

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (352) 3 • Poznań • marzec 2024 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Chłopiec z gitarą
pozdrawia honorowym,
żołnierskim salutem.
Więcej w artykule
„Miły był czas karnawału”.

Str. 27



FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

Dźwięki pełne serca

str. 4 i 5

Pociąg Zwycięstwa

str. 11

Jak zrobić

wielkanocnego zająca

str. 13

Pies terapeuta

str. 19

Tak tańczę tylko ja

str. 20 i 21

Bajka zwana „Talent”

str. 22

Pisanie – radość i pasja

str. 24, 25 i 26

Piękne miłosne pary

str. 38 i 39

Na Dzikim Zachodzie

str. 40 i 41

Anioł z czasu wojny

str. 45

Zgłoś obiekt

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji oraz Towarzystwo Urbanistów Polskich ogłosiło 9 edycję konkursu „Lider Dostępności”. Jest to inicjatywa mająca na celu nagradzanie rozwiązań urbanistycznych i architektonicznych, dzięki którym tworzone są miejsca w pełni przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami. Konkurs promuje ideę projektowania uniwersalnego, które przyczynia się do budowania społeczeństwa, gdzie każdy może swobodnie korzystać z różnych rozwiązań. Nabór zgłoszeń trwa do 18 marca.

Konkurs „Lider Dostępności” obejmuje następujące kategorie: przestrzeń publiczna, mały obiekt użyteczności publicznej, duży obiekt użyteczności publicznej, obiekt biurowy/handlowy, obiekt mieszkalny/hotelowy, obiekt zabytkowy, architekt/urbanista oraz nagrodę GRAND PRIX. Aby wziąć udział w konkursie należy zgłosić przestrzeń lub obiekt poprzez formularz dostępny na stronie internetowej www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/2081899

Zwycięzców poszczególnych kategorii wybierze kapituła konkursu złożona z urbanistów oraz specjalistów z zakresu dostępności architektonicznej i projektowania uniwersalnego, a także ekspertów zgłoszonych przez Kancelarię Prezydenta RP. Uroczystość wręczenia nagród odbędzie się w Pałacu Prezydenckim pod koniec maja z okazji Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych.

Wśród wyróżnionych w dotychczasowych ośmiu edycjach konkursu znalazły się m.in. Kampus Forest, Promenada Zdrowia w Świnoujściu, Dom Ronalda McDonalda w Warszawie, Browary Warszawskie, trasa turystyczna od Kopy do Równi pod Śnieżką, Muzeum Emigracji w Gdyni, Dom Pomocy Społecznej nr 1 w Poznaniu, Teatr Baj, pracownia JEMS Architektki, Brama Poznania, Przedszkole Miejskie nr 20 im. Smoka Felusia w Mielcu, Lotnisko Chopina czy plac miejski z targowiskiem i Ratuszem w Siechnicach. *Oprac. KK.*

Jak prowadzić treningi orientacji

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaprasza do zapoznania się z publikacją pod tytułem: „Pierwsze kroki w nauczaniu orientacji przestrzennej i mobilności” autorstwa Agnieszki Zakrzewskiej i Adrianny Kaczanowskiej, które pracują na co dzień z osobami z niepełnosprawnością narządu wzroku w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Laskach.

Z treścią broszury edukacyjnej można zapoznać się elektronicznie, między innymi na stronie internetowej PFRON. Opracowanie zawiera 34 strony. Znajdziemy w nim wskazówki przydatne instruktorom orientacji przestrzennej i mobilności. Zainteresowani tą tematyką dowiedzą się między innymi, dlaczego warto spisać kontrakt na początku współpracy z uczniem, jak budować relację opartą na zaufaniu, jak szanować przestrzeń intymną drugiej osoby, a także od czego zacząć zajęcia z orientacji przestrzennej i mobilności.

Orientacja przestrzenna – to

termin znany osobom z niepełnosprawnością wzroku, ich rodzicom oraz opiekunom. Ktoś, kto nie ma kontaktu z osobami niewidomymi albo słabowidzącymi na co dzień, może zastanawiać się, co kryje się pod tym pojęciem. Orientacja przestrzenna to nic innego jak nauka poruszania się, a ściślej – umiejętność określania prawej i lewej strony w schemacie własnego ciała oraz w przestrzeni. Chodzi więc o proces uświadczenia położenia ciała. W orientacji przestrzennej ogromną rolę odgrywa wzrok, zatem osoby z dysfunkcjami tego narządu muszą nauczyć się poruszać w przestrzeni publicznej bez jego wykorzystania.

W broszurze Agnieszki Zakrzewskiej i Adrianny Kaczanowskiej znajdziemy również kody QR, dzięki którym można otworzyć pliki z materiałami niezbędnymi do prowadzenia zajęć z orientacji przestrzennej i mobilności jak program nauczania, arkusze oceny itp.

Broszura została opracowana i wydana w ramach projektu

„Trening orientacji przestrzennej dla osób niewidomych i słabowidzących (TOPON), współfinansowanego ze środków POWER, działanie 4.3. Liderem projektu jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Partnerami są: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, Polski Związek Niewidomych, Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi w Laskach oraz Institutet för Blinde og Svagsynede. *Oprac. KK.*



HTTPS://PZN.ORG.PL

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

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

Zasłużyć na odpoczynek

12lutego, w Ogólnopolski Dzień Opiekuna, na Facebooku oraz za pośrednictwem innych mediów społecznościowych internauci nagłaśniali kampanię społeczną pod hasłem: „Póki my żyjemy”. Współorganizatorem tej kampanii jest między innymi poznańskie Stowarzyszenie na rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”. Kampania ma zwrócić uwagę na sytuację osób, które każdego dnia troszczą się o potrzeby swoich najbliższych z niepełnosprawnościami, a nie mają czasu zatroszczyć się o siebie.

Sz szczególnie przejmująca jest opisywana w Internecie historia kobiety, która od 30 lat opiekuje się niepełnosprawną córką. Kiedy otrzymała możliwość

skorzystania ze wsparcia w ramach tzw. opieki wytchnieniowej, zaplanowała sobie, w jaki sposób wykorzysta 4 godziny czasu wolnego – tylko dla siebie. Formą spędzania tego czasu nie były kino, teatr ani wizyta u kosmetyczki, a po prostu sen. Była tak bardzo zmęczona, że ze zdziwieniem odkryła, jak zaskakująco szybko minęły te 4 godziny. Sytuacja tej kobiety pokazuje, że prawa opiekunów osób zależnych w Polsce, jako prawa człowieka, nie są przestrzegane.

W opisie kampanii „Póki my żyjemy” czytamy:

Alina wychodząc z samochodu zaplątała się w pasy. Upadła na chodnik, uderzyła się w głowę. Trafiła do szpitala ze wstrząsem mózgu. Jej pierwsza myśl: „Co będzie z

Maćkiem?” Dorosły syn Aliny ma sprzężoną niepełnosprawność, która uniemożliwia mu samodzielność. Duże miasto, w którym mieszkają, nie organizuje pomocy kryzysowej. Na szczęście stowarzyszenie, w którym działa Alina, poruszyło niebo i ziemię, by zapewnić Maćkowi wsparcie na czas pobytu mamy w szpitalu.

Piotr i Weronika przez kolejną noc nie mogą spać. Rozmyślają, co się stanie z Hanią, kiedy ich zabraknie. Ich nastoletnia córka ma autyzm i niepełnosprawność intelektualną. Często robi sobie krzywdę, a oni nie potrafią jej pomóc. Dojrzwowanie nasiliło zachowania autoagresywne. Rodziców dręczy myśl, jaka przyszłość czeka Hanię, gdy ich już nie będzie. Brakuje miejsc, w których osoby z autyzmem wymagające

całodobowego wsparcia mogłyby zamieszkać po pełnoletności.

Organizacje społeczne współorganizujące kampanię społeczną „Póki my żyjemy”:

Inicjatywa „Nasz Rzecznik”, Inicjatywa obywatelska „Chcemy całego życia!”, Stowarzyszenie „Mudita”, ruch społeczny „Godność i Wsparcie Drogą i Nadzieją”, Fundacja „Jesteśmy Ważni”, Fundacja „Autism Team”, Stowarzyszenie „Żurawinka”, Fundacja „Nie-Odkładalni”, Fundacja „KTOŚ”, Fundacja „Sawanci”, Autyzm po ludzku, Fundacja „Furia”, Fundacja Wymiany Kulturowej „toTU toTAM”, Fundacja „Po Mojemu”, Fundacja „Dla Gigantów”, Fundacja „Diabeciaki”, Fundacja Hospicyjna, Fundacja „Dom Tam Gdzie Ty”. Oprac. KK.

Pokonać stres i treść

Do napisania tego artykułu skłoniła mnie refleksja uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach, którą podzielili się w materiale na temat poszukiwania pracy, opublikowanym w numerze lutowym naszego miesięcznika. Napisali, że odczuwali stres przed rozmową kwalifikacyjną, choć po jej zakończeniu uznali, że był niepotrzebny, bo rozmowa okazała się całkiem przyjemna. Każdy człowiek, bez względu na to, czy jest w pełni sprawny, czy nie, odczuwa stres przed istotnym dla niego wydarzeniem.

Czym jest stres? To nic innego jak reakcja organizmu na sytuację lub zdarzenie zakłócające jego równowagę, przez co nie możemy skupić się na wykonywaniu codziennych czynności. Stres najczęściej kojarzony jest z napięciem emocjonalnym, jednak nie można zapominać, że towarzyszą mu również dolegliwości natury fizycznej jak np. uczucie ściśniętego gardła, bóle głowy, mięśni, żołądka, przyspieszone bicie serca. Krótki stres na ogół mobilizuje do działania, natomiast długotrwały może prowadzić między innymi

do zawału mięśnia sercowego. Odczuwanie stresu dotyczy najróżniejszych sfer życia – zarówno zawodowego jak i osobistego. Stres możemy odczuwać nie tylko przed rozmową kwalifikacyjną, ale też przed: wizytą u lekarza, ważnym egzaminem, pierwszą lekcją tańca, lotem samolotem, nauką gotowania, spotkaniem z osobą pociągającą lub przebywając przez dłuższy czas pośród dużej grupy nieznanych osób. Nie ma człowieka, który nie odczuwał nigdy stresu.

Kiedy powiedzieliśmy już sobie, czym jest stres, następnym punktem będzie wyjaśnienie, jak sobie z nim radzić. Szereg porad na ten temat znajdziemy w Internecie, choć nie wszystkie będą pasowały do każdej osoby. Każdy z nas jest inny, inaczej reaguje na stresowe sytuacje (silniej je przeżywa), jeden będzie odczuwał fizyczne objawy stresu, u innego zaś stres będzie manifestował się wyłącznie dolegliwościami natury psychicznej (smutek, przygnębienie), dlatego formę wsparcia należy zawsze dostosować do potrzeb konkretnej osoby. Do sposobów radzenia sobie ze stresem zali-

czają się: relaksująca kąpiel, picie ziół, wprowadzenie zdrowej diety, rozmowa z bliską osobą, sen trwający minimum 7 godzin, przeczytanie ciekawej książki lub obejrzenie filmu, fotografowanie, aktywność fizyczna, czyli spacer, bieganie, jazda na rowerze (uprawianie sportu obniża poziom stresu i pomaga rozładować niekorzystną energię), techniki relaksacyjne jak na przykład techniki relaksacji mięśni za pomocą tai chi, treningu autogenego Schultza czy Jacobsona, które pomagają skutecznie zredukować nieprzyjemnie napięte mięśnie. Są osoby, którym na stres najbardziej pomaga medytacja. Pomocna w radzeniu sobie ze stresem może okazać się technika mindfulness, czyli trening empatycznej uważności polegający właśnie na medytacji opartej na obserwacji oddechu. Mindfulness daje możliwość wyciszenia się, odczucia harmonii wewnętrznej przez skupienie całej uwagi na oddechu (wdechu i wydechu).

Często mówi się, że ktoś, kogo czeka jakieś ważne wydarzenie, odczuwa treść. Czy treść jest tym samym, co stres? Stres podobnie jak treść może

wpływać pozytywnie na nasze działanie. Treść to fizjologiczna reakcja organizmu na sytuację postrzęganą przez umysł jako stresująca. Często związana jest z występowaniem przed grupą nieznaną nam osobą, choć może dotyczyć również innych obszarów naszego życia i pojawić się przed rozmową o pracę, egzaminem albo pierwszą randką. Treść dotyczy na ogół konkretnej sytuacji i nie ma charakteru długotrwałego jak stres, spowodowany na przykład śmiercią bliskiej osoby. Niemniej jednak towarzyszy jej napięcie emocjonalne objawiające się drżeniem rąk czy przyspieszonym biciem serca. Jak radzić sobie z treścią przed rozmową o pracę? Warto wierzyć w siebie, nastawić się pozytywnie, przygotować na każdą ewentualność, zastanowić się, jakie pytania może zadać nam rekruter i jak możemy na nie odpowiedzieć. Im lepiej przygotujemy się do ważnego wydarzenia i poświęcimy temu więcej uwagi, tym większa szansa, że wszystko przebiegnie pomyślnie, a po spotkaniu stres czy treść będą tylko wspomnieniem.

KAROLINA KASPRZAK



Były też nietypowe przebrania.



Edukacja przyrodnicza przy stanowisku Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.



Stoisko akcji „Kwiatek za datkę”.



Kolorowanie poznańskich koziołków.



Prezentacje.



Chwila dla majsterkowiczów.

32 FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

Dźwięki pełne serca



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Wniedzielę 28 stycznia po raz 32 wybrzmiała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Hasło tegorocznego finału brzmiało: „Płuca po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych!”. Celem wydarzenia była zbiórka pieniędzy na zakup sprzętu do diagnozowania, monitorowania oraz rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych. Fundacja WOŚP podaje na swojej stronie internetowej, że podczas 32 finału udało się zebrać 106 milionów 139 tysięcy 313 złotych. Całkowita kwota zbiórki będzie znana pod koniec marca.

W Polsce około dwóch milionów osób choruje na obturacyjną chorobę płuc, w skrócie POChP, przewlekłe schorzenie układu oddechowego powodujące ograniczenie przepływu powietrza do płuc. Do tych statystyk doliczyć należy jeszcze nowotwory płuc i inne schorzenia tego organu. Nie trzeba się domyślać, że bez specjalistycznego sprzętu chorzy szybko przegrywają walkę o życie. Dlatego tak istotne jest pozyskanie stosownych urządzeń do diagnostyki, monitorowania i rehabilitacji, na które środki zbierali wolontariusze 32 finału WOŚP.

Za pieniądze pozyskane ze zbiórki Fundacja planuje zakupić urządzenia do: diagnostyki obrazowej – między innymi rezonanse magnetyczne i aparaty ultrasonograficzne, diagnostyki czynnościowej – między innymi polisomnografy i przenośne spirometry, diagnostyki endoskopowej – między innymi systemy do badań bronchoskopowych w nawigacji wewnętrznoskrzelowej i bronchoskopy, rehabilitacji – sprzęt do rehabilitacji pulmonologicznej wykorzysty-

wanej w terapii chorych po przeszczepieniu płuc oraz torakochirurgii – między innymi systemy elektrokoagulacji i kriosondy. W ciągu 31 Finałów WOŚP zebrała blisko 2 miliardy złotych i kupiła 71,5 tysiąca urządzeń. Ubiegłoroczną zbiórkę, w styczniu 2023 roku, dedykowano walce z sepsą.

Orkiestrowe dźwięki rozbrzmiewały w niemalże wszystkich miastach i miasteczkach Polski, a także za granicą. Kwestowali wolontariusze w różnym wieku, różnych narodowości, o różnym poziomie wykształcenia i ze zróżnicowaną sytuacją materialną. Wszystkich połączył jeden cel – zbiórka na rzecz chorych, słabszych, potrzebujących pomocnej dłoni i zrozumienia drugiego człowieka.

W Poznaniu 32 finał WOŚP odbywał się na Międzynarodowych Targach Poznańskich. Na placu Powszechniej Wystawy Krajowej wystąpili między innymi: Teatr Muzyczny „Kombinat”, TSA oraz Izabela Trojanowska. Sprzedano ponad 500 pakietów uczestnictwa w 18 edycji biegu „Policz się z cukrzycą”. Podczas licytacji wylicytować

można było m.in. kostkę kamienną ze Starego Rynku oraz przelot samolotem nad Poznaniem. W holu wschodnim MTP trwały warsztaty, animacje, zajęcia sportowe i porady. Chętni mogli nauczyć się przeprowadzania resuscytacji lub oddać krew w krwiobusie. Na trasę linii nr 6 wyruszyły historyczne tramwaje. Opłatą za przejazd było wsparcie zbiórki WOŚP.

Była też wystawa poznańskich tramwajów i autobusów z klocków Lego. Można było obejrzeć miniaturową zajezdnię tramwajową WS3 Forteczna zbudowaną z 10 tysięcy klocków LEGO. Na jej terenie zaprezentowany został tabor tramwajowy, autobusowy i techniczny. Jak zwykle nie zabrakło prześmykanych piesków rasy Golden Retriever.



Na placu Powszechniej Wystawy Krajowej trwały koncerty.



Licytacje.

ROBERT HALAJDA

DZIEŃ KOBIET

*W kalendarzu marzec mamy,
To znak, że już kobiet święto.
Więc życzenia Im składamy,
By twarz miały uśmiechniętą.*

*Żeby wszystkie troski, smutki,
A i także dni niedobre,
Zamieniły w dowcip krótki,
Nie schowały głowy w kołdrę.*

*Niech więc nasze Drogie Panie
Dużo szczęścia mają w życiu,
Omijają złe gadanie,
Które, gdzieś, ktoś... i w ukryciu.*

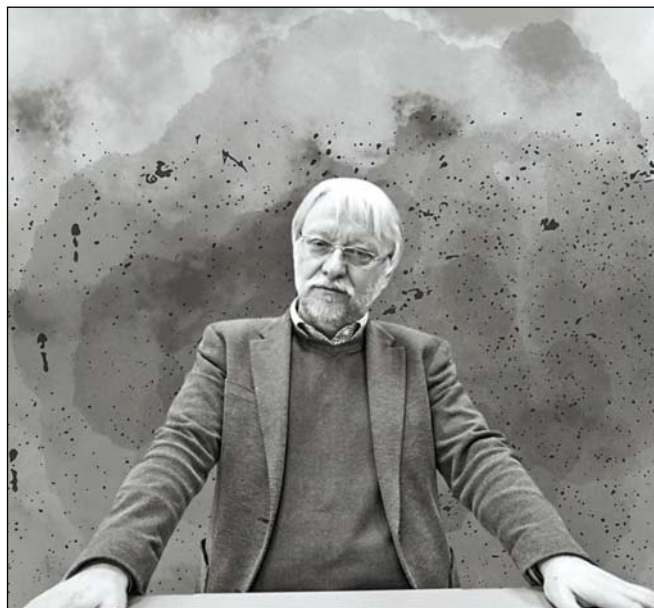
*I na koniec taka puenta:
Kiedy w życiu jest „pod górę”
To kobieta uśmiechnięta,
Rozwesela dni ponure.*

PAMIĘTAM MAMO

*Droga Mamo, tak dziś powiem,
Że mi bardzo Cię brakuje.
Nie wyrażę gestem, słowem,
Tego jak się dzisiaj czuję.*

*Wdzięczny jestem, boli serce,
Takie to uczucia sprzeczne.
Dusza ma w wielkiej rozterce
I to nie jest nedorzeczne.*

*Czy Cię kiedyś spotkam jeszcze?
Bez wątpienia ja w to wierzę.
I tak „po cichutku” wieszczę,
Że Ty jesteś, lecz gdzie? Nie wiem...*



FOT. KAROLINA KASPRZAK



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Serce dla serc – ku pamięci Witolda Gromadzkiego

*Przyjaciel to ten,
który pomaga bezinteresownie.*

W tym artykule pragnę złożyć hołd Witoldowi Gromadzkemu, naszemu długoletniemu Przyjacielowi Panu Dyrektorowi EKOS-u. Kiedy usłyszałem informację o tym, że nie ma Pana wśród nas, to w sercu zagościł smutek

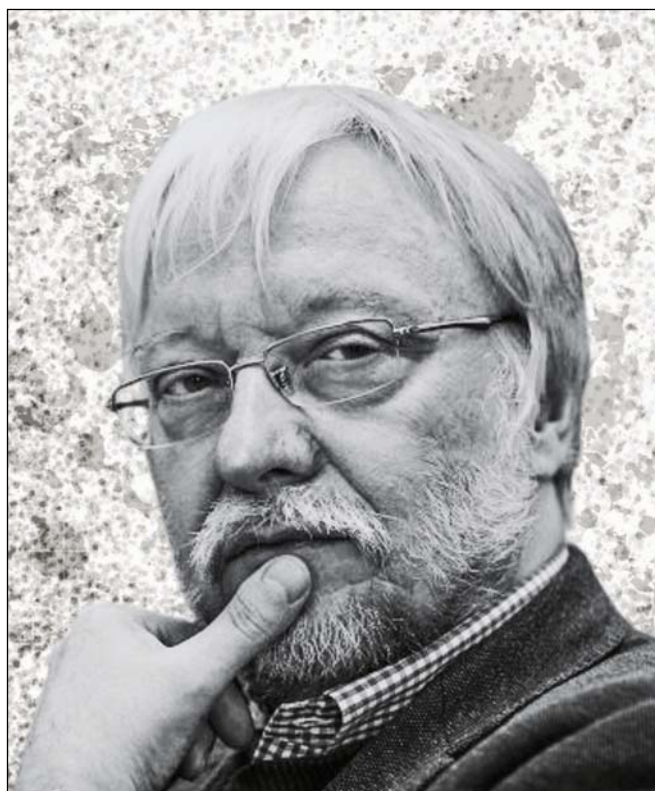
i pojawiła się myśl, że nasz Warsztat Terapii Zajęciowej stracił Wielkiego Przyjaciela. To Pan i społeczność szkoły wiele razy pomagali nam przez organizację zmagani sportowych, aukcji, kiermaszy i nie tylko. Pan Witold rozpoczął to dzieło i cieszymy się, że trwa nadal poprzez integrację z nauczycielami, uczniami szkoły.

Drogi Przyjacielu, to Ty i społeczność szkoły pokazujecie nam od 22 lat jak wygląda dobro i serce. Pamiętam ostatnie słowa Pana Witolda, gdy wręczał mi medal i uściśnął mi dłoń mówiąc: „Walcz o marze-

nia, a na pewno się spełnią”. Idąc za tymi słowami walczę o marzenia.

Dziękuję. Żegnaj Nasz Przyjacielu.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK W TZ W SWARZĘDZU



Ostatnie kolędowanie

Czas kolędowania już się zakończył, ale mało osób wie o tym, że kolędowanie trwa do świąt Matki Bożej Gromnicznej, czyli 2 lutego.

Nasi przyjaciele z Zespołu Szkół nr 1 w Swarzędzu postanowili umilić nam czas i tym razem odwiedzili nas 26 stycznia na ostatnie kolędowanie w tym roku. Zaśpiewaliśmy z przyjaciółmi niezwykle piękne utwory mówiące o narodzinach Jezusa. Piękne słowa i

melodia radowały nasze serca, a przy akompaniamencie gitary, na którym grała Krystyna Puchlik, nasze głosy otworzyły się na cały Warsztat. Był również ks. Mateusz Gierlich, który przysłuchiwał się naszym umiejętnościom wokalnemu i zaproponował nam konkurs z nagrodami za śpiew solo lub w duecie. Mamy takich wspaniałych przyjaciół.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTW W SWARZĘDZU



Podarunek serca

Grudzień jest miesiącem, w którym serca ludzi są przepełnione wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka. Lubimy dostawać prezenty i obdarowywać nimi innych. 20 grudnia 2023 roku w naszym Warsztacie było takie wydarzenie.

Piękne prezenty podarowała nam pani Natalia w imieniu swoich kolegów i

koleżanek. Ufundowali prezenty dla każdego uczestnika naszego Warsztatu i kilku młodszych dzieci. Dostaliśmy koce, skarpetki, kubki, świece, koraliki, układanki, słodycze i herbaty. Każdy prezent był inny. W naszych sercach obudziła się radość. Cieszymy się każdym dobrem okazywanym nam nie tylko w grudniu,

ale przez cały rok. Z całego serca chcielibyśmy wyrazić wdzięczność za zrozumienie naszych potrzeb. Serdecznie dziękujemy i życzymy naszym darczyńcom w imieniu uczestników WTZ w Swarzędzu wielu pięknych chwil. Niech dobro nam okazane wróci do was stokrotnie.

AGATA KIEJDROWSKA
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU



Życie pani Klary

Pani Klara to sympatyczna pomocna osoba, którą znam od dawna. Zawsze chętnie pomagała, gdy zaszła potrzeba. Przed laty prowadziła gospodarstwo rolne, a mąż pracował zawodowo. Ciężko pracowała, a wolny czas poświęcała rodzinie oraz Bogu. Na przestrzeni ośmiu lat straciła aż trzy bliskie jej osoby. Tak dotkliwy ból po stracie najbliższych jest w stanie

zrozumieć tylko ten, kto go doświadczył.

Zaufała Bogu i w trudnych chwilach powierzała Mu swoje troski. W kościele parafialnym prowadziła żywy różaniec. Wypełnianie obowiązków chrześcijańskich dodawało jej sił. Lubiła pielęgnować swój przydomowy ogród kwiatowy. Sadziła, pielęgiła i przesadzała rośliny. Dzięki temu przez cały czas była aktywna fizycznie. Potrafiła słuchać drugiego

człowieka. Dzisiaj to rzadkość, ponieważ każdy chce być w centrum uwagi. Była bardzo związana ze swoim domem rodzinnym, w którym się wychowała i mieszkała przez długie lata. Nigdy nie zamierzała mieszkać u swoich dzieci poza granicami kraju. Jednak w wyniku przebytej choroby w czasie pandemii stała się osobą z niepełnosprawnością potrzebującą ciągłego wsparcia.

Po kilkumiesięcznym pobycie

w szpitalu zamieszkała u swoich dzieci. Był to dla niej trudny okres w życiu. Musiała zaakceptować swoją niepełnosprawność, niemoc i zależność od innych. Dzieci pani Klary troskliwie się nią opiekują. Pani Klara nie poddaje się, ćwiczy, rozwiązuje krzyżówki i dużo się modli. Ma nadzieję na powrót do zdrowia. Tęskni za swoim życiem w Polsce, gdy była w pełni sił.

KRYSTIAN CHOLEWA

Jasełka w przedszkolu

9 stycznia z ogromną radością przyjęliśmy zaproszenie do przedszkola „Miś Uszatek” na jasełka. Dobrze, że mamy przyjaciół, którzy okazują nam życzliwość i mają otwarte serca na nasze potrzeby.

Dzieci podczas występów śpiewały nam kolędy i pastorałki. Były ubrane w stroje kołędników. Obchodziliśmy święta Bożego Narodzenia, najpiękniejsze święta w roku. Cieszymy się, że mogliśmy spotkać się w tym poświęconym okresie, by wspólnie

wychwalać śpiewem nowo narodzonego Jezusa. Po występach dzieci obdarowały nas zrobionymi przez siebie papierowymi bałwanekami.

Dziękujemy dyrekcji przedszkola za zaproszenie, a dzieciom i pracownikom za

piękne przygotowanie jasełek. Cieszymy się, że nasza przyjaźń z naszymi młodszymi koleżankami i kolegami trwa od początku działalności Stowarzyszenia.

AGATA KIEJDROWSKA
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU



Pociąg Zwycięstwa

Pociąg Zwycięstwa to trzydniowy (7-9 luty) projekt edukacyjny dla dzieci i młodzieży. Nietypowa lekcja historii w pociągu pędzącym po szynach – przygotowana przez nauczycieli, rekonstruktorów i pasjonatów. Lekcja przybliżająca wybuch i przebieg zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego. 9 lutego jechaliśmy na trasie Poznań Główny – Leszno – Poznań Główny oraz Poznań Główny – Nowy Tomyśl – Zbąszynek – Opalenica – Poznań Główny.

Uczestniczki warsztatów terapii zajęciowej „Przyjaciele” w Poznaniu i „Wspólna Droga” w Luboniu wraz z terapeutkami przebrały się w postacie Warcianek. W przepięknych strojach z 1918 roku przechadzały się między uczniami, wspominając rolę kobiet w przygotowaniu Powstania Wielkopolskiego. Warcianki uczyły, jak wyszywać orła – godło Powstania. Dla Oli i Marty oraz Izabeli i Agnieszki udział w tym projekcie był ważnym doświadczeniem. Samo komponowanie ubioru dostarczyło wielu radosnych emocji, a prezentowanie przed tak liczną grupą podróżnych było nie lada przeżyciem.

Dziewczęta spisały się wspaniale. Oto ich relacja:

Ola: „Najbardziej podobało mi się, jak kobiety były przebrane. I to, że mogłam nieść powstańczą flagę. I dużo zdjęć nam robiono w pociągu i na stacjach.”

Marta: „Podobały mi się stroje z tamtych lat.”

Izabela: „Jechałam pociągiem po 18 latach. Fajno tak jechać. Lubię się przebierać. Podobało mi się bardzo.”

Agnieszka: „Nigdy jeszcze nie jechałam pociągiem. Jaz-

da była super. Miałam piękną torebkę. Lubię, jak mi robią zdjęcia. Dużo się uśmiechałam. Czekam na następny wyjazd.”

W przyszłym roku powtórzmy ten sam projekt.

KRYSTYNA JASICZAK
JOANNA MULTANIAK



FOT. (4X) PIOTR ŻOŁDAK



Jak zrobić wielkanocnego zająca

Przygotuj materiał 60/80 cm złożony na pół, nici, poduszki, igły, nożyczki, arkusz papieru 30/40cm, włóczkę, wstążki, guziki, piśak, nożyczki dekoracyjne.

Należy narysować zająca i wyciąć z papieru. Przygotować materiał złożony na pół. Odrysować zająca na materiale złożonym na pół. Przygotować nitkę i igłę. Szyć drobnym ściegiem fastrygowym po odrysowanych konturach zająca. Zostawić około 8 centymetrów niezszytego materiału, w który wkładamy wypełnienie, najlepiej na dole zająca.

Po zszyciu wyciąć nożyczkami dekoracyjnymi zygzak,

odrysowany wzór w odległości ok 1 cm. od ściegu. Przez zostawiony otwór wypełnić zająca. Po wypełnieniu zszyć dziurkę.

Zrobić pompon z wełny i przyszyć jako ogon. Można narysować pyszczek albo przyszyć guziki. Pod pyszczkiem można przyszyć kokardę.

Polecamy uszycie takiego zająca, bo to jest przyjemny sposób na spędzenie wolnego czasu lub na prezent dla kogoś bliskiego. Opis wykonania wielkanocnego zająca przygotował z pracownią krawiecką niżej podpisany.

GRZEGORZ NIEŁACNY
UCZESTNIK W TZ W POBIEZISKACH



Pokonała obawy

Kiedy patrzymy, jak osoby z różnymi niepełnosprawnościami mimo przeszkód realizują swoje pasje i żyją aktywnie, dostarcza nam to motywacji do działania. W tym artykule opowiem czytelnikom „Filantropa Naszych Czasów” o mojej znajomej Pauli, 32-letniej kobiecie z zespołem Downa. Paula wychowywała się w Bydgoszczy, na jednym z miejskich osiedli. Swoją edukację rozpoczęła w szkole integracyjnej.

Po ukończeniu szkoły podstawowej kontynuowała naukę w szkole zawodowej specjalnej w zawodzie pomocnik obsługi hotelowej. Zdobyła nie tylko wiedzę teoretyczną z zakresu hotelarstwa, ale także doświadczenie zawodowe podczas praktyk. Miała okazję zobaczyć, na czym polega praca w hotelu. Jej obecność wniosła dużo – ukazała potrzeby, jakie dyrekcja i zarząd powinny spełnić wobec osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Następnie rozpoczęła szkolenie zawodowe w bydgoskim oddziale Fundacji „Aktywizacja”. Było to szkolenie dotyczące parzenia kawy. Paula marzyła, by zostać baristką. Otrzymała również ofertę pracy w charakterze asystentki fryzjera. Do jej obowiązków należała między innymi dbałość o narzędzia fryzjerskie.

Była uczestniczką programu telewizyjnego „Down the Road”, emitowanego w niedzielne wieczory na kanale TTV. Początkowo miała wiele obaw, czy sobie poradzi. Jednak postanowiła przezwyciężyć je. Udział w programie był dla niej niezapomnianym doświadczeniem. Poznała inne osoby z zespołem Downa.

Jest wolontariuszką w schronisku dla zwierząt. Wychodzi z psami na krótkie spacerki. Przez pewien czas mieszkała samodzielnie w mieszkaniu treningowym. W życiu Pauli znaczącą rolę odegrała pani Beata, która nie tylko jest jej mamą, nauczycielką, asystentem, ale przede wszystkim najlepszą przyjaciółką. Nigdy jej nie wyręczała, zawsze pozwalała decydować o sobie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Zabawa i taniec

W sobotnie, lutowe popołudnie w sali Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Konarzewie wraz z rodzicami i członkami Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk”, spotkaliśmy się na wspólnej zabawie. Nasz czas wypełnił wspaniały taniec i muzykę.

Był też słodki poczęstunek

z kawą i herbatą. Każdy z nas otrzymał piękne, karnawałowe maski, które wykonaliśmy w pracowni muzyczno-teatralnej. Podczas zabawy towarzyszyła nam zróżnicowana muzyka, którą przygotował dla nas didżej Michał. Swoimi utworami spowodował, że cały parkiet zapęłnił się tancerzami. Zrobiło się kolorowo jak na brazylijskim karnawale. Wspaniałej zabawie towarzy-

szyły również wspólne zabawy i konkurencje, między innymi gorące krzesła. Humory nam dopisywały, a energii do tańca nam nie brakowało. Atmosfera była wyjątkowa. To był bardzo mile spędzony czas. Cieszymy się, że mogliśmy spotkać się w ten karnawałowy wieczór.

MARITA NAPIERAŁA
WTZ „PROMYK” W KONARZEWIE



Już dawno chciałem napisać na temat szczęścia. W hierarchii wartości ma dla ogromnej większości z nas niemałe znaczenie, skoro przy składanych życzeniach wymieniane jest zaraz po zdrowiu. Z jakiej okazji wręczamy komuś kwiaty i pada sakramentalna formułka: „Zdrowia, szczęścia, pomyślności...” Zauważmy, że tak mówimy nie tylko do bliskich i dalszych znajomych, ale nawet zupełnie obcych osób.

Oczywiście jak każde ogromnie popularne określenie, ma mnóstwo różnych znaczeń, zależnych głównie od okoliczności, poglądów tego, kto i komu je wypowiada, a także w jakim kontekście. Spróbuję, choć nie wiem, czy mi się uda, jak najmniej mówić przy tej okazji o marzeniach, chociaż wspomniane pojęcia wyrastają niewątpliwie z sąsiednich gałązek tego samego drzewa. Oddzielenie ich może być trudne, bo czasem nawet jedno określenie zastępuje drugie.

Od biedy mogę na potrzeby moich dywagacji przyjąć, że każde, w szerokim tego słowa znaczeniu miłe, korzystne, czy dobre zdarzenie da się nazwać szczęściem. Taka definicja jest pojemna co najmniej jak Wisła koło Gdańska, ale wszyscy rozumieją, w czym rzecz. Górnolotnie mówiąc może dotyczyć spraw naprawdę ważnych w skali świata, bądź kraju, wielkich lub małych, istotnych dla ogółu, pewnego grona ludzi, rodziny, albo tylko dla nas. Różnie bywa. Jakies przykłady? Proszę bardzo! Masz dobrą, stałą i nieźle płatną pracę – bez wątplenia należysz do szczęściarzy. Domownik złapał covid, a ty się nie zaraziłeś? Z całym przekonaniem mów o szczęściu. Miała przyjechać teściowa na cztery dni z ukochaną przyjaciółką i odwołała spotkanie? Śmiało możesz powiedzieć, że szczęście cię wręcz rozpieszczę! Załapałeś się na wizytę u kardiologa już na najbliższe półrocze? Czytelniku! Podskakuj z radości! Jesteś wręcz wybranem szczęścia, powinienes dożyć!

Naturalną odwrotnością szczęścia jest nieszczęście. Logicznym jest zatem twierdzenie, że na obu przeciwieństwach najbardziej znają się optymiści i pesymiści. Na przykład optymista podpowiada: „Wybierz mądrą, a do tego jeszcze również ładną dziewczynę i ożeń się, bo łatwiej się przez

życie idzie z kimś.” Pesymista jednak wie swoje: „Akurat! Jakąkolwiek wybierzesz, będziesz żałował! Ale jeśli już koniecznie musisz, wybierz taką małą, zawsze lepsze mniejsze zło, niż większe!” Podobnie bywa z myśleniem na dowolny temat. Chyba już kiedyś mówiłem, że na przykład pesymista widzi na cmentarzu same krzyże. A optymista – same plusy! Optymista znajdzie źródło szczęścia we wszystkim, każdej chwili dnia. Choćby w tym, że solidnie przespał noc, zjadł dobre śniadanie z jajkiem na miękko, tramwaj przyjechał na czas, a deszcz nie lał mu się na głowę. Pesymista spogląda na to ponuro i natychmiast główkuje, jak by tu sobie i innym zepsuć nastrój. Myśli: wstałem, co mnie ten okropny budzik obudził, cholerno jajko ugotowało mi się niezupełnie na miękko, bo trochę na twardo, tramwaj wtoczył się dwie minuty za późno, miał ohydny żółtą reklamę z boku, a słonce co prawda na pół gwizdka świeci, ale w każdej chwili może spaść deszcz! Mój znajomy, tak zwany wesoły pesymista, twierdzi, że co prawda wszyscy zgadzają się co do tego, że szanse przed każdym człowiekiem stoją otworem, ale wzięwszy pod uwagę jaki to jest najczęściej otwór, nie każdy będzie chciał z tej szansy skorzystać...

Mam takie sąsiadki w kamienicy, dla których szczytem szczęścia jest spędzanie całych dni na gapieniu się przez okna na ulicę i głośnym komentowaniu oglądanych widoków. Ponieważ szkoda im czasu, gdy swego szczęścia nie mogą realizować, w cieplejszych porach roku potrafią nawet jeść w oknie. Obie tak sprytnie ustawiły telewizory, by, jeśli nic się na ulicy nie dzieje, kątem oka podglądać program. Sprytnie, podwajają szczęście! Wszystko wiedzą, oczywiście nic i nikt im się nie podoba. Wspominam je, bo pojęcia szczęścia i nieszczęścia w ich głośnych komentarzach wysuwają się często na pierwszy plan. „Ta Bożenka ma dobrze! Jej Zenek taki dobry chłop, podobno nie pije, a ona taka uśmiechnię-

Szczęście

ta, wysoka i piersiasta!” Na to druga, bardziej jędzowata: „Ale ma na to szczęście zezna w lewym oku i trochę krzywe nogi! Co ty, ślepa jesteś? Nie widzisz?!” Nazajutrz słyszę: „Ta Marika spod vis a vis, była na badaniach. Nie ma raka!” „Ale za to Teresa, ta jej starsza, nie może mieć dzieci, bo ma macicę obsunętą, czy coś tam! I dobrze! Równowaga musi być!”

Osobiście jestem przekonany, że poczucie szczęścia w znacznym stopniu związane jest z wiekiem, bo do niego przypisane są określone oczekiwania. Kto z nas nie cieszył się bezgranicznie, gdy została odwołana klasówka z matematyki, bo akurat wyłączono prąd w szkole? Albo dzwonek zadzwonił na przerwę w chwili, gdy pani od chemii wywołała do odpowiedzi? Kiedyś moi rodzice nie mogli pójść na wywiadówkę, bo coś tam im wypadło ważnego i w ten sposób nigdy się nie dowiedzieli, że całą klasą uciekliśmy z dwóch lekcji. Raz w podstawówce zaskoczyłem tatę: Czy można kogoś ukarać za to, czego nie zrobił? „A skąd! Wykluczone!” No to muszę powiedzieć, że wczoraj nie odrobiłem lekcji! Tata się roześmiał i sprawa się skończyła.

A ile razy uśmiechnęło się do mnie, gdy zaczęły się pierwsze randki? W tamtych czasach nawet obejmowanie się na ulicy uchodziło przez rodziców i nauczycieli za mocno nietaktowne. Spacerujemy z Aleksandrą, obejmuję ją czule i nagle widzimy, jak po drugiej stronie idzie niezwykle wychudzona na takie widoki nasza nauczycielka od angielskiego. Odskakuję od Aleksandry jak oparzony, ale niepotrzebne, bo złośliwa przedstawicielka grona pedagogicznego nie dostrzegła nas! Hurra! Prawdę mówiąc do dziś nie wiem, czy nie chciała, czy naprawdę nie zobaczyła. A późniejsza o rok ucieczka z Ewą przez okno, by uniknąć spotkania z moimi rodzicami, wchodzącymi akurat dwie godziny wcześniej niż zapowiadali, przez drzwi? Na styk, w ostatniej chwili, ale zdążyliśmy, zapinając jeszcze ostatnie guziki na ulicy. Jakie

to szczęście, że mieszkaliśmy na parterze! Podobne historie miłosne pisało mi życie przez całe lata, ale niech pozostaną tajemnicą i dowodem, że los czuwa nad zakochanymi. Niekoniecznie tylko młodymi.

Co prawda nie musiałem wyмагаć od losu aż takich ukłonnów, jak przyjaciel, skaczący przed zbyt wcześniej przybyłym mężem z pierwszego piętra do ogrodu. W dodatku na różę, które go boleśnie poraniły kolcami wbitymi w nogi i pośladki. Wyciągał je potem w akademiku pracownic jeden po drugim, krew się lała, cała akcja zabrała mu to ze dwie godziny, ale, jakby nie było, uciekł bez większych konsekwencji! Czyli miał mnóstwo szczęścia w nieszczęściu. To znaczy właściwie w szczęściu. Nie tak, jak bohater przedwojennego dowcipu o myśliwym i jego żonie. Tenże myśliwy powróciwszy przedwcześnie z polowania, ujrzał swą cudnej urody małżonkę baraszkującą z jego najlepszym przyjacielem w łóżku. Natychmiast sięgnął z pleców fuzję i zabił intruza. Na to żona: „Franuś, co ty robisz?! Przecież w ten sposób wszystkich najlepszych przyjaciół się pozbędiesz!”

Naprawdę, niech nikt nie opowiada mi bzdur, że jego osobiście szczęście omija szerokim łukiem i nigdy się z nim nie spotka, albo że ma wyłącznie tak zwane zezowate szczęście, czyli pecha. To po prostu niemożliwe, nie przeżyłby życia bez wyraźnej jego pomocy. Niech go nazywa inaczej, choćby przypadkiem, albo fartem, ale bez niego ani rusz! W równym stopniu dotyczy to spraw bardzo ważnych, jak i zupełnie niepoważnych, ale z pewnością istnieje. W mojej rodzinie opowiadało się historyjkę o wielkim szczęściu mieszkającego niegdyś we Lwowie pradiadka, spiskującego przeciwko carowi. Któregoś późnego wieczoru zajeżdżał pod jego kamienicę wóz z żandarmami, a po chwili usłyszał walenie kolbami w drzwi. Struchlały otworzył. Rosyjski oficer zapytał: „Tu mieszka Tadeusz Maryniak?” Na to

pradziadek uśmiechnął się od ucha do ucha: „Nie, piętro wyżej!” Ten Maryniak to był pijak, wszędzie wszczynający awantury, lejący swoją żonę i dzieci bez żadnego powodu, za to codziennie.

Kiedyś w stanie wojennym wszedłem do osiedlowego sklepiku, w którym była tylko dwójka kupujących. W tym momencie podjechał samochód dostawczy i na ladzie znalazł się karton z reglamentowanym wówczas, a jak zawsze ogromnie pożądanym masłem. Okazało się, że akurat przywiezione masło jakimś cudem było przeznaczone do normalnej sprzedaży, czyli bez kartek. Żeby zachować wymogi sklepowe, sprzedawczyni dawała nam po dwie kostki, przesuwalismy się na koniec „kolejki”, braliśmy następne dwie, aż każdy z nas stał się posiadaczem dziesięciu kostek. Do dziś pamiętam ogromnie zaskoczenie domowników, gdy z miną zwycięskiego Sobieskiego spod Wiednia, wysypałem tę nieprawdopodobną zdobycz na kuchenny stół! W podobny cudowny sposób zdobyłem kiedyś dwa kilogramy szynki konserwowej, pojemnik oleju słonecznikowego i cały, wielki jak koło od samochodu, kawał żółtego sera, który jedliśmy kilka miesięcy.

Szczęście bywa także niespodziewane, pojawiające się dzięki jakiemuś miłemu i zaskakującemu przypadkowi. Oto na przykład miałem pojechać samochodem w lewo, ale skrzyłem w prawo i w ten sposób nie uczestniczyłem w zderzeniu kilku samochodów, wywołanym przez jakiegoś kierowcę - gamonia, piszącego podczas jazdy sms. Niedawno ogromnie się śpieszyłem, zbiegłem dwa piętra w dół, ale przypomniałem sobie o przygotowanych do wyrzucenia śmieciach, których nie wziąłem. Okazało się, że nie zamknąłem drzwi do mieszkania. Kiedy indziej coś tam miałem kupić przed południem, ale zatrzymał mnie telefon i dzięki temu zobaczyłem, że z kaloryfera cieknie woda. Szczęście? Niewątpliwie, bo dzięki podkładanym miskom nic poważnego z podłogą się nie stało.

Każdy ma swoją własną wrażliwość i pojęcie szczęścia. Mam znajomych, a zwłaszcza znajome, dla których wyznacznikiem takiego błogostanu są niedzielne śniadania przynoszone do łóżka przez współmałżonka. Dla mnie

wręcz odwrotnie, nie znoszę tego, ponieważ kojarzą mi się jednoznacznie z posiłkiem przynoszonym przez salowe w szpitalu, okropność. Poza tym zawsze okruszyny spadają na koldrę, a później na prześcieradło.

Sporo ludzi utożsamia szczęście z pieniędzmi. Co ciekawe, w tym wypadku prawie wszyscy uważają, że muszą to być pieniądze wygrane, a nie zarobione. Czyli wyłącznie takie, jakie otrzymuje się za nic, bez żadnego wysiłku. Pytam pracownika parkingu, wytrwałego gracza. „A nie milej byłoby takie pieniądze zarobić?” „A co pan, chory? Mądrała! Zarobić to każdy umie!” Myślę sobie, chyba nie każdy, skoro chcesz wygrać, a nie zarobić. Co tydzień wypelnia trzy kupony. Dwa skreśla sam, trzeci jest na chybił-trafił. Kilkanaście razy wygrał trójkę, raz czwórkę. Czasami pytam, na co by wydał te miliony. „No wiesz pan... Z roboty bym się zwolnił, to raz. Wstawałbym sobie tak w południe, bo czytałem, że jedyna godna mężczyzny pozycja, nazywa się horyzontalna. Na śniadanie, rozumiesz pan, żaden chlebuś, tylko bagietka i jakieś sery francuskie. Powiem prawdę, ja tak niespecjalnie sery lubię, najchętniej twarożek, ale jak mus to mus! No i zawsze buteleczka szampana i jakaś mineralna woda, też taka z Paryża. Cygara z Hawany. A na obiad do jakiejś najpeckzki, jakieś ślimaki, albo te, ostrzygi, cycuś glancuś, coś specjalnego. Na dansing bym poszedł. Dałbym im ze dwa tysiące, to by grały to, co z Zosią lubię zatańczyć. No i pełna kultura! Taksówka do domu! Ja bym miał jedno mieszkanie, a moja Zosia drugie, obok. Telewizor na całą ścianę, w każdym pokoju, gry różne i programy dla dorosłych. Zosia do fryzjera co drugi dzień. Poszłaby sobie do najlepszego sklepu z ciuchami w galerii, to by po godzinach ją przyjmowali. Byłoby życie jak w Madrycie, a co!”

Jeśli wierzyć statystykom, bardzo mała grupka świeżych milionerów ma jakieś sensowne pomysły na zagospodarowanie wygranego majątku. Ot, wydać z hukiem, żeby było miło. Najczęściej już po trzech latach po pieniądzach nie ma śladu, bo takie przecieź łatwiutko się wydaje, a i liczna rodzina potrzebująca gotówki na niezbędne życiowe cele, natychmiast jakimś cudem się odnajduje.

Jakiś czas temu głośno było o pewnym samotniku, mieszkającym w małej dziurze na południu Włoch. Wygrał w ogólnoeuropejskiej loterii naprawdę spore pieniądze. Był murarzem, przy okazji właścicielem magazynu z artykułami budowlanymi. Czterem biednym rodzinom w miasteczku zafundował gruntowny remont ich domów, siostrze nawet kupił nowy dom, a jej dwóm córkom opłacił studia. Doposażył szkołę w komputery i inny sprzęt. A potem zaprosił z okazji święta miasteczka każdego mieszkańca, od osesków po starców. Kto przyszedł, otrzymywał jakiś prezent i trochę gotówki. Siesta na głównej ulicy trwała tydzień, aż wszystko przepili i przejedli. Przybyłym dziennikarzom powiedział: „Tu mieszkali moi dziadkowie i rodzice, teraz moja siostra z rodziną i ja. Znamy się i kochamy, zawsze sobie nawzajem pomagaliśmy w biedzie. A że wygrałem, to się podzieliłem moją radością, niech wszyscy z tego coś mają! I niech mnie ciepło zapamiętają! Lepiej bym tych pieniędzy nie umiał na nic wydać...” Rok później zmarł nagle na serce. Główną ulicę i szkołę nazwano jego nazwiskiem. Na pogrzeb przyszła nie tylko społeczność miasteczka, ale i z całej okolicy. Nad trumną wzruszony burmistrz powiedział: „Byłeś wielki! Jesteś naszym bohaterem. Nie bój się, nigdy nie zapomnimy o szczęściu, które nam dałeś!”

Na koniec kilka słów na prawdę na poważnie. Co wie

o borykaniu się z najgorszymi wyzwaniem losu ktoś, komu szczęście oszczędziło najtrudniejszych doświadczeń? Ktoś, kto nie odczuwa codziennego cierpienia, nie jest skazany na oglądanie kalektwa swoich dzieci, albo przeżywania nieustannego bólu kogoś z najbliższych? Często bywam u starszej pani, sparaliżowanej od pasa, ale bardzo sprawnej umysłowo. Jej świat praktyki lekarskiej, twórczego, towarzyskiego życia i ładnego mieszkania, zamienił się w szpitalne łóżko i malutki pokój w DPS. Podobnie matka nastolatki, która uczestniczyła w wypadku samochodowym wie doskonale, że córka nigdy samodzielnie nie wstanie z łóżka. „A co z nią będzie, jeśli nagle umrę?” Mój kolega, po prostu kłębek cierpienia, kiedy go odwiedzam, mówi wprost: „Dałbym wszystko co mam, za jedną, przespaną bezboleśnie noc. Ja, głęboko wierzący, gdybym trochę siły, skończyłbym z sobą natychmiast.”

Tak więc najpoważniej żyć ze wszystkim Państwu zwykłego, normalnego życia. Bez milionów na koncie, złotych kurków i lokaja, serwującego szampana na plaży, przed wejściem na własny, luksusowy jacht. Zamiast tego dobrze i uczciwie przeżytych, bezbolesnych, długich lat, w otoczeniu niecierpiących na nic bliskich.

I właśnie to się nazywa prawdziwe szczęście!

ANDRZEJ LAJBOREK



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Na dwóch kołach przed siebie

Przejazdki rowerowe to ważna i ciekawa forma rehabilitacji osób z niepełnościami. Postanowili się z nią zmierzyć uczestnicy naszego Środowiskowego Domu Samopomocy „Ognik” w Poznaniu. Zaczęło się od poszukiwania nowych aktywności, dzięki którym mogliby pokonywać bariery i stawiać się bardziej samodzielnie. Pomysł na jednodniowe wycieczki rowerowe znalazł wielu odbiorców i okazał się atrakcyjną formą zajęć.

Grupa rowerowa uczestników ŚDS nosi nazwę „Płonące Siodła”. Tworzą ją: Zuzanna, Dawid, Marcin, Bartek, Piotrek, Marcin, Andrzej, Jakub, Ryszard, Oleh, Tomek, Juliusz, Piotr, Mariusz, Adam, Karolina, Darek i Wojtek. Na stanie ma dwa górskie tandemy, z których korzystają osoby słabowidzące, z zaburzeniami równowagi i problemami z koordynacją. Oprócz tandemów dysponuje dwoma używanymi rowerami oraz trzema nowymi rowerami górskimi, które czekają na swoje pierwsze kursy. W trasy rusza także trójkołowy rower Piotra.

W pierwszym sezonie rowerowym zorganizowanych zostało osiem wycieczek, podczas których przejechaliśmy w sumie 185 kilometrów. Odwiedziliśmy między innymi Strzeszynek, Kiekrz, Lusowo, Luboń, wierzę widokową w Szachtach oraz Rezerwat Morasko. Pływaliśmy po Rusałce na rowerach wodnych. Ta aktywność również była dla nas ciekawym doświadczeniem.

Dawid z Marcinem przyznają, że fajna jest sama jazda. Adam, podobnie jak Andrzej, Bartek i Piotrek, najbardziej ceni kontakt z naturą, czyli jazdę po lesie, nad jeziorem i podziwianie otaczającej przyrody. Podpisuje się pod tym również Juliusz. Marcin natomiast docenia atmosferę podczas wycieczek. Tomek cały czas pamięta komary, które spotkaliśmy po deszczu na trasie do Strzeszyna. Andrzej na-

tomiast trudny teren w Rezerwacie Przyrody Morasko. Dla Ryśka najtrudniejsze są górki, ale jeszcze nigdy z nimi nie przegrał.

Jakie mamy plany na drugi sezon? Na pewno odwiedzimy Wielkopolski Park Narodowy w Puszczykowie, dokąd nie zdążyliśmy pojechać w tamtym roku. Piotrek z Marcinem mówią wprost: jechać jak najdalej. Tomek myśli nawet o morzu. Z utęsknieniem wyczekujemy wiosny i cieplejszych dni, by ponownie ruszyć w drogę, poczuć radość i wolność z jazdy, a także zbierać kolejne doświadczenia i wspomnienia ze wspólnie przeżytych przygód.

UCZESTNICY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
„OGNIK” W POZNANIU



FOT. (2X) ARCHIWUM ŚDS „OGNIK” W POZNANIU



DANUTA STASIOWSKA
DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W PSZCZYŃNIE

MATCZYNA MIŁOŚĆ

Przyszłaś ciepła jak wiosna.
Dałaś radość i nadzieję.
To był dar od losu.
Dał mi Ciebie.
Piękne były chwile,
kiedy do mnie się śmiałaś.
Trzymałam Cię za rączki,
gdy pierwsze kroki stawiałaś.
Kiedy dorastałaś,
uczyłam Cię czegoś innego:
jak rozwiązywać problemy
życia codziennego.
Jednak Twoja choroba
wszystko odmieniła,
nasze plany i marzenia
na zawsze przekreśliła.
Jedno obiecać ci mogę,
zawsze będę przy Tobie
czuwała.
Na dobre i na złe.
Matczyna miłość jak tarcza
zawsze będzie Cię osłaniała.

*

Przyszłaś jak pierwsza letnia noc,
z ciepłym uśmiechem na twarzy.
Gapą będzie ten, kto tego nie zauważy.
Od życia nie chcesz wiele brać.
Nie umiesz gniewać się,
każdemu chcesz coś dać.
Swym szczęściem dzielisz się,
nawet jeżeli smutek ogarnie serce twe.
I tak cię to nie zmartwi, widzisz?
Znów uśmiechasz się.
Nieważne skąd ten dar masz.
Kto nim obdarzył cię.
Bądź taka cały czas.
Nigdy nie zmieniaj się.

Spacer integracyjny

26 lutego w ramach zajęć terapeutycznych w pracowni umiejętności społecznych w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Pomost” wybraliśmy się na spacer integracyjny z uczestnikami WTZ działającego przy Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych „Amikus”.

Spędziliśmy razem miły i sympatyczny czas. Udaliśmy się do parku na osiedlu Rusa, niedaleko siedziby placówki „Amikus”. Po krótkim spacerze mogliśmy odwiedzić ich miejsce rehabilitacji i obejrzeć między innymi pracownię komputerową oraz pracownię umiejętności społecznych w tym warsztacie. Bardzo cieszymy się, że mogliśmy spędzić słoneczny dzień z naszymi przyjaciółmi. NA.



FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ „POMOST”

Praca w bibliotece

Miło wspominać moją koleżankę Lidkę, z którą znam się z czasów studiów na Uniwersytecie Opolskim. Ona studiowała filologię polską, ja – ekonomię. Odbywaliśmy wspólnie zajęcia z przedsiębiorczości. Mieliśmy wiele wspólnych tematów do rozmowy. Moja koleżanka dała się poznać jako osoba życzliwa, empatyczna i pomocna innym, szczególnie osobom z różnymi niepełnościami.

Swoje życie zawodowe związała z biblioteką w Strzelcach Opolskich. Ta praca jest dla niej spełnieniem marzeń. Poświęciła się jej bezgranicznie i nie zamieniłaby na inną. Dzięki niej może się realizować zawodowo, poznawać świat i ludzi. Praca bibliotekarza jest wielowymiarowa i nie polega wyłącznie na wydawaniu książek, jak to było jeszcze kilkanaście lat temu. Bibliotekarz obecnie wykonuje dużo różnych zadań w ramach swojej pracy. Lidia w swojej pracy bibliotecznej jest pedagogiem, psychologiem, nauczycielem, animatorem czasu wolnego, asystentem osoby niepełnosprawnej, archiwistą i pracownikiem administracyjno-biurowym.

Organizuje zajęcia adresowane do dzieci i młodzieży w ramach lekcji bibliotecznych, spotkania z okazji świąt Bożego Narodzenia, Wielkanocy, Halloween oraz inne wydarzenia kulturalne. Sporą grupę osób odwiedzających bibliotekę w Strzelcach Opolskich stanowią seniorzy, którzy często potrzebują rozmowy z drugim człowiekiem. Lidka zawsze każdego wysłucha i pomoże przy wyborze lektury. Biblioteka, w której pracuje, jest w pełni dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Lidia prowadzi również zajęcia dla uczestników środowiskowego domu samopomocy. Kilka miesięcy temu przygotowała dla nich zajęcia z zakresu bajkoterapii, podczas których przedstawiała im różne sytuacje z codziennego życia na przykładzie postaci z bajek. Lidce, z okazji przypadających 26 marca urodzin, życzę dużo zdrowia, siły i uśmiechu na każdy dzień.

KRYSTIAN CHOLEWA

Dlaczego słuch jest ważny?

Ucho, czyli narząd słuchu, jest jednym z najważniejszych organów człowieka. Nie tylko odbiera dźwięki, lecz także informuje o położeniu i ruchach głowy. Prawidłowy słuch umożliwia wykrywanie oraz lokalizowanie dźwięków różnej częstotliwości oraz rejestrację położenia ciała. Ludzkie ucho składa się z trzech części – ucha zewnętrznego, środkowego i wewnętrznego. Ostatnią z wymienionych informacji czytelnicy „Filantropa” pamiętają zapewne z lekcji biologii w szkole.

Każda z trzech części ucha zawiera inne, mniejsze części, które odpowiadają za właściwe działanie tego organu. W przypadku ucha środkowego taką częścią jest tak zwana jama bębnowa wypełniona powietrzem, w której znajdują się trzy kosteczki słuchowe, najmniejsze kości organizmu – młoteczek, kowadełko i strzemiączko. Młoteczek jednym końcem przylega do błony bębnowej, a drugim łączy się z kowadełkiem, a to z kolei ze strzemiączkiem. Kosteczki słuchowe są połączone ze sobą stawowo. Rolę jamy bębnowej poznamy na przykład podczas startu lub lądowania samolotu albo głośnego słuchania muzyki. Jama bębnowa odpowiada bowiem za wyrównywanie ciśnień między uchem środkowym a otoczeniem. Łączy się z gardłem za pośrednictwem przewodu zwanego trąbką słuchową (inaczej trąbką Eustachiusza). Różnica ciśnień może powodować „dzwonienie” w uszach, ucisk bądź osłabienie słyszenia. Przełykając ślinę sprawimy, że ujście trąbki słuchowej, które zwykle jest zamknięte, otworzy się. Wówczas nastąpi wymiana powietrza między jamą bębnową a gardłem, ciśnienie w uchu środkowym zrówna się z ciśnieniem otoczenia i nieprzyjemne uczucie w uchu/uszach zniknie. Tyle w skrócie o budowie ucha i funkcjonowaniu jego wybranych części.

W dzisiejszych czasach ludzki narząd słuchu nazbyt często narażony jest na zbyt wysokie natężenie hałasu. Czym jest hałas? To drgania akustyczne o wysokiej intensywności, odbierane jako nieprzyjemne i stresujące. Natężenie hałasu mierzone jest w decybelach, określanymi skrótem dB. Rodzi się zatem pytanie: czy głośniejsza muzyka u sąsiada mieszkającego dwa piętra wyżej może mieć na nas negatywny wpływ? Specjaliści zwracają uwagę, że nawet niewielkie natężenie hałasu (poniżej 35 dB), choć nie jest szkodliwe dla słuchu, może powodować irytację oraz trudności ze skupieniem uwagi, np. podczas nauki do egzaminu. Zatem w takim przypadku nie tyle ucierpi nasz słuch, ile układ nerwowy.

Głośne dźwięki można zauważyć nie tylko podczas emisji reklam telewizyjnych, radiowych i internetowych, ale również w wielu galeriach handlowych, kawiarniach i innych obiektach użyteczności publicznej, które chcą zwrócić na siebie uwagę klientów. Także w tramwajach, autobusach, na przystankach, na stacjach benzynowych i siłowniach. Długotrwały hałas powoduje niedosłuch. Efektem hałasu mogą być również szumy uszne, czyli wrażenie słyszenia dźwięku przy braku jego obiektywnego źródła, odbierane w jednym lub obu uszach, mogące występować stale albo z przerwami. Jest to uciążliwa przypadłość rzutuująca na jakość życia. Warto pomyśleć o konsekwencjach narażenia na hałas wciskając co raz w uszy słuchawki z głośną muzyką.

Prawidłowy słuch umożliwia komunikowanie się z innymi ludźmi, odbieranie informacji i reagowanie na nie. Słyszając, co mówią inni czerpiemy wiedzę o świecie. Prawidłowy słuch umożliwia nam również rozpoznawanie dźwięków jak mowa, szepot, muzyka. Sprawny zmysł słuchu daje nam więc poczucie sprawczości i niezależności. Niedosłuch, nazywa-

ny także ubytkiem słuchu, jeśli wystąpi, powinien być możliwie jak najszybciej rozpoznany. Przyczyną jego powstawania jest nie tylko nadmierne narażenie na hałas powyżej 85 decybeli, lecz także różnego rodzaju schorzenia jak zapalenie ucha środkowego, ekspozycja na zbyt wysokie ciśnienie, infekcje wirusowe (świnka, grypa, różyczka), zatkanie zewnętrznego przewodu słuchowego, obciążenia genetyczne czy zatrucie substancjami toksycznymi. Może się здаwać, że niedosłuch dotyka w większości przypadków osoby starsze (tak zwany niedosłuch odbiorczy), ale tak nie jest. Badania przeprowadzone przez laryngologów specjalizujących się w diagnostyce niedosłuchu wskazują, że na ubytki słuchu cierpią także osoby w wieku 20 lat. Coraz częściej dzieci i młodzież. Ma to związek z używaniem wspomnianych słuchawek do słuchania muzyki, prowadzeniem rozmów telefonicznych w trybie głośnomówiącym, nadmiernym narażeniem na hałas podczas dyskotek i koncertów itd.

Nawet niewielkie problemy z prawidłowym słyszeniem mogą powodować dyskomfort. Osoba niedosłysząca, która przebywa w większym gronie osób i nie rozumie, o czym rozmawiają, będzie odczuwała niepokój i skrepowanie. Jeśli zauważymy u siebie lub kogoś bliskiego, że potrzebuje zbyt głośno słuchać radia bądź telewizora oraz często ma kłopot ze zrozumieniem, co do niego mówimy, warto wykonać badanie słuchu. Leczenie niedosłuchu różni się w zależności od jego przyczyny. W przypadku tak zwanego niedosłuchu przewodzeniowego wykonuje się zabieg polegający na usunięciu korka woskowinowego lub ciała obcego z przewodu słuchowego. Z kolei terapia niedosłuchu odbiorczego polega na dopasowywaniu aparatów słuchowych, implantów ślimakowych bądź farmakoterapii.

KAROLINA KASPRZAK

Pies terapeuta

Otrzymałam list, a w nim informację, że na terenie kliniki w Dolnej Bawarii, w której prowadzona jest neurologiczna rehabilitacja dzieci znajdujących się w ciężkim stanie, do terapii wykorzystane są psy. Ta największa typu placówka lecznicza w Europie znajduje się w miejscowości Vogtareuth.

Wykorzystanie fizycznych i psychicznych właściwości psa w celach terapeutycznych jest w Polsce prowadzone od kilku lat, jednak – o ile mi wiadomo – dotychczas psy nie wkroczyły na oddziały szpitalne.

Zrozumiałe, że niemieccy lekarze początkowo odnosili się sceptycznie do pomysłu obecności psa na terenie kliniki, jednak teraz są zachwycony skutkami dogoterapii (dog – pies). W otrzymanym liście była mowa o jedenastoletniej suczce rasy collie, o imieniu Franny. Opis fragmentu jej terapeutycznego oddziaływania dotyczył tego, jak Franny swoim długim, miękkim włosom delikatnie muska ciało chorego dziecka, potem długo liże jego dłoń, na której fizjoterapeutka położyła smakołyk. To opisane w liście dwuletnie dziecko mające uszkodzony kręgosłup, może poruszać tylko główką i troszeczkę dłońmi. Na dotyk Franny reaguje lekkim uśmiechem i blaskiem oczu. Lekarze, na podstawie doświadczeń z innymi dziećmi, spodziewają się stopniowej poprawy jego stanu zdrowia.

Oczywiście, dogoterapia nie zastępuje żadnego innego rodzaju szpitalnej terapii, ale uzupełnia ją. Ważne jest to, że okazuje się zdumiewająco skuteczna. Wprawdzie spośród terapii z wykorzystaniem zwierząt bardziej od dogoterapii, i to także u nas, rozpoznano hipoterapię, czyli terapię wykorzystującą różnorodny kontakt z koniem (przytulenie się do niego, położenie się do niego, położenie się na koniu, jazdę na nim).

Jednak żadne ze zwierząt pełniące rolę terapeutów, w tym mądre konie i cudowne delfiny, nie podejść do łóżka ciężko chorego dziecka. I żadne z tych zwierząt nie jest tak

bliskie człowiekowi, nie potrafi się z nim tak wszechstronnie komunikować: za pomocą wzroku, dotyku, głosu, a każdy z tych kanałów komunikacyjnych ma bogactwo odmian. Pies nie tylko tuli się i liże, także wzdycha i ziewa, dotyka pyskiem czy łapą, popycha i ciągnie, popiskuje i szczeka. Czyni to, co fizjoterapeuta mu poleca, i jest sprawą zrozumiałą, że wyszkolenie psa terapeuty jest żmudne i trudne, ale na szczęście psy szkolą się chętnie i z zapałem. Na przeszkoleniu wieków obcowania z ludźmi wiele się od ludzi nauczyły i można się tylko dziwić, że tak ich pokochały i że są wciąż nienasycone w swoim oddaniu i miłości.

Dogoterapia jest najczęściej stosowana wobec dzieci z porażeniem mózgowym (mającymi porażenia i zaburzenia koordynacji ruchowej), wobec dzieci z autyzmem (występują głównie zaburzenia w społecznym komunikowaniu się), wobec dzieci z zaburzeniami genetycznymi (o różnorodnym obrazie klinicznym). W stosunku do tej na końcu wymienionej grupy dzieci elementy dogoterapii były demonstrowane podczas majowej konferencji w Poznaniu na Malcie. Można było podziwiać zarówno psy, jak też ich przewodniczki, a przede wszystkim reakcje dzieci.

A niezależnie od wdzięczności, jaką jesteśmy winni naszym psim przyjaciołom, nasuwa się na myśl, iż nie jest winą psów, że niektórzy ludzie w hodowlach selekcionują je ze względu na siłę agresji i gotowość do walki. Czynią tak dla zarobku. Inni ludzie takie psy kupują, uzasadniając to potrzebą obrony. I nic to, że co pewien czas dowiadujemy się o pogryzieniu kogoś przez psa, przy czym okoliczności bywają różne i najczęściej pogryzione zostaje dziecko. I nie ono jest winne temu, że pociągnęło psa za ogon albo wsadziło mu paluszki w błyszczące jak perełki oczy. To dorośli są odpowiedzialni i za dziecko, i za psa. Także za to, że zimną psia buďa nie jest ocieplona, że kaganiec wrzyna się w psią szyję, że porzucono pies wałęsa się na dro-

dze albo wyje, przywiązany do drzewa w lesie. Najwidoczniej wdzięczność ludzka nie jest na miarę wdzięczności tego niezwykłego czworonoga.

MALUTKIE NIESZCZĘŚCIA

Od mojej niemieckiej przyjaciółki dostałam list. A w nim opis „malutkich nieszczęść” – jak się wyraziła. Właściwie czytając list, trudno było nie odczuwać pewnego rozbawienia, jakkolwiek każdy z nas wie, że czymś jest dowiadywanie się, a czymś innym przeżywanie. A w obliczu niektórych przeżyć nawet bliskich nam osób trudno o współczucie.

Najpierw przyjaciółkę uzałdłiła osa i to w sam czubek nosa. Nos spuchł, a ona była umówiona na spotkanie z nowym pracodawcą. Nie poszła.

Potem okazało się, że wnuczka mająca geste włosy przyniosła z przedszkola wszy. A ponieważ cała rodzina lubi „kotłować się” na tapczanie – wkrótce wszy mieli wszyscy. Głównej nosicieli włosy ogolono, a kochający tata przez solidarność też się kazał ogolić.

Następnie ktoś nocą harcował na strychu i było straszno. A to kuna szukała miejsca dla siebie. Kotka też narodziła, bo będzie miała kociątko i kto je zechce. Nie ona zawiniła, ale karmiąca kotkę dziewczynka zapomniała o dodaniu do pokarmu leku mającego zastąpić sterylizację.

Kolejny stres wywołała stłuczona waza do zupy, ze starej porcelany. Pamiątka po prababci. „Te dzieci są teraz są takie dzikie, może to powrót do wcześniejszych form ewolucji?” – pisze przyjaciółka.

Mnie szczególnie zainteresował opis zachowania nastolatki, córki jej polskich przyjaciół, która przyjechała na wakacje na wakacje do Niemiec. Niech chodziło jej o to, że bardzo długo spała, ale przyjaciółka żaliła się, że tak naprawdę niewiele dziewczynkę interesowało. Gospodarze byli z nią w teatrze, nocną porą poszli zwiedzać muzeum, byli na pokazach

pieśni i tańca z różnych stron świata, zaprowadzili do parku, w którym znajdują się cuda natury. Dla nich były to atrakcyjne wyprawy – natomiast nastolatka pozostała niewzruszona, jakkolwiek grzecznie im towarzyszyła. Nie komentowała, nawet nie dziękowała, co moją przyjaciółkę „doprowadziło do skrajnego emocjonalnego wyczerpania”.

Później dowiedziała się od rodziców nastolatki, że dziewczę było zawiedzione. Czym? Brakiem „mocnych scen” w telewizji (przyjaciółka nie lubi filmów zawierających przemoc), brakiem „studia tatuażu” i „studia paznokci”. A przede wszystkim brakiem możliwości wałęsania się po ulicach w rówieśniczym towarzystwie. No i dziewczyna wstydziła się, że jest z Polski, „bo gdy tylko ktoś się o tym dowiedział, zaraz następowały pytania „co się u was dzieje”, co Anetkę strasznie wkurzało.

To, że letni pobyt nastolatki będzie nieudany, można było przewidzieć, bo co to za wakacje dla dojrzewającej dziewczyny razem ze starszymi osobami. Brak swobody i rówieśników może być bardzo dotkliwy, w dodatku w roli gościa należy być grzecznym. Ucieczka w sen, w bierność i obojętność – to dość typowe objawy niezadowolonej nastolatki. Na przeciwnym biegunie zachowań znajduje się agresja, ale dziewczynka była pod tym względem dobrze wychowanym dzieckiem, umiędlającym ją tłumić.

Z listu przyjaciółki wynikało, że pobyt nastolatki wydawał się nieszczęściem największym, może dlatego, że w porównaniu z innymi niedawno doznanymi to nieszczęście trwało najdłużej.

Jednak w zakończeniu listu przyjaciółka pisze: „Kiedy po wyjeździe dziewczęcia ułożyłam hierarchię swoich wakacyjnych nieszczęść, to wszystkie okazały się malutkie. To jest naprawdę dobra metoda na pokonanie stresu”. Ja też tak sądzę.

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

KATARZYNA HETMAŃSKA
DPS W PSZCZYNIE

PORANNY MROK

*Poranny mrok z mgły opada.
Pierwsze kroki słów na palarni
rozwiązują ciemność, rozpierają
to, co się zaczyna, to dzień.
Kulejące nocą jak anioły w strachu,
szare twarze zbierają się pod altaną.
Krzywy obraz snów,
by umocnić postawą, że ruch
jest tu zbędny i że snem
rządzi ból, a dzień
szykuje się już nocą.*

RZEŹBA – ŻYCIE

*Oczy przymykam marząc o nadziei,
co opromieni, rozjaśni trud
z każdym dniem dla rodziny.
Może zdarzy się
rzeźbiarz – czas
i jego dzieło – życie
jak postać Dyskobola ujmą
własny kształt scalony.
Może zagubione odwrócimy
z naiwności słowa wywleczone
sięgnijemy każdą po nadzieję
co da nam siłę.
Może rozumiem winę swoją,
jak zniszczenie pracy z
życia i jego doskonałej rzeźby.*

W ZAKONNYM DOMU

*W zakonnym domu,
gdzie ciasne korytarze
często uśmiechają się twarze.
Choć czasami więzi łóżko,
pomaga opiekunka,
serduszko i modlitwa.*

W tym roku na zabawie karnawałowej świętowaliśmy urodziny wszystkich urodzonych w styczniu. Śpiewaliśmy sto lat, składaliśmy życzenia i były też cukierki urodzinowe.

Wszyscy tańczyli w parach lub osobno. Potem usiedli na ławkach a ja wyszłam na środek sali. Tańczyłam do swojego ulubionego utworu. Wszy-

szy podziwiali mój taniec. Potem tańczyłam z kolegami, koleżankami i terapeutkami. Na koniec chłopcy się wygłupiali i założyli pacholki na głowy i było bardzo śmiesznie, bo wyglądali jak krasnoludki. Ta impreza była udana i cudowna.

PAULINA OSIŃSKA
UCZESTNICZKA WTZ W
POBIEDZISKACH



Tak tańczę tylko ja



Bajka zwana „Talent”

Co dwa tygodnie do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach przychodzi do nas nowa praktykantka Weronika Sobecka. Codziennie bywa w innych pracowniach i uczestniczy w wielu zajęciach.

Kiedy była w pracowni

komputerowej, opowiadała i pokazywała na komputerze swoją szkołę, do której obecnie uczęszcza. Oglądaliśmy bajkę terapeutyczną pod tytułem „Talent”, którą wymyśliła i nagrała wspólnie ze swoimi koleżankami ze szkoły. Z panią Weroniką w pracowni arteterapii przy pomocy pędzelków z

farbami malowaliśmy obrazki kwiatów, a w pracowni technik różnych grupa robiła stateczki z wytłaczanek. Bardzo szybko i dobrze minęły nam te dni. Zrobiliśmy pamiątkowe zdjęcia.

GRZEGORZ NIEŁACNY
KAROL OSTAJEWSKI
UCZESTNICY WTZ W POBIEZISKACH



W tym miejscu nie tylko się rehabilitujemy poprzez udział w zajęciach terapeutycznych, ale też spędzamy ze sobą czas i integrujemy się, co jest równie ważne dla naszego zdrowia. W minionym roku okrążyła rocznicę 20 lat działalności obchodził Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie w gminie Miłosław, którego jestem uczestnikiem. Dzień uroczystości wspominam niezwykle miło. Liczni goście składali nam gratulacje oraz podziwiali nasze dokonania twórcze.

Udział wzięli przedstawiciele władz powiatowych, gminnych, instytucji publicznych wspierających inicjatywę adresowane do osób z niepełnosprawnościami jak Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, reprezentanci szkół podstawowych z Czeszewa i Orzechowa, delegacje warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy z terenu województwa wielkopolskiego, opiekunowie i rodzice uczestników, darczyńcy i przyjaciele Warsztatu. Gości było tak wielu, że nie sposób wymienić wszystkich. Przybyła na uroczystość również Jadwiga Stefańska, pierwsza kierownik WTZ i jednocześnie jedna z jego założycielek, obecnie pełniąca funkcję prezesa Stowarzyszenia Emerytów i Rentistów w Orzechowie.

Uroczystość została zorganizowana w środę 29 listopada 2023 roku w Gościńcu „U Leny” w Czeszewie. Ceremonia otwarcia była uroczysta. Rozpoczęła się „Polonezem”, którego zatańczyli uczestnicy i terapeuci. Przez kilka miesięcy uczyli się tego tańca, aby dobrze wypaść. Gości powitał Tomasz Prusak, kierownik Warsztatu. Gratulacje i wyrazy uznania za lata pracy na rzecz osób z niepełnosprawnościami składali między innymi: Dionizy Jaśniewicz, starosta wrzesiński, Olga Krukowska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie we Wrześni, Hubert Gruszczyński, sekretarz gminy Miłosław, Agnieszka Przysiuła-Zielkowska, dyrektor Miłosławskiego Centrum Kultury, Mariusz Gomulski, były terapeuta oraz mama jednego z naszych uczestników Urszula Ranecka.

Po przemówieniach podano obiad, a po obiedzie był piękny kameralny koncert w wykonaniu grupy „Beat Girls String Trio”, która grała na skrzypcach i wiolonczeli. Występ

Dobrze nam razem w Warsztacie

bardzo się podobał. Serdecznie dziękujemy grupie „Beat Girls String Trio” za występ na naszej uroczystości. Imprezę jubileuszową prowadzili uczestnicy naszego Warsztatu – Dawid Madaj i Karol Chrzewski.

Warsztat w Czeszewie został utworzony 1 grudnia 2003 roku z inicjatywy Towarzystwa Wykorzystania Wód Termalnych i Wągorów Naturalnych Ziemi Czeszewskiej. Od września 2007 roku organem

prowadzącym Warsztat jest Gmina Miłosław. Przy pomocy organu prowadzącego i dzięki środkom przeznaczonym na modernizację Warsztatu uporządkowano warsztatowe pracownie, a także wyremontowano i dostosowano do potrzeb osób z niepełnosprawnościami pomieszczenia sanitarne. Nasz Warsztat ciągle się rozwija. W pracowniach wykonujemy różne wytwory plastyczne, które później sprzedajemy na kiermaszach i w Warsztacie. Chociaż cza-

sami jest nam ciężko i trzeba pokonywać trudności, to jednak dobrze nam być razem w Warsztacie. Mam nadzieję, że Warsztat będzie dobrze służył osobom z niepełnosprawnościami z gminy Miłosław i nie tylko przez następne lata. Założenie placówki było dużym wyzwaniem za które, w imieniu wszystkich uczestników, serdecznie dziękuję.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
UCZESTNIK W TZ W CZESZEWIE



W maju 1994 roku ukazał się pierwszy egzemplarz „Filantropa Naszych Czasów” z podtytułem „Pismo Ruchu Wzajemnej Pomocy”. Miał wówczas 16 stron i tekst „Słowo od wydawcy”, w którym m.in. czytamy: „Filantrop” z greckiego znaczy „przyjaciel ludzi” (fileo – kocham, antropos – człowiek). W tym roku będzie jubileusz 30-lecia naszego czasopisma.

W roku 2002 zmieniliśmy nadtytuł na „Pismo Ruchu Twórczego Osób Niepełnosprawnych”. „Filantrop” ma dzisiaj stron 48. Niepełnosprawni twórcy wypełniają „Filantropa” swoimi tekstami, pracami plastycznymi, zdjęciami, obrazami – średnio 30 do 40 autorów w każdym wydaniu czasopisma. Pisanie to dla nich radość i pasja. Niepełnosprawni autorzy mówili w „Filantropie” o swoich problemach, nadziejach, cierpieniach – co stworzyło im szansę społecznej rehabilitacji. Nadało to godność samodzielnym autorów i poczucie podmiotowości: to mówimy my, a nie ktoś za nas i o nas. Piękne są też działania zespołowe, z udziałem wykształconych, mądrych i serdecznych terapeutów. O tym też krótko opowiem.

*

Mirosława Penczyńska, niewidoma uczestniczka w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Swarzędzu, tak pisze (wrzesień 2023, str. 10): „Dobrze wiem, że książki rozwijają człowieka. Świat bez książek byłby smutny i pusty, dlatego dla mnie jako osoba niewidzącej książka to najlepszy przyjaciel. Wszystkim życzę odkrywania świata książek każdego dnia, niezależnie od tego, w jakiej postaci po nie sięgać. Książki są zawsze ze mną, bo książka nigdy się nie znudzi i zawsze odkrywa się coś nowego i ciekawego.”

Pisze też (październik 2023, str. 4): „Obronna biała laska. Nie śmiejmy się z osób niepełnosprawnych, bo jest to nieprzyjemne, a wręcz przeciwnie, okażmy się im serce. Artykuł kieruje do osób takich jak ja i Ty, aby zrozumieć naszą codzienność.”

Agata Kiejdrowska, niewidoma uczestniczka WTZ w Swarzędzu (sierpień 2023, str. 5) napisała piękny tekst „Niewidomi uczą dzieci.” Michał Ogoniak z MPD, uczestnik WTZ w Swarzędzu (listopad 2023, str. 10) w jego tekście „Podać pomocną dłoń” czytamy: „Pierwszym artykułem napisanym przez ze mnie (...) w 2008 roku. Wtedy bardzo się denerwowałem, ale Marcin Bajerowicz skierował do mnie następujące słowa: „Wierzę, że potrafisz”. Takimi słowami zachęcił mnie do dalszej współpracy z gazetą, co mnie bardzo ucieszyło. (...) Po napisaniu mojego pierwszego artykułu odbyło się spotkanie redakcyjne z osobami piszącymi do „Filantropa”. Pamiętam pierwszy uścisk mojej dłoni i słowa wsparcia, które zmotywowały mnie do dalszej współpracy”.

W tym współdziałaniu systematycznie i skutecznie pomaga od lat terapeuta Mateusz Nienadowski. Dzięki niemu Agata, Mirosława, Michał i inne osoby piszące w WTZ w Swarzędzu mogą się cieszyć swoimi tekstami.



Mirosława Penczyńska: książka najlepszy przyjaciel.

Pisanie

*

Warsztat Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach realizuje praktyczne, pozytywne społeczne działania. Norbert Kowalewski i Krzysztof Rutkowski, uczestnicy WTZ, tak napisali o jedno z tych działań (październik 2023, str. 8 i 9): „W ramach integracji społecznej byliśmy w nowo otwartej siedzibie biblioteki w Pobiedziskach. Jest to zabytkowy budynek z czerwonej cegły, posiadający również funkcję stacji kolejowej. Mimo że stacja jest z dawnych lat, wnętrze i dach zostały całkowicie odnowione. Środek jest nowoczesny. Budynek posiada dwa piętra, ale jest przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Grupa uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej regularnie uczęszcza do biblioteki, aby wypożyczyć książki. Jednak tym razem byliśmy tam większą ekipą. Lubimy te nasze spotkania z książkami.” I to miejsce nazywać będziemy „Nasza Biblioteczka”.



To jest „Nasza Biblioteczka”.

*

Środowiskowy Dom Samopomocy „Iskra” organizował liczne wycieczki dla swoich uczestników. Byli w różnych miejscowościach w Wielkopolsce, nad morzem i w górach. Tym razem opowiedzą o tajemnicach Poznania Marta Wawrzyniak i Magdalena Zarębska, uczestniczki ŚDS „Iskra” (styczeń 2024, str. 26 i 27): „Zanim dotarliśmy do Muzeum Sztuk Użytkowych w Poznaniu, to zrobiliśmy sobie spacer przez Stary Rynek w Poznaniu. (...) Było bardzo zimno i wiało. Zrobiliśmy trochę zdjęć i szliśmy dalej. Dotarliśmy pod Zamek, pojechaliliśmy windą na punkty widokowe. Tu jest najpiękniejszy widok na cały Poznań. (...) Pan Marcin Książak bardzo interesująco mówił o wszystkim. Następnie zeszliśmy na dół schodami, a schodziliśmy bardzo długo. Ochroniarz kazał nam zostawić kurtki w szatni. Pani powiedziała nam, gdzie musimy iść. Sale były podzielone na różne epoki. Znajdowało się tam bardzo dużo interesujących rzeczy takich jak dzbanki i broń. Poszliśmy na sam dół, a tam było bardzo dużo pięknej biżuterii. Były też dywany i stał piękny fortepian.”

Wycieczki i podróże uczą. Warto wiedzieć, jaki jest świat i ludzie. Jest też okazja, aby napisać interesujący tekst, bo prze-

– radość i pasja

cież pisanie to radość i duma. Ale to nie wszystko. Trzeba się też uczyć w domu. Tak o tym napisał terapeuta Marcin Kaczyński w swoim artykule „W nowym roku nowe pasje” (luty 2024, str. 38 i 39): „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”!



Sandra Szłapka i Damian Paluch, uczestnicy ŚDS „Iskra”, na wycieczce w Mierzynie.

*

Uczestnicy Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu zdobyli kilkakrotnie nagrody i wyróżnienia w ogólnopolskim konkursie „Słowa, dobrze że jesteście”, organizowanym przez Fundację Anny Dymnej „Mimo Wszystko”. W gronie laureatów znalazła się Paulina Szynka, której wiersze zdobyły I nagrodę. Wybrany, cudowny jest wiersz Pauliny w „Filantropie” (luty 2023, str. 14):

SPOTKAŁAM CHŁOPCA Z LATAWCEM

Na pustej ulicy
smutne były jego oczy.
Chciał uciec gdzieś, gdzie jest dobrze.
Latawiec niósł go na łękę.
Tańczył wśród kwiatów magicznych,
maków, stokrotek, kaczeńców.
Wirował w tęczowym ubraniu.
Wzbił się do góry wysoko.
Stado śnieżnych ptaków spotkał.
Uniosły go daleko w chmury,
do snu utulił czule.
Wiatr kołysał delikatnie

do piosenki ciepłej, cichej.

W dali zachodziło słońce,
a on snił o pięknej wiosnie.

Napisał Tomasz Kruszona (grudzień 2023, str. 36 i 37): „Jesteśmy uczestnikami zajęć w Dziennym Ośrodku Adaptacyjnym. Od kilku lat działamy jako wolontariusze akcyjni Hospicjum Palium na osiedlu Rusa w Poznaniu. Bierzymy udział w różnych wydarzeniach na rzecz Hospicjum. Zbieraliśmy nakrętki i zawoziliśmy do Hospicjum, robiliśmy kartki świąteczne dla pacjentów i drobne upominki na Walentynki. Bierzymy udział w akcjach rozdawania motyli, jest to tak zwany „Motyli Wolontariat”. Malujemy motyle na folii farbami witrażowymi, wycinamy je i przyklejamy do pacyzków. Potem rozdajemy je w różnych miejscach i zbieramy do puszek na rzecz Hospicjum: na sprzęt i remonty”.

Obok Tomka Kruszony jest wspaniały jest wiersz Agaty Kurtiak i Grzegorza Brodziszewskiego:

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

dalszy ciąg na str. 26



Malujemy motyle i zbieramy dary do puszek dla Hospicjum.

Pisanie – radość i pasja

ciąg dalszy ze str. 24 i 25

*

Zbigniew Strugała, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czeszewie (gmina Miłosław) pisze często do „Filantropa”. Ostatnio napisał znakomity tekst „Dla chorych i niepełnosprawnych” (grudzień 2023, str. 40 i 41). To niezwykle – Zbyszek wszystkie te artykuły napisał dotykając nosem klawiatury komputera. Nie może pisać rękoma, utrudnione jest mówienie. Dla niego pisanie to prawdziwa radość i pasja. Dlatego pisze nie tylko do „Filantropa”, ale też do gazetki WTZ, redaguje też to piśmko. „Gazetka jest drukowana – mówi Zbigniew Strugała (wrzesień 2021 str. 5) – w pracowni komputerowej. Wychodzi raz w miesiącu w siedmiu egzemplarzach – po jedną na każdą pracownię. Redakcja gazetki jest w pracowni, do której przechodzę na dany rok, czyli od września do września. Gazetkę redaguję tylko na komputerze, dotykając klawiatury nosem. Nasze piśmko podoba się, pomimo że czasami zdarzały mi się błędy i potknięcia. Dziękuję uczestnikom i terapeutom za pomoc i współpracę.

MARCIN BAJEROWICZ



Zbigniew Strugała pisze dotykając klawiatury nosem.

Katarzynki z Torunia

24 stycznia w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach gościła grupa teatralna z Torunia. Przedstawili nam widowisko „Legendarne Katarzynki”.

Spektakl wszystkim bar-

dzo się podobał. Goście opowiadali, jak powstały słynne toruńskie katarzynki i skąd wziął się ich kształt. Aktorzy do wspólnej, radosnej zabawy zapraszali naszych uczestników.

AGNIESZKA REWERS



FOT. ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

ROBERT HALAJDA

PRIORYTETY

*W życiu jest wiele ważnych rzeczy,
Niektóre są mniej, a inne bardziej.
Nie każdy lek skutecznie leczy,
A w towarzystwie bywa różnie.
Do czego zmierzam? Zaraz wyjaśnię.
To takie moje spostrzeżenia:
Że o to w życiu chodzi właśnie,
Aby być sobą i się nie zmieniać.
Różne pokusy czekają w życiu,
Nie dajmy się jednak zmanipulować.
Chodzić odważnie, a nie w ukryciu
I śmiało naprzód, a nie się chować.
Lecz najważniejsze, co na myśl mi wypada
I to jest właśnie istoty sedno,
Dobroć i miłość szerzyć nam wypada,
A nie osobą pozostawać wredną...*

Miły był czas karnawału

25 stycznia już po raz kolejny Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiardunkach zorganizował zabawę karnawałową w obornickiej restauracji „Lavender”. Naszą zabawę uświetniła obecność zaproszonych gości z zaprzyjaźnionych placówek takich jak uczniowie wraz z opieku-

nami z Zespołu Szkół w Kowanówku, a także uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wągrowcu i Gołańczy oraz Środowiskowego Domu Samopomocy w Wągrowcu.

Impreza rozpoczęła się w godzinach przedpołudniowych. Mielśmy przyjemność

posilić się obiadem oraz być poczęstowanymi kawą i ciastem. Sporą atrakcją dla bawiących się była możliwość skorzystania z ozdób, by przystroić swoją kreację oraz możliwości uwiecznienia zabawy w krótkich klipach filmowych z fotobudki, a także wykonania pamiątkowych zdjęć. Do

tańca przygrywał nam duet muzyków. Goście bawili się wybornie. Takie zabawy są niezwykle potrzebne dla budowania pozytywnych relacji i tworzenia niezapomnianych wspomnień.

DOMINIKA NIERADKA-JESSA



AUDIODESKRYPCJA, TYFLOGRAFIKA, ASYSTA – JAK TWORZYĆ KINO BEZ BARIER?

Dostępne seanse bez ograniczeń

Jak prawidłowo organizować wydarzenia kulturalne dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności, na co zwracać uwagę przy projektowaniu dostępnej przestrzeni, co oznacza dostępny pokaz kinowy – takie między innymi tematy omawiano podczas wydarzenia pod tytułem „Forum Bez Barier. O kinie dostępnym”, odbywającego się w dniach 27 – 29 lutego w Centrum Kultury Zamek w Poznaniu.

To pierwsze w Polsce wydarzenie poświęcone dostępności w sektorze audiowizualnym, kierowane do profesjonalistów i profesjonalistek z branży filmowej, w szczególności z obszarów produkcji, dystrybucji i zarządzania kinami. W ramach wydarzenia odbywały się wykłady, panele dyskusyjne oraz warsztaty skupione na produkcji, dystrybucji i organizacji dostępnych pokazów filmowych. Udział wzięły osoby z całego kraju, a także z zagranicy.

Idea „Forum Bez Barier” – jak informują organizatorzy w Internecie – narodziła się w trakcie realizacji programu „Kino Bez Barier”, funkcjonującego od października 2022 roku w Kinie Pałacowym w Poznaniu, a od 2023 roku także w Kinie „Nowe Horyzonty” we Wrocławiu i w Kinie „Echo” w Jarocinie. Cotygodniowe pokazy dostępne okazały się sukcesem frekwencyjnym oraz zdobyły zainteresowanie mediów i branży. „Kino Bez Barier” cieszy się dużym zainteresowaniem środowisk osób z niepełnosprawnościami, ale nie tylko. W pokazach filmowych uczestniczą również widzowie, którzy nie mieli dotąd okazji dowiedzieć się o potrzebach osób z niepełnosprawnością w temacie uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych. W „Kinie Bez Barier” widzjący odbiorca może włożyć na uszy specjalne słuchawki na seans, by dowiedzieć się, co to audio-

deskrypcja, a co najważniejsze, dlaczego jest niezbędna osobom z niepełnosprawnościami narządu wzroku.

Niezwykle cenne dla uczestników „Forum Bez Barier” okazały się warsztaty przybliżające codzienne funkcjonowanie oraz potrzeby osób z różnymi niepełnosprawnościami. Robert Więckowski, wiceprezes Fundacji Kultury Bez Barier opowiedział jak powinno wyglądać kino dostępne dla osób niewidomych i niedowidzących. Zwrócił uwagę, że nie tylko ważne jest wprowadzenie audiodeskrypcji do seansów filmowych, lecz również dbałość o jakość głosu lektora, by osoba niewidząca chciała go słuchać. Pokaz dostępny nie musi odbywać się w kinie, a może na przykład w osiedlowym domu kultury. Ważne, żeby został prawidłowo przygotowany. Największą barierą – jak podkreślił R. Więckowski – jest brak dostępu do informacji. Dlatego kluczowe jest jej przekazywanie w sposób zrozumiały dla odbiorców oraz umożliwiający im uczestnictwo w seansach filmowych. Chodzi między innymi o informacje rodzaju: kiedy odbywa się dostępny pokaz filmowy, gdzie mieści się kino i jak do niego dotrzeć, gdzie znajduje się kasa i toaleta, gdzie jest miejsce do siedzenia, a także co się dzieje na ekranie, gdy aktorzy i lektorzy milczą. Dostępny pokaz może być przygotowany w formie audiodeskrypcji, tyflografiki bądź asysty. Agnieszka Kubicka i Sebastian Mankiewicz z Fundacji „Wózkowicze” przygotowali warsztaty pod tytułem „Jak tworzyć kino dostępne dla osób z alternatywną motoryką”, czyli dla widzów z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Opowiedzieli uczestnikom Forum Bez Barier jak pomagać osobom na wózku. Podkreślili, że podczas pierwszego kontaktu z osobą z niepełnosprawnością najważniejsze są szacunek i zrozumienie. Nie należy pomagać na siłę, czyli



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Agnieszka Kubicka i Sebastian Mankiewicz z Fundacji „Wózkowicze” opowiedzieli jak tworzyć dostępne pokazy filmowe dla osób na wózkach.

bez uprzedniej próby osoby z niepełnosprawnością – zawsze należy pytać czy pomóc i w jaki sposób. Prowadzący powiedzieli także, co powinno znajdować się w informacji dotyczącej dostępności kina i/lub pokazu filmowego dla osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu. To między innymi informacje dotyczące: miejsca parkingowego (czy jest i gdzie się znajduje), dojazdu komunikacją miejską (wyszczególnienie linii autobusowych i tramwajowych, którymi można dotrzeć na dostępny pokaz filmowy), wejścia do budynku (czy do budynku jest wejście bez barier architektonicznych oraz czy zawsze jest otwarte), miejsc dla osób z niepełnosprawnościami na sali kinowej (jakie i gdzie są usytuowane – z przodu czy z tyłu sali), toalet dla osób z niepełnosprawnością (czy na terenie kina są dostępne toalety oraz gdzie się znajdują), a także biletów (czy asystentowi lub opiekunowi przysługuje bilet ulgowy). Tego rodzaju informacje powinny znajdować się na stronie internetowej kina bądź teatru, najlepiej w zakładce „dostępność”.

W ramach Forum odbywały się również wydarzenia specjalne – pokaz filmu „Wilczyca” Marka Piestraka z 1982 roku z autorską audiodeskrypcją Doroty Maślowskiej i „Trzeba zabić tę miłość” Janusza Morgensterna z 1962 roku z autorską audiodeskrypcją Agnieszki Wolny-Hamkała.

Dostępne kino i dostępne pokazy filmowe to dla osób z różnymi niepełnosprawnościami nie tylko możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym, lecz także szansa uświadomienia pełnosprawnym widzom indywidualnych potrzeb tych osób, uwrażliwienie na nie oraz zachęta do tworzenia w publicznej przestrzeni miejsc przyjaznych każdemu. Bo tak naprawdę każdy z nas w dowolnym momencie życia może stać się osobą z niepełnosprawnością. Oby dostępne kina i dostępne pokazy filmowe stały się w przyszłości tak powszechne, że nie trzeba będzie zwracać uwagi na potrzebę przygotowywania udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami.

KAROLINA KASPRZAK

Depresja to nie jest wymyślony problem

Ponad 1,2 miliona osób w Polsce choruje na depresję, a na całym świecie około 280 milionów. Wiele wciąż pozostaje niezdiagnozowanych, zatem nie wlicza się do statystyk medycznych. Choroba ta nie jest chwilowym pogorszeniem nastroju, a poważnym zaburzeniem psychicznym, które nieleczone może prowadzić do śmierci samobójczej. Każdy z nas ma lub będzie miał w swoim otoczeniu osobę z depresją. Miejmy zawsze szeroko otwarte oczy. Rozglądajmy się uważnie. Pomagajmy, zanim będzie na tę pomoc za późno.

Depresja w niektórych środowiskach jest ciągle postrzegana stereotypowo. Człowiek zazwyczaj uśmiechnięty, ubrany w elegancką, modną odzież, pachnący perfumami, wykształcony, posiadający własne mieszkanie, samochód i dobrze płatną pracę – wydaje się – nie może chorować na depresję. Depresja w stereotypowym postrzeganiu dotyka zaniebanych, bezrobotnych, o niskich kwalifikacjach i statusie społecznym, czyli ludzi którym, mówiąc kolokwialnie, w życiu się nie powiodło. Nic bardziej mylnego. Na depresję może zachorować każdy, a choroba ta nie zawsze manifestuje się smutnym wyrazem twarzy.

Do najczęstszych objawów depresji zaliczają się: obniżony nastrój, zaburzenia apetytu, utrata zainteresowań, zobojętnienie, brak wiary w siebie, zmęczenie, trudności ze snem, bóle w różnych częściach ciała, problemy z pamięcią i koncentracją, poczucie bezsilności oraz bezsensu życia, a także myśli samobójcze. Każdy człowiek może mieć chwilowo obniżony nastrój. O zaburzeniu mówimy wówczas, gdy utrzymuje się on przez co najmniej dwa tygodnie. Pierwsze symptomy depresji nie zawsze są możliwe do zauważenia. Chory może pozostawać aktywny zawodowo i w kontaktach towarzyskich, uśmiechać się – jednym słowem – funkcjonować jak wcześniej. Pierw-

sza faza depresji objawiać się może również brakiem energii i motywacji do działania, poczuciem beznadziejności. Otoczenie nie zawsze reaguje, a jeśli już czyni reakcję, to niekoniecznie w sposób adekwatny. Wielu z nas w kryzysowych sytuacjach słyszało: „Weź się w garść”, „Robisz problem z niczego”, „Ja to dopiero mam ciężko, ty nie masz powodów, aby się zamartwiać...”. Tego rodzaju stwierdzenia nie pomagają osobie chorej na depresję, a jeszcze bardziej pogłębiają jej stan, ponieważ czuje się nierozumiana. W dłuższej perspektywie coraz bardziej izoluje się od społeczeństwa, nie ma ochoty wychodzić z domu ani siły do podejmowania codziennych obowiązków rodzinnych i zawodowych. Zamiast stwierdzenia „Weź się w garść” można powiedzieć: „Wierzę, że nie jest tobie łatwo”, „Rozumiem twój ból”, „Gdybyś chciał/a porozmawiać, pamiętaj że zawsze jestem gotów/a cię wysłuchać”.

Depresja jest chorobą mającą charakter jednorazowy lub nawracający. Może być wywołana jednym zdarzeniem, na przykład śmiercią bliskiej osoby lub spowodowana długotrwałą, przewlekłą postępującą chorobą utrudniającą bądź uniemożliwiającą choremu samodzielne życie. Depresję powodować może także kilka trudnych zdarzeń. W najbardziej zaawansowanym etapie depresji chory nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Zdarza się, że jest podejrzliwy w stosunku do innych i ma urojenia. Depresja zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych. Choroba częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Specjaliści uważają, że depresja może być uwarunkowana genetycznie. Potwierdzają to badania przeprowadzone wśród bliźniąt jednojajowych, u których zanotowano 40-50-procentową zgodność występowania zaburzenia. Wykazano również, że depresja częściej pojawia się w rodzinach, w których występowały bądź występują zaburzenia nastroju oraz uzależnienia od środków psychoaktywnych. Nie sposób nie

dostrzec, że uzależnienie od alkoholu lub narkotyków (albo tak zwane uzależnienie krzyżowe, czyli od dwóch substancji jednocześnie) znacząco ogranicza dotarcie do chorego z pomocą specjalistyczną, ponieważ uzależnieni nie chcą jej przyjąć.

Omawiając depresję jako chorobę XXI wieku należy przyjrzeć się bliżej depresji nastolatków. W raporcie UNICEF na temat dobrostanu dzieci i młodzieży, stworzonym na podstawie badań w 21 krajach na świecie, znajdujemy szczegółowe dane dotyczące depresji wśród młodzieży. Wykazane jest w nim, że ponad 13 procent nastolatków w wieku od 10 do 19 roku życia mierzy się ze zdiagnozowanymi problemami zdrowia psychicznego. To blisko 86 milionów młodych ludzi w wieku 15 – 19 lat i 80 milionów w wieku 10 – 14 lat na świecie. W przypadku tej grupy chorych początkowa faza depresji jest trudniejsza do zaobserwowania aniżeli u osób dorosłych, gdyż zmiany w zachowaniu przypisywane są okresowi dojrzewania. U nastolatków depresja może przejawiać się objawami mało charakterystycznymi dla klasycznej depresji, a mianowicie nadpobudliwością psychoruchową, nerwowością, nadmiarem energii lub też poirytowaniem połączonym z brakiem możliwości skoncentrowania się. Obniżona samoocena, nadużycia lub zaniebdania ze strony rodziców, wykorzystywanie fizyczne, emocjonalne lub seksualne, stresujące doświadczenia życiowe, nadmiar obowiązków szkolnych i niemożność sprostanania wymaganiom nauczycieli – takie są między innymi przyczyny depresji wśród dzieci i nastolatków. Zapracowani rodzice, którzy sami zmagają się z różnego rodzaju trudnościami, nie zawsze są w stanie otoczyć potrzebną uwagę i troską swoje nastoletnie dzieci.

Leczenie depresji powinno odbywać się pod kontrolą lekarza. To on ordynuje najbardziej stosowną formę leczenia, czyli dobiera pacjentowi

leki w zależności od rodzaju oraz przyczyny choroby. Obok farmakoterapii w leczeniu depresji stosuje się również psychoterapię. Najważniejsze, aby osoba z podejrzeniem depresji trafiła możliwie jak najszybciej do specjalisty (psychologa lub psychiatry). Korzystanie z usług przedstawicieli tych profesji nie jest oznaką słabości, a siły i umiejętności radzenia sobie w kryzysie. Leki przeciwdepresyjne przywracają równowagę organizmu, w którym doszło do zakłóceń neuroprzekazników. Efekty ich działania dają się zauważyć po około 4 – 6 tygodniach przyjmowania. Sama psychoterapia, bez leczenia farmakologicznego, zostaje wdrażana zazwyczaj w przypadku łagodnej postaci depresji. O tym, czy zostanie zastosowana jedynie psychoterapia, czy też obie wymienione formy zawsze decyduje lekarz. Decyzji o formie leczenia pacjent nie może podejmować samodzielnie.

Nieleczona depresja nie minie sama i może prowadzić do samobójstwa. Powstaje zatem pytanie: jak pomóc osobie w kryzysie psychicznym oraz gdzie szukać pomocy? Na stronie internetowej serwisu „Życie warte jest rozmowy” znajdujemy informacje, że sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu. Kluczową rolę odgrywa uwaga i troska, którą powinniśmy otaczać każdego dnia osoby w kryzysie psychicznym. W zakładce „strefa wiedzy” znajdziemy poradniki między innymi na temat interwencji po śmierci samobójczej, wsparcia ucznia po próbie samobójczej czy zrozumienia problemu samouszkodzeń u młodzieży. Całodobowo przez 7 dni w tygodniu działa Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym – tel. 800 70 22 22. Dzieci i młodzież w kryzysowych sytuacjach, z którymi sobie nie radzą, mogą zadzwonić pod numer 800 12 12 12. To Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

KAROLINA KASPRZAK

Codziennie pod górę⁽⁵⁵⁾

Nauczyłam się, że aby istnieć, nie zawsze trzeba się starać, być jak najlepszym, jak najbardziej atrakcyjnym, ciekawym. Najważniejsze jest to, aby być autentycznym. Nie jest to łatwe dla mnie. Po latach udawania, grania kogoś innego, próbuję z mozołem odnaleźć zagubione „ja”. A może czas zaakceptować, że jestem jak mozaika z często niepasujących do siebie kawałków i wszystkie są prawdziwe? Wściekła, pełna nienawiści i agresji do wszystkich, spokojna, wyważona i łagodna, radosna jak dziecko – to właśnie ja i niczego innego nie znajduję.

Kogo widzicie Wy, gdy patrzycie w lustro? Czy lubicie swoje odbicie? Co mówicie do siebie patrząc sobie w oczy? Ja często, pomimo uśmiechniętych ust, widzę smutek i tę straszną dziurę braku miłości, której nie potrafi wypełnić nawet Marek. Ale czasem widzę dojrzałą, silną kobietę, która wiele przeszła i teraz chce się cieszyć każdym dniem. Miły poranek z Markiem przed jego wyjściem do pracy, moja troska o niego, że znowu idzie tam, gdzie nie czuje się dobrze. Myślę, że on, podobnie jak ja, widzi w sobie głównie niedoskonałości, przykrywa je arogancją i udawaną pewnością siebie. Czasem chcę mu jakoś pomóc, choćby w tych nietypowych kontaktach z jego rodziną, ale jakoś nie potrafię. Już ponad miesiąc jest skłócony z matką i siostrą o to, że nie pojechaliliśmy na święta. Prosi mnie czasem, żebym zadzwoniła do nich i zapytała, jak ich zdrowie, co z operacją siostry. No i dzwonię, choć trochę nie mam ochoty. Mówię mu, że bardziej by się ucieszyły, gdyby sam to zrobił, ale ciągle odmawia. Sama też nie jestem lepsza, jeśli chodzi o kontakty z rodziną. Przestałam się do nich odzywać. Czasem coś zdawkowo napiszę lub krótko odpiszę na ich wiadomość. Tak, jakbym chciała pokazać, że nie są dla mnie ważni, ale przecież są, tylko ja jakoś nie potrafię się przełamać. Marek w pewnym stopniu ma podobnie.

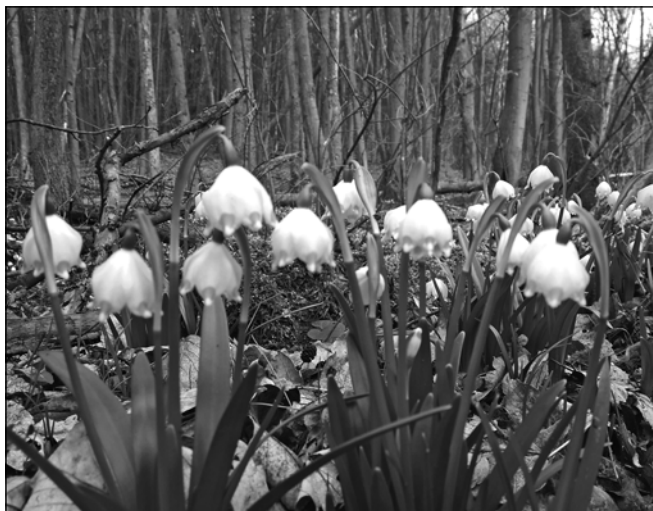
Z naszej pasji akwarystycznej zrodził się pomysł, żeby wspólnie napisać artykuł do magazynu o tej tematyce. No i napisaliśmy. Szybko nam poszło, bo ja jestem od formy, a Marek od treści. Pamięta przebieg chorób naszych ryb, parametry sprzętu, którego używamy. Czekamy na odpowiedź z jednej redakcji w sprawie publikacji artykułu, a w drugim czasopiśmie mamy zamówienie na cykl tekstów na ten temat. Jest to jeden z bardziej znanych w Polsce magazynów akwarystycznych, więc może zyskamy prestiż w tej branży. Tak właśnie żartowałam do Marka, który jak zwykle nie do końca dowierza naszym sukcesom. Jeśli chodzi o przedsięwzięcia, on zawsze jest pesymistą, a ja pełna entuzjazmu, choć łatwo podciąć mi skrzydła, co czasem nawet Markowi się udaje. Nie jest jednak tak źle, bo sam planuje kolejne nowe półki i nowe akwaria oraz kupno ciekawych okazów do rozmnażania i sprzedaży.

Z kolei moja pasja związana z perfumami, wraz z finansami i zmianami samopoczucia, wznosi się i opada. Dziś spodziewam się dostawy zamówionych odlewów perfum, których zapachy chcę poznać i przetestować. Ostatnio doszłam do wniosku, że w perfumerii mogłabym pracować nawet za nieduże pieniądze. Ale jak znam siebie, zaraz weszłabym w jakieś wymyślone przez siebie konflikty z innymi pracownikami i czar

by przysł. Gdybym była odważniejsza i może miała kogoś do pomocy, założyłabym sklep internetowy z perfumami. Konkurencja jest duża, ale myślałam o sprzedaży perfum używanych, które czasem po dużo niższych cenach są sprzedawane na platformach OLX czy Vinted. Dziedzina perfumiarstwa, jeszcze bardziej niż akwarystyka, napędza mnie energią. Nawet szukanie jak najtańszej oferty perfum dla znajomej jest świetnym wyzwaniem przynoszącym satysfakcję i radość. Kiedyś, jeszcze będąc na studiach, złożyłam CV w małym ulubionym sklepiku z perfumami. Niestety, nic z tego nie wynikło, ale dziś mogłabym pochwalić się już sporą wiedzą w tym zakresie. Ostatnio przez przypadek odkryłam, że sąsiadka, mieszkająca piętro wyżej podobnie jak ja jest fanką perfum. Zaprosiła mnie na ich wachanie, bo ma ich sporo. Założyć biznes z kimś tak zwariowanym na tym punkcie, co ja, a mniej zwariowanym na umyśle, to mógłby być dobry pomysł. Tylko czy realny? Muszę to przemyśleć. Inna znajoma jeździ regularnie do Włoch i przywozi stamtąd tanie, oryginalne testery perfum, które w Polsce z zyskiem sprzedaje.

Pisanie artykułów także jest moją pasją. W różnych książkach czytałam, że szczęście oraz pozytywne rzeczy można przyciągać. Dostrzegam, że gdy nie poddaję się gorszemu nastrojowi, nawet w

pochmurny dzień, nagle pojawia się ciąg przyjemnych zdarzeń. Próbuję rozszerzyć współpracę z wydawnictwami. Wpadłam na pomysł napisania artykułu na temat perfum – jak rozpoznać oryginał i odróżnić go od podróbek. Takich artykułów nie jest dużo, ale zobaczymy, może spróbuję taki napisać oraz wystąpić do jakiegoś magazynu związanego z kosmetykami i urodą. Nikola, o której wspominałam w poprzednich odcinkach mojej opowieści, też jest fascynatką zapachów. To ciekawe, że tak jak podobnie zmienne mamy nastroje (podejrzewam, że ma niezdiagnozowaną osobowość borderline), tak podobny gust co do perfum. Ale wspólnych interesów nie chciałabym z nią robić, to – w moim odczuciu – często psuje przyjaźnie. Miałam w swoim otoczeniu kilka takich przykładów. Cieszę się, że z Nikolą i Dorotą, o której też pisałam, utrzymuję teraz kontakt nawet w gorszych chwilach mojej choroby. Wydaje mi się, że ostatnio jakby z wiekiem moje zmiany nastroju złagodniały, nie są tak ostre, szybciej mijają. Nawet czasami nie mówię o nich Markowi, choć pewnie je zauważa. Wiem, że stara się mnie wspierać na co dzień, chociaż też ma teraz ciężki okres z powodu pracy i napięć rodzinnych. Na szczęście okazało się, że zmiany nowotworowe u jego siostry nie są złośliwe, pojutrze ma zabieg. Marek pytał, czy pójdziemy do niej do szpitala. Zgodziłam się. Mam nadzieję, że dzięki temu ich relacje wreszcie się naprawią. Staram się ostatnio nie czepiać drobiazgów w zachowaniu Marka, bo jak zawsze wspominałam, jest dla mnie prawdziwą opoką. Idzie ze mną w przyszłym tygodniu na konsultację okulistyczną, które zostały przełożone, w związku z operacją zaćmy na moim jedynym widzącym oku. Będzie mi rażniej. Tymczasem czas wyjść z psami na spacer. Zwierzaki już popatrują na mnie pytającymi ślepkami, a ja czuję się jakby cały świat należał do mnie. Wiem, że i to minie, ale zamierzam się cieszyć tą chwilą. S.A



FOT. ARCHIWUM



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁶⁸⁾

Wreszcie ułożył się i wygodnie oparł.

– Dasz radę? – spytał Mateusz. – Może pomogę ci trochę więcej?

– Kiedy stanę i zacznę trochę chodzić, to wezmę twój wojskowy plecak... wyładuję go cegłami i będę tak... biegł po schodach... dla kondycji... Niech tylko zacznę trochę chodzić... Zobaczysz, tato...

Wyłożone dębowymi deskami schody trzeszczały przy każdym ruchu. Hubertowi wydawało się, że gną się pod jego dłońmi.

Ich zmagania z góry obserwowała bokserka. Prychała i trzęsła fąflami zniecierpliwiona wyczekiwaniem na zbliżającą się szaloną zabawę. Hubert, wciągając się po schodach, dawał jej bardzo czytelny sygnał. Sygnał do harców. Kiedy pokonał następne dwa stopnie i zbliżył się do niej jeszcze bardziej, nie miała już wątpliwości co do intencji. Gwałtownie do niego zbiegła.

– Saba! – zawołał, z wysiłkiem utrzymując się na świeżo zdobytym stopniu. – Sabina! Uciekaj stąd, potworze!

Suka nie miała zamiaru rezygnować z dobrej zabawy. Lizała go po karku i głowie, starając się wielkim, gorącym ozorem dosięgnąć twarzy. Mruczając z rozkoszą i merdając resztką ogona, naparła na niego całym ciałem. Przeraził się, że zaraz zacznie spadać.

– Trzymaj, tato! Trzymaj mocniej! – zawołał.

– Saba! – krzyknął Mateusz i zaczął odpychać sukę.

Bokserka tak dobrej zabawy nie miała już dawno.

– Trzymaj mnie, tato! – krzyknął Hubert, tracąc siły.

Mateusz zaparł się.

– Saba! – wrzasnął.

– Sabina! Do nogi! – z góry dobiegł głos Kasi.

Suka zareagowała natychmiast. Obróciła się i pobiegła w stronę dziewczynki. Zaczęła lizać jej dłoń.

– Zabierz ją, Kasiu, do siebie! – poprosił Mateusz. – I zamknij na pół godziny.

Hubert się uspokajał. „Przeć to duży pies” – pocieszał się w myśli pokonany przez sukę.

– Pnę się dalej – powiedział w końcu, kładąc dłoń na stopniu. A kiedy był już na gó-

rze, oparł plecy o ścianę i tak siedząc z wyciągniętymi nogami, dyszał ciężko.

„Kiepsko – pomyślał. – Dziś poszło kiepsko”.

Gdzieś, przez jego zmęczenie, zaczęła przebiegać duma. W końcu kiepsko czy nie, wdrapał się tutaj.

– Trzymasz się? – usłyszał ojca. Mateusz właśnie wnosił wózek.

Potrzebował jeszcze chwili. Jeszcze drżały mu mięśnie i jeszcze ciężko oddychał. Wciąż siedział tak na podłodze, oparty o ścianę, a Mateusz cierpliwie czekał. Wreszcie Hubert poprosił nieco mocniejszym głosem:

– Już, tato. Ustaw go przodem do mnie i przytrzymaj.

Ukląkł i natychmiast zarzucił ręce na siedzisko. Następnie chwycił za krawędź oparcia i przeniósł się jednym dźwignięciem. Teraz droga do łazienki stała przed nim otworem. Krocząc po podłodze, napędzał wózek. Jeszcze oszczędzał ręce, musiał dać im więcej czasu na odpoczynek.

Z przyjemnością wciągnął nosem zapach mydeł, szamponów i płynu do kąpieli, wlewanego przez Mateusza do wanny. Chłupot lejącej się wody zdawał się zagłuszać wszystko.

– Napuszczę ci cieplejszej! – Mateusz przykręcił niebieski kurek. Woda wlewała się szerokim strumieniem i szybko nappełniła wannę. On się powoli rozbierał.

– Gotowe, możesz podjeżdżać – oznajmił Mateusz. – Widzę, że uporałeś się nawet ze skarpetkami.

– Radzę sobie z nimi od wczoraj – odrzekł. Cekał, aż ojciec wstawi do wanny lekkiego, plastikowego taboretu i ustawi go tam, gdzie planował przechodzić z wózka.

Podjechał blisko. Operacja, którą miał wykonać, była bardziej skomplikowana, aniżeli zwykle przejście na łóżko. Jeszcze nie zdążył dobrze jej opanować. Z uwagą zaczął planować kolejne etapy. Jednym szarpnięciem wyjął bok wózka i położył go z drugiej strony siedziska. Oparł prawą rękę na brzegu wanny, drugą na oparciu wózka i przeniósł ponad kołem pośladki. Usiadł

na brzegu i zaraz przesunął się na plastikowy taboret. To było najtrudniejsze. Napinał wszystkie mięśnie i odpowiednio koordynując ich pracę, dźwigał się. Ta koordynacja, to skomplikowane zaplanowanie nad tyłoma włókna mięśniowymi było jak powożenie huculskimi ogierami, z których każdy rwał w inną stronę lub, jak tępy muł, nie chciał nawet drgnąć.

Odczekał chwilę i wreszcie przełożył nogi do wanny. Poczł ciepło wody. Była przyjemna. Teraz prawą rękę wsparł na taborecie i zsunął się w toń z białą pianą. Odetchnął. Ciepło zaczęło wnikać w jego ciało. Poczekał, aż Mateusz na łagodnym profilu wanny. Odprężył się. Za chwilę zrobiło się ciepło, a za następną leniwie. Zaparowane okna oddzielały go, zanurzonego w tym cieple, od panującej na zewnątrz zimy. Tak, to było zdecydowanie to, o co mu chodziło.

ROZDZIAŁ 47

Święta z roku na rok przychodziły prędzej. Czas w miarę upływu przyspieszał, przecząc wszelkim teoriom. Coraz krótsze były interwały międzyświęteczne. Kolejne Boże Narodzenie od poprzedniego dzielił czas, który skracał się jak temperowana kredka. Tamto Narodzenie Pańskie także nastąpiło szybko i zaraz wydało się przedwczesne, jak tamtego roku zima.

Ostatni zbudził się Hubert. Nie słyszał pracy Heleny, śmiechu Kasi ani tego, że przyszła Weronika. Zasnął dobrze po północy. Męczyły go ból brzucha i dreszcze. Wydawało mu się, że ma niestrawność. Wykradł wieczorem kilka grzybów i zachłannie zjadł, nie gryząc dokładnie. Potem zażył dwa sylmarole i leżał cicho w nadziei, że mu przejdzie. Nie mógł się teraz rozchorować, w żadnym razie nie mógł. Może właśnie to nastawienie sprawiło, że otworzył oczy zupełnie zdrowy. Pomyślał, że nastał naprawdę błogosławiony czas.

Usiadł i zaczął przechodzić na wózek.

– Cześć, mamo! – zawołał, jadąc do toalety.

– Cześć! – usłyszał głos Weroniki.

Zatrzymał się zdziwiony.

– Nie wiedziałem, że jesteś – powiedział. – Czemu nikt mnie nie obudził?

Kiedy mył zęby, zdawało mu się, że przez szum wody słyszy Helenę. Czyżby śpiewała?

Helena lubiła nucić przy pracy. Kiedy była dzieckiem, śpiewała stale. Znała mnóstwo piosenek, różnych, na każdą sytuację i nastrój. Czasem były to jakieś odległe smętne melodie, których nauczyła się jeszcze w domu od babek, a czasem coś ze współczesnego repertuaru i radiowych list przebojów. Jej miękki głos nastrajał wszystkich pogodą, ufnością i budził chęci do życia. Był głosem jej serca i łagodnej natury. Hubert lubił, kiedy nuciła, bo robiło się bardziej domowo i jakoś tak zwyczajnie dobrze. Jednak po jego wypadku Helena zamilkła. Nie śpiewała i przestała słuchać płyt. W domu zrobiło się głucho. Jej milczenie niepokoiło Mateusza, a w Hubercie rodziło uczucie osierocenia. Brakowało im tego śpiewu, jak brakować mogło samej Heleny. Obaj wiedzieli, czemu nie śpiewa i nie nuci, tak samo jak wiedzieli, czemu nie jest wesół. Hubert rozumiał to i pojmował swoją winę. I było mu z tym w dwójnasób ciężko.

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

LAUDATE DOMINUM

Twój los zapisany w gwiazdach
I w źrenicy Boga, człowieku.
Błogosław temu, który iść wytrwale kazał,
Odmierzając drogę stukotem serca,
W ciemności przeznaczenia.
Bądź wierny i idź.

TRANZITUS

Trzeba
Z matki łona wypłynąć
I świat zdobywać krzykiem.
A potem
Penetrować rzeczywistość,
Oswajać zwierzęta i ludzi.
Mieć coraz więcej wszystkiego,
Na wyciągnięcie ręki góry złote.
Pełnia,
Która nagle zaczyna ubywać,
Przesilenia czas,
Krótszy oddech,
I krew gęstsza bardziej.
Tymczasem,
Coraz mniej w tobie siebie,
I za mgłą niknie przyszłość,
Mniej widzisz,
Mniej słyszysz,
Nie rozumiesz już nic.
Samotny jesteś,
W czterech ścianach.
W końcu
Zniewolony przez czas,
Legniesz na łopatki.
Jak dziecko,
Będziesz dojrzewał
Powoli do wieczności.
Aż nadejdzie chwila,
Gdy w łono ziemi wejdiesz niemy,
Jak ziarno oczekiwać owocu
Zmartwychwstania.

CZAS UCZY NAS POGODY

Człowieku,
Gdy do siebie przywoła
Wielki Zegarmistrz,
Będziesz tak młody, i wciąż nie gotowy,

Wiersze

Na podróż w nieznane.
Za wcześniej,
To wszystko nadchodzi za wcześniej.
Pory roku nakazują ludziom, ptakom
I drzewom wzrastać, kochać i przemijać,
Odchodząc bezszelestnie w zapomnienia ciszę,
I chłód pomników marmurowych.
Bądź wytrwały w swym w swym trudzie,
Odważny i cichy w cierpieniu,
A w miłości chojny.
Bądź wierny i idź,
Podążaj niestrudzenie przez godziny, dni i lata.
Czas ulepi cię z gliny codzienności,
Wyrzeźbi i ukształtuje niczym demiurg.
Nie uciekaj od miarowego stukotów zegarów,
To twe serce wyrывa się ku przyszłości,
Z każdym oddechem umierasz,
Z tobą odchodzą w przeszłość.
Trawa, drzewa i wszelkie zwierzęta.
Staraj się jednak zachować pokój serca,
Wszak dzieckiem Kosmosu jesteś,
W swym jednostajnym przemijaniu
Nie jesteś sam.
On spogląda na dni i noce twoje,
Gdy szamociesz się ze swym ja bezkształtnym.
Zna godzinę twej klęski,
I wie, kiedy z kolan podniesiesz się na nowo.
Bacz, by ścieżka życia twego
Była prosta,
Wszystko przecież przemija,
Nadejdzie czas liczydła i wagi.
Podobnym bądź jaskółce,
Ona wie, kiedy gniazdo opuścić,
Gdy jesień się zakrada,
Sama do drogi się sposobi
Przez nikogo nieponaglana
Wyrusza.
I ty podobnie czyń,
Niechaj serce twe lekkim będzie.
Przestępując próg istnienia nowego,
Brzemieniem twym
Niech będzie miłość jedynie.
Albowiem, z dniem każdym
Nieskończonością chwil, pragnień,
Zachwyków i rozczarowań,
Czas uczy nas pogody.

Katarzyny Kusek

ELEGIA NA ŚMIERĆ IDY STRAUCH

Mała Ida Strauch,
Została zamordowana
Ponad sto lat temu.
W przydrożnym rowie,
Obok zwłok dziecka,
Znaleziono zegarek.
To zapewne morderca,
Rolnik Ernst Nentwig z Raszkowa,
Chciał podarować jej czas,
By mogła jeszcze trochę pożyć.
Pojechać do ślubu parą karych koni,
I urodzić rumiane niemowlę,
Jedno, a może więcej,
Co się drze w niebogłosy,
Że ma się ochotę
Po prostu go udusić.
Świty i zmierzchy,
Tak samo strudzone,
Znojne upały letnie,
I siarczyste zimy,
Jesień po brzegi pełne,
I wiosen początki.
Wszystkie te nadzieje,
Co się już nie ziszczą.
Po tym właśnie zegarku,
Poznano oprawcę.
Kat wysłał go w zaświaty,
Jednym wprawnym ruchem,
I teraz oboje umarli,
Śpią cicho zanurzeni w wieczności.
A czas jak oszalały,
Biegnie coraz prędzej,
Gdzie mu się tak śpieszy?
Może chce ostrzec Idę,
By poszła do szkoły inną drogą...

KSIĘŻYCOWY ANIOŁ

Księżycowy anioł leci głową w dół,
Spada prosto na mokry bruk.

Kolorowa spódnica,
Niczym spadochron,
Nie jest w stanie przewyciężyć grawitacji.
Zmierza więc prosto ku swemu przeznaczeniu.
Trzask łamanych kości,
Dobitnie świadczy o tym,
Że jednak nie umiała latać.
A tak bardzo chciała poznać, co to szczęście,
I być szczęśliwą w jego ramionach.
Zachorowała na miłość,
Bo pomimo swej niepełnosprawności,
Była kobietą. W swej determinacji,
Wyskoczyła, więc z szóstego piętra,
By ukoić swój ból.
To takie piękne, a zarazem żałosne,
Że księżycowy anioł nie potrafił latać.

DO EURYDYKI

Eurydyko, wtrącona do piekła DPS-u,
Orfeusza nie czekaj,
Nie wypatruj go przez brudne okna.
On już nie wróci,
Zapomniał drogi do ciebie.
Sen szybko się prześnił
I zostałaś znów sama.
Inna go teraz do snu kołysze,
To z nią pije ślubne wino.
Ty się przecież nie liczysz,
Jesteś niepełnosprawna,
Bezwartościowa, gorsza i odmienna.
Ptak, któremu połamano skrzydła,
Tak tęskni do lotu, jak ty za jego cieniem.
Jeszcze walczyć próbujesz,
Piszesz smsy i maile.
A w nich skomlisz o miłość.
Lecz on nie przyjdzie,
Nie przedrze się przez duszne korytarze,
Pełne zapachu potu i odleżyn.
Więc nie czekaj go nadaremnie.
Nie jesteś przecież Eurydyką,
Jesteś tylko kaleką...

A JEDNAK ZAWSZE...

Znów w południe zaświeciło słońce.
 W nocy znowu jakaś gwiazda zgasła.
 I cóż tu pomyśleć,
 Skoro już wszystko dawno przemyślane.
 Cóż powiedzieć,
 Gdy powiedziano już wszystko.
 Co napisać,
 Kiedy co można spisano.

A jednak zawsze...

Narodzi się nerw,
 Który na nowo odczuje.
 Powstanie słowo,
 Znajdzie pióro,
 Które opisze raz jeszcze,
 Radość poranka
 I zmierzchania lirykę.

MOŻE JA NIE W TEGO BOGA
WIERZYŁEM

Może ja nie w tego Boga wierzyłem,
 Nie na tym ołtarzu składałem ofiary,
 Nie tak się żegnałem, nie tak się modliłem,
 Skoro zimne dla mnie gotowali mary?
 Albo wierzyłem za słabo, niepewnie może,
 Skąpiłem darów w chwilach zwątpienia,
 Nie nazbyt rozmodlony byłem, mój Boże,
 Gdy leciałem w górę na wieczność uśpienia?
 Czy nie dość gorliwą zatem wiarą żyłem,
 Pod niewłaściwym krzyżem klęczałem uległy,
 Czy zaniedbałem kogo, czy obraziłem,
 Skoro po mnie życia anioły wybiegły?

POSZUKIWACZ

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

Wiersze

JUŻ NIE DLA MNIE ZŁOTE RUNO

Czy jeszcze kiedyś, w końskim galopie,
 Owieje mnie szaleńczo wiatr,
 Spieniona chluśnie morską falą,
 A ruczaj ze stóp wędrowczy zmyje pył?

Czy jeszcze strzałę z cięciwy spuszczyć,
 Uchwycę kiedyś żubrzą grzbiet,
 Niedźwiedzi zdejmę skalp,
 Naszyjnik zrobię z kłów?

Czy jeszcze pierś mą po brzegi wypełni,
 Płonącej watry woń,
 Zapach ziemi w czas tęczy na niebie,
 Kośby letniej aromat z traw?

Czy jeszcze kiedyś dąb stary odnajdę,
 W wiekowej puszczy,
 W praojców chramie,
 By czoło przytulić do pnia?

Czy jeszcze kiedyś, w świetle winogron,
 Z twarzy zdejmę srebrzystą nić,
 Czy grunt poczuję dotykiem palców,
 I runo zielonych mchów?

Czy jeszcze kiedyś, we włosy czyjeś
 Zanurzę troskliwą dłoń,
 Opuszkiem drżącą wygładzę brew,
 Z modrzewia wybuduję dwór?

Czy jeszcze kiedyś w oczach mej matki
 Radości ujrzę błysk,
 A jeśli łzy, to te ze szczęścia,
 W weselny czas?

Czy już tylko lemurem będę,
 Chcącym na arkan schwycić,
 Słońca ciepły blask
 Nie uchwyciwszy go nigdy?

Czy jeszcze kiedyś...

Czy...

Czy to już tylko,
 Retoryczny zwrot?

Zbigniewa Nowaka

NIE USZLACHETNIA

Pierwszym knutem zgasi blask oczu,
Następnymi na kolana powali,
Zmiażdży taranem gorączki,
W krwawe wdępcze błoto
I ropną napoi zgnilizną.
Na koniec myśl wypełni rozpaczą
I ciało w jądro bólu zmieni.
Tak stał się hartuje – sądzą marzyciele,
To uszlachetnia – rozmawiają wzniośle.
Bo ty jeśli już o stali pomyślisz,
A smaku łez z oczu kochanych,
Już w stanie odczuć nie będziesz,
To o tej hartownej, twardej i ostrej
W miesericordię przekutej.
Lub leżeć będziesz nieszczęście,
Czekając w upragnieniu,
By truchło zmienić się szybko
I harpiom, co wokół już krąży,
Dać roznieść cierpienie swe w nicłość.
Lecz jeśli przetrzymać ci dane,
A szczęście nadziei spłynie na ciebie,
Z dotknięciem dłoni matczynej,
Czoło znów w mocy uniesiesz
I myślą zastąpisz szal w mózgu.
Tak stał się hartuje – mawiają niekiedy,
To uszlachetnia – mówią naiwni.
Może nad sobą zamyślisz się trochę,
I szukać sensu wokół rozpoczniesz.
Więc nie do hut damasceńskich,
A do cichych gajów Akademii
Drogi twego czucia powiodą.
Teraz cierpieniu na pysk uzdę zarzucisz,
Mądrością swą okiełzasz je, oswoisz.
Rzemieniem przemysłów spętane
Do rydwanu swego przytroczysz.
I powleciesz pod łuk tryumfalny,
Nie dla zwycięskich cesarów,
Nie dla szlachetnych, cierpiących,
Lecz dla pobitych, a nie uległych,
Z wytrwałości kamienia wzniesiony.

WOLANT BUŁHAKOWA

Na przedzie para gniadych cugów
Lekko unosi moje lando.
Z tyłu luzak z tureckim czaprakiem.
Cóż to – Pałasz króla Jana?
Spod kopyt, w żyto, to w pszenicę,
Przepiórki ciekłą wypłoszone.
A z nieba czajki opadają.
Łagodny zefir twarz owiewa
Zapachem grzyw i kłosów
Słońcem rozpalonych.

Zupełnie tak jak wtedy,
W drodze do Borzykowa.
Płyniemy pośród pól
W muzyce kół.
Skrzyp osi, ptaki i kopyta
Coraz głośnień brzmia.
Wylękniony oczy otwieram nieprzytomne...
To tylko wózek z posiłkiem
Na szpitalnym korytarzu.

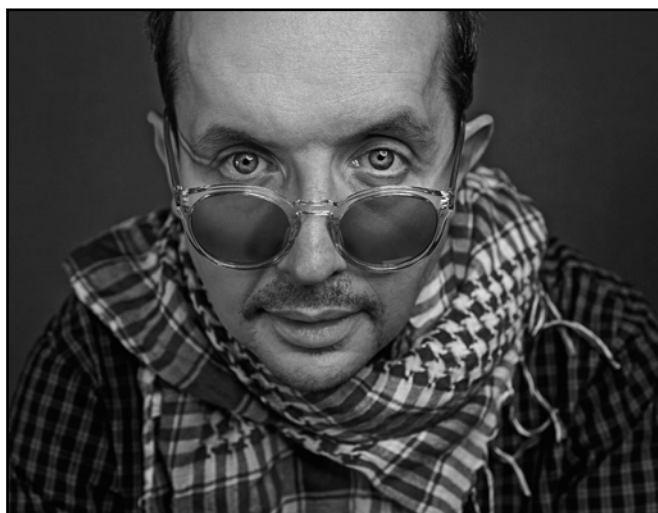
SUBLIMACJE

Boleść atramentem kapie z pióra,
Krzywda w nowy wiersz się składa,
W mózgu odrętwiała dziura,
Gdy na grzbiet nieszczęście spada.

Kreska czarną jak spękanie,
Poszarpane nerwów krańce
Chaotyczne rysowanie,
Na kredowej czystej kartce.

Kłucie igły w kropkach tekstu,
Lancet przecinkami znaczy,
To co wiedzie do Hadesu,
Niech przekleństwa Bóg wybaczy.

Stosy zbazgranej bieli,
Lepiej przesypiane noce,
Mniej wylanych łez w pościeli,
W ramach nowe sublimacje.



Portrety codzienności

Fotografia portretowa jest formą sztuki, dzięki której można lepiej poznać drugą osobę. Dowiedzieć się co lubi najbardziej, a czego nie lubi. Osoby z niepełnosprawnością dzięki fotografii mogą odkrywać swoje cechy charakteru, silne oraz słabe strony. W tym artykule chciałbym przedstawić kilka rzeczy związanych z wykonywaniem portretów osobom z niepełnosprawnościami.

Zanim aparat zostanie włączony, warto nawiązać swobodny kontakt z osobą por-

tretowaną. Rozmowa przed rozpoczęciem robienia zdjęć pozwala zrozumieć nie tylko rodzaj niepełnosprawności danej osoby, ale także poznać jej zainteresowania, pasje i życiową historię. Ta relacja pozwala na bardziej osobiste i autentyczne ujęcia.

Miejsce, w którym powstają fotografie, może wpływać na odbiór i przekaz. Staram się wybierać tła, które oddają charakter portretowanej osoby. Naturalne otoczenie, miejsca związane z jej zainteresowaniami lub codziennym

życiem stanowią doskonałe tło, dodając kontekstu i autentyczności.

Empatia i szacunek to wartości, na których opiera się każda sesja fotograficzna. Staram się zbudować zaufanie. Warto sprawdzić oświetlenie i przygotować je tak, aby podkreślić charakterystyczne cechy portretowanej osoby. Delikatne światło może uwypuklić subtelne detale, podczas gdy cienie mogą dodawać dramatyzmu.

Spontaniczne chwile mogą przynieść najbardziej wyrazi-

ste portrety. Zawsze podczas wykonywania zdjęć próbuję uchwycić naturalność, unikając zbytniego kierowania kadrem. To podejście pozwala pokazać daną osobę taką, jaka jest. Fotografia portretowa osób z niepełnosprawnościami służy do promowania akceptacji, zrozumienia i równości. Każde ujęcie jest opowieścią o sile, determinacji i pięknie drugiego człowieka, niezależnie od jego fizycznych lub psychicznych ograniczeń.

MARCIN KACZYŃSKI
TERAPEUTA ŚDS „ISKRA”
W POZNANIU





Piękne miłosne pary

Miłość to siła, która napędza nasze serca, dodaje koloru naszemu życiu i sprawia, że każdy dzień staje się wyjątkowy. To uczucie, które przekracza granice czasu i przestrzeni, łącząc ludzi w sposób magiczny i niepowtarzalny. Niech miłość będzie zawsze naszym kompasem, prowadzącym nas przez życiowe przygody z uśmiechem na twarzy.

MARCIN KACZYŃSKI

Dzisiaj chciałbym napisać o miłości i jej przykładach. Doskonałym przykładem są Weronika i Filip. Oni są taką ładną parą w poznańskiej „Iskrze”. Widać, że są bardzo sobie oddani. Nie ma lepszej pary jak Weronika i Filip. Już są bardzo długo jeszcze od starego ośrodka.

Kolejną piękną miłosną parą są Paweł Krzewina i Magda Szymańska. Oni są

bardzo ładną parą, ponieważ bardzo się lubią i szanują. Pomimo, że mieszkają daleko od siebie, to i tak są zawsze razem. Spotykają się w „Iskrze”. Codziennie puszczają sobie „głuchacze” przez

komórki, dzięki temu mają ze sobą kontakt.

W „Iskrze” nie kryją się z miłością; widać jak na sobie patrzą. Poza taką miłością widać w „Iskrze” miłość

rodziców do nas. Zwłaszcza na zdjęciach. Miłość jest super. Życzę, żeby było jej dużo, to wtedy byśmy byli lepsi dla siebie.

RYSZARD OUDINET





Pracownia zaradności osobistej i społecznej.



Pracownia stolarsko-ślusarska.



Pracownia gospodarstwa domowego.

Na Dzikim Zachodzie

Wpiątkowe popołudnie, 19 stycznia, podopieczni Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach i zaproszeni goście przenieśli się na Dzikie Zachód, a sala widowiskowa Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury przeistoczyła się w prawdziwy Saloon, rodem z Westernu.

Na parkiecie królowali kowboje i Indianie. Około 110 osób, a w tym podopieczni z warsztatów terapii zajęciowej z Kwilcza, WTZ z Wroniek, WTZ Spółdzielni Socjalnej TALENT z Szamotuł, Świetlicy Socjoterapeutycznej BETLEJEMKA z Szamotuł, Stowarzyszenia DUSZEK oraz WTZ z Dusznik, bawiło się przy muzyce, nad którą czuwał prezenter Zbigniew Dominiczak (didżej).

Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się foteścianka. Nie zabrakło konkursów, nagrodzeni zostali najlepsimi tancerze i najciekawsze stroje.

W trakcie imprezy na zaproszonych gości czekał ciepły posiłek, przygotowany przez restaurację „Stary Spichlerz” z Buku oraz cia-

sta, upieczone przez rodziców podopiecznych WTZ w Dusznikach. Wszystkim zaangażowanym w organizację balu serdecznie dziękujemy.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY
INSTRUKTOR WTZ W DUSZNIKACH

Na naszym warsztatowym balu było naprawdę super. Impreza ta odbywa się raz do roku, w styczniu. Atmosfera była wyśmienita, humory każdemu z nas dopisywały. Ja naprawdę bawiłam się rewelacyjnie przy fajnej muzyce.

Goście, którzy nas zaszczytili swoją obecnością byli bardzo sympatyczni i było widać, że dobrze się wśród nas czują, że dobrze się bawią. Było też słodkie, różnego rodzaju placki, zimne i ciepłe napoje. Uraczono nas także bardzo dobrym, ciepłym obiadem.

Ja bardzo dobrze wspominałam ten dzień. Wróciłam do domu zadowolona i wybawiona. Z mojej strony pozostaje czekać do następnego roku.

AGNIESZKA
UCZESTNICZKA WTZ W DUSZNIKACH

W piątek 19 stycznia odbył się bal. Ale mi się na ten bal nie chciało jechać. Na początku tej imprezy nie byłam pozytywnie do niej nastawiona. Byłam na wózku i czułam się bezpiecznie. W miarę upływu czasu jak się bawiłam (tańczyłam) zaczęło mi się podobać.

Mój terapeuta był przebrany za kowboja i miał broń przypominającą prawdziwą,

ja byłam kowbojką. A mój kolega z pracowni był przebrany za bandytę miał ksywę Adriano Gonzales i był poszukiwany listem gończym. Terapeuta mi pożyczył broń, żebym mogła tego bandytę schwytać.

Już do końca zabawy się dobrze bawiłam (tańczyłam).

JOANNA
UCZESTNICZKA WTZ W DUSZNIKACH



Joanna chwyta bandytę.



Inicjatywy Izy

Chciałbym przedstawić naszym czytelnikom sylwetkę młodej kobiety, która pomimo obowiązków rodzinnych i zawodowych pomaga bezinteresownie potrzebującym, szczególnie dzieciom z niepełnosprawnością. Ma na imię Izabela. Pomaganie Izy zaczęło się od tego, że nie chciała bez działania patrzeć na cierpienie dzieci, które niczemu przecież nie zawiniły. Los jej nie oszczędził. Przez dziewięć lat starała się z mężem o dziecko.

Dzisiaj są szczęśliwymi ro-

dzicami małej Anastazji. Kiedy Iza była opiekunką Młodzieżowej Rady Gminy w Walcach, postanowiła pokazać młodym ludziom, że więcej radości jest w dawaniu niż w braniu. Skłoniła ich, aby otworzyli się na drugiego człowieka. Stworzyła autorski projekt pod nazwą „Každy bieg ma swój cel”. Inicjatywa polegała na pomocy choremu rodzeństwu ze Zdzieszowic w województwie opolskim. Iza zorganizowała również inne akcje charytatywne – jak na przykład akcja pod nazwą „Różowy aerobik” dla Amelki z zespołem Retta. Na leczenie dziewczynki potrzeb-

na była spora kwota pieniędzy, bo aż cztery miliony złotych.

Izabela w pełni docenia fakt, że zaczęła pomagać chorym dzieciom. Dzięki temu lepiej poznała potrzeby i problemy rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, dowiedziała się, jak można wspierać osoby z niepełnosprawnością na co dzień. Przekonała się również, że ludzie z niepełną sprawnością, mimo trudów i ograniczeń, potrafią cieszyć się życiem. Ma nadzieję, że w przyszłości jej córeczka również będzie chciała pomagać innym.

KRYSTIAN CHOLEWA

Pomoc z serca

Niepełnosprawność dziecka w rodzinie to zawsze wyzwanie. Na pierwszym miejscu stawia się osobę z niepełnosprawnością i jej potrzeby związane z szeroko pojętą rehabilitacją. Często starsze rodzeństwo stoi w ciemieniu, a jednocześnie jest dużym wsparciem dla rodziców. Takim przykładem jest pani Sandra, bohaterka mojego artykułu. Ma brata z zespołem Downa oraz chorobami współistniejącymi.

Będąc nastolatką nigdy nie buntowała się, dlaczego nie może wyjść z koleżankami, tylko musi zajmować się młodszym

braciszkiem, ale rozumiała, że Szymon potrzebuje szczególnego wsparcia. Że zamiast pojechać na wakacje nad morze lub za granicę, rodzice wybierali dla niego turnus rehabilitacyjny. Teraz jako osoba dorosła cały czas wspiera swojego brata. Wystawia na aukcje charytatywne różnego rodzaju bony i vouchery pozyskiwane od sponsorów oraz wykonuje domowe przetwory. Dzięki temu Szymon może doskonalić naukę pływania, która jest jego pasją.

Włączyła się również w pomoc uchodźcom z Ukrainy, którzy w wyniku wojny schronili się

w naszym kraju. Organizowała dla nich różnego rodzaju akcje pomocowe. Za pośrednictwem mediów założyła zbiórkę internetową na portalu zrzutka.pl. Pomaga też innym osobom z niepełnosprawnościami.

W minionych latach zorganizowała akcję pod tytułem „Super Paka” która dedykowana była potrzebującym dzieciom i osobom z niepełnosprawnościami. Ma świadomość, ile znaczą wsparcie materialne w trudnych chwilach życia. Była również wolontariuszką „Szlachetnej Paczki” w Kędzierzynie-Koźlu.

KRYSTIAN CHOLEWA

Odważna i zaradna

Moja siostra to kolejna młoda osoba, którą los postawił na mojej drodze życia. Nie piszę o niej dlatego, że jest moją krewną, ale ponieważ potrafiła się poświęcić drugiemu człowiekowi będąc jeszcze dzieckiem. Moja niepełnosprawność zbiegła się z chorobą naszej babci, a właściwie ciotki, z którą mieszkaliśmy.

Ania, bo tak ma na imię moja siostra, mając niespełna 10 lat musiała szybko dorosnąć i stać się odpowiedzialną nie tylko

za siebie, ale i ciocię-babcię chorującą na demencję starczą. Opiekowała się nią, kiedy moi rodzice jeździli ze mną na rehabilitację i konsultacje do Krakowa, Katowic, a także innych miast. Siostra wracała ze szkoły rowerem, niezależnie od pogody, gdyż nie było innego środka transportu. Po przybyciu do domu musiała sobie przygotować obiad i zająć się opieką nad niepełnosprawną babcią pod nieobecność rodziców.

Choroba cioci-babci była

obciążająca zarówno fizycznie jak i psychicznie. Ania z zaangażowaniem wspierała mamę w opiece nad nią. Podawała lekarstwa, przygotowywała posiłki, karmiła, pielęgnowała ją i dbała o jej bezpieczeństwo. Kiedy ciocia-babcia zmarła, Ania miała zaledwie 13 lat. Było to dla niej bardzo trudne doświadczenie, ale dzięki niemu stała się dojrzała i w przyszłości nie miała najmniejszych trudności przy podejmowaniu życiowych decyzji.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. (3X) A.M. KRYSTOSIK-GROWADZINSKA

Podróże w piękne dni



A.M. Krystosik-Gromadzińska
SZCZECIN

Zazwyczaj zdjęcie jest dodatkiem do tekstu. Tym razem jednak to ono stało się początkiem nowej historii. Uchwyczone zamysłenie Pawła, gdy stoi oparty o ławkę na peronie małego dworca, skłoniło mnie do refleksji nad podróżą i nad wolnością.

Ferie zimowe tego roku nie należały do atrakcyjnych. Pierwszy ich tydzień trzeba było poświęcić na wyjazd do Warszawy związany z badaniami Pawła. To zawsze jest trudny czas, którego wspólnym mianownikiem jest niepewność. Oczywiście zakładamy dobre wyniki, ale dopiero widząc je w systemie, nabieramy pewności, że są prawidłowe. Trudno z takim obciążeniem o relaks i wypoczynek. Nawet w tak pięknym miejscu, jakim są podwarszawskie lasy zimą.

W drugim tygodniu ferii szkolnych musieliśmy połączyć pracę z odpoczynkiem. Udało nam się jednak pojechać na kilka dni do Gdańska. Korzystając z pociągów, a w Trójmieście także z innych środków komunikacji miejskiej, podróżowaliśmy. Pociągi nie były ani piękne, ani pachnące, ani nawet szybkie. Nawet punktualne nie były. Jednak miały swój urok, któremu ulegliśmy. Kanapki, termos z ciepłą herbatą, banan i drzemka przy miarowym stukocie kół wagonów, przywołały wspomnienia wakacji bez samochodu. Dla Pawła to było w zasadzie nowe doświadczenie. Nie pamięta, gdy malutki, jeździł pociągiem i latał samolotem na badania do Warszawy. Potem już zawsze wybieraliśmy samochód. Na początku „kręcił więc nosem”, ale potem się przekonał, że jednak tak też można, a nawet że może być przyjemnie. Ja pociągi uwielbiam. Paweł może kiedyś zacznie. Pociągi wbrew pozorom dają wolność, chociaż docierają tylko tam, gdzie prowadzą tory i gdzie są stacje. Dają jednak wolność od konieczności skupienia przez wiele godzin za kierownicą, od wymuszonej pozycji, od nerwów, które zawsze pojawiają się na drogach. I zawsze można,

tak jak w znanej chyba wszystkim piosence „Remedium”, którą rozśpiewała swoim wykonaniem Maryla Rodowicz:

*Wsiąść do pociągu byle jakiego,
Nie dbać o bagaż, nie dbać o билет,
Ściskając w rękę kamyczek zielony,
Patrzeć, jak wszystko zostaje w tyle.*

(słowa Magda Czapieńska, muzyka Seweryn Krajewski).

Mam w domu zielony kamyczek. Jeszcze będąc dzieckiem znalazłam go na plaży. Czasami na niego spoglądam i wtedy przypominają mi się słowa, które pojawiają się w dalszej części wspomnianej piosenki:

*Zegary staną niepotrzebne,
Pogubię wszystkie kalendarze.
W taką podróż chcę wyruszyć,
Nie wiem czy kiedyś się odważę.*

Jeszcze się nie odważyłam. Może nawet nigdy się nie odważę. Ale miło jest pomyśleć, że taka opcja istnieje. Dobrze jest wiedzieć, że można mieć w sobie taką odwagę, że ma się w sobie odwagę, by o takiej podróży nie tylko marzyć, ale i o niej myśleć. A kiedy się zaczyna planować taką podróż, to nasuwają się słowa kolejnej piosenki, której autorem i wykonawcą jest Marek Jackowski:

*W życiu trzeba zawsze wolnym być
Choć nie łatwy jest każdy nowy dzień
Piękny jest każdy nowy dzień
Piękny jest każdy nowy dzień
Każdy dzień*

Szczególnie gdy dni nielatających jest więcej, to wolność jest bardzo ważna. A dni, nawet te najgorsze, też bywają piękne, gdy da się sobie wolność, by takimi je widzieć.

Pamiętam tak wiele pięknych chwil, które towarzyszyły wielkim, trudnym przeżyciom. Tak dobrze znam wszystkie drzewa wokół szpitala – Centrum Zdrowia Dziecka. Wiem jak pachną na wiosnę, szczególnie lipy, wiem jak pachną po

deszczu, szczególnie jesienią, wiem jak szumią, gdy wieje wiatr. Z zamkniętymi oczami, idąc szpitalnymi korytarzami, trafię do kaplicy, która pachnie liliami, a figurka Matki Boskiej w tym miejscu, jest tak piękna, że od samego patrzenia człowiek nabiera otuchy. Poznam po głosie panie z bufetu, które nakładają na talerz gotowane buraczki, które nigdzie nie są tak dobre i szpinak, który jest cudowny. Moje ręce pamiętają radość dotyku wypisu ze szpitala. Zachody słońca oglądane z 9 piętra szpitala w sobotnie czy niedzielne popołudnia, gdy niewiele się dzieje, też są piękne. Piękne chwile, to też te, gdy patrzę, jak Paweł śpi w szpitalnym łóżku. Wiem, że wtedy nie cierpi. Piękne dni, to te, w których ktoś mi pomógł. Ktoś zupełnie albo już niezupełnie, ale wciąż obcy. W szpitalu taka pomoc rozczula. Rozczulają też rozmowy w gabinetach i na korytarzach, z lekarzami, pielęgniarkami, z rodzicami i dziećmi. Są tak piękne, że długo się pamięta każde usłyszane słowo. Piękne są też gesty, chociaż czasami to tylko musnięcie ramienia dodające odwagi albo trochę dłuższe spojrzenie. No i piękne są wyjścia ze szpitala. Tak. Te są najpiękniejsze.

Każdy nowy dzień, może się okazać zaskakująco pięknym. Ale jest jeden warunek. Otwartość, czyli ta wolność, którą ma się „w środku”. Bez niej, nawet cudowne przeżycia nie będą piękne albo nie tak piękne jakimi mogłyby być. Znam osoby, które nie dopuszczają do siebie możliwości cieszenia się, gdy jest trudno im bądź ich bliskim. Przyzwolenie na piękno jest dla nich swego rodzaju aktem zdrady wobec cierpienia, którego są świadkiem lub którego doświadczają. A moim zdaniem, to się nie wyklucza, a wręcz uzupełnia. Kiedyś też miałam wyrzuty sumienia, że doświadczam piękna, gdy Paweł przeżywa trudny czas. Była taka Wielkanoc, gdy Paweł tracił przeszczeploną nerkę, a we mnie coś śpiewało Al-leluja! A we mnie coś krzyczało, że przecież nic nie kończy się na cierpieniu.

Kiedyś doszłam jednak do wniosku, że może dzięki moim doświadczeniom, Pawłowi będzie łatwiej. Gdybyśmy się oboje zatrucili w przeżywaniu trudno-

ści, nie dopuszczając niczego innego, to moglibyśmy się nie podnieść. A gdy piękno syczy się, nawet najmniejszymi kanalikami, to w końcu znajdzie dla siebie drogę i dotrze do nas obojga. Gdy przemycam to piękno, do często aż gęstego od mroku świata Pawła doświadczę, to może chociaż trochę go rozświeć. Ale nauczanie się tej wolności w przyjmowaniu piękna, zajęło mi lata.

Może więc kiedyś, ściskając w rękę mój zielony kamyczek, porwę Pawła w piękną podróż bez kalendarzy, bez zegarów? A może to on kiedyś mnie w taką podróż zabierze?...

Bardzo bym chciała, bo wierzę w podróż. Każda podróż jest bowiem, także podróżą w głąb siebie, a te zawsze przynoszą owoce. Wyruszając, w miarę możliwości, do drugiego pokoju, na podwórkę czy do ogrodu, do innego miasta, kraju, na inny kontynent podejmujemy trud, ale towarzyszy mu ekscytacja. Trzeba mieć odwagę, by wyjść ze strefy swojego komfortu, otworzyć się na nowe, całkiem albo trochę nieznanne. Trzeba się przystosować, coś zmienić. Trzeba się zmierzyć ze sobą, ze światem, z ludźmi. Trzeba prowadzić i dać się poprowadzić. Zawsze może pojawić się element zaskoczenia, tego które oddziałuje na nas pozytywnie, ale też negatywnie. Może spotkać podróżującego wiele dobrego, ale też nie wszystko może być proste. Czasami trzeba zmienić zaplanowaną trasę, albo nawet zawrócić, by spróbować ponownie, może nawet nie od razu.

A jeżeli z jakiś przyczyn nie możemy dosłownie wyruszyć w podróż, to możemy udać się w podróż wirtualną. Dzisiejsze ku temu możliwości są nieograniczone. Dostęp do Internetu gwarantuje dostęp do całego świata. Relacjonowane w czasie rzeczywistym wycieczki do przeróżnych miejsc (np. Together Virtually) dostarczają wielu przeżyć i zbudowały wokół siebie społeczności, które tak właśnie podróżują, w których ludzie znają się i wspierają.

Możemy też wyruszyć w podróż osadzoną w naszych marzeniach. Bez względu na wszystko, możemy więc podróżować.

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

EDUKACJA

Ucz swoje dziecko,
Bo zrobić może
To, co zobaczy
W telewizorze.

WYKSZTAŁCONY

W każdym programie
W szkole nie było
Tego, co życie
Go nauczyło.

EMACYPANTKA

Tak się umocniła
Jej płeć ongiś słaba,
Że już nie wiadomo,
Czy to chłop, czy baba.

GRATKA

Niemiec przejechał
Nim pół świata,
A Polak kupił
Tego grata.

Fraszki

UGODOWCY

Wróg im fest dokopał
A oni wroga
Ciągłe przepraszają,
Bo go boli noga.

ROZWAGA

Nim sięgniesz po rozum,
Zważ, co się olśniło,
Żeby ci się głupio
Potem nie zrobiło.

LAPTOP

Możesz mieć
Pod ręką stale
To, co pod ręką
Nie mieści się w pale.

RAJ

Żeby się dostać
Do nieba,
Przez piekło na ziemi
Przejąć trzeba.

MALARZ

Nie wystawił dzieła
Swojego na razie,
Bo sam jeszcze nie wie,
Co jest na obrazie.

ZAANGAŻOWANIE

Garną się zewsząd
Ręce usługne
Do przelewania
Z pustego w próżne.

UPODOBANIA

Ten lubi to i tamto,
Tamten to i owo.
Każdy z nas ma jakieś
Własne wariatkowo.

BODZIEC

Wystarczy łyczek
Mocnego płynu
I słabość ludzka
Rwie się do czynu.



Anioł z czasu wojny

Wej, Knajder, już my sóm wew Pile. Bana nie spóźniła sie ani o minute. – A pewnie, że nie! – brynczoł Knajder. – Pamintosz Hiruś, jak mu tu byli na obozie hacerskim z trzeszczokami?

– Nó pewnie, że pmiyntom! Jak tu się kintop odbywoł, jak kómyndat obozu wyndrownygó zarzudziół podchody nocne! Pamieyntóm! Ty bóleś obożnym, a jo prowadziółem tyatrzyk kukiełkowy, co na cołki obóz zarobiół! Grali my wtedy bajke „Jaś i Małgosia”.

– A te nocne podchody to rychtyk nóm wyszły! Ty Hiruś żeś musioł gibać bez sóm środek ponimieckiego cmyntorza!

– Tak buło, Knajder, tak buło! Jo szpycuje, a trzeszczoki majóm takie fefry, że pary z gymby nie puszcza-jóm! A tu – na samym środku – jakoś bioło postać jakby się w górę unosiła! Mnie tyż kłaki dymba stawały! Alek poruty sobie nie mogłem robić! I na szage, na tóń zjawe, trzebno się buło knaić! Giyry to nóm sie tak ugiwały, jakby na galarcie! A ta zjawa nic, ino się kolybo na wszystkie strony! Jo wziółem klamo-ta i świgłym do ni, a óna nic. Ani nie wieje z miesca, ani głosu nie daje, ino coraz wyincy sie kolybie!

Każdy jedyn mioł pońe portki strachu! Wycofać się bóło gupio. Najsamprzód myślołem, że jakoś gilejza sie oblekła w biótom płachte,

żeby nóm pietra napyndzić! Niektóre trzeszczoki zaczóny już dudlić, a rykłym na nich: cicho ciamajdy. Kto mo fefry, niech sie wycofo! Żodyn sie nie wagowoł, abyk z cmytorza sie wcofać. Ino sie mnie trzymali i giyra za giyrom sie rechlali. A tu my coraz bliży zjawy... A óna coraz wyynkszo i coraz barzy sie kolybie... Mnie samumu kłaki się coraz bardzi podnoszom do góry! Rogatywka zaczyna dymba stawać, serduszek wali jak młotem, fefry takie, że z grdyki ani słowa wydobyć nie szło!

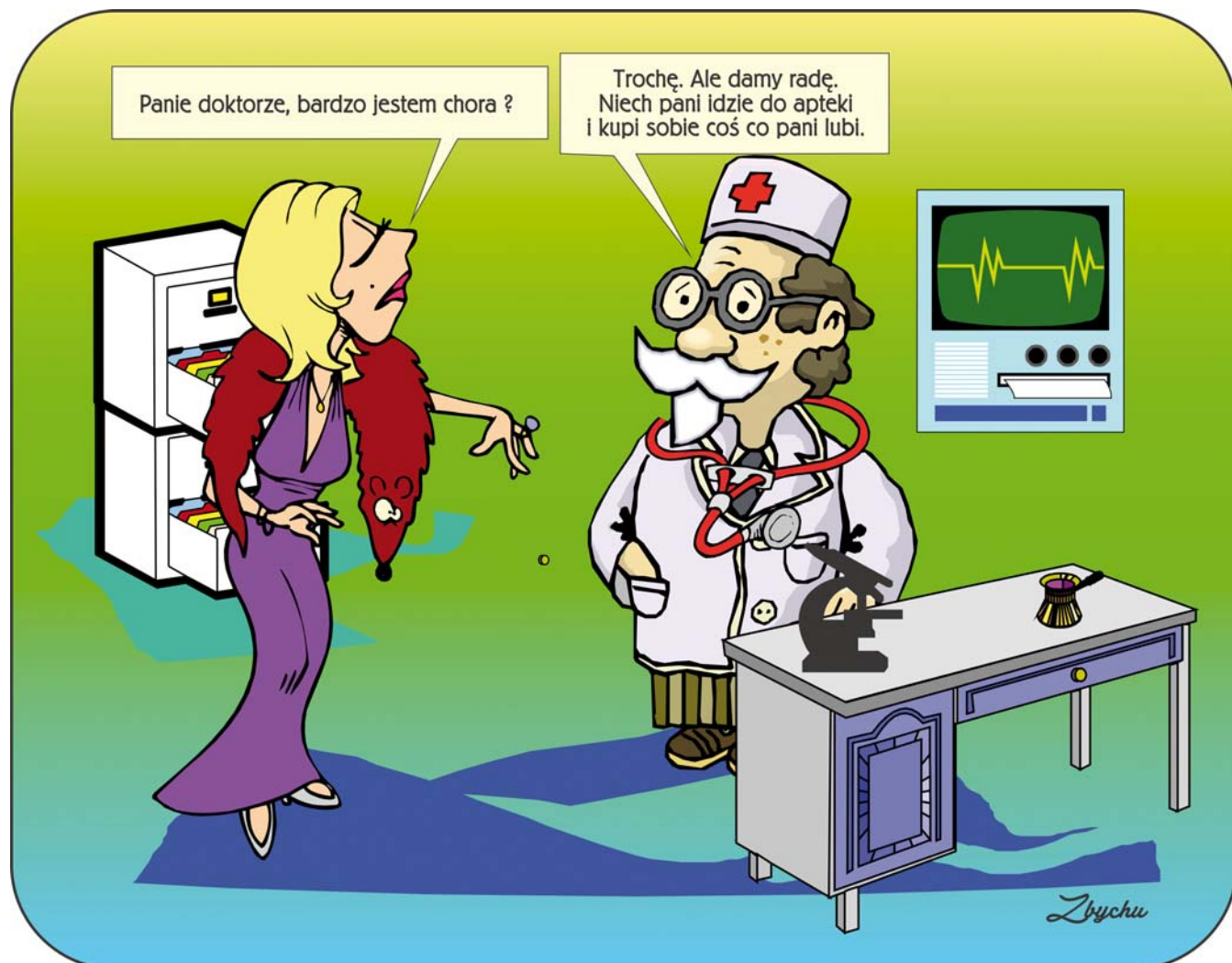
Naroz jakiś trzeszczok zaczął się drzyć, jakby gó ktoś ze skóry odzieroł! Tyn religa wprysł w grobowiec, że gó widać nie było! Głos był taki, jak zza grobu! Zanim

gó stamtónd wytościołym, to się tak nabiodołułym, że tych podchodów miołym prawie dosyć! A trzeszczok buł tak spietrany, że jak my ruszyli dalej, to tak sie trzymoł moich portków, mało co mi nogowke oberwoł! Im dali, tym wyynksze fefry!

Dopiyro jak my bliżej zjawy, okazało sie, że był to rzeźbiony anioł, poharatan-y przez granaty i pociski w czasie wojny. Trzymoł sie jeszczek na drutach, a jak wiatr zawioł, to sie kolyboł. Jak my sie kapli, co nóm fefrów narobiyoł, to dopiero my ruszyli z kopyta! Ru-cuk my byli na punkt zborny!

– Prowda, Hiruś, prawda! Ale strachu to żeście najedli.

BENON MATECKI



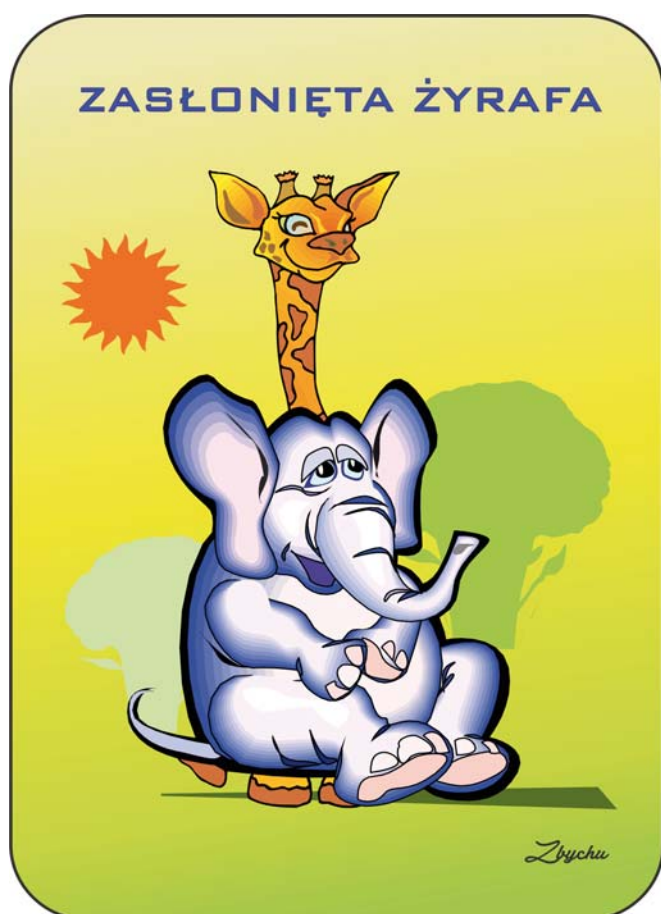
JAMNIKOWE OKO



Wytęż wzrok i wypatrz pięć szczegółów różniących te dwa obrazki.



RYS. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl