

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (353) 4 • Poznań • kwiecień 2024 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876

FOT. MARCIN KACZYŃSKI



Od dawna para
Weronika Bandachowska
i Filip Grześ, uczestnicy
Stowarzyszenia „Iskra” w Poznaniu.

Więcej w artykule pod tytułem
„Tańczyłam z moim Filipem”.

Str. 38 i 39

FINANSUJA



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

- Protezy ręki,
pętle indukcyjne
str. 2 i 3
- Szczęście w nieszczęściu
str. 10
- „Mrówka” z nami
str. 11
- Pierwsza pomoc
str. 12
- „Otwieram się na świat”
str. 14 i 15
- Spacer
w wielkich kapciach
str. 24 i 25
- Kiedy dzieci mają dzieci
str. 31
- Miłość i wdzięczność
str. 40 i 41
- Fioletowa wiosna
str. 42 i 43
- W cologu
str. 45

Makiety i repliki

Co oznacza postęp w dostępności kultury dowiedzieli się uczestnicy konferencji zorganizowanej w poniedziałek 18 marca w Muzeum Historii Polski w Warszawie, z inicjatywy Fundacji „Widzimy Inaczej” oraz wspomnianego muzeum. Uczestnikami wydarzenia, tłumaczonego na język migowy, były osoby z niepełnosprawnościami, eksperci w dziedzinie dostępności, a także przedstawiciele instytucji kultury. Tytuł konferencji brzmiał: „Postępność. Postęp w dostępności kultury”.

Konferencja odbyła się w ramach ogólnopolskiego projektu „Postępność” (postęp + dostępność) realizowanego przez Fundację „Widzimy Inaczej” we współpracy z Politechniką Warszawską i ANV Production. „Postępność” – to projekt badawczy, którego celem jest ułatwienie osobom z niepełnosprawnością wzroku dostępu do szeroko pojętej kultury z wykorzystaniem nowych technologii.

W ramach projektu tworzone są makiety, miniatury, repliki, tyflografiki oraz inne pomoce dotykowe metodą druku 3D. Skład zespołu badawczego projektu tworzą osoby niewidome i słabowidzące, pasjonaci kultury i zagadnienia dostępności.

FOT. ŹRÓDŁO: HTTPS://MUZHP.PL



Projekt jest przedsięwzięciem ukierunkowanym na edukowanie społeczeństwa w kwestii wdrażania pomocy dotykowych, audiodeskrypcji oraz innych narzędzi, dzięki którym wydarzenia kulturalne mogą być w pełni dostępne dla odbiorców ze szczególnymi potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności. Chociaż coraz więcej instytucji kultury decyduje się na wprowadzenie ułatwień dostępu, wciąż istnieją takie, w których bariery należałoby zlikwidować.

Jednym z tematów poruszonych podczas konferencji były wystawy dostępne dla wszystkich. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, jak tworzyć je i jakie narzędzia wykorzystywać, aby były pozbawione barier.

Głos zabrali przedstawiciele Politechniki Warszawskiej, Muzeum Azji i Pacyfiku, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, Fundacji „Prowadnica”, Fundacji „Wielozmysły” i innych organizacji. W panelu dyskusyjnym udział wzięli: Marcin Matuszewski, edukator i przewodnik w warszawskich instytucjach kultury, Magdalena Ptak, koordynatorka dostępności w Mazowieckim Instytucie Kultury i kierowniczka działu obsługi publiczności, Helena Świegocka, kierowniczka widowni i koordynatorka do spraw dostępności w Teatrze Nowym, Katarzyna Szafrąńska, koordynatorka do spraw dostępności w Muzeum Historii Polski oraz Robert Więckowski, wiceprezes Fundacji Kultury bez Barier. *Oprac. KK.*



Karolina Kasprzak
POZNAŃ

Jak działa cyber-oko, czyli system umożliwiający poprzez śledzenie ruchu gałek ocznych komunikację osobom, które nie mogą mówić ani się poruszać, sprawdzali uczestnicy konferencji pod tytułem „Technologie wspomagające – dostępem do rozwoju i nowoczesności”. Konferencja została zorganizowana w piątek 22 marca w Centrum Kultury „Scena To Dziwna” w Gnieźnie z inicjatywy Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i Powiatu Gnieźnieńskiego.

W wydarzeniu udział wzięli przedstawiciele środowisk naukowych, instytucji pomocy społecznej i służby zdrowia z terenu całej Wielkopolski. Celem wydarzenia było ukazanie możliwości, jakie dają nowoczesne technologie dla samodzielnego i niezależnego życia osób z niepełnosprawnościami. Sama wiedza o istnieniu technologii wspomagających nie wystarcza. Potrzebne jest jeszcze uzyskanie informacji, które usprawnienia technologiczne będą najbardziej przydatne konkretnej osobie z niepełnosprawnością w codziennym życiu i w jaki sposób pozyskać do nich dostęp.

Anna Jung, wicestarosta Powiatu Gnieźnieńskiego mówiła o polityce społecznej w kontekście wsparcia, ochrony i równości. Wszelkie działania z tą dziedziną związane powinny opierać się na wyrównywaniu szans oraz przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu najsłabszych. Nowoczesna polityka społeczna to wiele wyzwań, a w szczególności potrzeba dokonywania ciągłych zmian, w których zawsze powinien uczestniczyć człowiek.

Realizacja wielu społecznie uzasadnionych celów związanych z rehabilitacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami to zadanie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. O racjonalnej i efektywnej pomocy Funduszu, a także o formach wsparcia w zakresie dostępu do technologii wspomagających mówiła Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON.

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

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

AKTYWNOŚĆ I NIEZALEŻNOŚĆ DZIĘKI TECHNOLOGIOM WSPOMAGAJĄCYM

Protezy ręki, pętle indukcyjne



Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON (z lewej)
i Anna Jung, wicestarosta Powiatu Gnieźnieńskiego.



Pokaz działania cyber-oka.

FOT. (2X) KAROLINA KASPRZAK

Osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy poprzedzających złożenie wniosku nie korzystały z pomocy PFRON ani NFZ, mogą skorzystać ze wsparcia wypożyczalni technologii wspomagających. Wypożyczalnia jest inicjatywą Funduszu powstałą w odpowiedzi na zapotrzebowanie osób z niepełnosprawnościami na tego rodzaju sprzęt. W ofercie wypożyczalni znajduje się ponad 14 tysięcy sprzętów – są to m.in. łóżka rehabilitacyjne, podnośniki, skutery elektryczne, sprzęty ułatwiające funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu itd. Inicjatywą PFRON są również ośrodki wsparcia i testów, których w całym kraju jest 19. Osoby z niepełnosprawnościami mogą w tych ośrodkach bezpłatnie wypożyczyć sprzęt oraz technologie asystujące. Ośrodki oferują wyposażenie specjalistyczne dla osób niewidomych i słabowidzących, pętle indukcyjne, systemy FM wspomagające słyszenie, specjalistyczne myszy komputerowe i wiele innych.



Uczestnicy konferencji.

FOT. ŹRÓDKO: [HTTPS://FACEBOOK.COM/POWIATGNIEZNO](https://facebook.com/powiatgniezno)

Postęp w rozwoju technologii wspomagających to również możliwość zaopatrzenia w najwyższej jakości protezy kończyn dolnych i górnych. To także dużo większe niż przed laty możliwości protezowania słuchu. O wyzwaniach i możliwościach współczesnej protezyki słuchu opowiedziała prof.

dr hab. Dorota Hojan-Jezierska, kierownik Zakładu Protetyki Słuchu przy Katedrze Biofizyki Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

Podczas przerwy każdy chętny uczestnik konferencji miał możliwość przetestowa-

nia technologii wspomagających aktywne i niezależne życie osób z niepełnosprawnościami. Stworzyło to przestrzeń do dyskusji i wymiany doświadczeń nad zapewnianiem dostępu do usprawnień oraz wyzwań związanych z tym obszarem.



*Barbara Kucharska, przewodnicząca stowarzyszenia
dziękuje osobom zaangażowanym w realizację inwestycji.*



*Barbara Nowak, fizjoterapeutka prezentuje specjalny podnośnik służący do przenoszenia osoby
z niepełnosprawnością do wanny z funkcją masażu kręgosłupa.*

Jeden z najgłębszych sekretów życia polega na tym, że tylko wszystko to, co robimy dla innych, jest tym, co naprawdę warto robić – tę myśl spisał wiele lat temu Lewis Carroll, zmarły w 1898 roku angielski matematyk, profesor Uniwersytetu Oksfordzkiego, pisarz, poeta, fotograf; autor powieści „Alicja w Krainie Czarów” i „Po drugiej stronie lustra”. Słowa te wciąż pozostają aktualne. Takim działaniem dla innych, z którego przez długi czas będą czerpały osoby w potrzebie, jest budowa Integracyjnego Ośrodka Rehabilitacji i Terapii w Swarzędzu (pow. poznański, woj. wielkopolskie).

Uroczyste otwarcie tej placówki nastąpiło w czwartek 7 marca. Jest prowadzona przez Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka i mieści się przy ulicy Zamkowej 39, na tyłach Szkoły Podstawowej nr 3. To nowoczesna, specjalistyczna placówka, wyposażona w specjalistyczny sprzęt do rehabilitacji i terapii. Korzysta z niej będą podopieczni Stowarzyszenia – zarówno dzieci jak i dorosłe osoby z niepełnosprawnościami. Koszt budowy wyniósł ponad 13 milionów złotych, z czego 11 milionów Gmina Swarzędz pozyskała z rządowego funduszu „Polski Łód”. Obiekt został podzielony na cztery skrzydła. Jest w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Dzieci od 4 miesiąca życia do lat 7 będą objęte różnymi zajęciami usprawniającymi, realizowanymi między innymi w sali doświadczenia świata, sali do integracji sensorycznej i sali wczesnej interwencji. W tej ostatniej odbywał się będzie szereg wielospecjalistycznych oddziaływań diagnostycznych, leczniczo-rehabilitacyjnych i terapeutycznych. Realizowane będą również zajęcia z dogoterapii w specjalnie przygotowanym i wyposażonym pomieszczeniu, zajęcia kształtujące sprawność psychomotoryczną, spostrzeganie wzrokowe i słuchowe, rozwój mowy czy nawiązywanie kontaktów społecznych.

Zajęcia dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami będą się odbywać w zakresie rehabilitacji zawodowej i społecznej w prowadzonym przy stowarzyszeniu warsztacie terapii zajęciowej. Sporo uwagi inicjatorzy przedsięwzięcia poświęcili również zabiegom

WIELOSPECJALISTYCZNA REHABILITACJA I TERAPIA W SWARZĘDZU

Nowoczesny obiekt

fizjoterapeutycznym. Sale wyposażone są w najwyższej jakości specjalistyczne sprzęty. Osoby z niepełnosprawnościami mogą korzystać z rehabilitacji ruchowej, masażu rąk, kąpeli ozonowych, wirówek do masażu kończyn górnych, hydroterapii w nowoczesnych wannach z hydromasażem. Przy jednej z takich wanień jest specjalny podnośnik umożliwiający przenoszenie osoby z niepełnosprawnością z wózka do wanny. Jest on zamontowany na suficie i posiada możliwość regulacji wysokości. Jest również przewidziana terapia alternatywnych form komunikacji, terapia ręki i inne formy pracy.

Barbara Kucharska, przewodnicząca stowarzyszenia

dziękowała osobom, które przyczyniły się do realizacji tego przedsięwzięcia. Głos zabrał między innymi Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu, Marian Szkudlarek, burmistrz Swarzędza oraz Barbara Czachura, przewodnicząca Rady Miejskiej w Swarzędzu. Dziękowali również podopieczni stowarzyszenia, którzy przygotowali piękny koncert. Szczególnie wzruszająca była interpretacja utworu pt. „Zobacz we mnie człowieka”. Halina Dziszzyńska-Błachnio, poetka ze Swarzędza zaprezentowała swoje wiersze z tomiku pt. „Zranione ptaki”, który został wydany na okoliczność otwarcia ośrodka.

KAROLINA KASPRZAK



Uroczystego otwarcia ośrodka dokonał burmistrz Swarzędza Marian Szkudlarek i przewodnicząca Rady Miejskiej w Swarzędzu Barbara Czachura.



Przejęci i pełni radości uczestnicy WTZ w Swarzędzu.



Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu.



Halina Dziszzyńska-Błachnio czyta swoje wiersze dedykowane ludziom z niepełnosprawnościami.

Ciągła praca

7 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Jest to okazja, aby promować profilaktykę zdrowotną i zdrowy styl życia, lecz także docenić codzienną pracę lekarzy, pielęgniarek i pozostałego personelu medycznego. W tym artykule chciałbym przedstawić moją znajomą Karolinę, która jest fizjoterapeutką z powołania.

Karolinę poznałem podczas studiów pedagogicznych na Uniwersytecie Opolskim. Prócz pedagogiki studiowała fizjoterapię. Wybrała takie kierunki, ponieważ od zawsze lubiła pomagać potrzebującym. Zdaniem Karoliny fizjoterapeuta to nie tylko zawód. To także misja, umiejętność słuchania drugiego człowieka i współtowarzyszenia mu w chorobie. Obecnie pracuje z dziećmi w przedszkolu integracyjnym w Warszawie jako fizjoterapeuta i terapeuta integracji sensorycznej. W swojej pracy koncentruje się na wspomaganiu rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Tylko systematyczna i ciągła praca z dzieckiem może sprawić, że w przyszłości stanie się samodzielne i niezależne od rodziców.

Karolina rehabilituje dzieci wykonując z nimi różnego rodzaju zajęcia i ćwiczenia usprawniające oraz prowadzi indywidualną terapię sensoryczną poprawiając sprawność intelektualną swoich podopiecznych. W pracy zawodowej wykorzystuje wiedzę zdobytą na studiach. Do każdego dziecka podchodzi w sposób indywidualny, dopasowując metody terapii i rehabilitacji.

Moja rozmówczyni przyznaje, że niekiedy potrzeba dużo czasu i cierpliwości, aby praca zaczęła przynosić efekty, jednak gdy z pomocą specjalnych metod uda się poprawić stan zdrowia dziecka, by bardziej otworzyło się na ludzi i świat, wówczas radość jest ogromna. Placówki edukacyjne i terapeutyczne to także odciążenie dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami. Podczas pobytu dziecka w placówce mogą choć chwilę odpocząć, a ich pociechy są w tym czasie właściwie zaopiekowane.

KRYSTIAN CHOLEWA

23 lata



razem z przyjaciółmi

1 lutego 2001 roku odbyło się wielkie otwarcie Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. Wtedy jeszcze byłem mały, chodziłem do szkoły podstawowej, ale uczestniczyłem w uroczystości otwarcia i pamiętam szczegóły z tego wydarzenia.

Tego dnia było wiele ważnych osób, którym zależało na powstaniu Warsztatu: nieżyjący już Leszek Grajek (nasz patron) oraz prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Paweł Pawłowski, którzy przekazali klucze do siedziby Warsztatu.

Warsztat poświęcił ksiądz prałat Stanisław Wojtaszek

i ksiądz proboszcz Henryk Ogrodnik. Piszę o tym artykule, bo mogę dziś powiedzieć, że dzięki Warsztatowi pokonuję własne bariery i potrafię uwierzyć w siebie. Daje mi to szansę na rozwój i poznanie nowych ludzi. Od 17 lat dzięki terapeutom wiem, że jeśli się chce można wszystko osiągnąć małymi krokami. Dla mnie Warsztat to drugi dom i czuje się tu jak u siebie. Warsztat nas uczy, bawi i w potrzebie nie zostawi. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania Warsztatu i wspierają nas do dziś.

MICHAŁ OGONIAK



Smacznie i samodzielnie

W ramach praktyk zawodowych uczestniczyliśmy w warsztatach kulinarnych w Planet Pizza w Pobiedziskach. Na początku dowiedzieliśmy się, jak wygląda zawód kucharza i jak bezpiecznie pracować w gastronomii, co jest niebezpieczne i czego nie wolno robić.

Uczyliśmy się, jak przygotować pizzę i jak wybierać dobre składniki. Następnie każdy zrobił pizzę własnego pomysłu, bo mieliśmy przygotowanych dużo składników – od serów po różne wędliny, warzywa, pieczarki, ananasa i zioła. Na koniec wspólnie przygotowaliśmy wielką „pizzę” z pomocą instruktorki zawodu J. Pelczyk-Zielińskiej. Było to dla nas ciekawe doświadczenie. Wszystkim bardzo się podobało i było przepysznie!

KAROL OSTAJEWSKI

GRZEGORZ NIEŁACNY

UCZESTNICY W TZ W POBIEZISKACH



FOT. (3X) ARCHIWUM W TZ W POBIEZISKACH

Wartykule opiszę wrażenia z pobytu w pracowni krawieckiej pod okiem nowej pani terapeutki Justyny. W naszym Warsztacie co miesiąc zmieniamy pracownie, aby wzmacniać nasze zdolności manualne w różnych dziedzinach. Oznacza to dla nas naukę nowych rzeczy i za każdym razem czuję się w tym lepszy.

Mam zawsze obawy przed nowymi metodami pracy, ale okazują się zbędne. Pierwszym dniem wspólnej pracy, o której nigdy nie słyszałem, była metoda wełny czesankowej z igłami. Pierwsze spotkanie z tą metodą i obawa, czy sobie z nią poradzę. Pani Justyna mnie wspierała i wierzyła w moje możliwości. Ja też uwierzyłem w siebie i krok po kroku dałem radę. Miłe słowa zachęciły mnie do pracy z wełną, z której zrobiłem kota. To nie jedyna nowość, bo zacząłem przygodę z wykonaniem osnowy, która jest podstawą do pracy z gobelinami. Podczas pracy nad gobelinem przeciągałem nitki po osnowie i tak tworzył się ciekawy wzór. Pani Justyna pilnowała, abym robił to poprawnie technicznie, dokładnie i samodzielnie.

Co prawda mój gobelin nie jest gotowy, bo wymaga wiele pracy, ale za jakiś czas w miarę możliwości zrobię go sam. Zaskakująco, a zarazem fantastyczny, widok dla mnie to obrazy z guzików, w których potrzebny jest dobry pomysł na kompozycje. Byli to bohaterzy z bajek oraz pejzaże kwiatowe. Ukończona praca ukazuje upragniony efekt. Jest to długotrwały proces działania i tworzenia, lecz wart poświęcenia czasu. Taki obraz może być wspaniałym prezentem. Bardzo ważna jest współpraca między pracownikami, aby łączyć projekty i żeby efekty były zadawalające. Dziękuję pani Justynie i innym terapeutom za to, że tak wiele nas nauczyli.

MICHAŁ OGONIAK

UCZESTNIK W TZ W SWARĘDZU



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Igła, wełna, guzik, nitka



FOT. (5X) ARCHIWUM SPDT W SWARZĘDZU

Szczyście w nieszczęściu

26 stycznia przed południem doszło do pożaru mieszkania w bloku na osiedlu Czwartaków w Swarzędzu. Przebywała w tym czasie w mieszkaniu nasza koleżanka Julita wraz z mamą. Pożar było widać z daleka. Sąsiad zmartwiony sytuacją wszedł do mieszkania i wyprowadził mamę, a Julę, naszą niepełnosprawną koleżankę, wyciągnęli strażacy.

Obie trafiły do szpitala, a mieszkanie praktycznie zostało zniszczone przez ogień. Dziękujemy sąsiadowi za bohaterką postawę i uratowanie naszej koleżanki oraz jej mamy, a strażę pożarnej za ugaszenie pożaru. Jeszcze tego samego dnia ruszyła zbiórka pieniędzy na remont mieszkania i my też dołączyliśmy do niej. Ta tragedia wstrząsnęła nami bardzo i cieszymy się, że wszyscy starają się im pomóc i my także to czynimy i staramy się wesprzeć, nie tylko dobrym słowem. W tej chwili osoby poszkodowane przez pożar

mieszkają u siostry Julity. Wierzymy, że dzięki dobrym sercom będą mogły szybko powrócić do swojego mieszkania.

Warto montować czujniki dymu w swoich miejscach zamieszkania, które ostrzegają nas przed ogniem. Warto też pamiętać o ubezpieczeniu swoich mieszkań, domów. Bardzo czekamy na naszą koleżankę i jej mamę i wierzymy, że szybko ją zobaczymy na zajęciach. Ten koszmary dzień pokazał, że najwspanialsza życzliwość i ludzkie serca potrafią wszystkich łączyć. Dobro powraca i jest zawsze najpiękniejszym darem dla drugiego człowieka, dlatego prosimy – pomagajcie w miarę swoich możliwości tak, jak my to robimy. Każda pomoc, nawet ta najmniejsza się liczy. Za okazane serce i wsparcie wszystkim bardzo serdecznie dziękujemy.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA W TZ W SWARZĘDZU



„Mrówka” z nami*

Bardzo się cieszymy, ponieważ uroczyste podpisałyśmy umowę o partnerstwo z PSB „Mrówka” Pobiedziska reprezentowaną przez Marka Szczepańskiego. Od teraz w „Mrówce” będziemy odbywać praktyki, które są częścią re-

habilitacji zawodowej i społecznej.

W praktykach będzie wspierać nas instruktor zawodu, który jest zawsze gotowy do pomocy. Mieliśmy też szkolenie BHP, czyli bezpieczeństwo i higiena pracy. Kierowniczka „Mrówki” opowiadała nam jak

zachować się w pracy, a także o ewakuacji z budynku, jak zachować się podczas pożaru i porządku na stanowisku pracy oraz jak bezpiecznie używać narzędzi podczas pracy. Jest to potrzebne, żeby rozpocząć praktyki zawodowe. Po szkoleniu kierownik oprowa-

działa nas po całym obiekcie, abyśmy zapoznali się z naszym miejscem pracy. Była z nami instruktorka zawodu oraz terapeutka J. Pelczyk-Zielińska.

GRZEGORZ NIEŁACNY
UCZESTNIK WTW W POBIEZISKACH

* PSB Mrówka Pobiedziska to polska sieć sklepów samoobsługowych sektora „Dom i Ogród”. W asortymencie znajdują się materiały budowlane i inne. Wszystko można znaleźć w Internecie (redakcja).



FOT. ARCHIWUM WTW W POBIEZISKACH

FOT. KAROLINA KASPRZAK



Pierwsza pomoc

27 lutego w naszym Środowiskowym Domu Samopomocy odbyły się zajęcia z udzielania pierwszej pomocy. Zajęcia prowadziła pani Julia, ratowniczką medyczną z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego przy ulicy Rycerskiej w Poznaniu. Przyjechała do nas specjalną karetką, którą zaparkowała pod naszym domem.

Zanim przystąpiliśmy do zajęć praktycznych, rozmawialiśmy o numerach ratunkowych i jak z nich korzystać. Jak zachowywać się w nagłych przypadkach na przykład na ulicy lub w innych miejscach publicznych. Po rozmowie pani Julia z pomocą Juliusza pokazała, jak poprawnie ułożyć uszkodzoną osobę w pozycji bezpiecznej.

Pani ratowniczka pokazała nam dwa fantomy, na których nauczyliśmy się wykonywać masaż serca. Prawie wszyscy byli chętni. Piotr pamięta, że należy wykonać 30 uciśnień, potem dwa wdechy i kolejne uciśnięcia. Aby lepiej ucisnąć

i utrzymywać właściwe tempo, pani Julia puściła nam rytmiczny utwór grupy Bee Gess pod tytułem „Stayin alive”.

Kolejnym zadaniem było użycie defibrylatora na manekinach. Pracowaliśmy w dwuosobowych zespołach, słuchając dźwiękowych ko-

munikatów z urządzenia. Defibrylatory znajdują się w różnych miejscach publicznych, takich jak sklepy, pociągi itp. Na koniec mogliśmy zobaczyć od środka i z bliska jak wygląda karetka pogotowia. Przez chwilę mogliśmy poczuć się jak ratownicy medyczni i z bliska zobaczyć prawdzi-

wy sprzęt do ratowania życia, przyznaje Ryszard.

Dziękujemy pani Julii za spotkanie, za przekazane informacje oraz interesujące prowadzenie.

PIOTR, RYSZARD,
JULIUSZ, DOMINIK,
UCZESTNICY ŚDS „OGNIK”



DANUTA STASIOWSKA
DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W PSZCZYŃNIE

SPOSÓB NA ŻYCIE

*Ktoś powiedział:
Nie chwal dnia przed zachodem słońca.
To bzdura.
Znalazłam sposób jak zmienić tę teorię.
Każdy dzień może być piękny.
To zależy od nas.
Należy starać się go spędzić jak najlepiej.
W czymś albo w swoim towarzystwie.
Robić to na co ma się ochotę.
Sprawić sobie przyjemność.
Spotka się kogoś złośliwego
potraktować to jak dobrą zabawę.
Wystarczy pomyśleć,
że mogło być jeszcze gorzej.
Sprawić, żeby ten ktoś
poczuł się tak samo.
Dać mu czas na przemyślenie
swojego zachowania.
Może dojdzie do wniosku,
że to prowadzi donikąd.
Spotka się kogoś życzliwego.
Porozmawiać z nim. Okazać mu to samo.
Uśmiech, radość ze spotkania.
Zasłużył na to.
Spotka się kogoś smutnego,*

*może załamane go,
postarać się go podnieść na duchu,
może jakieś dobre słowo,
zapewnić go, że nie jest już sam.
Za serce dane, też serce zdobędziesz.
Ale to już wiemy. Jest problem.
Nie odkładać go na później.
Najlepiej rozwiązać od razu – samemu.
To ma być twój sukces. Tylko twój.
To ty później wypijesz szampana.
Ktoś poprosi,
żeby mu poświęcić trochę czasu.
Trzeba go znaleźć.
Może warto go wysłuchać.
Umiesz liczyć?
Najlepiej jest liczyć na siebie.
Samej siebie się nie oszuka.
To prosty rachunek, najlepszy.
Ktoś w zaufaniu powierzy
sekret swojego życia?
Zachować go dla siebie.
Inaczej ta osoba poczuje się oszukana.
Straci zaufanie, a także wiarę w ludzi.
Do tego nie można dopuścić.
To byłoby nie w porządku.
Sposób na życie?
Tej recepty nie da nam nikt
Musimy sami nauczyć się żyć,
jak najlepiej.*

Sami swoi

4 marca uczestnicy Warsztatu Terapii Ząjęciowej w Wiardunkach wraz z instruktorami udali się autokarem do pobliskiego Wągrowca, do kina na seans zatyłowany: „Sami Swoi – Początek”.

Film opowiadał o wczesnym życiu Kazimierza Kargula i Władysława Pawlaka, znanych bohaterów z kultowego polskiego filmu komediowego pt. „Sami swoi”. W filmie tym obaj mężczyźni byli bardzo młodzi.

Można było zobaczyć, jak Kargul i Pawlak dorastali i zakładali rodziny, jednak w życiu im nie wszystko się układało. W filmie widzieliśmy również niektóre wydarzenia związane z drugą wojną światową. Zabawne

było, że Kargul i Pawlak nawet w czasach, gdy chodzili do szkoły, kłócili się z sobą, używając określeń takich samych, jakie z ich ust słyszemy w telewizyjnej wersji: „ty konusie!”. Film dostarczył nam dużo śmiechu. W kinie tradycyjnie wszyscy zajadali się popcornem.

Po skończonym seansie wymienialiśmy się opiniami i wrażeniami. Następnie udaliśmy się do autokaru i wróciliśmy do naszych domów.

To był bardzo udany dzień spędzony w swobodnej atmosferze – i choć nadal w gronie „samyh swoich” znamy z Warsztatu, to nieco inaczej niż na co dzień. Czekamy na więcej takich atrakcji. **MA**

Lany poniedziałek

Drugi dzień świąt Wielkiej Nocy w Polsce jest obchodzony pod nazwą lany poniedziałek lub śmigus-dyngus. Młodzi kawalerowie oblewają panny. Kobietom ma to przynieść powodzenie, zdrowie i bogactwo w całym roku. Ten zwyczaj jest obchodzony również u naszych południowych sąsiadów w Czechach i na Słowacji. Tam jednak zamiast wody do oblewania używa się specjalnych witek. Mimo niepełnosprawności ruchowej od najmłodszych lat jestem wierny tej tradycji wielkanocnej.

Lubię te święta. Przed laty chodziłem po mojej wsi Ścigów (woj. opolskie) pieszo, by oblewać panny. Byłem wyposażo-

ny w pistolet z wodą, perfumy oraz torbę na słodycze. W zamian za pokropienie otrzymałem kroszonki własnoręcznie rzeźbione przez ich babcie, mamy i siostry.

Była to dla mnie lekcja otwarcia się na ludzi pełnosprawnych mieszkających w moim otoczeniu. Kiedy uczęszczałem do liceum, wspólnie z kolegami jeździliśmy samochodami oblewać panny. Była to świetna okazja odwiedzenia koleżanek i podtrzymania tradycji wielkanocnych w naszej społeczności. Często pełniłem rolę fotografa, by po latach można było wspominać te sympatyczne chwile.

KRYSTIAN CHOLEWA

JOANNA PIWOŃSKA
GOSTYNNIN

KOLOROWE MOTYLE

*Gdy lecą małe
Skrzydélka otwierają.
Wszystkie tak ładnie
Razem wyglądają.
Taki widok radość sprawia.
Serca ludzkie uspokaja.*

*Wszelkie kolory
Mają znaczenie.
Przy nich często
Jest rozluźnienie.
Rozluźnienie ciała.
I naszych umysłów.
Jest to prawda bez namysłu.*

WSZYSTKO MA SVOJE ZNACZENIE

*Że jesteśmy.
Że rozmawiamy. Że żyjemy.
Że każdy dzień
Jeszcze wspólnie spędzamy.
Że czasami
Na siebie pokrzyzczymy.
Mimo to się kochamy,
Czy też bardzo lubimy*

*Wszystko ma swoje znaczenie.
Dlatego ten świat
Również istnieje.
Na nim także Ty i ja.
Do końca życia
Serca nasze dwa.*



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Otrzymaliśmy kilka-
dziesiąt ankiet, przede
wszystkim od osób z nie-
pełnosprawnościami. Czy-
telnicy „Filantropa Naszych
Czasów” dzięki ankietom
mogli oszacować i określić
wartość naszego czasopi-
sma.

Ocenianych było pięć punk-
tów: 1. wartość merytoryczna,
2. literacka, graficzna i edytor-
ska, 3. znaczenie miesięczni-
ka dla społecznej rehabilitacji
osób z niepełnosprawnościa-
mi, 4. przydatność czasopi-
sma dla integracji dla osób
z niepełnosprawnościami
ze społeczeństwem, 5. skąd
dowiedziała się Pani/Pan o
miesięczniku „Filantrop”. W
ankiecie można było wskazać
jedną z trzech odpowiedzi:
„bardzo dobrze”, „średnio”,
„słabo”. Prawie wszystkie an-
kiety mają cenzurkę „bardzo
dobrze”. Rzadko się zdarza
cenzurka „średnio”, a jeszcze
bardziej rzadko – cenzurka
„słabe”.

W ankiecie napisaliśmy:
„Będziemy Państwu nie-
zmiernie wdzięczni tak-
że za szersze wypowiedzi
umieszczone pod danym
punktem (opinie, uwagi, re-
fleksje, spostrzeżenia), które
zawsze są dla nas nieoceni-
onym źródłem informacji o
potrzebach i oczekiwaniach
autorów oraz czytelników
naszego miesięcznika”. An-
kiety i zawarte w nich opinie
bez szerszego uzasadnienia
nie przedstawiałyby żadnej
wartości. Ankiety żyją, gdy
można w nich przeczytać
opinie znakomitych auto-
rów o wartości „Filantropa”.
Takim twórcą jest od dawna
Zbigniew Nowak z Kołobrze-
gu, od wielu lat sparaliżowa-
ny. Píše o sobie i uczy życia
z niepełnosprawnością.

*

„O piśmie „Filantrop Na-
szych Czasów” opowiedział
mi kolega, który był jego
czytelnikiem – mówi Zbi-
gniew Nowak – Wyrażał się
w samych superlatywach,
czym zachęcił mnie do two-
rzenia. Dziś jestem nie tylko
czytelnikiem „Filantropa”,
lecz również autorem pu-
blikowanych w nim prac. I
z tej perspektywy cenię „Fi-
lantropa” jeszcze wyżej. Je-
stem głęboko przekonany, że
wszystkie teksty, wiersze czy
grafiki wykonywane w pocie
czoła, nigdy nie ujrzałyby
światła dziennego. To wła-
śnie „Filantrop” daje niepeł-

nosprawnym tę nie do prze-
cenienia szansę zaistnienia
poza szufladę, gdzie zazwy-
czaj trafiają wszystkie efekty
ich żmudnej pracy. Zachęta
do artystycznego tworzenia,
staranie się o samorozwój
i coraz wyższy poziom, po-
przez życzliwe, nie bezkry-
tycznie (!), umieszczanie
prac na łamach „Filantropa”,
w naturalny sposób owocuje
dowartościowaniem niepeł-
nosprawnych artystów oraz
ich coraz odważniejszym
wychodzeniem z psychicz-
nego zasklepienia. Dzięki
temu czasopismu otwieram
się na świat”.

*

Cenne są publikowane w
„Filantropie” artykuły Haliny
Koselskiej-Kubiak, pedagoga
specjalnego, prowadzącego
w szkole specjalnej w Wied-
niu katechetyczno-duszpa-
sterskie zajęcia z udziałem
osób z niepełnosprawnością
intelektualną, dzieci bardziej
kochanych. Taki był Tommi,
który miał dar słuchania – i
dar tworzenia cudownych
rysunków. Wielokrotnie pani
Halina pisała w „Filantropie”
o piętnastoletnim, wybitnym
rysowniku dotkniętym wie-
lostawowym, reumatoidal-
nym zapaleniem stawów.
Ten niezwykły talent Aram
Martirosyan (urodził się w
Armenii) – uczył się do
szkoły integracyjnej w Wied-
niu. Poruszał się na wózku
inwalidzkim. Wiele by jesz-
cze mówić o takich osobach
niepełnosprawnych, o któ-
rych pisze pani Halina.

Najnowszy tekst pani Hali-
ny można przeczytać w „Fi-
lantropie” (luty 2024, str. 22 i
23). Wymowny i oryginalny
jest jego tytuł: „Śmiech jest
podarunkiem serca”. Od wie-
lu lat w Austrii działa znane
i cenione Stowarzyszenie o
nazwie CliniClowns. „Celem
działania – pisze pani Halina
– jest niesienie ciężko i chro-
nicznie chorym dzieciom
uśmiechu i radości. Działac-
czy tej grupy można określić
profesjonalnych „rozśmie-
szaczy” (...). Chore dzieci
przez żart, śmiech, zabawne
sztuczki i przebijanie się
(...) mogą odwrócić uwagę
od bólu, smutku i cierpienia.”

W ankiecie, którą nadesła-
ła pani Halina, zawarte są
mądre opinie, uwagi i reflek-
sje.

„Jestem pedagogiem spe-
cjalnym i systematycznie

„Otwieram się na świat”

czytam miesięcznik „Filantrop”. Lektura ta wciąż poszerza moją wiedzę odnośnie zagadnień związanych z osobami z niepełnosprawnością. Uważam, że jest ogromnie ważne, że osoby te mają możliwość wypowiadać się o swoich problemach, możliwości terapii i leczenia, o swoich zainteresowaniach, osiągnięciach oraz własnej twórczości, a także o sytuacjach trudnych, w których czują się niezrozumiane, wykluczone, czy wręcz odrzucane – chociażby na rynku pracy. Dziękuję bardzo za przysyłanie mi do Austrii 30 egzemplarzy „Filantropa”, tak wartościowych i potrzebnych.”

Opinię o naszym miesięczniku nadesłał też ksiądz Sławomir Banaś, znajomy Haliny Koselskiej-Kubiak, mieszkający w Wiedniu, w Austrii, który prowadzi katechetyczno-duszpasterskie zajęcia. Jemu również serdecznie dziękujemy za wypełnienie naszej ankiety.

*

Ankieta dotarła też do Szczecina, gdzie mieszka Agata Krystosik-Gromadzińska. Przysłała do „Filantropa” co miesiąc swoje znakomite teksty i fotografie. Jest w zespole redakcyjnym. Tak pisze w ankiecie:

„Czasopismo „Filantrop” cechuje staranność w doborze tekstów, ich duża ekspresja i świetna komunikatywność. Pisane są z pełnym zaangażowaniem autorów. Starannie opracowanym tekstom towarzyszą ciekawe i dobrej jakości zdjęcia, które wzbogacają zawartość czasopisma i czynią je atrakcyjnym w odbiorze dla czytelników z różnymi preferencjami i predyspozycjami. Publikacje ułożone są w przemyślny sposób, tworząc za każdym razem spójną całość.

Znaczenie miesięcznika dla społecznej rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami jest nieocenione. Możliwość opisanie i pokazania pięknych, ciekawych, radosnych, a także smutnych i tragicznych chwil samo w sobie jest formą terapii.

Dodatkowo jest źródłem ogromnej satysfakcji, dzięki odczuwania której, wzrasta poczucie wartości ich autorów. Również dla czytelników jest to źródło informacji, nabycia przekonania, że są wokół ludzie, którzy podobnie odczuwają i żyją. Czasopismo „Filantrop” skupia wokół siebie osoby z niepełnosprawnościami, dlatego mogą przynależeć do grupy osób, w której są dobrze rozumiane i w pełni akceptowane. Znaczenie tego faktu jest bardzo duże i może być źródłem siły. Integracja osób z niepełnosprawnościami ze społeczeństwem często jest utrudniona ze względu na brak wiedzy oraz funkcjonujące stereotypy. (...) Dlatego tak cenne są inicjatywy, które mają na celu poszerzenie wiedzy i świadomości na temat życia codziennego osób z dysfunkcjami”.

*

W Milanówku (województwo mazowieckie) Katarzyna Kaczmarek otrzymała naszą ankietę. „Przepraszam za pismo. Jestem po wylewie” – napisała pani Katarzyna na koniec ankiety. Trudno było się nie wzruszyć. Jednak teksty w ankiecie można przeczytać:

„Znam od niedawna to czasopismo „Filantrop”, ale zawiera to, co powinno: przydatną wiedzę, autentyczne historie ludzi, pozytywne myślenie, humor, chce się wziąć do ręki i czytać. Nie odstrasza niezrozumiałym, hermetycznym językiem, przyciąga kolorem i krótką formą (nie za długie teksty!). Wysoko oceniam wartość literacką i edytorską miesięcznika. (...) Nie znam takiego drugiego takiego pisma! Jestem przekonana, że twórcza ekspresja osób z niepełnosprawności służy ich społecznej rehabilitacji, zapewnia dostęp do pomocnej informacji, co jest w świecie szczególnie ważne. Mam brata z niedorozwojem, zwanym kiedyś „ociężałością umysłową”. Jest już dorosły, choć myśli jak dziecko. (...) Dotykają go bardzo poważne choroby: cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca,

choroba wieńcowa czyli niedokrwienna serca.

*

W każdym wydaniu „Filantropa” publikuje swoje teksty Agata Sierota z Lublina. Jest w zespole redakcyjnym. Dziękujemy za ankietę, w której autorka podzieliła się swoimi ocenami i refleksjami.

„Czasopismo porusza różnorakie problemy – pisze pani Agata – bardzo ważne dla osób niepełnosprawnych. To ma ogromne znaczenie dla poszerzenia społecznej wiedzy, służącej rehabilitacji społecznej. Artykuły i zdjęcia muszą być ekspresyjne, przemawiające do wyobraźni. Autoterapia, której doświadczam każdego miesiąca pisząc artykuły do „Filantropa”, poznawanie doświadczeń innych osób z niepełnosprawnością, pomaga mi w rozwoju osobistym i społecznym. Ułatwia trudne często dla mnie kontaktowanie się z innymi. Czasopismo daje możliwość poszerzenia wiedzy na temat funkcjonowanie z różnego typu niepełnosprawności. Dla mnie osobiście dają możliwość poprzez pisanie artykułów do miesięcznika, aby pozostać osobą czynną zawodowo”.

*

Dwie panie – Katarzyna Hetmańska i Danuta Stasiowska – mieszkają w Domu Pomocy Społecznej, prowadzonej przez Zgromadzenie Sióstr Miłosierdzia imieniem św. Karola Boromeusza”. DPS jest w Pszczynie (województwo śląskie). Dwie panie przyjaciółki wypełniły wspólnie jedną ankietę.

„Pozdrawiamy zespół redakcyjny. Dziękujemy, że wiersze pani Kasi i pani Danuty znalazły się w waszym miesięczniku „Filantrop”. Jesteśmy z tego dumni. Cieszy podejmowany temat osób z chorobami, kiedy te osoby same mogą się wypowiedzieć na łamach pisma. W piśmie tym osoby uczestniczące w zajęciach, same te zajęcia opisują i to jest dobre. Są ładne tytuły artykułów, wywołujące zaciekawienie.

Jest dużo wyraźnych zdjęć. Dostęp do pisma „Filantrop” nie jest duży. W mojej rodzinie mówiono mi, że jest to miesięcznik specjalistyczny, którego nie znają.”

*

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu dołączyło krótki wpis do ankiety: „Artykuły w miesięczniku są przejrzyste i ciekawe dla czytelnika. Można się z nich dowiedzieć o zmianach oraz o sytuacji społecznej środowiska osób z niepełnosprawnością. Przydatność czasopisma dla integracji ze społeczeństwem jest bardzo dobra dla odbiorcy”.

*

Od Fundacji Rozwoju, Edukacji, Pracy, Integracji (REPI) w Tarnowie (województwo małopolskie) otrzymaliśmy dla „Filantropa” 27 ankiet. Nie ma w nich tekstów. Za to jest cały ogrom ocen: a) bardzo dobrze, b) średnio, c) słabo. Takie oceny, zwłaszcza w dużej liczbie, można też ocenić wartość „Filantropa”.

Był już Kołobrzeg, Wiedeń, Szczecin, Milanówek, Lublin, Pszczyna, Gostyń, Tarnów. Były jeszcze ankiety w różnych miejscach Polski. Niewidoma autorka Katarzyna Podchul, publikuje znakomite teksty w „Filantropie”, mieszka w Starogardzie Gdańskim. Kobysewo, wieś kaszubska – tu jest Dom Pomocy Społecznej w powiecie kartuskim. Konin, województwo wielkopolskie. Wieś Ścigów, w którym mieszka Krystian Cholewa piszący do „Filantropa” (województwo opolskie). Stowarzyszenie „Rehabilitacja”, Warsztat Terapii Zajęciowej, Wiardunki, gmina Ryczywół. Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie i Otuszu wysłał do „Filantropa” 12 wypełnionych ankiet. Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach w powiecie poznańskim też wysłał kilka wypełnionych ankiet.

Serdecznie dziękujemy za wszystkie ankiety.

MARCIN BAJEROWICZ

Czy jest cokolwiek miłszego, niż zajmowanie się w wolnym czasie czymś, co sprawia największą przyjemność? „Przypuszczam, że wątpię”, jak mawiał Walerij Wajróbka, wymyślony niedługo bohater felietonów Wiecha. Nawet najbardziej pracowity człowiek zawsze znajdzie czas na pielęgnowanie swojego hobby, choćby to miało stać się kosztem odpoczynku. Bez tego życie dla pewnie każdego z nas straciłoby smak, albo i sens.

Za jedną z najbardziej zajętych osób w świecie uchodzi amerykański prezydent. Ale, jak wyczytałem, nawet przed nim raz w miesiącu pojawia się wyznaczony pracownik biura prasowego i mówi: „Panie prezydencie, od jutra ma pan obowiązkowe trzy dni odpoczynku. Musi się pan lenić, bo tak nakazują przepisy. No chyba, żeby wybuchła wieczorem jakaś wojna!” Chce czy nie chce, nieszczęśnik po prostu musi polecieć do Camp David, pokazać się z żoną na trawniku, pograć w golfa, wyciągnąć się w fotelu, wypić drinka i pogłaskać ulubionego psa.

Oczywiście nie jestem pewien, czy takie zwykłe nieróbstwo, nawet w wydaniu prezydenckim, automatycznie można nazwać hobby. Dla mnie jednak musi być to coś, co wymaga pewnego dobrowolnego, choć różnie wyrażonego, fizycznego albo intelektualnego wysiłku. Oglądałem kiedyś skarby zbieracza etykiet zapalczanych. W przemyślnie rozwieszonych i podświetlonych na ścianach gablotach, wisiały owe etykiety, każda ze swoim numerem, a na specjalnej szafce leżały wypełnione starannym piśmem albumy z informacjami na ich temat. Oto ładny obrazek przedstawiający wazon z różami. Pod spodem numer 274. W albumie pod tym numerem informacja: Lenin-gradzka Fabryka Zapalek, lata 1962-1965, projekt Jurij Iwanowicz Grigin. To rozumiem! W ten sposób kolekcjoner udowodnił swój poważny stosunek do tematu. Niewątpliwie hobbysta.

Dlatego najczęściej uprawiane przez miliony, wielogodzinne, bezmyślne przesiadywanie przed telewizorem, rzecz jasna z bio jogurtem i suchym andrutem w rękę, jeszcze czymś takim nie jest. No chyba, że to oglądanie układa się w jakiś świadomie zaplanowany cykl programów.

Trudno też uznać za hobby masowe, wielogodzinne, sobotnio-niedzielne odwiedzanie galerii handlowych. Te molochy stały się odpowiednikami dawnych, rekreacyjnych terenów zielonych, tyle, że przechadzając się, zamiast świeżego powietrza wdycha się takie produkowane przez klimatyzację, no i nie ma rowerków. Ciągłe pełne kawiarnie i restauracje, najczęściej godzinami okupowane przez te same osoby, biegające dzieci, którym ciągle coś wypada z rąk na przechodzących i atmosfera pikniku. Moda ciągle rośnie w siłę! Chciałem zobaczyć się w istotnej sprawie ze znajomym. Dzwonię. „W sobotę jesteśmy w galerii, w restauracyjce na I piętrze, tam z lewej strony od wejścia. Na pewno nas znajdziesz, gdzieś między 13.00 a 19.00. Wpadnij!” Zwariowałem!

Ale jest też niebezpieczna forma uwielbienia galerii: chorobliwie wielkie i niepotrzebne zakupy. Dotykają podobno przede wszystkim panie w wieku od średniego wzwyż. „Zaczęło się niewinnie. Gościę wysłał na niechcianą emeryturę i następnego dnia dla poprawy nastroju poszła sobie do galerii. Weszła do sklepu, sprzedawca był sympatyczny, uśmiechnięty, ładnie pachniał i wróciła z taką szcztoką z motorkiem, co ją zobaczyła w reklamie. „Hura, będziemy mieli czysto, zresztą wiesz: „na raty i pół roku nie płacisz!” Machnąłem ręką. No i zaskoczyła. Ja szedłem do pracy, ona do galerii. W cztery miesiące kupiła trzy pralki, cztery odkurzacze, w tym dwa okropnie drogie, dwa ekspresy do kawy, sześć par butów, dywan i najgorsze, telewizor 75 calowy! Nie od razu się we wszystkim zorientowałem, bo przywozili, gdy byłem w pracy, upychała na strychu, a mamy wspólną kartę. Zauważyłem jednak, że codziennie przybywa kilka opakowań kaw, że dwa kilogramy żółtych serów, bagietki, owoce i jakieś drogie wina. Cholera! Musiałem gwałtownie zadziałać! Z trudem i cudem jakoś udało się oddać większość najdroższych sprzętów, spożywcze sprzedałem ze stratą znajomym, wina upłynięłm właścicielowi sklepiku, a resztę w kilka miesięcy przejeździłem. Kosztowało mnie to niecałe dwanaście tysięcy, plus psychiatra dla Gosi i dla mnie. Ale i tak został mi odkurzacz samobieżny, nowa pralka i żelazko, co to „patrzysz i samo prasuje.” Najgorsze, że Gosia ciągle

Hobby

twierdzi, że i tak wygraliśmy, bo wszystko kupiła za promocyjną cenę!”

Chciałbym być jednak dobrze zrozumianym: nie mam najmniejszego zamiaru dzielić hobby na bardziej, czy mniej wartościowe. To bez sensu. Różnimy się od siebie, nie mamy identycznych wizji przyjemności i oczekiwań od życia, wykonujemy inną pracę, zatem i każdy po swojemu wypoczywa. Na marginesie dodam tylko, że obiektywnie patrząc źlej pracujemy niż kiedyś, mamy więcej możliwości, wolnego czasu i jakby nie patrzeć, więcej pieniędzy, dlatego nasze potrzeby stają się coraz bardziej wielobarwne. Co tu ukrywać, właśnie wolny czas do własnej dyspozycji miewa ogromny wpływ na przejawiane zainteresowań. Często nawet sądy moją w tym swój udział. Państwo mi nie wierzą? A czy kiedykolwiek ujawniłby się talent niemieckiego złodziejaska, Karola Maya, gdyby nie siedział w kicju i znużony nieróbstwem nie napsałyby kilku powieści na stoliku w celi?

To teraz coś o sobie. Pierwsze hobby, podzielane przez wszystkich chłopców w naszej klasie, polegało na zbieraniu znaczków. Nie wiem dlaczego, ale w czasach PRL-u sklepy dla filatelistów znajdowały się prawie w każdym mieście. Najpierw kupowało się klaser. Mój, który otrzymałem jako prezent komunijny, był brązowy, formatu mniej więcej dzisiejszego zeszytu. Najczęściej kupowało się gotowe zestawy owinięte jakimś półprzezroczystym papierem i tak zapakowane, że oglądało się te skarby dopiero w domu, po zerwaniu tego papieru. Znaczkami nie tworzyły żadnej logicznej całości, wkładano takie od sasa do lasa, ale zawsze byliśmy zachwyceni. Głównie europejskie, różnej wielkości i koloru, dla nas stanowiły jakiś minimalny kontakt ze światem, którego nam ogromnie brakowało. Wymienialiśmy się nimi bez przerwy, opowiadając sobie wymyślone historyjki o tym, co przedstawiają i o krajach, skąd pochodzą. Same znaczki traktowaliśmy raczej jako pretekst do tych spotkań. Mój Boże,

gdzie te czasy... Teraz wszystko się straszliwie skomercjalizowało, niemal każde hobby traktowane poważnie wymaga wielkich pieniędzy. Znaczkami bardziej.

Filatelistyka zajęła mi ze trzy szkolne lata i nigdy później do niej nie wróciłem. Część moich kolegów przerzuciła się za przykładem ojców, na wędkowanie. Nieśmiało przypominał, że tych kilkadziesiąt lat temu, rzeki i jeziora były tysiąc razy czystsze, niż teraz, i nawet wyłowioną w Wiśle rybę można było usmażyć i zjeść, bez obawy, że człowiek się zatruje i mu się żaby w żołądku zalęgna. Do mnie nigdy siedzenie z wędką nie przemówiło, wydawało mi się czynnością równie podniecającą, jak oglądanie wyścigów ślimaków. Zdaje się, że panowie przeważnie traktowali to chodzenie nad wodę jako ucieczkę przed żonami i domowymi obowiązkami. Pamiętam, jak kiedyś w radiu Adolf Dym-sza opowiadał: „Siedzę nad wodą trzecią godzinę. Cholera, dawno bym uciekł, cały się trzęsę ze złości, ale lekarz powiedział, że to mnie uspokoi. To siedzę, cholera, deszcz na głowę leje! Nagle wyłowilem rybkę, miała z dziesięć centymetrów. Więc ją wrzuciłem z powrotem do wody i krzyczę: Zawołaj tatusia!”

Kilka lat temu czytałem o pewnym generale amerykańskim. Całe życie służył w jednostkach specjalnych, których żołnierze, bardzo delikatnie to ujmując, nie patyczkują się z wrogiem. Unicestwienie przeciwnika za pomocą pięści, noża, bagnetu, czy duszenia, było dla niego wieloletnią codziennością. Zaczynał w Wietnamie, by potem znaleźć się w wielu najbardziej zapalnych dla USA punktach świata, otrzymał najwyższej rangi odznaczenia za męstwo. Jednym słowem to był facet najtwardszy z twardych, przy którym Rambo i Bond to mięczaki. Tylko kilka razy podczas całej służby miał na sobie mundur, nawet w poświęconym mu rozdziale wspomnianej książki nie podano jego prawdziwego nazwiska, tylko po prostu nieistniejącego George X. Otóż ten X, kiedy

miał krótkie okresy wypoczynku w wyprawianiu życia z wrogów i mieszkał w swoim domu gdzieś w Atlancie, natychmiast kupował damskie ciuchy i paradował w nich godzinami po pokojach, przy szczerze zasłoniętych oknach. Kochał jaskrawe kolory, falbanki, pończochy z odpowiednimi do nich pasami, buty na wysokich obcasach, śmiałe dekolty na piersiach i plecach, sypiał w wykwinnych koszulkach nocnych. Posiadał bogaty zestaw szlafroków, kapeluszy, torebek i pasków. Nigdy nie malował twarzy. Ten mięsisty, nieposiadający grama zbędnego tłuszczu facet, przeglądał prasę modową, najnowsze trendy dyktatorów mody i wybierał te propozycje, jakie wydały mu się najbardziej kobiece. Co ciekawe, nie był gejem, utrzymywał normalne kontakty z wieloma kobietami, został w ich pamięci jako kochanek-marzenie, ale ze względu na pracę, nigdy się nie ożenił. Zginął w katastrofie śmigłowca, a cała sprawa, tylko częściowo odtajniona, wyszła na jaw po jego odejściu. Hobby otrutka? Pewnie tak.

Jeśli wydaje się Państwu, że takie, w pewnym sensie oczywiście, odwrócenie powszechnego mniemania o zainteresowaniach płci są czymś wyjątkowym, od razu wyprowadzam z błędu. To jest trend powszechny, nie tylko w Polsce. Podział na to, czym interesują się panie, a czym panowie, osoby starsze czy młodsze, już dawno przestał być w jakimkolwiek stopniu obowiązujący. Pełno jest klubów, gdzie panie z panami szydełkują, haftują, wyszywają, cerują, a obie strony przy tym naprawdę się doskonale bawią, a nawet rozmawiają ze sobą! Ogromnie modne stało się także pitraszenie. Czemu nie, skoro można kupić każdy rodzaj mięsa, najbardziej egzotyczne warzywa i przyprawy. Chyba już nie ma żadnego programu żadnej telewizji śniadaniowej, pozbawionego rozbudowanego wątku kulinarnego, najbardziej renomowani kucharze mają status celebrytów. Bywałem już zapraszany na imienniny, gdzie żelaznym punktem programu był rodzaj konkursu na jakąś potrawę. Goście brali w nich udział wykazując wielką ochotę i inwencję.

Wciąż dobrze się mają, że tak powiem, hobby rodzinne. Znam przynajmniej kilkanaście domów, w których się zespołowo muzykuje. Najczęściej na klawiszach, skrzypcach, gi-

tarach, mandolinie, organkach. Żeby nie było wątpliwości: w tych, w których bywałem, nikt do niczego domowników nie zmusza, wszyscy muzykują dla przyjemności. Z nut, ze słuchu, grają i śpiewają. I wcale nie zamierzają wystąpić w jakichś konkursach. Grają wszystko, od sezonowych kolęd, po Bitelsów i modne piosenki. Niektóre z tych zespołów składają się z rodziców i kilkuletnich dzieci, a w innych grają już dorosłe dzieci i mocno dorośli rodzice. Często dojeżdżają na muzykowanie po kilkanaście, czy kilkadziesiąt kilometrów. Tłumaczył mi kiedyś kolega, wychowany w takim domu. „Ty wiesz, jaką mi te spotkania dały siłę? Jak ogromnie czuję moje powiązania rodzinne, więź z najbliższymi? Myślisz, że jedna Wigilia i śniadanie w Wielkanoc wszystko załatwia? To jest moc na każdy dzień i całe życie. No i dzieci w smartfonach nie siedzą!

Znam też rodziny, gdzie świetnie się miewa modelarstwo. Mnie co prawda szlag trafiła, gdy spoglądałam na znajomych, wspólnie budujących statek. Widzę, jak ojciec pilnikiem do paznokci stawia komin do pionu. W tym czasie syn, kilkunastolatek, wycina małe kienka na dwa milimetry okienka, matka szlifuje drzwi do wnętrza statku, a córka maluje kadłub. Całość przedsięwzięcia powstaje w zupełnej ciszy, z gramofonu docierają jedynie „Cztery pory roku” Vivaldiego. „Nikt z nas nie gada, żeby się nie rozpraszać i nie zrobić błędu przy klejeniu, bo trzeba by wszystko od początku zaczynać. A Vivaldi koi! Co kwadrans robimy przerwę, odpoczywamy i rozmawiamy! Pracujemy nad tym holownikiem już trzeci tydzień, jeszcze dwa i przejdziemy do samolotu RAFu. Cudownie!” Postanowiłem do tego kolegi przez pół roku nie wchodzić! Jego syn wyszedł na ludzi, gra w amatorskiej kapeli rockowej.

Chcę tylko dodać, że nie zawsze hobby rodziców kontynuują dzieci. Mój tata kochał matematykę i systematycznie kupował dwutygodnik „Łamiągłównki matematyczne”. Przy trudniejszych zadaniach potrafił przesiedzieć pół nocy, dopóki nie rozwiązał zadania. Kiedyś obudził się przed świtem i w kuchni dokończył dzieła, bo stwierdził, że przysniło mu się rozwiązanie. Miał rację. Poza tym świetnie malował, zwłaszcza portrety. No i cóż? Oboje z siostrą jesteśmy nogami z matematyki i rysowania, prze-

szczep się nie udał...

Mój dobry znajomy jest kardiochirurgiem światowej klasy. Zajmuje się głównie dziećmi i traktują go jako lekarza ostatniej szansy. Nierzadko przysyłają po niego samolot, na płycie docelowego lotniska czeka helikopter, albo karetka, i tak dociera do szpitala. Kawa, przebieranie, mycie, i na salę operacyjną, gdzie mały pacjent już czeka, przygotowany do walki o życie. Cały czas ktoś referuje aktualny stan dziecka. „Nigdy nie wiesz, czy się uda i co cię czeka. Ale wiem, że mój błąd w diagnozie, pół milimetra nie w tę stronę co trzeba, drgnięcie palca i koniec. Swojego błędu już nie cofnę, a rodzice na korytarzu przez lata się nie pozbierają. Każdy chirurg, w mojej specjalności zwłaszcza, ma swój cmentarzyk, a ja mam tylko najgorsze przypadki. Wyłączam się prywatnie, zachowuję się jak bezduszny robot, który musi naprawić to popsute, bijące maciupeństwo. Jednak nie jestem Panem Bogiem, ani nawet aniołem stróżem, tylko człowiekiem! Widzę niebezpieczne oznaki topniejącego życia i czuję, jak w sekundzie jedna kropla potu na plecach zamienia mi się w ciekące strużki. Czoło wycierają mi delikatnie wacikiem, pleców nie, no bo jak? Koniec. Przeżyje? Nie wiem. Idę do przygotowanego pokoju i puszczam na słuchawki jakiś prawdziwy hard rock, ale tak

głośno, jak tylko uszy wytrzyma. Łup, łup. Mam taki zestaw, wożę z sobą. To łup łup po dwóch-trzech godzinach mnie uspokaja. To moja samoobrona. Zasypiam. A w domu, jeśli mam wieczór wolny, najpierw dobra kolacja z żoną, rozmowa, a potem idę do swojego pokoju i oglądam zapasy albo boks. Alkohole tylko w wakacje. Takie to moje prymitywne, chirurgiczne hobby! Raczej reset!

Na koniec zostawiłem najszlachetniejszą formę spędzania czasu, która raczej nie mieści się w definicji hobby, bo jest czymś o niebo poważniejszym. Czas poświęcony na bezinteresowną pomoc innym zasługuje na osobną działkę. Znam trochę takich osób. Chodzą po szpitalach, opowiadają dzieciom bajki i bawią się z nimi, pomagają leżącym chorym w załatwianiu ich życiowych spraw, pocieszają, karmią i przewijają. Zupełnie obcych dla siebie ludzi. W chwilach odchodzenia potrafią godzinami trzymać za rękę, rozmawiać i do ostatniej chwili uczestniczyć w drodze stąd - tam. Pani Malina mówi, że skoro sama leżała nieprzytomna w chwili, gdy w tym samym dniu, w odstępie kilku godzin, odchodzili po wypadku jej mąż i syn, i pomogli im w tej drodze obcy ludzie, to teraz jej kolej w udzieleniu innym takiej samej pomocy...

ANDRZEJ LAJBOREK

FOT. KAROLINA KASPRZAK



20 Urodziny PODAJ DALEJ

Przygotowania do spektaklu Integracyjnego Teatru PODAJ DALEJ trwały od wielu tygodni i były możliwe dzięki wsparciu Miasta Koniń. Premiera spektaklu 26 lutego uświetniła początek jubileuszu 20-lecia Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ.

Przedstawienie było niespodzianką nie tylko dla zaproszonych gości, ale również uczestników, wolontariuszy i pracowników Fundacji. Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ wystąpił w kilku odsłonach, aby pokazać historię od czasów działalności Patrona śp. Doktora Piotra Janaszka i obozów harcerskich w Mielnicy, do czasu realizacji projektów takich jak mieszkania treningowe, szkolenia szybowcowe, paralotniowe czy wsparcie dla

niepełnosprawnych uchodźców z Ukrainy.

Wzruszające występy aktorów z niepełnosprawnością prowadzonych przez Joannę Janikowską – to był piękny początek spotkania. Oczywiście nie mogło zabraknąć wspólnego tortu, kilkakrotnie odśpiewanego 100 lat!, a także hymnu PODAJ DALEJ, który zaśpiewali wszyscy.

Były serdeczne przemówienia, życzenia od serca, kwiaty, prezenty i wspomnienia. Wśród gości byli zarówno uczestnicy, ich rodziny, wolontariusze, pracownicy, ale również darczyńcy i sympatycy – po prostu wielka rodzina PODAJ DALEJ.

„Ogromnie cieszymy się z tej potężnej dawki pozytywnej energii, którą dzisiaj otrzyma-

liśmy. To dodaje siły, motywacji, uskrzydla! To też pokazuje, że idziemy właściwą drogą, w dobrym kierunku. Zawsze staramy się, aby nasze pomysły były odpowiedzią na potrzeby i oczekiwania osób z niepełnosprawnością. Tajemnicą sukcesu jest to, że pracujemy nie tylko dla nich, ale wspólnie z nimi. Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem, wspieramy w przewyciężaniu własnych słabości, pomagamy zamienić słowa „nie mogę” w „zrobię to!” i pozwalamy uwierzyć, że niepełnosprawność nie może być przeszkodą do realizacji planów i marzeń. W zespole ponad 1/3 osób to osoby z niepełnosprawnością, które najlepiej wiedzą, co i jak powinniśmy robić. Mamy wielkie szczęście do ludzi, bo przecież Fundacja to ludzie, i ci w środ-

ku, i ci którzy nas otaczają, wspierają, dopingują. 26 lutego 2004 to dzień rejestracji Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. Takie nasze urodziny” – powiedziała Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ.

To początek jubileuszu Fundacji PODAJ DALEJ. W kwietniu odbędzie się Bal Marzeń Fundacji PODAJ DALEJ, a jesienią gala jubileuszowa. Każdy może „podać dalej” i wspierać Fundację. Przekaz 1,5% podatku, wystarczy do formularza PIT wpisać numer KRS 0000 197 058.

Aby zostać stałym darczyńcą można wpłacić dowolną darowiznę na konto: 78 1050 1735 1000 0024 2547 0123.

JUSTYNA GACH



Wiersze Roberta Halajdy

GÓRY I DOLINY

Czasami nastrój mamy nieciekawym,
A później nagle w dobry się zmienia.
Zacznijmy od pozytywnego nastawienia,
To „lepszy obrót” przybiorą sprawy.

Fakt to bezsporny i oczywisty,
Że często miewamy „górkę i dołki”.
Trzeba ogarnąć wahnięć fikołki,
Okiełznać charakter nasz narowisty.

Czas już, by tą nastrojów huśtawkę,
Sprowadzić wreszcie na dobrą drogę.
Trzeba powiedzieć: Już teraz mogę,
A nie broń Boże, zapalić „trawkę”.

Złe chwile miną, jak mgła się rozwieją,
Zostaną tylko ledwie wspomnienia.
I aby pokonać wszystkie zwątpienia,
Pokażmy innym jak żyć z nadzieją...

MOJE ŻŁOTE MYŚLI

Wieczność to bezmiar bezkresu.

Upływ czasu to ciąg mijających chwil.

Marzenia to mrzonka,
która jest do osiągnięcia.

Nic tak nie buduje jak wiara
innych w nasz sukces.

Wiara często wyklucza logikę.

Ucieczka przed odpowiedzialnością
to droga donikąd.

Będąc pokornym nie tracisz dużo,
a możesz zyskać wiele.

Aby docenić szczyt,
trzeba się najpierw odbić od dna.

Życie nie jest monotonne,
trzeba tylko znaleźć
pomysł na codzienność.

KATARZYNA HETMAŃSKA
DPS W PSZCZYŃNIE

CZAS PIENIĄDZA

Przychodzi kretyn do idioty.
Co ty – nie masz nic do roboty?
Idiota na to: ty kretynie,
zarabiasz na wszystkich
w tej rodzinie!
Ja ręk mych pracą
nie splamiałem przed śmiercią.
Powiem, że „dobrze żyłem”!
Kretynie Polski; ważne słowo:
bądź ty kretynem narodowo.
Idiota czeka na swoją trzynastkę,
a ty pracujesz na budżetową namiastkę.

KATARZYNA KUSEK

NASZA KLASA

Co z nami uczynił ten czas,
porozstawił po kątach
jak niegrzeczne dzieci.
Paryż, Warszawa i Sydney,
prędkość zawrotna oddala nas od siebie.
Już nie lufa w dzienniku
sprawia, że nos w rękaw wycieramy,
lecz tęsknota do kraju tego...
przaśna jak chleb niewolników.
W gardle uwięzione słowa,
zamieniają się w krzyk,
gdy umarły poeta śpiewa...

Taniec, śpiew i nauka

Od września 2023 roku w Zespole Szkół nr 110 Dla Dzieci Przewlekle Chorych przy Szpitalu Klinicznym im. Karola Jonschera w Poznaniu działa zespół do spraw dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Naszymi działaniami objęci są wszyscy uczniowie z oddziałów, na których pracujemy oraz pozostali, zgłaszani przez nauczycieli i wychowawców.

Pracujemy w zróżnicowany sposób, w zależności od długości pobytu ucznia w szpitalu, stopnia niepełnosprawności oraz zaangażowania dziecka i opiekuna. W ramach zajęć korzystamy z tematycznych kart pracy, opierając się na środowisku znanym i lubianym dziecku. Ponad-

to wykorzystujemy taniec, śpiew oraz grę na prostych instrumentach muzycznych. W swojej pracy inspirujemy się kalendarzem roku szkolnego. Prowadzimy również cenne spotkania wspierające z rodzicami i opiekunami. Naszą pracą dokumentujemy za pomocą filmików i zdjęć zamieszczanych na stronie internetowej oraz profilu szkoły na Facebooku.

Praca naszego zespołu w tym semestrze uzmysłowiła nam niezwykle potrzebę kontaktu dziecka o specyficznych potrzebach edukacyjnych z nauczycielem i wychowawcą. Zauważyliśmy wdzięczność rodziców za zainteresowanie i poświęcenie czasu ich dzieciom. Nasze zajęcia dają im

jednocześnie chwilę wytchnienia w samotności czy możliwość spaceru. Zachęcamy rodziców, aby zgłaszali dzieci do udziału w tego typu zajęciach, jeśli zdarzy się potrzeba krótszego lub dłuższego pobytu w szpitalu. Wychowawcy z poszczególnych oddziałów

wskazują przygotowanych do tego typu pracy nauczycieli. Z pewnością dzieci skorzystają z proponowanych zajęć i szpital stanie się dla nich miejscem bardziej przyjaznym.

AGNIESZKA
ZIELIŃSKA-WNUK
JOANNA LINKA



FOT. (3X) ARCHIWUM ZS NR 110



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Promocja talentów

Powiat Poznański zaprasza do uczestnictwa w kolejnej edycji Powiatowego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Złot Talentów”. Jest to wydarzenie mające na celu promocję uzdolnień artystycznych osób z różnymi niepełnosprawnościami i ich integrację ze społeczeństwem. Bezpośrednim realizatorem zadania jest Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie. Finałowa gala została zaplanowana na 26 września w Hali Widowiskowo-Sportowej w Mosinie. Na laureatów czekają atrakcyjne nagrody rzeczowe. Zwycięzca otrzyma tytuł „Talent Roku”.

W „Złocie Talentów” mogą brać udział osoby z niepełnosprawnościami zamieszkujące na terenie powiatu poznańskiego. Wiek jest bez znaczenia. Za osoby z niepełnosprawnościami uznaje się osoby, których niepełnosprawność została potwierdzona stosownym orzeczeniem. Zgłoszeń mogą dokonywać do 14 czerwca osoby indywidualne, placówki rehabilitacyjno-terapeutyczne i organizacje pozarządowe z terenu powiatu poznańskiego.

W tegorocznej edycji tego wydarzenia kulturalnego talenty osób z niepełnosprawnościami zostaną zaprezentowane w następujących kategoriach: teledysk, prezentacje wokalne, prezentacje teatralne, malarstwo, forma przestrzenna, konkurs fotograficzny. O wyłonieniu laureatów zadecyduje powołana w tym celu komisja konkursowa. Wyłonieni zostaną laureaci – zdobywcy pierwszego, drugiego i trzeciego miejsca w poszczególnych dziedzinach sztuki objętych konkursem. Dopuszczalna jest możliwość wyłonienia laureatów w dwóch kategoriach wiekowych: dzieci i młodzież do lat 16 oraz osoby powyżej 16 roku życia (oprócz kategorii teledysk i mała forma teatralna). Wyłoniony zostanie również zdobywca tytułu „Talent Roku”, który otrzyma nagrodę specjalną. Informacje o konkursie, dziedzinach sztuki objętych konkursem, regulamin oraz karta zgłoszenia udziału w „Złocie Talentów” dostępne są w Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie oraz na stronach internetowych: www.powiat.poznan.pl, www.fundacjamaltanska.pl, www.maltadom.fc.pl Oprac. KK.

IX MARSZ NA TAK

Pochód



W czwartkowe przedpołudnie 21 marca ulicą święty Marcin przeszedł barwny pochód.



Były balony, kolorowe kurtki, czapki i kapelusze.



Występy artystyczne podziwiali seniorki.



W ŚWIATOWY DZIEŃ ZESPOŁU DOWNA

kolorowych motyli

Zakwitły pierwsze drzewa, Ztopiono Marzannę, a na poznańskie ulice wyszli ludzie w kolorowych przebraniach. Skarpety nie do pary, nietypowe kolory włosów i kapelusze – to znak rozpoznawczy dorocznie organizowanego Marszu Na Tak. Celem wydarzenia, odbywającego się 21 marca, w pierwszy dzień wiosny, jest zwrócenie uwagi na potrzeby osób z zespołem Downa i możliwości ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Organizatorem Marszu Na Tak jest Stowarzyszenie Na Tak, a współorganizatorami – Sto-

warzyszenie ArtVivat! i Polskie Towarzystwo Opieki Paliatywnej – Hospicjum Palium w Poznaniu, bowiem tego dnia obchodzony jest również Dzień Wrażliwości – Dzień Motyla. Święto to ma uwrażliwiać na sytuację ludzi przewlekle chorych oraz mobilizować społeczeństwo do niesienia pomocy na ich rzecz.

Uczestnicy Marszu Na Tak zgodnie podkreślali, że zarówno osobom z trisomią chromosomu 21 jak i pacjentom z chorobami onkologicznymi najbardziej potrzebne są akceptacja oraz zrozumienie. Zespół Downa nie jest chorobą, którą

można się zarazić. Ludzie żyjący z zespołem Downa mają wiele talentów i pasji w różnych dziedzinach. Są przyjaźnie nastawieni do innych, empatyczni i pomocni, potrafią obdarzać miłością i miłość przyjmować.

Na skrzyżowaniu ulic święty Marcin i Franciszka Ratajczaka zebrali się uczniowie poznańskich szkół podstawowych, uczestnicy placówek terapeutycznych, podopieczni stowarzyszeń i fundacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Przybyli też rodzice, opiekunowie, terapeuci i przyjaciele tego środowiska. Stam-

tąd wyruszyli na plac Adama Mickiewicza, by wraz z innymi mieszkańcami Poznania świętować nadejście wiosny. Nie przeszkodził im deszcz. Jak zwykle nie zabrakło występów artystycznych. Zaprezentowały się grupy taneczne ze Stowarzyszenia Na Tak, grupa taneczna złożona z uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej „Koniczynka” oraz zespół bębniarski EpiDrum. Wolontariusze rozdawali przechodniom specjalnie wykonane na tę okoliczność kolorowe motyle.

KAROLINA KASPRZAK



Udział w wydarzeniu wzięli między innymi podopieczni Stowarzyszenia Na Tak.



I najważniejsze – uśmiech!



Dziewczynki rozdawały kolorowe motyle.



Pokaz taneczny orkiestry Vivat.

Słodki luty

W lutym pogoda nas nie rozpieszczała, dlatego wszystkie okazje są dobre, by umilić sobie czas. Tłusty czwartek był 8 lutego. W Warsztacie w Władunkach tradycyjnie do śniadania każdy dostał swojego pączka.

Następna słodka okazja to Walentynki, obchodzone

zawsze 14 lutego. Tego dnia sypią się u nas zwykle stopy walentynkowych kartek, które uczestnicy wykonują wcześniej samodzielnie i umieszczają w specjalnej skrzynce na listy. W ten dzień nikt nie został pominięty i każdy uczestnik otrzymał co najmniej jedną walentynkę. NA



GMINA ŚREM

Spacer



INTEGRUJE DZIECI I MŁODZIEŻ Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

w wielkich kapciach

W tych zawodach nie było przegranych. Każdy zakończył je z uśmiechem na ustach i medalem w dłoni. W niedzielne przedpołudnie 17 marca Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” w Śremie w województwie wielkopolskim zorganizowało trzecią edycję „Olimpiady Bez Granic”. Współorganizatorami byli Śremski Sport i grupa Runner's Power. To wydarzenie adresowane do dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami w wieku od 0 do 18 roku życia. Każdy zawodnik otrzymał pakiet startowy. W hali Śremskiego Sportu odbyło się łącznie sześć konkurencji.

Wydarzenie było współfinansowane przez Gminę Śrem. W organizacji przedsięwzięcia pomogli również sponsorzy – wśród nich Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii. Medal otrzymał każdy uczestnik, który wziął udział w przynajmniej jednej konkurencji. Chętnych do sportowych zmagania nie brakowało. Największe zainteresowanie uczestników wzbudziło chodzenie w wielkich kapciach. Inną konkurencją było przechodzenie przez tunel i łapanie piłeczek do pudełka. Po hali spacerowały bajkowe postacie, z którymi dzieci chętnie robiły sobie pamiątkowe zdjęcia. Było też zaplata-

nie warkoczków, malowanie twarzy, kolorowanie. Odbył się pokaz udzielania pierwszej pomocy. Nad bezpiecznym przebiegiem imprezy czuwali strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Pyszącej i wolontariusze „Pomocnej Dłoni”.

– „Olimpiada Bez Granic” to

wydarzenie cieszące się zainteresowaniem dzieci i rodziców. Chcemy, aby miło spędziły z nami czas, a przy tym miały okazję do integracji, rehabilitacji ruchowej i dobrej zabawy. W poprzednich latach olimpiadę organizowaliśmy pożyczając sprzęt, natomiast w tym roku wsparli nas sponsorzy, za co

z serca dziękujemy. Dołączyła do nas śremska autorka Jolanta Matuszewska, która czyta dzieciom książki. Mamy też darmową kawiarenkę ze słodkościami i gorącymi napojami – powiedziała Dorota Witczak ze Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń”.

KAROLINA KASPRZAK



FOT. KAROLINA KASPRZAK

FOT. (6X) KAROLINA KASPRZAK

ZBIGNIEW M. NOWAK

LIST DO MAMY

*Osłabiło mnie już życie w tym klimacie,
 Męczące rozmowy bez cienia nadziei,
 Licytacje na ból i cierpienie,
 Tydzień długi, aż do niedzieli.
 Korytarzowe echo skrzypiących osi
 I światła jarzeniowych lamp,
 Tu każdy swój los na wierzchu nosi
 Ze wzrokiem patrzącym w dal.
 A tam bory tętniące ptaków śpiewaniem
 I wiatry świszczą w skalnych szczelinach,
 Czasem wzruszony patrzę nad ranem,
 Jak pustką w oknie las się przypomina.
 Kiedy noc znów się rozleje po niebie,
 Fajkowym dymem zasłonię się od świata,
 Trochę pomilczę nad listem do Ciebie,
 Zamyślę nad Twoją kartką z łąką w kwiatkach.*

CIERPIENIE I MIŁOŚĆ

*Jedno i drugie mocą zrównane,
 Oboje źródłem łez albo pieśni,
 Niezwykłym bólem bywają
 Wewnątrz trafionej piersi.
 Różni, na antypodach mieszkając
 Innymi brzegami chadzają,
 Dziwnie wierni sobie nawzajem
 U jednego wezgłowia siadają.
 Ono sztyletem na oślepie godzi,
 Z tętnic ostatnie życie wytacza.
 Ona spotkanych mocą niezwykłą,
 Dotknięciem cichym szczerze obdarza.
 I niszczy cierpienie, burzy, rujnuje,
 Białe szkielety rozrzuca wokół.
 Miłość wypięknia, barwą uslicznia,
 Szlachetną myślą szybuje jak sokół.*



Na odwiedzających targi czekały również niespodzianki artystyczne.



Kto chciał, mógł założyć kombinezon starości.



Targi książki to między innymi kilkadziesiąt pozycji wydawniczych dedykowanych dzieciom i młodzieży.

SPOTKANIA Z AUTORAMI I PREZENTACJE ORGANIZACJI SPOŁECZNYCH

Gdzie się uczyć, co czytać?

Tłum odwiedzających przelewał się przez pawilony Międzynarodowych Targów Poznańskich. W dniach od 8 do 10 marca odbywały się Poznańskie Targi Edukacyjne oraz Poznańskie Targi Książki. Na gości czekali wystawcy z różnych stron Polski i z zagranicy. Kandydaci do szkół średnich, policealnych i na uczelnie wyższe mieli z czego wybierać. Prócz oferty szkół prezentowano również oferty kursów językowych, szkoleń, korepetycji, staży i praktyk. Były spotkania z autorami i stanowiska organizacji pozarządowych.

Patrząc na ogromną kolejkę po autografy miało się wrażenie, że czytelnictwo wcale nie zamiera, a jest wręcz odwrotnie – przybywa miłośników

książek o różnorodnej tematyce. Swoje książki podpisywali między innymi: Sylwia Chutnik, Wojciech Chmielarz i Marcin Wicha. Ponad 220 wydawnictw prezentowało literaturę obyczajową, powieści historyczne i kryminalne, biografie, reportaże. Także książki dla najmłodszych i tak zwaną literaturę young adult, czyli literaturę tworzoną przez młode autorki dla kilkunastoletnich dziewcząt.

Na Poznańskich Targach Edukacyjnych swoje oferty prezentowały liczne szkoły ponadpodstawowe, między innymi z terenu powiatu poznańskiego, jak Zespół Szkół im. Adama Wodziczki w Mosinie i Zespół Szkół im. gen. Dezyderego Chłapowskiego w Bolechowie. Swoje stanowisko miało też Starostwo Powiatowe w Poznaniu.

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci niesłyszących im. Józefa Sikorskiego w Poznaniu prezentował ofertę kształcenia dla uczniów z niepełnosprawnością słuchu. To między innymi szkoła branżowa pierwszego stopnia, gdzie uczyć się można w zawodach: cukiernik, fotograf, fryzjer, kucharz, krawiec, tapicer czy ogrodnik. W ramach OSW funkcjonuje też szkoła specjalna przysposabiająca do pracy, dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz dla uczniów z innymi niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Na stanowisku Stowarzyszenia Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO chętni mogli założyć tak zwany kom-

binezon starości, by poznać problemy, z jakimi żyją osoby starsze. Kombinezon składa się ze specjalnej kamizelki z obciążnikami, ograniczników na łokcie, kolana i szyję, elementów obciążających kostki i ręce, rękawic ograniczających ruchy dłoni, gogli symulujących wady wzroku oraz słuchawek ograniczających słuch. Całość waży ponad 20 kilogramów. Doświadczenie świata z perspektywy osoby po osiemdziesiątym roku życia pozwoliło przybliżyć codzienne trudności związane z samodzielnym poruszaniem się czy zmianą pozycji z siedzącej na stojącą. Takie warsztaty Stowarzyszenie CREO prowadzi systematycznie.

KAROLINA KASPRZAK



Swoją ofertę prezentowały również biblioteki pedagogiczne.

Magia baniek mydlanych

Tuż przed weekendem w naszym Warsztacie w Wiardunkach zjawili się goście z mnóstwem dziwnych przedmiotów. Nasza sala zamieniła się na moment w kolorowe laboratorium. Jak się wkrótce dowiedzieliśmy – wszystkie te rekwizyty potrzebne były do przeprowadzenia pokazu i warsztatów robienia baniek mydlanych.

Prowadzący zastosował różne techniki wydychania baniek z użyciem różnych gazów – helu, pary i propan-butanu. Uczestnicy w zachwycie obserwowali, w jaki sposób można uzyskać bańki w kształ-

cie kwadratu lub trójkąta. Dużą ciekawostką były bańki, które unosiły się w powietrze, a następnie pękały i wydobywała się z nich para. Zaciekawili nas też bańki z helem, które lewitowały i unosiły się pod sufit. Największym hitem okazały się bańki, które w połączeniu z gazem propan-butan zapalały się, tworząc dookoła ciepłą aurę. Na koniec uczestnicy z pomocą instruktorów tworzyli swoje bańki, używając do tego różnych dziwnych narzędzi. Było dużo śmiechu i zabawy. Uczestnicy otrzymali dyplomy ukończenia warsztatów z bańkologii. Pokaz był interesujący i magiczny. *NA*

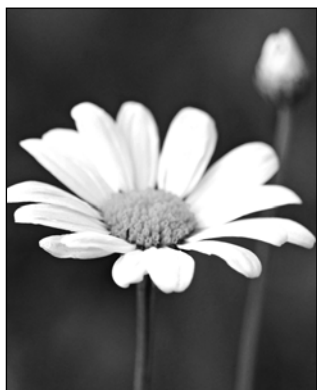


Turniej sportowy bocci

28 lutego reprezentacja naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach w składzie: Beata, Patryk, Mateusz, Robert, Tomasz oraz Rafał wraz z panią Kasią fizjoterapeutką i kierownicą panem Wojtkiem pojechaliśmy na pierwsze spotkanie sportowo-rekreacyjne z boccia. Wydarzenie odbywało się w Ośrodku Wielospin w Wągrowcu. Organizował je WTZ w Gołańcu.

O godz. 10.00 odbyło się uroczyste otwarcie imprezy oraz powitanie gości i drużyn: WTZ i SDS Wągrowiec, WTZ Gołańc oraz nasz WTZ Wiardunki. Rywalizacja odbywała się równocześnie na 2 boiskach, na których rywalizowały po 4 drużyny 3 osobowe. Podczas meczu panowała cisza i skupienie, która przerywana była brawami i okrzykami publiczności po dobrym zagranie graczy. Pomiedzy meczami wszyscy mogli skorzystać z ciepłych napoi i skosztować ciasta. Każda drużyna rozgrywała po 3 mecze, które bardzo często były zacięte do ostatniej zagrywki.

Ostatecznie nie liczyło się zwycięstwo, tylko dobra zabawa i popularyzacja gry w boccie. Nasi podopieczni bardzo dobrze sobie radzili z grą, pomimo że większość z nich miała do czynienia z tą dyscypliną sportu dopiero od kilku dni. W dalszej części wszystkie ekipy otrzymały pamiątkowy dyplom za udział w tym spotkaniu oraz zrobiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcia grupowe. Ostatnim punktem był dobry obiad, po którym w bardzo dobrych nastrojach wyruszyliśmy w podróż powrotną do Wiardunek. Mamy nadzieję, że inicjatywa tego turnieju przetrwa i stanie się imprezą cykliczną. *NA*



FOT. KAROLINA KASPRZAK

FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

Codziennie pod górę⁽⁵⁶⁾

Dziwnie się czuję, gdy mam mniej artykułów do pisania. Więcej wolnego czasu przynosi pustkę. Dużo w niej obojętności, ale gdzieś pod spodem, jak zwykle, czai się niepokój, gotów wypełnić w każdej chwili. Różnie sobie z tym niepokojem radzę, mówię o nim Markowi, koleżankom – Nikoli i Dorocie. Wówczas jest trochę lżej. Najgorsze jest trzymanie zmartwień w sobie. Martwię się mniejszą ilością pracy, bo wiadomo, wiąże się to z niższym miesięcznym wynagrodzeniem.

Dobrze chociaż, że oboje z Markiem dostaliśmy spore zwroty podatku z urzędu skarbowego. Ja chyba dlatego, że pracuję jedynie na umowę o dzieło, a Marek ponad pół tamtego roku był na bezrobotnym i dostawał tylko zasiłek. Wiem, że teraz dużo osób jest w takiej sytuacji, ale przyznam, że takie wyliczanie każdego grosza bardzo mnie męczy. Przyzwyczaiałam się do sytuacji, gdy oboje dobrze zarabialiśmy. Pieniądże były odłożone i nawet mogliśmy wspierać znajomych, gdy potrzebowali. Niestety, bezrobocie Marka pochłonęło wszystkie nasze oszczędności.

Dodatkowo w czasie, gdy nie pracował, zrobił remont w naszym mieszkaniu, a wiadomo, jakie są koszty takich inwestycji. Przyznam, że Marek nie umie planować wydatków, choć niby jest oszczędny. Jest szczerzejszy ode mnie, co czasem prowadzi do sprzeczności zdań. Ja owszem, chętnie wspomogę bliskich, gdy mam taką możliwość, a on oddałby wszystko nawet obcym ludziom, gdyby byli w potrzebie. Pamiętam jak na początku naszej znajomości pożyczyl koledze nasze pieniądze nie pytając mnie o zgodę. Byłam strasznie zła na niego, bo wcale nie mieliśmy wtedy dużo pieniędzy. Oczywiście, jak zwykle, otwarcie mu o tym nie powiedziałam. Brak dawania komunikatów słownych wprost sprawia, że pewne sytuacje się powtarzają. Jakis czas temu Marek znowu bez zapytania pożyczył koleżance z pracy sporą kwotę z naszego wspólnego konta. Przepra-

szał mnie od razu za to, więc i tym razem nie powiedziałam wprost, że nie jestem z tego zadowolona.

Pieniądże to trudny dla mnie temat. Doskonale pamiętam, jak w okresie, kiedy piłam, pożyczalam od znajomych różne kwoty i nawet nie zamierzałam ich oddawać. Jednak, gdy przestałam pić, większości osób zwróciłam pieniądze. Oczywiście mogę się tłumaczyć z takich zachowań wpływem alkoholu, ale na trzeźwo też zdarzały się sytuacje, gdy nie byłam uczciwa. Może właśnie dlatego innych często podejrzewam o nieuczciwość? Kiedy byliśmy już z Markiem parą, było nam ciężko finansowo. Wówczas oszukałam trzy znajome studentki, że organizuję szkolenie i z góry poprosiłam o wpłatę. Prawda jest taka, że nie zamierzałam go realizować. Po prostu je okradłam, a pieniądze oddałam tylko dlatego, że zwrócił się w tej sprawie do mnie właściciel firmy szkoleniowej. Czy jestem psychopatycznym potworem,



FOT. KAROLINA KASPRZAK

który nie liczy się z normami społecznymi i ludzkimi uczuciami? To przykre, ale czasem mam wrażenie, że tak właśnie jest. Wysnuwam wtedy dziwne, tłumaczące to teorie o genach mojego ojca i jego brata którzy, w opinii mojej rodziny, byli kłamcami i złodziejami. Brat mojego ojca podobno brał udział w morderstwie ich matki, a mojej babci, gdzie motywem zbrodni była kradzież. Czuję czasem, że te wszystkie rodzinne historie kładą się na

mnie jakimś strasznym ciężarem, ale przecież nie mogą być usprawiedliwieniem żadnych moich zachowań. Potrafię robić rzeczy złe. Czy potrafię dobre? Potrafię, ale czy chcę? Czasem przeraża mnie to, że łatwiej jest robić te złe. Wydaje mi się, że dawniej byłam inna, pomocna i współczująca, choć robiłam to dla akceptacji ze strony innych. Gdy przestało mi na niej zależeć, a właściwie poczułam, że chcę czegoś niemożliwego, przestałam się starać i zaczęłam ranić ludzi. Dziwne to wszystko. Tak jakbym chciała być dobra, a jakoś nie potrafię.

Wczoraj dotknęła mnie pustka, a dziś rozdrażnienie. U mnie zawsze działa prawo „czarnej serii”, ale potem jest już „z górki”. Planuję napisać wniosek o zapomogę do mojego dawnego miejsca pracy, które dba o swoich byłych pracowników – rencistów i emerytów. Dostałam niegdyś dwa razy takie świadczenie i widzę, że warto być szczerym pisząc uzasadnienie wniosku. Napi-

że pomimo ukończonych studiów wyższych, doktoratu i lat doświadczenia zawodowego, dalej muszę się martwić o pieniądze, błagać o zapomogi. Dzisiaj dosyć mam wszystkiego i wszystko mnie drażni. Czy teraz mam kontrolę nad swoim życiem? Nad swoimi emocjami i chorobą raczej nie. Może też na własne życzenie, bo nie biorę leków. I wraca znowu to samo pytanie – czy po nich czułabym się lepiej?

Kolejnego dnia, prawem „czarnej serii”, miałam nieprzyjemną rozmowę z Markiem. Opowiadał mi, że kolega, któremu pomagał w remoncie, powiedział, że „nie umie się sprzedać”. Odpowiedziałam, że teraz takie czasy i gdybym nie opatowała swoim tytułem doktora i doświadczeniem, nic by nie wyszło ze współpracy z wydawnictwami. Wówczas Marek stwierdził, że jego poniekąd brzydzi takie zachowanie. Zamilkłam, bo rzadko takich słów używa w kontekście mojego zachowania, choć mówił ogólnie, a nie bezpośrednio o mnie. Ale znowu poczułam złość, bo przecież nigdy bym tak o jego zachowaniu nie powiedziała. Dalej się nakręcałam, że mnie też brzydzi jego skrajne zachowanie, że się nie sprzedaje, nie reklamuje i daje się wykorzystywać. Od kolegi, u którego robił remont będąc tydzień na urlopie, wziął tylko 100 złotych, choć ten mu proponował 500. A pieniądze w naszej sytuacji przecież by się przydały.

Następny dzień, na szczęście, był już lepszy. Uspokoiliam się, nabrałam dystansu. Dzwoniła do mnie matka Marka z pytaniem, co słycać, ale akurat byłam w poczekalni do lekarza, więc nie mogłam długo rozmawiać. Właściwie byłam zadowolona, bo nie chcę słycać ani narzekań na Marka, ani odpowiadać, kiedy przyjeździemy, bo na razie nawet sam Marek się do niej nie wybiera. Jestem nadal przed konsultacją dotyczącą operacji zaćmy na widzącym oku, ponieważ już dwa razy nie było lekarza. Ale dziś jestem spokojna, idę tam z Markiem i wiem, że wszystko będzie dobrze, bo jesteśmy razem. S.A.

Kiedy dzieci mają dzieci

Najpierw świat rozpadł się na kawałki, ale trzeba było je jak najszybciej posklejać". To słowa jednej z matek, gdy okazało się, że jej piętnastoletnia córka jest w ciąży. I to już w szóstym miesiącu. Córka nic na ten temat nie mówiła, bo się wstydziła. Nie, nie bała się reakcji matki ani ojca, ale milczała, „bo oni tacy zapracowani, zarabiają na domek jednorodzinny”.

„No to teraz będzie dwurodzinny” – oświadczył ojciec. „On tak umie: robić dobrą minę do złej gry” – powiedziała jego żona. Jednak tacy rodzice, jakich ma Agatka, rzadko się zdarzają. Zresztą nie wiadomo, co naprawdę sobie myśleli, ile nocy nie przespałi, jedno wiadomo: mądry lekarz przekonał ich, że teraz już nie czas na połajanki. Także nauczyciele stanęli na wysokości zadania, a babcia, owszem, najpierw załamała ręce, ale potrafiła zmobilizować swoje siły i oświadczyć: „No to będę prababką, co nie każdej babci się przytrafia”. Czyżby sielanka? Nie sędzę, jednak z pewnością poczucie odpowiedzialności za młode życie własnej córki i to jeszcze młodsze w jej cieple.

Znalazłam niewiele nastoletnich matek, ale tak się złożyło, że te, które znałam, były bardzo dzielne. Po urodzeniu dziecka nadal się uczyły, studiowały, przy wychowaniu dziecka pomagały im nianie, a rodzice ponosili koszty. Osobiste życie tych młodych matek różnie się ułożyło. Jedna jest od początku w szczęśliwym związku z ojcem dziecka, druga związała się z nieletnim ojcem, później pobrali się, ale jednak rozeszli. Trzeci przypadek zdarzył się w rodzinie z sześciorgiem dzieci, rodzice młodocianej matki adoptowali dziecko swojej córki i wszystkie dzieci razem się wychowywały. Matka biologiczna była kochającą siostrzycką.

Nazbyt młode matki zazwyczaj ponoszą liczne kon-

sekwencje. Bywa, że są wyrzucane z domu, upokarzane, przymuszane do aborcji albo oddania dziecka do adopcji. Mniej wiadomo o ojcach dzieci. Literatura naukowa wskazuje na to, że więcej niż jedna trzecia sprawców ciąży u nastolatków to mężczyźni starsi o co najmniej pięć lat. Postępują różnie, bardziej lub mniej odpowiedzialnie, natomiast prawdziwy wstrząs przeżywają nastoletni chłopcy, kiedy nieoczekiwanie stają się ojcami. Reagują rozmaicie: przed obowiązkami ojcowskimi ratują się pieniędzmi (zyskując zazwyczaj poparcie swoich rodziców), odsunięciem się od dziewczyny i brakiem zainteresowania (być może udawanym), niekiedy ucieczką do innego miasta (np. do ciotki). Wyrzuceni z domu nie są, najczęściej po piekielnej awanturze uzyskują pomoc rodziców, która ma im zapewnić „wolność od zobowiązań”. Jednak bywa też tak, że rodzice obojga nastolatków spotykają się i dokonują wysiłku, aby z lekomyślnych latorośli uczynić opiekuńczych rodziców. Czy młodzi do tej roli dojrzeją? Nie ma tu reguły i zależy to od wielu okoliczności.

Ponieważ zarówno z jednostkowego, jak też społecznego punktu widzenia przedwczesna ciąża i w jej wyniku przedwczesne macierzyństwo i ojcostwo nie są pożądane, warto się zastanowić nad czynnikami ryzyka, które do tego prowadzą.

Do mających znaczenie czynników można zaliczyć: wczesne dojrzewanie płciowe, poziom hormonów, wpływ środowiska rodzinnego i rówieśniczego, także bardziej ogólne wpływy kulturowe.

Co do dojrzewania płciowego, to poza tym, że jest ono w całej dorastającej populacji przyspieszone, jego tempo jest indywidualnie zróżnicowane i niektóre dziewczęta oraz chłopcy dojrzewają szybciej niż rówieśnicy. Także

poziom hormonów płciowych jest zróżnicowany. Wiadomo, że czynniki te mają związek przede wszystkim z genami, jednak ich wpływ jest zawsze interakcyjny, a nie wyłączny.

Zajście w ciążę jest oczywiście poprzedzone stosunkiem płciowym. Jednak to nie tempo dojrzewania płciowego wyznacza czas rozpoczęcia życia seksualnego, bowiem tu decydujące znaczenie mają czynniki środowiskowe, a wśród nich na pierwszym miejscu jest rodzina. Jak na to wskazują liczne badania z ostatnich lat (prowadzone za granicą), podstawowym czynnikiem chroniącym przed nastolatką przed ciążą jest bliskość psychiczna między rodzicami i dziećmi.

Dopiero drugim istotnym czynnikiem jest środowisko rówieśnicze. Wprawdzie rodzice zazwyczaj sądzą, że ciąża nastoletniej córki winny jest wpływ rówieśników, ale – zdaniem badaczy – przeceniają negatywną rolę koleżanek i kolegów. Jest prawdą, że grupa rówieśnicza może namawiać, wywierać nacisk, dostarczać okazji, zagrażać brakiem akceptacji przy niepodporządkowaniu się grupie, także modelować zachowania poszczególnych jej członków oraz obdarowywać poczuciem prestiżu. Poza tym w grupie rówieśniczej, a nie w samotności, młody człowiek pije alkohol i sięga po narkotyki.

A jednak badacze są zgodni: bliska więź z rodzicami, dobre wzorce, przekazywanie jednoznacznych wartości, okazywanie dziecku szacunku i zaufania, częste rozmawianie z dorastającym dzieckiem i okazywanie mu zainteresowania, a także życzliwe kontrolowanie tego, co robi – to zestaw czynników, które występując łącznie, najskuteczniej chronią zarówno przed przedwczesną ciążą, jak też przed nazbyt wczesnym rozpoczęciem życia seksualnego.

W wielu badaniach zwraca się uwagę na bliskość matki z córką i ojca z synem. Ciekawe, że w badaniach najnowszych podkreśla się rolę ojca w relacji z córką. Wykazano, że jeżeli ojciec darzy córkę szacunkiem i miłością, to staje się dla niej wzorem męzczyzny, nieświadomie przyczynia się do tego, że chłopcy wydają się jej dziecinni i mało męscy. Mądrze kochający ojciec jest też zaprzeczeniem rozpowszechnionego poglądu, że dorosłym zawsze chodzi tylko o seks.

Niektórzy badacze wręcz sądzą, że wczesna ciąża bywa niekiedy „karą” dla nieobecnego ojca, który nie interesuje się córką. Także zimny emocjonalnie klimat w rodzinie przyczynia się do tego, że dziewczyna pragnąc ciepła i bliskości, szuka ich w napotkanym chłopaku. I bardzo często jest tak w wypadku rodzin z alkoholizmem oraz rodzin, w których wychowanie łączy się z przymocą fizyczną. Z wielu badań nad ciążami nastolatków wynika, że pierwszą przyczyną poprzedzającego ciążę seksu jest chęć oderwania się od domu, a dopiero drugą – zakochanie się.

To prawda, że nie ma jednego czynnika, który można by uznać za przyczynę przedwczesnej ciąży. Wszystkie czynniki są powiązane, pewną rolę może też odgrywać posiadanie starszego rodzeństwa, także bieda w domu i poczucie beznadziei.

Również atmosfera w rodzinie, jaka zazwyczaj panuje przed rozwozem rodziców, może wywołać ucieczkę w seks i wszystkie tego dalsze konsekwencje.

Także społeczne tło wywiera negatywny wpływ na młodego człowieka, bowiem społeczna dezorganizacja może wywołać chaos w jeszcze w nieustabilizowanej osobowości. I wówczas łatwiej o nieprzemyślane kroki i trudniej o przewidywanie konsekwencji. A konsekwencje mają z reguły szeroki zasięg, bo na przykład konsekwencje ciąży u nastolatki dotyczą nie tylko jej samej i ojca przyszłego dziecka, nie tylko rodziców każdego z dwojga młodych, ale też szerszego społeczeństwa.

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

Wiersze Katarzyny Kusek

TRAWA

Zadziwia mnie nieśmiertelność trawy.
Zmartwychwstaje co roku,
około Wielkanocy
Niepomna na zeszłą jesień,
i zimę, co już minęła.
Każdej wiosny od nowa,
rodzi się na zawsze,
czy ona nie wie,
że nie ma „na zawsze”?
I po co się stara,
ta trawa, co rośnie cicho,
jak wieczność,
niby jest, a przecież jej nie ma.
A ta trawa, to ta, czy już inna...
Jak na drzewie liście,
Takie same, lecz nie te same?
Rośliny, drzewa, i zwierzęta wszelkie,
wierzą w jutro szczęśliwe,
wierzą tak naiwną, że aż doskonałą.
I tylko ja, podnieść się nie mogę,
uwierzyć w skrzydła,
które mam u ramion.
Zaufać, raz jeszcze,
Pokochać, na zawsze.
Panie, daj mi wiarę trawy...

JAK EGLE

Jestem jak Egle nieutulona,
i taką pozostanę.
Mój ból, w klatce czterech ścian
cicho skrada się do gardła.
Czas płynie,
obiecując zapomnienie,
które jednak nie nadchodzi
tak bardzo oczekiwane.
Zimno mi,
krew lodowacieje
z sekundą każdą
uderzeniem serca.
Co roku, latem
wyciągam z szafy
marzenia swe niegdyśsze,
i przymierzam je,
przeglądając się w lustrze rzeczywistości.
Mogłam być...
tyłoma innym kobietami,
żyć tu, albo tam.
Moim życiem, żyje teraz inny ktoś,
i nie ma już odwrotu,
ani odpowiedzi na trudne pytania.
Jestem jak Egle,
Nieutulona, po stracie...

Kontakt z osobami starszymi jest dla mnie bardzo ważny. Lubię im pomagać i wnosić w ich życie radość. Często wspominam moją ciotkę Dorotę Chowaniec-Kozioł, którą nazywaliśmy ciotką Dorką. W tym roku mija piętnaście lat od jej śmierci. Była osobą niezwykle serdeczną, otwartą i empatyczną. Zapraszała do siebie osoby samotne. Ofiarowała im swój czas, choć pracy miała niemało.

Po śmierci męża przez wiele lat mieszkała samotnie. Była osobą wierzącą, dużo się modliła. Wiara pomagała

Ciotka Dorka

jej w codziennym życiu. Zawsze kultywowała tradycje i zwyczaje. W Wielki Piątek z samego rana chodziła się obmyć do pobliskiej rzeki – rytuał ten miał symbolizować duchowe oczyszczenie. Lubiła dzieci i chętnie częstowała je słodyczami. Posiadała kilka psów, którymi troskliwie się opiekowała, a one dbały o jej bezpieczeństwo, gdyż mieszkała na samym końcu wsi.

Prowadziła również gospodarstwo rolne. Hodowała kozy, króliki i kury, które były szczególną atrakcją dla odwiedzających. W dzieciństwie zanosłem dla niej chleb, gdyż miała duże problemy w poruszaniu się oraz z sercem. Rozumieliśmy się, gdyż oboje mieliśmy problemy zdrowotne. W późniejszym czasie ciocia kupiła sobie skuter inwalidzki, dzięki

któremu stała się bardziej samodzielna i niezależna. Mogła samodzielnie robić zakupy w miejscowym sklepie odwiedzać znajomych. Każdego roku w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia wspólnie śpiewaliśmy kolędy. Była osobą ciekawą światła, lubiła poznawać ludzi i słuchać różnych opowieści.

KRYSTIAN CHOLEWA



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁶⁹⁾

Zaintrygowany zakręcił kran. Woda przestała hałasować, a on wyraźnie usłyszał: Lulajże, Jezuniu, moja perelko/ Lulaj, ulubione me pieścidełko/ Lulajże, Jezuniu, lulajże lulaj... Śpiewała. Znowu śpiewała. Nie mylił się, więc naprawdę... Lzy wzruszenia napłynęły mu do oczu. Zaczął płakać

Kiedy wracał do pokoju, Helena nadal nucila. Pomyślał o ojcu. „Czy on też to słyszy?”

W piwnicy, gdzie Mateusz sprawiał ryby, rozlegały się jedynie głośne plaśnięcia. Całe rano Mateusz strawił, rozpalając w kominku. Nie chciało się palić, dymiło... Potem Helena posłała go do karpnika. Ona nie była w stanie ogłuszyć karpia. To było męskie zajęcie i jego wkład w przygotowanie świąt. Drugim było ubranie choinki.

Przeniesienie długiej jodły przez pokój Huberta udało się Mateuszowi nawet bez strat w dobytku. Jednak zakręcając w holu, czubkiem drzewka zahaczył o mały obrazek wiszący pod zegarem z kukułką. Jedynie kątem oka zauważył, jak landsztafcik leci na podłogę. Akurat włączony w kuchni mikser zagłuszył prawdopodobny odgłos tłuczonego szkła.

„Na szczęście – ucieszył się. – Zbierze się i nie będzie śladu”.

– Tato! – usłyszał głos Kasi. – Zrzucisz obrazek!

– Nie dotykaj, skarbie, bo się skaleczysz! – zawołała Helena, która zjawiała się jak spod ziemi. Podniosła resztki obrazka. – Właściwie to nie lubiłam go specjalnie – rzekła do Mateusza. – Tylko tobie będzie żal.

– Myślałem, że tobie się podobał. Ja... pewnie zrzuciłbym go wcześniej. – No to mamy go z głowy. – Uśmiechnęła się. – Teraz jest miejsce na coś nowego – dodała i wróciła do kuchni, gdzie Weronika miksowała owoce.

– Taak... – westchnął. – Trzeba jeszcze przynieść te bombki.

Na schodach wiodących do piwnicy usłyszał telefon.

– Mateuszu, odbierzesz?! – dobiegł go głos Heleny. – Ja mam mokre ręce! – wołała.

Nie do końca zadowolony cofnął się z dolnego podestu i podniósł słuchawkę.

– Panie prezesie! – usłyszał podekscytowany głos swojego księgowego. – Mam dobrą wiadomość!

– No co tam, panie Czarku? – spytał mimo wszystko zaniepokojony.

– Mamy przelew od „Kadasza”! – krótko oznajmił księgowy.

– Nie! – krzyknął Mateusz. – Naprawdę?!

– Mam przed sobą wydruk. Niech pan sam sprawdzi! Zapłacili!

– Już leć! – pośpiesznie rzucił w słuchawkę. – Aha! I wesołych świąt! – dodał, nim tamten zdążył przerwać połączenie.

– Co się stało? – Helena stała za nim z patelnią w ręce.

– Nic się nie stało, serce! – Objął ją i ucałował. – Biznes się udał! Jeszcze w starym roku!

Wiedziała, domyśliła się, że chodzi o sprawę, z którą Mateusz miał kłopot. Tak starannie to przed nią ukrywał. Ucieszyła się, choć serce nadal waliło jej wystraszonym rytmem.

– To musisz tak krzyknąć? – zgañała go.

Lecz Mateusz był już przy schodach.

– Przepraszam cię, ale muszę jeszcze sam sprawdzić! – rzucił przez ramię.

Kilkoma szybkimi susami znalazł się przy swoim komputerze. Połączenie z Internetem też trwało za długo, choć nie dłużej niż zwykle. Wszedł na stronę banku, gorączkowo się zalogował i kliknął na konto firmy. Tym razem nie musiał wyczekiwać. Połączenie jak na możliwości łączy nastąpiło szybko.

„Jest! – ucieszył się. – Rzeczywiście jest! Cała brakująca kwota, co do grosza”.

Schodził na dół o kilka kilogramów lżejszy i młodszy kilka lat. „Co za udany dzień. Faktycznie błogosławiony” – powtarzał w duchu. Z większym animuszem wrócił do salonu, gdzie czekała jodła. Obszedł ją, mierząc krytycznym okiem.

– Chyba je w tym miejscu trochę przeredzę – oświadczył z fantazją. Odnalazł myśliwski

nóż i wyciął nadmiar jedliny. Gałązki odrzucił pod kominek. – Później spalę – powiedział, patrząc w stronę paleniska. W szarym popiele ledwie żarzyły się resztki polana. – Chyba znów będę musiał rozpalić w kominku – dodał zadowolony.

– Czy ja mogę wziąć te gałęzie? – zapytała Weronika. – Zrobię stroik w pokoju Huberta. Chcesz, Hubek?

Spojrzał na nią z rozterką.

Jeśli masz ochotę? – odparł.

– No, nie bądź takie wahadło – rzekła. – Trochę życia!

Skrupulatnie zebrała rzuconą jedlinę. Potem otworzyła pudło z bombkami.

– Zabiorę kilka ozdóbek i trochę anielskiego włosia – powiedziała, ciągnąc garść lamety.

Już niewiele zostało do pełnego ustrojenia choinki, lecz Helena postanowiła pokierować końcową fazą. Przewiesiła kilka szklanych chat i muchomorów oraz złote jabłko i wybrała następne bombki, najokazalsze, z nowo nabytych.

– To już ostatnia – oznajmiła, kiedy kuranty wybiły szesnastą. – Uprzątnijcie te pudła, a ja już zaczęłam nakrywać do stołu. – I nie zapomnij o drabinie, Mateuszu, żebyś znów nie zostawił – przypomniała, prostując plecy.

Hubert uznał, że nie jest już potrzebny.

– Zobaczą, co u Weroniki – powiedział i zrobił szybki zwrot.

– Czy on jest dla niej dobry? – szepnęła Helena do Mateusza.

– Serce...

– Tak mi się zdawało.

Wjechał do mrocznego pokoju i zastał Weronikę przy oknie. Stała zapatrzona w niebo.

– O czym tak myślisz? – zapytał.

Podjechał do niej i objął ramieniem jej biodra.

– O babci – westchnęła, nie kryjąc smutku. – Boże Narodzenie było dla babuszki najważniejsze.

– Często ją wspominasz?

– Niemal stale – odrzekła, a on poznał, że przetyka łyż. – Nie mogę przestać. Wspominam...

myślę... tak mocno, intensywnie, lecz tylko do pewnego natężenia emocji. Kiedy zbliżam się do tej granicy, nagle rozmywa mi się wszystko, ucieka na boki, poza mnie, poza mój umysł... Aż trafia mnie jakiś psychiczny paraliż, bezwład, blokada pojmowania. Na tym poziomie gaśnie ból i myśl wraca na początek. Czy jestem nie dość wrażliwa? Nie dość czuła na taką żalobę?

– Myślę, że mamy w sobie psychiczną zaporę, poza którą nie popłynie żal. Natura zabezpiecza nas w ten sposób. Inaczej byśmy powariowali.

– Jeszcze ciągle tak bywa, że chcę jej coś powiedzieć, podzielić się z nią czymś i z tym zamiarem idę do domu, z tą myślą wbiegam po schodach, przekręcam klucz w zamku... Czasem już niczego nie rozumiem.

– Może wystarczy, że czujesz.

– Myślisz?

– Tak sędzę.

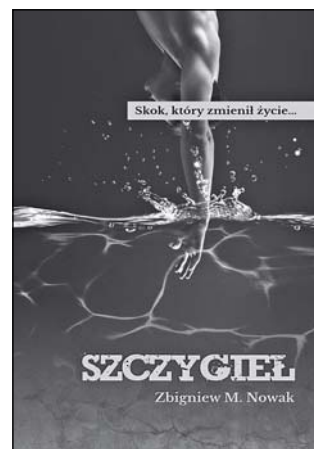
– Bywa, że nocą patrzę w gwiazdy, a gdy na południowym niebie widzę Jowisza, pociesza mnie myśl, że muszą gdzieś istnieć jakieś inne byty, w których spotkamy się na nowo.

– Na Jowiszu?

– Nie, poza naszym światem.

– W innym wszechświecie?

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



Zakończyła się kampania Konin Miasto Kobiet, a my wciąż nie możemy ochłonąć po wydarzeniu PIĘKNO NA KOŁACH. Co za energia, życzliwość i radość! To było wspaniałe spotkanie z paniami, które zdradzały, co w życiu jest dla nich ważne, co je napędza, co motywuje, co daje radość. Ania Rosiak-Walczak w rozmowie z Pau-

liną, Kasią, Pauliną, Amelią i Ludmiłą. Każdą z pań pytała o pasję, co daje im siłę i jakie mają cele.

Paulina Kozak wyraża siebie stylem, kocha brokat, który był elementem do odzyskania pewności siebie. Mimo świeżo utraconej sprawności nie widzi wózka, widzi piękną kobietę, która spełnia swoje marzenia.



Co daje radość i pasje

To wojowniczką! Katarzyna Błoch wyraża swoje zewnętrzne jak i wewnętrzne piękno poprzez taniec. Emocje, temperament i pragnienia może przekazać poprzez ruch na parkiecie. To część jej życia, to część jej serca.

Ludmiła Kulikowska-Kubiak z każdym dniem kocha życie coraz bardziej. Aktywność to jej drugie imię. Maluje, pracuje, wspierana przez rodzinę i przyjaciół, czeka na nowe wyzwania, które pozwalają jej być sprawczą i sprawną. Amelię Kuszko napędza miłość. Kocha dzieci i dzieli się z nimi swoim ciepłem w „Kawiarence Przyjaźni” (świetlicy, którą Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ prowadzi dla najmłodszych dzieci z Ukrainy). Uskrzydła ją drugi człowiek, w szczególności jej życiowa miłość Włodek, z którym podróżuje i snuje wiele wspólnych planów. Paulina Malinowska-Kowalczyk to wszechstronna kobieta, która pełniąc prestiżową i odpowiedzialną funkcję Doradcy do Spraw Osób z Niepełnosprawnością Prezydenta RP, zmienia świat na lepsze. Jest delikatna i silna, jednocześnie ma cudowną rodzinę i łamie stereotypy.

To było bardzo ciekawe, wartościowe spotkanie, przeplatane śmiechem i oklaskami, a chwilami także łzami wzruszenia. W drugiej części wydarzenia, zaprzyjaźniona z Fundacją PODAJ DALEJ Anna Hamela dała piękny i wzruszający koncert. To prezent na 20 urodziny Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. Dziękujemy wszystkim bohaterom spotkania i wspaniałym gościom oraz partnerom. Wydarzenie odbyło się w gościnnych wnętrzach Klubokawiarni NOT w Centrum Kultury i Sztuki Oskard w Koninie w ramach kampanii Konin Miasto Kobiet. A skrzydeł dodawała nam zaprzyjaźniona marka PRIMABIOTIC. Za piękne zdjęcia dziękujemy przyjaciołom z RBR Fotografia Rudowicz. Dziękujemy również Kwiaciarni „Stokrotka”, a także fryzjerom z Zespołu Szkół Technicznych w Koninie oraz makijażystom z „Medyka” w Koninie.

JUSTYNA GACH



Bezrobotny nie znaczy gorszy

11 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Bezrobociem. Pozostawanie bez zatrudnienia przez krótszy lub dłuższy czas może dotknąć każdego. Praca jest źródłem dochodu, formą realizacji planów zawodowych, a dla osób z niepełnosprawnościami dodatkowo jeszcze rehabilitacją i terapią. Po przepracowaniu kilku lat stałem się osobą bezrobotną. Było to ciężkie doświadczenie życiowe.

Bezrobocie nie musi oznaczać bierności. Kiedy pobierałem zasiłek dla bezrobotnych, zajmowałem się domem, gdyż moi rodzice wówczas jeszcze pracowali. Codziennie przygotowywałem obiady. Nie było to proste, gotowanie zajmowało mi kilka godzin każdego dnia. Zajmowałem się również karmieniem zwierząt – kur i kaczek. Mieliliśmy też papugę i psa, którymi także się opiekowałem. Wieczorami natomiast zamieniałem się w ogrodnika. Zbierałem owoce, ale również codziennie podlewałem ogródek, ponieważ latem panowały wysokie temperatury, a deszczu było jak

na lekarstwo. Kosilem trawę u mojego starszego sąsiada, który mieszkał samotnie, a miał problemy z chodzeniem. Gdy zaszła taka konieczność, jechałem z nim do lekarza, zawoziłem do szpitala lub apteki.

Okres pozostawania bez zatrudnienia można wykorzystać również na wolontariat. W miastach i mniejszych miejscowościach działają organizacje pozarządowe (stowarzyszenia i fundacje) zajmujące się rozwiązywaniem różnych problemów społecznych – niesieniem pomocy osobom z niepełnosprawnościami, seniorom, dzieciom z domów dziecka, zwierzętom, bezdomnym, ubogim lub w inny sposób pokrzywdzonym przez los. Obszarów działań takich organizacji jest wiele, zatem każdy znajdzie coś dla siebie. Angażowanie się w wolontariat nie tylko sprzyja rozwojowi osobistemu, ale również pozwala zdobyć nowe doświadczenia zawodowe, które z pewnością okażą się atutem przy poszukiwaniu pracy.

KRYSTIAN CHOLEWA

Ratunek dla butów

Szewc jest już zawodem niszowym. Głównie dlatego, że ludzie wolą zakup nowych butów niż naprawę starych. Jeszcze kilkanaście lat temu było czymś oczywistym, że jeżeli buty się zepsują, najpierw idzie się z nimi do szewca, a dopiero w ostateczności, gdy obuwie do niczego się nie nadają, wyrzuca się je.

Dzisiaj chciałbym przedstawić sylwetkę pana Romana, szewca z zawodu i zamiłowania. Wybrał taki zawód dlatego, że w przeszłości jego dziadek, a później ojciec zajmowali się tym rzemiosłem. Pan Roman wiele lat pracował w zakładzie szewskim w Prudniku na Opolszczyźnie. Po przejściu na emeryturę nie

zaprzestał swojej aktywności zawodowej. W swoim małym przydomowym warsztacie naprawiał buty osobom z całej okolicy.

W dzieciństwie odwiedzałem pana Romana, gdyż chodziłem w specjalnym obuwiu ortopedycznym, które często ulegało zniszczeniu. Z jednej strony ze względu na mój nieprawidłowy chód, a z drugiej – ze względu na słabą jakość obuwia. W takich sytuacjach pan Roman zawsze mnie ratował i naprawiał buty. Miał świadomość, że dobrze wykonany but to podstawa prawidłowego chodu u osoby z niepełnosprawnością ruchową.

KRYSTIAN CHOLEWA

Radość



w dniu zakochanych

14lutego, w Dniu Zakochanych, w naszym Stowarzyszeniu „Iskra” mieliśmy niezwykłą okazję spędzić czas razem podczas seansu filmowego. W atmosferze miłości oglądaliśmy film „Planeta Singli”. Wszyscy się śmiali na filmie.

Film bardzo nam się podobał i poczuliśmy się zrelaksowani. Nie zabrakło również słodkości, paluszków i pysznych przekąsek, które dodatkowo umiliły nam ten wyjątkowy dzień. Każdy otrzymał także

kartki walentynkowe, pełne serdecznych życzeń i uśmiechów. Wszyscy byli bardzo zadowoleni. Atmosfera była pełna radości, śmiechu i wzajemnej miłości, co sprawiło, że ten dzień zapamiętamy na długo. Pan Marcin z komputrowej robił nam zdjęcia z serduszkami. Dużo się śmialiśmy i było wesoło. Czekam na następne Walentynki, bo są super. Walentynki powinny być codziennie.

MAGDALENA BRYL





Tańczyłam z moim Filipem

Wtłusty czwartek (8 lutego), mieliśmy wspaniałą zabawę karnawałową w Stowarzyszeniu „Iskra”. Pan Marcin, nasz terapeuta od muzyki, puszczał nam świetną muzykę, przy któ-

rej nie mogliśmy usiedzieć i dlatego tańczyliśmy.

Pani Justyna i pani Dominika także dołączyły do tańca i bawiły się znakomicie. Ala, nasza koleżanka, wcieliła

się w rolę cyganki, ja ubrałam się w świecącą spódnicę, bluzkę i miałam maskę. W trakcie zabawy podjadaliśmy pyszne ciastka, pączki i piliśmy owocową herbatę. Tańczyłam z przyjaciółmi i

moim ukochanym Filipem. W tle leciały przeboje Viki Gabor, Roksany Węgiel, Michała Wiśniewskiego, Kayah i Rafała Brzozowskiego. Tańczyliśmy przy wesołej muzyce.

Dodatkową atrakcją były zdjęcia, jakie robił nam pan Marcin z komputerowej pracowni. Uchwycił wspaniałe chwile, również moje i Filipa. Było naprawdę radośnie i miło. Serdeczne pozdrowienia od autorki artykułu.

WERONIKA
BANDACHOWSKA





Mariola w tańcu z kolegą.



Pracownia zaradności osobistej i społecznej.



Pracownia plastyczno-ceramiczna.



Pracownia gospodarstwa domowego.



Zuzanna z kolegą.



Sandra w trakcie dyskoteki.

Miłość i wdzięczność

13 lutego cały Warsztat Terapii Zajęciowej w Dusznikach świetnie bawił się na zabawie walentynkowej przy dobrej muzyce i w miłym otoczeniu. Z okazji walentynek były upominki, lizaki walentynkowe i przygotowane przez kuchnię muffinki walentynkowe.

Wcześniej przygotowaliśmy laurki walentynkowe, które były wrzucane do specjalnej

skrzynki pocztowej walentynkowej. Podczas kawy wszystkie walentynki były rozdawane i odczytywane. Sprawilo to nam dużo radości. Specjalnie na zabawę uczestnicy, terapeuci i nasza pani kierownik ubrani byli w czerwone dodatki.

MARIOLA DULKO
SANDRA BANAŚ
PRACOWNIA
KRAWIECKO-DZIEWIARSKA

Walentynki to coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w kościele katolickim obchodzone również tego dnia. W tym dniu wysyła się listy zawierające wyznania miłosne. Symbolem walentynek zazwyczaj są: serce, róże, amorki, gołąbki, kolor czerwony. Walentynki ob-

chodzą nie tylko zakochane pary. Ludzie obdarowują się prezentami i upominkami, by wyrazić miłość i wdzięczność. WTZ w Dusznikach bawiliśmy się świetnie. Główną atrakcją była ścianka do robienia zdjęć z gadżetami. Przez cały czas towarzyszyła nam świetna muzyka.

ZUZANNA PUSTKOWIAK
PRACOWNIA
GOSPODARSTWA DOMOWEGO



Pracownia krawiecko-dziewiarska.



Pracownia stolarsko-ślusarska.



Dyskoteka walentynkowa.



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Fioletowe łąki zawładnęły miastem. Z każdym rokiem są one piękniejsze i pojawiają się na kolejnych terenach zielonych w każdej z dzielnic Szczecina. Tradycją jest już spacer po Jasnych Błoniach, na których krokusów są tysiące. Fioletowe dywany pod platanami zachwycają tak samo dzieci jak i dorosłych, zdrowych i chorych, a tych drugich może nawet bardziej, bo często ich wrażliwość na piękno jest większa.

Co roku wszyscy czekają na informację, że już są, że krokusy rozkwitły! Pojawia się ona we wszystkich lokalnych mediach, w mediach społecznościowych, trwają dyskusje, kiedy kwiaty będą najpiękniejsze. Informacja szybko obiega cały Szczecin, a nawet jego okolice. Przez dwa, czasami trzy tygodnie szczecinianie i ich goście tłumnie odwiedzają fioletowo-żółto-białe (bo w tych kolorach mamy krokusy) trasy spacerowe. Dzieci, dorośli, osoby starsze, samodzielnie lub z pomocą innych, pokonują ścieżki, by z zachwytem spoglądać na to widowisko, które przyroda przygotowuje dla nas od kilku lat.

Gdy zakwitną krokusy, na ulice miasta wraca życie. Zaczynają tętnić nim parki, skwery, podwórka i place zabaw. Wraz z krokusami Szczecin budzi się co roku z zimowego snu. I chociaż fiolet niekoniecznie kojarzy się z wiosną, to u nas ma ona taki właśnie kolor.

Na Jasnych Błoniach nie mogło zabraknąć także nas. Odśledziliśmy krokusy trzy razy. Gdy pojawiły się pierwsze z nich i potem, by podziwiać je, gdy w pełni rozkwitły. Te obrazy pozostaną w naszych sercach przez cały rok. Chyba nic bardziej nie cieszy niż eksplozja kolorów po szarej ziemi. Dobrze, że żegnamy już zimne, krótkie i bure dni. Zima nie działała na nas dobrze. Zabiera energię i chęć do działania. Może kiedyś łatwiej było żyć z nią w zgodzie. Każda gospodyni miała w spiżarni zapasy, jeździło i chodziło się mniej. Może kiedyś zimą było mniej pracy, a przynajmniej tej, która wymagała dużego wysiłku.



Fioletowa wiosna

Zimą można było zebrać siły na resztę roku. Pod tym względem, obecnie zima niewiele różni się od reszty roku i nie jest czasem, w którym można zwolnić, zrezygnować z części aktywności. Trzeba się z nimi mierzyć, często przy większym nakładzie energii.

Niespecjalnie lubimy więc zimę, może z wyjątkiem tych kilku dni, gdy spadnie śnieg i zaświeci słońce. Wtedy jest bajkowo. Pozostałe dni są krótkie, zimne i ciemne. Trudniej jest wstawać, zdążyć do pracy, do szkoły. Wyjazdy na badania na drugi koniec Polski są większym problemem. Stanie w kolejce do laboratorium gdy wokół ciemno i zimno nie jest przyjemne. Czekanie na pociąg na mroźnym peronie też nie należy do naszych ulubionych czynności. A nawet pobyt w szpitalu zimą jest zupełnie inny niż ten latem. Zimą człowiek jest bardziej „uwięziony”. Witamy więc wiosnę z nadzieją, że w końcu się u nas rozgości, że temperatura nie będzie już spadać poniżej zera, chociaż wciąż uparcie nocami są przymrozki. Czekamy na słońce, które będzie nas budzić i ogrzewać policzki na spacerze. I na te wszystkie kwiaty, które zaczną się po krokusach pojawiać, na kwitnące drzewa, na pszczoły i motyle, które do nich przylecą... bardzo czekamy.

Może wraz z nimi w lepszej formie będą i ci, którym na co dzień brakuje siły. Czytałam o staraniach szpitali, by chory przez okna mogli widzieć drzewa, kwiaty, zielen. Terapia zielenią znana jest od co najmniej tysiąca lat. Kwiaty, drzewa, rośliny przyczyniają się wzrostu poczucia bezpieczeństwa, uspokajają, łagodzą skutki stresu, co jest istotne nie tylko dla pacjentów, ale także personelu medycznego. Rekonwalescencja w otoczeniu zieleni jest szybsza i przyjemniejsza. Ogrody oddziałują na wszystkie zmysły człowieka, angażując je, co pozytywnie wpływa na cały organizm.

Jak mogłoby być inaczej w szpitalu, gdyby chorego otaczała zielen? Gdyby mógł on widzieć zielone liście i kolorowe kwiaty? Gdyby mógł on wśród nich przebywać, słyszeć i czuć przyrodę wokół.

Na swojej drodze odwiedziliśmy wiele szpitali. Większego parku czy też ogrodu przyszpitalnego nie spotkaliśmy przy żadnym z nich. Mogliśmy tylko o nich pomarzyć. Drzewa były. Czasami widziane tylko z wysokiego 9 piętra, ale nawet wtedy był to widok bardzo przyjemny.

Obcowanie z przyrodą, a nawet tylko oglądanie drzew, kwiatów i to w krótkim czasie, ma niezwykle działanie, gdyż normuje pracę serca, ciśnienie krwi, napięcie mięśni, aktywność elektryczną mózgu. Nawet fotografia przedstawiająca widoki natury pozytywnie oddziałuje na pacjentów, a ci którzy mogą obserwować przyrodę, zazwyczaj potrzebują mniejszych dawek leków przeciwbólowych, a ich rekonwalescencja trwa krócej.

A jeżeli w przyszpitalnych parkach można byłoby przysłuchiwać się szumowi wody pochodzącemu ze strumyków czy fontann, albo słyszeć chociaż wietrzne dzwonki, to takie dźwięki działałyby kojąco. A jeżeli stworzyłyby się warunki, by wprowadziły się do nich ptaki, motyle i inne owady, to stałyby się one oazami życia, w których przebywanie mogłoby być dla chorych wspaniałym odpoczynkiem i źródłem sił.

Byłoby wspaniale, gdyby tereny zielone były planowane wokół wszystkich szpitali i ośrodków zdrowia, by były traktowane jako konieczny środek terapeutyczny. Oprócz funkcji spacerowej, powinny być one miejscem odpoczynku, w którym można posiedzieć, poczytać, pisać, może porozmawiać z innymi pacjentami, zagrać z nimi np. szachy lub spędzić czas z odwiedzającymi bliskimi. Powinny być one tak planowane, by panowały w nich warunki odpowiednie dla osób o różnych preferencjach, np. różnej tolerancji nasłonecznienia i różnych potrzebach jak np. socjalizacja, bądź odosobnienie sprzyjające kontemplacji natury. Gdy w szpitalu są oddziały dziecięce, to elementy małej architektury dedykowane zabawom małych pacjentów, powinny się znaleźć w ogrodach przyszpitalnych obowiązkowo. Dla dzieci

pobyt w szpitalu jest traumatyczny i gdy tylko mogą, powinni mieć możliwości obcowania z naturą, także podczas hospitalizacji.

Ile to razy zdarzyło mi się marzyć o takim spacerze wśród zieleni, gdy stan Pawła był na tyle dobry, że nie musiał leżeć w łóżku szpitalnych. Co prawda można go było zabrać wtedy na spacer, ale tylko na teren szpitala. Dlatego tak ważnym jest, by wokół szpitali była zielen, piękna i zadbana.

A gdyby pójść krok dalej, to ogrody przyszpitalne mogłyby być także miejscem sprzyjającym rehabilitacji poprzez wykonywanie czynności związanych z dbaniem o rośliny, takich jak np. ich podlewanie, przycinanie, sianie, zbieranie ziół czy owoców. Dotykanie roślin, drzew, ich przytulanie, głaskanie byłoby terapią. Takie ogrody terapeutyczne widziałam w programach o domach spokojnej starości, ale dlaczego nie miałyby być one także przy szpitalach?

Oprócz pozytywnego oddziaływania na psychikę chorych, zielen ma swój udział w tworzeniu mikroklimatu, ujemnej jonizacji powietrza, a tym samym przyczynia się do równowagi napięcia elektrostatycznego człowieka. Substancje zawarte w roślinach mają ponadto działanie bakteriobójcze, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Rośliny wydzielają olejki eteryczne, które mogą pozytywnie oddziaływać na samopoczucie.

Przy zachowaniu odpowiednich norm sanitarnych, zielen może, a nawet powinna znajdować się także w szpitalach i przychodniach. Rośliny produkują tlen, ale też pochłaniają toksyny, które emitowane są przez elementy wyposażenia wnętrza. Odpowiednio uprawiane produkują także substancje, które przyczyniają się do ograniczenia pleśni i bakterii.

Jak mogłoby być przyjemnie, gdyby na szpitalnych korytarzach znajdowały się kwiaty, gdyby można było patrzeć na nie czekając na zabiegi, badania i ich wyniki?

W Instytucie Centrum Zdro-

wia Dziecka w Warszawie na korytarzach są piękne kwiaty. Od lat bujnie się rozrastają i tworzą dobrą atmosferę. Nawet krótki spacer wśród nich wyzwała pozytywne emocje.

Natura ma w sobie moc. Dlaczego więc z niej nie korzystają? Parkingi i sieć dróg na terenach szpitalnych są bardzo potrzebne, ale drzewa też. I kwiaty, krzewy, ławki, ptaki, pszczoły, a razem z nimi zielen i kolory, odgłosy natury, zapachy, które są tak inne od szpitalnych i tyle dobrego mogą zdziałać. Z naszych obserwacji wynika jednak, że więcej drzew się wycina na terenach przyszpitalnych niż sadzi, że zielen, która jest wokół szpitali, często jest zaniedbana.

Parki, ogrody przyszpitalne mogą służyć nie tylko pacjentom, ale także ich rodzinom, dla których choroba bliskich jest także trudnym czasem oraz personelowi medycznemu, który każdego dnia podejmować musi trudne decyzje i obcować z ludzkim cierpieniem.

Wiosna w takich ogrodach przyszpitalnych miałyby w sobie tyle mocy, że z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, iż pacjenci szybciej odzyskiwaliby siły, czuliby się lepiej patrząc jak przyroda budzi się do życia. Tak jak i ona, mobilizowałaby się, by zaczynać od nowa, by walczyć.

A gdyby w parkach przyszpitalnych sadzono, tak jak w Szczecinie krokusy, to ich wiosenne dywany byłyby przepiękną ozdobą przyszpitalnych ogrodów. Ich wycieknięcie burzyłoby rutynę szpitalną, która potrafi być przytłaczająca. Pojawienie się setek, a może tysięcy kwiatów, wniosłoby do szpitala wiele pozytywnych emocji, tak bardzo potrzebnych wszystkim osobom w nich przebywającym.

Wykorzystano informacje zawarte w artykule autorstwa: Dąbski M., Dudkiewicz M., Durlak W., Konopińska-Mamej A., pt. „Rola i kształtowanie zieleni w otoczeniu szpitali”. s p a c e & FORM | przestrzeń i FORMa '24/1_2015, s. 41-56

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

JĘZYKOZNAWCA

Biegły jest pyskacz
Aż w trzech językach.
Jeden ma w gębie,
A dwa przy trzewikach.

WINOWAJCA

Ożłopał się wina,
No i po tym winie
Nie mógł powinnoci
Uświadczyc dziewczynie.

AUTOKRATYZM

Popił, rozbił auto
Spowodował straty.
Lecz ten autorytet
Nie trafił za kraty.

PRZYPADEK

Czasami wpada
Na pomysł zdrowy
Nawet właściciel
I chorej głowy.

Fraszki

NALOTY

Mąż kupił odkurzacz,
Ale i tak żona
Ciągłe po mieszkaniu
Chodziła wkurzona.

KOMPETENTNA

Trafiło się ziarno
Ślepiej kurze i będzie
Znów na chybił trafił
Nos wtykała wszędzie.

TRADYCJA

Dziadek był rymarzem,
Ojciec wierszokletą,
A wnuk wszystkim
wmawia.
Że też jest poetą.

KOMINIARZ

Też emeryturkę
Chłopsko ma marną.
Nie ma się co dziwić:
Pracował na czarno.

DYNASTIA

Każdy z nich kluczowe
Objął stanowisko,
Żeby zmienić zamek
W wielkie rumowisko.

KURACJA

Panie, śmiech to zdrowie
– Rzekł lekarz
w pośpiechu.
I mu skierowanie dał..
Do beczki śmiechu.

FATUM

Bywa tak, że szczęście
Się do nas uśmiecha
I zamienia się w chichot
Przynoszący pecha.

MYŚLIWY

Siedzi na ambonie
I strzelbą zamierza
Wygłosić kazanie
Do grubego zwierza.



W cologu

Roz kiedyś poślimy z Knajdrym do cologu, a ón już przy weńściu blubro:

– Wej, Benas, a może byś mi tak fundnół pół redysek, nie?

– Czemu nie! – godom. I mu łajstym: – mosz wcinej!

A on na to: – nie teraz, ździebko późni. Najprzód se potażimy po cologu.

Łazimy, łazimy no i naroz podeszli my do cielokom. A tam stoł se taki dziadzia z małym z małym trzeszczokiem. Trzeszczok ciungnie dziadka za rynkow i woło: dziadzia, dziadzia!

– Nu czego chcioteś? – odpyndzo sie niego dziadek. – Jak

klymków, to już ni móm, boś wszystkie stworóm wydoł!

– Dziadzia, czy to prawda, że świnie pijom wódkę? – Dopytuje sie trzeszczok.

– Oś ty Karol, jo pierwsze słysze, żeby świnie chłały berbeluche!

– Tak? To czemu dziadzia, jak żeś wczoraj przyłoz do chaty, to babcia godała mamie, żeś się uchłół wódkom jak świnia?

– Zamknij sznupe i nie rób poruty przy ludziach, bo cie wiyncy nie zbiere do cologu!

Trzeszczok nie przestoł gnymbić, ale my już nie słuchali, tylko my poszli do hipcia. Hipciu we wodzie siedziół,

a obok niego stoł se taki istny. Wyszczelół sie wew jasny mantel i roz po roz coś świgoł hipciowi do żarcio. Naroz hipciu wyrechłół się z wody, stanął vis a vis istnygó zadkiem i puściół mu takom fange, że mu cołki mantel obrechłół!

A Knajder mnie trónco i godo:

– Benas, eknij, eknij! Teraz to tyn istny mo mantel w kwiotki, a na kalafie same piegi, nie!

Zacłzimy my sie chichrać, ale ón się zaczął na nos ćpać, wiync godóm:

– Dali, Knajder, idymy, bo nom jeszczyk nałuzgo, nie!

Poszli my do kłetek z małpami. A Knajder – tyn szuszfol z rudom glacom – zaczął je świgać je redyskami! Małpy robióły gupie ryfy i fikały koziołki. A jedna podeszła bliży i eibła Knajdrowi bobę. Jak sie knaj-

drowo łysina ukozała, to takie dwa szczuny zacząły sie szturchać i godać dó sie:

– Ty, co byś wołół – być gupi, czy łusy?

– Jo bym wołół być gupi, bo tego tak zaroz nie widać!

Knajder na to sie wścik i chciał sie ze szczunami łuzgać. Ledwie gó łod nich wyciungłym.

– Knajder, godóm, nie zaczynaj, bo jo ci nie pomoge. Wiysz, że nie! Lepi idymy dali.

I poszli my do lwów. Siedzóm te lwy w kłotkach i roczóm.

– Knajder, godom, poszpycój se na te biydne stwory. Cołkie życie wew niewoli i to jeszczyk za kratkami!

– Prowda, ale óne to se chociaż poryczeć mogóm.

BENON MATECKI



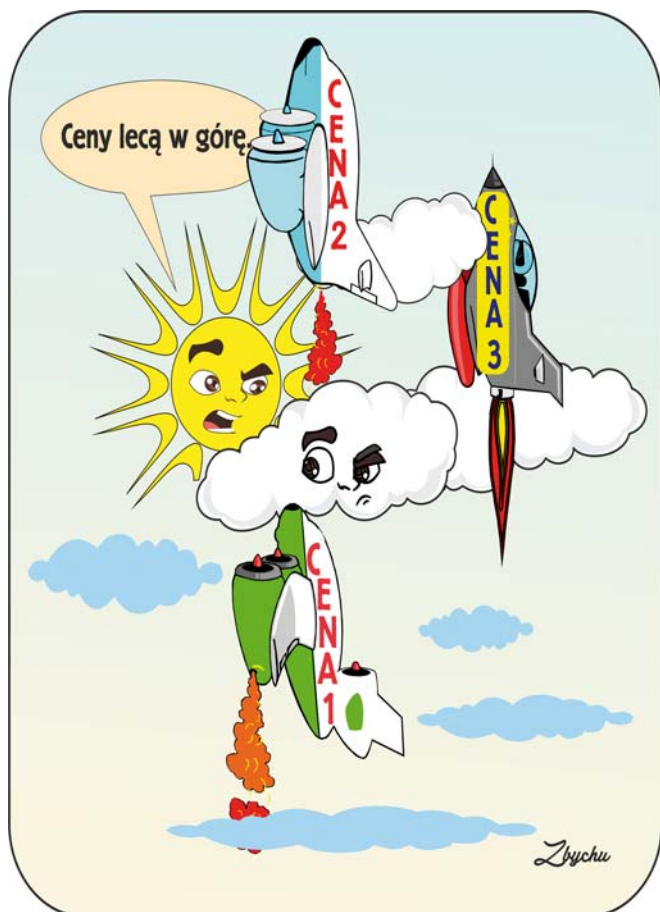
JAMNIKOWE OKO



Wyteż wzrok i wypatrz pięć szczegółów różniących te dwa obrazki.



RYŚ ZBIGNIEW NOWAK



RYŚ 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