

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (356) 7 • Poznań • lipiec 2024 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876

FOT. MARCIN KACZYŃSKI

**Terapeuta Marcin Książak
z pracowni muzycznej
Środowiskowego Domu
Samopomocy „Iskra” w Poznaniu
– w Dzień Matki wpadł na pomysł,
abyśmy razem zaśpiewali
naszym ukochanym mamom.
Więcej w artykule
„Siła miłości i muzyki”.**

Str. 38 i 39

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

**Siłą
pokonali ograniczenia**
str. 4 i 5

**Pierwsza pomoc
w naszym Warsztacie**
str. 7

W Korei Południowej
str. 10 i 11

Zachować pamięć
str. 21

**Wolontariat
w schronisku**
str. 22 i 23

Jak osiągnąć szczęście?
str. 24 i 25

**Z floretem
po zwycięstwo**
str. 26 i 27

**Dostaliśmy
nagrodę publiczności**
str. 36 i 37

Wsiąść do pociągu
str. 42 i 43

**Bez śmioty,
ino kłopoty, wej!**
str. 45

Liderzy dostępności

5 czerwca w Pałacu Prezydenckim podsumowano dziewiątą edycję Konkursu Architektoniczno-Urbanistycznego „Lider Dostępności”. Konkurs organizowany jest przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Towarzystwo Urbanistów Polskich pod patronatem honorowym Prezydenta RP. W kapitule konkursu, obok specjalistów w zakresie dostępności architektonicznej i projektowania uniwersalnego, zasiadają urbaniści i eksperci zgłoszeni przez Kancelarię Prezydenta RP.

Celem inicjatywy jest zwrócenie uwagi na potrzebę tworzenia przestrzeni dostępnej dla wszystkich, bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności lub inne czynniki. Chodzi bowiem nie tylko o dostępność architektoniczną (likwidację barier w obiektach użyteczności publicznej), ale całą rzeszę działań zmierzających do wyrównywania szans osób z różnych przyczyn narażonych na wykluczenie z czynnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.

Prezes Towarzystwa Urbanistów Polskich Tomasz Majda zwrócił uwagę, że historia dostępności to historia ludzi, zarówno tych, którzy zmagają się z niepełnosprawnością, jak również tych, którzy tworzyli ideę projektowania uniwersalnego. Temat ten był dyskutowany od lat 50-tych ubiegłego wieku. Jesteśmy już na takim poziomie projektowania uniwersalnego, że rozwiązania zapewniające dostępność dla wszystkich są traktowane jako pewne uwarunkowania procesu projektowego.

Na konkurs wpłynęły 83 zgłoszenia inicjatyw promujących dostępność. Nominacje w ośmiu kategoriach otrzymały 32 instytucje i osoby. Ostatecznie kapituła konkursu przyznała nagrody i wyróżnienia 16 z nich. Statuetki „Lidera Dostępności 2024” i pamiątkowe dyplomy wręczyli laureatom Andrzej Duda, Prezydent RP, Ewa Pawłowska, prezeska Fundacji „Integracja” i Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Tomasz Majda, prezes Towarzystwa Urbanistów Polskich. *Oprac. KAK.*

„Lodołamacze” dla wrażliwych

Przełamywanie barier dotyczących możliwości osób z niepełnosprawnościami, kreowanie wizerunku ich samodzielności i niezależności, a także budowanie wizji społeczeństwa równych szans – to cel kolejnej edycji konkursu „Lodołamacze”. Konkurs jest organizowany od 19 lat przez Fundację Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych, której założycielem jest Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. Zgłoszenia udziału w tegorocznej edycji przyjmowane są do 15 sierpnia.

Konkurs ma przede wszystkim docenić pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnością, ale też instytucje, firmy oraz osoby indywidualne działające na rzecz tego środowiska. Odbывается w kilku kategoriach: zatrudnienie chronione, rehabilitacja społeczno-zawodowa, otwarty rynek pracy, instytucja, przyjazna przestrzeń/dostępność cyfrowa, zdrowa firma, dziennikarz bez barier, biznes odpowiedzialny społecznie. Konkurs wyłoni również laureatów dwóch dodatkowych kategorii – „Superlodołamacz” i „Lodołamacz Specjalny”. Laureatów poszczególnych kategorii wybierze kapituła. Konkurs jest

realizowany na dwóch etapach – regionalnym oraz centralnym.

„Lodołamacze” to kampania społeczna, nad którą patronat honorowy objęła Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda. Jej celem jest promocja zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami, promowanie pracodawców wyróżniających się profesjonalną polityką personalną, promowanie aktywności osób z niepełnosprawnością, a także zachęta do tworzenia nowych miejsc pracy. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest przesłanie do organizatora wypełnionego formularza zgłoszeniowego, dostępnego na stronie www.lodolamacze.info.pl.

Udział w konkursie jest bezpłatny. W konkursie mogą brać udział pracodawcy zatrudniający osoby z niepełnosprawnościami na otwartym i chronionym rynku pracy, zakłady aktywności zawodowej, warsztaty terapii zajęciowej, osoby i instytucje działające na rzecz promocji aktywności osób z niepełnosprawnością w różnych dziedzinach życia zawodowego i społecznego, a także dziennikarze realizujący materiały dotyczące problematyki niepełnosprawności. Dodatkowe informacje na temat konkursu: lodolamacze@popon.pl *Oprac. KAK.*



Katarzyna Darul,
wolontariuszka
Stowarzyszenia CREO
zachęta do włączenia się
w wolontariat.

W niedzielę 16 czerwca na terenie Starego ZOO w Poznaniu odbyła się druga edycja Poznańskich Targów Wolontariatu. Organizatorem tego wydarzenia było Stowarzyszenie Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO, które od marca tego roku prowadzi Poznańskie Centrum Wolontariatu. Osoby zainteresowane wolontariatem mogły tego dnia poznać oferty wolontariatu w organizacjach pozarządowych zajmujących się pomocą osobom z niepełnosprawnościami, seniorom, zwierzętom czy pacjentom z chorobą nowotworową.

Patronat honorowy nad wydarzeniem sprawował Prezydent Miasta Poznania Jacek Jaśkowiak. Projekt „Poznańskie Targi Wolontariatu” był finansowany ze środków budżetowych Miasta Poznań. Partnerami przedsięwzięcia byli: Stare ZOO w Poznaniu oraz Pozarządowy Poznań. Kilkanaście stowarzyszeń i fundacji przez sześć godzin czekało na odwiedzających. Poznaniacy nie zawiedli. Przyszli do Starego ZOO nie tylko oglądać zwierzęta, ale również w tym jednym konkretnym celu – zapoznania się z działalnością organizacji i wybrania dla siebie najbardziej interesującej oferty wolontariatu.

Przedstawiciele Stowarzyszenia na rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żu-

Życ dla ludzi

Prośenie innych o pomoc nie jest łatwe. Każdy człowiek pragnie być samodzielnym i niezależnym. Niepełnosprawność nakłada jednak na nas konieczność skorzystania ze wsparcia drugiej osoby. Zawsze powtarzam, że pomoc działa w dwie strony – dzisiaj ja pomagam komuś w potrzebie, a jutro ten ktoś pomoże mnie.

Od urodzenia jestem osobą z niepełnosprawnością ruchową. Nauczyłem się z nią żyć. Są jednak sytuacje, kiedy muszę poprosić o pomoc osoby, które widzę pierwszy raz w życiu. Przykładem może być przejście na drugą stronę ulicy bądź asysta przy schodach, gdy poręczy brak czy pomoc w sprawach technicznych. Kiedy czuję, że

sam nie dam rady pokonać przeszkody, decyduję się prosić o wsparcie. Nigdy nie spotkałem się z odmową. Ludzie chętnie pomagają, zawsze pozytywnie odpowiadają na moją prośbę. Każdorazowo dziękuję za okazaną pomoc.

Wyznaję zasadę, że więcej radości jest w dawaniu niż w braniu, dlatego gdy tylko mam okazję, niosę pomoc innym. W moim otoczeniu są ludzie starsi, samotni lub niepełnosprawni. Cieszę się, kiedy mogę trochę z tych osób pomóc w załatwieniu sprawunków, podwózce do lekarza czy na rehabilitację albo załatwieniu sprawy urzędowej przez Internet.

KRYSTIAN CHOLEWA

WARSZTATY, SPOTKANIA I DYSKUSJE WŚRÓD ZWIERZĄT

Od pomysłu do działania

rawinka" zachęcali do zaangażowania się w wolontariat na rzecz osób z MPD. Wolontariuszami tej organizacji mogą być uczniowie szkół podstawowych i średnich, studenci, a także wszystkie osoby dorosłe, które mają chęci i czas, aby pomagać innym. Pracownicy Stowarzyszenia zapewniają wolontariuszom wsparcie na etapie realizacji działań wolontariackich.

Do włączenia się w wolontariat na rzecz osób z niepełnosprawnościami zapraszali również reprezentanci Fundacji „Masz Wielką Wartość”.

– Fundacja „Masz Wielką Wartość” kieruje się przekonaniem, że w każdym człowieku tkwi ogromny potencjał dobra. Wierzymy, że pomaganie innym jest znakomitą formą pomocy samemu sobie. Działania wolontariackie dają satysfakcję, uczą i tworzą możliwość poznania innych wspaniałych ludzi. Do każdego wolontariusza podchodzimy w indywidualny sposób. Jesteśmy elastyczni czasowo. Niezależnie od tego, jak wiele wolontariusz ma obowiązków, na pewno da radę pogodzić

je z zaangażowaniem w nasze działania. Prowadzimy szkolenia z obsługi wózka inwalidzkiego, przeprowadzania spotkań tematycznych i inne – opowiadał Bartosz Bednarek, koordynator wolontariatu osób z niepełnosprawnością w Fundacji „Masz Wielką Wartość”.

Z kolei przedstawiciele poznańskiego oddziału Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich” poszukiwali kandydatów do tak zwanego wolontariatu towarzyszącego działającego w ramach programu „Obecność”, którego celem jest wsparcie seniorów doświadczających poczucia osamotnienia. Na stoisku Federacji Stowarzyszeń Amazonki kobiety i mężczyźni mogli dowiedzieć się, jak prawidłowo wykonywać samobadanie piersi i jąder, co jest niezwykle istotne w profilaktyce przeciwnowotworowej.

Poznańskim Targom Wolontariatu towarzyszyły warsztaty, spotkania i dyskusje, a także możliwość doświadczenia, jak czuje się osoba z niepełnosprawnością lub powyżej 80 roku życia. Kto chciał, mógł usiąść na wózek inwalidzki i odbyć

na nim krótki spacer, założyć okulary symulujące wady wzroku, słuchawki eliminujące dźwięki z otoczenia lub przymierzyć kombinezon starości, czyli specjalne obciążniki na klatkę piersiową, łokcie, kolana i szyję, dzięki którym można zrozumieć,

z jakimi ograniczeniami fizycznymi zmagają się seniorzy. Dla najmłodszych przygotowano animacje, zabawy ruchowe oraz grę terenową pod nazwą „I ty możesz zostać wielkoduchem”.

KAROLINA ANNA KASPRZAK



Na zdjęciu przedstawicielki „Drabiny Jakubowa”, duszpasterstwa osób z niepełnosprawnościami i wolontariuszy.



Poznańskie Targi Wolontariatu umożliwiły poznanie codziennego życia osób z niepełnosprawnościami i starszych.



Można było założyć specjalną rękawicę i dowiedzieć się, jak komunikować się za pomocą alfabetu Lorma.

FOT. (4X) KAROLINA ANNA KASPRZAK

ZMAGANIA

Siłą



Za chwilę nastąpi rzut wielką poduszką.



Konkurencja „żeglujże żeglarzu – żegluj marynarzu”.



Konewki z wodą czekają na ogrodników.



Spacer z taczkaż załadowaną workiem z piaskiem.



Dramat barmana, czyli toczenie beczki.



Przygotowania zawodników.

„STRONGMENÓW” W PUSZCZYKOWIE

pokonali ograniczenia



Karolina Anna
Kasprzak
POZNAŃ

Ćwiczyli przez kilka tygodni, by wypaść jak najlepiej. Toczenie beczki, rzut wielką poduszką, spacer z taczka założoną workami z piaskiem czy podnoszenie hantla o wadze 12 kilogramów to konkurencje, w których nie mają sobie równych. Mowa o uczestnikach kolejnej edycji „Malta Strong”, czyli zawodów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami, które od kilkunastu lat organizuje Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich – Pomoc Maltańska. Wydarzenie wspiera Powiat Poznański.

Tegoroczne zawody odbyły się w czwartek 6 czerwca, tradycyjnie na terenie parafii pw. św. Józefa Oblubieńca NMP w Puszczykowie w powiecie poznańskim, gdzie mieści się prowadzony przez Fundację Dom Pomocy Maltańskiej. Udział wzięło kilkanaście drużyn z warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy z terenu powiatu poznańskiego, a także wychowankowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie oraz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Polskich Olimpijczyków w Jastrowiu.

Zawodnikom kibicowała między innymi Elżbieta Nawrocka, członek Zarządu Powiatu Poznańskiego, która zwróciła uwagę, że tego rodzaju wydarzenia są dla osób z niepełnosprawnościami niezwykle ważne i potrzebne. Dzięki uczestnictwu w nich przekonują się, że jeśli ma się w sobie siłę, można pokonać każdą trudność.

– „Malta Strong” to wydarzenie wzorowane na popularnych swego czasu i często emitowanych w telewizji zawodach sportowych dla siłaczy. Pierwszy człon nazwy wywodzi się oczywiście z nazwy Fundacji – Malta, bo Pomoc Maltańska, Maltańscy. Zawodnicy, którzy przyjeżdżają do Puszczykowa od lat, traktują te zmagania poważnie. Sumiennie się do nich

przygotowują, są zmotywowani, by zmierzyć się z konkurencjami i odnieść zwycięstwo. Wszystko zaczęło się blisko 20 lat temu od „Rajdu Puszczyka”, czyli wydarzenia o charakterze rekreacyjno-sportowym, które przypadło do gustu osobom z niepełnosprawnościami – wspomina początki „Malta Strong” Jerzy Pelowski, kierownik Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie.

Organizatorzy przygotowali jak zawsze konkurencje o nietypowych nazwach. Wśród nich przeciąganie walca, furia śpiocha (konkurencja polegała na jak najdalszym rzucie poduszką

w przód), spacer z taczka, dramat barmana (toczenie beczki), budowanie zapory (konkurencja polegająca na przenoszeniu belki lub deski na metę i tworzeniu w ten sposób zapory), ketelman, spacer ogrodnika, żeglujże żeglarzu – żegluj marynarzu i inne. Zasady wykonywania każdej konkurencji objaśniał sędzia. Uczestników wspierali również terapeuci i opiekunowie, choć jedynie obecnością, bo zadania sportowcy wykonywali w pełni samodzielnie.

Wydarzenie zostało zrealizowane w celu stworzenia osobom z niepełnosprawnościami możli-

wości pokonywania ograniczeń, stawiania czoła wyzwaniom sportowym i integracji ze społecznością. „Strongmeni” kolejny raz udowodnili, że moc w słabości się doskonali, a każde nowe zadanie to wyzwanie, dzięki któremu można stać się silnym i to nie tylko fizycznie, lecz przede wszystkim wewnętrznie. W tych zawodach nie było przegranych, ponieważ każdy uczestnik pokazał swoją motywację i niezależność podczas wykonywania poszczególnych konkurencji. Wszystkich „strongmenów” organizatorzy nagrodzili pamiątkowymi dyplomami.



Rozpoczynają się zawody.



Ruroskoczki – to jedna z dodatkowych konkurencji „Malta Strong”.

Wyjazd nad morze

W dniach 13-15 maja wybraliśmy się na wycieczkę nad morze, do pięknej, nadmorskiej miejscowości Pustkowo. Podróż minęła nam bardzo szybko i już w godzinach popołudniowych mogliśmy cieszyć się pięknym widokiem morza.

Nasz pobyt w Pustkowie rozpoczęliśmy obiadem. Po posił-

ku rozpakowaliśmy swoje bagaże i poszliśmy przywitać się z morzem, posłuchać szumu fal i powdychać jodu. Wieczór spędziliśmy bardzo przyjemnie podróżując kolejką do Pobierowa.

W kolejnym dniu przywitało nas bezchmurne niebo i niezwykle słoneczna pogoda. Po śniadaniu i chwili odpoczynku

wspólnie z panem kierownikiem wybraliśmy się do kawiarni na gofry z owocami. Po obiedzie odbyliśmy spacer do Pobierowa. Zdjęcia pamiątkowe pozwoliły nam zatrzymać miłe chwile i momenty spędzone razem.

Czas wolny spędziliśmy na zakupie drobnych upominków dla siebie i swoich bli-

skich. Wieczór upłynął nam na wspólnej zabawie i smażeniu kiełbasek przy ognisku. To był wspaniale spędzony czas, pełen radości, dobrych chwil i wspomnień, które na pewno na długo pozostaną w naszej pamięci.

KAMILA GIBKA

UCZESTNICZKA WTTZ W KONARZEWIE



FOT. (5 X) ARCHIWUM WTTZ W KONARZEWIE

Pierwsza pomoc w naszym Warsztacie

Zpoczątkiem miesiąca odbyły się interesujące i efektywne zajęcia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. Zostały one przeprowadzone przez ratowniczkę, która na co dzień pracuje w szpitalu, niosąc pomoc drugiemu człowiekowi.

Podczas naszego spotkania ratowniczką w praktyczny sposób przybliżyła nam podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. Opowiadała, jak bardzo istotne jest udzielenie pierwszej pomocy, do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego. Przedstawiła nam główne zasady udzielania pierwszej pomocy a także zademonstrowała, jak ułożyć osobę, która straciła przytomność – w tak zwanej pozycji bocznej ustalonej.

Przy pomocy fantoma szkoleniowego mogliśmy zapoznać się krok po kroku jak prawidłowo przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową w przypadku zagrożenia życia u osoby dorosłej. Ratowniczka przypomniała nam o zasadach bezpieczeństwa podczas ratowania życia. Wszyscy z dużą uwagą i skupieniem słuchaliśmy. Mieliśmy również okazję zadawać pytania i posłuchać o rozmaitych historiach i sytuacjach, jakie przydarzyły się jej podczas wieloletniej pracy.

Po zakończonej części teoretycznej zdobytą wiedzę mogliśmy zastosować w praktyce ćwicząc samodzielnie na dostarczonym fantomie. Intensywność ćwiczeń pozwoliła nam na zapamiętanie i zapoznanie się z podstawowymi

zasadami udzielania pierwszej pomocy. Pomogła nam wykształcić poczucie odpowiedzialności za siebie i drugiego człowieka. Spotkanie pokazało nam, jak ważne jest pierwsze kilka minut naszej pomocy. Zaszczepiło w nas również bardzo ważną ideę niesienia bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi.

Wiedza i umiejętności zdobyte pod-

czas spotkania były dla nas niezwykle pomocne i cenne. Serdecznie dziękujemy pani ratowniczce za poświęcony czas, podzielenie się z nami swoją wiedzą, a także przekazanie nam wielu cennych wskazówek.

TERESA HOFFA

MARITA NAPIERAŁA

UCZESTNICZKI W TZ „PROMYK” W KONARZEWIE



Dobry człowiek

Był terapeutą w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Czeszewie. Później pełnił funkcję dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury w Kołaczku, a teraz został wybrany wójtem gminy Kołaczko.

My się znamy oczywiście z WTŻ. Mariusz Gomulski to bardzo dobry człowiek, pełen energii, miłośnik literatury, dobrej muzyki, bardzo lubi sport. Wujek, bo tak wszyscy z Warsztatu się do niego zwracamy (nawet teraz) zgodził się odpowiedzieć na kilka moich pytań.

Gratuluje objęcia nowego stanowiska. Trzymamy za Ciebie kciuki. Spytałem Cię, czy tęsknisz czasami za Warsztatem i ludźmi z nim związanymi?

– Pewnie, że tęsknię. Nie sposób za wami nie tęsknić. Kiedy mogę, odwiedzam WTŻ, jeśli wieczorem jestem w okolicy Czeszewa. Lubię nadrzucić kilka kilometrów drogi i objechać cały budynek. Mogę powiedzieć, że jestem na bieżąco. Piszcie do mnie. Staram się żyć tak, by nigdy niczego nie żałować. Ale cieszę się, że w moim życiu pojawił się Warsztat i ludzie z nim związani. Gdyby nie to, nie byłbym kim jestem i nie byłoby mnie tu, gdzie jestem. Mam tylko nadzieję, że sam też dałem coś w zamian.

– Dziękuję, Wujku, rozmowa była pełna wspomnień.

SYLWIA KOŚMIDER
UCZESTNICZKA WTŻ W CZESZEWIE



10 maja w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu odbyło się spotkanie integracyjne pod hasłem „Zdrowo na sportowo – warsztaty pod chmurką” organizowane przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu. W spotkaniu brało udział kilka

placówek z terenu powiatu poznańskiego. Były to warsztaty: ROKTAR, Boduszewo, Drzążgowo, Luboń, Pobiedziska, Swarzędz i Kobylnica oraz nasi gospodarze: „Promyk” Konarzewo i Otusz.

Warsztaty pod chmurką



Warsztaty pod chmurką

otworzyła Anna Czerniak – dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, witając wszystkich gości. Podczas uroczystości braliśmy udział w wielu różnorodnych konkurencjach m.in. były to: ręcznikowa siatkówka, grupowe przekazywanie hula hop, slalom z piłeczką, budowanie z klocków, unihokej, wieża mistrzów, szybka piłka, strzelanie z łuku, przełóż kubek.

Dodatkową atrakcją była przejażdżka bryczką, mini sesja zdjęciowa z alpakami, karmienie zwierząt. Nie zabrakło również poczęstunku w postaci pysznej grochówki, kielbasy z grilla oraz drożdżówek. Świetnie bawiliśmy się przy muzyce znanych nam wszystkich utworów muzycznych, były wspólne tańce i śpiewy.

Na koniec tegorocznego spotkania dyrektor wręczyła upominki, przygotowane przez PCPR w Poznaniu oraz przez uczestników pracowni ceramicznej i technik różnych: ceramiczne, kolorowe alpaki i glicerynowe mydła. To był wspaniały spędzony czas, pełen uśmiechu i radości, który na pewno na długo pozostanie w naszej pamięci.

MIKOŁAJ LAMBRYCZAK
UCZESTNIK WTZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



Kraków i Wieliczka

W dniach 18 i 19 czerwca dzieci ze świetlic środowiskowych i uczestnicy klubu samopomocy z ich sympatykami przebywali na wycieczce na południu Polski, nad Wisłą (Kraków, Wieliczka). W pierwszym dniu przeszliśmy plantami, aby znaleźć się na Wawelu i podziwiać piękne arras. Następnie miejscem zwiedzania była Katedra, a w niej Dzwon Zygmunta, podziemia z grobami.

Kiedy opuściliśmy wzgórza archaicznymi uliczkami, z utrzymanymi w ładnym stanie kamienicami, udaliśmy się na Starówkę do kościoła Mariackiego, aby podziwiać ołtarz Wita Stwosza, jednego z najwybitniejszych przedstawicieli rzeźby późnogotyckiej w Europie. Należy wspomnieć, że noblistka Wisława Szymborska większość życia też spędziła w Krakowie, a wspominam, bo urodzona w pobliżu Kleszczewa, w Bninie gmina Kórnik. Po zwiedzaniu, utrudzenie mieliśmy godzinę na przyjęcie się sukiennicom, czas na pamiątki i kawę lub lody. Na nocleg i obiadokolację autokarem podróżowaliśmy do hotelu Zakliki.

Następnego dnia czekało na nas śniadanie, by się posilić i dojechać do Wieliczki na zwiedzanie w dwóch grupach kopalni soli trasą turystyczną. Jest to ciekawe przeżycie, wrażeń dużo, ale forsowne. Prawie trzygodzinne poznanie komnat soli w kopalni dla grupy kleszczewskiej było frapujące, ale męczące. Potem czekał na nas obiad, żeby ponownie nabrać siły i wrócić autokarem na węzeł przesiadkowy w Kleszczewie.

To przedsięwzięcie było możliwe do zrealizowania przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Kleszczewie z Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii jako wypełnianie czasu wolnego w sposób kulturalny i poznawczy.

MIROŚŁAWA RADZIMSKA



W Korei Południowej

Nikt z nas obecnych w Warsztacie nie wiedział, co nas czeka w czwartkowe przedpołudnie. Spotkanie było dla nas zaskoczeniem, bo przyszliśmy do Warsztatu jak co dzień. Beata Witkowska, która była przez kilka tygodni u nas stażystką, chciała się z nami podzielić swoją pasją, zamiłowaniem do kraju jakim jest Korea.

Pani Beata przygotowała dla nas filmy i zdjęcia ze swojej podróży do Korei Południowej. Kraj zajmuje południową część półwyspu Koreańskiego. Z Polski do Korei jest około 12.000 kilometrów. Pani Beata zna ten kraj dobrze, bo bywała tam parokrotnie i zamierza tam zamieszkać. Dzięki prezentacji wiemy, że pieniądź to "won". Bardzo ciekawe w tym kraju jest to, że nie kupimy jednego produktu tylko musimy zakupić do 10 lub 20 sztuk. W Korei żyje około 55% ateistów, 30% wyznania chrześcijańskiego i 15% wyznania buddyjskiego. Wchodząc do części kościołów w Korei możemy ujrzyć kolorowy wystrój i bogactwo kaplicy.

Ramen to najbardziej znana potrawa, taka trochę podobna do rosółu podawana z makaronem i jajkiem. Na prezentacjach podziwialiśmy widoki z samolotu – pięknych krajobrazów oraz nowoczesnych miast. Zobaczyliśmy zdjęcia ze świątecznego korowodu, gdzie było pełno mieszkańców ubranych w barwne, tradycyjne stroje. Korea słynie z bardzo wysokich zabudowań, ale również z marki samochodów Kia czy Hyundai.

W kraju znajdują się restauracje dla naszych pupili, pies i kot mogą razem przebywać z właścicielem w restauracji. Jest tam bardzo ciepło latem, bo około 34, 40 stopni Celsjusza. Bywają też silne deszcze i wichury. Mieszkańcy Korei czują się bezpiecznie i nie muszą bać się kataklizmu, gdyż przed nim chronią ich specjalne budowle. Dla nas ten wykład był bardzo interesujący, a Beacie, która zakończyła u nas staż, życzymy zdrowia i odkrywania świata.

Dziękujemy za serce okazane nam podczas stażu.

MICHAŁ OGONIAK



Natury rozkwitanie

*Gdy widać natury rozkwitanie,
to przychodzi czas na rozmyślanie.
Jak mam patrzeć na deszcz, słońce,
wiatr oraz burze w tej naturze.
Wiem jak każdy dzień jest inny,
czasem bywa trochę zimny.
Gdy wiatr mnie otoczy
i wieje prosto w oczy,
czuję wtedy natury dotyk rozkoszy.
Patrzy na mnie ciągle z góry,
deszcz wiosenny, czasem chmury.
W okno puka nieznana nuta
czasem na początku lata
jak i na krańcu świata
W nim bywasz łagodny
i swobody z liśćmi grasz w zielone,
bo o to proszą cię one.
Srogą minę masz,
gdy zimno Ci w twarz.
Cóż, tak czasem wypada,
gdy natura figla spleta.*

MICHAŁ OGONIAK



Czas wakacji

Wakacje kojarzą się najczęściej z wypoczynkiem nad morzem. W minionym roku miałem okazję być nad morzem, ale nie w Polsce, a w Turcji. Pogoda była idealna jak na późną jesień. Było bardzo ciepło – temperatura powietrza wynosiła od 28 do 30 stopni Celsjusza w ciągu dnia. Mogłem podziwiać piękną plażę, spacerować po piasku z moimi niezawodnymi kijkami Nordic Walking i zażywać kąpiele słonecznych na leżakach plażowych.

Były dni, kiedy wiał silny wiatr i wówczas obowiązywał zakaz kąpiei. Kiedy pogoda się poprawiła, mogłem wreszcie pierwszy raz w swoim życiu wykapać się w morzu. Nigdy nie zapomnę tego uczucia! Na początku było mi trudno się przyzwyczaić, gdyż wszystko falowało, a sama kąpiel wyglądała inaczej niż w jeziorze i na basenie. Woda była bardzo ciepła jak na drugą połowę października. Plaże w Turcji były w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – nie napotkałem żadnych barier. Posiadały podjazdy drewniane, gdzie taka osoba mogła spokojnie wjechać wózkem inwalidzkim lub wózkem plażowym przeznaczonym tylko dla osób z ograniczeniami w samodzielnym przemieszczaniu się.

Niedaleko plaży znajdowało się przepiękne wzgórze miasta Tereferic. Dotarliśmy tam kolejką linową. Widoki były przepiękne. Z jednej strony widzieliśmy miasto, a z drugiej – morze i skały. Po dotarciu do celu podziwiałem zabytki. Na samym wzgórzu znajdowały się ruiny miasta, między innymi: kościół, szkoła, ratusz, sklep i wiele innych budynków użyteczności publicznej. Ze względu na dużą ilość schodów, stromy teren i ograniczony czas musiałem zrezygnować z dalszego zwiedzania, by nie przeciążyć nóg i mieć siły na kolejne dni. Na początku bardzo się stresowałem wyjazdem i podchodziłem do niego sceptycznie, jednak z upływem czasu odczuwałem radość, że mimo swojej niepełnosprawności mogłem być w takim miejscu.

KRYSTIAN CHOLEWA

Walka z natarczywymi spojrzeniami

Deformacja twarzy znacząco wpływa na jakość życia chorego. Powoduje ją zespół Treachera Collinsa, rzadka choroba genetyczna wpływająca na rozwój twarzy i czaszki. To choroba niezwykle ciężka, bo widoczna gołym okiem, a jednocześnie trudna, ponieważ związana z brakiem akceptacji. Życie z zespołem Treachera Collinsa (w skrócie TCS) to stawianie czoła wielu wyzwaniom. Przykładem człowieka żyjącego z tą chorobą jest Jono Lancaster.

Lancaster urodził się 31 października 1984 roku. Zdiagnozowana choroba genetyczna spowodowała, że rodzice nie mogli patrzeć na specyficzny wygląd swojego dziecka porzucili go w 36 godzinie jego życia. Na szczęście, Jono bardzo szybko znalazł kochający dom dzięki Jean Lancaster, która po pierwszym przytuleniu chłopca poczuła niesamowitą więź z nim. Niedługo po tym wydarzeniu stała się nie tylko jego matką zastępczą, ale także kobietą, która pomagała mu pokonywać codzienne trudności wynikające z choroby. Wspierała go i budowała w nim pewność siebie.

Chorobę można zdiagnozować dzięki badaniu ultrasonograficznemu już w drugim trymestrze ciąży. Czasem rodzice dowiadują się o chorobie dopiero po narodzinach dziecka, gdy lekarze diagnozują ją na podstawie specyficznych cech wyglądu noworodka, obejmujących głównie część twarzową czaszki. Zapadnięte policzki, niedorozwinięte kości jarzmowe, mała żuchwa, nieprawidłowy rozwój przewodów usznych, brak małżowin usznych lub niepełne ich rozwinięcie, problemy ze słuchem, zniekształcone oczy, rozszczepione powieki, rozszczepy podniebienia komplikujące karmienie i mówienie dają specjalistom podstawę do zdiagnozowania dziecka właśnie w kierunku TCS. Wieloskładów powoduje, że osoby z zespołem Treachera Collinsa od momentu narodzin wymagają wielospecjalistycznej opieki

medycznej. Dlatego też chirurdzy plastyczni, otolaryngolodzy, audiologowie, stomatolodzy, logopedzi oraz fizjoterapeuci od pierwszych dni życia dziecka są zaangażowani w poprawę jakości jego życia. Do najważniejszych interwencji medycznych zaliczyć można operacje rekonstrukcyjne (których zadaniem jest zmiana wyglądu i funkcji twarzy), zakładanie aparatów słuchowych, wszczepianie implantów ślimakowych (poprawiających słuch dzieci z TCS) a także tracheostomię (mającą na celu utrzymanie drożności dróg oddechowych). Osoby z TCS muszą stawić czoła trudnościom społecznym i emocjonalnym wynikającym z ich specyficznego wyglądu. Niestety, z uwagi na to, iż zespół ten jest widoczny dla wszystkich, to marginalizacja i wykluczenie wpisane są w codzienność osób z tym schorzeniem.

Wzniesienia emocjonalne i gwałtowne spadki nastroju powodują, że każdy dzień jest wymagający i nieprzewidywalny. Cięte riposty, nieprzyjemne komentarze, ciągłe zaczepki na temat wyglądu ranią dotkliwie. Nie da się od nich uciec, nie da się zasłonić twarzy, nie da się być niewidzialnym. Jest to szczególnie trudne w przypadku dzieci, młodzieży i młodych dorosłych, dla których przynależność do grup rówieśniczych jest niezwykle ważna, a akceptacja rówieśników to podstawa istnienia. Kiedy się tego nie ma, poczucie własnej wartości zostaje całkowicie zmiażdżone. Każdy niepoehlebny komentarz dobią. Każde za długie spojrzenie powoduje, że mamy ochotę zapaść się pod ziemię, zniknąć, odizolować się od wszystkich i wszystkiego, po to by choć przez chwilę nie czuć się wyszydzanym, napastowanym spojrzeniami, po to by nie czuć się jak wyrzutek z powodu innego wyglądu. Ale czy ta inność jest naprawdę zła? Czy wygląd fizyczny jest najważniejszy?

Jono Lancaster, który pomimo codziennego mierzenia się z chorobą został nie tylko

jednym z najbardziej rozpoznawalnych i inspirujących mówców na świecie. Napisał też książkę pod tytułem „Nie wszyscy bohaterowie noszą peleryny”. Jest ambasadorem Fundacji „Life for KID”, a prywatnie szczęśliwym mężem i ojcem. Spotyka się z dziećmi i młodzieżą, aby dawać nadzieję, że osoby z TCS mogą normalnie żyć, pracować, tworzyć związki. W ramach tych działań Lancaster jeździ po całym świecie, spotyka się z osobami cierpiącymi na TCS i uświadamia, że każdy zasługuje na piękne i szczęśliwe życie. A kiedy mówi, że lubi swoją twarz i kocha siebie, to w tym przekazuje jest naprawdę autentyczny. Ta szczerość w kontakcie z innymi, uważność i chęć pomocy innym sprawia, że na spotkania z nim przychodzi mnóstwo osób. Dlatego też jest zapraszany na wydarzenia, podczas których uświadamia, że siła człowieka tkwi w jego wnętrzu i charakterze. Ale jednocześnie wskazuje, że w przypadku każdej choroby nieocenione jest wsparcie najbliższych. To właśnie oni odgrywają istotną rolę w życiu chorego. Czasami jednak wsparcie rodziny okazuje się niewystarczające. Wówczas niezbędne mogą okazać się grupy wsparcia czy terapie psychologiczne, które mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami zarówno osobom dotkniętym TCS jak i ich najbliższym.

Przesłanie Jono Lancastera jest jasne: akceptacja siebie i innych – to klucz do osiągnięcia szczęścia i radości. To ona daje nam siłę do podejmowania wyzwań, spełniania marzeń, do bycia szczęśliwym. To nie wygląd fizyczny nas definiuje, ale osobowość, zachowanie, siła charakteru. Życie z zespołem Treachera Collinsa jest pełne wyzwań i trudności, ale jednocześnie możliwości i nadziei. Dzięki wsparciu medycznemu, edukacyjnemu i społecznemu chorzy mogą prowadzić w pełni satysfakcjonujące życie.

EDYTA MRÓZ
OLIGOFRENOPEDAGOG

Mój przyjaciel twierdzi, że pracuję się tylko po to, by człowiek odczuwał z większą przyjemnością wakacje i wiedział, kiedy na nie wyjechać. Może nie do końca się z nim zgadzam, ale tok myślenia wydaje mi się bardzo przyjemny. Być może byłby jeszcze przyjemniejszy, gdyby nie świadomość, że, jakby nie było, na wakacjach zawsze są potrzebne pieniądze, a skąd je wziąć, gdyby się nie pracowało? Nawiasem mówiąc bardzo mi się podoba prosta definicja Andrzeja Waligórskiego, że życie to jest to coś, na co trzeba zarobić!

Istnieje ogromnie dużo wypróbowanych przez dziesięciolecia sposobów spędzania wakacji. Na przykład nicnierobienie. Według tej metody robi się to samo, co przez cały rok, tyle, że nie chodzi się do roboty, a zamiast tego przymusowo leniuchuje całymi dniami, co w sumie zabiera tyle samo energii i jest straszliwie nudne. Czyli kompletnie bezsensowna strata czasu.

Znakomita większość ludzi jednak planuje wakacje, choćby były takie same od lat. Co roku świat przemierzają stada wakacyjnych łazików. Najpierw pochylają się nad mapą, wchodzą do internetu, starannie wybierając trasę. Wymyślają kryteria szlaków, albo miejscowości, do których zamierzają dotrzeć. Ot, choćby zobaczyć drogę zwycięstw jakiegoś generała, bądź cudów znanego cadyka, przejść wzduż i wszerz Gorce, lub kawałka Alp. Wybierają się na spływy kajakowe, pokonują wielkie trasy samolotowe, pociągowe, samochodowe, rowerowe i motocyklowe, albo zamykają na cztery spusty w domku campingowym. Wędrują po Polsce, Europie, czy świecie, bo jaka to różnica w dobie globalizacji, skoro miejsce w schronisku gdzieś tam w Portugalii można załatwić jednym kliknięciem w smartfonie? Wiadomo, że ta grupa wędrowców nie będzie się rozkoszowała luksusem pięciogwiazdkowych hoteli, a najzwyklejszych miejsc dla turystów, w jakich siemiężność warunków jest jedną z głównych zalet. Obolałe nogi, odciski na stopach, mokra koszula, spiekota, to dla nich największa frajda. Pakują do plecaków to, co rzeczywiście potrzebne i ani jednego ciucha więcej. Świadomie jadają w przydrożnych barach, albo

coś u gospodarzy na wsi. Gdy się spotykają na szlaku, są zawsze dla siebie bardzo mili, służąc wzajemną radą i pomocą.

Kiedys też byłem zaprzysięgłym zwolennikiem takich wypraw. Kiedys, to znaczy w czasach, gdy do takich krajowych wakacji zmuszał brak paszportu i dewiz. W tej sytuacji byli niemal wszyscy rodacy. Efektem ubocznym był coraz większy ścisk na trasach turystycznych. Dlatego pewnego roku, gdy znalazłem się w Tatrach, popularnymi szlakami można już było iść wyłącznie gęsiego, w niekończącym się orszaku, w tempie najsłabszego, idącego z parę kilometrów przede mną kilkuletniego piechura, albo damulki, która wybrała się w szpilekach, których nikt wyprzedzić nie mógł, ze względu na pochód płynący z przeciwnej strony. Było nawet zabawnie, gdy z przeciwka odezwał się do mnie kiedys dawno niewidziany kolega, ale ze względu na ludzki potok, napierający na niego i na mnie, mogłem z nim zamienić nie więcej, niż kilka słów. Od tej chwili chęć na takie łażenie przeszła mi jak ręką odjął!

Oczywiście podróżować można niekoniecznie z plecakiem na grzbiecie i pionierkach na nogach od schroniska do schroniska. Znam ludzi posiadających konkretne pieniądze i uprawiających kompletnie inną turystykę. Na przykład muzyczną. To osoby znające daty wszelkich premier w najlepszych operach świata i najważniejszych koncertów w czołowych filharmoniach. Wiedzą gdzie, kiedy i z jakim wyprzedzeniem kupować bilety. Bywają nawet na Koncercie Noworocznym w Wiedniu, na który dostać się jest najtrudniej w Europie. No, ale za to później, na spotkaniu towarzyskim, rzucają niedbale uwagi, typu: „Siedziała obok mnie Sophia Loren. Wiecie, ile ona ma zmarszczek? A Placido Domingo wcale nie jest taki wysoki, telewizja przekłamuje! A ten premier Włoch, jeden rząd przede mną, trochę na lewo, miał smoking od Armaniego. Ten Armani to całkiem niezła firma, muszę sobie taki sam kupić! No i Sting też był, zagadałem do niego w szatni, ale tylko się głupio uśmiechnął i nie chciał gadać. Zarozumiiał półgłówkę”. Te uwagi dotyczą również najbardziej znaczących pokazów mody, czy benefisów gwiazd uważanych za

największe na naszej planecie. Na podobnych spotkaniach bywa cały wielki świat, osób zasobnych w gotówkę jest w Polsce już naprawdę dużo, więc czemu mamy w takich miejscach nie bywać? Bardziej awangardowi obowiązkowo odwiedzają festiwal w Edynburgu, a młodszy jeżdżą na festiwalu rockowe, jakich latem nie organizuje się chyba tylko na Grenlandii.

Miłośnicy takich wakacji często biorą urlopy „w kawałkach”, żeby zobaczyć coś w czerwcu, a potem lipcu, sierpniu i z początkiem września, na zakończenie sezonu. Rzecz jasna najwięcej pracujących bierze urlopy po staremu, czyli latem. Wakacje dorosłych pokrywają się wówczas z wakacjami szkolnymi, wszyscy wyjeżdżają naraz, co zawsze oznacza komunikacyjny koszmar.

Po przyjeździe bywa różnie. „Przepiękny apartament” ze zdjęcia i opisu w internecie, okazuje się lekko rozsypującym się domkiem jednorodzinny z niedomykającymi się oknami i drzwiami, którego właściciele, przeprowadzwszy się na dwa miesiące do piwnicy, wynajmują każdy pokój innej rodzinie. Wiecznie okupowana jedna łazienka przestaje być pachnąca już po pół godzinie rannego użytkowania, brakuje ciepłej wody, przestrzeni i czystości. Za to wieczorami i nocami życie towarzyskie z reguły wszędzie kwitnie ponad wszelką miarę. Towarzystwo brata się z sobą w najprostszy możliwy sposób, znany powszechnie nie tylko w Polsce, a coraz większa ilość pustych butelek wzmacnia porozumienie, bądź różnicę poglądów. Często atrakcją są przyspiewki ludowe z tekstami raczej nie dla dziatwy, albo kilka ogólnokrajowych, ponadpokoleniowych przebojów, wykonywanych bez przesadnej troski o zachowanie melodii i rytmu. Na końcu trzeźwiejsze żony budzą małżonków by nie spali na trawie, w rezultacie większość uczestników intelektualnej, czterdziestoprocentowej wymiany myśli, udanie mobilizuje jakoś nogi do ostatniego wysiłku. Najbardziej ambitni nawet się rozbierają!

Pamiętam doskonale, jak to dawno temu, przez trzy lata z rzędu, spędzaliśmy rodzinie dwa tygodnie w domkach campingowych malutkiego ośrodka, nad brzegiem czy-

stego jeziora w okolicach Brodnicy. Było uroczo! Trzy zaprzyjaźnione rodziny, dzieci w podobnym wieku, rano pobudka urządzana przez ptaki i szumiące drzewa. Jeździliśmy na zmianę do wiejskiego sklepu po zakupy, po śniadaniu były wyprawy pożyczonymi kajakami, albo pływanie, łażenie po lesie, wieczorne, niekoniecznie zupełnie abstrakcyjne dyskusje, a przede wszystkim radość z pocucia miło spędzanego dnia wakacji. Bajka!

Właśnie kiedy byliśmy tam drugi raz, wydarzyło się coś, czego nie zapomnę. Któregoś dnia wieczorem, gdy siedzieliśmy jak zwykle na tarasie, do sąsiedniego domku przyjechała niezwykła para. Oniemieliśmy, bo wyglądali niczym bohaterowie jakiejś starej komedii amerykańskiej. On wysoki jak tyka, a chudy, jakby walczył w nim o życie co najmniej dwa tasemce. Ona odwrotnie, sięgała mu do piersi i absolutnie nie sprawiała wrażenia osoby cierpiącej na anoreksję, może nawet zdecydowanie przeciwnie. Rozpakowali się. Wieczorem, gdy rozmawialiśmy jak zwykle, wyszli na swój ganek i zaczęli śpiewać. Wróć! Stanowczo przesadziłem. To było coś potwornego. Ona dysponowała jakimś jęklwym babskim głosem, a on frapował nienaturalnie wysokim, za to okropnym w brzmieniu dyszkantem, przy czym oboje byli kompletnie pozbawieni słuchu. Mogli śmiało żyć z nagrywania ścieżek dźwiękowych do horrorów, na przykład naśladować wycie psa zapłatanego w drut kolczasty! Już po chwili stanąłem przy nich, pytając, czy mogliby przerwać swoje nietypowe wokalizy. Przerwali. Mężczyzna popatrzył na mnie z troską w oku i wygłosił formułkę, której nie zapomnę: „Szanowny panie! Ja, Izidor, wraz z tu obecną moją małżonką Teofilą, odczuwamy palące pragnienie uprawiania sztuki wokalne. Możemy je zamienić na rozwiązywanie krzyżówek, albo spanie wyłącznie wówczas, gdy otrzymamy widoczne dowody sympatii otoczenia. Należy je okazać poprzez przekazanie nam do dyspozycji jednej butelki przezroczystego płynu bogów, rozcieńczonego do czterech jak piję! Należy nam się szybkie pół litra!” No i tu nas załatwił! Naturalnie od razu dostał czego żądał. Codziennie rano przynosiłem

Wakacje

im buteleczkę, delikatnie pukalem w drzwi i słyszałem: „Dziękuję! Dziś pochłonie nas krzyżówka!” No i proszę, jak by na to nie patrzeć, wódeczkę załatwiała im sztuka!

Nikomu nie muszę tłumaczyć, że w ośrodkach nadmorskich i nad jeziorami, wszystko wyngradza ranna plaża. Zaczyna się wyscigiem o zajęcie najlepszych miejsc do leżania. Często ten obowiązek spoczywa na wyznaczonym przez większość rodzin jeszcze poprzedniego dnia dyżurnym. Taki osobnik szybko rozkłada dwa koce, parawan, często leżak i czeka na resztę swego towarzystwa. Widywałem już bijatyki między panami, którzy uważali, że raz zajęte miejsce na piasku należy tylko do nich, a każdy, kto uważa inaczej, zasługuje najpierw na, grzecznie mówiąc, wykrzyżczanie uwagi na temat prowadzenia się ich matek i żon, a później, gdy to nie wystarcza, na prawy sierpowy, albo szarżę kijkiem od parawanu.

Wiadomo, w upalnych dniach plażowicze zajmują każdy kawałek piasku, a znużone dzieci biegają często po obcych kocykach, a nawet leżących ciałach. Wielokrotnie byłem niemal doszczętnie zakopywany żywcem przez hordy małałatów, co wzięwszy pod uwagę olejek do opalania na plecach i czepiający się przez to wyjątkowo łatwo piasek do skóry, najbardziej przyjemnym zjawiskiem nie jest. Gdzieniegdzie na plażach spotyka się dużą ilość psów. Zmęczone upałem zwierzęta stają się ruchliwe, przez co jeden pies potrafi zastąpić kilku młodziutkich kopaczy.

Dla niektórych, zwłaszcza długoletnich małżonków, bycie razem na wakacjach oznacza dodatkowe niedogodności. To zrozumiałe. W domu zawsze można siebie dostrzegać, usiąść przed telewizorem i sprowadzać rozmowę do niezbędnej wymiany zdań. Ona pyta: „Zjesz na obiad ziemniaki ze smażonymi jajkami i ogórkami?” Na to on może mruknąć „Uhhh” i właściwie cały dialog przedpołudniowy można uznać za zakończony. Nagada-

li się. Po obiedzie on drzemie, ona myje tych kilka naczyń, co nie wymaga nawet słowa. Wieczorem, po dzienniku, a przed filmem, ona przygotowuje jakąś prostą kolację, informując małżonka, że następnego dnia trzeba pójść do sklepu. Na to on kiwa głową i mówi wieloznaczne „Taak!” I co tu sobie głowę truć skomplikowanymi dialogami? Na wczasach trzeba jednak coś tam do męża, albo żony dopowiedzieć, bo ludzie pomyślą, że się kłóca, a to nieprawda! Już się nagałali w życiu i tyle! W stołówce rzuca jakieś mądre zdanie o mielonym, czy pogodzie i kwita. Ale o czym tu gadać? Kiedyś leżałem na plaży, obok mnie wygrzewała się para, jak nic z kilkudziesięcioletnim stażem małżeńskim. Czytałem książkę, oni opalali się w absolutniej ciszy. Gdzieś tak po przeszło czterech godzinach, nagle, ona się odezwała się z wyrzutem: „Jesteśmy tu tydzień, a tyś nawet jednym zdaniem się do mnie nie odezwał!” Na to on: „To ty mi zadawaj pytania, a ja ci będę odpowiadał!”

Odrębną grupę „lepszyc” urlopowiczów, stanowią pensjonariusze sanatoriów i domów wczasowych. Przychodzą jak wszyscy rano po śniadaniu, ale na obiedzie muszą się zjawić w ośrodku o określonej porze. Na plaży wówczas robi się luźno, przestronnie, czasem nawet kameralnie. W większości takich placówek, ale też sezonowych restauracji, odbywają się codzienne dancingi, miejsce ostatniej szansy dla samotnych. Panie potrafią spędzić długie kwadransy na pokrywaniu odpowiednimi wyrobami chemicznymi swoich twarzy i dekoltów. Każdemu wolno, czemu nie, ale dlaczego wkładają często na takie okazje mini spódniczki? Panowie też błyszczą. Wykupują w namiotach przed plażą „złote” łańcuchy na szyję, po 15 złotych za metr, a niektórzy, co widziałem na własne oczy, jakąś farbą pokrywają włosy na eksponowanych później piersiach, by uchodzić za supermena, zwłaszcza wchodząc na bezdech. Zazwyczaj ktoś z zespołu aranżuje tańce i

zabawy, gdy brakuje partnerów panie balują z paniami i ogólnie jest bardzo przyjemnie!

Plan dnia potrafi każdemu nad morzem wyrzucić do góry nogami pogoda. Gdy pada deszcz, albo się siedzi w miejscu zakwaterowania, albo się spaceruje po deptaku. To zawsze prowadzi do kłopotów, a mokry tydzień może oznaczać absolutne rozłożenie na łopatki budżetu rodzinnego do końca roku! Jeden dzień kosztuje często cztery razy tyle, co plażowy! Istnieje niezrozumiała wczasowa zależność między deszczem, a apetytem. Nawet dorosłym osobnikiem targa wtedy wilczy głód i poza obiadem i kolacją, musi zjeść trzy porcje ryby, udko z kurczaka, schabowego, plus dwie pajdy chleba ze smalcem i ogórkiem. Jak ma chorą wątrobę popije to wszystko tylko dwoma piwami. Ewentualnie szczupła żona zadowoli się rybką i udkiem, ale za to z dziećmi przegryzie cztery gofry z bitą śmietaną i posypką czekoladową. A dzieci? Zamieniają się w jakieś potwory, gotowe podjadać coś z każdego stoiska, byle było słodko i dużo. Że co? Że można naszym pociechom powiedzieć nie? Zaczynają natychmiast ryczeć na całe gardło, chwytają się za

brzuch i zdradzają wszelkie objawy gwałtownie zbliżającej się śmierci głodowej. Najbliżsi spacerowicze spoglądają wymownie na rodziców i zawsze znajdzie się jakaś baba, co powie: „Dziecku pan odmówi? Wstydy!” Tę argumentu nie wytrzyma żaden ojciec. A on wie, że dawno przekroczył limit na ten fatalny dzień, ale błady ze złości, zgrzytając zębami, kupuje dziecku siódmy słodki zapychacz. Mały naciągacz w tym samym momencie przestaje potępięczo wyć, wcina do ostatniego okruszka, a dwadzieścia metrów dalej usiłuje powtórzyć manewr. Pamiętam, jak kiedyś w Kołobrzegu, po dwóch dniach pogody, nastąpił czterodniowy potop. Koło dworca spotkałem idącego do kas z trójką dzieci, żoną i walizkami sąsiada ze stołówki. „Panie, miałem być dwa tygodnie, ale już mam dość!” No tak, mówię, ale chyba pan słyszał, że teraz deszcz pada w całej Polsce! „Tak, ale w domu pada o wiele taniej!”

Są małżeństwa, które w trakcie wakacji dają sobie świadomą, dwutygodniową przepustkę od siebie, czyli taki urlop na całego, gdzie każde z nich wyjeżdża w swoją stronę. Podobno kiedyś, już po powrocie, oboje usiedli przy winie i w którymś momencie ona zapytała: „To ile razy mnie zdradziłeś?” „Dwa razy! A prawdę powiedziawszy, trzy. A ty?” „Jeszcze raz. Ale to było w sypialni w jednostce wojskowej!”

Milego wypoczynku!

ANDRZEJ LAJBOREK



FOT. ARCHIWUM

Wiersze Roberta Halajdy

KWITNĄ DRZEWA

Zielono w parku kwitną drzewa.
Słońce, powietrze i ptaków trele.
I spokój, którego wszystkim trzeba,
Na twarzy uśmiech, w sercu wesele.

Wiosna to jednak wymarzona pora,
Aby świeżego powietrza zażywać.
Reszta to już przyrody rola,
Nam pozostaje na dworze bywać.

Wdzięczni więc bądźmy Stwórcy naszemu,
Za piękny dar, którym jest przyroda.
I niech każdemu sercu wdzięcznemu,
Służy powietrze, las, słońce i woda.

WIOSNĘ ŻEGNAMY

Wiosnę żegnamy, witamy lato,
Piękna to pora, a co Wy na to?
Czas poopalać się w pięknym słońcu,
Bo doczekaliśmy się jego w końcu.
Zażyjmy zatem promiennych kąpiele,
By tak zostało tak byśmy chcieli.
Niestety wszystko co dobre się kończy,
Lecz pamiętajmy, że lato łączy
I nieraz taka "letnia przygoda",
Gdy plaża blisko, a przy niej woda,
Zmienia się w związek jakże wspaniały,
Silny i mocny, a także trwały.
Nie myślimy zatem o bliskiej jesieni,
Lecz podziwiamy jak słońko się mieni.

LATO SŁONECZNE

Wreszcie nadeszło lato słoneczne,
Minęły burze i dni bardzo wietrzne.
Cieszymy się wszyscy, okazja ku temu,
Niech szczęście sprzyja teraz każdemu.
Pora nad wodę, pora do lasu,
Nie mówcie nawet, że nie ma czasu.
Na wypoczynek powinna być pora,
Nie tylko pracy dawka spora.
Lato to przecież czas urlopowy,
Zacznijmy z uśmiechem każdy dzień nowy.
Po to Bóg stworzył niebo i słońce,
By nas cieszyły dzionki gorące.

KĄPAĆ SIĘ W MORZU

Mamy więc lato, czas wypoczywać,
Kąpać się w morzu, góry zdobywać.
Wytoczcie sobie realne cele,
Wtedy zagości w sercach wesele.
Trzeba korzystać z pięknej pogody,
Opalenizna doda Wam urody.
Cieszcie się dzieci z czasu wolnego,
Bo po wakacjach czas roku szkolnego.
W Polsce miejsc ładnych jest do wyboru,
Atrakcjami kusi i Szczecin i Toruń.
Miejsc wartych zwiedzenia jest bez liku,
Więc korzystajcie, lecz bez okrzyków.
Pamiętać bowiem trzeba rzecz jasna,
Że spokój się ceni nie tylko w miastach...

Zdrowo wśród zieleni

Z inicjatywy Marszałka Województwa Opolskiego Andrzeja Buły w dniach 1 i 2 czerwca odbyło się w parku na terenie Zamku w Mosznej Święto Województwa Opolskiego. W programie wydarzenia znalazło się wiele ciekawych atrakcji dla dzieci i dorosłych. Chętni mogli zmierzyć poziom cukru we krwi, ciśnienie, wykonać badanie słuchu czy skorzystać z

bezpłatnych konsultacji profilaktycznych. Badania odbywały się w ramach akcji pod nazwą „Zabierz swoje serce na spacer”.

Święto – jak czytamy na stronie www.szpital.opole.pl – upamiętnia walkę Opolan o utrzymanie województwa podczas reformy administracyjnej kraju w 1999 roku. Gościem wydarzenia była Weronika Makowska, która półtora

roku temu uległa poważnemu wypadkowi samochodowemu, na skutek którego porusza się na wózku. Opowiadała o egzoskielecie, czyli urządzeniu, które daje osobie z niepełnosprawnością możliwość siedzenia, wstawania i chodzenia. Jest to rewolucyjna technologia wspomagająca rehabilitację.

Święto Województwa Opolskiego było ponadto okazją do

prezentacji działań samorządu w obszarze sportu, turystyki, ochrony zdrowia, rozwoju wsi, współpracy międzynarodowej czy ochrony środowiska. Mieszkańcy województwa mogli zapoznać się bliżej z różnorodnymi inicjatywami na rzecz lokalnych społeczności. Przygotowano różne konkursy, warsztaty i pokazy.

KRYSTIAN CHOLEWA.

Bułki i rogale

Obecnie na wsiach i w miastach jest już coraz mniej małych rodzinnych piekarni. Chciałbym opowiedzieć czytelnikom naszego miesięcznika o małej rodzinnej piekarni, która jest prowadzona od pokoleń i mieści się w Dziedzicach. Początki istnienia piekarni nie są do końca znane. Budynek, w którym się znajduje, został wybudowany prawdopodobnie na początku XX wieku przez urodzonego w 1890 roku, pochodzącego z powiatu rybnickiego, Józefa Gatzkę.

Piekarnia znajdowała się w środkowej części podwórza, a prowadził ją piekarz Schmidt, który razem ze swoją rodziną mieszkał w Dziedzicach jeszcze na początku lat 40-tych dwudziestego wieku. W 1944 roku piekarzem został Józef Karkosz, a w połowie lat 50-tych piekarnię przejął Paweł Denia. To właśnie on opracował recepturę wypieku chleba i bułek opartą na zakwasie, która wykorzystywana jest w produkcji pieczywa po dzień dzisiejszy.

W latach 60-tych w piekarni piekło się już nie tylko chleb i bułki, ale również rogale. W 1965 roku Paweł Denia zaczął uczyć swojego siostrzeńca Rudolfa tego rzemiosła. Po kilku latach pan Rudolf został właścicielem tej piekarni, założył rodzinę i piętnaście lat później jego syn Mariusz uczył się w rodzinnej piekarni zawodu piekarza pod okiem swojego ojca. Dziś piekarnię prowadzi pan Mariusz, a pan Rudolf wyrabia mu zakwas na chleb. Po mąkę nie jeździ się do młyna, jak to było kilkadziesiąt lat temu. Ale praca piekarza nadal jest ciężka, gdyż pracuje się w porze nocnej i przy wysokich temperaturach.

KRYSTIAN CHOLEWA

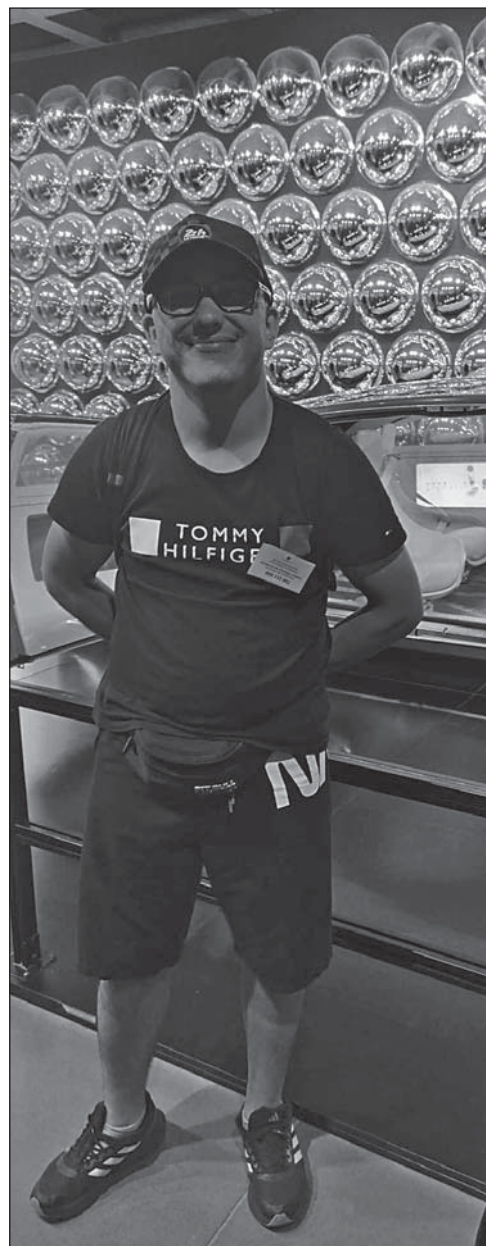
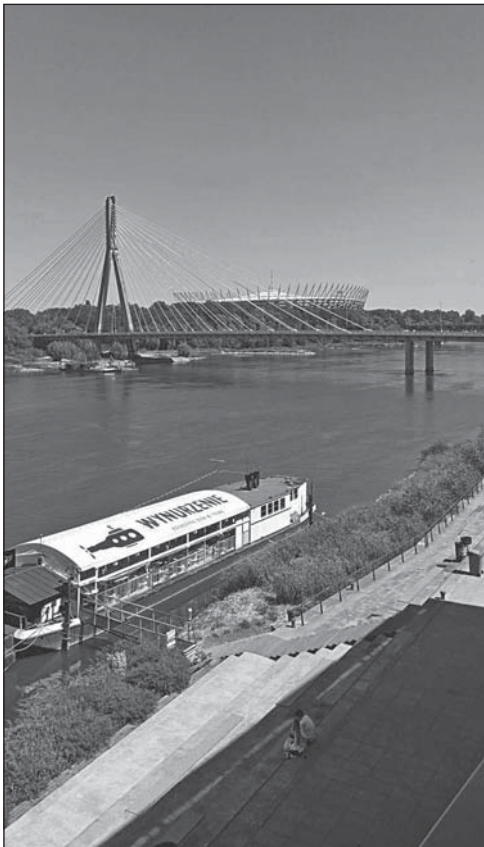


FOT. ARCHIWUM

W Centrum Nauki Kopernik

W ubiegłym miesiącu my, uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Pomost” z Poznania, odwiedziliśmy Warszawę, a w niej Centrum Nauki Kopernik.

Był to dla nas czas edukacji. Poznaliśmy wiele ciekawych sprzętów i zabaw edukacyjnych. Wdzieliśmy między innymi autonomiczny samochód bez kierowcy czy instalację, gdzie mrówki tworzyły jeden organizm. Mogliśmy również sprawdzić się w wielu grach edukacyjnych rozwijających pamięć i koncentrację. Oprócz wizyty w Centrum Nauki Kopernik udało nam się spędzić bardzo miły czas, integrując się razem nad Wisłą, jedząc lody i pijąc dobrą kawę. **NA**



FOT. (4X) ARCHIWUM WTTZ „POMOST”



Festiwal w Krakowie

My ze Środowiskowego Domu Samopomocy „Ognik” chcieliśmy sprawdzić swoje siły w konkursie filmowym FilmON, organizowanym w Krakowie. Pokazać, że życie może być też wesołe i zabawne. Widzowie przez chwilę mogli zapomnieć o problemach i po prostu mogli się pośmiać. Uznaliśmy, że stworzymy komedię.

Po dwóch intensywnych miesiącach nagrań, powtórek, prób, zmian scenariusza i montażu – powstał nasz pierwszy film zatytułowany „Łatwe Sprawy”. Cała nasza ekipa filmowa, czyli Zuzanna, Adam, Andrzej, Bartosz H., Bartosz J., Dawid, Jakub, Marcin S., Marcin T., Piotr, Ryszard, Tomasz, Wojtek i Karolina, była zadowolona z efektu. Pozostało nam już tylko wysłać film na konkurs i czekać. Udało się! Zostaliśmy zaproszeni na galę finałową do Krakowa. Na festiwal pojechała nasza siedmioosobowa delegacja.

W stolicy Małopolski spędziliśmy trzy dni. Na gali festiwalowej w Centrum Kultury Norwida mogliśmy poczuć klimat świata filmu, zobaczyć naszą komedię na dużym ekranie oraz... posłuchać śmiechu publiczności – to było najprzyjemniejsze! W przerwach zamieniliśmy parę słów z innymi twórcami.

Jury, w składzie którego znalazła się znana aktorka, Katarzyna Figura, postanowiło przyznać naszemu filmowi wyróżnienie. Aby ostudzić festiwalowe emocje, w wolnych chwilach zwiedziliśmy urokliwą starówkę Krakowa, Wawel oraz klimatyczne i niesamowite kąpielisko w Parku Zakrzówek. Były trzy dni, które dostarczyły nam niezapomnianych wrażeń i przeżyć.

Zapraszamy wszystkich do obejrzenia naszego filmu na Youtube – wystarczy wpisać nazwę naszego kanału „ŚDS Marcelińska 58” oraz tytuł filmu „Łatwe Sprawy”. Jest to ponad 10 minut dobrej zabawy. **NA**



35 lat temu niewidomi informatycy postanowili pomóc innym osobom z niepełnosprawnościami wzroku w pokonywaniu barier w codziennym życiu. Stworzyli pierwszy polski programowy syntezator mowy. Potem udźwiękowili Bibliotekę Centralną Niewidomych oraz placówki edukacyjne. Chodziło o umożliwienie pełnego dostępu do aktywności, z których na co dzień korzystają wszyscy. W tym celu powstała ogólnopolska firma „Altix”, zajmująca się dystrybucją sprzętu elektronicznego dla niewidomych i słabowidzących. Poznański oddział tejże firmy obchodzi w tym roku 20 lat działalności.

W czwartkowe południe 20 czerwca w siedzibie oddziału na poznańskich Jeźcach uroczyście świętowano dwie dekady działań na rzecz wyrównywania szans w dostępie do sprzętu tyflogicznego i rehabilitacyjnego – firma ma w swojej ofercie nie tylko całą gamę produktów kierowanych do osób z niepełnosprawnościami wzroku, ale również do ludzi niesłyszących lub z niepełnosprawnością ruchową. To między innymi monitory i drukarki brailowskie, programy powiększające obraz na ekranie, rozpoznające czarny druk, syntezatory mowy, plany tyflograficzne, nakładki na schody zapewniające osobom niewidomym bezpieczeństwo w obiektach użyteczności publicznej, zegarki dla niewidomych, produkty aktywizujące rozwój i wspomagające komunikację, przenośne pętle indukcyjne oraz inne produkty ułatwiające osobom z różnymi niepełnosprawnościami codzienne życie.

Spółkę „Altix” zawiązali w maju 1989 roku: Marek Kalbarczyk, informatyk, Eryk Zieliński, ekonomista i tłumacz oraz dr Stanisław Jakubowski i Igor Busłowicz – informatycy. Pomysłodawcą nazwy firmy był Marek Kalbarczyk. ALTIX to połączenie klawiszy ALT i „x”. W tamtych latach kombinacja tych klawiszy często oznaczała wyjście z programu. Można to rozumieć jako wyjście z sytuacji, rozwiązanie problemu. ALTIX miał rozwiązywać problemy związane z wyrównaniem życiowych szans ludzi niewidomych i niedowidzących – czytamy na stronie internetowej firmy.

W spotkaniu jubileuszowym wzięli udział goście, a wśród nich: Marta Mazurek, koordy-

TYFLOGRAFIKI, MAPY, TERMINALE, OZNACZENIA

Innowacyjność, jakość i profesjonalizm

natorka dostępności Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego, Karolina Fiszer, kustosz działu edukacji i wydawnictw Muzeum Narodowego Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie, Agnieszka Pietrukiewicz, przedstawicielka Biura do spraw Osób Niepełnosprawnych Politechniki Poznańskiej oraz Ryszard Kozuch wraz z małżonką Tamarą, organizatorzy wyścigów kolarskich dla niewidomych i słabowidzących.

– Firma „Altix” stawia na innowacyjność, jakość oraz profesjonalizm w swojej działalności. Dzięki temu zyskałszyśmy zaufanie naszych klientów i partnerów, co przyczyniło się do dynamicznego rozwoju naszej firmy. Fundacja „Szansa” jest natomiast nieodłącznym elementem naszej działalności, ponieważ od samego początku zależało nam na aktywnym wspieraniu społeczności lokalnej i pomaganiu tym, którzy najbardziej potrzebują naszej pomocy. Dzisiaj chcemy podziękować wszystkim naszym pracownikom, partnerom, klientom oraz wolontariuszom za ich zaangażowanie i wkład w rozwój firmy „Altix” oraz Fundacji „Szansa” – mówiła Wiktoria Lidzka, dyrektor regionalny „Altixu”.

Podziękowania osobom zaangażowanym w budowanie sukcesu firmy składali Marek Kalbarczyk, założyciel firmy „Altix” i Fundacji „Szansa” oraz Adam Kalbarczyk, prezes firmy „Altix”. Uczestnicy uroczystości jubileuszowej otrzymali losy – na posiadaczy szczęśliwych numerków czekały upominki

od „Altixu”. W oddzielnym pomieszczeniu na gości czekała natomiast kolejna niespodzianka: Łukasz Szostak, urodzony w Gdańsku członek Stowarzyszenia Polskich Artystów Karykatury, rysował karykatury gości wydarzenia. Kto chciał, mógł skorzystać z tej atrakcji i zobaczyć siebie w innej nieco

odslonie. Karta papieru z narysowaną karykaturą przechodziła następnie przez specjalną maszynę zwaną wygrzewarką i w ten sposób powstawała wypukła karykatura możliwa do „obejrzenia” opuszkami palców. Było to niesamowite i niezapomniane doświadczenie.

KAROLINA ANNA KASPRZAK



Marek Kalbarczyk, założyciel „Altixu” i Wiktoria Lidzka, dyrektor regionalny.



Łukasz Szostak prezentuje wypukłą karykaturę.



Goście wydarzenia. Pierwsza z lewej Marta Mazurek, koordynatorka dostępności Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego.

Gotowi do działania

Prowadzony przez Powiat Poznański Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Janusza Korczaka w Mosinie od lat podejmuje działania na rzecz aktywności i współpracy międzynarodowej. Jednym z takich działań jest pozyskiwanie środków na doskonalenie zawodowe nauczycieli.

Od ubiegłego roku szkolnego kadra Ośrodka z powodzeniem bierze udział w programie Erasmus+. Akcja ta

wspiera szkoły i inne organizacje działające w obszarze edukacji szkolnej, które chcą zorganizować możliwości rozwijania się dla uczniów i pracowników szkół. Nauczyciele z uczniami klas branżowych mieli możliwość podwyższenia swoich kwalifikacji uczestnicząc w inicjatywie pod nazwą job shadowing. Jest to rodzaj projektów, które polegają na wyjeździe do zagranicznej organizacji w celu towarzyszenia pracownikom w ich codziennej pracy,

dzielenia się dobrymi praktykami, poznawania metod pracy, wspólnego rozwoju.

Mieli okazję obserwować pracę, poznać zasady panujące w placówce, co dawało możliwość dostrzeżenia różnych rozwiązań oraz sposobów radzenia sobie z problemami. Ważną część pobytu stanowiły spotkania w zespołach specjalistycznych, na przykład specjalistów w pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych,

nauczycieli wspomagających pracę uczniów autystycznych. Program uczył tradycji, kultury i historii. W ocenie uczestników zdobyte doświadczenia pomogą w dalszej pracy. Efektem tegorocznych wizyt jest rozwój zawodowy nauczycieli uczestniczących w projekcie oraz wzrost jakości pracy Ośrodka w Mosinie.

DOROTA STASZAK
DOMINIKA CZAJKOWSKA-
ZIOBROWSKA
WIESŁAWA LIPIEC



FOT. (2X) ARCHIWUM SOS W MOSINIE

Przeglądy lekowe

Osoby starsze często zażywają kilka różnych leków dziennie na rozmaite schorzenia. Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach jest jedną z pierwszych placówek w Polsce, która realizuje dla mieszkańców nowatorski program przeglądów lekowych. Inicjatywa ta odbywa się przy współpracy z dr hab. Agnieszką Neumann-Podczaską, dyrektorem Narodowego

Institutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji. Celem programu jest identyfikacja leków, których jednoczesne zażywanie powoduje problemy dla organizmu oraz stworzenie planu opieki farmaceutycznej.

Przeglądy lekowe to – jak czytamy na stronie internetowej powiat.poznan.pl – świadczenie medyczne szczególnie

popularne w USA. W Polsce Ministerstwo Zdrowia prowadzi pilotażowe prace mające na celu wpisanie przeglądów lekowych do świadczeń finansowanych z budżetu państwa. W DPS w Lisówkach przeglądy te przeprowadza Polskie Towarzystwo Opieki Farmaceutycznej, w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych.

Dalej czytamy, że do projektu zakwalifikowano 25 mieszkańców DPS w Lisówkach, z którymi farmaceutki z Polskiego Towarzystwa Opieki Farmaceutycznej przeprowadziły wywiady. Dane zebrane podczas wywiadu zostaną przeanalizowane pod kątem interakcji między lekami, a wnioski przekazane bezpośrednio do lekarza prowadzącego. W jednym ze spotkań udział wzięli studenci farmacji z USA. Spotkanie było okazją do rozmów – między innymi na temat wyzwań czekających system opieki zdrowotnej. **Oprac. RED.**

Zachować pamięć

To kolejna inicjatywa lokalna zrealizowana przez Stowarzyszenie „Bioderko”. Celem było zachowanie pamięci o wybitnym ortopedzie, prekursorze chodzieskiej ortopedii, który 50 lat temu utworzył w Chodzieży pierwszy oddział ortopedyczny i przeprowadzał pierwsze w tamtych czasach operacje wszczepienia endoprotezy biodra. Dawał pacjentom nadzieję na normalne i sprawne życie.

Dla członków naszego stowa-

rzyszenia oddziały ortopedyczne to często drugie domy, dlatego tak ważne jest dla nas zachować pamięć o osobie, która uratowała od niepełnosprawności wiele osób przeprowadzając nowatorskie operacje ortopedyczne, a także wychowała młode pokolenie lekarzy, którzy dzisiaj kontynuują Jego dzieło. Dlatego też naszym obowiązkiem jako pacjentów, którym dr Marian Leśniewski pomagał przez wiele lat, jest przekazanie młodemu pokoleniu pamięci o doktorze,

bo takich ludzi i ich wkładu w historię naszego miasta nie wolno zapomnieć.

Dr Marian Leśniewski był bardzo ciekawym człowiekiem, miał wiele pasji zawodowych i osobistych. Był uhonorowany za zasługi dla miasta Chodzieży, a także, dzięki wsparciu członków stowarzyszenia, wybrany Chodzieżaninem 25-lecia w plebiscycie gazety „Chodzieżanin”. W ramach inicjatywy posadzono symboliczne drzewko,

które będzie przypominać ten dzień, a piękny mural, który powstał w ramach inicjatywy, symbolizuje cierpienie i radość (osty, które symbolizują surowość tego świata i motyle, które są symbolem wolności i piękna, w tym przypadku uwolnienia od niesprawności i choroby), dodadzą uroku miejscu odpoczynku i integracji.

HONORATA PILARCZYK
PREZES STOWARZYSZENIA
„BIODERKO”



ZACHOWAĆ PAMIĘĆ
dr Marian Leśniewski

Zapraszamy na wydarzenie związane z jubileuszem 50-lecia utworzenia Oddziału Ortopedycznego w Szpitalu Powiatowym w Chodzieży założonego przez **dr Mariana Leśniewskiego**

 **piątek**
17 maja
2024 r.

 **godz.**
16.00

 **Ogródek Seniora**
ul. Jagiellońska 5
w Chodzieży



Od lewej: dr Michał Czosnowski, Małgorzata Ješko-Doręgowska, mec. Piotr Leśniewski, Honorata Pilarczyk, dr Krzysztof Łochowicz.



W ramach inicjatywy posadzono symboliczne drzewko.



FOT. (4X) ARCHIWUM HONORATY PILARCZYK

FOT. ARCHIWUM

„Tacy Sami” aktywni

Chcieli ułatwić swoim niepełnosprawnym dzieciom dostęp do rehabilitacji i terapii, a także stworzyć im możliwość integracji ze środowiskiem. Dlatego w 2002 roku założyli Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami”. Siedzibą Stowarzyszenia jest lokalne Centrum Integracji i Rehabilitacji w Głubczycach (woj. opolskie, pow. głubczycki), które mieści przy ulicy Chrobrego 21.

Działające przy stowarzyszeniu Centrum Integracji i Rehabilitacji zostało utworzone w 2012 roku. Przez sześć dni w tygodniu realizowana jest w tej placówce wieloprofilowa rehabilitacja. Dzięki życzliwości ludzi i instytucji publicznych udało się wyposażyć sale terapeutyczne, zakupić sprzęt niezbędny do rehabilitacji, zatrudnić specjalistów. Z pomocy stowarzyszenia aktualnie korzysta około trzydziestu osób – są to mieszkańcy powiatu głubczyckiego, prudnickiego, kędzierzyńsko-kozielskiego i raciborskiego. W Centrum działa pięć gabinetów rehabilitacyjnych. Dzieci i młodzież mają zapewnione wsparcie fizjoterapeutyczne, logopedyczne, terapię sensoryczną. W pomieszczeniu znajduje się również pokój socjalny, w którym rodzice mogą odpocząć podczas pobytu dzieci na zajęciach.

W kwietniu tego roku stowarzyszenie zakupiło 9-osobowy bus do przewozu osób z niepełnosprawnościami. Było to możliwe dzięki wsparciu ze strony Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych kwotą 135 tysięcy złotych. Pozostała kwota w wysokości ponad 60 tysięcy złotych została pokryta ze środków własnych stowarzyszenia.

– W busie istnieje możliwość demontażu tylnych siedzeń i zamontowanie w ich miejsce do trzech wózków inwalidzkich. Na co dzień z tego środka transportu korzystają nasze dzieci na dojazd do stowarzyszenia, na rehabilitację, na wydarzenia, które organizujemy, biwaki czy turnusy rehabilitacyjne – mówi Krzysztof Hajda, wiceprezes stowarzyszenia.

W maju organizacja przeprowadziła charytatywną majówkę, podczas której zbierano środki na działalność statutową. Potrzeby w tym względzie są ogromne. Stowarzyszenie utrzymuje się ze składek członkowskich, darowizn i środków pozyskanych z odpisu 1,5 procenta podatku. Pozyskiwane w ten sposób fundusze nie są wystarczające. Czytelnicy naszego miesięcznika, którzy zechcieliby wesprzeć stowarzyszenie, mogą przekazywać darowizny na konto: Bank BGŻ, numer rachunku: 25 2030 0045 1110 0000 0225 9270.

OPRACOWAŁ
KRYSTIAN CHOLEWA

3 czerwca grupa naszych uczestników pojechała do schroniska w Skałowie. Zawieźliśmy karmę dla psów, którą zakupiliśmy dzięki zbiorce w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach. Wyjazd został zorganizowany, aby zobaczyć, jak wygląda i działa schronisko od wewnątrz oraz jakie obowiązki wykonują pracownicy oraz wolontariusze.

Przywitał nas dyrektor i pracownica pani Zosia. Oprowadzała nas po schronisku. Obiekt posiada 4 pawilony z wewnętrznymi i zewnętrznymi boksami dla psów oraz klatki

i pokoje dla kotów. Każdy pies ma na swoim boksie informację, jak z nim postępować: jakie zabawy lubi, czego nie może jeść, na co choruje, czy można wyprowadzać na spacer.

Na koniec byliśmy w pomieszczeniach dla kotów – kochają głaskanie i zabawy. Z naszej grupy wolontariuszami postanowili zostać: Natalia, Robert, Kuba i Marcin. Od teraz będziemy regularnie jeździć i pomagać w schronisku. Wspierać nas w tym będzie terapeutka Joanna oraz instruktor zawodu Asia. Wolontariat w schronisku to dla nas ważne



FOT. ARCHIWUM

FOT. (7X) ARCHIWUM WOTZ W POBIEZISKACH

Wolontariat w schronisku

i nowe doświadczenie. Nie możemy się już doczekać kolejnego wyjazdu.

Natalia: „Bardzo kocham psy, mogłabym po nich nawet posprzątać. Podobały mi się te dwa śliczne pieski, ale boję się groźnych”.

Marcin: „Podobały mi się psy i koty, ale niektóre psy były groźne. Lubię głaskać zwierzęta”.

Robert: „Chcę pomagać psom i wychodzić z nimi na spacer, żeby czuły się kochane”.

Kuba: „Chcę spróbować pracy wśród zwierząt”.

Grzegorz: „Bardzo lubię zwierzęta, ale przeszkadza mi nieprzyjemny zapach”.

JAKUB KRYGIER
ROBERT KOŚCIELNIAK
UCZESTNICY W TZ W POBIEZISKACH



Szukają talentów

Do 28 sierpnia można nadsyłać zgłoszenia udziału w XXVI edycji Ogólnopolskiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Niepełnosprawnych OPTAN 2024, która odbędzie się w dniach od 16 do 19 września. W ramach przeglądu przeprowadzony zostanie konkurs plastyczny, piosenkarski oraz recytatorski. Przegląd organizuje Centrum Rehabilitacji im. księdza biskupa Jana Chrapka w Grudziądzu.

W konkursie plastycznym mogą brać udział dorośle osoby z niepełnosprawnościami uprawiające malarstwo, grafikę, rysunek i rzeźbę. Warunkiem udziału w konkursie jest przesłanie w określonym przez organizatora terminie wypełnionej karty uczestnictwa oraz fotografii lub kopii laserowej prac zgłoszonych do konkursu. Każdy może zgłosić do konkursu maksymalnie dwie prace, nie będą dopuszczane prace tworzące cykle, na przykład tryptyki. Prace malarskie i graficzne nie mogą przekraczać 170 centymetrów, a rzeźby wagi 10 kilogramów.

Uczestnikami konkursu recytatorskiego mogą być także pełnoletnie osoby z niepełnosprawnościami, bez względu na staż artystyczny i rodzaj wykonywanej twórczości piosenkarskiej. Podstawą do kwalifikacji jest przesłanie karty zgłoszeniowej z płytą CD/DVD lub innym nośnikiem oraz tekstem dwóch utworów własnych wykonanych wyłącznie w języku polskim.

Z kolei w konkursie recytatorskim zadaniem uczestników będzie recytacja dwóch utworów albo ich fragmentów (utwory poetyckie lub proza). Zgłoszenie odbywa się poprzez przesłanie karty zgłoszeniowej z płytą CD/DVD lub innego nośnika oraz tekstem wykonywanych utworów. Formularz zgłoszenia, oświadczenie uczestnika projektu niezbędne do wzięcia udziału w konkursie oraz dane kontaktowe do organizatora znajdują się pod linkiem: <https://nasze-sprawy.eu/kultura-i-sztuka/zaproszenie-dla-artystow-z-niepełnosprawnościami/> Oprac. RED.



Taniec również daje szczęście.



Podziękowania dla widzów.



Publiczność z radością oklaskiwała artystów.

XXIV FESTIWAL SZTUKI NASZYCH DZIECI

Jak osiągnąć szczęście?

Każdego roku tańczą, przygotowują inscenizacje teatralne, wzruszają i bawią publiczność. Artyści z różnymi niepełnosprawnościami z poznańskich przedszkoli i szkół specjalnych oraz ośrodków wychowawczych po raz kolejny wystąpili w Sali Wielkiej Centrum Kultury Zamek. Po południu 4 czerwca do historii przeszedł XXIV Festiwal Sztuki Naszych Dzieci, którego organizatorami są Zespół Szkół Specjalnych nr 105 im. Juliana Tuwima w Poznaniu i działające przy ZSS Stowarzyszenie „TRWANIE”.

Celem przedsięwzięcia jest popularyzacja zdolności artystycznych dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami, także sprzężonymi, integracja placówek edukacyjnych, a w szczególności uświadomienie społeczeństwu, że chociaż każdy z nas jest inny, wszystkich łączy jedno – potrzeba akceptacji, zrozumienia i miłości ze strony drugiego człowieka. W tegorocznej edycji festiwalu udział wzięło kilkudziesięciu artystów, a tematem przewodnim było szczęście.

Czym jest szczęście? To umiejętność przeżywania radości z małych rzeczy. To kwestia wyboru, świadomość tego, w jaki sposób można je osiągnąć. Szczęście to ludzie, którzy obdarzają innych uśmiechem. To droga do celu. Słońce na niebie. Ciepły posiłek spożywany w towarzystwie najbliższych. Każdy człowiek ma własną definicję szczęścia.

Prezentacje festiwalowe przygotowało dwanaście zespołów. Kolejny rok z rzędu na scenie pojawiły się „Cudaki Przedszkolaki”, czyli dzieci z Przedszkola Specjalnego nr 164 w Poznaniu. Wystąpił także zespół „Maczki” z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 18, zespół taneczny „Galimatias” ze Stowarzyszenia Na Tak i inne. Wzruszające występy zamknęła również wzruszająca prezentacja grupy te-

atralnej „Kameleon” złożonej z uczniów Szkoły Podstawowej nr 5 im. Adama Wodźczki w Swarzędzu, która wystąpiła ze spektaklem pod tytułem: „Przez żołądek do szczęścia”.

– Już po raz dwudziesty czwarty organizujemy Festiwal Sztuki Naszych Dzieci, aby pokazać uzdolnienia i talenty dzieci oraz młodzieży z niepełnosprawnościami. To dla nas i dla naszej publiczności zawsze dzień pełen emocji. Serdecznie dziękujemy instytucjom publicznym oraz sponsorom, dzięki którym Festiwal może się odbywać. Dziękujemy także Centrum Kultury Zamek, Poznańskiej Straży Miejskiej, wolontariuszom i wszystkim, którzy nam pomagają każdego roku podczas Festiwalu – mówiła Katarzyna Przybył, dyrektor ZSS nr 105.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Poznania oraz Wielkopolski Kurator Oświaty, a patronat medialny – TVP3 Poznań, Głos Wielkopolski, Nasze Miasto, a także

nasz miesięcznik „Filantrop”. Projekt został zrealizowany dzięki wsparciu Samorządu Województwa Wielkopolskiego, Miasta Poznania, Funduszu Rozwoju i Promocji Województwa Wielkopolskiego i darczyńców – Jump

Arena, Matbet, Matdeco, Asgard, Novotel Poznań Malta, AWM Solutions, Fundacji Amicis, Lama i Pol-Mak.

KAROLINA ANNA KASPRZAK



„Cudaki Przedszkolaki”,
czyli dzieci z Przedszkola Specjalnego nr 164.



Występ muzyczny przy akompaniamencie gitary.

ZBIGNIEW M. NOWAK

ZMIANA OPTYKI

*Na początku bywa zazwyczaj
Świat niewielki, znajomy, bezpieczny,
Od jednej do drugiej rogatki miasto
I wieś w suplemencie z wakacji
Poznana od miedzy do miedzy.*

*Zrazu wiedza pewnością jest trwałą,
Jak pole trójkąta, czy budowa klejnotki,
W kilku książkach zaledwie
Wewnątrz tornistra schowana,
I ładem umysłu nieskomplikowanym.*

*W bezprzemijania ułudzie,
Pośród chwil nieruchomych,
Życie dat zdaje się nie mieć,
A czas bezimienny i nieistniejący
Wartości nie ma najmniejszej.*

*Aż pęka wapienna skorupka
I oko pisklęcia nowe poznaje,
Kosmosy coraz odleglejsze,
Niewiarygodne mądrości,
Oszolomione bez końca.*

*Zachłanności pojmwania,
W zbyt ciasnych granicach
Czas dorównać niezdolny.
A każda miniona sekunda.
Już w następnej drodze.*

*I wszystkie życia ułamki
Z wiekiem droższe się stają,
Winną szlachetnością w kielichu
Trunkiem tym cenniejszym,
Im bliżej jest dna.*

KOŁOBRZEG, W DNIU 23 LIPCA 2005 ROKU

SPORT,

Z floretem

Szermierka dla osób z niepełnosprawnościami jest sportem umożliwiającym kształtowanie pozytywnych postaw społecznych – umiejętności współpracy, integracji, porozumienia i rywalizacji zgodnej z zasadą fair play. W sobotę 15 czerwca z inicjatywy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Z floretem do gwiazd” na terenie Zespołu Szkół nr 5 w Poznaniu odbył się kolejny integracyjny turniej szermierczy. Wydarzenie było współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego i Miasta Poznań.

W turnieju wzięło udział 30 osób z niepełnosprawnościami

i 11 osób sprawnych, w różnym wieku – od 6 do 71 roku życia. Uczestnikami byli zawodnicy zrzeszeni w następujących klubach sportowych: Klubie Sportowym Warta Śrem, Klubie Sportowym Warta Poznań, AZS AWF Poznań (wielosekcyjnym uczelnianym klubie sportowym działającym przy Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu), Uczniowskim Klubie Sportowym „Bez Barier”, a także zawodnicy Poznańskiej Szkoły Szermierki i zawodnicy reprezentujący Fundację „Z floretem do gwiazd”.

– Jest nam niezmiernie miło, że możemy już po raz dwudziesty pierwszy gościć zawodników oraz obserwować



Kibicowali rodzice i opiekunowie.



Zawodnicy z Alicją Twardosz, prezesem Fundacji „Z floretem do gwiazd” (pierwsza z prawej).

KTÓRY INTEGRUJE I WZMACNIA POCZUCIE WARTOŚCI

po zwycięstwo

ich zmagania. Szermierka to dyscyplina sportu umożliwiająca integrację, budującą u uczestników poczucie sprawczości i decyzyjności, ucząca zdrowej rywalizacji oraz umiejętności współpracy. Dla naszych zawodników udział w turnieju to również spełnienie marzenia o aktywności sportowej. Nasza Fundacja organizuje dwa razy w tygodniu treningi szermiercze, które są w pełni bezpłatne dla uczestników. Zapewniamy również sprzęt do ćwiczeń. Każdy może do nas się zgłosić i spróbować swoich sił w tej dyscyplinie – mówiła Alicja Twardosz, prezes Fundacji „Z floretem do gwiazd”.

Turniej otworzył fechtmistrz Ryszard Kunze wraz z kierownikiem Integracyjnej Sekcji Szermierczej „Z floretem do

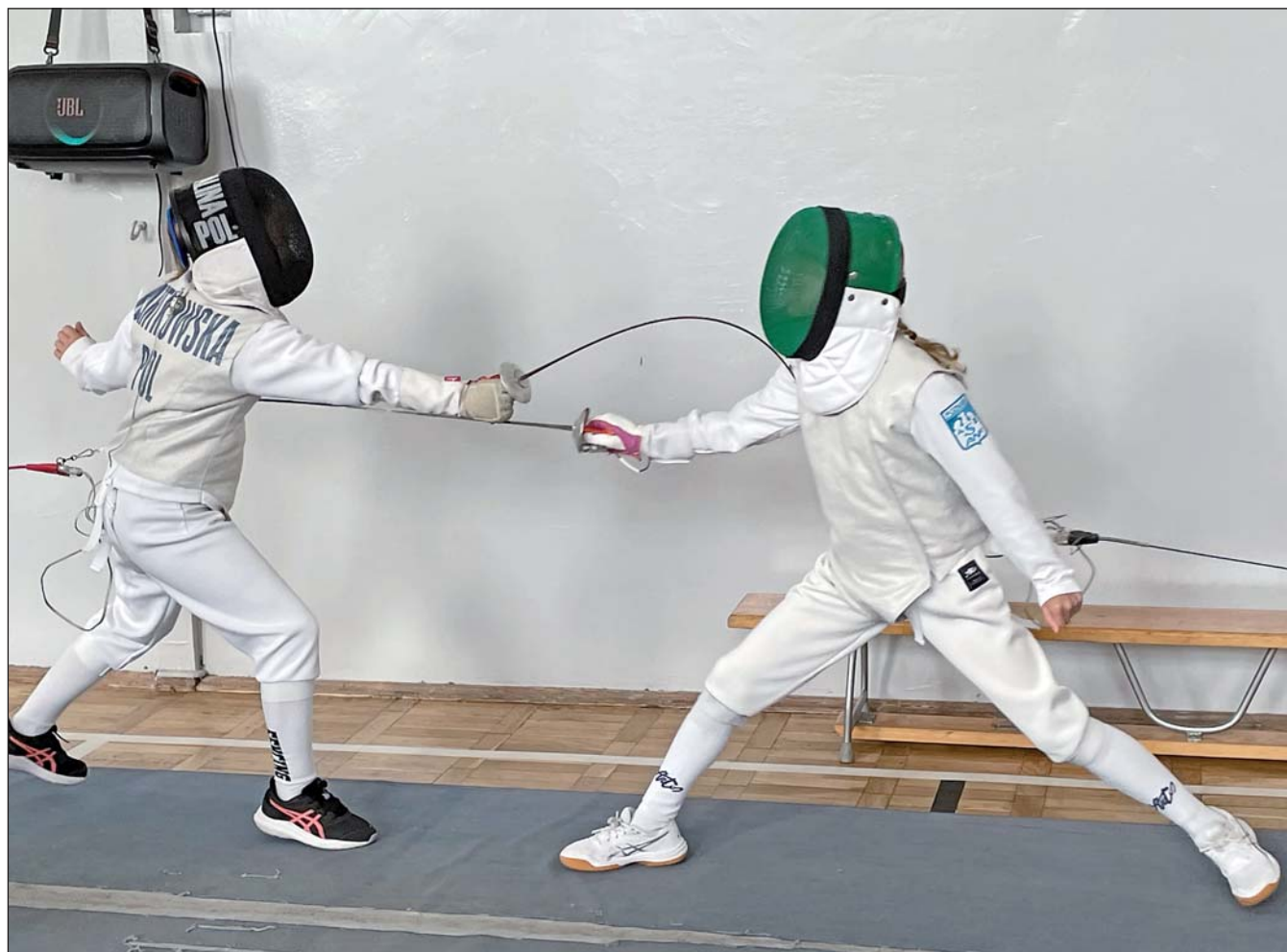
gwiazd” Grzegorzem Twardoszem. Zmagania zawodników obserwowali również: Anna Franczak, przedstawicielka Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania, trener kadry Tomasz Cieplý, trener Andrzej Witkowski oraz przewodniczący Kolegium Sędziowskiego Szermierki Stanisław Płóćnik.

W tym turnieju zwyciężyli wszyscy. Organizatorzy nagrodzili uczestników złotymi medalami, a kluby sportowe – pułcharami. Zawodnicy otrzymali również paczki ze słodyczami ufundowane przez Chatę Polską, a także nagrody rzeczowe od Fundacji „Z floretem do gwiazd”. Kolejny integracyjny turniej szermierczy odbędzie się w grudniu.

KAROLINA ANNA
KASPRZAK



W XXI Integracyjnym Turnieju Szermierczym „Z floretem do gwiazd” rywalizowały osoby z niepełnosprawnością ruchową i osoby pełnosprawne.



Rozgrywki dziewcząt.

JAK REALIZOWAĆ WYDARZENIA I KAMPANIE SPOŁECZNE?

Ciekawie i bez barier

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO zorganizowało kolejne bezpłatne szkolenie dla koordynatorów działań wolontariackich. Tym razem było to szkolenie pod tytułem: „Jak przygotować eventy i kampanie społeczne?”. Prowadziła je Martyna Badura, absolwentka Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, grafik, fotograf oraz trenerka i edukatorka Stowarzyszenia CREO.

W środowe popołudnie 5 czerwca sala konferencyjna CREO była po brzegi wypełniona uczestnikami. W szkoleniu udział wzięli przedstawiciele następujących organizacji: Fundacji EVsport, Hospicjum Palium, Stowarzyszenia „Otwarte Klatki”, Fundacji „Kejtersi”, Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym

„Filantrop”, Fundacji „Laboratorium Marzeń”, Fundacji „Zakłady Kórnickie”, Poznań Bread of Life oraz Stowarzyszenia na rzecz Aktywizacji Społeczności Lokalnej w Swarzędzu.

Szkolenie rozpoczęło się od krótkiej prezentacji każdej uczestniczki i uczestnika. Reprezentanci NGO'ów opowiadali o swojej pracy związanej z koordynowaniem wolontariatu oraz doświadczeniach w zakresie realizacji wydarzeń i kampanii społecznych. Okazało się, że każdy z uczestników ma mniejsze lub większe doświadczenie w prowadzeniu takich działań. Szkolenie pozwoliło usystematyzować wiedzę, dowiedzieć się, czy na etapie realizacji eventów nie popełnia się błędów, a także nawiązać kontakty z przedstawicielami innych organizacji.

Na co zwracać uwagę realizując wydarzenia oraz kampanie? Skąd czerpać pomysły i pozyskiwać środki na te działania? O czym należy pamiętać organizując wydarzenie masowe? Jak formułować treść zaproszenia na event i jak go promować? Dlaczego atrakcyjny program wydarzenia i ciekawi goście to klucz do sukcesu? Tego wszystkiego można było dowiedzieć się na szkoleniu.

Prowadząca wyjaśniła między innymi, że po ustaleniu, jakiego rodzaju event planujemy realizować, należy zdefi-

niować grupę odbiorców i zastanowić się, jakich korzyści ci odbiorcy będą szukać w ramach tego eventu. Docelową grupą odbiorców mogą być np. osoby z niepełnosprawnościami. Zapraszając je do uczestnictwa w wydarzeniu należy pamiętać, aby było ono zorganizowane w miejscu dostępnym, bez barier architektonicznych, z toaletami i miejscami parkingowymi dla osób z niepełnosprawnością. Na zakończenie uczestnicy zostali dobrani w 4-osobowe grupy i poproszeni o przygotowanie event-planu. **KAK.**



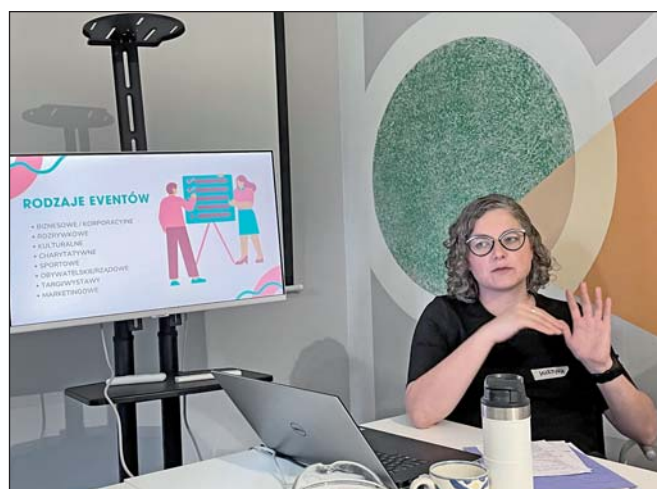
Temat spotkania spotkał się z dużym zainteresowaniem koordynatorów wolontariatu.



Każdy mógł liczyć na wsparcie prowadzącej na etapie przygotowywania event-planu.



Dyskusje w zespołach.



Martyna Badura omawia rodzaje wydarzeń, jakie mogą realizować organizacje.

Codziennie pod górę⁽⁵⁹⁾

Uprogu lata przychodzą wspomnienia wakacji. Tych dawnych, które spędzałam jeszcze z mamą, babcią, i późniejszych – z przyjaciółmi. Przypomina się także letni czas w samotności i wreszcie ten domowy z Markiem, gdzie oprócz narzekania na nudę i że nigdzie nie wyjeżdżamy, wreszcie czuję się bezpieczna. Mam w głowie urywki wspomnień, gdy byłam jeszcze w szkole podstawowej i jeździłam z najbliższymi na dwutygodniowe wczasy. Był to wtedy luksus odpoczynku.

Byłyśmy z mamą i babcią dwa razy w Zakopanem, raz w Krynicy Górskiej i kilka razy nad Jeziorem Białym. Niedużo pamiętam, ale dobrze tam się czułam, choć największą atrakcją były dla mnie posiłki, a po nich – karmienie resztkami okolicznych zwierząt: psów, kotów i kur, których było wiele w pobliskich gospodarstwach. Tam też wtedy czułam się bezpieczna, nie musiałam się o nic martwić, a mama nie wykazywała jeszcze silnych oznak depresji. Pamiętam ją energiczną, uśmiechniętą, pełną zapału do zwiedzania nowych miejsc. Babcię pamiętam jakby w tle, mama zawsze była najważniejsza. Już wtedy, w górach zaczęły się moje lęki dotyczące schodzenia ze stromych zboczy, ale mama i babcia nie robiły z tego problemu, traktowały to jak coś normalnego i po prostu chodziłyśmy łagodniejszymi trasami. Jeszcze nie wiedzieliśmy, jak wiele cierpienia nas czeka: ślepotą babci, amputacja jej nogi, pogorszenie stanu psychicznego mamy, potem ich śmierć i moja samotna droga wypełniona urojeniami i alkoholem. Ale wtedy byłam spokojna i szczęśliwa.

Potem były kolejne wakacje, pełne kłamstw i niepokoju, gdy z przyjaciółką z liceum wybierałyśmy się na wyprawę autostopowe oszukując rodziny, że odwiedzamy koleżanki. Narażaliśmy się na niebezpieczeństwo, bo często zaczepiali nas nieznajomi mężczyźni, ale na szczęście źle się to dla nas nie skończyło. Na jednym z takich wyjazdów przeżyłam swój pierwszy raz z chłopakiem, którego prawie nie znałam. Czy mi się podobał? Sama nie wiem. Podobało mi się, że był

wie mnie wpatrzony, a po moim wyjeździe chciał kontynuować naszą znajomość. Dla mnie była to tylko przygoda, a poza tym miał poważne problemy z alkoholem. Ja wówczas jeszcze nie.

Gdy zostałam sama i zaczęły się moje problemy alkoholowe, wyjeżdżałam z koleżankami. Początkowo był to miły czas spędzany nad morzem, także nad różnymi jeziorami. Zdarzały mi się już wtedy wybuchy emocji z powodu drobnych nieporozumień, ale składałam to na karb mojego przewrażliwienia. Kiedyś koleżanka poczyniła mi uwagę, że się nakręcam i strasznie dużo mówię. Pamiętam, że zareagowałam strasznym wybuchem złości i

kilku wyjazdach się skończyła. Zaczęłam pić coraz więcej, by wytonować swoje nastroje, a wakacyjny czas był dla mnie świetną okazją ku temu, by się upijać. Nie podobało się to moim koleżankom i zwracały mi uwagę, że za często chodzę do sklepu po piwo, a w każdej knajpcie nie mogę się obyć bez zamówienia czegoś mocniejszego. Po wyjeździe do pięknej Chorwacji z krystalicznym morzem i mnóstwem schodów, które w upojeniu alkoholowym dobrze pamiętam, postanowiłam wakacje spędzać sama i pić bez ograniczeń. Pamiętam wakacje, gdy w słoneczny dzień patrzyłam z zazdrością na uśmiechniętych, spacerujących ludzi, a sama miałam tylko jeden cel – kupić w „Bie-

gatywnych uczuć do niej, bo spodziewałam się, że znajdę tam dla siebie wreszcie spokojne miejsce. Teraz nawet w wakacje Marek nie jeździ tam na długo. Czasem na kilka dni, gdy trzeba w czymś pomóc. Ja odwiedzam jego rodzinę na kilka godzin. Tyle wytrzymuję. Teraz w sobotę Marek ma jechać i nie kryję swojej niechęci. Coś tam wymyślili, że bez niego sobie nie poradzą, choć oboje wiemy, że poradziłby sobie świetnie. Czują chyba, że Marek się od nich oddała. Mimo tego, że ich po prostu nie lubię, obiektywnie patrząc Marek popada w stosunku do nich ze skrajności w skrajność. Ostatnio dominuje ta skrajność na „nie”.

W przerwach od pisania esemesuję z Nikolą. Nieodmiennie mnie to dziwi, że jest trzydziestoletnia różnica wieku między nami, a czujemy tak podobnie. Ona jest jak na swój wiek dojrzała, a ja dziecinna, więc rozmawiamy, jak dwie czterdziestolatki, już po przejściach, a jeszcze w duchu młode. Choć kocham Marka, ciężko by mi było bez niej i Doroty, drugiej przyjaciółki i tego autoterapeutycznego pisania. Już kilka lat nie chodzę na terapię, ale myślę, że to, co najważniejsze i co można było poukładać, poukładałam. Czasem aż boję się siadać do artykułu. Odczuwam stres, który zawsze przeżywałam przed spotkaniem z terapeutą. Podczas pisania często wychodzi ze mnie dużo smutku, złości, ale to daje miejsce na spokój i radość.

Nadal mam lęk przed nawiązaniem kontaktu z nowymi osobami. Sporo ostatnio rozmawiałam z Moniką, z którą spotykam się, podobnie jak z Dorotą, na spacerach z psami. Monika ostatnio się otworzyła i opowiadała o swoim rozstaniu z chłopakiem po 8 latach znajomości. Wiem, że czuje się samotna. Mieszka w bloku obok i wygląda na bardzo delikatną, wrażliwą osobę. Dostrzegłam, że jej zaproszenie na kawę odwiekam w nieskończoność. Myślałam nawet o tym, żeby jej szczerze powiedzieć, może nie o mojej chorobie psychicznej, ale o tym, że niewiem czasem takie nastroje, wycofuję się, żeby nie brała tego do siebie. Jeszcze nie wiem, co zrobię. S.A.



FOT. ARCHIWUM REDAKCJI

obrazą na wszystkich. Szybko mi przeszło, ale pozostało ich i także moje zdziwienie tą reakcją. Kiedy teraz na to patrzę, widzę że był to zapewne wpływ mojej rozwijającej się choroby schizoafektywnej. Znaczenie mogło mieć także to, że byłam przyzwyczajona do bezkrytycznej miłości ze strony mamy i babci. Myślałam, że cały świat będzie mnie kochał podobnie.

Pracując na uczelni zaczęłam ze znajomymi jeździć za granicę – do Włoch i Chorwacji. Znowu czułam się jak w dzieciństwie. Jeździłam z dwiema przyjaciółkami, które akceptowały moje nieoczekiwane zachowania. To one szukały miejsc, wszystko organizowały, ja tylko wpłacałam pieniądze. Jednak ta sielanka po

dronce” kolejną butelkę wódki i pozornie, choć chwilę, lepiej się poczuć. Po kolejnych pobytach w szpitalu nastąpił letni czas w patologicznym związku, gdzie pomimo terapii oboje wróciliśmy do picia. Przeżyliśmy fałszywej normalności, gdy trzeźwi odwiedzaliśmy matkę mojego partnera, aby wyciągnąć od niej pieniądze i pić alkohol na łonie przyrody. Dobrze, że mam to już za sobą.

Początkowe lata wakacji już z Markiem, na trzeźwo, wydawały mi się rajem. Lato na wsi u jego rodziny przekształciło się w koszmar, gdy „teściowa” zaczęła mnie, mimo moich starań pomocy w polu, krytykować jako nieznającą się na niczym „panią z miasta”. Może dlatego miałam i nadal mam dużo ne-



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁶⁹⁾

— Dzień dobry – zaczął Mateusz. – Przywiozłem syna na leczenie. – Wyjął z wewnętrznej kieszeni kurtki kopertę z dokumentami. – Hubert Kamiński – powiedział, podając skierowanie.

– Teraz? – zdziwiła się kobieta. – Ale tu jest nieczynne. Administracja pracuje do czternastej, a teraz – spojrzała na duży męski zegarek – mamy dziewiętnastą trzydzieści pięć. Już wszystko pozamykane.

– Nie udało się wcześniej, nie mogliśmy, przepraszam – powiedział ugrzeczniony.

– Myśli, że jego „przepraszam” coś zmieni? – zaperzyła się kobieta.

– Czasu nie cofnę, to fakt – przyznał. – Ale chyba nie będzie to konieczne.

Pogodnym zachowaniem i uśmiechem starał się zjednać sobie kobietę.

– Jak to? – zdziwiła się.

– No, do tej czternastej...

– O czternastej to pani Marylka wychodzi – powiedziała z brzęczącym w głosie oburzeniem.

– No to do trzynastej – skorygował Mateusz, dziwiąc się sobie, że podejmuje taką infantylną wymianę słów.

– Trzeba było przyjechać na czas, toby nic nie musiał robić – odrzekła kobieta. – Nic cofać.

– No więc co mamy teraz począć? – zaczynał tracić opamiętanie.

– A skąd ja mam wiedzieć?! – Kobieta spojrzała na niego pytającym wzrokiem.

Okulary powiększały jej oczy do nienaturalnych rozmiarów.

– A kto ma wiedzieć?! – zirytował się Mateusz.

– A czemu tak późno przyjechali?! – spytała mocniejszym głosem.

– Ponieważ rano syn był chory i nie mógł wyjechać w tak daleką drogę! – znacznie głośniejszym głosem odrzekł Mateusz.

W nocy silny ból w prawym podżebrzu, sięgający aż łopatkę, wybudził Huberta z mocnego snu. Był ostry i nie do zniesienia, więc Helena wezwała pogotowie. Mieli szczęście, bo przyjechał znajomy lekarz. Już kilka razy pomagał Hubertowi

i nie zmiądzzył go pełnym wyrzutu stwierdzeniem, że rozchorował się akurat teraz, kiedy trwa mecz Brazylii–Niemcy. Rozpoznał kolkę wątrobową. Zaaplikował zastrzyk ze środkiem rozkurczowo-przeciwobólowym i zapisał lek z ostropestu plamistego.

Przyczyną kolki były frytki, których kilka Hubert zjadł poprzedniego dnia. „Musisz uważać, co jesz – pouczył go lekarz. – W twoim stanie nie powinienes zjadać tłustych i smażonych potraw”. Ból po zastrzyku szybko zelżał, lecz dopiero o trzynastej Hubert czuł się na siłach wyruszyć w podróż.

– No i co ja mam teraz z wami zrobić? – nieco ciszej zastanowiła się kobieta.

– Chyba nie każe nam pani do poniedziałku biwakować w lesie? – powiedział Hubert z nadzieją w głosie.

– Da te papiery – już łagodniej zwróciła się do Mateusza.

Mateusz włożył w jej wyciągniętą dłoń kopertę z poświadczonym skierowaniem. Przeczytała je i z dezaprobatą pokręciła głową.

– Kto je wystawił?

– Lekarz prowadzący – fachowo odrzekł Mateusz, choć o żadnym „lekarzu prowadzącym” przecież nigdy nie słyszeł.

– Prowadzący? – upewniła się pielęgniarka, a jej wielkie oczy podejrzliwie przewierciły Mateusza.

– Zgadza się – potwierdził z pełnym przekonaniem. Patrzył, jak kobieta ogląda dokument.

– To na rehabilitację – stwierdziła po chwili.

– Na rehabilitację – przytaknął. – Zgadza się.

– To w pawilonie E.

– Tak? – podchwycił.

– Uhm, w pawilonie E...

– I co w związku z tym? – zapytał Hubert.

– To, że nie ma wyboru.

– Nie ma – przyznał Mateusz, choć nie miał pojęcia, co kobieta ma na myśli.

– No to co? Niech tam idą – powiedziała, raz jeszcze zerkając skierowanie. – Przyjmą

się na oddział, a papiery załatwią w poniedziałek.

– To gdzie jest ten pawilon E? – spytał Mateusz.

– Na lewo. Ja pokażę – niespodziewanie zaproponowała całkiem uprzejmie. Wyszła zza barierki i drobnym krokiem poprowadziła ich przed barak. Za rogiem pokazała ręką. – Tam, zaraz za tamtym pawilonem – powiedziała. Miała na myśli ostatni barak prawie cały skryty między drzewami. – Ale samochodem tam nie dojadą.

– Nie szkodzi, damy sobie radę – oświadczył Mateusz.

– Będą musieli jak inni... – odrzekła kobieta – dyrdac na pieczęć.

– Samochód można tu zostawić?

– Można, czemu nie – zgodziła się i zaraz dodała: – A w następny raz niech przyjeżdżają w czas. Nikt specjalnie nie będzie obsługiwał.

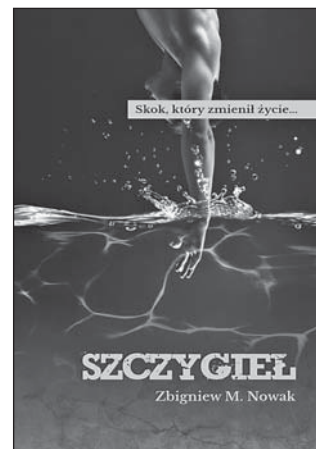
– Leśna poetka – bąknął pod nosem Mateusz. – Dziękujemy! – zawołał, gdy kobieta już dreptała z powrotem.

Ścieżka, którą ruszyli, biegła wzdłuż następnego baru ustawionego w głębi. Szerokością dopasowana do rozstawu kół wózka była wygodnym traktem dla Huberta. Teraz on wyprzedzał ojca objuczonego dwiema okazałymi torbami. To nad nimi poprzedniego dnia, kiedy Helena pomagała mu się pakować, toczone były targi i trwało przekonywanie, co będzie potrzebne i powinno się w nich znaleźć, a co niekoniecznie. Dla Huberta najważniejsze były przybory toaletowe i te zapakował pierwsze. Co do reszty, to nie był zdecydowany. Helena musiała przejąć inicjatywę i przekonywać go, że równie istotnych jest sześć zmian bielizny, osiem par skarpet, dres do ćwiczeń i jeszcze jeden na wszelki wypadek, gdyby z tamtym coś się stało, kilka koszul i koszulek na różne typy pogody, dwa swetry, w tym jeden gruby, wełniany, sportowe obuwie na zmianę i wiatrochron. Ponadto dziewięć ręczników frotté i tyleż ściereczek, kubek i grzałka, i sztućce, do których przyzwyczaił rękę, i jeszcze puszka kawy „Inki” oraz cukier i jedne lekkie pantofle. Pewnie

niezbędnych okazałoby się znacznie więcej rzeczy, gdyby się torby już po brzegi nie wypełniły. Sam na koniec wybrał sobie dwie książki, które razem z piórem, papeterią i przelany do niewielkiej buteleczki atramentem włożył do mniejszej, podręcznej sakwy. Przez nocny ból i spowodowane nim zmęczenie, a trochę także przez własne gapiostwo, o mało nie zostawiłby szyn stabilizujących. W ostatniej chwili, kiedy Mateusz już przekręcił klucz w stacyjce, Helena sobie o nich przypomniała.

Koła wózka toczyły się gładko i Hubert musiał przyznać, że asfaltowa nawierzchnia, na pierwszy rzut oka kiepskiej jakości, była najlepszą i najwygodniejszą ze wszystkich. Tu wystarczyło, że odpychał się nogami, by płynnie sunąć do przodu. Przejeżdżając wzdłuż baraku, spojrzał w mijane okna. Za słojami, w których pleśniały resztki kompotów, i zbiorowiskiem szklanek z niedopitą kawą i sterczącymi łyżkami znajdowały się wnętrza, mimo jeszcze widnej godziny spowite światłem słabych żarówek, niemal gęstym spod gazetowych kloszy. Tam, w półmroku, ciasno jedno obok drugiego stały łóżka stare, już nigdzie nieużywane, z odrapanych rupek, miejscami pokryte rdzą.

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

Wiersze Aldony Wiśniewskiej

*

Zginęły wiersze bezgłośnie,
Pisane w szczęściu,
Opłakiwane z żalem.
Myślałam, że są bezpieczne,
A one przepadły.
Może złośliwy ktoś,
Może gość nieproszony...
Ale dlaczego moje wiersze!
Pełni ich nie odtworzę.
Żadnego nie znam na pamięć.
Tak strasznie mi przykro.

*

Betonowa dłoń w pięść
Zaciśnięta agresywnie,
Uderzyła znienacka
W piękno beztroskiego ogrodu.
Pomnik cywilizacji uniósł się z cokołu,
I dłoń mocarną wysunął po to, co piękne.
Zmiażdżone kwiaty
Padły pod ciosami olbrzyma,
Krzew, gdyby mógł, uciekły w nieznane.
Nie żyją już malwy, gladiole, róże
Długo wiły się w udęcie.
Betonowa łacha zalana bezmyślnie,
Pokryje rany po bluszczu.
Nie odrośnie już barwny szpaler.

*

Knowania nocy pokrzyżował brzask.
Pójdiesz lasem, potem zakręt...
Tam, złote zborze wygrzewa się w słońcu.
Świergot skowronków, niebotyczne granie,
Miękkim zakłębieniem południa przystanęło
Pod nami.
Czy zerwiesz kwiat omdlały od upału,
Czy położysz się na ogrzanej ziemi,
Wszędzie sierpień spływa kaskadami,
Bliżej i bliżej, ku lata końcu,
I tylko my lato.
Zginą łąny zbóż i chabry i maki.
Widocznie to takie fatum.

*

Brudna Chimera, niedomyta naguska,
Po łóżku skacze, zęby zatapia w pierzu.
To pobiegnie, zatańczy, to zwiśnie
Na ustach, bez czasu, bez czci, polotu.
O Chimero, jak przy tobie zasnąć,
Skora do zwady z ciebie kreatura.
Wśród twoich włosów księżyc zeznaje,
Że on także nie śpi we dnie...
Przestań, bo już noc przestaje
Bredzić snów kolorowych, które były,
Które są i które znikną.

*

Utopie jasne,
Utopie szkarłatne sprzedam.
Gdy boję się, że nie zasnę, rozdaję.
Utopie nocy, utopie brzasku.
Spiętrzone u wezglowia,
Skulone w nogach.
Utopie miłe, utopie strasznie zaprzędam.
Monumentem wysokim wyrosły do nieba.
Niepotrzebne nikomu tanio poniecham.
Na bliskość przestrzeni nie narzekam,
Zwlekając w mej osobowości znajduję
Utopie ciche, utopie głośne
Na miarę człowieka.

*

Kim mógłbyś być człowieku,
Gdyby nie wiatr wzburzony,
Co połamał twe marzenia
Jak gałęzie?
Czy jesteś dębem, czy osiką,
Złamany w sobie nie zajdziesz daleko.
Kim byłbyś,
Gdyby nie los prześmiewca.
Który nogę podkładana zakrętach?
Już dawno z rąk twoich się wyrwało
Życie twoje, ale jakby obce.
Tutaj gdzie jesteś jest susza
I nawet łzy wyschły.
Stworzony jako olbrzym,
Wraz z lalkami
leżysz w szufladzie.



Przyjdź i zmieniaj świat!

Co powiecie na to, aby wy-
czarować miejsce, w któ-
rym osoby z niepełnospraw-
nością ruchową będą pod
czujnym okiem asystentów
i przy współpracy fizjoterape-
utów, instruktorów i wielu
innych specjalistów mieszkać
przez 16 lub 8 tygodni bez
opieki rodziny, a nawet z dala
od niej?

Co by było, gdyby osoby,
które na co dzień korzystają z
pomocy osób trzecich ugotowa-
ły samodzielnie obiad, zro-
biły same zakupy, ubrały się, a
nawet zaczęły szukać swojego
nowego miejsca w życiu? By-
łoby cudownie! Mam dla Was
najlepszą wiadomość jaką dziś
przeczytacie. Nie trzeba wy-
czarowywać takiego miejsca,
ono istnieje naprawdę! Nie
znajduje się za górami i lasa-
mi, ale w miasteczku położo-
nym nad rzeką Wartą, które
zwie się Konin. To tutaj od kil-
kunastu lat osoby z niepełno-
sprawnościami ruchowymi za-
czynają swoje życie od nowa.
To właśnie w Koninie znajduje
się Fundacja im Doktora Piotra
Janaszka PODAJ DALEJ a w niej
Akademia Życia i Samodziel-
ności oraz funkcjonujący od
roku Dom Samodzielności.

To tutaj w mieszkaniach
treningowych zależni dotąd
ludzie trenują i uczą się samo-
dzielności i niezależności, któ-
rej najbardziej pragną. Tu do-
lamusa odeszły słowa: kaleka,
niepełnosprawny, zależny. W
tym miejscu osoby z niepeł-

nosprawnościami odkrywają,
że niesprawne ręce czy nogi
nie wykluczają ich z życia spo-
łecznego czy zawodowego.
To w tym miejscu odkrywają,
że mogą uczynić dużo więcej
niż ludzie sprawni. Potrzebują
jedynie odkryć swoje talenty,
pasję i z pełną determinacją
dążyć do ich realizacji. Peł-
nią życia może żyć każdy, bo
przecież to nie stan ciała, ale
ducha. Każdego dnia doświad-
czamy małych, a może i du-
żych cudów, kiedy to uczestnik
po raz pierwszy uśmiecha się
od ucha do ucha, żartuje, pla-
nuje, marzy i realizuje swoje
marzenia. Każdy z mieszkań-
ców jest cudem, którego mamy
szczęście doświadczać.

To właśnie w mieszkaniach
treningowych spotykamy lu-
dzi, którzy dosłownie dostali
nowe życie. Urazy, wypadki,
choroby odebrały im częściow-
ą sprawność, ale nie odebrały
woli walki i życia, która tutaj
okazała się być silniejsza niż
wcześniej. Mieszkania trenin-
gowe to nie tylko ciężka praca
nad swoim ciałem i umysłem
to również tworzenie silnych
więzi międzyludzkich, odnaj-
dywanie swojego miejsca w
świecie i budowanie silnego
zaplecza wsparcia w sytuacji,
gdy pojawiają się gorsze dni, a
takie przecież są nieuniknione.
Dla pracowników mieszkań
treningowych pobyt uczestni-
ków, to piękny czas, czas peł-
en wzruszeń i radości. Serce
raduje się, gdy obserwujemy

jak osoby przyjeżdżające bez
skrzydeł, wylatują w świat jako
piękne, kolorowe, wolne pta-
ki. Żeby nie być gołosłowną,
przytoczę Wam wypowiedź
Zuzanny, która opuściła już
Akademię i fruwa wysoko wy-
znaczonymi przez siebie szla-
kami:

– Jestem osobą, która chce
spełniać swoje marzenia, a
moim marzeniem odkąd pa-
miętałem było to, żeby pójść
na studia i zacząć żyć swoim
własnym życiem, żeby móc o
sobie decydować i podejmować
własne decyzje. I wła-
śnie w momencie, w którym
tego potrzebowałam, pojawiła
się Fundacja PODAJ DALEJ i
mieszkania treningowe. To tu-
taj jestem w stanie sprawdzić
czy poradzę sobie w życiu, czy
jestem na tyle samodzielna,
żeby pójść na studia i zacząć
samodzielne życie. Nauczy-
łam się żyć, bo moje życie
wcześniej nie było życiem tyl-
ko wegetacją. Ja dopiero tutaj
nauczyłam się prowadzić go-
spodarstwo domowe, gotować,
sprzątać, planować zakupy i
swoją cenny czas, który muszę
dobrze wykorzystać. Czuję się
wspaniale. Nawet nie jestem w
stanie opisać tego w słowach.
Dopiero tutaj zaczęłam odkry-
wać siebie i poznawać swoje
granice możliwości, które są
naprawdę wielkie. Pokonuję
tutaj wszystkie swoje bariery
w głowie i zyskałam dużo wię-
cej niż myślałam, że zyskam.
Oprócz tego, że jestem o wiele

silniejsza psychicznie i fizycz-
nie, nabrałam też większej
pewności siebie i wiary w to,
że mogę wszystko, że dla mnie
nie ma rzeczy niemożliwych.

Czy można chcieć więcej?
Refleksję pozostawiam Wam,
drodzy czytelnicy i zapraszam
Was bardzo gorąco do na-
szych mieszkań treningowych.
Razem zmieniamy świat, a Ty
możesz być częścią tej zmia-
ny! Czekamy na Ciebie!

Do mieszkań treningo-
wych można zgłosić się przez
formularz na stronie: www.mieszkaniatreningowe.pl

Informacji udzielamy pod
numerem telefonu 515 606 508
oraz email: iwona.grzesko-wiak@podajdalej.org.pl

W mieszkaniach trenin-
gowych realizujemy dwa
programy: Akademia Życia i
Samodzielności oraz Dom Sa-
modzielności. W zależności od
situacji kandydata kwalifikuje-
my do program dla osób, które
nagle straciły sprawność (URK)
lub do programu dla osób nie-
pełnosprawnych od urodzenia.
W każdym przypadku najważ-
niejsze jest indywidualne po-
dejście i budowanie na poten-
cjale.

Oba programy są realizowa-
ne w partnerstwie z Miastem
Konin, a finansowane są z
środków Państwowego Fundu-
szu Rehabilitacji Osób Niepeł-
nosprawnych.

JUSTYNA GACH



FOT. (5X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ”

KATARZYNA KUSEK

Ona
 płacze i krzyczy.
 Nie potrafi zrozumieć,
 dlaczego nie wolno jej kochać,
 gdy jest więźniem swego ciała.
 Niemoc, boli bardziej niż odleżyny,
 bo czyni ją
 człowiekiem gorszej kategorii.
 On,
 nie jest w stanie pojąć
 jak to jest,
 że pieniądze są ważniejsze
 od człowieka.
 Gdy staje przed murem niemożliwości
 ziarno nienawiści kiełkuje w jego serce.
 Sam już nie wie,
 czy ten świat urządził szatan,
 czy też człowiek,
 efekt jest taki sam.
 Ono,
 nic jeszcze nie rozumie
 jest takie małe.
 Podnosi krzyk,
 w ramach protestu,
 co innego mu pozostało?
 Jutro je zabiorą
 do rodziny zastępczej,
 albo pogotowia opiekuńczego.
 Gdy dorośnie,
 wypłacą mu odszkodowanie
 zmarnowane życie
 wycenią w Euro.
 My,
 potrafimy pisać
 hymny o Miłości
 fałszywym głosem.
 Lecz gdy trafi
 pod niewłaściwy adres,
 wzruszeniem ramion
 skazujemy ją na śmierć.
 W owczym pędzie
 ku niczemu.

Każdy

22 maja na obiektach Orlik i Gminny Ośrodek Kultury w Przygodzicach odbyła się XIX Wielkopolska Impreza Sportowo-Integracyjna Osób Niepełnosprawnych „Sport drzemie w każdym z nas”.

Do Przygodzic pojechało 17 uczestników z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach, a razem z nimi terapeutki Agnieszka, Bożena i Kasia. Kierowcą był pan Wojtek. Na miejscu przywitano nas drożdżówkami, a potem przemarsz wszystkich przybyłych drużyn i uroczyste otwarcie spartakiady. Wszyscy odśpiewali Hymn Państwowy. Po przemowach przyszedł czas na występ artystyczny szkoły tańca. Rozpoczęły się zmagania sportowe. Nasi podopieczni rywalizowali w 14 konkurencjach dzielonych na lekkoatletyczne i rekreacyjne, przeznaczone osobno dla kobiet i mężczyzn. Rywalizacja odbywała się w klasyfikacji indywidualnej oraz drużynowej.

Uczestnicy naszego Warsztatu rozpoczęły zmagania od biegu kobiet na 40m – Ewelina Skrzypek, oraz równocześnie rzutu ringo mężczyzn – Damian Tulka (zdobywca złotego medalu). Do rywalizacji przystąpił Marcin Skwarski w biegu na 40 m mężczyzn (zdobywca brązowego medalu), oraz Patrycja Gularska w rzucie ringo kobiet. Kolejnymi naszymi reprezen-

tantami byli: Beata Leda i Rafał Kubanek w rzucie do kosza kobiet i mężczyzn. Do rywalizacji przystąpiła Paulina Krysztofiak w skoku w dal kobiet (zdobywając srebrny medal) oraz Janusz Rzemieniec w tej samej konkurencji przeznaczony dla mężczyzn (zdobywca brązowego medalu). Do zmagania przystąpiła Ewelina w rzucie piłką lekarską kobiet (zdobywając złoty medal), następnie Marcin w tej samej dyscyplinie w wykonaniu mężczyzn. Część lekkoatletyczną kończyła nasza sztafeta 4x40m w składzie: Paulina, Ewelina, Janusz i Marcin zdobywając złoty medal. W części rekreacyjnej przyszedł czas na rzut łotkami do tarczy kobiet z udziałem Patrycji oraz mężczyzn z reprezentującym nas Damianem (zdobywca srebrnego medalu). Ostatnią konkurencją był tor przeszkód mężczyzn z udziałem Patryka Sielezina, który zdobył złoty medal pieczętując rewelacyjny występ naszej drużyny.

W trakcie zmagania sportowych wręczano indywidualnych medali oraz dyplomów. Po zakończeniu rywalizacji sportowej wszyscy udaliśmy się na obiad, po którym nastąpiło ogłoszenie wyników rywalizacji drużynowej. Nasz Warsztat zajął wysokie trzecie miejsce odbierając puchar, dyplom, a także nagrody rzeczowe. **NA**



z nas kocha sport



FESTIWAL FILMÓW

Dostaliśmy



10 czerwca byliśmy na Zamku w Poznaniu na Festiwalu Filmów Niecodziennych. Pojechalismy tam autobusem nr 171. Siedzieliśmy na widowni i oglądaliśmy różne filmy z różnych ośrodków.

Wszystkie filmy były bardzo interesujące. Zjedliśmy obiad, a potem wróciliśmy na kawę. Po kawie było wręczenie nagród. My ze Środowiskowego Domu Samopomocy „Iskra” w Poznaniu zajęliśmy drugie miejsce i dostaliśmy nagrodę publiczno-

ści. Byłem szczęśliwy i bardzo zmęczony, ale bardzo zadowolony. Droga do domu była długa, ale wszystko skończyło się fajnie. Serdecznie gratulujemy wszystkim wspaniałych filmów!

ARKADIUSZ NOWICKI



NIECODZIENNYCH W POZNANIU

nagrodę publiczności

Festiwal Filmów Niecodziennych 2024 – Nasza Wielka Przygoda! Jak co roku, braliśmy udział w Festiwalu Filmów Niecodziennych, który stał się jednym z najważniejszych wydarzeń w naszym kalendarzu. W tym roku nasz film pt. „GWIAZDOZBIORY” znalazł się wśród ośmiu filmów konkursowych, a konkurencja była naprawdę mocna.

Przygotowania do festiwalu były intensywne – od wyboru scenariusza, przez kręcenie scen, aż po montaż. Każdy z

nas włożył w to serce i duszę. W końcu nadszedł dzień konkursowy. Z niecierpliwością wsiadliśmy do autobusu nr 171, pełni nadziei i podekscytowania.

Po dotarciu na miejsce od razu poczuliśmy niesamowitą atmosferę festiwalu. Było to spotkanie z innymi pasjonatami filmów, wymiana doświadczeń i mnóstwo inspiracji. Wspaniale było widzieć tyle kreatywnych dusz w jednym miejscu. W trakcie pierwszej części projekcji oglądaliśmy filmy innych uczestników, po-

dziwiając różnorodność tematyczną i artystyczną. W przerwie udaliśmy się na obiad i krótki odpoczynek. To była świetna okazja, by zregenerować siły i porozmawiać o dotychczasowych wrażeniach.

Po przerwie wróciliśmy na salę, aby obejrzeć kolejne filmy. Napięcie rośnie, a emocje sięgają zenitu. Po ostatniej projekcji nadszedł czas na burzliwe obrady jury. Czekaliśmy z niecierpliwością na werdykt. Gdy w końcu ogłoszono wyniki, serca zabiły nam mocniej. Zdobyli-

śmy drugie miejsce i nagrodę publiczności! To były chwile pełne radości i dumy. Nasza ciężka praca i zaangażowanie zostały docenione.

Po uroczystym wręczeniu nagród, szczęśliwi i zmęczeni, wróciliśmy do naszej codzienności. Te niezapomniane chwile na festiwalu na zawsze pozostaną w naszych wspomnieniach. Dziękujemy wszystkim za wsparcie i gratulujemy całej ekipie za wspólny sukces!

MARCIN KACZYŃSKI





Siła miłości i muzyki

W tym roku Dzień Matki nabrał wyjątkowego brzmienia dzięki inicjatywie terapeuty Marcina Książaka z pracowni muzycznej. Z okazji tego pięknego święta, wpadł on na pomysł, abyśmy zaśpiewali naszym mamom muzyczne kartki. Pomysł szybko zyskał na popularności. Z entuzjazmem przystąpiliśmy do realizacji tego wyjątkowego projektu.

Nasza przygoda z muzycznymi kartkami rozpoczęła się od licznych prób, podczas których nie zabrakło śmiechu i radości. Atmosfera była niezwykle radosna, a my z każdym kolejnym spotkaniem czuliśmy się coraz pewniej w naszych muzycznych umiejętnościach. Piosenki, które wybraliśmy, były różnorodne – od klasyków polskiej muzyki po znane przeboje zagraniczne. Przy wirtuozerским graniu pana Marcina, z każdym dniem graliśmy coraz lepiej.

Kulminacją naszych starań był występ, podczas którego zaprezentowaliśmy nasze muzyczne kartki. Nasze



mamy były zachwycone, a my szczęśliwi, że mogliśmy sprawić im tak wyjątkowy prezent. Emocje towarzyszące naszemu śpiewaniu były nie do opisania – w oczach wielu mam pojawiły się łzy wzruszenia. Czuliśmy ogromną dumę i radość.

Dzięki inicjatywie Marcina

Książaka nie tylko uczciliśmy Dzień Matki w wyjątkowy sposób, ale również zacieśniliśmy nasze więzi, zarówno wśród uczestników pracowni, jak i w relacjach z naszymi matkami. To niezapomniane doświadczenie pokazało nam, jak wielką moc ma muzyka i jak ważne

jest, aby dzielić się nią z najbliższymi.

Wspomnienia z tegorocznego Dnia Matki na długo pozostaną w naszych sercach, przypominając nam o sile miłości i muzyki.

MARCIN KACZYŃSKI
WERONIKA BANDACHOWSKA





Pracownia ogrodnicza

Komputer służy mi do porozumiewania się z ludźmi w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Czeszewie. Ale wiadomo, że uczestnik nie może bez końca przebywać w jednej pracowni. Niestety i ja musiałem zmieniać pracownię. Ale dla mnie był tylko jeden komputer. Więc wpadłem na pomysł, żebym mógł w danej pracowni mieć laptop, czyli przenośny komputer.

Ówczesne kierownictwo Warsztatu nie było mi przychylne. Ale przy wsparciu i pomocy dobrych mi osób spoza Warsztatu udało mi się wreszcie przekonać kierownictwo, że do każdej pracowni, do której będę przechodził, będę mógł mieć warsztatowego laptopa z powodu dużej niesprawności rąk i dużych problemów z mową. Chociaż na początku było to dla mnie bardzo trudne, dałem radę. I tak pomyślałem, aby napisać też o innych pracowniach WTZ w Czeszewie, w którym jestem uczestnikiem już ponad 20 lat. Obecnie jestem w pracowni ogrodniczej, więc postanowiłem, że napiszę coś o tej pracowni.

Pracownia ogrodnicza, jest jedną z sześciu pracowni WTZ w Czeszewie. Tu uczestnicy mają kontakt z przyrodą i uczą się pracy w naszym ogrodzie. Uczą się sadzić i siać, krzewy, kwiaty różne rośliny oraz pielęgnować je, jak obcinać krzewy czy drzewa, usuwać chwasty, a także dbać o zielen wokół warsztatu. Najwięcej pracy pracownia ogrodnicza ma na przełomie wiosna – lato – jesień. Wiosną po zimowej przerwie porządkują ogród, kopią ziemię, grabią, koszą trawę kosiarką, sadzą sadzonki kwiatów, obcinają krzewy, przesadzają kwiaty w doniczkach. Dbają o trawę, żeby nie była za duża, robią porządki i dbają o czystość w ogrodzie i wokół warsztatu. Jak sucho w ogrodzie to podlewają wodą warzywa i kwiaty również te w doniczkach.

Dzięki temu nasz ogród zawsze pięknie wygląda i miło spędzamy w nim czas wolny. Natomiast jesienią porządkują ogród z suchych liści czy kwiatów, wykopują niektóre

cebulki i korzenie kwiatów, żeby je przechować przez zimę w warsztacie, a tym samym przygotowują ogród do zimowego snu. W niektórych tych pracach porządkowych pomagają uczestnicy z innych pracowni. Szczególnie pracownia stolarska dba o altankę i ławeczki w ogrodzie. A w między czasie jesienią uczestnicy tej pracowni wraz z terapeutką chodzą do lasu na grzyby, gdzie uczą się, jak grzyby wygląda, na czym rośnie, i jakie grzyby zbierać, a których nie wolno nawet dotykać! Przy okazji poznają jesienną przyrodę lasu. W okresie zimowym w warsztacie i w pracowni dbają o roślinki w doniczkach, i wykonują prace plastyczne i pomagają innym pracownikom w robieniu stroików i ozdób świątecznych oraz kartek.

W pracowni ogrodniczej bierze udział w zajęciach pięciu uczestników o różnym stopniu niesprawności, a opiekunem tej pracowni i

prowadzącą zajęcia jest terapeutka Urszula Stróżyk, która pracuje w warsztacie od 2016 roku. Jest to bardzo dobra i miła osoba, o bardzo dobrym i wielkim sercu, która lubi pracować w ogrodzie. Bardzo chętnie lubi pomagać uczestnikom szczególnie tym poruszającym się na wózkach. W warsztacie jest lubiana przez wszystkich!

W ogrodniczej jestem już 2 lata i jest mi dobrze, tu sobie piszę teksty do czasopisma „Filantrop” i nie tylko. Tu też robię małą warsztatową gazetkę „Z Życia Warsztatu”. Tu też pracuje jedna z wielu dobrych terapeutek tego warsztatu.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
UCZESTNIK WTZ W CZESZEWIE



FOT. (8X) ARCHIWUM WTZ W CZESZEWIE



FOT. (3X) ARCHIWUM RODZINNE AUTORKI

A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Czas spędzony w pociągu jest doskonałą okazją spojrzenia z dystansem na radości i smutki codzienności, do nadrobienia zaległości w pracy (bo zawsze jakieś są), do nadrobienia zaległości w lekturze (żeby uporać się ze wszystkimi, to chyba do Chin musiałabym jechać). To doskonały czas do pobycia ze swoimi myślami, zaplanowania najbliższego czasu, a nawet dalszej przyszłości.

Miarowy stukot kół pociągu, szum klimatyzacji (która przynosi nas w rejonu polarne), ograniczona możliwość ruchu (spacer do toalety i z powrotem), rozmowy (pasażerowie pracują lub scrollują) i robienia czegoś innego niż czytanie, pisanie, bądź spanie (ale jadąc w pojedynkę, ta opcja odpada), sprzyjają podjęciu wyzwania pisarskiego. Tym bardziej, że to ostatnie dni roku szkolnego, więc coś się kończy i coś zaczyna, a w takim chwilach zawsze pojawia się refleksje.

Pierwsza refleksja kolejowa.

Paweł uzyskał promocję do czwartej klasy liceum. Tym samym zyskał przepustkę do ostatniego roku nauki w szkole. Nie zdecydował jeszcze co dalej. Myśli o studiach, ale nie lubi studiować. Musi więc znaleźć coś, co zainteresuje go na tyle, by podjąć ten trud. Musi w sobie znaleźć też siłę i odwagę, by wyjść spod skrzydeł opiekuńczych nauczycieli i samodzielnie poruszać się po akademickim świecie. Oczywiście, w miarę możliwości, wsparcie będzie dalej miał, ale stanowić będzie o sobie sam. Jemu będzie trudniej, ale i nam będzie trudniej, chociaż wydaje się, że łatwiej.

Dzieci, prawie dorośli, którzy od urodzenia borykają się z problemami zdrowotnymi, którzy przyzwyczajeni są do ciągłych podróży do szpitali w innych miastach, do pobytów na oddziałach, są z jednej strony bardziej samodzielni, bo muszą sobie poradzić wszędzie, dysponując ograniczonymi zasobami, z drugiej zaś wiele z nich, myślę, że większość, jest bardzo

mocno związana z rodzicami, bo to oni stoją zawsze pół kroku za dziećmi. Pomagają, dopasowują swoje życie do choroby i związanych z nią wymaganiami, tłumaczą, przecierają szlaki, służą o każdej porze dnia i nocy, walczą, jak trzeba to są nieustępliwi. I chociaż nie zawsze i nie wszędzie mogą być z dzieckiem, bo na przykład na blok operacyjny nie wchodzi, to zawsze są obok. Prawie na wyciągnięcie ręki. A w najtrudniejszych chwilach, za tę rękę trzymają.

Dlatego Paweł, dlatego my rodzice, myślimy o jego dorosłości. Jak to będzie? Z drugiej jednak strony czy aż tak należy się tym przejmować? Wiele się zmienia, bo szpitale dla dorosłych rządzą się innymi prawami niż te dla dorosłych, bo nie ma w nich miejsca dla rodziców, którzy 24 godziny na dobę są przy łóżku dziecka, ale dom się nie zmienia. Przecież wciąż będziemy razem. Mieszkać będziemy wspólnie, robić wiele rzeczy tak jak do tej pory. Jeżeli Paweł będzie gotowy, jeżeli będzie chciał, to pójdzie swoją drogą, pewnie trochę z nami, trochę bez nas, ale na wszystko przyjdzie czas. Plany na dalszą przyszłość więc odkładam. Sama się jakoś ta przyszłość będzie układać.

Pierwszy punkt rozważań w podróży koleją można więc odhaczyć. Szkoda tylko, że nie ma obok Pawła, bo najlepiej sam by zapewne napisał, jak to wszystko sobie wyobraża, jakie ma pragnienia, o czym myśli. Rodzic, każdy rodzic, wiele by dał za to, by wiedzieć co się dzieje w głowie dziecka. Ale to już nie ten czas i trzeba to zaakceptować. Pomimo dobrej relacji między nami, nie wiemy już wszystkiego co dzieje się u Pawła. Ma prawo do swoich myśli. Opieramy nasze bycie razem na zaufaniu, na szacunku wobec siebie, na tym, że dobrze jest nam być razem. Czerpiemy z tego radość, poczucie bezpieczeństwa i satysfakcję. Oczywiście wchodzimy od czasu do czasu na wojenną ścieżkę, ale na tym też polega wspólne życie.

Druga refleksja kolejowa.

Bycie razem, to też dawać sobie szansę na poznanie swoich zainteresowań i pasji. Miło jest być zapro-

szonym do ich odkrywania. Taką okazją był wyjazd do Poznania na Festiwal Pyrkon. Co roku, na Targach Poznańskich, spotykają się fani Fantasyki, Anime...i sama nie wiem czego jeszcze. Spontanicznie podjęliśmy decyzję, że skoro zdrowie pozwala, to jedziemy. Byłam trochę sceptycznie nastawiona, bo to nie mój świat, nie znam go zbyt dobrze, ale - razem to razem. Pawłowi i Jackowi oczy się zaświeciły.

Po dotarciu do Poznania, znaleźliśmy się w miejscu, które było zupełnie nierealne. Cosplayerzy, czy ludzie przebrani za bohaterów z różnych gier oraz postacie z filmów, tłumnie przemierzali się między halami targów, w których wystawcy oferowali rzeczy, których nie potrafię nawet skategoryzować. Barwny tłum sprawił, że całe to miejsce było jakby inną planetą. W życiu czegoś takiego nie widziałam i wciąż jestem pod wrażeniem. Kostiumy, które oglądałam z nie małym zachwytem, były wykonane z ogromną starannością i do złudzenia przypominały „prawdziwych” bohaterów z gier i filmów (tu poległam na osiadcie Pawła i Jacka). Do tej pory mam wrażenie, że w ubiegły weekend opuściliśmy Ziemię, że przebywaliśmy w jakieś innej galaktyce. W przeważającej części uczestnikami festiwalu byli młodzi ludzie, chociaż dojrzały fani, jak my, i małe dzieci (oczywiście w kostiumach bohaterów), też się zdarzały. Z racji wieku uczestników wydarzenia, można byłoby się spodziewać bałaganu, niepożądanych zachowań, tymczasem porządek, atmosfera radości i wzajemnej otwartości towarzyszyły nam na każdym kroku. To też było fascynujące, bo przecież otaczały nas tysiące młodych osób. Wszyscy doskonale się bawili, a panował spokój i porządek.

Paweł z Jackiem już wybrali bohaterów, w których się wcielią za rok. Ja jeszcze nie zdecydowałam. Muszę się dobrać w temacie. Może nawet powinnam zacząć grać w jakąś grę komputerową, ale trudno jest mi to sobie nawet wyobrazić. Może lepiej poczytam coś na temat bohaterów i wybiorę postać, do której będę się mogła dopasować. Reasumując, na Pyrkonie było niesamowicie,

Wsiąść do pociągu

zupełnie nierealnie i cieszę się, że Paweł z Jackiem zaprosili mnie do swojego świata. Był to dobrze spędzony czas, miło spędzony czas i wspomnienia, które wirowały mi w głowie jak ogromny kalejdoskop, pełny kolorowych kryształów, układających się w przedziwne kształty. Dla mnie postacie takie właśnie były. Nie znam ich przygód, więc fascynowały mnie same w sobie.

Trzecia refleksja kolejowa.

Trzecia refleksja kolejowa dotyczy tęsknoty. Może jest ona nieuzasadnioną tęsknotą, ale pewnie pojawia się ze zmęczenia rokiem szkolnym. Poranne wstawanie, reżim godzin zajęć, stres związany ze sprawdzianami, pracami klasowymi, konieczność godzenia ich wszystkich z badaniami, tymi planowanymi i nieplanowanymi, w Szczecinie i poza nim. Do tego infekcje, choroby, wizyty lekarskie, zabiegi, rehabilitacje, hospitalizacje. To nie był łatwy rok. Jesień była najtrudniejsza, bo spędzona z dala z od domu, ze strachem, bólem, bezradnością, skrajnym zmęčeniem, z najczarniejszymi myślami, które opłatały nas jak pajęczyna. Potem były coroczne, „zwykłe” i „niezwykłe” infekcje, kontuzje. Były chwile zwątpienia, zapadania się w „czarną dziurę”, ale i radości, większe i mniejsze. Była walka z rzeczywistością szkolną. Zdarzenie losowe przeplatały się z zupełnie niepotrzebnie tworzonymi przez ludzi problemami, wynikającymi z ich złej woli, albo braku dobrej woli. Były też spotkania z osobami, które dawały nam dobrą energię i pomagały pokonywać problemy i osiągać sukcesy.

Jak każdy poprzedni, tak też i ten rok szkolny, miał wspólny mianownik dla wszystkich przedmiotów i wcześniejszych lat nauki: „nadrabianie zaległości”. Chyba nigdy się od tego nie uwolnimy. Nieobecności w szkole, to największy problem, z którym zmagają się wszystkie przewlekłe chore dzieci, a z których właśnie

wynikają zaległości. Niestety, mam wrażenie, że niektórych z nich po prostu nie da się już nadrobić. Pewne szanse zostały już przekreślone, pewne treści Pawła ominęły i nie będzie miał okazji już ich usłyszeć. Może kiedyś, w dorosłym życiu, do nich wróci, ale ciężko jest wracać do czegoś, czego się nie poznało. W pewnym stopniu takie „zaległości” wpływają na dalsze życie. Bo gdy się wraca do szkoły po dłuższej nieobecności, to trzeba się skupić na rzeczach najważniejszych, zaliczyć poszczególne przedmioty. Nie ma czasu na czerpanie przyjemności z nauki. Nie ma możliwości, by poznać smak poszukiwania, niespiesznego studiowania, docierania do może mało istotnych dla zaliczenia przedmiotu szczegółów, podczas gdy właśnie one dodają smaku całej nauce.

Wielokrotnie się nad tym zastanawiałam i szukałam sposobu, by temu zaradzić. Ale nie znalazłam rozwiązania. Doszłam do wniosku, że kluczem jest czas. A czasu zawsze brakuje. Bo po powrocie ze szpitalnej do szkolnej codzienności, nie można żądać od dziecka, by skupiło się tylko na nauce. Dziecko potrzebuje także zwyczajnie odpocząć, odnowić więzy z rówieśnikami, nacieszyć się domem, zwykłym życiem. A jeżeli jeszcze nie jest typem naukowca, a Paweł do tej grupy nie należy, to wolnego czasu nie poświęci na studiowanie. I tu koło się zamyka. Bo nie uczyni z nauki hobby, ktoś kto nie poznał przyjemności jaką może być nauka. A nie może poznać tej przyjemności, ktoś kto musi wciąż nadrabiać zaległości, zamiast się uczyć, w spokojnym tempie, uczestnicząc w lekcjach.

Z tego powodu jest mi przykro, bo ja się uczę całe życie. Bo ciągłe kształcenie jest moim życiem zawodowym i równocześnie hobby. Gdy mówię to Pawłowi, gdy mówię, że lubię się uczyć, to patrzy na mnie z mieszańką zdziwienia i niepokoju, i od-

powiada „Ja się Ciebie boję” Mhm... myślę, że w jego oczach, to rzeczywiście musi być dziwne. Ale podobno dzieci nie robią tego co się im mówi, że mają robić, ale robią to co wynika z obserwacji rodziców. Może więc kiedyś i Paweł zacznie czerpać przyjemność z nauki, z czytania? Czas pokaże, pod warunkiem, że spokojnego czasu będzie Paweł miał więcej.

Moja refleksja dotyczy miała jednak tęsknoty i powoli do niej w swoich rozważaniach docieram. Paweł, Jacek, ja mamy w sobie ogromną tęsknotę za spokojem. Z roku na rok ona narasta. Być może czekamy na coś co nigdy się nie wydarzy. Być może możemy tylko tęsknić za spokojem.

Tęsknię za spokojnym porankiem.

Bo chciałbym się zbudzić spokojnie, wtedy kiedy chcę, a nie wtedy, kiedy dzwoni budzik, by Pawłowi podać poranne leki.

Bo chciałbym wstać rano i nie musieć się od razu martwić czy mierzone o świcie ciśnienie i temperatura będą prawidłowe.

Bo chciałbym zjeść śniadanie, z całą rodziną, a nie dopiero wtedy gdy Paweł może jeść, ze względu na porę brania leków i związany z tym reżim godzin posiłków.

Bo chciałbym przespać spokojnie noc, a nie nasłuchiwać czy wszystko w porządku i o określonej porze dobudzać Pawła, żeby poszedł tam gdzie „król chodzi piechotą”, bo sam ma problem, by zareagować na budzik. Przez noce spędzone w szpitalach, gdy jest w domu, zasypia tak mocno, że żaden budzik go nie obudzi.

Bo tęsknię za spokojnym dniem w pracy.

Bo tęsknię za spokojem w pracy, bez reagowania na to wszystko co dzieje się z Pawłem i wokół niego. Bez dzielenia czasu w pracy wykładu, pracę naukową, badawczą na konsultowanie wyników

Pawła z lekarzem, umawianie wizyt, rehabilitacji, organizowania jego powrotów ze szkoły, jazd na dodatkowe zajęcia. Czasami trudno jest wszystko rzucić, albo z czegoś zrezygnować, bo trzeba zrobić coś ważniejszego.

Tęsknię za spokojem w domu.

Bez pobierania krwi z palca i wysyłania jej na badania, bez kropli do oczu, ucha, bez maści, bez leków, które przygotowuję 5 razy dziennie, zawsze z listą, by nie wpaść w rutynę, by się nie pomylić. Bez pilnowania godzin tego wszystkiego. Oczywiście to nie jest duże obciążenie, nie komplikuje życia, ale samo poczucie, że to wszystko trzeba, dokładnie i na czas, sprawia, że przychodzi taka chwila gdy się myśli, jak by to było gdyby nie trzeba było tego wszystkiego.

Tęsknię za spokojem, czyli czasem gdy nie muszę o wszystkim myśleć, planować wszystkiego i godzić tego czego się pogodzić nie da.

Lista mogłaby się ciągnąć przez kilka kolejnych stron, ale nie o to chodzi. Z powyższymi jej punktami, może się utożsamiać też Paweł i Jacek. Wszyscy tęsknimy za takim zwykłym (dla nas niezwykłym) codziennym spokojem. Za życiem, które mogłoby toczyć się niespiesznie, w uregulowany sposób, od czasu do czasu bez zegarka i alarmów.

Namiastką takiego spokoju jest podróż pociągiem. A mój jest gdzieś pośrodku Polski. Ja siedzę w środku wagonu zmierzającego do Warszawy. Myśli się układają. Czas płynie, ale nie wiem która jest godzina. Życie domowe chwilo przejął Jacek. Mogę po prostu siedzieć i nic nie robić, albo pisać, czytać. Co mogłam zrobić przez wyjazd, zrobiłam. Reszta musi poczekać. Jestem w podróży. Jestem w pociągu. To teraz mój mały świat, odseparowany od reszty. Pewnie dlatego lubię podróże koleją. Dają mi kilka chwil spokoju. Dlatego dobrze jest od czasu do czasu wsiąść do pociągu.

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

ROZMOWNOŚĆ

Polacy nie gęsi,
Też swój język mają.
Pół litra na głowę
I się dogadają.

POSTRZYŻYNY

Poszedł do fryzjera,
Zakład był zamknięty.
Więc wrócił do domu
Tak czy siak podcięty.

POMOC

Pijanego w trupa
Chcieli ratownicy
Zawieść nie do izby,
Tylko do kostnicy.

NARĄBANY

Podnieść się, owszem,
Byłby w stanie,
Gdyby nie ziemskie
Przyciąganie.

Fraszki

**NAGROBEK
ALKOHOLIKA**

Tu w śmierci klinicznej
Leży jego ciało,
Bo w butelce
Na klina zostało.

NAGROBEK PIJAKA

Wypij za zdrowie
Jego duszy.
Nie wykluczone,
Że ją suszy.

SAMO ŻYCIE

Przeważnie tak życiem
Kieruje los wredny,
Że żarcie ma bogacz,
A apetyt biedny.

DOPING

Gdy gra dobra
Na boisku,
To i kibic
Mocny w pysku.

UCISKANA

Miała ciężkie życie.
By temu zaradzić,
Zaczęła po prostu
Się lekko prowadzić.

AWITAMINOZA

Niewiele na działce
Witamin się miewa,
Gdy to, co tam rośnie,
Tylko pies podlewa.

PRZEMOC

Nie zawsze bywa,
Kochanie miłe,
Jeżeli miłość
Pcha się na siłę.

POMOC

Coś nie po kolei
Ma trochę w rozumie,
Kto cudze poprawia,
A swego nie umie.

Jabłko dla najpiękniejszej.



Bez śmioty, ino kłopoty, wej!

Skorno wyszła „Ustawa Gemylowo” wiaruchna zaczęła segregancje alles rozmaiten, jak dejma na to łobierki, popioły, flachy, felgi, lumpy i inne retynta.

Roz wew tygodniu przyjyżdżoł kuczer karadajom i wywoził wszystko na składowisko, a jak miot wziynte, to do pobliskiego lasu.

Teroz spółdzielnie i wspólnoty ustawiły na podwyrzach różniste kasty, gdzie trzeba ćpnąć metale i plastiki, a osobno papiór, gdzie indziej szkła kolorowe i białe.

Zaś jest tyż kasta, gdzie wszystko jest zmiynszane. Stara Rymankowo, co mo daltonizm i zgubiła brille, ćpła zgniłom kapuchę do kasty z papiórami. Ryniu ustalił dyżury mieszkańców przy gemeli, żeby kierował ruchem wyćpinania śmiotów.

Wiaruchna pomalu dostała na łeb, bo myliło się istnym do któryj kasty trzeba wyćpić dany śmiot. Roz na szarówie do dyżurnego zgłosił się Geniu Tytko, który miot nieco wziynte. Tyn

chcioł się dowiedzieć gdzie mo wyćpić teściowom, bo regulamin o tym nie powiada!

No, i dziad wykrakoł!

Roz kiedyś Ignac Triterka wtośoł się na podwórze i znalazł sie kole śmietnika. Kiknył, a na śmiotach leży baba. Winc sie jej spytoł :

– Babo, czy żyjesz?

A baba :

– Żyje !

A Ignac znowu:

– A rusz pazurom!

To baba ruszyła.

A Ignac znowu:

– A rusz girkom!

Baba ruszyła.

To Ignac na to:

– O jasne z modrym... Któs całkiem dobrom babe wyćpił na śmioty!

Triterkowo zaczęła pić zez trzeciego pyntra, że Ignac mo jakiesiś babsko. Plunderkowo co miyszko na drugim pyntrze i cołkie dni wyglundo na podwyrze, oparto na fensterce, zaczęła łagodzić dyskusjom. Zaczła się dyskusja jak czynsto w lewizórze.

Wew momyncie podjechał śmieciwóz wszystkie kasty wysypoł na raz do środka na jednom kupe i zabroł precz.

To zakończyło podwyrkowom debate.

BOLECH
ZEZ CIERPIENGÓW



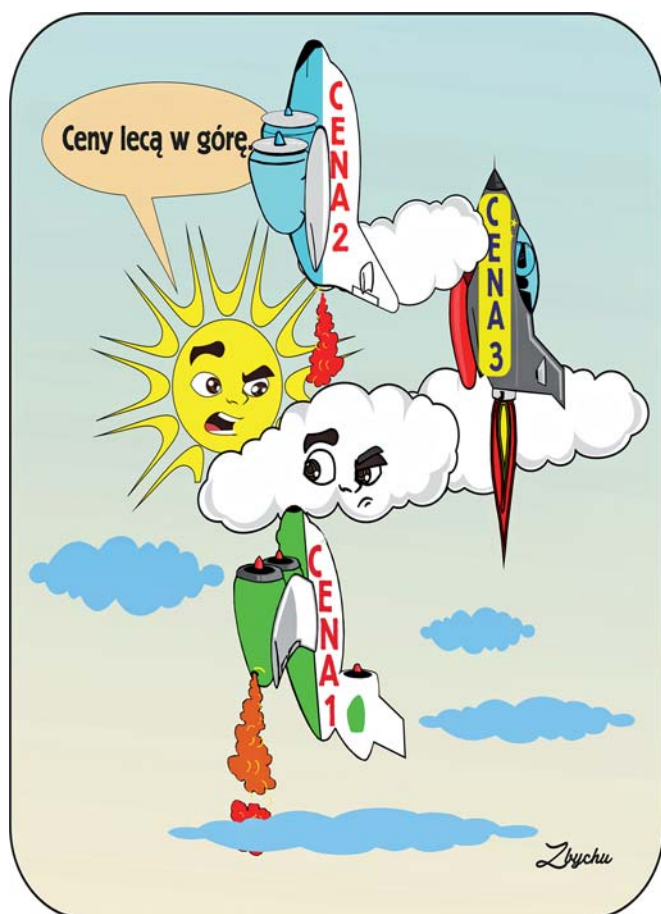
JAMNIKOWE OKO



Wytęż wzrok i wypatrz pięć szczegółów różniących te dwa obrazki.



RYŚ ZBIGNIEW NOWAK



RYŚ ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

ul. Karpińskiej 16, 60-462 Poznań

tel. 618 172 206

www.komdruk.pl | mail: komdruk@wp.pl



Spotkanie z muzyką

17 maja podczas II Powiatowych Dni Sztuki i Zdrowia uczestniczyliśmy w warsztatach muzycznych „Spotkanie z kontrabasem”. Poznaliśmy wiele instrumentów muzycznych: kalimbę, bongosy, tubę, kontrabas. Pan Krzysztof opowiedział nam o historii instrumentów, a także o ich zastosowaniu.

Mogliśmy je dokładnie obejrzeć i dotknąć, a także spróbować swoich sił, grając na wybranych instrumentach. To był bardzo przyjemnie spędzony czas, pełen wiedzy i dobrych emocji. Drugą częścią warsztatów muzycznych był koncert zespołu Tango Fogg „Zapomniana piosenka”, który odbył się w dniu 21 maja w Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnym w Konarzewie. Został zorganizowany dla podopiecznych naszego Warsztatu, a także seniorów z pobliskiego Klubu Seniora. Podczas koncertu mogliśmy również podziwiać wystawę malarstwa Piotra Paraniaka „Dłonie-relacje”.



FOT. (4X) ARCHIWUM WTW „PROMYK”

Koncert był przyjemnym wydarzeniem, pełnym wspaniałej muzyki i humoru. Bardzo się cieszymy, że mogliśmy uczestniczyć w koncercie jak również w warsztatach.

TERESA HOFFA
UCZESTNICZKA WTW „PROMYK”
W KONARZEWIE