

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

# FILANTROP

n a s z y c h      c z a s ó w

Nr (355) 6 • Poznań • czerwiec 2024 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



**Przyjaciółki, uczestniczki  
Środowiskowego  
Domu Samopomocy  
„Iskra” w Poznaniu.  
Więcej w artykule  
„Wzajemne wsparcie  
– lekarstwo dla duszy”.**

**Str. 22 i 23**

## FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



POWIAT  
POZNAŃSKI

## PATRONUJE



## W NUMERZE:

- Kapela  
Beskidzkich Górali**  
str. 5
- Radość Świąt  
Zmartwychwstania**  
str. 6 i 7
- Pieszko przez  
Puszcę Zielonkę**  
str. 8 i 9
- Na wszelki wypadek**  
str. 14 i 15
- Lubimy to szaleństwo**  
str. 20 i 21
- Pisanie – radość i pasja**  
str. 24, 25 i 26
- Wdzięczni rodzicom**  
str. 34 i 35
- Święto Dnia Ziemi**  
str. 36 i 37
- Idymy na Chwaliszewo**  
str. 45



## By projekt odniósł sukces

**S**towarzyszenie Centrum SPISOP zorganizowało 14 maja w siedzibie Poznańskiego Centrum NGO szkolenie dotyczące zarządzania projektami społecznymi dla przedstawicieli organizacji pozarządowych. Wiedzą i doświadczeniem eksperckim w tym temacie dzieliła się Dorota Surma, członkini Zarządu Stowarzyszenia Centrum PI-SOP, z wykształcenia politolog oraz specjalistka w zakresie tworzenia i zarządzania projektem.

Podczas pięciogodzinnego szkolenia omówione zostały kwestie dotyczące: procedur, regulaminów i przepisów prawnych mających wpływ na realizację projektu, planowania działań i opracowywania planu pracy, składu zespołu projektowego, jego doświadczenia oraz zakresu odpowiedzialności, struktury zarządzania i komunikacji w projekcie, zarządzania finansami w projekcie, monitorowania postępu prac, raportowania, prowadzenia dokumentacji, zmian w projekcie i sposobów ich wprowadzania.

Ciekawym elementem szkolenia była gra zespołowa pn. „Sukces projektu”, gdzie każda grupa odpowiadała na różne pytania związane z realizacją projektów społecznych. Były to pytania związane z rodzajami aktów prawnych, które obowiązują organizacje pozarządowe na etapie realizacji projektów, co znajduje się w umowie o realizację zadania publicznego, a także – między innymi – jakie są rodzaje wkładów własnych wnoszonych do projektów oraz jakie są rodzaje umów zawieranych z pracownikami oddelegowywanymi do realizacji poszczególnych zadań w ramach projektu.

Zarządzanie projektami społecznymi to kluczowy obszar pracy niemal każdej organizacji pozarządowej. Planowanie, organizacja, monitorowanie postępów prac, a w szczególności racjonalne i efektywne gospodarowanie środkami publicznymi są gwarancją powodzenia projektu. Istotna jest również ewaluacja projektu i jego prawidłowe rozliczenie. **KAK.**

# Centra wsparcia

**P**rzypominamy o możliwości korzystania z bezpłatnego wsparcia w centrach informacyjno-doradczych dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) funkcjonujących w oddziałach Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Centra – jak informuje Fundusz na swojej stronie – świadczą kompleksowe usługi informacyjne i doradcze dla osób z niepełnosprawnością oraz ich otoczenia. Placówki te powstały w ramach programu realizowanego przez PFRON, który nosi nazwę „Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością”.

Celem CIDON jest udzielanie informacji o: programach realizowanych przez PFRON, projektach realizowanych przez organizacje pozarządowe, obowiązujących systemach orzecznictwa zarówno dla celów rentowych jak i po-

zarentowych, możliwościach wsparcia finansowego i rzeczowego, zaopatrzeniu w sprzęt ortopedyczny, rehabilitacyjny i środki pomocnicze, ulgach i uprawnieniach wynikających z obowiązujących przepisów, likwidacji barier architektonicznych, technicznych oraz w komunikowaniu się czy wsparciu w prowadzeniu działalności gospodarczej przez osobę z niepełnosprawnością.

Zakres działalności CIDON obejmuje również podejmowanie działań związanych z pomocą osobom z niepełnosprawnościami poprzez kontakt z właściwą instytucją – wsparcie w wypełnianiu dokumentów, pomoc w umówieniu wizyty we właściwej jednostce czy instytucji, a także weryfikację sposobu załatwienia sprawy na rzecz danej osoby. Kolejnym działaniem CIDON jest współpraca z Ośrodkiem Wsparcia i Testów w zakresie realizacji działań

na rzecz osób z niepełnosprawnością, wsparcie w projektowaniu i dostosowywaniu stanowisk pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnością z wykorzystaniem technik rzeczywistości wirtualnej, a także udostępnianie pracodawcom bazy sieci ekspertów BHP do spraw osób niepełnosprawnych wspierających przedsiębiorców i instytucje w dostosowaniu stanowisk pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Wymienione działania są tylko przykładowymi działaniami realizowanymi przez CIDON, gdyż jest ich dużo więcej. Centra oferują osobom z niepełnosprawnością kompleksowe wsparcie, każdorazowo dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości. Dane kontaktowe do poszczególnych centr informacyjno-doradczych znajdują się na stronie: <https://cidon.pfron.org.pl/kontakt/> **Oprac. KAK.**

## WINGS FOR LIFE WORLD RUN Z REKORDOWYMI WYNIKAMI

# Dogonić cel

**W**niedzielę 5 maja wystartowała kolejna, jedenaśta już, edycja międzynarodowego biegu charytatywnego „Wings for Life World Run”, z którego dochód jest przeznaczany na badania nad urazami rdzenia kręgowego. W biegu wzięły udział osoby w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej. W Polsce było to ponad 20 tysięcy biegaczy, a na całym świecie prawie 266 tysięcy uczestników ze 192 krajów. Na linii startu Biegu Flagowego w Poznaniu ustawiło się 9 tysięcy biegaczy. Z aplikacją – solo i w 26 biegach grupowych pobiegło ponad 11 tysięcy osób.

Największy bieg na świecie – jak czytamy na stronie bieganie.pl – ruszył punktualnie o 13:00 lokalnego czasu (11:00 UTC), zapisując się na kartach historii z kolejnym rekordem frekwencyjnym. Łącznie 265.818 uczestników biegu, spacerowało i jechało na wóz-

kach w tym samym czasie. Udział wzięli między innymi uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy z różnych stron kraju. Dzięki opłatom startowym zebrano 8,1 miliona złotych na badania Fundacji „Wings for Life” koncentrującej się na odnalezieniu skutecznej metody leczenia urazów rdzenia kręgowego.

Dzięki możliwości biegu z aplikacją pobraną na smartfony, biegacze spoza stolicy Wielkopolski nie musieli przyjeżdżać do Poznania, by wziąć udział w wydarzeniu. W 26 innych miastach Polski powstały grupowe biegi z aplikacją. Bieg polegał na tym, że uczestnicy ruszyli do ucieczki przed tak zwaną ruchomą linią mety. W tym roku ruchomą linią mety był samochód pościgowy, w którym zasiadł Adam Małysz.

Wśród „złapanych” przez Kapitana Wąsa byli m.in.: olimpijka Monika Pyrek (9,6 km), mo-

delka Zuza Kołodziejczyk (12,6 km), współzałożyciel kabaretu Paraniennormalni Robert Motyka (18 km) profesjonalny dunker i aktualny Mistrz Świata Piotr Grabo Grabowski (8,8 km). Najdłuższą uciekającą kobietą na świecie została powracająca do Poznania po 9 latach Dominika Stelmach (55,02 km). Lokalnym numerem 1 w kategorii mężczyzn został Dariusz Nożyński (63,22 km). Globalnie zwyciężył Japończyk Tomoya Watanabe (70,09 km). Najszybszą uczestniczką na wózku była Anna Płoszyńska (20,3 km), a najszybszym uczestnikiem na wózku – Paweł Tęcza (29,8 km). Kolejna edycja „Wings for Life World Run” odbędzie się 4 maja 2025 roku. Zapisy na bieg z aplikacją są już otwarte. Rejestracja na Biegu Flagowe zostanie uruchomiona w listopadzie. **Oprac. KAK.**



## II WIOSENNY EKOBIEG W WIELKOPOLSKIM PARKU NARODOWYM

# Ekologicznie i aktywnie

**S**towarzyszenie SAMI SWOI Niepełnosprawni w Mosinie zorganizowało w sobotę 27 kwietnia w miejscowości Jezioro na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego drugą edycję wiosennego ekobiegu. Wydarzenie zostało dofinansowane ze środków Urzędu Miejskiego w Mosinie. Partnerem był Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mosinie, zaś patronat honorowy objął Wielkopolski Park Narodowy.

Udział w wydarzeniu wzięły osoby z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności, bowiem cała trasa biegu była w pełni przystosowana do ich potrzeb. Pobiegli dzieci i dorośli. Łącznie ponad 60 osób. Uczestniczyły między innymi drużyny z Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie, Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konańsku i Otuszu, Stowarzyszenia „Nasz Dom – Nasz Świat” w Lesznie, Stowarzyszenia MOST, Fundacji „Niesiemy Nadzieję” i Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie.

Miłośnicy ekologii oraz aktywności sportowej rozwiązywali ekozagadki przygotowane przez pracowników Wielkopolskiego Parku Narodowego. Chętni zwiedzali Muzeum WPN i spacerowali na platformę widokową nad Jeziorem Góreckim. Atrakcją był śpiew ptaków i widoczne jeszcze ruiny Zamku Klaudyny Potockiej skryte wśród koron drzew. Przygotowano również konkursy z nagrodami. W tym biegu nie było przegranych. Wszyscy zawodnicy spisali się na medal, ponieważ każda z osób biegnąc udowodniła, że potrafi pokonywać własne ograniczenia i słabości. *Oprac. KAK.*



FOT. (4X) ARCHIWUM STOWARZYSZENIA SAMI SWOI NIEPEŁNOSPRAWNI W MOSINIE





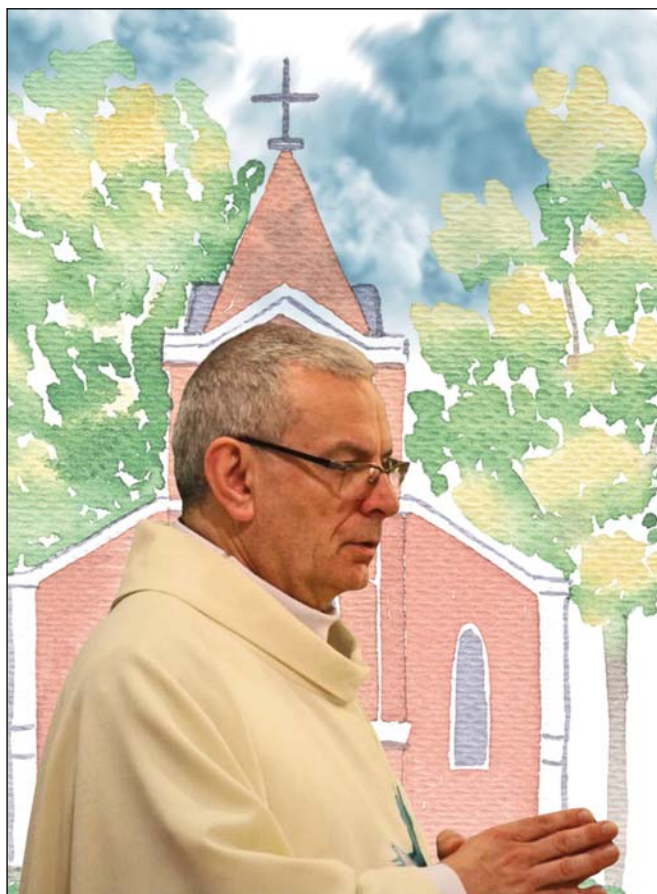
# Słowo Boże pokieruje nami

**W**ielki post to okres rekolacji: zatrzymania i refleksji. Wielki tydzień to czas nauk wielkopostnych w mojej parafii, które prowadził Ojciec Filipin Adam Adamski z Gostynia. Uczestnicząc w naukach ojca Adama wiem, kiedy oddać nasze życie Panu Bogu.

To słowo Boże pokieruje nami, jak należy przyjąć Jego wolę, a w razie zwątpienia

przyjść do naszej łodzi jaką jest kościół. Po wyjściu z eucharystii staję się apostołem Pana Naszego świadcząc jego dobroć innym. Wiem, że Pan przemawia przez każdego z nas. Będę starał się kroczyć ku lepszemu życiu, tak jak powiedział mi ojciec otwierając mnie dla innych.

MICHAŁ OGONIAK  
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU



Nauki wielkopostne w parafii w Swarzędzu prowadził Ojciec Filipin Adam Adamski z Gostynia.



FOT. ARCHIWUM SPDT W SWARZĘDZU

FOT. KAROLINA ANNA KASPRZAK

# Dar dobra

*Podziękowanie  
dla pani Haliny Błachnio*

*Jest skarbnicą wiedzy,  
gdzie dużo dobroci, miłości i serca,  
które poświęca.  
Poezją się staje,  
bo radość ludziom rozdaje.  
Każdy, kto to docenia,  
niech tego nigdy nie zmienia,  
bo to ludzi odmienia.  
Podróżnik, przyjaciel i pedagog,  
co uczy mądrości  
mimo naszej niepełnosprawności.  
Poezją wciąż żyje  
i nas o tym informuje.  
Potrafi pomóc, wesprzeć, docenić  
i każde nasze spotkanie odmienić.  
Nawet w podróżach po świecie,  
nigdzie tak wyjątkowej osoby  
nie znajdziecie.  
Nasz przyjaciel, który swe myśli  
przenosi w tomiki i nie są to uniki.  
Nasz Warsztat mówi: dziękuję  
za wzruszającą poezję,  
i odczucia, które w nas wywołuje.*

MICHAŁ OGONIAK



Halina Błachnio, swarzędzka poetka.

FOT. ARCHIWUM SPDT W SWARZĘDZU



# Kapela Beskidzkich Górali

**16** maja do naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach zawitała Kapela Beskidzcy Zbóje. Celem spotkania była promocja kultury regionalnej poprzez wspólne słuchanie muzyki i zabawę, a także nauka gry na instrumentach.

Kapela zaprezentowała repertuar tradycyjnych utworów góralskich, który spotkał się entuzjastycznym przyjęciem publiczności. Muzycy aktywnie angażowali publiczność do wspólnego śpiewania i gry na instrumentach. Spotkanie z występem Kapeli Beskidzcy Zbóje okazało się niezwykle wyjątkowym wydarzeniem, które dostarczyło wszystkim uczestnikom wielu pozytywnych wrażeń.

Muzyka ludowa i wspólna zabawa sprzyjały integracji. Uczestnicy chwalili radosną atmosferę spotkania. Dzięki takim inicjatywom Warsztatu Terapii Zajęciowej przyczynia się do popularyzacji kultury regionalnej i wspiera rozwój kulturalny osób niepełnosprawnych.

AGNIESZKA KOWALSKA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH



# Gdynia bez barier

**T**worzenie miejsc dostępnych dla wszystkich oraz budowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie – to kwestie, o których coraz częściej mówi się za pośrednictwem różnych form przekazu. W ślad za tym poszło Miasto Gdynia, które dostrzegło nowe możliwości w zwiększaniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. W poniedziałek 20 maja na dużej scenie Teatru Muzycznego im. Danuty Baduszkowej w tym mieście odbyła się uroczysta gala 24 edycji konkursu „Gdynia Bez Barier”.

Gałę – jak czytamy na portalu naszesprawyeu – prowadziły Anna Dobkowska i Marta Czachor, przedstawicielki Wydziału Dostępności Urzędu Miasta Gdyni. Całość dopełniły występy aktorów Teatru Muzycznego oraz koncert Sławka Uniatowskiego. Gdynia od kilku lat realizuje politykę społeczną ukierunkowaną na podnoszenie jakości życia oraz wyrównywanie szans osób z niepełnosprawnościami. Celem konkursu jest wyróżnienie wszystkich instytucji, organizacji i osób prywatnych pomagających przełamać stereotypy związane z postrzeganiem osób z niepełną sprawnością.

Laureatami tegorocznej edycji konkursu zostali: Barbara Hurko – za stworzenie rodziny pełnej miłości dla każdego dziecka. Bo rodzina, to miejsce gdzie zaczyna i nie kończy się miłość, Katarzyna Świeczkowska – za wyznaczanie nowych standardów wskazujących drogę do edukacji włączającej, inkluzji i niezależnego życia oraz My Story Gdynia Hotel – za zbudowanie gościnnego miejsca na mapie Gdyni, gdzie każdy może poczuć się jak w domu i stworzyć swoją własną historię.

Największą wartością nie są dobra materialne, lecz to, co czynimy dla drugiego człowieka każdego dnia, choćby małymi, drobnymi gestami. Działania dla dobra innych przyczyniają się do zmiany postaw społecznych – pozwalają niwelować bariery, stereotypy i uprzedzenia. *Oprac. KAK.*

# Radość Świąt

**P**isałam już niejedną artykuł na temat Wielkiej Nocy i jak co roku, treść jest podobna, ale każde święta, chociaż mają takie same obrzędy, to obfitują w coraz bogatsze przeżycia. Święta Wielkiej Nocy są najważniejszymi świętami w dziejach chrześcijaństwa.

Z tej okazji 27 marca w naszym Warsztacie odbyło się śniadanie wielkanocne. Naszą uroczystość rozpoczęła Barbara Kucharska, która jest naszą drugą matką. Na początku zaprosiła nas wszystkich do wzięcia udziału w tym pięknym wydarzeniu, jakim jest śniadanie wielkanocne. W cza-

sie swojego wystąpienia, złożyła nam świąteczne życzenia, zapraszając nas też do spożycia śniadania. Po oficjalnej części uroczystości nadszedł czas na program artystyczno-muzyczny. Zaprezentowaliśmy teksty Urszuli Leduchowskiej i ks. Józefa Tischnera o zmartwychwstaniu Jezusa.





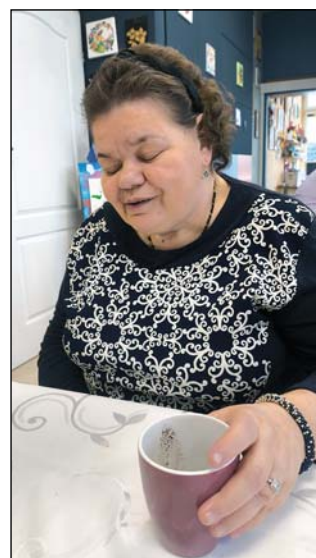
# Zmartwychwstania

Po programie artystycznym, odczytałam fragment Ewangelii św. Jana, a następnie przystąpiliśmy do spożycia posiłku. Oczywiście nie zabrakło jajka, które jest symbolem życia.

Uroczystość zakończyła się rozdaniem nam przez kadrę świątecznych upominków. Zmartwychwstały Jezu dziękujemy Ci, że postawiłeś na naszej drodze życia takich wspania-

łych ludzi, którzy swoją wiarą w Ciebie i z miłością do drugiego człowieka dążą do tego, by nasze życie było radosne i piękne.

AGATA KIEJDROWSKA  
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU





# Przyjaciele osób starszych

**S**towarzyszenie „mali bracia Ubogich” realizuje kampanię społeczną, której celem jest przeciwdziałanie samotności osób w wieku senioralnym. Tytuł kampanii brzmi: „Co za różnica?” i przypomina, że nawet tak mała rzecz jak wspólne wypicie herbaty może mieć wielki wpływ na czyjąś codzienność. Kampania stanowi zachętę do udziału w wolontariacie towarzyszącym. Aby zostać wolontariuszem tego Stowarzyszenia, nie trzeba posiadać żadnych specjalistycznych umiejętności w opiece nad osobami starszymi. Liczą się przede wszystkim chęć i serce.

Badanie Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich” przeprowadzone w 2023 roku pokazuje, że polscy osiemdziesięciolatkowie aż w 73 procentach żyją samotnie, a ponad połowa z nich odczuwa dojmujący brak towarzystwa innych osób. Z myślą o wsparciu w szczególności tej grupy wiekowej, choć nie tylko, Stowarzyszenie realizuje wspomniany wolontariat w ramach programu „Obecność”.

Każdy wolontariusz lub wolontariuszka ma przydzieloną przez koordynatora wolontariatu osobę starszą, którą odwiedza w miejscu zamieszkania, wychodzi z nią na spacer, do kawiarni, kina czy teatru bądź spędza

czas w inny sposób. Jak podkreślają przedstawiciele Stowarzyszenia, wolontariat ten opiera się na tworzeniu relacji przez systematyczny i wspierający kontakt wolontariuszy z seniorami. Chodzi o podarowanie seniorom i seniorkom chwili wolnego czasu, uważności oraz wysłuchania drugiej osoby.

Stowarzyszenie powstało 1 grudnia 2002 roku i jest ogólnopolską organizacją pożytku publicznego. Działa w Warszawie, Poznaniu, Lublinie, Wrocławiu, Krakowie, Łodzi, Pruszkowie, Świdniku, Gnieźnie, Tarnowie, Legionowie, Wałbrzychu i Pabianicach.

Aby zostać wolontariuszem, wystarczy wejść na stronę <https://malibracia.org.pl>, przejść do zakładki „Jak pomóc”, a następnie z rozwijanego menu wybrać ostatnią pozycję – „Rozpocznij wolontariat”. Znajdują się tam szczegółowe informacje na temat wolontariatu towarzyszącego w tym Stowarzyszeniu, a także elektroniczny formularz zgłoszeniowy dla kandydatów na wolontariuszy. Rozpoczęcie wolontariatu poprzedzone jest rozmową z koordynatorem, podczas której kandydat na wolontariusza może uzyskać odpowiedzi na zadane przez siebie pytania i otrzymać informacje na temat zakresu wsparcia osoby starszej. **oprac. KAK.**

XXII WIELKOPOLSKI RAJD INTEGRACYJNY

## Pieszco



Przytulić się do jednego z najstarszych dębów...



Uczestnicy rajdu na trasie.



Przewodnik trasy opowiada o Nadleśnictwie Łopuchówka.



FOT. KAROLINA ANNA KASPRZAK



„SPRAWNI INACZEJ – BEZ BARIER I GRANIC”

# przez Puszcze Zielonkę

Cel był następujący – pokonać własne ograniczenia i słabości, poznać nowych ludzi oraz wypocząć w otoczeniu przyrody. W sobotę 18 maja odbył się kolejny rajd Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (PTTK). Był to XXII Wielkopolski Rajd Integracyjny „Sprawni Inaczej – Bez Barier i Granic”. Uczestniczyły w nim 152 osoby. Seniorzy, ludzie z niepełnosprawnościami i pełnosprawni wędrowali, by poznać urokliwe okolice Nadleśnictwa Łopuchówko. Wsluchiwało się w śpiew ptaków oraz odgłosy zwierząt.

Organizatorami rajdu byli: Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Środowiskowy Poznań-Nowe Miasto im. Franciszka Jaśkowiaka, Koło PTTK „Łaziki” w Swarzędzu oraz Szkolne Koło PTTK „W zasięgu ręki” przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Rajd odbył się dzięki wsparciu Miasta Poznań, Powiatu Poznańskiego, Gminy Swarzędz, Gminy Czerwonak, Zarządu Głównego PTTK oraz SOS-W dla Dzieci Niewidomych w Owińskach.

– To już kolejny rajd dla osób z ograniczeniami sprawności, dzięki któremu pasjonaci turystycznych wędrowek mogli poznać ciekawe okolice powiatu poznańskiego i sprawdzić swoją wiedzę biorąc udział w konkursie związanym z historią Owińsk. Po raz pierwszy w rajdzie PTTK udział wzięli uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach prowadzonym przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej „Dla Ciebie”. Wielkie gratulacje dla nich za motywację, determinację i wytrwałość – powiedział Eugeniusz Jacek, komandor rajdu.

Tradycyjnie każdy uczestnik rajdu mógł wybrać sobie trasę do pokonania spośród kilku do wyboru. Przykładowo, na trasie drugiej – autokarowo-pieszej – turyści dojechali autokarem z Poznania do Ośrodka Edukacji Przyrodniczej na Dziewiczej Górze koło Czerwonaka.

Po zwiedzeniu Ośrodka chętni mogli wejść na taras widokowy wieży na Dziewiczej Górze, która ma wysokość 143 m n.p.m. Z tarasu widokowego podziwiano rozległą panoramę Poznania oraz lasów i wzgórz Puszczy Zielonki. Wielka szkoda, że na taras widokowy prowadzą wyłącznie schody i jest on niedostępny dla osób z trudnościami w samodzielnym poruszaniu się. Po zejściu z tarasu widokowego uczestnicy rajdu wędrowali pieszo przez Puszcze Zielonkę – Annowo aż do Owińsk. Meta rajdu znajdowała się na terenie SOS-W dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Pozostałe drużyny miały okazję zwiedzić m.in. ruiny przy pałacu von Treskov i przejść nowo wybudowaną kładką przez rzekę Wartę w Owińskach.

Każdy otrzymał pamiątkową przypinkę rajdową na ubranie oraz ciepły posiłek. Przeprowadzono również konkurs wiedzy związany m.in. z historią klasztoru w Owińskach. Kto brał w nim udział i doczekał rozstrzygnięcia, wie że „Bartuś” to nie pieszczotliwa nazwa owińskiego proboszcza ani dyrek-

tora SOS-W w Owińskach lecz pomnikowego dębu. W teście wiedzy znalazło się również pytanie jakie parafie można odwiedzić w Owińskach czy jaką wysokość ma wieża widokowa przy kładce w Owińskach lub kto był pierwszym właścicielem „Imperium von Treskov” – pocysterskiego Radojewa i Owińsk.

Na mecie zostały wręczone puchary dla najliczniejszych drużyn. Puchar za zajęcie pierwszego miejsca otrzymała drużyna reprezentująca gminę Dopiewo, za zajęcie drugiego miejsca – drużyna reprezentująca gminę Kostrzyn, a trzecie – drużyna WTZ w Pobiedziskach.

KAROLINA ANNA KASPRZAK



W Ośrodku Edukacji Przyrodniczej można było posłuchać odgłosów lasu wciskając odpowiednie przyciski na urządzeniu.



Uczestnicy WTZ w Pobiedziskach z Eugeniuszem Jackiem, komandorem rajdu, który wręczył pamiątkowy puchar.



# Podaruj życie

**T**ransplantacja, czyli przeszczep narządów, uważana jest za jedno z największych osiągnięć współczesnej medycyny. Czytelnicy naszego miesięcznika zastanawiają się pewnie, na jakich zasadach zostaje się dawcą organu, jakie procedury się z tym wiąże, gdzie zgłosić, że decydujemy się przekazać po śmierci swoje narządy innej osobie, jak wygląda sam przeszczep.

W Polsce koordynacja procesów transplantacji zajmuje się Centrum Organizacyjno-Koordynacyjne do spraw Transplantacji „Poltransplant” – państwowa jednostka podlegająca ministrowi zdrowia. Na liście licznych zadań „Poltransplantu” znajduje się między innymi prowadzenie krajowej listy biorców oraz Centralnego Rejestru Sprzeciwów.

Jak czytamy w źródłach internetowych, zgodnie z obowiązującą w Polsce od 2005 roku ustawą o pobieraniu, przechowywaniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów, potencjalnym dawcą może być każda osoba zmarła. Nie ma ograniczeń wiekowych, chociaż istnieją przeciwwska-

zania zdrowotne (jednym z nich takich przeciwwskazań jest choroba nowotworowa lub zakażenie wirusem HIV). Co ważne, pobranie organów następuje z pełnym zachowaniem godności i poszanowaniem ludzkiego ciała. Pojawia się zatem pytanie – czy można pobrać narządy od osoby zmarłej bez zgody jej rodziny? Przepisy prawa mówią o istnieniu tak zwanej zgody domniemanej. Oznacza to, że jeśli dana osoba za życia nie wyraziła sprzeciwu co do transplantacji, może zostać uznana po śmierci za potencjalnego dawcę. Zgody domniemanej na zostanie dawcą po śmierci nie trzeba nigdzie zgłaszać ani rejestrować.

Transplantacja to dar życia. Osoby świadomie chcące oddać organy, tkanki i komórki po swojej śmierci, mogą za życia podpisać oświadczenie woli i nosić je na przykład w portfelu. Nie ma ono jednak mocy prawnej, co oznacza, że nie można na jego podstawie podejmować żadnych wiążących decyzji. Oświadczenie to ma charakter wyłącznie informacyjny i może ułatwić rodzinie oraz lekarzom poznanie woli zmarłego. **Oprac. KAK.**

# Dar miłości

**1** czerwca obchodzony jest nie tylko Dzień Dziecka, ale również Dzień Rodziców. Jest to święto wciąż niedostatecznie jeszcze rozpowszechnione, jednak przypominające o wdzięczności, jaką powinniśmy okazywać rodzicom za trud wychowania. Moi rodzice okazali mi wiele serca, poświęcili mnóstwo czasu, bym mógł w dorosłym życiu być samodzielnym i niezależnym.

Bez ich wsparcia niczego bym nie osiągnął. Tato woził mnie na konsultacje lekarskie do Krakowa, Katowic na rehabilitację i hipoterapię. Stał się konstruktorem sprzętu rehabilitacyjnego, który był mi potrzebny do systematycznej rehabilitacji, a na półkach

sklepowych próżno go było szukać.

Mama z kolei była bardzo dobrą organizatorką wszystkich działań zmierzających do poprawy mojego stanu zdrowia. Wspomagała mnie w nauce, wykonywała ze mną ćwiczenia rehabilitacyjne. Jako dziecko nie zdawałem sobie sprawy, jak wiele wysiłku kosztowały moich rodziców starania o moją godną przyszłość. Zrozumiałem to dopiero, gdy dorosłem. Dzisiaj tylko mogę dziękować za tak wspaniałych rodziców, których los postawił na mojej drodze i wspierać mamę w codziennym funkcjonowaniu na tyle, na ile zdrowie mi pozwala.

KRYSTIAN CHOLEWA

## XXVII GMINNE IGRZYSKA DLA DZIECI

# Ćwiczyli

**D**la osób zdrowych i w pełni sprawnych był to zwyczajny dzień w kalendarzu, ale dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami z gminy Swarzędz wyczekiwały go z utęsknieniem. 150 osób z różnymi dysfunkcjami organizmu i tyle samo wolontariuszy wzięło udział w zorganizowanych w piątek 10

maja XXVII Gminnych Igrzyskach dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Swarzędzu. Organizatorem tego wydarzenia była Szkoła Podstawowa nr 4 im. Jana Brzechwy i działająca przy szkole Fundacja „Dzieciaki Czwórki”..

Organizatorzy przygotowali jak zwykle kilkanaście kon-





## I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ W SWARZĘDZU

## i byli wśród ludzi

kurencji usprawniających. Wszystkie były w pełni dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników. Konkurencje nosiły następujące nazwy: rzut gumowymi obręczami na pachołki, rzut piłką do kosza, wbijanie gwoździ do zbijaka, zgadnij co jest w środku, drabinka koordynacyjna, rzut białami do celu, rzuty piłką do ruchomego celu, kolorowe wyspy (przejście po wysepkach

z rybką), tunel (przejście tunelem), strzał piłki kijem do hokeja do małej bramki, slalom zręcznościowy i zabawa koordynacyjna (złapanie łoda do rożka). Zawody sportowe poprzedziły występy muzyczne uczniów Szkoły Podstawowej nr 4, których przygotował Jerzy Kot.

Wydarzenie to jest wyjątkowe w swej formie przede wszystkim dlatego, że pozwala

ła osobom z niepełnosprawnościami (często również sprzężonymi) na aktywność sportową dostosowaną do ich indywidualnych potrzeb i możliwości. Fundacja „Dzieciaki Czwórki” na co dzień aktywizuje dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami poprzez organizację wydarzeń o charakterze integracyjno-usprawniającym, organizuje wypoczynek dla osób z nie-

pełnosprawnościami, a także uwrażliwia lokalną społeczność na potrzeby i problemy tego środowiska. XXVII Gminne Igrzyska dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej wsparli tradycyjnie liczni darczyńcy, bez których pomocnej dłoni wydarzenie to nie mogłoby zostać zrealizowane.

KAROLINA ANNA  
KASPRZAK





## VI „TANECHNE INTEGRACJE” W KLIMACIE PRL

# Ubrania z „Pewexu” i smak oranżady

Czwartek 23 maja będzie miło wspomnianym dniem przez uczestników warsztatów terapii zajęciowej z terenu powiatu poznańskiego. Był to czas integracji na wydarzeniu pod nazwą „Tanechnie Integracje”, którego organizatorem od kilku lat jest Warsztat Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach prowadzony przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej „Dla Ciebie”. Tym razem spotkanie odbyło się w swarzędzkim „Pałacyku pod Lipami”.

Kto z nas z nostalgią nie wspomina minionych lat – sma-

ku oranżady wypijanej podczas zabawy przed blokiem, zapachu proszku do prania o nazwie „Cypisek” lub „Ixi”, jedynego w tamtych czasach ptasiego mleczka w zielonym opakowaniu z ilustracją ptaszka i oczywiście „Pewexu”, czyli sklepu, w którym można było zaopatrywać się w produkty nigdzie indziej niedostępne? Wszystko to powróciło na chwilę do teraźniejszości za sprawą wspomnianego klimatu PRL, który towarzyszył tegorocznym „Tanechnym Integracjom”. Były nie tylko tańce, ale też prezentacje utworów muzycznych z lat osiemdziesiątych i wcześniejszych, pokazy mody

z czasów PRL, zabawne historijki z okresu PRL opowiadane przez uczestników no i oczywiście wyśmienita zabawa.

Osoby z różnymi niepełnosprawnościami, które wzięły udział w wydarzeniu, swoim zaangażowaniem, pomysłowością oraz poczuciem humoru pokazały, że w każdym człowieku tkwi potrzeba dzielenia się z innymi – czasem, pomysłami, możliwościami, dobrą energią. Owa dobra energia nie

opuszczała uczestników „Tanechnych Integracji” do końca wydarzenia.

Refleksjami z udziału w wydarzeniu zawsze z radością dzielą się uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej. Tym razem o przygotowaniach do tego wydarzenia opowiedzieli gospodarze, czyli WTZ w Pobiedziskach. Relację jednego z uczestników można przeczytać w artykule pod tytułem: „Lubimy to szaleństwo” – str. 20 i 21. Oprac. KAK.





# O pomaganiu bez oporu

**„Mam tylko dziesięć złotych, ale będzie wstyd” – wyrzekła jedna dziewczyna do drugiej w dzień tegorocznego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Czy rzeczywiście w dzisiejszych czasach, w dobie wciąż utrzymującej się inflacji i wysokich cen, wstydem jest podarowanie dziesięciu złotych na cel charytatywny? Naturalnie, że nie. Wstydzić się należy, kiedy ma się możliwość pomóc albo chociaż wysłuchać, a odwraca się oczy od potrzebującego, pozostaje obojętnym na jego wołanie o wsparcie.**

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2023 roku w Polsce zarejestrowanych jest ponad 100 tysięcy organizacji społecznych, z czego aktywną działalność prowadzi około 70 tysięcy takich organizacji. Stowarzyszenia i fundacje, bo o nich mowa, inicjują różnego rodzaju akcje charytatywne ukierunkowane na rozwiązywanie problemów zdrowotnych, ekonomicznych, edukacyjnych, związanych z dostępnością do usług cyfrowych i wielu innych w celu polepszenia warunków życia obywateli. Bez działalności organizacji społecznych żaden z tych problemów nie mógłby zostać rozwiązany, a co więcej – nie mógłby zaistnieć w przestrzeni publicznej, bo żaden podmiot działający dla zysku nie zwróciłby na niego uwagi. To właśnie organizacje prowadzą zbiórki publiczne angażując społeczeństwo do działania.

Na portalu organizacji pozarządowych ngo.pl znajdujemy informację, że sektor pozarządowy w Polsce jest bardzo zróżnicowany. Niektóre organizacje radzą sobie znakomicie, podczas gdy inne są postawione w stan likwidacji na skutek problemów kadrowych czy związanych z pozyskiwaniem środków na działalność statutową. Świetnie, lub przynajmniej bez większych problemów, radzą sobie duże

stowarzyszenia lub fundacje, które realizują kampanie fundraisingowe, organizują eventy charytatywne z udziałem osób publicznych i systematycznie prezentują swoje działania w mediach wypracowując sobie w ten sposób markę. O wiele trudniej – małe lokalne organizacje, które nie mają wystarczających środków ani na realizację dużych przedsięwzięć, ani tym bardziej na zatrudnienie fundaisera, który pozyskiwałby fundusze na działalność. Takie organizacje utrzymują się wyłącznie z pieniędzy publicznych pozyskiwanych na realizację projektów i/lub niewielkich darowizn od osób indywidualnych.

Skoro wiemy już, czym zajmują się organizacje społeczne, jaka jest ich rola i jakie napotyka trudności, czas przejść do sprawy najważniejszej – dlaczego trzeba im pomagać? Opublikowałam kiedyś na Facebooku post rozpoczynający się od słów: „Nie pracujesz tylko na siebie, bo nie żyjesz tylko dla siebie”, dotyczący właśnie niesienia pomocy innym. W dużej mierze chodziło w nim o pomoc materialną świadczoną między innymi przez wspieranie zbiorów charytatywnych, choć nie tylko. Odpowiedzią na wpis były refleksje przedstawiane w komentarzach, w których internauci dzielili się spostrzeżeniami, że jeśli ktoś cały miesiąc ciężko pracuje na swoje wynagrodzenie, a inny nie, bo na przykład nie chce podejmować aktywności zawodowej, to przecież naturalną istotą rzeczy jest fakt, że pracujący pomyśli o sobie i swojej rodzinie, a nie o tym człowieku. Warto pamiętać, że pomaganie nie musi przybierać postaci stricte materialnej – pomagamy komuś również poprzez motywowanie go do dokonania zmian w życiu. Dajemy wsparcie również wówczas, kiedy pochylamy się nad nim (dosłownie i w przenośni) pomagając mu nieść bagaż, którego sam nie jest w stanie udźwignąć. Pomoc

taka może mieć formę przeprowadzenia osoby niewidomej przez jezdnię, udzielenia osobie bezdomnej informacji, gdzie może otrzymać darmowy ciepły posiłek czy podarowania komuś butelki wody w upalny dzień. Czasem słyszę też tłumaczenia typu: „ja bym chętnie pomogła, ale sama mało zarabiam/mogę dać tylko 10 lub 20 złotych – czy to ma jakikolwiek sens?”. Ma sens. Ofiarowując tyle, ile możesz, pomagasz i nie pozostajesz obojętna/obojętny, a przy tym mobilizujesz innych, by także nie pozostawali obojętni. Ktoś już kiedyś powiedział, że nigdy nie jesteśmy na tyle biedni, by nie było nas stać na udzielenie pomocy drugiemu...

Warto wspierać małe lokalne organizacje społeczne przede wszystkim dlatego, że realizują inicjatywy ukierunkowane na poprawę sytuacji konkretnych grup, szczególnie narażonych na wykluczenie społeczne. Działają na rzecz osób z niepełnosprawnościami, prowadzą świetlice socjoterapeutyczne lub warsztaty terapii zajęciowej organizując w nich terapię i rehabilitację, udzielają poradnictwa i wsparcia rodzinom w skrajnie trudnej sytuacji życiowej, organizują korepetycje dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym. To rzecz jasna przykładowe działania lokalnych organizacji społecznych, gdyż jest ich dużo więcej. Każdy z nas ma z pewnością w swoim otoczeniu organizację, która potrzebuje wsparcia. Jeśli nie materialnego, to może organizacyjnego? Może poszukuje wolontariuszek i wolontariuszy, darów rzeczowych w postaci ubrań dla potrzebujących bądź jeszcze czegoś, co pomoże jej podopiecznym? Skontaktujmy się z taką organizacją, zapytajmy jak można pomóc. To nic nie kosztuje, a sprawia, że inni mogą nauczyć się od nas podejmowania inicjatyw.

KAROLINA ANNA KASPRZAK

## Otwarci na ludzi

**W**czwartek 16 maja spora grupa osób zebrała się w siedzibie Poznańskiego Centrum Wolontariatu przy ulicy Kochanowskiego 8a/2. Był to dzień otwarty PCW, podczas którego wszyscy zainteresowani mogli dowiedzieć się więcej na temat wolontariatu, a przede wszystkim przekonać, że nie należy pozostawać biernym lecz wychodzić z inicjatywą i nieść pomoc ludziom w potrzebie. Przypomnijmy, że Poznańskie Centrum Wolontariatu jest prowadzone przez Stowarzyszenie Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO i wspierane przez Miasto Poznań.

Przed południem siedzibę PCW odwiedziły dzieci ze szkół podstawowych. Przygotowano dla nich zabawy i warsztaty związane z wolontariatem. Było to między innymi „Spotkanie z Wielkołuchem”, nawiązujące do projektu „Wielkołuchy” realizowanego przez Stowarzyszenie CREO. Dzieci rysowały emocje, jakie wiążą się z wolontariatem i dowiadywały się, jak można pomagać innym, by przynieść im uśmiech na twarz. Wiele było tego dnia radosnych, wzruszających momentów. Przeprowadzono również warsztaty rękodzielnicze z udziałem seniorów.

W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele poznańskich organizacji pozarządowych jak Stowarzyszenie na rzecz Dzieci i Młodzieży z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, Akademia Przyszłości czy Fundacja „Oratoria”. Każda osoba chętna mogła opowiedzieć o działaniach swojej organizacji.

Na zakończenie odbył się quiz wiedzy o wolontariacie składający się z 41 pytań dotyczących zarówno wolontariatu jak i działalności organizacji pozarządowych – m.in. ile diecezjalnych oddziałów ma Caritas, jak brzmi pełna nazwa Stowarzyszenia PISOP albo czy wolontariusz to także pracownik. Każdy uczestnik quizu otrzymał w nagrodę książkę pod tytułem „Głusza” autorstwa Anny Goc, która jest poruszającą opowieścią o życiu w świecie ciszy. **KAK**



Nawet najbardziej racjonalnie myślący człowiek ma swoje psychiczne słabości. Tacy jesteśmy i nie ma na to siły. Niby każdy ma swój system wartości, osobistą gradację tego, co najistotniejsze i przynajmniej udaje, że stoi twardo na ziemi, ale to nie ma żadnego znaczenia. Podświadomość cały czas pracuje i wie lepiej od kogokolwiek, co z nami zrobić i jakiego strzelić psikusa. Jak powiedział wieszcz: „czucie i wiara silniej mówią do mnie, niż mędrca szkielecko i oko”. Miał rację. Może to fobie, zaborony, przesady, gusta, fiubzdziu, a i tak święcie wierzymy w rzeczy kompletnie irracjonalne. Po prostu „na wszelki wypadek”.

Najprostszy przykład z dzieciństwa. Moja sąsiadka, bardzo prosta i dobra kobieta, wymyśliła swój sposób na powstawy u dzieci jęczmienia w oku. Komu z nas robiło się takie świństwo, natychmiast biegł do Stołowskiej. Wychodziła na korytarz i kazała głośno powiedzieć: „jęczmień na oku, cześć proroku”, po czym mocno obślinionym palcem przetrzeć powiekę. Bzdura? A skąd! Zawsze pomagało!

Dzień trzeba dobrze zacząć. Ogromna większość z nas wie, która noga powinna pierwsza dotknąć podłogi przy wstawaniu z łóżka. Spora część ludzkości stosuje nawet przy tym ogromne wygibas, byle tylko postawić najpierw lewą albo prawą. A ja robię wszystko, by wyładować obiema nogami jednocześnie. Za to w spodnie pierwszą wkładam zawsze lewą nogę. Jeśli tę czynność wykonuję bezmyślnie i pierwsza w nogawce znajduje się prawa noga, ściągając spodnie i wkładam jeszcze raz, prawidłowo! Natomiast nigdy nie chwytałem się za guzik widząc kominarza, nie pociągałem za lewe ucho kogoś z towarzystwa przy stole, jedzącego po raz pierwszy w roku jakąś nowalijkę, ani spluwałem trzy razy przez lewe ramię, gdy widziałem stado wron. Toż to zabobon! No dobrze, pukałem i pukam w niemalowane drewno, ale nie zawsze!.

Do tego nie zwracam uwagi na przebiegającego przede mną kota. Co to, to nie. Ale przytapałem kiedyś księdza proboszcza, jak spacerował i nagle przebiegł mu z lewej

na prawą czarny kot. Wiadomo, czym to grozi, nieszczęście murowane. Całą sytuację oglądałem przez okno. Ksiądz przystanął i udawał, że przygląda się wystawie sklepowej. Co można podziwiać przez kwadrans na wystawie drogerii? Czekał tak długo, bo dopiero wówczas ktoś nadszedł z jego strony, przekroczył linię drogi kota i wtedy wielebny śmiało ruszył do przodu. Oniemiałem! „Ksiądz też wierzy w takie bzdury?” „Wie pan, oficjalnie nie, ale ostrożności nigdy dość! Tylko niech pan nikomu nie mówi!”

Podobno już przed wojną maturzystki musiały mieć przynajmniej część bielizny w określonym kolorze, bo inaczej na maturze mogło być krucho. Teraz od dawna obowiązuje czerwień. Babcia mojej koleżanki opowiadała, że zdając maturę w latach trzydziestych, wszystkie dziewczyny w Płocku i okolicach wkładały zielone majtki. Zdobycie takich było trudne, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach. Jak sobie radziły? Wystarczyło, że miały kawałek zielonego materiału przyczepiony agrafką do dowolnych, czyli na przykład jasnych majtek. Też pomagało!

Jeśli ktoś sądzi, że tylko bardzo młode, niedoświadczone życiowo osoby wkładają odpowiednie elementy ubrania, by pomóc szczęściu w trudnych chwilach, niech pomyśli jeszcze raz, bo nie ma racji. Mój kolega z podstawówki, potem absolwent Harvardu, dziś znakomity profesor ekonomii, człowiek stojący tak mocno na ziemi, jak to tylko możliwe, kiedy wygłasza gdzieś tam w świecie wykłady dla rekinów bankowości, zawsze wkłada podkoszulkę na lewą stronę i skarpetki nie do pary. „Inaczej mi nie pójdzie!” Inny kolega, we wczesnej młodości mieszkający ulicę dalej ode mnie, jest chirurgiem, światowym specjalistą od połamanych łokci. Zajmuje się sportowcami, głównie tenisistami, siatkarzami, koszyka-

rzami i żużłowcami. Składa garść kosteczek jak puzzle i wyczarowuje z nich ponownie sprawną całość. Mistrz świata w swoim fachu. Razem spędziliśmy wiele nocy, tocząc piękne dyskusje o życiu, z niejedną szklaneczką szkockiego, pełnotłustego kefiru. Stąd wiem, że Adam podchodząc do stołu operacyjnego, musi mieć na sobie pomarańczowe bokserki. Po każdej operacji zrzuca je z siebie i natychmiast wyrzuca do kosza. „Dlaczego tak robisz? Nie wiem. Raz na początku tak zrobiłem, dobrze mi poszło, teraz nie umiem inaczej!” Nieżyjący już świetny jazzman, niegdyś mój sąsiad w akademiku, całe dorosłe życie nosił wyłącznie majtki w kwiatki. Uzasadnienie miał całkiem racjonalne. „Lata osiemdziesiąte, mój pierwszy wyjazd do RFN. Miałem jedne, jedyne gacie, bo przecież nie można było u nas czegoś takiego kupić. Pożytyłem od znajomego muzyka kilka marek, poszedłem do sklepu i kupiłem najtańszą parę jaka była, w kwiatki. Przysięgałem sobie, że już innych nigdy nie włożę.”

Bardzo przesądni są aktorzy i to na całym świecie. Kiedy w teatrze, albo na planie filmowym spadnie na podłogę tekst, trzeba go przydepnąć, żeby nie było kłapy. Nie wolno gwizdać, bo potem publiczność wygwizdże sztukę, bądź film. Aktor za nic nie położy się pierwszy do trumny, musi to zrobić najpierw reżyser. Robert De Niro kiedyś wspominał, że w swym pierwszym filmie kładł się do trumny, a o obowiązującym zwyczaju nic nie wiedział. „No i co? Jak wpadałem do tej cholernej trumny, skrzyłem boleśnie nogę, więc producentowi bardziej się opłacało wyrzucić mnie z obsady, niż czekać tydzień!”

To teraz z innej beczki. Miałem znajomego, który nie umiał przeżyć dnia bez połknięcia kilku tabletek przeciwciepłoty. „Jak nie połknę, będzie mnie bolała czaszka.” A teraz cię boli? „Nie, ale może mnie boleć!

Lepiej zapobiegać, niż gasić!” Zapobiegał też innym dolegliwościom, więc wieczorem połykał drugą kolację w postaci garści tabletek. „Ta jest na dobry sen, ta na drogi żółciowe, ta na braki potasu, ta na zdrową skórę, a ta na mocne włosy!” „Jasiu, a czy ty cierpisz na cokolwiek?” „Nie, ale właśnie dlatego, że to zjadam!” Umarł jako mężczyzna niespełna sześćdziesięcioletni, i trzeba przyznać, całkowicie zdrowy. Zawaliło się rusztowanie domu obok którego przechodził, a na to tabletek nie wymyślono.

Na wszelkich fobiach można nieźle zarobić, o czym doskonale wiedzą wszyscy cwaniacy na świecie. Wiele razy byłem na targach ezoterycznych, nie tylko w Polsce, szukając oryginalnych pomysłów. Czego tam nie było! Na przykład wyłapywacz komarów, sprzedawany przez jakiegoś staruszka. To było pudełko po zapalniczkach z dziurką z boku. Pomalowany na czarno środek zawierał tylko oznaczone miejsce „na coś”. Pytam, jak to działa. Staruszek z pełną powagą odpowiedział. „W środek pan wkłada ciut ciut kiełbaski. Leci komar, czuje zapach i hyc, do środka. Tam nic nie widzi, bo jest ciemno. Otumaniony usiłuje się wydostać, ale nie może znaleźć otworu przez który wleciał, obija się o ścianki i najdalej po kilku sekundach umiera, bo mu serce z wysiłku wysiada. Wtedy trzeba go wyjąć, żeby dać miejsce następnemu. 10 złotych poproszę!” Dałem! O wiele młodszy człowiek oferował mi kawałek antyreumatycznego drzewka brzoźowego. Zdaniem sprzedawcy, przy uporczywych bólach należy potrzebować nim bolące miejsce kilka razy ruchem kolistym, zgodnie z ruchem zegara, „a dolegliwości mijają najdalej w kwadrans”. Pytam, na jakiej zasadzie to działa. Patrzy mi prosto w oczy i truje: „To proste, chyba pan wie, że brzoza zawsze wchodzi we współdziałanie z przyciąganiem ziemskim, tworzy się



# wypadek

tak zwany wir Dalego, a ból wypada z ciała na skutek osmozy". Ciekawe! A kto to ten Daly, dociekam. „Ojej, to pan sobie poczyta w internecie! Noblista, pracuje w Ameryce na zlecenie ONZ, to już wszędzie na świecie sprzedają, a u nas jeszcze nie! Bo taki zacofany kraj jesteśmy. Tylko 50 złotych!” Żona tego Dalego czterdzieści lat chorowała, a on ją uleczył i teraz gra w jakimś filmie! Bierze pan?”

Na wszelki wypadek powstają też co rusz najrozmaitsze diety, których stosowanie ma zbijać wagę o kilkadziesiąt kilogramów w niewiarygodnie szybkim czasie. Ich sprytni autorzy stosują z reguły dwa sprzeczne ze sobą komunikaty. Jeden informuje, że zainteresowany może tak jak dotychczas jeść wszystko i w dowolnych ilościach, oczywiście nie musi się trudzić żadnymi ćwiczeniami gimnastycznymi, bo to męczy. Musi za to zaopatrzyć się w cudowny specyfik, którego promocyjna cena, jakże by inaczej, obowiązuje tylko przez krótki czas. Zawsze mnie dziwi, że normalni, dorośli, często wykształceni ludzie, dają się złapać na tak prymitywne oszustwo. Zazwyczaj wiara w taki specyfik jest wprost proporcjonalna do wagi oszukiwanego. Im wyższa, tym mocniejsza. Druga metoda brzmi pozornie rozsądniej. Opisuje jakiegoś ściśle diety, plus, rzecz jasna, rewelacyjny specyfik opracowany w małym laboratorium gdzieś w południowej Azji. Jego wynalazca, tu zawsze pada fantastyczne nazwisko, na przykład dr Fan Juan, zbuntował się przeciwko dyktatom wielkich producentów lekarstw i w proteście postanowił uszczęśliwić ludzkość świetnym, ogromnie skutecznym środkiem odchudzającym, działającym bez żadnych skutków ubocznych. Najczęściej dołączane są zdjęcia jakiegoś wieloryba w ludzkiej postaci przed kuracją, a obok wiotkiego dziewczęcia zatopionego w ogromnych ciuchach tamte-

go wieloryba, po skończeniu kuracji. No cóż! Mark Twain kiedyś napisał, że są dwa rodzaje specyfików niby leczniczych. Jedne czasem pomagają chorym, a drugie zawsze pomagają wzbogacić się ich producentom.

Nigdy nie rozumiałem, dlaczego niektórzy przywiązują tak ogromną wagę do znaków zodiaku i na jakiej zasadzie układ gwiazd przy narodzeniu ma determinować całe życie. Niestety, wierzyła w to pewna cudna i zgrabna, niczym Sophia Loren dziewczyna. Znaleźliśmy się już w łóżku i nagle padło pytanie: „Jaki jesteś znak zodiaku?” Wodnik. Posiniąła ze złości. „Wodnik? Ubijeraj się! Do widzenia! Z Wodnikiem nigdy!

Dawno, dawno temu redaktor naczelny pewnej gazety, zaproponował mi pisanie cotygodniowych horoskopów w wydaniu piątkowym. Zastanawiałem czy przyjąć taką ofertę, ale wynagrodzenie było naprawdę godziwe, a samo pisanie wydało mi się lekkie, łatwe i przyjemne. Oczywiście sprawdziłem, jak z tym zadaniem radzą sobie zawodowi dziennikarze, bo przecież prawdziwych wrózek nikt nigdy w prasie nie wykorzystywał. Od razu również oświadczyłem, że moje horoskopy będę pisał w tonie pół żartem, pół serio. Zawiesiłem nad biurkiem wielką płachtę papieru. Na niej z jednej strony pionowo napisałem znaki zodiaku, a na górze, w poziomie, daty. Chodziło o to, by żaden znak nie był specjalnie preferowany, ani za mocno nie obrywał. Bliźniak, dziś pogłaskany perspektywą miłego tygodnia, zwłaszcza we wtorek i czwartek, za tydzień miał przed sobą taką sobie środę, ale poniedziałek finansowo świetny. Później Bliźniak miał przed sobą perspektywę dwudniowej kłótni z ukochanym człowiekiem, ale służbowy wyjazd we wtorek obfitował w dobre strony. Podobne sztuczki należało opisać w odniesieniu do pozostałych znaków, więc zapisywanie kogo chwałę i kiedy, stało się

kluczowym elementem powodzenia. Nie zapomniałem też o tym żartobliwym tonie wypowiedzi. Odniosłem sukces, „moja” piątkowa gazeta sprzedawała się coraz lepiej, a naczelny chwalił mnie głośno i nawet podniósł stawkę. Po jakimś czasie z listów do redakcji i telefonów wychodziło, że moje wysrane z palca dyrdymały część czytelników traktowała poważnie. Ktoś dziękował, że dzięki mnie uniknął wypadku, bo zrezygnował jakiegoś dnia z podróży, inny uniknął rozvodu, zapraszając, zgodnie z moją sugestią, „w ostatniej chwili” żonę na kolację, ale niestety komuś przeszła koło nosa szansa dobrej pracy, bo nie pojechał, też zgodnie z moim opisem, na rozmowę kwalifikacyjną. I nagle na rynku w sobotę, w kolejce po serek, usłyszałem rozmowę dwóch kobiet. Jedna z płaczem opowiadała drugiej, że podejrzewa męża o romans, a teraz wyczytała w moim horoskopie, że w tym tygodniu wszystko się wyda i się rozstaną, a przecież mają małe dzieci. Zrobiło mi się ogromnie żal, że moje żarty doprowadziły kobietę do takiego stanu. Nie wytrzymałem. Przedstawiłem się, wytłumaczyłem, że jestem autorem horoskopu i to tylko moje wymysły. Nie uwierzyły! Powiedziały, że mam dać im spokój, bo zawołają policjanta. Co miałem robić? Tego dnia zadzwoniłem do naczelnego i skończyłem współpracę....

Na koniec ciągle ogromnie bulwersujące wspomnienie, które zatrzęsło moim racjonalnym spojrzeniem na świat i ludzi. Okazało się, że na prawdę nie wszystko da się racjonalnie wytłumaczyć, a zdolności postrzegania pozazmysłowego niektórych osób istnieją rzeczywiście. To było dawno temu. Zostałem zaproszony przez moich przyjaciół ze studenckiej młodzieży na domowe przyjęcie, zorganizowane z powodu ich powrotu do Polski na stałe, po długich latach spędzonych na placówce w Etiopii.

Poza gospodarzami, z którymi straciłem kontakt na wiele lat, nie znałem nikogo z obecnych. Kilkanaście osób, niezwykle ciekawe rozmowy, żarty, smaczne jedzenie, jakieś wina. W którymś momencie okazało się, że jedna z pań posiada zdolności dostrzegania pozazmysłowego, o których wszyscy, poza mną, wiedzieli. Po kilku godzinach rozmowa przeszła na ten temat, poproszona o to pani powiedziała każdemu kilka uwag dotyczących ich teraźniejszości i najbliższej przyszłości, aż na końcu przyszła kolej na mnie. Powiedziałem, uczciwie stawiając sprawę, że ja w takie rzeczy nie wierzę. Uśmiechnęła się i zapytała, czy może mi coś udowodnić publicznie. Uśmiechając się szeroko, oczywiście zgodziłem się! Wzięła mnie za rękę i po chwili zaczęła mówić. „Pan ma syna i córkę, córka jest starsza o niecałe dwa lata. Trzy tygodnie temu usiłując zaparkować, wgniotła nieznacznie zderzak. Nakrzyczał pan na nią, a to nie do końca była jej wina. Pana pokój jest na końcu korytarza, po prawej stronie. Duże biurko stoi tyłem do drzwi, po prawej od niego okno. Ale bałagan na tym stole, trzeba tam wreszcie posprzątać! Po lewej, koło lampy, leży Leksykon PWN w ceglastej, grubej oprawie z 1980 roku. Na nim dwie płyty CD, z amerykańską muzyką ludową. Pańskiej córce w przyszłym tygodniu świetnie pójdzie na sprawdzianie z matematyki, za to syn bardzo dobrze wypadnie na zawodach sportowych. Niestety, pokłóćcie się z żoną, dojdzie do kilku cichych dni. Mówić dalej?”

Zamurowało mnie, nie mogłem wykrztusić słowa. Wszystko się zgadzało, łącznie z późniejszą, dokładnie zrealizowaną przyszłością, o której przecież domowników nie uprzedziłem. Czyli jednak są rzeczy, które się filozofom nie śniły....

No cóż! Dziś na wszelki wypadek wstałem obunóż, włożyłem żółte bokserki, na lewą stronę podkoszulek, skarpetki nie do pary, a na końcu splunąłem trzy razy za siebie przez lewe ramię. Ten tekst musi się Państwu podobać, nie ma innej możliwości! Powodzenia!

ANDRZEJ LAJBOREK



DANUTA STASIOWSKA  
DPS PSZCZYNA

## MÓJ DOM RODZINNY

Niedawno go miałam, było mi w nim dobrze.  
To była moja bezpieczna przystań.  
Wiedziałam, że gdziekolwiek będę,  
Zawsze mogę do niego wrócić,  
I zawsze na mnie czekał.  
Mogłam usiąść wygodnie w fotelu,  
Zastanowić się nad różnymi sprawami,  
Coś sobie zaplanować,  
Miło spędzić czas,  
Nawet w swoim towarzystwie.  
Dom to nie tylko ściany  
Musi być w nim prawdziwa rodzina,  
Miłość, zrozumienie, szacunek.  
Takiego domu życzę wszystkim.  
Ale do mnie los się trochę uśmiechnął,  
Bo znalazłam nowy dom  
Z bardzo liczną rodziną  
Z różnymi obawami, problemami.  
Według mnie ludzie nie są aż tak źli,  
Raczej pogubieni, nieufni.  
Boją się braku akceptacji przez innych  
Tego, że znów zostaną odrzuceni i oszukani,  
że znowu poczują, że dalej są sami.  
Każda, każdy z nas niesie  
ze sobą bagaż złych wspomnień doświadczeń,  
często trudnych do udźwignięcia.  
Dlaczego o tym piszę? Chcę, żeby wiadano  
Jak ważne jest w życiu to, co mamy.  
Nie drogie auta, złoto, pozycję  
W środowisku, wysokie stanowiska.  
Jeśli potrafimy nawzajem sobie pomagać,  
Wspierać się dobrym słowem,  
Serdecznym uściskiem ręki,  
Przyjaznym uśmiechem.  
To jest nasze największe bogactwo.  
Tego nikt nam nie dał,  
Ani nie zabierze, żaden człowiek,  
Ten prawdziwy dar mamy od Boga  
On jest naszym drogowskazem,  
W dobrych i złych momentach naszego życia.  
Jeśli Boga w sercu mamy  
Nie będziemy nigdy sami.

ROBERT HALAJDA

## DOBRY ŚWIAT

Jestem tego pewien i to wiara niezłomna,  
Że jeszcze będzie dobrze na świecie  
I to nie jest nadzieja płonna,  
Ale Wy tego pewnie nie wiecie.

Kiedys przyjdą czasy, że dobro zwycięży,  
I nie będzie miejsca dla złych ludzi,  
A także dla podobnych im "węży".  
Zło więc niech się nie ludzi.

Nie wiem czy to wkrótce nastąpi,  
Czy też trochę później może..  
I każdemu, kto w ten finał wątpi,  
Największy optymizm zwyczajnie nie pomoże.

Nie uważam siebie za dobrego człowieka,  
Zbyt wiele błędów popełniłem w życiu.  
Tak naprawdę nie wiem, co mnie jeszcze czeka,  
Jedno wiem: Nie można żyć w ukryciu....

# Sobota dla zdrowia

**W**arto wykonywać regularne badania profilaktyczne, a okazją ku temu była kolejna „Biała Sobota” zorganizowana 25 maja w Poznańskim Ośrodku Specjalistycznych Usług Medycznych przez Miasto Poznań i wymieniony POSUM. W trakcie wydarzenia można było skorzystać z bezpłatnych badań oraz konsultacji finansowanych z budżetu miasta. Było to między innymi badanie krwi, ciśnienia, EKG (zapis czynności serca), badanie wzroku i słuchu, pomiar gęstości kości, rentgen klatki piersiowej, a także badania dedykowane kobietom – mammografia, cytologia czy USG piersi.

Mieszkańcy Poznania mogli skorzystać również z darmowych konsultacji psychologicznych, dietetycznych i podologicznych. Dzieci mo-

gły zbadać płuca przy użyciu nowoczesnego USG. Dla najmłodszych przygotowano strefę rozrywki, a w niej dmuchane place zabaw, balonowe show na scenie, konkursy z nagrodami, zabytkowy food truck z lodami, malowanie twarzy, nauka tańca oraz wiele innych atrakcji.

W punkcie informacyjnym można było uzyskać niezbędne informacje na temat rodzajów badań przeprowadzanych w ramach „Białej Soboty”. Na odwiedzających POSUM czekały także stoiska organizacji pozarządowych oraz jednostek miejskich zajmujących się ochroną zdrowia i promocją zdrowego stylu życia. Osoby z niepełnosprawnością ruchową mogły skorzystać z windy i wsparcia wolontariuszy. **Oprac. KAK.**



# Ciszej w Bramie Poznania

**B**rama Poznania, pierwsze w Polsce centrum interpretacji dziedzictwa, czyli miejsce, w którym można dowiedzieć się ciekawostek o początkach państwa polskiego, wprowadziła tak zwane ciche godziny. Na czym one polegają i czemu służą? Ciche godziny w tej instytucji ustanowiono z myślą o osobach, które z powodu niepełnosprawności potrzebują zwiedzić ekspozycję w całkowitej ciszy. Chodzi o ludzi z autyzmem, neuronietypowych i wysoko wrażliwych.

Brama Poznania na swojej stronie internetowej wyjaśnia, że w czasie cichych godzin zostaje wyciszona i rozjaśniana przestrzeń ekspozycji, wyłączone zostają duże migające ekrany, rozkładane są maty zakrywające szklane kładki przy przejściach do kolejnych sal na ekspozycji. Podczas cichych godzin jest możliwość wypożyczenia

sluchawek wyciszających w rozmiarze dla dzieci lub dorosłych. Orowadzania grupowe nie są organizowane. Odwiedzający ekspozycję podczas trwania cichych godzin proszeni są również o wyciszenie telefonów komórkowych i nieprowadzenie głośnych rozmów. Pierwsze ciche godziny odbyły się 21 maja. Informacje na temat kolejnych można uzyskać pod numerem telefonu (61) 647 76 34.

Bilety na zwiedzanie Bramy Poznania można zakupić przez stronę <https://bramapoznania.pl>. Jest to miejsce w pełni przyjazne i dostępne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, w tym dla osób z trudnościami w samodzielnym poruszaniu się. Przez cały rok organizowane są w nim liczne wydarzenia jak warsztaty, wystawy czasowe, koncerty, zajęcia dla dzieci i dorosłych czy konferencje naukowe. *Oprac. KAK.*

# Pomaganie jest ważne

**J**ak nadać sens swojemu życiu i sprawić, aby było wartościowe i piękne? W kształtowaniu poczucia sensu życia oraz rozwijaniu umiejętności społecznych kluczową rolę odgrywa niesienie pomocy innym. Taką bezinteresowną pomoc ofiarowuje Tomasz, mąż mojej koleżanki jeszcze z czasów studiów. Przez swoją postawę uczy swoje dzieci odpowiedzialności, pracowitości i empatii wobec drugiego człowieka.

Tomasz pomaga chorym i niepełnosprawnym. Żona Monika wspiera go w realizacji każdej akcji pomocowej. W tym roku w pierwszy weekend kwietnia wspierał akcję Stowarzyszenia „Rolki Reggae Rajd”, która polegała na tym, że przez dwa dni

wolontariusze z całej Polski w ramach działalności społecznej odnowili oddział chirurgii i tomografii Dolnośląskiego Centrum Onkologii. Wolontariuszami tymi byli zarówno mężczyźni jak i kobiety. Odmalowali ściany tych oddziałów, dzięki czemu poprawił się komfort psychiczny pacjentów.

25 i 26 maja przeprowadzili natomiast metamorfozę w poczekalni rezonansu magnetycznego Dolnośląskiego Centrum Onkologii we Wrocławiu. Jak mówią wolontariusze, nigdy nie wiadomo, kiedy sami będą potrzebowali pomocy, a dobro wyświadczone drugiemu człowiekowi powraca. Tomaszowi życzyć dużo siły i energii w realizacji zamierzonych planów.

KRYSTIAN CHOLEWA

# Nie być obojętnym

**D**zisiaj chciałbym opowiedzieć czytelnikom naszego miesięcznika o Natalii i jej ojcu. To bardzo sympatyczna, otwarta i empatyczna osoba, z którą znam się od dzieciństwa. Natalia traktuje ludzi w taki sposób, w jaki sama chciałaby być traktowana przez nich. Można z nią porozmawiać na każdy temat.

Została wychowana przez mądrych rodziców, w szczególności przez wspaniałego ojca, nieżyjącego już pana Alojzego, który był osobą z niepełnosprawnością ruchową. Miałem okazję rozmawiać z nim kilka razy. Jego niepełnosprawność powstała w wyniku choroby, kiedy był nastolatkiem. To zmieniło jego życie. Na początku było mu ciężko zaakceptować tę sytuację, gdyż jego staw biodrowy był sztywny, a przez to miał problemy z chodzeniem. Punktem zwrotnym było poznanie dziewczyny, która później została jego żoną.

Pan Alojzy nigdy się nie poddał. Zawsze był aktywny zawodowo, a niepełnosprawność ruchowa nie wyeliminowała go z rynku pracy. Naprawiał telewizory, prowadził wspólnie z żoną kiosk oraz gospodarstwo rolne. Przekazał swoim dzieciom coś bezcennego, a mianowicie wartości, którymi dzisiaj się kierują. Zawsze znajdował czas dla swoich dzieci, by z nimi porozmawiać.

Dla Natalii widok osoby z niepełnosprawnością nigdy nie był niczym zaskakującym. Mając ojca z niepełnosprawnością bardzo dobrze wiedziała, co znaczy pokonywanie barier architektonicznych i tworzenie przestrzeni przyjaznej każdemu. Ojciec nauczył ją, że nie jest ważne ile się ma, ale żeby umieć zawsze dzielić się tym, co się posiada z drugim człowiekiem i nie być obojętnym na ludzką krzywdę.

KRYSTIAN CHOLEWA

# Miłość do ojca

**K**iedy dziecko przychodzi na świat, rodzice się nim opiekują. Troszczą się o zapewnienie mu nie tylko tych podstawowych potrzeb związanych z jedzeniem, piciem i czynnościami pielęgnacyjno-higienicznymi, ale przede wszystkim tych najważniejszych – poczucia miłości, bezpieczeństwa i spokoju. Gdy dzieci stają się dorosłe, rolę się odwracają i to one opiekują się starszymi, schorowanymi rodzicami.

Chciałbym przybliżyć czytelnikom naszego miesięcznika historię miłości córki do schorowanego ojca. To miłość nie tylko wyrażana słowami: „tato, Kocham cię” czy pamięcią przy okazji urodzin albo Dnia Ojca. Pani Katarzyna opiekująca się na co dzień swoim tatą pracuje

zawodowo. Lekarstwa, środki opatrunkowe, opłaty i codzienne życie kosztują, dlatego nie może pozwolić sobie na bierność. Praca pozwala jej też odpocząć od całodobowej opieki nad ojcem.

Musi wstawiać do niego kilka razy w nocy, podawać mu lekarstwa, zmieniać opatrunki i pozycję ułożenia ciała. Moja rozmówczyni przyznaje, że bywa bardzo trudno i brakuje sił. Pomimo tego nie zdecydowała się, aby jej tato zamieszkał w domu pomocy społecznej. Na szczęście nie jest sama – w opiece nad ojcem wspiera ją mąż. Postawa pani Katarzyny stanowi piękny przykład bezgranicznej miłości, empatii i troski o najukochańszego człowieka.

KRYSTIAN CHOLEWA



ZBIGNIEW NOWAK

## JUTRO

*Jeszcze raz przynieś mi jutro,  
 Jak gościniec w plecionym koszyku,  
 Błękit w pogodnych oczach  
 I we włosy schwytyany wiatr z gór.  
 Dwa kamyki na żabich łapkach  
 Ukryte w nieśmiałej dłoni  
 Połóż mi znowu, jak wczoraj,  
 Na poduszce, przy skroni.  
 Mów mi o swojej radości,  
 Bym o smutkach zapomnieć mógł swych,  
 Jasnych myśli ziarenek rzuć kilka  
 W środek zamyślonych chwil.  
 Na policzkach, ostatni raz,  
 Jesień wymaluj pędzelkiem rzęs,  
 W berbersach, w rubinach żurawin,  
 Małe pocztówki na rzewniejsze dni.  
 Zanim czas am ucieknie,  
 Coraz mocniej naglony kurantem,  
 Niech się w ciszy sfruną motyle  
 Na to nasze pożegnanie.  
 Wychodząc zatrzymaj się na krótko,  
 Zanim w drzwiach i przyrzeknij mi,  
 Jeszcze jeden, jedyny raz, że za rok  
 Razem pójdziemy przez park.*

CIEPLICKA JESIEŃ 1986 ROKU

## CZEGO NIE POTRAFIĘ NAZWAĆ

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

CIEPLICE, W DNIU 3 WRZEŚNIA 1988 ROKU





## XIII SPOTKANIE INTEGRACYJNO-SPORTOWE

# Żyj zdrowo na sportowo

15 maja na terenie Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach odbyło się XIII Spotkanie Integracyjno-Sportowe pod hasłem „Żyj zdrowo na sportowo”. W wydarzeniu wzięło udział ponad 170 osób, w tym podopieczni Warsztatu, pracownicy i zaproszeni goście. Celem spotkania jest promocja zdrowego trybu życia oraz integracja osób niepełnosprawnych poprzez wspólne uprawianie sportu, zabawy ruchowe i rywalizację.

Wydarzenie rozpoczęło się powitaniem uczestników przez kierownik Joannę Napierałę oraz krótkim przemówieniem lokalnych władz – wójta gminy Ryczywół, Romana Trzęsimiecha, burmistrza gminy Rogoźno, Łukasza Zaranka i kierownika GOPS Rogoźno, Ewelinę Kowalską.

Odbył się występ wokalo-artystyczny uczestników naszego Warsztatu, a po nim konkurencje sportowe. Była też przerwa na wspólny posiłek. Ogłoszenie wyników: rozdanie medali i dyplomów dla sportowców indywidualnych oraz dla drużyn. Pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej zajęła WTŻ Wiardunki, drugie WTŻ Wągrowiec, trzecie SDŚ Wągrowiec, czwarte WTŻ Gołanów, piąte ZSS Kowanówko. Na koniec imprezy kierownik wręczyła dyplomy uczestnikom Warsztatu w Wiardunkach, którzy wyróżnili się w ciągu roku szczególnymi osiągnięciami oraz wzorowym zachowaniem podczas codziennych zajęć terapeutycznych.

Spotkanie integracyjne pod hasłem „Żyj zdrowo na sportowo” okazało się kolejny raz wielkim sukcesem. Wydarzenie pokazało, że sport może być wspólnym narzędziem integracyjnym, promującym zdrowy tryb życia i budującym społeczność. Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiardunkach planuje kontynuować organizowanie tego typu spotkań w kolejnych latach, aby dalej wspierać rozwój fizyczny i społeczny osób niepełnosprawnych.

AGNIESZKA KOWALSKA



FOT. (5X) ARCHIWUM WTŻ W WIARDUNKACH



# Reakcje na inność

**D**zieci pojmują niepełnosprawność zupełnie inaczej niż dorośli. Problemy z poruszaniem się czy z mową występujące u innej osoby mogą powodować u nich zaciekawienie, ale też lęk bądź niepokój. Dzieciństwo to czas beztroskiej zabawy, poznawania świata, ale i ludzi wokół siebie. Kiedy byłem dzieckiem, wiele innych dzieci przyglądało mi się. Nie zawsze był to przejaw akceptacji mojej inności.

Również ja sam jako dziecko nie reagowałem pozytywnie na inne dzieci z niepełnosprawnościami. Mój szczególny lęk budziły osoby z niepełnosprawnością intelektualną – spotkanie takiej osoby zawsze kończyło się u mnie płaczem. Uczęszczając do szkoły średniej, a później na studia, często widywałem dzieci, które długo mi się przyglądały i różnie reagowały na mój widok. Pamiętam, jak pewien chłopiec, który spacerował po parku z mamą, zapytał ją, dlaczego ja tak dziwnie chodzę. Być może widział osobę z niepełnosprawnością po raz pierwszy w swoim życiu, a może po prostu zadziwił go mój sposób chodzenia.

Kolejna taka sytuacja miała miejsce na weselu, gdy pięcioletnia dziewczynka oburzyła się na mój widok i zapytała, kiedy w końcu zacznę się poruszać w prawidłowy sposób? Dobrze, że dzisiaj w przedszkolach i szkołach w ramach zajęć o zdrowiu są poruszane tematy, które dawniej były jeszcze uważane za intymne – jak choroba bądź dysfunkcja organizmu. Osobą z niepełnosprawnością nie stajemy się wyłącznie w momencie urodzenia, lecz możemy stać się nią w każdym momencie życia. Bądźmy wrażliwi i okazujmy tę wrażliwość innym.

KRYSTIAN CHOLEWA





# Lubimy to szaleństwo

**M**aj to czas naszych „Tancznych Integracji” w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach. W tym roku bawiliśmy się w stylu PRL. Przygotowujemy się zawsze do tego wydarzenia bardzo intensywnie.

Mieliśmy codziennie próby taneczne, ćwiczyliśmy marsz, śpiewaliśmy. Zrobiliśmy również kotyliony i flagi dla każdego. Do sali zrobiliśmy tematyczne tablice z tamtego okresu, bo dziś te napisy wydają się śmieszne. Każdego roku nie możemy się doczekać tego wydarzenia, bo na imprezę przyjeżdżają goście z innych warsztatów i każdy z nich z innym pokazem artystycznym. To czas sympatycznych spotkań i zabaw z naszymi przyjaciółmi.

JAKUB KRYGIER

UCZESTNIK W TZ W POBIEZISKACH



FOT. (8X) ARCHIWUM W TZ W POBIEZISKACH





# Wzajemne wsparcie





# – lekarstwo dla duszy

**W**Stowarzyszeniu „ISKRA” nie tylko uczymy się i rozwijamy, ale także tworzymy silne więzi przyjaźni, które dodają barw naszym dniom! W ostatnim czasie zauważyłem, jak wiele nowych przyjaźni rozkwita wśród naszych uczestników.

To piękne widzieć, jak się poznają, wspierają się nawzajem i budują wspólne więzi, które czasem trwają przez lata! Nie tylko między uczestnikami nawiązują się te magiczne więzi. Nawet pomiędzy terapeutami można dostrzec ciepłe relacje oparte na wzajemnym zrozumieniu i wsparciu. To dowód na to, że nasze Stowarzyszenie nie tylko oferuje profesjonalną pomoc, ale także tworzy atmosferę przyjazną i pełną wsparcia dla każdego z nas. Przyjaźń, która rozwija się w ramach terapii, ma niezwykłą moc łagodzenia napięć i przynoszenia ulgi w trudnych chwilach. To poczucie bliskości i wsparcia, które możemy odczuć, wiedząc, że nie jesteśmy sami w naszych walkach. Kiedy dzielimy się naszymi uczuciami, obawami i sukcesami z przyjaciółmi, którzy są również częścią procesu tera-

peutycznego, tworzymy wspólnie bezpieczną przestrzeń, gdzie możemy być prawdziwi i autentyczni. To właśnie w takiej atmosferze najwięcej się dzieje, gdyż wzajemne wsparcie jest jak lekarstwo dla duszy.

MARCIN KACZYŃSKI

Odkąd chodzę na terapię, bardzo polubiłem uczęszczanie na zajęcia i poznałem kilku przyjaciół i przyjaciółki, którzy są bardzo mili. Niektórzy koledzy też umieją się dogadać, podobnie jak koleżanki. Ja, Dawid, również dobrze się dogaduję z koleżankami. Bardzo lubię pracować w kuchni u pana Adriana, gdzie wszyscy pracujemy zgodnie. Podobnie jest u pana Marcina przy komputerach, gdzie uczę się nowych rzeczy. Bardzo lubię też malować na szkle u pani Marysi, a u pana Marcina od muzyki czuję się bardzo dobrze. Lubię rozmawiać zarówno z terapeutami jak i z innymi uczestnikami zajęć. Cieszę się, że mam w grupie przyjaciół, z którymi mogę rozmawiać i dobrze się dogaduję.

DAWID WAWRZYŃIAK



FOT. (8X) MARCIN KACZYŃSKI





# Pisanie



*Zbyszek przy pracy z komputerem.*



*Z panem Tomkiem nasza przyjaźń trwa do dziś – wspomina Zbyszek.*



*Kinga Szaroszyk:  
„Do osób niepełnosprawnych z tolerancją i miłością”.*



*W Licheniu jest cudowny obraz Matki Bożej Bolesnej.*



*Zbyszek napisał tekst: „Droga nie dla wózka”.*



# – radość i pasja

**Z**bigniew Strugała, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czeszewie (gmina Miłostów) pisze często do „Filantropa” i od wielu lat. Niedawno napisał do kolejnego wydania naszego miesięcznika. W roku 2023 stworzył dwa znakomite dzieła: „U Matki Bożej na Jasnej Górze” (październik, str. 26 i 27) oraz artykuł „Dla chorych i niepełnosprawnych” (Licheń, grudzień, str. 40 i 41).

## LUBIĘ PISAĆ

Zbyszek te i wszystkie artykuły napisał dotykając nosem klawiatury komputera. Nie może pisać rękoma, bardzo utrudniona jest mowa. Dla niego pisanie to prawdziwa radość i pasja. Pisze nie tylko do „Filantropa”, ale też do gazetki WTZ, redagując też to pisemko. „Gazetka jest drukowana – mówi Zbigniew Strugała (wrzesień 2021 str. 5) – w pracowni komputerowej. Wychodzi raz w miesiącu w siedmiu egzemplarzach, po jedną na każdą pracownię. Gazetkę redaguję tylko na komputerze, dotykając klawiatury nosem. Czasem zdarzały mi się błędy i potknięcia. Dziękuję uczestnikom i terapeutom za pomoc i współpracę”. Teraz gazetka jest na jednej kartce A4 złożonej na pół. We wrześniu 2019 powstała warsztatowa gazetka „Z Życia Warsztatu”. W latach 2004/2008 Zbyszek redagował gazetkę „Radość”. Miała 8 stron i „wychodziła” raz na miesiąc, w 30 egzemplarzach. To był piękny czas, gdy Jadwiga Stefańska kierowała naszym Warsztatem Terapii Zajęciowej w Czeszewie.

Od 1 stycznia 2024 roku WTZ w Czeszewie jest nowy kierownik Tomasz Prusak. Pracowałby do dziś jako terapeuta i nasz kucharz, gdyby nie to, że jesienią 2020 roku po 14 latach pracy Urszula Remisz zrezygnowała ze stanowiska kierownika Warsztatu. Tomek Prusak wygrał konkurs i jest naszym kierownikiem! Radość moja była tak duża, że miałem łzy w oczach. Po odejściu Urszuli Remisz – Zbigniew Strugała ożył. Nikt mu nie przeszkadza w twórczej działalności. Autor na łamach „Filantropa” publikuje

znakomite, mądre utwory. Mało kto potrafi tak dobrze pisać.

## KOCHAM LUDZI

„Z panem Tomkiem bardzo się zaprzyjaźniłem i ta przyjaźń trwa do dziś – wspomina Zbyszek. – Po skończeniu stażu pan Tomek przeszedł do nieco innej pracy w Orzechowie, a w między czasie, rozpoczął studia zaoczne na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, gdzie studiował pedagogikę specjalną i studia podyplomowe: edukacja i rehabilitacja osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

W sierpniu 2007 roku pan Tomek był moim opiekunem podczas dwudniowej podróży do Przemysła na festyn, gdzie występowałem z grupą tańca towarzyskiego, która działała wtedy w Warsztacie, a ja uprawiałem taniec na wózku. Zaprośili naszą taneczną grupę organizatorzy festynu. Dla pana Tomka i dla mnie było to wtedy nie lada wyzwanie”.

Minęło już prawie 20 lat, a Zbyszek Strugała pisze coraz to lepsze, wspaniałe artykuły. Kierownik Tomasz Prusak chętnie przyjmuje do pracy WTZ w Czeszewie terapeutów, specjalistów, ludzi obdarzonych tolerancją i miłością. Mądry i inteligentny Zbyszek chłonie to, co słyszy od psychologów i ich szacunek dla osób niepełnosprawnych. Od listopada 2022 roku terapeutka Kinga Szarozzyk pracuje w pracowni komputerowej. Tak pisze o niej Zbyszek: „Studiuję psychologię na Uniwersytecie SWPS na Wydziale Psychologii we Wrocławiu. W lipcu 2022 roku obroniła tytuł licencjata z psychologii kryminalistycznośledczej. (...) Szczególnie interesuje ją kryminologia, psychogeriatra oraz seksuologia. Nauka i zagłębianie się w tajniki ludzkiej psychiki sprawiają jej ogromną przyjemną przyjemność”. Zapytał Zbyszek panią Kingę, co sądzi o osobach niepełnosprawnych, odpowiedziała: „Nauczyłam się podchodzić do osób niepełnosprawnych z największym zrozumieniem, tolerancją i miłością, gdyż one właśnie tego najbardziej potrzebują. Kocham pracować z takimi ludźmi. Nagrodą dla mnie jest ich szczery uśmiech i optymizm”. Zbyszek

ma nadzieję, że pani Kinga zostanie u nas na długo. Życzmy jej miłej i spokojnej pracy.

Zbyszek Strugała napisał tekst „Droga nie dla wózka” („Filantrop”, wrzesień 2022 r., str. 3). Takiego artykułu nie da się zapomnieć. Autor rzeczywiście kocha ludzi, pracuje nie tylko dla siebie, ale dla wielu osób. „Od urodzenia jestem osobą z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, a od 2008 roku poruszam się tylko na wózku z powodu urazu kręgosłupa. Nie wiem, ile w Orzechowie jest osób, które poruszają się na wózkach inwalidzkich. (...) Nieprzystosowane chodniki, ale także schody, są dla nas przeszkodą nie do przebycia, nawet z opiekunem. (...) W Orzechowie ulice są utwardzone. (...) Jednak mnie przypadło mieszkać przy ulicy, która od kilkudziesięciu lat czeka go na utwardzenie. Po deszczu wózek inwalidzki nie ma niej żadnych szans, podobnie, gdy spadnie śnieg. Kałuże, dziury i kamienie uniemożliwiają mi poruszać się na wózku po takiej nawierzchni. (...) Tam, gdzie mieszkają osoby biedne, chore i niepełnosprawne na drogi pieniędzy nie ma. Dlatego postanowiłem zabrać głos w imieniu wszystkich mieszkańców Orzechowa. Niepełnosprawni, chorzy i starsi mają prawo korzystać z dobra wspólnego jak wszyscy obywatele”.

## U MATKI BOŻEJ

Wspaniałe dzieła „U Matki Bożej na Jasnej Górze” w Częstochowie oraz „Dla chorych i niepełnosprawnych” w Licheniu Zbyszek napisał w roku 2023 (te dwa artykuły są we wstępie). Wybraliśmy artykuł „Dla chorych i niepełnosprawnych”, choć obydwie dzieła są znakomite. Wybrano to dzieło może dla tego, że Zbyszek ogarnął w nim zarys cały jego życia. Od dziecka, aż do dzisiaj. Niech nam pięknie o tym opowie autor:

„Licheń Stary, wieś położona w powiecie konińskim, w gminie Ślesin nad na jeziorem Licheńskim. To tu jest Sanktuarium Matki Boskiej Bolesnej Królowej Polski, w którym jest cudownej obraz Matki Bożej. To miejsce jest bliskie mojemu sercu.

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

Wtedy jeszcze nie było tej ogromnej i pięknej bazyliki. Obraz Matki Bożej był w niewielkim kościółku. Po mszy poszliśmy na drogę krzyżową, byłem też zamoczyć ręce w wodzie z cudownego źródła, na koniec poszedłem pomodlić się do Matki Bożej. Od tego czasu upłynęło 38 lat”.

Zbyszek jeździł na turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe. Od 2003 roku był uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czeszewie. „W sierpniu 2008 roku po urazie w górnym odcinku kręgosłupa (...) i już nigdy nie będę nie sam chodził. Rozpłakałem się, kiedy to usłyszałem od lekarzy. Rodzice zaczęli chorować, coraz bardziej zaczynał im dokuczać podeszły wiek i niesprawność z nim związana i coraz mniej byli w stanie mi pomagać, a opiekę nade mną przejęła. I tak 5 czerwca 2002 roku razem z siostrą Jołą i jej mężem Przemkiem wybrałem się do Lichenia do Matki Boskiej Bolesnej Królowej. Było to już całkiem inne miejsce niż to, które widziałem, jak byłem tu pierwszy raz w 1984. Ogromna bazylika i plac, wszystko przystosowane dla osób niepełnosprawnych, poruszających się na wózkach, to zrobiło na mnie duże wrażenie porównaniu z tym, co widziałem z tym, co widziałem 38 lat wcześniej. A gdy wjechałem windą do bazyliki i stanąłem przed ołtarzem Matki Bożej i jej cudownym obrazem, to nie mogłem się pohamować też. Przedtem byłem tu pieszko, teraz przyjechałem na wózku. (...)

*ciąg dalszy na str. 26*



# Pisanie – radość i pasja

*dalszy ciąg ze str. 24 i 25*

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

którą ja robię. Renia prowadziła tam kącik pod nazwą: „Przepis Miesiąca”, w którym były różne przepisy na placki, ciasteczka, babeczki (...). Brała udział prawie we wszystkich zajęciach, zabawach i imprezach”. Wesołą zabawę można zobaczyć na zdjęciu, jak tańczyła Renia i Zbyszek w stroju groźnego korsarza.

„Na pewno by do dziś była uczestniczką naszego Warsztatu, gdyby nie smutne wydarzenie – śmierć taty Reni, którą ciężko przeżywała razem z



*Renia i ja w stroju korsarza.*

takie osoby, które były i są na mojej drodze”.

O takiej osobie Zbyszek Strugała napisał piękny tekst „Nasza dobra Renia” („Filantrop”, maj 2023). Dobra Renia Rychlińska, uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czeszewie, oddała swoje serce i chętnie pomagała osobom niepełnosprawnym i chorym. Była z nami 19 lat, czyli od początku Warsztatu 1 grudnia 2003 roku. Jak napisał Zbyszek, wszystko zrobiła, załatwiła, kupiła. „Brała udział też w pracy nad warsztatową gazetką „Z Życia Warsztatu”,

matką. Niestety, Renia została z mamą, która też jest w podobnym wieku (...). Postanowiły przenieść się do Żerkowa bliżej rodziny”. Renia przeżyła swoje dzieciństwo w Miłosławiu, tu się wychowała, tu znała każdy zakątek, tu miała wielu przyjaciół. „Nie wątpimy, że Renia będzie o nas miło wspominać, tak jak my dobrą Renię”.

Zbyszek rzeczywiście kocha ludzi i pięknie o nich pisze. Jego teksty są wspaniałą ozdobą naszego „Filantropa”. Pisma Ruchu Twórczego Osób Niepełnosprawnych”.

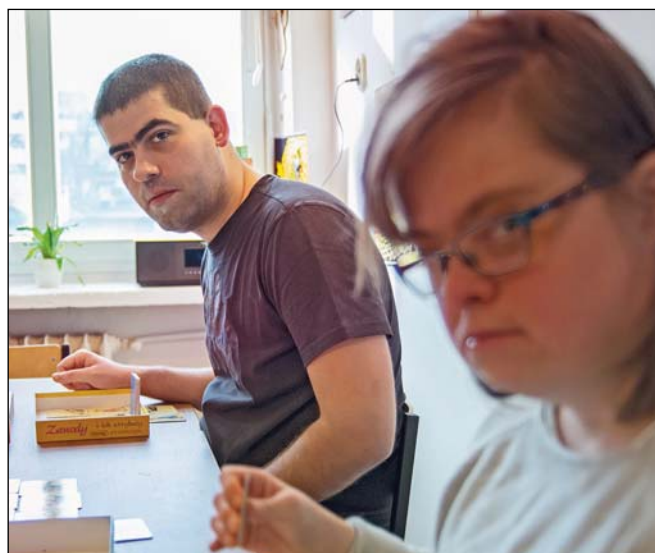
MARCIN BAJEROWICZ

# Poznajemy

Pierwszy raz poznaliśmy panią Olę w starej „Iskrze”. Pani Ola prowadzi pracownię edukacyjną, gdzie rozdaje nam kartki i pracujemy ciężko, rozmawiając między sobą. Pani Ola włącza nam radio, pytając, co chcemy zrobić – kolorowanki, albumy czy książki do czytania. Daje nam także kartki do liczenia. Czasami układamy edukacyjne puzzle i poznajemy świat z książek.

Z panią Olą często wychodziliśmy do parku, kina, kawiarni, a nawet do IKEA (sklepu meblowego). Pani Ola robiła nam dużo zdjęć z tych wycieczek. Jest super-fajną terapeutką i wszyscy ją bardzo lubimy.

Cieszymy się, że jest z nami i będziemy za nią tęsknić, gdy odejdzie. Kochana pani Olu, nigdy o Tobie nie zapomnimy.



FOT. (6X) ARCHIWUM WITZ W CZESZEWIE



# świat z książek

Czytamy kroniki i dobrze się czujemy w pracowni edukacyjnej prowadzonej przez panią Olę. Dużo rozmawiamy i się śmiejemy.

Bardzo lubimy nasze zajęcia i jesteśmy zadowoleni z edukacji, którą nam zapewnia.

MAGDALENA SZYMAŃSKA  
GRZEGORZ BRESSA





# Dziecięce kłamstwa

„Czy to ty zerwałaś storczykom wszystkie kwiatki?” – zapytała mama. A dwuletnia Agnieszka na to: „Nie, Mru-czek je zjadł”. Później okazało się, że kwiatki tkwią rżędem w piaskownicy. A młodszy od niej Michaś zapytany, czy to on zsiusił się pod kuchennym stołem, odpowiedział: „To nie Mimi, to Miki”. Czyli nie on, ale piesek.

Czy te dzieci kłamały, czyli świadomie mówiły nieprawdę? Nie w pełnym znaczeniu tego słowa. W tym bowiem wieku w wyobraźni dziecka łączą się różne elementy, to, co się dzieje, z tym, co mogłoby być, dawne zdarzenia z obecnym, pragnienia z rzeczywistością. Tak małe dzieci nie mają jeszcze świadomości kłamstwa. Ich życzeniowe myślenie jest bardzo żywe, a niewykształcone poczucie czasu, przestrzeni i liczby przyczynia się do mało dokładnych relacji ze zdarzeń. Przy czym od około drugiego roku życia rozwija się u dziecka potrzeba zaznaczenia swojego JA, a wraz z nią poczucie własnej wartości. Stąd biorą się nieprawdy dotyczące wspaniałości swoich rodziców, na przykład taka, że „tata polował w Afryce na lwy”, albo dotyczące samego siebie: „Byłem z tatą na rybach, tata złowił małą rybkę, a ja tak dużą jak krokodyl!”. Takie nieprawdy podnoszą na duchu, ściągają ku sobie uwagę, a nieraz i uznanie. I nawet wtedy, kiedy nieprawda jest oczywista, rozbawienie słuchającego jest również pozytywnym wzmocnieniem. Określenie „mały kłamczuszek” może być odbierane jako pieszczotliwe.

Starsze dzieci potrafią kłamać z premedytacją, a przyczyna tego jest lęk przed karą. Bywa i tak, że dziecko kłamstwem chce pokryć krzywdę i wtedy nieprawda pełni funkcję sygnału. Z taką sytuacją spotykają się psychologowie zajmujący się dziećmi doświadczającymi przemocy fizycznej albo „tylko” emocjonalnej. Nie tak rzadko dziecko wprawdzie o krzywdzie mówi, ale nikt mu nie wierzy. W rezultacie zamiast pomocy słyszy opinię, że myślała. Dlatego należy być bardzo ostrożnym w ocenie dziecięcych skarg i nie uznawać ich pochopnie za kłamstwa. Jakkolwiek z zemsty

dziecko potrafi też niesprawiedliwie oskarżać. A nawet nie z zemsty, ale nie tylko dlatego, aby niedobrym uczynkiem nie obciążać siebie. W tej sytuacji powinna się zapalić lampka ostrzegawcza: należy sytuację wyjaśnić i dziecko powinno nie tylko przeprosić osobę, ku której skierowało oskarżenie, ale także zadośćuczynić. Niedawno pewien przedszkolak niechcący zniszczył tatusiowi czytana przez niego książkę, ale „zwalil” to na kolegę, z którym się bawił. Przy konfrontacji uznał swoją winę i sam zadośćuczynił. W tym wypadku było to podarowanie koledze ulubionego filmu na DVD.

Z kolei dzieci szkolne kłamią, aby ukryć złe stopnie, otrzymaną od nauczycielki nagane, różne niepowodzenia. Szczególnie często kłamią dzieci, którym stawia się wymagania nadmier-

waną altruistycznie możemy się spotkać u ciężko chorych dzieci, które swoje dolegliwości maskują po to, aby nie martwić rodziców. Zdarza się, że przy łóżku chorego dziecka matka uśmiecha się, przełykając łzy, a dziecko ją pociesza. Ona stara się ukryć swoje obawy, ono swoje cierpienie.

Jedno jest pewne: dzieci mające pełne zaufanie do swoich rodziców nie kłamią. Znam chłopca, który zapytany, dlaczego nie skłamał, skoro w konkretnej sytuacji byłoby to dla niego wygodne, odpowiedział: „Bo nie muszę kłamać”. Są też dzieci, które wprawdzie „nie muszą” z lęku przed karą kłamać, ale które kłamią z przyzwyczajenia. Zauważają, że rodzice nie zawsze mówią prawdę, inni dorośli też, więc przyjmują taki sposób bycia jako wygodny i naturalny.



FOT. KAROLINA ANNA KASPRZAK

ne w stosunku do ich możliwości. Także wtedy, kiedy czują się gorsze od innych oraz kiedy znajdują się w konfliktowej sytuacji. Z tym, że tego typu sytuacje występują częściej w domu niż w szkole. Niekiedy kłamstwo dziecka jest „kilkupiętrowe”, to znaczy w wyjaśnieniu dziecka jest kolejne kłamstwo i jeszcze kolejne.

Dzieci potrafią też kłamać z dobroci serca. Na przykład nie powiedzą mamie, że tata znowu pił. Milszy przykład to ten, kiedy Agatka zabrane do szkoły kanapki dała koledze, bo był głodny. Sama też miała na nie ochotę, ale skłamała, że nie chce się jej jeść. Z nieprawdą motywo-

Starsze dzieci potrafią ściemniać w bardziej wyszukany sposób. Na przykład Olek, który dokonał z kolegą zamiany: dał mu swoją czapkę z daszkiem, a otrzymał komplet fotografii piłkarzy, opowiadał, jak to na ulicy jacyś chuligani zerwali mu czapkę z głowy. I został przez mamę nagrodzony, że nie wdał się w bójkę.

Inny charakter mają kłamstwa nastolatków. Ich nieprawdziwe relacje są często sposobem zwrócenia na siebie uwagi, służą wymuszeniu zgody rodziców, mogą być obroną przed krytyką i zakazami. Nastolatki są pod dużym wpływem rówieśników, mogą więc

kłamać po ich namowę. Często kłamstwa nastolatków tkwią w wyjaśnieniu przyczyny późniejszego powrotu do domu. Bo co tu powiedzieć? Że trudno było się rozstać? Albo że koleddy by wysmiali? Wiele kłamstw nastolatków wynika stąd, że są wciąż jeszcze traktowani jak dzieci, a dziećmi się już nie czują. Przy stosunku do nich bardziej serio stają się w większym stopniu prawdopodobne i odpowiedzialne.

Błędem często popełnianym przez rodziców jest dopatrywanie się kłamstwa tam, gdzie niekoniecznie ma ono miejsce. Takie podejrzenia mogą być bolesne i wywoływać z kłamstwo z przekory: „Skoro i tak mają mnie za kłamczucha...”. Jednakże kłamstwa nie należy ignorować, ale kiedy je zauważymy, porozmawiać z dzieckiem i wspólnie z nim zastanowić się nad jego przyczyną. U nastolatka zyskamy zaufanie, jeżeli opowiemy mu o jakimś własnym kłamstwie z dzieciństwa, jego konsekwencjach i sposobach naprawy. Zawsze też pamiętajmy, że dziecko może okłamywać rodziców, bo nie chce ich rozczarować. Wówczas w pewnym sensie jest to kłamstwo z miłości.

Zdarzają się również takie nieprawdy, niemające nic wspólnego z kłamstwem, kiedy dziecko wrażliwe i o dużej wyobraźni dostrzeże coś, czego inni nie widzą. To, co nierealne, jest dla niego jest realne. Niestety to, o czym śniło w nocy, na jawie wciąż trwa. Albo w niezwykłym miejscu wyobraźnia dziecka pobudza zmysły i dziecko widzi i słyszy to, czego nie ma. Pięknym tego przykładem może być wiersz Johanna Wolfganga Goethego pt. Król olch. Przepomnę jego ostatni fragment. W tłumaczeniu Wisławy Szymborskiej:

– Czy słyszysz mój ojciec, w gęstwinie drzew?

To król mnie wabi, to jego śpiew.

– To wiatr, mój synku, to wiatr głos.

Szeleści olcha i szumi wrzos.

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



# Wiersze Zbigniewa Nowaka

## I CÓŻ Z TEGO

Znowu od czarnych szacha masz,  
Z jakiegoś znów rękawa as  
Rzucony na zielone został sukno.  
Domina wywrócona kość  
Następną położyła.  
Kolejna strata, kolejny cios,  
Czy padłeś już, poddajesz się?  
Białą na maszt wywieszasz szmatę?  
Czy chcesz spróbować jeszcze raz  
Pokazać jaki masz charakter?  
I cóż, że z życiem o swe życie  
Znaczoną talią grasz.  
Cóż, że przebiegły los  
Z niedoświadczeniem twym  
Mierzy się bez pardonu.  
Choć wynik przesądzony już,  
A z wiatrem ptak złowieszczy  
Co rusz figurę twoją trąca z tyłu.  
Ważne jak długo toczy bój  
I w jakim walczysz stylu.

KOŁOBRZEG, 19 MARCA 2006 ROKU

## ZMĘCZENIE

W sowi puch bym zapadł,  
W ciepłe ciszy jak eter się rozlał,  
Z karku zrzucił bolesne jarzmo  
...wyparował.

Szkliste krople dżdżyste myślenia,  
Jakby ciało chciały splukać ze znoju,  
Ciekną w milczeniu nocnym  
...dając złudzenie spokoju.

Jestem już, czy w ogóle kiedyś będę stary?  
A młodym być, czy tak naprawdę się dało?  
Niewiele tej narkozy,  
...w oczach łez za mało.

KOŁOBRZEG, W DNIU 20 MAJA 2005 ROKU

## LEĆ CZASIE

Lećże czasie, szybciej leć,  
Płyniż chwilo, wartko płyn,  
Nie chcę ciebie takim mieć,  
Z nurtem rzeki w morzu zgiąć.

Dziś nie jesteś cennym czasem,  
Ciężkie chwile gromem ciskasz,  
Palisz wnętrze żrącym kwasem,  
W kleszczach lęku serce ściskasz.

Teraz mijaj szybciej czasie,  
Myśli czarne już jak sadza,  
Powróć radość w danej krasie,  
Niech się życie znów odradza.

Zmień się czasie, w inny zmień,  
Przywróć płucom głębsze tchnienia,  
Duszę zapędzoną w cień,  
Ulecz czasie z odrętwienia.

KOŁOBRZEG, W DNIU 8 SIERPNIA 2006 ROKU

## MIŁOŚĆ

Słońca, które chyli się ku zachodowi  
I nocy ciemniej nadejście zwiastuje,  
Nawet wola najtęższa cofa nie zdoła.

I jutra treści tragicznie nieznosnej,  
Co świata posady w ruinę przemieni,  
Wiara najgłębsza zda się nie unieść.

Też tę co podobno ostatnia umiera  
Już trudno zatrzymać przy sobie,

Gdy w zwątpieniu i ona chce odejść.  
Tylko wierna po kresów końce,  
Z nich wszystkich najmocniejsza,  
Miłość zostanie nadal gdzie była.

KOŁOBRZEG, W DNIU 19 KWIETNIA 2006 ROKU



# Codziennie pod górę<sup>(58)</sup>

Jest takie powiedzenie, że „zdrowie to podstawa”. Bardzo to prawdziwe i gdy zaczynają się problemy ze zdrowiem fizycznym, ratuje nas już tylko kondycja psychiczna. Choroba schizoafektywna, problemy ze wzrokiem, cukrzyca, choroba alkoholowa – to schorzenia, które towarzyszą nam przez całe życie. Ich lista jest, rzecz jasna, dłuższa. Od pewnego czasu odczuwam chwilami trochę dziwny, ciągnący ból w prawej piersi. Czasem mam wrażenie, że węzeł chłonny pod pachą jest powiększony. Kiedy pierwszy raz to poczułam, bardzo się zdenerwowałam, a potem przyszła obojętność.

Może to bolesna cysta, którą wiele lat temu wykryto na badaniach. Zbagatelizowałam to wówczas, a teraz też nic nie zamierzam z tym robić. Nie wiem, jak to wytłumaczyć. Może niechęcią do dalszego życia, które często tak bardzo mnie męczy, a może przeciwnie – przesadnym optymizmem, że nic złego z tego nie wyniknie. Wiele osób powiedziałoby mi teraz zapewne: „musisz pójść do lekarza sprawdzić, chcesz cierpieć, chcesz umrzeć?”. Czasem sama nie wiem, czego chcę. Czasem tak boli mnie zwykła codzienność, że chętnie przyjmuję rzeczy złe, tylko po to, by choć trochę było inaczej, nawet gorzej. Ostatnio tak właśnie się czuję, z każdym dniem niczym kamieniem uwiązanym u szyi. Nawet zaczęłam czekać na tę operację zaćmy na widzącym oku, której tak bardzo się bałam, żeby tylko coś się działo.

Wiem, że mam Marka, przyjaciółki, nasze ukochane psy i akwaria, ale czasem nie przynosi mi to wszystkiego radości. Dziękuję, że mogę pisać do Was o tym, czego nikomu nie mówię. Dzięki temu zaczynam czuć, że może jednak chcę żyć dla nich, by nie sprawiać im swoim zdrowiem kłopotów. No i przecież każdy depresyjny mój stan w końcu mija. Ten trwa jakoś dość długo i jest to męczące, chwile poprawy nastroju są krótsze, ale pewnie to wynik wiosny. Zawsze te przełomowe pory roku źle wpływają na osoby z dolegliwościami psychicz-

nymi. Najcięższy jest wtedy nie smutek czy niepokój, które przeżywam, ale uczucie całkowitego oddalenia od wszystkich, wewnętrznego wycofania, szklanej szyby, przez którą mogę tylko patrzeć. Nie czuję w takich chwilach bliskości Marka ani przyjaciółek, choć na jakimś poziomie świadomości wiem, że to nie ich zachowania się zmieniają, tylko moje.

Każdy ma swoje choroby. Jakoś dużo ostatnio jest ich wokół mnie. Sławek, chłopak który sprzedał nam parę pięknych zbrojników, powiedział że zmagą się z chorobą nowotworową. Bardzo się martwiłam, bo nagle zerwał kontakt, przestał odbierać telefony, odpisywać na smsy. Jego znajomy twierdzi, że ta choroba to wymysł, a tak naprawdę ma problemy z alkoholem. I teraz nie wiem, co jest prawdą. Może jedno i drugie. Wiem, jak to jest, gdy wszyscy odwracają się i pogar-

na dnie, tak teraz chcemy ją podać Sławkowi. Czasem łatwiej przyjąć pomoc od obcych ludzi. Na razie jednak jego numer nie odpowiada.

Oderwałam się też trochę od moich „czarnych myśli”, bo czasem, jak dziś są takie dni w naszych akwariach, że mnóstwo się dzieje. Dziś obserwowałam zaloty kilku par zbrojników. Właściwie u nich to może raczej nie zaloty, a zachowania godowe. Niesamowite jest ich poznanie. U zbrojników samica często zaczyna się kręcić w pobliżu grotu, a samiec czyści ich schronienie i później stara się ją do niej zagonić i przytrzymać, by tam doszło do tarła. Potem samiec przegania samicę i sam zajmuje się opieką nad zapłodnioną ikrą. Wachluje płetwami i ogonem, by zapewnić napowietrzanie. Trochę inaczej, niż u ludzi.

Markowi także potrzeba odrywania od codzienności, bo

to jak to się mówi „poszłyby płakać w kącie”. No, ale to nie szkoła podstawowa i nie ma co zniżać się do ich poziomu, a to faktycznie jeszcze mała, z 15 lat młodsze w większości od Marka. Mam jednak wrażenie, że rozmowa na ten temat przyniosła Markowi ulgę.

Rzadko widuję teraz mamę Marka, ale zaskoczyła mnie ostatnio pozytywnie. Nie przyjeżdżaliśmy do niej przez dłuższy czas, bo Marek nie miał na to ochoty. Zresztą posprzeczała się o jakiś (w moim odczuciu) drobiazg. Zawsze go to denerwowało, że jak przyjedziemy, to prawie na siłę nas zatrzymuje, wciska nam jakieś jedzenie, którego nie chcemy, choć tak naprawdę niejedna matka tak robi. Ale ku naszemu zdziwieniu tym razem obyło się bez kłótni przy pożegnaniu. Dodatkowo matka bardzo się postarała, bo kupiła wcześniej prezent dla mnie, ale dużo za duże na mnie ubranie, a zna mój rozmiar. Chyba słusznie przypuszczałam, że było to dla siostry Marka, która jest sporo cięższa ode mnie. Niestety, co też jest denerwujące, matka wciska nam różne rzeczy, które jej zalegają i są złe albo niepotrzebne. Ale tym razem szczerze, po przymiерzeniu prezentu, przez telefon powiedziałam jej, że ubranie jest bardzo ładne, ale trzy rozmiary za duże. Jak przyjechalismy czekały na mnie do wyboru dwa mniejsze, żebyśmy dopasowały rozmiar. Zrobiło mi się bardzo miło, bo nieraz było mi przykro, jak matka Marka wciskała mi jakieś rzeczy, bo były na nią za duże czy za małe. Tym razem stało się inaczej.

Może to dzięki pisaniu i wyrzuceniu tego całego depresyjnego bagażu mój dzisiejszy poranek zapowiada znaczącą zmianę nastroju na plus. Pisałam już wcześniej o tym, że często martwię się, że nudzę czytelników kolejnymi, podobnymi odcinkami mojej opowieści. Komuś, kto nie zna specyfiki mojej choroby, być może trudno zrozumieć, w jak dużym stopniu pisanie ma terapeutyczną moc. Znowu chce się żyć, działać, podejmować wyzwania. Pójdę pewnie w końcu na badanie kontrolne związane z bólem w piersi. Słońce powoli wychodzi zza chmur. S.A.



FOT. KAROLINA ANNA KASPRZAK

dliwie wzruszają ramionami. Dlatego od czasu do czasu, tak jak przed chwilą: dzwonię do niego i piszę z pytaniami: „Jak się czujesz? Jak możemy pomóc? To niby obcy człowiek, ale spotkaliśmy się z nim kilka razy i długo rozmawialiśmy. Narobił sobie przez uzależnienie od alkoholu długów i z tym ma poważny problem. Naprawdę wiem, jak to jest, gdy człowiek czuje się jak w matni, jak zaszczute zwierzę i nie wierzy, że można z tego wyjść. A można. Tak, jak mnie Marek podał rękę w najtrudniejszym momencie życia, gdy byłam już

widzę, że i ta praca, tak jak poprzednia, przysparza mu mnóstwo stresów. I tak jak w tamtej, nie chodzi tu o zbytne obciążenie samą pracą, ale kontaktami z innymi. W tym także jesteśmy z Markiem podobni. Przez ostatnie kilka dni zauważyłam, że był jakiś bardziej milczący i wycofany niż zwykle. Wczoraj udało mi się jakoś delikatnie zagadać i otworzył się, że męczy go dogryzanie koleżanek. Pozwalał sobie na jakieś uszczypliwe żarciki, a on nie chce się im odgryzać, choć wiem, że potrafi. Niestety on też wie, że jakby im coś odpowiedział,





Zbigniew M.  
Nowak  
KOŁOBRZEG

# Szczygieł<sup>(68)</sup>

Nie widział, by jakiś organizm tyle wytrzymał, i jedynie z literatury, tej raczej wspomnieniowej, znał tak długie traumy. „Nic dziwnego, że doszło do zaburzeń czynnościowych, a kto wie, może i organicznych” – myślał.

– Proszę mi powiedzieć, panie doktorze – odezwała się Helena – dlaczego te dolegliwości nasiliły się akurat teraz, kiedy mój syn już prawie chodzi, kiedy córka jest zdrowsza, a mąż ocalił firmę? Już zniknęły znad naszych głów czarne chmury i wypogodził się nam horyzont. Dlaczego teraz pojawiły się kłopoty z sercem, teraz kiedy jest dobrze, a ja nie mam wielkich zmartwień, czasami nawet jestem znów szczęśliwa?

Doktor zdjął okulary i rozmasował odcisniętą nasadę nosa. Potem splótł dłonie i kciukami dotknął warg.

– Tak – westchnął głośno. – Pyta pani, dlaczego teraz? Odpowiedź wbrew pozorom nie jest trudna. Przez ostatnie lata żyła pani w napięciu i całodobowej mobilizacji, dzień i noc, na okrągło. Takiego obciążenia czołg by nie wytrzymał, a pani musiała. Musiała pani, bo chodziło o syna, potem o córkę, bo to się liczyło. Siebie pani nigdy nie brała pod uwagę albo zostawiała to na później. Organizm słuchał się, pracował, tak jak pani potrzebowała, jak wymagała tego sytuacja, na wysokich obrotach, na granicy wytrzymałości. Był do dyspozycji. Dotrzymywał kroku. Ale cały czas się zużywał. Wprawdzie bez sprzeciwu, ale do czasu. Teraz zagrożenie minęło i stan mobilizacji zaczął ustępować. Odeszło napięcie i obnażyły się szkody, które wcześniej powstały. Teraz pani organizm już nie musi się bronić. Nie musi trwać w nieustannym alertcie. Przyszedł czas, w którym może zauważyć siebie samego. I zauważył. I daje o sobie znać. On, proszę pani, dopiero teraz może pozwolić sobie na chorowanie. Wcześniej nie miał możliwo-

ści, tak go pani trzymała w ryzach. Teraz odreagowuje. A że jest słaby... Czemu nikt nie pomógł rodzinie. Psycholog to byłoby minimum, które powinniście otrzymać. Co najmniej psycholog. Bo proszę zrozumieć, pani już wtedy zaczęła chorować i już wtedy potrzebowała leczenia. Teraz jest dużo większy kłopot – rzekł i widząc, jak się przejęła, dodał niewzłocznie:

– Ale skoro już pani może wziąć się za siebie, za swoje leczenie, to proszę być dobrej myśli. Zreperujemy pani to serce, wzmocnimy, żeby jeszcze służyło długie lata. – Mówiąc, otworzył bloczek z receptami. – Na razie zapiszę pani kilka leków, po których poczuje się pani lepiej. I zrobimy parę niezbędnych badań. Może echo i rezonans magnetyczny, liczę, że uda się przy tak wzmożonej akcji serca. Sprawdzimy tarczycę, skądś bierze się to szalone tętno. Jeśli panią stać, to proszę zrobić je prywatnie, będzie dużo szybciej. Potem zabierzemy się do leczenia. Nie będę pani denerwował zaleceniami typu „Proszę unikać stresu”, jednakowoż nadmienię, że dobry byłby pobyt w sanatorium, może w Ciechocinku? Proszę, oto recepty – podał plik recept i skierowań.

– No i – powiedział, wychodząc zza biurka – musimy coś zrobić ze snem. Myślę, że byłyby wskazane jakieś psychotropy, troszkę mocniejsze od tych zaordynowanych przez internistę. Załatwimy konsultację. Mam dobrego kolegę, wprawdzie nie prowadzi praktyki prywatnej, ale myślę, że nie odmówi i zajmie się panią. Musi pani spać, to konieczne. Sen to warunek każdego zdrowienia – powiedział, otwierając przed nią drzwi.

– Więc wrócę do zdrowia? – niepewnie spytała Helena.

– Obowiązkowo, droga pani. Obowiązkowo! Ma pani dla kogo, tylko już bez tego napięcia co dotychczas – odparł, żegnając ją.

## CZĘŚĆ TRZECIA

### ROZDZIAŁ 48

Jadąc leśną, wyboistą drogą, rozglądali się bacznie. Gdzieś powinien być zjazd w bok, jakaś droga, dukt jakiś, którego wcześniej nie zauważyli. Na wysokości mijanych poprzednio magazynów Mateusz spostrzegł ścieżkę. Nie obiecywała niczego więcej niż kolejne rozczarowanie.

– Zwykła przecinka.

– Sprawdzimy ją, dla porządku – oznajmił i skręcił w prawo.

Droga kawałek prowadziła prosto. Potem ostrym łukiem skręcała w lewo i dochodziła do dużej żelaznej bramy. Ponad nią, namalowany olejną farbą na szerokim arkuszu blachy, wisiał napis: Ośrodek Leczniczo-Rehabilitacyjny „Sójkowa Polana”.

– Chyba trafiliśmy – z ulgą powiedział Hubert.

– Na pewno – poprawił Mateusz. – Kto by pomyślał, że takie coś...

Wysiadł z samochodu i podszedł do bramy. Nie była zamknięta na kłódkę, raczej na coś w rodzaju zasuwki. Wyciągnął sworzeń blokujący zawias i pchnął oba skrzydła. Otworzyły się równo i bez spodziewanego zgrzytu. Odczekał moment, żeby sprawdzić, czy brama nie zamknie się złośliwie, kiedy będą przejeżdżać. Nie miała zamiaru i widać było, że nie sprawi niespodzianki. Wrócił za kierownicę.

– I tu mają leczyć ludzi? – niepewnym głosem powiedział Hubert.

Między drzewami, niczym w zielonych tunelach, stały kilkudziesięciometrowej długości baraki. Z drewnianych belek, nawet z tej odległości wyglądały na porządnie wykonane. Jeden usytuowany na wprost, pomalowany na zielono, miał przed wejściem niewielki ganek. Był znaczniejszy od pozostałych, a przyozdabiające jego front czerwone i niebieskie tabliczki informacyjne pozwalały się domyślać, że odgrywa ważniejszą rolę. Mateusz skierował samochód w tamtą stronę i zatrzymał się

tuż przed wejściem. Dwuspadowy daszek ganku pokryty czerwonym gontem bitumicznym wspierał się na czterech graniasto przyciętych pniach. Między dwoma przednimi filarami rozpięta była pilśniowa płyta informująca, że tutaj mieści się administracja ośrodka.

Mateusz uznał, że to jest miejsce, w którym powinien stawić się Hubert. Wysiadł, wyciągnął z bagażnika wózek i pomógł synowi wysiąść z samochodu.

Na drzwiach wewnątrz przykręcona była pleksiślasiowa tablica z czarnym napisem: „Ruch Chorych”. Mateusz pociągnął za klamkę i wszedł do środka.

Za białą barierką z równych deszczulek, między opasłą szafą, z której na podłogę wypadło kilka teczek, a stolikiem z hartowanego szkła siedziała kobieta w białym fartuchu. Usztywniony pielęgniarzki czepek przykrywał mocno siwiejące włosy. Pisała na maszynie, lecz na ich widok przestała stukać w okragłe klawisze i podniosła się, strącając na podłogę następną teczkę.

– Słucham, o co chodzi? – spytała.

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



# Żeby nie zabrakło chleba

**W** XXI wieku nikt nie powinien chodzić głodny. To oczywiste. Jednak gdy przyjrzymy się dokładnie danym z przeprowadzonych badań na temat ubóstwa i bezdomności, zobaczymy że w ostatnich latach znacząco wzrosła liczba osób żyjących poniżej tak zwanego minimum egzystencji. W przestrzeni publicznej pojawiają się czasem niesprawiedliwe, dyskredytujące opinie, że ktoś, kto jest głodny i bezdomny z pewnością sobie na taki los zasłużył nadużywając alkoholu i/lub zaprzestając aktywności zawodowej.

Podróżując po różnych miastach wielokrotnie widuję ludzi bezdomnych. Śpią na przystankach, dworcach, w bramach kamienic, na ławkach w parku, czasem też w lasach, w „domkach” zbudowanych z kawałków drewna i dykty. Najczęściej mają przy sobie niewielki dobytek mieszczący się do jednej reklamówki. Większość osób odwraca wzrok udając, że nie dostrzega kryzysu bezdomności. Czasem ktoś życzliwy kupi bułkę lub ciepłą herbatę, ale rzadko. Bezdomni to grupa najbardziej narażona na wykluczenie społeczne.

Na poznańskim Dworcu Zachodnim w okolicy PST (Poznański Szybki Tramwaj *przyp. red.*) w każdą sobotę o godzinie 17.30 nieprzerwanie od kilku lat wolontariusze Stowarzyszenia „Zupa na Głównym” rozdają ciepłe posiłki, kanapki, kawę i herbatę, a także domowe ciasto, by każdy mógł – choć przez chwilę – poczuć rodziną, życzliwą atmosferę. Z ogromnego gara jednego dnia zupę zjada około 180 osób. Dla wielu ubogich i bezdomnych jest to jedyny posiłek spożyty tego dnia. Wstyd wynikający ze świadomości sytuacji, w jakiej się znaleźli jest duży, ale odczucie głodu silniejsze. Wolontariusze dbają, aby nikomu i chleba nie zabrakło. Z kolei we wtorki w tym samym miejscu wydawana jest potrzebującym odzież i kosmetyki.

W 2018 roku ze wsparcia Stowarzyszenia korzystało 1700 osób rocznie. W 2021 roku takich osób było już 3800, a w roku 2023 – 4990.



*Przygotowywanie posiłków dla potrzebujących.*

W ciągu całego minionego roku wydano 12.958 posiłków. Łącznie od 2018 roku ze wsparcia skorzystało 21 tysięcy potrzebujących. „Zupa na Głównym” nie zatrudnia kucharzy ani żadnych innych pracowników. Działalność Stowarzyszenia opiera się na pracy wolontariuszy i jest prowadzona dzięki pomocy darczyńców – zarówno firm jak i osób indywidualnych.

„Naszą ideą jest mądre pomaganie. Na przystanku, w czasie naszej sobotniej akcji, każdy wolontariusz jest zaangażowany w konkretne działania po to, aby nie przeoczyć człowieka, który gotowy jest na zmianę swojego życia. Przekłada się to na wtorkowe indywidualne spotkania w naszej siedzibie z pracownikiem socjalnym, psychiatrą, psychologiem i prawnikiem. Bywa, że zamiast znalezienia pracy podsuwamy pomysł o terapii uzależnień, ale zawsze decyzja należy do naszego Zupowego Przyjaciela. Osoby zmotywowane po zakończeniu terapii mogą liczyć na dalsze nasze wsparcie, korzystając ze wszystkich specjalistów oraz uczestnicząc w grupie wsparcia. Mamy też 3 mieszkania wspierane, przygotowane dla maksymalnie 10 osób, w których przez rok mogą mieszkać osoby wychodzące z kryzysu, utrzymujące abstynencję, pracujące zawodowo i rozwiązujące swoje problemy z przeszłości” – czytamy na stronie zbiórki założonej

przez Stowarzyszenie na portalu [siepomaga.pl](http://siepomaga.pl)

Los nie obchodzi się z nikim łaskawie. Nie ma człowieka, który w jakimś momencie życia nie doświadczyłby kryzysu i tak samo nie ma człowieka, który z pełnym przekonaniem mógłby powiedzieć, że bezdomność i głód nigdy go nie dotkną. Dzisiaj mamy dobrze płatną pracę, dzięki czemu możemy pozwolić sobie na dostatnie życie. Jakie będzie nasze jutro za 5 albo 10 lat – nikt nie wie. Pochylić się nad bliźnim w potrzebie to moralny obowiązek każdego, bez względu na to, czy jest wierzący, czy nie.

Stowarzyszenie prowadzi również świetlicę dla kobiet w kryzysie bezdomności. Mogą tam umyć się, wyprać i wysuszyć swoje rzeczy, skorzystać z komputera lub poczytać książkę. To taka – jak mówią przedstawiciele organizacji – namiastka domu. Czasem wystarczy zwykła rozmowa, serdeczny gest zrozumienia. Stowarzyszenie „Zupa na Głównym” na pomoc bezdomnym organizuje środki we własnym zakresie. Nie jest to łatwe, zwłaszcza że ceny podstawowych produktów spożywczych wciąż rosną. W ubiegłym roku jeden posiłek przygotowany przez Stowarzyszenie kosztował 10 złotych, dzisiaj jest to około 15 złotych. Trzeba systematycznie szukać sponsorów, prosić o pieniądze. Brak środków to bólaczka wielu polskich organizacji pozarządowych.

Każdy z nas może pomóc im w zmaganiu się z trudem pozyskiwania środków przekazując dobrowolną darowiznę na cele statutowe wybranej przez siebie organizacji. Stowarzyszenie „Zupa na Głównym” można wesprzeć wpłacając dowolną kwotę na zbiórkę prowadzoną tutaj: <https://www.siepomaga.pl/zupanaglownym>. Szczegółowe informacje o Stowarzyszeniu na: [zupanaglownym.org.pl](http://zupanaglownym.org.pl)

KAROLINA ANNA KASPRZAK



*Działalność Stowarzyszenia opiera się na pracy wolontariuszy.*



## TRZY DEKADY WSPÓLNEGO ŻYCIA

# Biegiem lub marszem z przyjaciółmi

**W** tym roku jubileusz 30 lat działalności na rzecz osób z niepełnosprawnościami obchodzi poznański oddział Fundacji L' Arche prowadzącej domy wspólnot w kilku miastach Polski. W domach tych mieszkają osoby z niepełnosprawnościami i osoby w pełni sprawne. Razem wiodą codzienne życie, dzielą troski i radości. Międzynarodowa Federacja Wspólnot L' Arche, której poznańska wspólnota jest częścią, istnieje od ponad 60 lat.

Fundacja L' Arche – jak czytamy na stronie [larche.org.pl](http://larche.org.pl) – jest organizacją pożytku publicznego zarejestrowaną w 1991 roku i działającą na terenie całego

kraju. Zajmuje się wspieraniem osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez tworzenie im warunków do godnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia. L' Arche w Poznaniu prowadzi dwa domy – przy ulicy Żytniej i przy ulicy Polańskiej. W każdym z tych domów mieszka kilkanaście osób z niepełnosprawnością intelektualną ze swoimi pełnosprawnymi przyjaciółmi pełniącymi rolę asystentów. Relacje między nimi opierają się na akceptacji, wzajemnym szacunku i świadomości, że każdy człowiek jest dla drugiego największym darem, bez względu na to, jaka jest jego sytuacja życiowa i co posiada.



*Największą satysfakcję – prócz samego biegu i marszu – przyniosły medale.*



*W tym biegu udział mógł wziąć każdy – bez względu na stan zdrowia czy stopień niepełnosprawności.*



*Integracyjny piknik w wiosennych promieniach słońca.*



*Atrakcje i zabawy dla dzieci.*

FOT. (4X) ŁUKASZ GRYKO

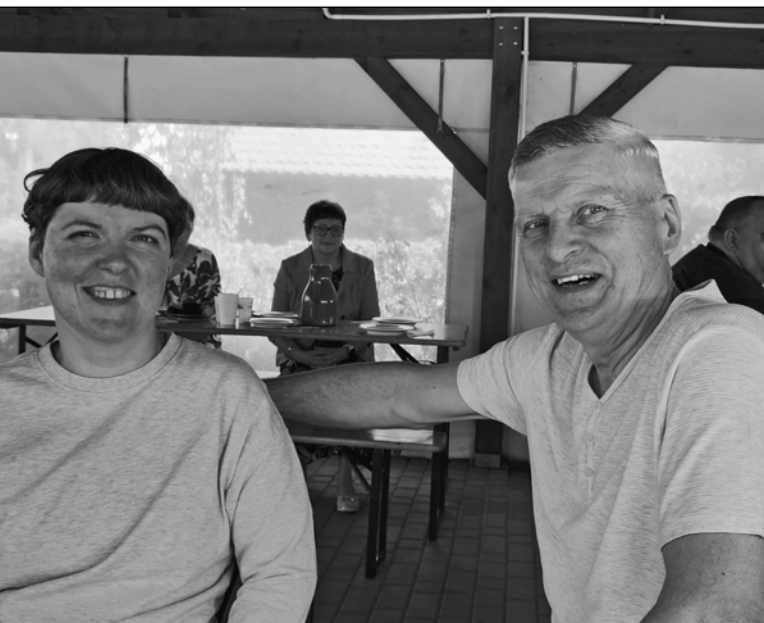
Założycielem Międzynarodowej Federacji Wspólnot L' Arche był Jean Vanier, doktor filozofii, kanadyjski działacz społeczny, współtwórca ruchu „Wiara i Światło”. Ideą wspólnot jest tworzenie rodzinnej atmosfery oraz doświadczanie codzienności przy jednoczesnym pielęgnowaniu relacji z Bogiem i drugim człowiekiem.

Trzy dekady działalności Fundacji L' Arche – Wspólnoty w Poznaniu podsumowano w tym roku kilkoma wydarzeniami. Jednym z takich wydarzeń był zorganizowany w sobotę 25 maja na poznańskiej Cytadeli Bieg i Marsz w Rytmie L' Arche. To event o charakterze integra-

cyjnym skierowany do osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin, przyjaciół i sympatyków L' Arche. Aby wziąć udział w biegu, nie trzeba było wcześniej się do niego przygotowywać jak do klasycznych biegów długodystansowych. W biegu zorganizowanym przez Fundację L' Arche udział mógł wziąć każdy bez względu na wiek, stan zdrowia czy stopień niepełnosprawności. Do pokonania był dystans 2,5 oraz 5 kilometrów, a nawierzchnia, którą pokonywali biegacze, płaska i przystosowana dla osób poruszających się na wózkach. Po biegu odbył się piknik integracyjny.

KAROLINA ANNA KASPRZAK







# Wdzięczni rodzicom

**D**zień Mamy i Taty to wyjątkowe święto. Każdego roku dziękujemy naszym rodzicom za trud wychowania i opieki. Jak zawsze postanowiliśmy zaprosić rodziców, a także opiekunów na ciasto i kawę. Spotkanie uświetnił występ, przygotowany specjalnie na tę okazję. Goście mogli też zobaczyć taniec, jaki prezentowaliśmy na wydarzeniu pod tytułem: „VI Taneczne Integracje” w Swarzędzu, zorganizowanym przez Warsztat Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach.

Korzystając z okazji chcieliśmy podziękować za cały trud macierzyństwa, wsparcie i dobre słowo, wytrwałość i bezgraniczną miłość. To święto odnosi się do konkretnych osób, jednak my postanowiliśmy w tym dniu podziękować również pozostałym członkom naszych rodzin, którzy przejęli nad nami opiekę i dbają o nas każdego dnia.

UCZESTNICY  
PRACOWNI KOMPUTEROWEJ  
WARSZTATU TERAPII ZAJĘCIOWEJ  
„PROMYK” W OTUSZU



FOT. (8X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK” W OTUSZU





KATARZYNA KUSEK

## MOON RIVER

Opowiedz mi tę historię,  
 że będziemy razem,  
 już na całe życie motyla.  
 Świt nad Księżycową Rzeką,  
 czas stanie jak wryty.  
 Nad jej tonią ze srebra roztopionego,  
 Wybuduje most od ciebie do mnie,  
 i wschód słońca go nie zburzy.  
 Wszystko będzie dobrze...  
 przestanę ciągle biec,  
 od siebie samej jak najdalej  
 i nadam imiona wszystkiemu,  
 co wokół mnie.  
 Lecz to ja,  
 które we mnie codziennie obumiera,  
 i odradza się jak feniks,  
 pozostanie bezimienne.  
 Opowiedz mi tę historię...

## MÓWIŁEŚ MI...

Mówiłeś mi.  
 tyle słów.  
 Szeptem zdobywałeś me serce,  
 W letnie wieczory,  
 i noce szmaragdowe.  
 A ja milczałam,  
 wypełniona po warg brzegi, domysłami,  
 przeczuciem tego, co miało nadejść.  
 Lecz zamiast szczęścia,  
 jesień stanęła w drzwiach.  
 Powiał wiatr,  
 uleciały słowa,  
 i ty sam odszedłeś po kryjomu.  
 Po nocach śnię o twych ustach,  
 pełnych wyrazów,  
 które mnie omotały jak sieć.  
 Ciemność, oblepia coraz gęstsza.  
 Nie powiem nic.  
 Znajdą mnie, utopioną w stawie.  
 I tylko puszczyk,  
 Zmówi za mnie modlitwę.





# Święto Dnia Ziemi

**W**kwietniu podopieczni Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach nie zapomnieli o ważnym święcie – Dniu Ziemi.

Skupili się przede wszystkim na posprzątaniu pobliskiego terenu i parku. Świętowaniu towarzyszyła prelekcja i pogadanka proekologiczna, mile spędzona przy kawie i deserze.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY





KATARZYNA KUSEK

*PISZESZ MI...*

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

INNA

*Jestem ciągle inna,  
wczoraj, dziś i jutro,  
tak samo nie ta sama.  
Pamiętam,  
miałam sukienkę  
w białe grochy,  
oraz wiosen naście.  
Sukienki już nie ma,  
a ja nadal jestem.  
Tak niezmiennie  
zmienna i krucha  
w swej istocie.  
A przecież...  
podobno,  
mam żyć  
już na zawsze.*



FOT. KAROLINA ANNA KASPRZAK



# Wiosenna wizyta

Niezwykłą niespodzianką była wizyta w Warsztacie pań: Anety i Ani z Kwiaciarni „Brzozowy Zakątek” w Dusznikach.

Pod ich okiem podopieczni wzięli udział w warsztatach sadzenia kwiatów. Dziękujemy za ogrodnicze porady i wiosenne kwiatki, które upiększą teren WTZ w Dusznikach.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY



FOT. KAROLINA ANNA KASPRZAK



FOT. (7X) ARCHIWUM WTZ DUSZNIKI





A.M. Krystosik  
Gromadzińska  
SZCZECIN

**B**ardzo szybko można zapomnieć, co sprawia radość, co budzi pozytywne emocje. Rodzic w sposób naturalny, szczególnie rodzic dziecka, które zmagają się z problemami związanymi ze zdrowiem, na pierwszym miejscu stawia zawsze dobro dziecka. Wspólna troska, a często walka, stają się priorytetem. Życie całej rodziny dopasowuje się do choroby. Związane z nią ograniczenia z czasem stają się normą.

Godziny snu, aktywności od poczynku, dopasowują się do rytmu brania leków, zabiegów, rehabilitacji, wizyt lekarskich czy pobytów w szpitalach. Diety przestrzegają wszyscy domownicy. Wszelkie plany dopasowane są do terminów konsultacji. Życie zawodowe także musi się zmienić, w zależności od możliwości w większym czy mniejszym stopniu, musi dopasować się do choroby, na którą pomimo faktu, że w rzeczywistości choruje dziecko, w pewnym sensie chorują wszyscy. Miejsce, w który planuje się spędzić wakacje też nie może być przypadkowe. Czas wolny czasami jest, a czasami go nie ma. I to jest normalne. Pasję, dobrze, żeby były, ale czy jest możliwość ich realizacji, przestaje zależeć od nas samych. Pieniądze czasami są, a czasami ich nie ma. Nic się nie da przewidzieć, w związku z czym trudno jest planować na dłużej niż miesiąc. Wszystko może się zmienić z godziny na godzinę lub nic może się nie zmieniać miesiącami.

Z czasem kumulujące się problemy zdrowotne związane z chorobą, trwające latami stres, ciągła niepewność, permanentne zmęczenie zmieniają nas wszystkich. Z jednej strony zbliżają się do siebie członków rodziny, bo wszyscy wspólnie przeżywają kolejne porażki i sukcesy, ale też zmieniają nas jako ludzi.

Myślę, że jeżeli nie wszyscy, to na pewno większość z nas staje się bardziej tolerancyjna, cierpliwa, pokorna, ale i waleczna. Robimy, co możemy, ale jeżeli czegoś nie możemy zmienić, to po prostu to zostawiamy. Jeżeli na coś naprawdę





# Zapomniałam

nie mamy wpływu, to nie zadęcamy się tym. Z czułością spoglądamy na mniej sprawnych, chociaż jak nikt inny widzimy ich ogromny potencjał i wartość. Mamy anielską cierpliwość do naszych dzieci. Jesteśmy bardziej pobłażliwi, chociaż nie wiem czy to dobrze, czy źle. Większość z nas potrafi spać na siedząco, w niewygodnym fotelu, albo na krześle, albo nie spać dobie, a nawet dwie. Potrafimy nie jeść kilkanaście godzin, albo jeść to, co zostało w stołówce szpitalnej. Ja na przykład szczerze polubiłam szpinak, bo zazwyczaj tylko on dostępny był pod koniec dnia, a gdy się było głodnym, smakował wyborne. Podobnie jak kawa, którą nauczyłam się pić dopiero w wieku 30 lat w szpitalu. Kawa ze szpitalnego automatu była lepsza niż herbata. Wybór padł więc na kawę. A z czasem zaczęłam odkrywać jej różne smaki.

Potrafimy się uśmiechać przez łzy, płakać bez łez i uśmiechać się na widok czegoś, co innym umyka. Potrafimy widzieć coś, co jest niewidoczne, cieszyć się tym, co wydaje się być zupełnie oczywiste. Potrafimy rozróżnić prawdziwe problemy, od tych, na które nie warto marnować czasu. Rzadko, albo wcale się nie kłócimy (chyba że z losem), bo szkoda na to energii. Staramy się oszczędzać energię życiową, bo bywają momenty, że potrzebujemy czerpać długo z niewyjaśnianych zasobów, które okazuje się, że posiadamy. Dlatego na coś, co rzeczywiście w naszej ocenie nie jest problemem jej nie tracimy. Zupełnie obce są na spory np. o poglądy, to do kim ktoś jest, kim chce być, co i jak chce robić i pod jaką flagą, naprawdę nie jest tak ważne, jak to, żeby był dobrym człowiekiem.

Szukamy wokół siebie właśnie dobrych ludzi, bo niezbyt dobrze potrafimy walczyć o siebie, gdyż przyzwyczailiśmy się walczyć o swoje dziecko. Nie do końca wiemy, jak stawiać sobie cele osobiste, bo zawsze są ważniejsze cele inne. Nie najlepiej wychodzi nam sprawianie przyjemności samym sobie, bo sprawienie,

by świat naszych dzieci był chociaż trochę przyjemniejszy jest zawsze celem głównym. Zdarza nam się nawet zapomnieć, co sprawiało nam przyjemność, bo latami nie było na to czasu.

Kiedy patrzymy na siebie po kilkunastu, może nawet kilkudziesięciu latach walki o nasze dziecko, to widzimy człowieka trochę zmęczonego, trochę smutnego i melancholijnego, może trochę bardziej niż kiedyś nerwowego, chociaż cierpliwego, trochę mądrzejszego, trochę silniejszego, ale też trochę słabszego, z trochę mniejszymi ambicjami, z większym zainteresowaniem środowiskiem osób chorych i niepełnosprawnych. Widzimy człowieka, który trochę ma nadzieję, ale trochę też wie, że nie wszystko się musi zmienić na lepsze. Widzimy człowieka, który wie, że może nic się zmienić, ale też może się zmienić na gorsze.

Z lustrzanego odbicia patrzy na nas ktoś kto ma w sobie niezliczoną ilość opowieści o cierpieniu, smutku, ale i radości, które były udziałem naszym i wielu osób, które spotkaliśmy. Do niektórych z nich dobrze jest wracać, innych wołałaby się nigdy nie przeżyć lub nie usłyszeć o nich. Ale są w nas i dzięki nim jesteśmy tym kim jesteśmy i nasze życie jest takie jak a nie inne. Jak mówi mój mąż „jesteśmy szczęśliwi trochę inaczej”. Bardzo mnie to rozczula, bo w słowie „trochę” kryje się wszystko to co było i jest w naszym życiu trudne, ale w sąsiedztwie słowa „szczęśliwi”, ono ginie i w ogólnym rozrachunku zostaje „jesteśmy szczęśliwi”. Wiem, że nie zawsze tak jest. Rodziny rozpadają się, dzieci bywają porzucane, ale nam się udaje.

Spoglądając na siebie po latach można odkryć nie tylko jak innym jest się człowiekiem, ale też jak innym ma się wokół siebie ludzi. Rzadko udaje się utrzymać znajomości, a nawet przyjaźnie, które wydawało się, że będą na całe życie. Nawet więzi z dalszą rodziną się bardzo rozluźniają. Można mówić o szczęściu, gdy blisko zostają najbliżsi.

Ma się za to przy sobie osoby, których pewnie nie spotkałoby się na swojej drodze, gdyby nie problemy. Często są to ludzie, którzy wspierali nas na różne sposoby, bądź przeżywali podobne do naszych problemy i tak jakoś zostali w naszym życiu. Wspólnym mianownikiem jest dziecko. Rozumiemy się bez słów. Mamy dla siebie dużo zrozumienia i akceptujemy, że nic nie ma na pewno. Jeżeli planujemy spotkanie, to wiemy, że może się nie udać, bo w każdej chwili może się coś zmienić. Zamiast długich wiadomości, przesyłamy sobie króciutkie. Czasami o porach, które nie są ogólnie akceptowalne, ale szpitalny czas rządzi się swoimi prawami. Może właśnie akceptacja takich dziwnych praw sprawia, że jesteśmy blisko, chociaż czasami długo się nie widujemy.

Bywają jednak chwile, gdy świat „sprzed choroby” postanawia się przypomnieć. Zupełnie przez przypadek, a może właśnie w najodpowiedniejszym czasie.

Gdy byłam z Pawłem w ciąży, gdy nic jeszcze nie widziałam o jego chorobie, siadywałam w ogrodzie pod śliwką i czytałam książki autorstwa Moniki Szwaj. Beztroskie przygody osadzone w moim rodzinnym mieście, często łączące się z morskimi opowieściami, bardzo mi odpowiadały. Monika Szwaja pisała o sprawach, które były mi bliskie. Czytałam więc i słuchałam szant, zachwycałam się pięknem świata, również tym, które objawiało się w żaglowcach.

Pewnego dnia wszystko się zmieniło. USG kontrolne podczas ciąży wykazało nieprawidłowości i niemalże natychmiast trafiłam (trafilimy z Pawłem) do szpitala. Paweł przechodził pierwsze zabiegi już w życiu płodowym. Zaczęła się nasza wspólna walka. Zostałam wszystkim co budowało mój dotychczasowy świat. Nie wiem, dlaczego? Może po prostu książki nie zmieściły się do walizki, a szant nie miałam, jak słuchać? I poszły w zapomnienie. Na bardzo długie lata. Może wtedy myślałam, że nie mam już

prawa czuć się tak dobrze i radośnie, a tamte książki i muzyka z beztroską mi się kojarzyły. Stały się więc częścią tamtego świata, który z dnia na dzień przestał istnieć.

Widocznie jednak nie da się całkowicie zapomnieć. Jeżeli coś było ważne, to będzie cierpliwie czekać. I wykorzysta chwilę, by o sobie upomnieć. Nigdy bym się nie spodziewała, że stanie się to dzięki moim studentom. Że ich zaproszenie na regaty, w których braли udział, pozwoli mi poczuć znów jak bardzo dobrze jest znaleźć się na wodzie, jak wspaniale jest czuć słońce i wiatr, właśnie od wody. Byłam gościem, więc miałam do dyspozycji ponton ze sternikiem. Cudownie było nim mknąć i czuć na twarzy rozbijane krople wody, ale chyba jeszcze wspanialej było zatrzymać silnik, stanąć na wodzie i obserwować regaty. Moi studenci pływali na jachtach, który czasie beztroskiej młodości ma już za sobą. Stał mi się przez to bliski. Spotkaliśmy się na wodzie. Po latach. Jak wspaniale było słyszeć tylko łopot żagli, patrzeć jakie są one piękne. Pływaliśmy kilka godzin i był to magiczny czas. Zaświeciły mi się oczy, włosy skrzyły się od wiatru i wody w pierścionki, a do twarzy przylepił mi się uśmiech tak wielki, że znajomi patrząc na zdjęcie, zgodnie stwierdzili, że musiało mi się bardzo podobać. Tak. Podobało mi się. Bardzo. A tym większa była moja radość, że na koniec dołączyli do mnie mąż z synem. Mogłam się z nimi podzielić swoim zachwytem. Może Paweł też polubi dzięki temu morskie klimaty?

Miejsce, w którym organizowane były regaty ma sekcję, w której umiejętności żeglarskie mogą nabywać i rozwijać osoby z niepełnosprawnościami. Jednostki, z których korzystają są do tego przystosowane. Zainteresujemy się tą możliwością. Może razem z Pawłem zacznę na nowo przygodę z żaglami? Byłoby wspaniale.

*ciąg dalszy na str. 42*



# Zapomniałam

*dalszy ciąg ze str. 40 i 41*

Los postanowił się do mnie uśmiechać jeszcze szerzej. Jeszcze tego samego dnia, znów zupełnie przez przypadek (czy rzeczywiście to był przypadek?), wyświetliła mi się na profilu Facebook'owym zapowiedź wydarzenia, które miało mieć miejsce następnego dnia. Nie mogłam uwierzyć, że kolejne popołudnie mogę spędzić w gronie miłośników twórczości Moniki Szwaji (autorka niestety już nie żyje), obejrzeć reportaże poświęcone morskiej tematyce i słuchać oraz śpiewać z osobami, które w moich czasach były najbardziej znane w środowisku szantowym. Do tego w bardzo ciekawym i klimatycznym miejscu i zupełnie za darmo. Musiałam się uszczypnąć, bo nie mogłam uwierzyć, że to wszystko się dzieje naprawdę. To była swego rodzaju terapia szokowa od losu. Po 18 latach, nagle, z taką intensywnością, w ciągu jednego weekendu, wszystko wróciło. I to dokładnie to co należało do tamtego świata, do świata sprzed choroby Pawła.

Co prawa ani Pawła, ani męża nie udało mi się namówić na wspólne wyjście, ale może miał to być czas właśnie dla mnie. Tylko dla mnie. Tym bardziej było to wszystko niezwykle i czułam się jak w jakimś śnie. Nie wydawało mi się możliwym, że to się dzieje.

Podczas spotkania wyświetlane były reportaże o tematyce morskiej zrealizowane przez wspomnianą autorkę, która była też dziennikarką pracującą w TVP 3 Szczecin. Wzruszył mnie w szczególności jeden z nich. Nosił tytuł „Ballada ostatku”. Bohaterem reportażu był statek Gopło, który po 27 latach służby jako trawler burtowy typu B-20, miał szczęście, gdyż zamiast trafić na przysławione „żyletki”, znalazł nowego właściciela, by rozpocząć życie jako żaglowiec. Film pełen był opowieści członków załogi i pokazywał kolejne etapy przebudowy statku. Było w nim wiele melancholii i nadziei, których tłem były obrazy i muzyka, oddające klimat bliskie ludziom morza. Nie udało mi się znaleźć linku do filmu. Zapewne jest w archiwach TVP, ale kilka faktów z historii jednostki można

znaleźć po adresem: <https://zaglowce.info/zaglowiec-sigнора-del-vento/>.

Przypomniało mi się, gdy bywaliśmy u taty na statkach, na których pływał. Gdy pływając po morzach świata spędzaliśmy wakacje. Ciekawe, że najwięcej wspomnień przywołała koszula flanelowa jednego z członków załogi maszynowej Gopło. Tato nosił w pracy taką samą. Ale ta-

nie mógł, ze względu na stan zdrowia, popłynąć w dłuższy rejs. Szkoda.

Po obejrzeniu trzech reportaży (dotyczących dzieci z domu dziecka, który leżał nad jeziorem oraz historii dawnych Kaphornowców) i wysłuchaniu ciekawej dyskusji z zaproszonymi gośćmi, rozpoczął się koncert szantowy.



FOT. (5X) ARCHIWUM RODZINNE

kie to były czasy, koniec lat 90. ubiegłego wieku, zbyt wielkiego wyboru nie było, a koszula flanelowa w kratę, to było coś! Ciepło mi się zrobiło na sercu od tych obrazów, które utkwiły mi w pamięci jako czas dobrego, wesołego, bezpiecznego i pełnego przygód dzieciństwa. Gdy urodził się Paweł, również jego udało nam się kilka razy zabrać na statek. Nigdy jednak

Czas cofnął się o kilkanaście lat. Dobrze znane dźwięki, wywołały ten rodzaj wzruszenia, który potrafi rozświetlić człowieka od środka. Pootwierali się szufladki, w których przez lata zamknięte były nie tylko pieśni śpiewane przez żeglarzy, ale też te o życiu, przemijaniu, wierze i nadziei. Andrzej Korycki i Dominika Żukowska zaszczarowali mnie swoimi głosami

i pozwolili przypomnieć sobie, co wzruszało mnie kiedyś, co tak bardzo lubiłam i co było dla mnie tak ważne.

Podczas spotkania wspomniana była także historia żaglowca Kapitan Borchardt. Imię, które nosi zawdzięcza kapitanowi żeglugi wielkiej, o którego książkę „Znaczący kapitan” (tu link do recenzji: <https://www.biblionetka.pl/art.aspx?id=674682>), kiedyś pisałam, bo to moim zdaniem lektura obowiązkowa dla każdego. Jako że była to „Szwajowa niedziela” pojawić się musiał więc hymn żaglowca, pieśń „Kapitan Borchardt”, napisana przez Monikę Szwaję i Andrzeja Koryckiego. W całości można znaleźć go pod linkiem: <https://www.monikaszwaja.pl/dzwiek/piosenki/kapitan-borchardt>. Można nie tylko go przeczytać, ale i posłuchać w wykonaniu duetu, który mnie zaszczarował w niedzielne popołudnie.

Spotkanie, wszystkie wypowiedziane i wyspiewane słowa, głęboko mnie poruszyły. Jednak musi minąć jeszcze trochę czasu, by także poza koncertem cieszyć się nimi i by wróciły do codzienności. Nie do końca jeszcze uporałam się z...? Sama nie wiem z czym. Wracając do domu czułam się szczęśliwa, ale jednocześnie miałam wyrzuty sumienia, że niedzielne popołudnie nie spędziłam w domu. Tym bardziej, że Paweł ma ostatnio gorszy nastrój. A w tę niedzielę bolała go głowa. Coś jednak drgnęło. Zagrało. Może znów w domu będzie słyszeć szanty. Książki Moniki Szwaji przyniosłam ze strychu i stanęły na półce w sypialni. Na dobry początek.

Książek Paweł nie będzie czytał. Z wyjątkiem mang i literatury japońskiej nie czyta nic, ale szant może zaczniemy razem słuchać? A może nawet kiedyś pozelegujemy z szantami?

Po niezwykle pełnym przygód i podróży w przeszłość oraz w głąb samego siebie, została mi także opalenizna. Moja twarz nie pasuje teraz do reszty, która opatulona była podczas pływania po jeziorze w bluzę i kurtkę. Twarz wystawiona na działanie słońca i wody zbrązowiła. Na szczęście zbrązowiła, bo w niedzielę przypominała wielki, czerwony pomidor. O tym, że na wodzie, nawet pomimo braku słońca, można się tak szybko opalić, też zapomniałam.



KLIMAT PRL PO RAZ DRUGI – TYM RAZEM W OWIŃSKACH

# Dotknąć kultowego „malucha”

**W**śląd za pomysłem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach poszła społeczność Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach, która zorganizowała piknik rodzinny pod hasłem: „Jeden dzień w PRL-u”. Wydarzenie to – poprzedzone intensywnymi przygotowaniami – ze-

brało liczną grupę miłośników minionych lat. Przygotowano na tę okoliczność wiele rozmaitych atrakcji tak dla dzieci, jak i dla dorosłych.

Jako, że było to wydarzenie adresowane do osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku, ich rodzin i przyjaciół, każdy uczestnik pikniku mógł dotknąć zabytkowych pojazdów mechanicznych oraz

wziąć udział w konkurencjach nawiązujących do tamtych lat. Była moda z czasów PRL, muzyka, smaki i popularne zwroty używane w tamtych czasach. Goście bawili się znakomicie.

Społeczność Ośrodka składa serdeczne podziękowania instytucjom i firmom, bez których wsparcia wydarzenie to nie mogłoby się odbyć. Są to: Powiat Poznański, Wito Labels,

Goślińskie Klasyki, Pracownia Uśmiechu – Animacje dla Dzieci, Hawle Polska, York Bolechowo, Wynajem Dmuchańcy Julmex, Magazyn Wystawowy Polskiej Motoryzacji, Madimo Drukarnia Sołtysówka, ZHP Hufiec Czerwonak im. Wojska Polskiego, Stowarzyszenie „Pomóż Dziecku Niewidome-mu” oraz Ochotnicza Straż Pożarna w Rakowni. *Oprac. KAK.*



FOT. (5X) ARCHIWUM SOS-W DLA DZIECI NIEWIDOMYCH W OWIŃSKACH



**FILANTROP NASZYCH CZASÓW**

Miesięcznik

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY:**

Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny,  
Karolina Anna 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

**MARZYCIEL**

Marzył mu się  
Inny świat.  
I ma go teraz.  
Pod samochód wpadł.

**WIESZAK**

Krzyży i orderów  
Mu nie żalowali  
Nawet wrogowie  
Psy na nim wieszali.

**POLITYK**

Miał piękny dorobek  
Szczególnie w tej chwili,  
Kiedy mu życiorys  
Znawcy dorobili.

**KOMBATANT**

Kolejny rząd blaszek  
Przybywa na tułów,  
Coraz mniej ma  
świadców,  
A więcej szczegółów.

# Fraszki

**POLIGLOTA**

Siedmiona językami  
Miał biegle władać,  
A z żoną po polsku  
Nie mógł się dogadać.

**PÓLSADYSTA**

Żonie i teściowej  
Sprawił tęgie lanie,  
A gosposię zostawił  
W poważnym stanie.

**SŁUCHOŁAPKA**

Ucho jest nieczułe  
Na niektóre dźwięki,  
Dziś lepiej się słyszy,  
Gdy gadasz do ręki.

**SZYBCY**

Zwarci. On ją,  
Ona jego trzyma,  
A między nimi pytanie:  
Jak ci na imię?

**KOLEKCJONER**

Nawet patrząc  
Na jej ciało  
Na miłość  
Mu się zbierało.

**POJEDNANIE**

Nastąpiła zmiana.  
Dosyć mieli złego.  
Ona poszła z jednym,  
A ona na jednego.

**EGIPTOLOG**

On chyba na faraonach  
Się wzoruje,  
Leży i leży  
Gdy się zabalsamuje.

**ARCHI-TEKTURA**

Stare wyburzyli,  
Nowe zbudowali  
Takie, że już teraz  
Samo się zawali.





# Idymy na Chwaliszewo

Ni ma to jak downi – blybrol Knajder – jak to ón zawdy. Roboty nie było, alek jakoś sie żyło! Pamiyntosz Hiruś, jak ty broleś gitarę, jo rozciunganóm harmunike i hyc do Szelónka? A tam dopiyo odchodziuły fify! My oba rżnyli tango, a wiara migać, że aż hej! To były czasy, nie tak, jak teraz! Te szczuny, co mieli robote nie żałowali bejmów, zawsze cośkolwiek do kabzy nóm wleciało!

– Tak było, Knajder, mosz racje.

– A nieroz nos jeszcze kielindunkim gorzały poczynstowali, pamiyntosz? A najlepszóm berbeluche

to miał zawdy Kaju. Tak sie godało, że ón pije „tate z amóm”. A jak poszedł do chabaja, jak żeś pedzioł, chcesz odrzynków do kejtara, to ci nakładli plasterków kichy różnygó gatunku i to za grosze, nie? A teraz Hiruś co? Ino idź. Jak nie bydziesz miał bejmów, to ani tych odrzynków nie dostaniesz!

– Przestań, Knajder, bo oż łeb boli! Tyś zpomniał, że mamy iść do Fruncka na Chwaliszewo?

Ruszyli my ruk-cuk, ale do Fruncka my nie doszli. Jak już my na Chwaliszewie, to spotkali my kumpla z młodych lot, Cześka Nowoka. Godomy do niego, a ón nic

ino ciengiem syczy: sz-sz-sz. Knajder złapoł gó pod mankiyt i pyto:

– Co ci się stało Cześku? Chory jeźdesz, czy co?

A ón nic, ino ciengiem: sz-sz-sz.

– Hiruś, idymy z nim do chaty, bo samygo nie mogamy gó tu zostawić – zdecodował Knajder.

I tak my zrobili. Staro Cześka nic nóm nie pedziała. Posadziła Cześka na kanapie, z kómode wyciungła flaszke gorzoły, nałala Cześkowi kielindunek i czeko. Jo zdziwiony, Knajder tyż! Już chciołom coś powiedzieć, a tu Cześku naroz jak nie ryknie:

– Sz-sz-sz szła dziewczeczka do laseczka!

Knajder zczón chichrać, jo tyż!

– Nó to teraz idymy do Fruncka – godom.

Poszli my dali, a tu na ulicy rechło sie ochlapus i tryko łbym w laterne. Zatrzymał nos i glyndzi:

– Ej wiara, ile móm guzów na glacy?

Knajder policzył – i godo:

– Mosz trzy guzy koleś!

A tyn istny na to:

– Nó to jeszcze dwie laterny i bydymy w chacie! Na Chwaliszewie jest tak, jak było downi!

BENON MATECKI



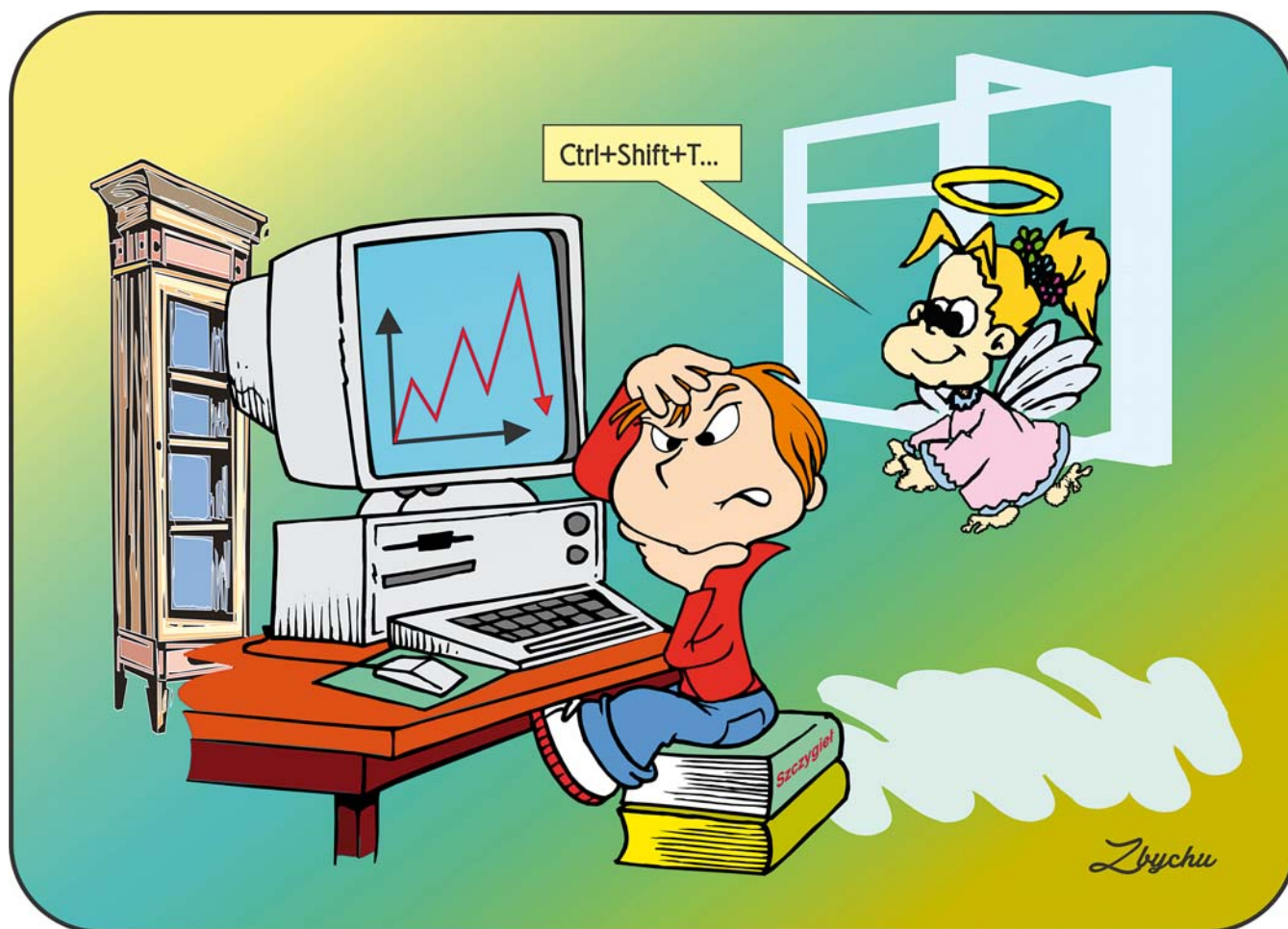


# JAMNIKOWE OKO

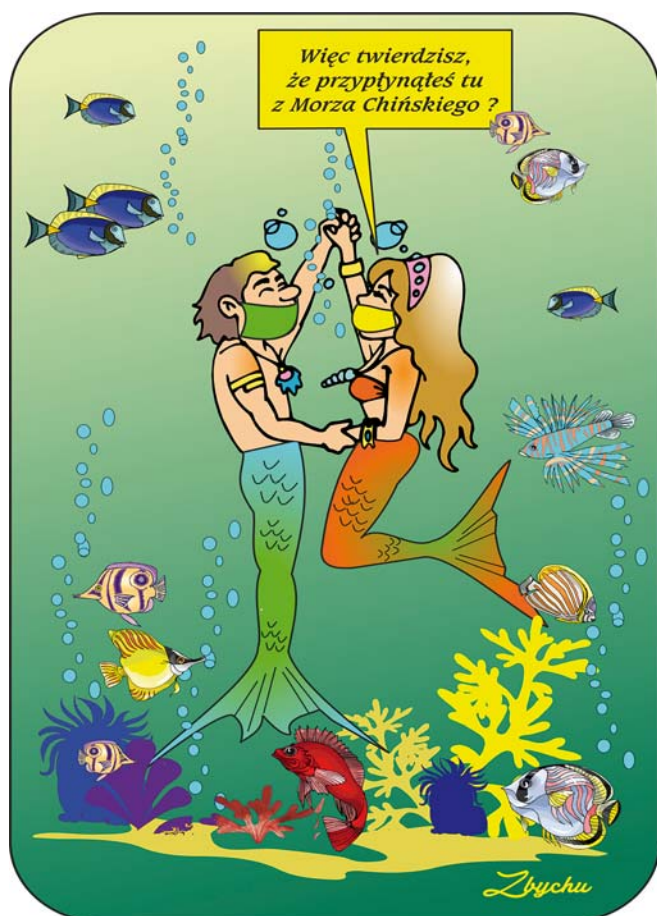


Wytęż wzrok i wypatrz pięć szczegółów różniących te dwa obrazki.





RYS. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

**DRUKARNIA**

**KOM - DRUK**

**DRUK DO FORMATU B2**

**ULOTKI I PLAKATY**

**WIZYTÓWKI**

**KSIĄŻKI**

**FOLDERY**

**KALENDARZE**

**SZTANCOWANIE**

**PROJEKTOWANIE GRAFICZNE**

**DRUK OFFSETOWY I CYFROWY**

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



# W Arboretum w Kórniku chodzimy z kijkami

**15** maja grupa seniorów z gminy Kleszczewo udała się do Arboretum w Kórniku, aby w tym miejscu chodzić z kijkami. Pogoda dopisała. Zatrzymaliśmy się, aby podziwiać przyrodę i fotografować wielkie rododendrony.

Seniorzy spacerowali wspólnie z instruktorką panią Kasią,

która na początku drogi maszerowania prowadziła ćwiczenia, jak również przy wyjściu z Arboretum. Chodzenie z kijkami nordic walking stymulowało większe mięśnie.

W tym roku w projekcie „Aktywność seniorów z gminy Kleszczewo”, dotowanym przez gminę Kleszczewo, nordic wal-

king odbywać się będzie w kórnickim Arboretum, niedaleko Kleszczewa. Jest tam piękne otoczenie przyrody, co pozwala na nieco dłuższe chodzenie z kijkami. Zapisanych jest 12 seniorów, zgodnie z ofertą złożoną do gminy Kleszczewo. Można co roku w pobliżu Kleszczewa organizować nordic walking

dla seniorów; atrakcja będzie większa – chodzenie z kijkami i zwiedzanie zielonego Arboretum. Uczestnicy mówili, że potrzebują działań do nich skierowanych. Chętnie spędzili popołudnie na kijkach. Ten projekt to promowanie aktywnego trybu życia przez marsz z kijkami.

MIROSŁAWA RADZIMSKA

