

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (358) 9 • Poznań • wrzesień 2024 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE

W Parku Czarnego Daniela w Zawoi mogliśmy pogłaskać, przytulić, nakarmić kozy, barany, jelonki i lamy. Więcej w artykule „Piękne widoki w Zawoi”.

Str. 36 i 37

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

- Za zasługi
w służbie ludziom**
str. 2 i 3
- Dlaczego dostępność
jest ważna?**
str. 4 i 5
- Przyjaźń
to piękna radość**
str. 6 i 7
- Demencja
nie odbiera godności**
str. 14
- Warto być kibicem?**
str. 16 i 17
- U Matki Bożej Bolesnej**
str. 20 i 21
- Miałam łóżko wodne**
str. 30
- Już jesień**
str. 34 i 35
- Grunt to rodzinka**
str. 38 i 39

Zgłoś kandydata

Osoby z niepełnosprawnościami, których zaangażowanie w życie zawodowe oraz działalność społeczną stanowi wzór do naśladowania dla innych, nagradzane są w konkursie „Człowiek bez barier”. Organizatorem tego konkursu, odbywającego się cyklicznie od 2003 roku, jest Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji. Jak czytamy na stronie <https://cbb.integracja.org>, w konkursie promowane i nagradzane są osoby z niepełnosprawnościami cechujące się aktywną postawą życiową, która jest inspiracją dla innych. To między innymi sportowcy, dziennikarze, działacze środowiska osób z niepełnosprawnościami.

W dotychczasowych 21 edycjach konkursu nagrodzono prawie 120 osób z różnymi niepełnosprawnościami. „Człowiek bez barier” to przedsięwzięcie realizowane w ramach projektu współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W tegorocznej edycji konkursu wyłoniony zostanie nie tylko zdobywca tytułu „Człowiek bez barier”, ale również przyznane zostaną dwa równorzędne wyróżnienia – tytuł „Młody człowiek bez barier” dla osoby w wieku 14 – 20 lat oraz tytuł „Senior bez barier” dla osoby powyżej 65 roku życia. Czytelnicy magazynu „Integracja” i portalu niepełnosprawni.pl przysługują też w głosowaniach internetowych swoje nagrody – Osobowość Internetową oraz Nagrodę Publiczności.

Termin naboru zgłoszeń do konkursu upływa 20 września. Propozycje kandydatów do tytułu „Człowiek bez barier” może zgłaszać każdy przesyłając zgłoszenie w wersji elektronicznej mailem na adres: czlowiekb@integracja.org (w tytule maila należy wpisać: „Konkurs Człowiek bez barier 2024”) lub przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej konkursu, a także tradycyjnie pocztą na adres: Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa, z dopiskiem „Konkurs Człowiek bez barier 2024”. *Oprac. KAK.*

Biała Sobota

Jan Grabkowski, starosta poznański zaprasza mieszkańców powiatu poznańskiego na „Białą Sobotę z Powiatem Poznańskim”. Wydarzenie odbędzie się 14 września w godzinach od 10.00 do 14.00 na terenie Szpitala Powiatowego im. Tytusa Dąbrowskiego w Puszczykowie przy ulicy Kraszewskiego 11. Będzie można wykonać bezpłatne badania profilaktyczne oraz skorzystać z porad i konsultacji specjalistów. Przewidziano między innymi porady dietetyka i przeglądy lekowe na podstawie wykazu zażywanych leków.

„Biała Sobota z Powiatem Poznańskim” odbywa się kolejny rok z rzędu. Ma na celu przypomnienie jak ważne jest systematyczne poddawanie się badaniom profilaktycznym. Im częściej się badamy, tym większe prawdopodobieństwo, że w przypadku wystąpienia stanu chorobowego uda się wdrożyć odpowiedni plan leczenia i nie dojdzie do rozwoju choroby. Poprzednie edycje wydarzenia spotkały się z dużym zainteresowaniem mieszkańców powiatu poznańskiego.

Badanie znamion na skórze videodermatosekopem, ciśnienia tętniczego i glukozy we krwi, analiza masy ciała i ob-

liczanie BMI, pomiar gęstości kości, badanie mammograficzne dla kobiet między 45 a 74 rokiem życia (po wcześniej dokonanej rejestracji pod nr tel. (61) 855 75 28), badanie kardiologiczne (wraz z badaniem EKG), laryngologiczne (wraz z badaniem audiologicznym), okulistyczne (wraz z badaniem wzroku), alergologiczne, densytometryczne (pozwalające wykryć osteoporozę), urologiczne, podologiczne – takie między innymi badania będą mogli wykonać zainteresowani podczas „Białej Soboty”.

Działac będą punkty informacyjne: Narodowego Funduszu Zdrowia, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Powiatowego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności, a także punkty edukacyjne: Wielkopolskiego Centrum Onkologii i Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. Organizatorzy przygotowali również konkursy z atrakcyjnymi nagrodami oraz poczęstunek. Obowiązują zapisy na bezpłatne konsultacje – tel. (61) 84 18 816 lub (61) 84 10 556. Rejestrować można się od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 14.00. *Oprac. KAK.*

Dłuższy termin

Aż 400 tysięcy osób z niepełnosprawnościami w Polsce będzie musiało do 30 września tego roku złożyć wniosek o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. W tym dniu upływa bowiem ważność ich orzeczeń. Nowelizacja ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (która weszła w życie 3 sierpnia 2024 roku) ma pozwolić na zachowanie statusu osób z niepełnosprawnościami przez okres oczekiwania na wydanie nowego orzeczenia, jednak nie dłużej niż do 31 marca 2025 roku.

Zachowanie statusu osoby z niepełnosprawnością do 31 marca 2025 roku będzie moż-

liwe pod warunkiem złożenia wniosku o wydanie nowego orzeczenia. Jak informuje portal gazetaprawna.pl, chodzi o zabezpieczenie tych osób przed nagłą utratą otrzymywanych świadczeń oraz uprawnień przysługujących na podstawie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

Wspomniana ustawa wydłuża także termin na wcześniejsze złożenie wniosku o wydanie orzeczenia w związku upływem terminu jego ważności z dotychczasowych 30 dni na 2 miesiące, a w przypadku osób poniżej 16 roku życia, które będą ubiegały się o wydanie orzeczenia o stopniu na 3 miesiące. Ma to pomóc w uniknięciu zatorów w postępowaniach orzeczniczych. *Oprac. KAK.*

Każdego dnia niosą pomoc drugiemu człowiekowi poprzez zaangażowanie w działalność społeczną, kulturalną, edukacyjną i samorządową. Chociaż nie oczekują pochwał ani wyrazów wdzięczności, ich inicjatywy w pełni na to zasługują. W piątek 23 sierpnia w sali herbowej Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu kilkanaście osób otrzymało odznaczenia państwowe – Krzyże Zasługi oraz Medale za Długoletnią Służbę przyznane przez Prezydenta RP. Jedna osoba została odznaczona Medalem Opiekun Miejsc Pamięci Narodowej przyznany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Uroczystego aktu odznaczenia – w imieniu Wojewody Wielkopolskiej Agaty Sobczyk – dokonał II Wicewojewoda Wielkopolski Jarosław Maciejewski. Łącznie zostało odznaczonych 15 osób. To mieszkańcy województwa wielkopolskiego, którzy realizują czynny przekraczający zakres ich zwykłych obowiązków, przynoszący znaczną korzyść państwu oraz jego obywatelom. Są wśród nich przedstawiciele organizacji pozarządowych, reprezentanci instytucji kultury, sztuki i nauki, samorządowcy, a także wolontariusze.

Jest nam niezmiernie miło, że w tak zaszczytnym gronie znalazł się Marcin Bajerowicz, redaktor naczelny naszego miesięcznika, który otrzymał Złoty Medal za Długoletnią Służbę. Pan Marcin jest aktywny zawodowo od ponad 55 lat. Miesięcznik „Filantrop Naszych Czasów”, zwany w nadtytule „Pismem Ruchu Twórczego Osób Niepełnosprawnych”, założył w 1994 roku. Na łamach naszego czasopisma od trzech dekad wypowiadają się osoby z niepełnosprawnościami, dzięki czemu społeczeństwo może poznać ich potrzeby, problemy, dokonania oraz zdolności twórcze w różnych dziedzinach życia zawodowego i społecznego. Ukończył filologię polską na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu w 1966 roku. Współpracował z miesięcznikiem „Nurt” w dziedzinie krytyki literackiej, a także z „Miesięcznikiem Literackim”, „Twórczością” i in-

WIELKOPOLSCY DZIAŁACZE ODZNACZENI KRZYŻAMI I MEDALAMI

Za zasługi w służbie ludziom



Marcin Bajerowicz, redaktor naczelny naszego miesięcznika, otrzymał Złoty Medal za Długoletnią Służbę – między innymi za działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym.

nymi czasopismami literackimi. Jest autorem książki pod tytułem „Duch Materialny”, zbioru esejów z dziedziny humanistyki współczesnej. Był również założycielem pisma Wspólnoty Wzajemnej Pomocy „Wieź”. W latach 80 i późniejszych działał społecznie w Robotniczym Stowarzyszeniu Twórców Kultury. Był również inicjatorem wielu przedsięwzięć kulturalno-literackich, w tym adresowanych do osób z niepełnosprawnościami.

Złoty Krzyż Zasługi za wieloletnią działalność społeczną i samorządową otrzymał Włodzimierz Pinczak, burmistrz Sęszewa, miejscowości w powiecie poznańskim. To samorządowiec zaangażowany między innymi w sprawy osób z niepełnosprawnościami. W 2012 roku wygrał organizowany przez „Głos Wielkopolski” plebiscyt na najlepszego wójta/burmistrza powiatu poznańskiego. Mieszka w Zamysławie, gdzie prowadzi rodzinne gospodarstwo rolne.

Brązowym Krzyżem Zasługi została odznaczona Karolina Anna Kasprzak, zastępca redaktora naczelnego naszego miesięcznika, która od kilkunastu lat pracuje

na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami. Jest wolontariuszką Stowarzyszenia Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO w Poznaniu. Była również wolontariuszką Wielkopolskiego Stowarzyszenia Alzheimerowskiego w programie opiekuńczym „Moja wnuczka, mój dziadek” oraz



Medalem Opiekun Miejsc Pamięci Narodowej został odznaczony Krzysztof Poznań.

członkinią Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych.

Medal Opiekun Miejsc Pamięci Narodowej, przyznany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, otrzymał Krzysztof Poznań.

Każdą z odznaczonych osób w codziennych działaniach cechuje wrażliwość na drugiego człowieka oraz

gotowość do udzielania mu wsparcia w skrajnie trudnych sytuacjach lub po prostu zawsze wtedy, kiedy nie jest on w stanie sam sobie poradzić. Promowanie takich pozytywnych postaw jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, kiedy przytłoczeni jesteśmy swoimi problemami i zdarza się, że zapominamy o bliźnich w potrzebie. **RED.**



Przedstawiciele organizacji pozarządowych, reprezentanci instytucji kultury, sztuki i nauki, samorządowcy, a także wolontariusze otrzymali zaszczytne odznaczenia za zasługi w służbie ludziom.

Dlaczego dostępność jest ważna?

19 lipca 2019 roku została uchwalona ustawa o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Co ważne, ustawa odnosi się do bardzo szerokiej grupy osób, które z prawa do dostępności mogą korzystać. To nie tylko osoby z niepełnosprawnością, ale mogą być nimi również seniorzy, rodzice z dziećmi, kobiety w ciąży, osoby po wypadku czy osoby z ciężkim bagażem. Dostępność to możliwość skorzystania z usługi, produktu czy przestrzeni publicznej przez każdego – jak najbardziej samodzielnie i niezależnie.

Wspomniana wyżej ustawa wskazuje, że podmiot publiczny ma obowiązek zapewnić dostępność w trzech obszarach: architektonicznym, informacyjno-komunikacyjnym i cyfrowym. Są określone minimalne wymagania w tym zakresie.

W obszarze dostępności architektonicznej podmiot publiczny powinien zadbać między innymi o: możliwość swobodnego poruszania się po budynku, możliwość samodzielnego dostępu do wszystkich pomieszczeń w budynku, z wyłączeniem pomieszczeń technicznych, informacje na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w postaci wizualnej i dotykowej lub głosowej, zapewnienie wstępu do budynku osobie korzystającej z psa asystującego, zapewnienie osobom ze szczególnymi potrzebami możliwości ewakuacji w razie zagrożenia.

W obszarze dostępności informacyjno-komunikacyjnej powinna być zapewniona: obsługa i możliwość komunikacji z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się lub przez wykorzystanie zdalnego dostępu do usługi tłumacza języka migowego, obsługa osób słabosłyszących z wykorzystaniem urządzeń technicznych, w szczególności pętli indukcyjnych, systemów FM lub innych urządzeń wspomagających słyszenie, informacja o zakresie działalności podmiotu publicznego, komunikacja w sposób wskazany przez daną osobę we wniosku.

W obszarze dostępności cyfrowej – wymagania są określone w ustawie z dnia 4 kwietnia 2019 roku o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

BARIERA – CO TO TAKIEGO?

Bariera to przeszkoda lub ograniczenie architektoniczne, cyfrowe lub informacyjno-komunikacyjne, które uniemożliwiają lub utrudniają osobom ze szczególnymi potrzebami udział w różnych sferach życia na zasadzie równości z innymi osobami.

W obszarze architektonicznym barierami są na przykład: schody przy wejściu do budynku lub wewnątrz – bez podjazdu czy platformy przychodowej, brak miejsc spoczynku na trasie dojścia do budynku lub nierówna nawierzchnia albo brak wind.

W obszarze informacyjno-komunikacyjnym barierą może być: brak dostępu do tłumacza polskiego języka migowego (PJM), brak informacji o rozkładzie pomieszczeń w budynku, brak pętli indukcyjnej w punkcie obsługi klienta czy w sali konferencyjnej.

W obszarze dostępności cyfrowej barierą jest: brak tłumaczenia na PJM nagrania zamieszczonego na stronie bądź zamieszczanie skanów dokumentów.

PROJEKTOWANIE UNIWERSALNE

Jest to filozofia projektowania produktów i otoczenia, by mogły być używane przez wszystkich ludzi, w możliwie szerokim zakresie, bez potrzeby specjalnego dostosowania. Została ona opracowana przez amerykańskiego architekta Ronald Mace'a i odnosiła się do projektowania architektonicznego. Z czasem zwrócono uwagę, że można ją zastosować też do innych obszarów, w tym przestrzeni wirtualnej. Mówiąc o uniwersalnym projektowaniu, trzeba pamiętać, że jest to bardziej sposób myślenia o rzeczywistości i jej planowania niż ściśle określona metoda. Zawiera ono siedem zasad, według których należy projektować otoczenie, produkty i usługi ogólnodostępne:

- **Identyczne zastosowanie** – oznacza, że każdy, kto korzysta z danej przestrzeni czy rozwiązania, będzie je wykorzystywał w taki sam sposób.
- **Elastyczność użycia** – dająca swobodę w wykorzystaniu według potrzeb użytkownika.
- **Prosta i intuicyjna obsługa** – pozwalająca bez podejmowania dodatkowego trudu na korzystanie z przestrzeni lub usług.
- **Zauważalna informacja** – obecność w widocznym miejscu odpowiedniej informacji, np. o usłudze, przeznaczeniu przestrzeni.
- **Tolerancja błędów** – dopuszcza możliwość poprawy lub eliminuje negatywne skutki popełnienia błędów.
- **Niski poziom wysiłku fizycznego** – brak konieczności używania dużej siły fizycznej do korzystania z danego rozwiązania.
- **Wymiary i przestrzeń dla podejścia i użycia** – najprościej ujmując w wymiarze architektonicznym to odpowiednia przestrzeń manewrowa.

PLANOWANIE DOSTĘPNEJ PRZESTRZENI

Mówiąc o dobrych praktykach, należałoby każdej ze stref poświęcić odrębny rozdział. Chcielibyśmy na początku jednak zasygnalizować obszary budynku, na które warto zwrócić szczególną uwagę przy planowaniu rozwiązań z zakresu dostępności. Jednym z nich jest strefa dojścia do budynku. Trzeba pamiętać nie tylko o równej nawierzchni, ale też przygotowaniu miejsc spoczynku na trasie, np. ławek, tablic informacyjnych, stojaków na rowery. Konieczna jest też odpowiednia aranżacja parkingu i drogi dojścia z niego do budynku. Dobrą praktyką jest wskazanie kierunku i podanie informacji, jak dostać się do budynku, np. przez umieszczenie tablicy kierunkowej.

Kolejnym ważnym miejscem jest punkt informacyjny lub punkt obsługi klienta. Tu także należy pamiętać o tym, żeby była jasna informacja, gdzie co jest w budynku, np. gdzie znajdują się toalety. Sam punkt powinien być również odpowiednio zaaranżowany. Wyposażyć należy go w ladę, która zapewni możliwość oparcia się przez klienta, jak również odłożenie bagażu lub dokumentów. Położenie i wysokość takiej lady powinny też umożliwiać swobodny dostęp osobom niskorosłym lub poruszającym się na wózku inwalidzkim.

W strefie wejścia istotne jest odpowiednie oznaczenie pomieszczeń czy sama informacja o rozkładzie pomieszczeń. Następnie należy zwrócić uwagę na dojście do poszczególnych pomieszczeń oraz sposób przemieszczania się między kondygnacjami. Z pewnością dużym wyzwaniem jest też aranżacja pomieszczeń ogólnodostępnych, np. sali lekcyjnej, czytelnicy. Szczegółowe wytyczne obowiązują również w przypadku toalet. Wytyczne zawarte są między innymi w budowlanym ABC.

Równie kluczowym obszarem jest ewakuacja osób ze szczególnymi potrzebami, często pomijana w planowaniu zapewnienia dostępności.

Warto przypomnieć, że w kwestii planowania przestrzeni publicznej różne miasta przygotowały standardy, z których można czerpać inspiracje. Wskazane przykłady to tylko niektóre z możliwych rozwiązań, jakie mogą ułatwić zaplanowanie działań w zakresie zapewniania dostępności, a tym samym umożliwić każdej osobie załatwienie jej sprawy w danej instytucji. Co zrobić, gdy jednak podmiot publiczny nie zapewnia dostępności? Korzystajmy z prawa do złożenia wniosku o zapewnienie dostępności, a w dalszej kolejności – skargi na brak do dostępności.

INFORMACJA, WNIOSEK I SKARGA

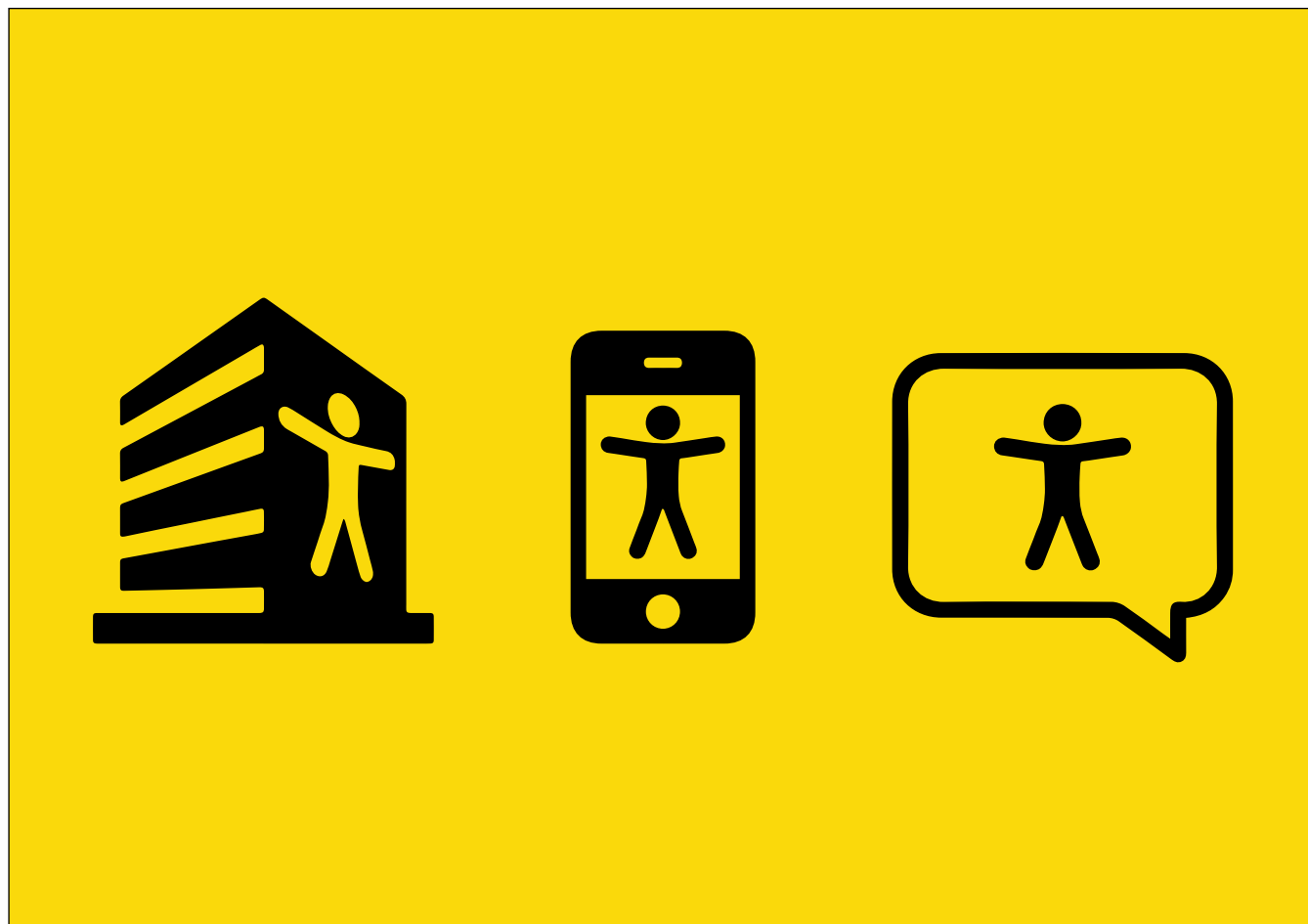
Jeśli zauważysz, że podmiot publiczny (taki jak: urząd, szkoła, biblioteka, przychodnia) nie zapewnia dostępności architektonicznej, np. ma zbyt wąskie wejściowe, lub informacyjno-komunikacyjnej, np. nie ma pętli indukcyjnej, to możesz go o tym poinformować.

Jeżeli bariery architektoniczne czy informacyjno-komunikacyjne przeszkadzają Ci w korzystaniu z usług podmiotu publicznego, masz prawo złożyć do tej instytucji wniosek o zapewnienie dostępności. Musisz w nim zawrzeć następujące informacje: dane podmiotu, od którego chcesz uzyskać dostępność, swoje dane (imię, nazwisko, adres) i sposób kontaktu z Tobą (możesz na przykład podać swój adres e-mail), opis bariery, a także informację, w jaki sposób podmiot powinien zlikwidować istniejącą barierę.

Wniosek może złożyć osoba ze szczególnymi potrzebami lub jej przedstawiciel ustawowy, czyli osoba, która reprezentuje zgodnie z prawem interesy innej osoby. Podmiot publiczny ma 14 dni na usunięcie bariery. Jeśli potrzebuje więcej czasu, może wydłużyć realizację wniosku do 2 miesięcy. Musi Cię jednak o tym poinformować.

Jeśli złożyłeś wniosek, ale podmiot nie zlikwidował bariery, złóż skargę do Prezesa Zarządu PFRON. Skargę złóż w ciągu 30 dni od dnia, kiedy minął termin na zapewnienie dostępności lub od otrzymania odmowy zapewnienia dostępności. Jeśli chcesz złożyć skargę, podaj dane kontaktowe i załącz wniosek. Pamiętaj, żeby skargę podpisać. Skargę możesz wysłać pocztą lub przez platformę ePUAP, albo złożyć w Oddziale PFRON.

DEPARTAMENT
DS. DOSTĘPNOŚCI PFRON



*Żółte tło z trzema czarnymi symbolami dostępności umieszczonymi obok siebie w poziomie.
Z lewej strony budynek z postacią człowieka na jednej ze ścian – symbol dostępności architektonicznej.
W środku kształt telefonu z postacią człowieka na ekranie – symbol dostępności cyfrowej.
Po prawej chmurka z postacią człowieka w środku – symbol dostępności informacyjno-komunikacyjnej.*

Przyjaźń



to piękna radość

Przyjaźń to piękna cecha, która daje nam dużo radości i satysfakcji. Cieszymy się, że możemy wspólnie z naszymi młodszymi kolegami i koleżankami, mimo naszej niepełnosprawności pokonywać swoje słabości i cieszyć się życiem.

Nie tak dawno w naszym

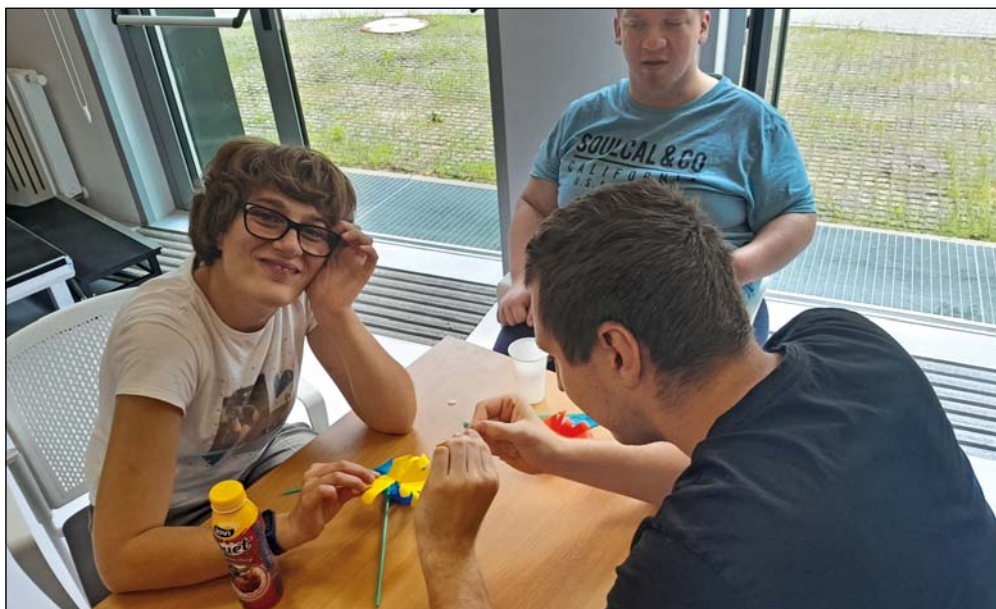
nowym Warsztacie Terapii Zajęciowej kolejny raz gościliśmy młodzież z Zespołu Szkół nr 1 w Swarzędzu wraz z opiekunami księdzem Mateuszem Gerlichem i katechetką Krystyną Puchlik. Nasi koledzy i koleżanki przyszli do nas w ramach wolontariatu i przygotowali dla nas

zajęcia plastyczne. Wykonaliśmy kwiatki z papieru, które zabraliśmy ze sobą.

Nasza wspólna zabawa zakończyła się zwiedzeniem przez naszych gości ośrodka i zrobieniem sobie pamiątkowego zdjęcia w plenerze. Na samym już końcu tego ciekawego wydarzenia

chwyciliśmy się za ręce i odśpiewaliśmy hymn Stowarzyszenia „Jaka siła”. Cieszymy się bardzo, że takie spotkania są organizowane, bo uczą nas cierpliwości, życzliwości i pomagają przezwyciężać życiowe trudności.

AGATA KIEJDROWSKA
UCZESTNICZKA WTW W SWARZĘDZU



FOT. (8X) ARCHIWUM SPDST



Klub Seniora w Tulcach

Bieżąca działalność seniorów to między innymi gra w boule, rozmowy, spacerowanie na terenie Tuliec, Kleszczewa, Swarzędza. Dla seniorów zorganizowano wyjazd do Kórnik, aby mogli spędzić popołudnie w Zamku, przejść się wzdłuż jeziora i rozkoszować się podwieczorkiem na tle Arboretum.

Inicjatywa ta została zrealizowana w ramach projektu „Wysoka jakość usług społecznych w

gminie Kleszczewo” Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027. Postanowiliśmy wyjechać z koordynatorką klubu Agnieszką Siczek. Organizatorem jest Stowarzyszenie „Pomagam” w Kleszczewie – partner w projekcie Ośrodka Pomocy Społecznej w Kleszczewie. Dzień 7 sierpnia to ważny rozwój duchowy. Było też ciasto i kawa.

MIROŚŁAWA RADZIŃSKA
KOORDYNATORKA PROJEKTU



FOT. (2X) ARCHIWUM OPS W KLESZCZEWIE



FOT. ARCHIWUM

Niecodzienne spotkanie

Już dość dawno wybraliśmy się do zamku w Poznaniu. W Kinie Pałacowym spotkaliśmy się na „VIII Edycji Festiwalu Filmów Niecodziennych”. Mogliśmy obejrzeć 8 filmów konkursowych, a wśród nich był też nasz film „Monolog stereo 2”. W naszym konkursowym filmie główną rolę zagrał nasz kolega Piotr Sliwiński.

Wszystkie filmy były bardzo ciekawe. Były wśród nich filmy poważne, ale też komedie, które bardzo rozbawiły zaproszonych gości na ten wspaniały festiwal. Głównymi aktorami we wszystkich filmach były osoby z niepełnosprawnościami. Była też okazja, by zobaczyć animacje czy też poza konkursem film długometrażowy, jak być aktorem pomimo niepełnosprawności. Główną rolę zagrała Anna Dymna. Wszystkie filmy były bardzo ciekawe i niósł z sobą ważne przesłanie, ukazując, jak ważne jest dla nas osób z niepełnosprawnościami przełamywanie barier.

W naszym życiu codziennym jest to ważne, ale też spełniamy swoje marzenia aktorskie. Dzięki tym filmom możemy pokazać swój świat ludziom zdrowym, a także dowiedzieć się wielu nowych i ciekawych dla nas rzeczy. W zamku były

bardzo ciekawe zajęcia, dzięki którym dowiedzieliśmy się jak wykorzystać farby do ciała, mąkę, glicerynę itp. Poszerzyliśmy też swoją wiedzę na temat ciekawostek kinowych, choćby jak zrobić, aby w przedstawionym filmie można było zobaczyć osobę z podbitym okiem czy też z wielką raną na nodze. Festiwal ten bardzo nam się podobał, a nasz film otrzymał wyróżnienie. Festiwal jest tylko raz w roku, a daje dużo niezapomnianych wrażeń.

Bardzo się cieszymy, że mogliśmy na nim być i spotkać tak ciekawych ludzi z filmową pasją. Był tam Mieczysław Hryniewicz czy też reżyser serialu „Na Wspólnej”, w którym aktorami są też osoby z niepełnosprawnościami. Główną nagrodę dostał film „Jestem śmierć – jestem życie”. Każdy film to inna historia i dobrze, że mogliśmy zobaczyć je na dużym ekranie. W Zamku dźwięk i obraz daje inne wrażenie, jak ten widziany i słyszany w telewizji, a każda gra aktorska była inaczej odbierana. Będziemy czekali na kolejną edycję tego cennego i ważnego Festiwalu Filmów Niecodziennych.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU



FOT. ARCHIWUM SPDST

POZNAJMY SIĘ LEPIEJ

U niego serce na dłoni

W tym tekście szczerze opowiem o moim koleźce Mikołaju Malanowskim. Jest w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej od grudnia 2022 roku. Jak każdy z nas przeżywał trudny początek, nowe miejsce, nowe twarze, inny system pracy niż w szkole, do której przedtem uczęszczał. Tak jak i ja, i inni, obawiał się nowych wyzwań, ale

ten czas okazał się bardzo krótki.

Drobnymi krokami odnawiał się w poszczególnych pracowniach i z każdym dniem było łatwiej i weselej. Zaczął tworzyć ciekawe prace plastyczne, a każdego instruktora traktuje z dużym szacunkiem. Jest bardzo głośny, wesoły i pomocny. Często nas zaskakuje, ostatnio

zwrócił się do terapeutki: „ja wiem, jak to zrobić, ale ufam pani”. Im trudniejsze wyzwania, tym lepiej sobie radzi.

Mikołaj ma dużo zainteresowań. Bardzo lubi śpiewać, tańczyć, interesuje się piłką nożną i jest zaciętym kibicem Lecha Poznań. Ogląda siatkówkę w telewizji i dzieli się emocjami sportowymi ze wszystkimi. Gdybym miał po-

wiedzieć złe słowo o Mikołaju, to nie znajdę żadnego takiego określenia, wręcz przeciwnie – jest pracowity, pomocny, żartowniś, oddany przyjaciel. Bardzo cieszę się, że jest z nami i po prostu znajduje u niego serce na dłoni, które potrafi podarować każdemu, kto jest w potrzebie.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU



Poznań dostępny

W sierpniu rozpoczęło działalność Poznańskie Centrum Dostępności. To miejsce, którego działania będą koncentrowały się wokół szeroko pojętej dostępności. Prowadzone będą tam szkolenia w tym obszarze oraz wsparcie indywidualne dla mieszkańców Poznania. Przeprowadzane będą również audyty, doradztwo w kwestii dostępności i kampanie promujące dostępność. Poznańskie Centrum Dostępności zostało uruchomione w wyniku konkursu ogłoszonego przez Miasto Poznań.

Jak podaje Polska Agencja Prasowa, Urząd Miasta Poznania poinformował, że potrzeba wsparcia w zakresie dostępności stała się widoczna między innymi podczas badań przeprowadzonych przez Wydział Kultury UMP. W ich ramach odbyły się trzy spotkania z przedstawicielami instytucji kultury. Wzięło w nich udział kilkadziesiąt osób zaangażowanych w problematykę dostępności. Jedną z kluczowych rekomendacji było stworzenie miejsca oferującego konsultacje, doradztwo, a także audyty dotyczące dostępności w różnych obszarach. Zabezpieczono na ten cel środki finansowe w budżecie miejskim i ogłoszono konkurs na operatora Poznańskiego Centrum Dostępności. Do konkursu przystąpiły cztery podmioty. Zleceniodawca zadania publicznego wybrał spośród nich Fundację „Mili Ludzie” działającą na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami.

Uruchomienie tego miejsca wiąże się z obowiązującą ustawą z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Ustawa określa środki służące zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz obowiązki podmiotów publicznych w tym względzie. Poznańskie Centrum Dostępności ma wspierać te podmioty w spełnianiu wymogów wynikających z ustawy przyznając się do zwiększenia dostępności Miasta Poznania dla osób ze szczególnymi potrzebami. *Oprac. KAK.*

Warsztaty i dialog

Poznańskie Centrum Wolontariatu działa prężnie i zaprasza w swoje progi każdego mieszkańca stolicy Wielkopolski, który jest zainteresowany działaniami wolontariackimi. Przypominamy, że podmiot ten jest prowadzony od marca tego roku przez Stowarzyszenie Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO w wyniku konkursu na operatora Poznańskiego Centrum Wolontariatu ogłoszonego przez Miasto Poznań.

Celem tego miejsca jest popularyzacja idei wolontariatu oraz zachęta do włączania się w wolontariat na rzecz lokalnych społeczności. W Poznańskim Centrum Wolontariatu systematycznie odbywają się bezpłatne szkolenia dla wolontariuszy oraz koordynatorów wolontariatu. Udział w nich może wziąć każdy, niezależnie od poziomu doświadczenia w działalności społecznej. Szkolenia i warsztaty adresowane są między innymi do reprezentantów organizacji pozarządowych, instytucji czy przedstawicieli szkolnych klubów wolontariatu Obowiązują zapisy na stronie <https://wolontariat.poznan.pl/warsztaty>. Na tej stronie umieszczane są wykazy szkoleń realizowanych w danym miesiącu.

Osoby zainteresowane wolontariatem na stronie Poznańskiego Centrum Wolontariatu znajdą również oferty wolontariatu w organizacjach pozarządowych zajmujących się np. wspieraniem osób starszych, organizacją wydarzeń sportowych, niesieniem pomocy zwierzętom czy osobom z niepełnosprawnościami. Każdy chętny wolontariusz dzięki tej stronie znajdzie interesujący go obszar działalności. Wszystkie oferty są zweryfikowane oraz zawierają dane kontaktowe do osób odpowiedzialnych za rekrutację wolontariuszy.

Poznańskie Centrum Wolontariatu to również miejsce, w którym spotykają się na warsztatach uczestnicy zaangażowani w różne obszary działalności społecznej, co stwarza możliwość budowania więzi oraz wymiany doświadczeń. *Oprac. KAK.*

W powiecie pszczyńskim od 2019 roku przyznawane są wyróżnienia Starosty pod nazwą „Uskrzydłony”. W tym roku odbyła się już piąta Gala. Uehonorowane zostały osoby, które pomimo przeciwności i trudności żyją aktywnie każdego dnia, czerpią radość pokonując bariery własnej niepełnosprawności.

Laureat Gali zostaje nagrodzony statuetką przedstawiającą motyla. Co istotne zostały w niej zatopione autentyczne mo-

tyle skrzydła, które symbolizują walkę z życiowymi barierami i są motywacją dla innych osób z niepełnosprawnością.

Po raz pierwszy „Uskrzydłony” trafił w ręce pani Alicji Szymczak, mieszkanki Pszczyzny, malarki i szefowej klubu plastyków, działającego przy Pszczyńskim Centrum Kultury. Aktualnie pani Alicja należy do grona naszych wspianiałych wolontariuszy i prowadzi zajęcia plastyczne, przyjeżdżając na cotygodniowe spotkania do mieszkańców.



Pani Kasia z panią Alicją.



GALA „USKRZYDLONY” W ROKU 2024

Czerpią radość z życia

Gala „Uskrzydłonego” jest dla nas szczególnym wydarzeniem, gdyż już dwukrotnie nominowana była nasza mieszkanka, pani Kasia. Osoba skromna, z wieloma pasjami. Pomimo choroby psychicznej, z którą się zmagają, nie poddaje się i na bieżąco rozwija swoje zainteresowania. Choroba nie raz zniechęcała i nadal zniechęca panią Kasię do działania, a pojawiające się stany depresyjne

nie pomagają w codziennym funkcjonowaniu, jednak pani Kasia nieustannie stawia czoło chorobie i pokazuje nam, że chce to móc. Jej marzeniem jest wydać drugi tomik poezji, aby wiersze które przelewa na papier, mogły ujrzeć światło dzienne.

Co roku wybór laureata, jak przyznaje kapituła, jest nie lada wyzwaniem. Na nagrodę zasługiwały wszystkie nomi-

nowane osoby. W tegorocznej edycji wyróżnienia Starosty Pszczyńskiego na „Uskrzydłonego” 2024 roku mianowano osobę trenującą rugby na wózku, ucznia ZS nr 3 Specjalnych w Pszczyńce – Krzysztofa Hlubka. Po raz pierwszy wyjątkowo wręczono również wyróżnienie dodatkowe, które trafiło do Zespołu Integracyjno-Folklorystycznego „Folkowianie” – za wyjątkowe zasługi i radość, jaką niosą swoją działalnością

promując Ziemię Pszczyńską, folklor i regionalne tradycje.

Cieszymy się, że niepełnosprawność nie wyklucza nas z angażowania się w życie całej społeczności, a wręcz przeciwnie, jest wzorem dla innych osób bez barier.

ZESPÓŁ
TERAPEUTYCZNO-
-OPIEKUŃCZY
DPS W PSZCZYŃCE



Pasja pani Kasi.



Pani Kasia z dyrektorem Domu i mieszkańcami.



ROBERT HALAJDA

KU PAMIĘCI KOCHANEJ MAMY

Mamo, mamo jak mi Cię brakuje,
Twa nieobecność sprawia,
Że jak cień się snuję.
Pamiętam Twą dobroć
I Twe ręce spracowane,
Teraz gdy Cię nie ma,
To nic nie jest już takie same.
Potrafiłaś słuchać,
Dobłą radę przekazać,
A także bezgranicznie
Swą miłość mi dawać.
Pamiętam Mamo.

DLA CIEBIE MAMO

Kochana Mamo dziękuję Ci,
Za wspólnie z Tobą spędzone dni.
Tyś czuwała nade mną,
Gdy byłem mały,
Z upływem czasu
Twe uczucia nie znikają.
Później się nam trochę pozmieniło,
Bo zdrowia straciłaś całkiem niemało
Wtedy to rolę się odwróciły,
Bo na opiekę nie miałaś już siły.
Aż w końcu nadszedł ten czas,
Że Cię zabrakło wśród nas.
Teraz wspominam te piękne chwile,
Gdy byłaś z nami. Szczęśliwa.
To tyle..
Kocham i zawsze kochać będę.
Twój syn.



FOT. ARCHIWUM

Tu się robi

Marta Mrozińska-Pawlak pracowała 15 lat jako terapeutka w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Czeszewie. Aktualnie prowadzi Pracownię Artystyczną "Się Robi", a także prowadzi wraz z koleżanką sklep stacjonarny Fabryka Rękodzieła w Orzechowie.

Jest to wspaniała kobieta pełna empatii i zrozumienia dla innych, poza tym jest osobą energiczną i pełną pomysłów. Interesuje się sztuką, arteterapią i psychologią. Znamy się z WTZ, gdzie Marta prowadziła pracownię komputerową, byłam jej podopieczną przez jakiś czas i wtedy dużo się nauczyłam. Marta bardzo wspiera mojego bloga. Ucieszyła się, jak się pochwaliłam, że wracam do pisania. Postanowiłam zadać jej kilka pytań związanych ze środowiskiem osób z niepełnosprawnościami, a ona chętnie się zgodziła.

Pierwszy dzień w pracy w WTZ to wspomnienie nadal tak intensywne, jakby to było wczoraj. Byłam szczęśliwa, że zaczynam pracę w wyuczonym, ukochanym zawodzie. Ciekawa ludzi, z którymi przyjdzie mi pracować. Miałam głowę pełną pomysłów i byłam ciekawa, ile z tego będę mogła zrealizować. Pamiętam ten zimny, grudniowy dzień, emocje, lekkie zamieszanie i uczucie, że w tym miejscu będzie się pracowało dobrze. Nie pomyliłam się.

Marta ma mnóstwo wspomnień z Warsztatu. Chciałabym zapytać o takie jedno najważniejsze wspomnienie. Zdamy sobie sprawę, że uczestników jest trzydziestu i pewnie z każdym wiążą się jakieś dobre wspomnienia, ale poproszę o jedno takie wyjątkowe. Oto co powiedziała Marta: Pewnie cię zaskoczę, tym które wybrałam, ale dotyczy ono mojego ostatniego dnia w pracy. I wszystkich uczestników.

Oczywiście, to była trudna decyzja odejść, więc tego dnia serce mi pękało. Spędziłam z wami 15 lat. 5 dni w tygodniu po 8 godzin. Mnóstwo czasu. Ale to, ile w tym dniu otrzymałam od was dobrych słów, wspomnień i serdecznych uścisków, to mi pokazało, że nie zmarnowałam ani jednego dnia w pracy w ciągu tych lat. Rozwijaliśmy się razem i byliśmy w tym partnerami. Uczyliśmy się wszystkiego razem, razem się cieszyliśmy i razem płakaliśmy. Pokazaliście mi w tym dniu, jak ważna była moja praca. Dziękuję, że mogłam być częścią waszego życia. Nasza terapeutka nauczyła nas cierpliwości. Tego, że duże efekty można osiągnąć małymi krokami, drobnostkami. To tak jak ziarenka piasku pojedynczo nic nie znaczące, ale z wielu można wybudować wspaniały zamek.

SYLWIA KOŚMIDER



Terapeutka Marta Mrozińska-Pawlak.

FOT. ARCHIWUM MARTY MROZIŃSKIEJ-PAWLAK

Głośno w Senacie

Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II prowadzonego przez Fundację Rozwoju Edukacji, Pracy i Integracji REPI w Tarnowie zostali zaproszeni do Senatu. W Sali Plenarnej opowiadali o trudnościach oraz wyzwaniach środowiska osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Było to wymagające wystąpienie. Pokładały w nim nadzieję warsztaty z całej Polski. Uczestnicy przemawiali jako eksperci – nikt nie zna lepiej sytuacji niż oni.

Jednym z problemów warsztatów terapii zajęciowej, nagłośnionych podczas wystąpienia, była sprawa wpisania do ustawy o pomocy społecznej warsztatów jako dziennego ośrodka wsparcia działającego na podstawie odrębnej

ustawy o rehabilitacji. Inny dotyczył zaś realizacji zmian systemowych w rehabilitacji. Uczestnicy WTZ im. Jana Pawła II w Tarnowie zabrali głos w sprawach ważnych dla całego środowiska osób z niepełnosprawnościami podkreślając problemy, z którymi borykają się na co dzień.

Senator Jerzy Wcisła zaznaczył, że społeczeństwo nie jest świadome tego jak pracuje się z osobami z niepełnosprawnościami, jakich zasobów i nakładów potrzeba, aby efektywnie z nimi pracować. Dodał, że tak jak wiemy, iż lekarz potrzebuje drogiego sprzętu i badań do swojej pracy, to o holistycznej aktywizacji osób z niepełnosprawnościami nie wiemy nic.

Jako pierwsi przemawiali najważniejsi – uczestnicy działań aktywizacyjnych w warsztacie. Mówili, z jakimi umiejętnościami przyszli do placówki kilka, kilkanaście lat temu, jaką drogę przeszli i jakie sukcesy wypracowali wspólnie z terapeutami WTZ.

Oto co powiedziała Anna Molecka reprezentująca absolwentów WTZ im. Jana Pawła II w Tarnowie:

– Jeszcze nie tak dawno nie uwierzyłam, że będę pracowała. Byłam osobą małowerną, niepewną siebie, bałam się nowych miejsc, czułam się niepewna i zagubiona. Warsztat Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II był moją formą aktywności społecznej i zawodowej. To tam nauczyłam się wielu

rzeczy oraz usamodzielniałam w maksymalnym stopniu. Wsparcie terapeutów, ich działania i mobilizowanie do tego, aby podejmować nowe wyzwania, sprawiły, że postanowiłam coś zmienić. Pracuję od roku. Wiem, że gdyby nie warsztat, nie byłoby to możliwe.

W imieniu instruktorów terapii zajęciowej wypowiedziała się Karolina Plech. Powiedziała, że bardzo lubi tę pracę, jednak ważne dla niej jest wynagrodzenie. Nie wyobraża sobie, żeby jej mąż musiał wyjechać za granicę, aby utrzymać rodzinę. Chciałaby nadal pracować efektywnie dostając za to godziwe wynagrodzenie, o którym mówi kodeks pracy.

TOMASZ ELIASZ WARDZAŁA
KIEROWNIK WTZ IM. J. PAWŁA II

To był mój ostatni skok

Skok do wody skończył się szłamaniem kręgosłupa dla Mariusza Haraśnego, który pochodzi z miejscowości Laski w województwie wielkopolskim. Miał 19 lat i głowę pełną szalonych pomysłów, gdy ta jedna decyzja zaważyła na całym jego dalszym życiu. Dzisiaj przestrzega innych, aby byli rozważni. Na swojej stronie internetowej zamieścił apel „Nie skacz do wody”.

Poznałem go przez Internet, a ściślej – przez media społecznościowe. Zaimponował mi wolą walki o życie, uporem oraz determinacją. Dlatego postanowiłem tę postać przybliżyć czytelnikom naszego miesięcznika.

31 maja 1998 roku wybrał się ze znajomymi nad wodę. Początkowo nie miał zamiaru się kąpać, ale chęć zaimponowania kolegom zwyciężyła. Skoczył do wody wykonując salto w powietrzu. Diagnoza brzmiała jak wyrok.

„Przy wodzie była niewielka plaża, wzięłem duży rozbieg i chciałem wykonać swój popisowy numer, skok z saltem w powietrzu. Byłem w tym dobry, wszystko miałem opanowane,

ale nie tym razem. Kiedy byłem w powietrzu czułem, że zrobiłem coś źle, skok i wybić się w górę nie było takie jak powinno. Coś zrobiłem źle, ale było już za późno. To był mój ostatni skok” – pisze na swojej stronie internetowej www.mariuszharasny.pl

W szpitalu był zły, że lekarze ogolili mu głowę. Nie miał świadomości jak poważny był jego stan. W ośrodku w Zgierzu przeszedł operację połączenia kręgów na odcinku C3 i C4 specjalną płytką platynową. Przebywał też na leczeniu w Turku.

„W Turku spędziłem kawał czasu, bo aż 9 miesięcy. Były to cholernie długie miesiące. Próbowałem pogodzić się ze swoim losem i zaakceptować siebie takiego jakim jestem po wypadku. Ale to było trudniejsze niż myślałem. Psychicznie czułem się zdrowym, silnym chłopakiem, który radził sobie świetnie ze wszystkimi trudnościami. Rzeczywistość była inna, na każdym kroku potrzebowałem pomocy osób trzecich. Sam mogłem tylko wodzić oczyma po szpitalnych ścianach i sufitach” – czytamy w jego internetowej opowieści.

Mimo niepełnosprawności ukończył szkołę średnią i zdał maturę. Pracuje zdalnie i cały czas rehabilituje się w domu.

Jest wdzięczny Bogu za ocalenie życia.

KRYSTIAN CHOLEWA



Mariusz Haraśny na swoim wózku elektrycznym.



Karolina Anna
Kasprzak
POZNAŃ

Demencja nie odbiera godności

Ponad 500 tysięcy osób w Polsce żyje z demencją starczą. W tej grupie znajdują się również osoby niezdiagnozowane i nieleczone z powodu tego schorzenia. Według danych co 3 sekundy na całym świecie jakiś człowiek zapada na demencję. W zaskakującym tempie rośnie liczba chorych na Alzheimera bądź podobną chorobę otępienną. Problemem jest nie tylko sam wzrost liczby chorych, lecz również niedopracowany model opieki nad pacjentami.

Kłopoty z pamięcią dotyczą coraz młodsze osoby, niejednokrotnie te, które dopiero wkroczyły w wiek senioralny. Demencja jest jednak schorzeniem, którego częstość występowania wzrasta wraz z wiekiem. Może przez lata pozostawać niezauważona, dopóki jej charakterystyczne objawy nie przybiorą nasilonej postaci. W 2019 roku choroba Alzheimera oraz inne formy demencji znalazły się na siódmym miejscu wśród głównych przyczyn zgonów. Są one również najczęstszą przyczyną niepełnosprawności i zależności od innych.

CZYM JEST DEMENCJA?

Demencja, zwana inaczej otępieniem starczym, przez specjalistów definiowana jest jako zmniejszenie sprawności umysłowej wynikające ze zmian powstałych w mózgu, które są odpowiedzialne za postępujące osłabienie funkcji poznawczych jak pamięć, myślenie, orientacja, liczenie i zdolność rozumienia. Wywoływana jest przez różnego rodzaju zmiany neurodegeneracyjne zachodzące w tkankach mózgu. Ryzyko jej wystąpienia zwiększają między innymi krwaki pourazowe, epilepsja, guzy mózgu, wodogłowie, choroby tarczycy lub przyjmowanie niektórych leków.

Początkowe objawy demencji mogą przejawiać się na przykład zapomnieniem o zapłacie rachunku lub pozostawieniem okularów w innym niż zazwyczaj miejscu. Osobie starszej może towarzyszyć rozdrażnienie

spowodowane tą sytuacją, ale zazwyczaj utożsamiane jest ono z wiekiem, a nie demencją. Pogorszenie pamięci następuje stopniowo. Z czasem pojawiają się coraz bardziej zauważalne problemy ze swobodnym wypowiadaniem się, liczeniem oraz mówieniem na głos cyfr, orientacją w czasie i przestrzeni, rozpoznawaniem nazw rzeczy i imion osób. Pojawia się również zanik umiejętności właściwej oceny sytuacji i podejmowania decyzji (w praktyce wygląda to tak, że chory będąc świadkiem jakiegoś zdarzenia wymagającego reakcji (np. słów sprzeciwu) nie zareaguje na nie). Kłopoty z pamięcią i niemożność swobodnego wypowiadania słów często powodują u pacjentów apatię, rozdrażnienie, drażliwość, lęk, wahania nastroju, a nawet agresję. U niektórych osób z demencją może występować również lęk przestrzenny – osoba starsza może bać się przebywania w dużych przestrzeniach lub przeciwnie – w bardzo małych pomieszczeniach. Demencja postępuje w zróżnicowanym tempie – u jednego chorego szybciej, u innego wolniej. W ostatnim etapie demencji choroba przejmuje całkowitą kontrolę nad życiem osoby starszej. Traci ona umiejętność wykonywania codziennych czynności przez co staje się w pełni zależna od innych. Członkowie najbliższej rodziny chorego nie zawsze mają możliwość sprawowania nad nim całodobowej opieki, co jest całkowicie zrozumiałe. Dobrym rozwiązaniem okazuje się wówczas przekazanie chorego pod opiekę specjalistycznego domu pomocy społecznej.

TOWARZYSZENIE CHOREMU

Jeśli mieszkamy z osobą z demencją, należy mieć świadomość specyfiki tego schorzenia i wykazywać się w codziennym kontakcie z chorym opanowaniem, cierpliwością, empatią oraz serdecznością. Demencja, choć odbiera człowiekowi sprawność i samo-

dzielność, nie odbiera godności oraz uczuć w stosunku do najbliższych. Trudne zachowania, przejawiające się na przykład krzykiem albo niechęcią do wykonywania jakiegś czynności, nie wynikają ze złej woli chorego, ale spowodowane są chorobą mózgu. Nie popędzajmy go w wykonywaniu codziennych zajęć, nie negujmy tego, co mówi senior ani nie okazujmy zniecierpliwienia lub nerwowości. Nawiązujemy z osobą z demencją kontakt poprzez uśmiech, dotyk oraz rozmowę. W komunikacji trzeba dbać o to, aby w jednej rozmowie nie było podejmowanych kilku tematów jednocześnie. Mówmy powoli, prostymi i możliwie najkrótszymi zdaniami. Warto używać gestów oraz sygnałów niewerbalnych, aby pomóc zrozumieć treść wypowiedzi. Jeżeli nie mamy pewności, czy chory zrozumiał nas, powtórzmy wypowiedź pamiętając o utrzymaniu kontaktu wzrokowego. Można też zapytać „zrozumiałeś/aś mnie?”, ale nie podniesionym tonem głosu, a spokojnym, nacechowanym serdecznością. Tu ważna uwaga: nie mówmy do osoby z demencją po imieniu, jeżeli przed chorobą zwracaliśmy się do niej per pan/pani albo gdy mamy z nią kontakt od niedawna, bo na przykład pracujemy w placówce opiekuńczej, w której osoba ta przebywa. Każdy człowiek, bez względu na stan zdrowia i rodzaj niepełnosprawności, zasługuje na szacunek. Niestety, praktyki wykorzystywania faktu ograniczonej sprawności i zdolności samodzielnego podejmowania decyzji osób starszych, nie są wcale rzadkością. Osoby sprawujące nad nimi opiekę niejednokrotnie nie uświadamiają sobie, że chory nie przestaje być człowiekiem i wciąż ma prawo być godnie i z poszanowaniem traktowany.

JAK USPRAWNIAĆ PAMIĘĆ

W internecie znajdziemy wiele różnych porad dotyczących usprawniania pa-

mieci pacjenta z demencją. Wystąpienie u osoby starszej zaburzeń poznawczych nie oznacza, że ma zaprzestać aktywności. Wręcz przeciwnie – systematycznie prowadzone ćwiczenia mogą znacząco poprawić stan chorego, a także korzystnie wpływają na jego samopoczucie psychiczne. Regularne słuchanie muzyki, a następnie rozmowa na temat wysłuchanego utworu bądź wykonawcy, czytanie przez chorego fragmentu książki z dziedziny, którą się interesuje, gra w warcaby, szachy czy karty, układanie puzzli bądź też różnego rodzaju ćwiczenia na skojarzenia (np. nazw przedmiotów) są pomocne w usprawnianiu pamięci. Kobiety z demencją, które w przeszłości lubiły robotki ręczne, mogą spróbować szydełkowania bądź robienia na drutach, o ile choroba nie jest w bardzo zaawansowanym stadium, a mężczyźni – majsterkowania. Można też przeglądać z chorym albumy z fotografiami z minionych lat i nawiązać rozmowę związaną z ciekawymi zdarzeniami z minionych lat. Stymulujące dla mózgu będą również proste prace domowe wymagające skupienia i koordynacji wzrokowo-ruchowej jak np. segregowanie ubrań według kolorów lub rodzajów. Każdą aktywność konsultujemy z chorym proponując ją słowami, np. „chodźmy na spacer”, „poczytajmy książkę”, „napijmy się herbaty”, „potańczmy przy muzyce”. Jeśli widzimy, że chory nie przejawia zainteresowania proponowaną aktywnością, nic na siłę. Nawet osoby w pełni zdrowe i sprawne odczuwają czasem zniechęcenie do jakichkolwiek aktywności. Bądźmy wyrozumiali, dbajmy aby chory czuł się bezpiecznie.

Warto wiedzieć też, że osoby z demencją mają tendencję do utraty masy ciała. Czasem jedzą nie chętnie bądź w ogóle odmawiają przyjmowania pokarmów. W takiej sytuacji przyda się wsparcie dietetyka, który pomoże dopasować jadłospis do potrzeb chorego. Określi rodzaj i ilość pokarmów, które będą najkorzystniejsze dla seniora.

Kiedy jedzenie jest zagrożeniem

Lódówka w kuchni jest całkowicie pusta. W szafkach znajduje się jedynie herbata, ryż, makaron, czyli nieprzetworzone produkty, niezdadne do spożycia bez odpowiedniej obróbki. Dopiero w spiżarni, zamkniętej na kłódkę z dodatkowym zabezpieczeniem w postaci kodu, umieszczone są wszystkie artykuły spożywcze, używane w codziennym życiu takie jak warzywa, owoce, pieczywo, napoje, słodczyce, mleko. Tak wygląda kuchnia i spiżarnia większości domów, gdzie jeden z członków rodziny zmagają się z zespołem Pradera-Williego. Schorzenie to powoduje, że stan sytości dla osób zmagających się z nim na co dzień nigdy nie jest osiągalny. Jedzenie staje się ciągłą obsesją.

Zespół Pradera-Williego (Prader-Willi Syndrome, w skrócie PWS) jest rzadko spotykaną chorobą genetyczną, w której nieprawidłowości ułożone są w obrębie 15 pary chromosomu. To one sprawiają, że gama objawów klinicznych w tym zespole jest naprawdę szeroka. I nie tylko związana z odczuwaniem braku sytości, ale też z innymi cechami charakterystycznymi dla tego zespołu. Ich pojawianie się uzależnione jest od wieku pacjenta. I tak, w okresie noworodkowym i niemowlęcym możemy zaobserwować znacznie obniżone napięcie mięśniowe, hipotonię, duże trudności dziecka związane z efektywnym ssaniem piersi, cichy płacz, wolne przybieranie na wagę czy trudności w osiągnięciu tzw. kamieni milowych rozwoju psychoruchowego.

W okolicach pierwszego roku życia dziecka, daje się zauważyć znacznie zwiększony apetyt malucha czego rezultatem jest jego szybki przyrost masy. Otyłość, niski wzrost, skolioza, niepełnosprawność intelektualna, utrzymujące się obniżone napięcie mięśniowe, małe dłonie i stopy, gęty podniebienie oraz zatrzymanie lub opóźnienie dojrzewania to cechy

uwidaczniające się w okresie dziecięcym i nastoletnim. Dochodzą do tego coraz bardziej zauważalne charakterystyczne cechy wyglądu twarzy, do których można zaliczyć małe usta z kącikami ust skierowanymi do dołu czy szpary powiekowe migdałowatego kształtu. Jakby tego było mało osoby z PWS, zwłaszcza w sytuacji stresowej doświadczają napadów złości oraz autoagresji. Z roku na rok przybierają na sile zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Dysfunkcja podwzgórza sprawia, że mechanizm odpowiedzialny za uczucie głodu i sytości u jednostek z PWS po prostu nie działa. A to powoduje, że jedzenie może być dla nich zabójcze. Kiedy osoby zdrowe jedzą, po 15 min zazwyczaj są już najedzone. Osoby z zespołem Pradera-Williego będą jęły dopóki będą miały jedzenie. Brak sygnału od mózgu dotyczący osiągnięcia sytości sprawia, że jednostki te są w stanie zrobić wszystko aby zdobyć pożywienie. Niejednokrotnie również w żłobku, przedszkolu czy w szkole podstawowej panie kucharki nieświadome problemów dziecka dodają im dodatkową porcję jedzenia. Dla osób z PWS ogromne niebezpieczeństwo stanowią także automaty z jedzeniem, sklepiki szkolne, supermarkety, restauracje. Słowem każde miejsce, w którym jest pełny dostęp do jedzenia jest dla nich jak wyrok śmierci.

Skoro więc zespół Pradera-Williego wpływa na całe życie chorego i jego rodziny, to dlaczego potrzeby i codzienne trudności osób zmagających się z PWS są w większości przypadków lekceważone? Występowanie tego zespołu jest naprawdę rzadkie. W całej Polsce żyje około 600 osób, które chorują na zespół Pradera-Williego. Niejednokrotnie więc specjaliści, nauczyciele, terapeuci, mogą nigdy nie poznać osoby zmagającej się z tą chorobą albo mogą mieć z nią styczność tylko raz w życiu. I choć powiększa się grono osób mających wiedzę o tym zespole,

to nadal istnieje ogromna potrzeba edukowania społeczeństwa w tym zakresie. Jak jeszcze można pomóc pacjentom z PWS? Przede wszystkim powinni oni pozostawać pod opieką specjalistów: dietetyka, diabetologa, kardiologa, gastroenterologa, fizjoterapeuty oraz psychiatry. Bardzo ważne jest przeorganizowanie przestrzeni domowej w taki sposób, aby chory nie miał bezpośredniego dostępu do jedzenia. Skupianie się na poszczególnych etapach życia dziecka z PWS, a później nastolatka i dorosłego jest niezbędne do reagowania na potrzeby osoby chorej, ale także na wdrożenie odpowiedniego leczenia i opieki lekarskiej. Od 2006 roku dzieci a od kilku lat dorośli z zespołem Pradera-Williego objęci są leczeniem hormonem wzrostu w ramach programu lekowego refundowanego przez NFZ. I nie tyle chodzi tutaj o poprawę w zakresie istniejącej u nich niskorosłości, ale bardziej o pobudzenie wzrostu tkanki mięśniowej, która jest niezbędna do uprawiania sportu czy wdrożenia w swoje życie jakiegokolwiek aktywności fizycznej, tak przecież istotnej w ich przypadku. Ruch jest konieczny do zachowania funkcji życiowych. Stosowana jest również suplementacja hormonami w okresie dojrzewania u obu płci z uwagi na zaburzenia dojrzewania. Jeszcze 20 lat temu pacjenci z zespołem Pradera-Williego nie dożywali drugiej dekady swojego życia z powodu ogromnej otyłości, a co za tym idzie różnych współistniejących schorzeń, gdzie do najczęstszych z nich należała niewydolność serca i układu krążenia oraz zaburzenia oddechania. Na szczęście dzisiaj, dzięki wcześniej postawionej diagnozie, rehabilitacji oraz kompleksowej terapii, codziennej aktywności fizycznej oraz stosowaniu odpowiedniej diety, długość życia osób z zespołem Pradera-Williego wydłużyła się w stronę średniej dla danej społeczności.

Z uwagi na to, iż osoby z ze-

społem Pradera-Williego wymagają wsparcia całą dobę, gdyż inaczej zajadłyby się na śmierć, w niektórych krajach m.in. w Niemczech, Szwajcarii czy w krajach Skandynawii w ramach wspomaganej samodzielności osób z PWS organizowane są tzw. małe wspólnoty, polegające na zamieszkiwaniu w danym mieszkaniu kilku osób z PWS oraz towarzyszącego im asystenta.

Choroba Pradera-Williego bez wątpienia wywraca życie do góry nogami. To, co zdawałoby się całkiem oczywiste w przypadku zdrowych jednostek, w tym zespole już takie nie jest. Większość z nas zastanawia się każdego dnia jakie zrobić zakupy, co przygotować na obiad, jakich zamienników użyć, aby kolacja była wyjątkowa. Większości z nas wizyty w supermarketach sprawiają bardzo dużą przyjemność – relaksują, odprężają, są przyjemną czynnością. Dla osób zmagających się z zespołem Pradera-Williego wycieczka do pobliskiego marketu mogłaby się zakończyć śmiercią. Skoro więc mózg nie wie kiedy skończyć jeść, musi go zastąpić zewnętrzna siła. Tą siłą są najbliżsi, dla których dobro osoby z PWS jest najcenniejsze.

Z pewnością jest wiele rzeczy do zrobienia w zakresie polepszenia życia osób dotkniętych PWS i ich rodzin. Kwestia orzecznictwa, renty, sprawy codziennego życia i wyzwań, które nasilają się wraz z wiekiem osoby chorującej wymagają głębszej analizy i odpowiedniej reakcji. Miejmy nadzieję, że przyszłość okaże się dla nich łaskawsza i znajdzie się sposób aby ulżyć im i ich rodzinom w codzienności. A jeśli kiedyś zobaczymy dziecko lub dorosłego z zespołem Pradera-Williego, które jest szczupłe, to wcale nie będzie to świadczyło o ustąpieniu czy zatrzymaniu choroby. Na tę chorobę nie ma lekarstwa.

EDYTA MRÓZ
OLIGOFRENOPEDAGOG

Gdy Państwo czytają te słowa, zapewne wszelkie emocje związane z UEFA EURO 2024 są co najwyżej mało istotnym wspomnieniem, o którym lepiej w ogóle nie pamiętać. I słusznie, bo przecież żadnych niespodzianek nie było. Zgodnie z wieloletnim obyczajem, najpierw stylizowaliśmy coraz głośniejsze bicie w tarabany, dyskusje fachowców i „fachowców”, rozmowy z trenerami i zawodnikami, oraz obowiązkowe telewizyjne obrazy z treningów.

Atmosfera z dnia na dzień stawała się gęstsza, podgrzewana co najmniej do temperatury lawy z wulkanu. Wszyscy zaznaczali, że chłopcy są już gotowi do włożenia koszulek z orzełkiem, a wzruszenie spowodowane tym wyróżnieniem z pewnością spowoduje u nich nagły wpływ błogostawionej sportowej adrenaliny. Skoro oni gotowi, to my, Polacy, tym bardziej, zwłaszcza po stosownych sklepowych przygotowaniach. Poza tym wiadomo, możemy sobie skakać do oczu, bezsensownie dzielić na dwa wrogie plemiona, okładać nawzajem błotem, ale za chłopcami na murawie stajemy murem! My, potomkowie tych spod Grunwaldu i Wiednia, pokażemy, na co nas stać! Wielkie momenty historii potrafia jednoznacznie! Wyczytałem, że podczas meczów Euro, ci z obu stron barykady siedzieli obok siebie przy telewizorach sejmowych, jakby zapomnieli, że się nienawidzą! Coś podobnego! Podobno w sejmie jeden ważny poseł z PiS podzielił się z arcyważnym reprezentantem PO ostatnią butelką piwa i zgodnie kibicowali naszym! Niesłychane! Może ich tylko usprawiedliwić ogólnonarodowa nadzieja, że teraz się uda! Musi się udać! Zaskoczmy świat nowatorską taktyką, rewelacyjną techniką gry i spowodujemy, że najlepsze drużyny pożądują, że znalazły się z nami w jednej grupie. Teraz drżycie narody, dotrzemy do ćwierćfinałów, a może i wyżej! „Polska! Biało-czerwona!” Cały naród trzyma kciuki, lekarze przesuwają godziny operacji, prywatne sklepy zamykają interes i nawet złodzieje na te dwie kluczowe godziny rezygnują z niecnych poczynań! Ulice puste. Ci, co nie wyjechali osobiście na

mecz, tkwią przy telewizorach w domach, albo strefach kibica. Na szyjach szaliki w barwach narodowych, wiele policzków z biało-czerwoną szachownicą. Napój bogów leje się strumieniami, trzeba przecież uspokoić jakoś zszargane nerwy. Zaczynają się nerwowe, pierwsze minuty gry i oczywiście okazuje się, że stronnicy sędzieja pomagają wrogom! A jeszcze gracze z tamtej drużyny celowo przewracają się na murawę, ordynarnie udając, że Polak złośliwie kopnął, albo przytrzymał za koszulkę! I nagle bęc! Tak świetnie nam szło, a oni strzelili nam bramkę! A potem drugą! Coś podobnego! Sędzia odgwizdał koniec. „Nic się nie stało, Polacy nic się nie stało!” Jest przecież drugi mecz, „o wszystko”, ten pierwszy to była tylko mało znacząca przygrywka. Ale gospodarze sprzyjają naszym rywalom i bezczelnie opóźniają o pół godziny wyjazd pociągu z naszymi zuchami, żeby ich zirytować. Ohyda. Nic dziwnego, że następnego dnia nie mogli dojść do siebie i pozwolili się jeszcze bardziej ograć. Po ostatnim gwizdku staje się jasne, że już po ptakach i jest jak zwykle. Tylko najwięksi złośliwcy mogą gadać, że zajęliśmy ostatnie miejsce w grupie. A to nie tak, bo w rzeczywistości to wysoka, czwarta pozycja. Cały świat powinien przyjąć taką interpretację, tym bardziej, że w ostatnim meczu, dla nas o pietruszkę, szczęśliwie zremisowaliśmy. No i co z tego, że powtórzyliśmy do znudzenia przerabiany schemat: gramy trzy razy i jedziemy do domu? Przecież udowodniliśmy, że nawet jak przegrywamy, czynimy to z honorem! I już! Słyszałem, że odpowiedzialni za bazę hotelową naszej reprezentacji działacze, od razu wynajmują je tylko na czas trzech spotkań...

Mistrzostwa to nie tylko mecze, ale i kilkudniowa, zagraniczna eskapada kibiców. Więzi towarzyskie zadziergnięte na stadionach też bywają bezcenne. Podobno po meczu z Austriakami w Berlinie, policja zatrzymała w nocy polskiego, austriackiego i niemieckiego kibica, bo strasznie wrzeszczeli. Zmierzyli alkohatem, wszyscy mieli we krwi trochę więcej, niż trzy promile. „Ty, Austriak, ile wypieś”, pyta jeden z po-

Warto

licjantów. „Chyba siedem piw”. „A ty, Hans?” Dwa wina i troszkę”. A ty, Polak?” „A ja już dwa dni nic nie piłem!”

Zawsze po powrocie chłopaków z ważnych turniejów, czy spotkań, zastanawia mnie jedna sprawa. Wiadomo, że niemal wszyscy nasi zawodnicy są zatrudnieni w wielu fantastycznych klubach, zresztą nie tylko europejskich. Grają mecze, trenują pod okiem znakomitych sztabowców, mają do dyspozycji swoich lekarzy, masażystów, dietetyków i dziesiątki innych specjalistów. To ich robota. Piłka z najwyższej półki od lat jest lukratywnym biznesem, w jakim właściciele klubów i ich działacze zarabiają, oczywiście dzięki zawodnikom, gigantyczne apanaże. Więc czasem każą im grać nawet siedemdziesiąt spotkań w sezonie! W zamian za to chlebodawcy gwarantują im codzienność naprawdę nie obciążoną brakiem pieniędzy, ani koniecznością mieszkania w M3 i stanowczo nie zmuszającą do robienia zakupów na przecenach w tanich sieciach handlowych. Krótko mówiąc, materialnie żyją w jakimś nierealnym, bajkowym świecie. W porządku, taka jest rzeczywistość i nie mam zamiaru występować przeciwko niej. Układ jest prosty: piłkarze oddają klubowi kilka lat swego życia i naprawdę katorzniczej harówki, a w zamian dostają przepustkę do niebywałego, finansowego eldorado. Innymi słowy, z całą pewnością nikt z nich nie byłby częścią tejże elity ani jednego dnia, gdyby rzeczywistość nie był znakomity w tym, co robi. To znaczy, że ich chlebodawcy muszą być naprawdę zadowoleni z ich pracy.

To dlaczego tam w świecie są tak wysoce cenieni, a gdy grają w reprezentacji, z orzełkiem na piersi, jakoś nie potrafią udowodnić swego mistrzowskiego rzemiosła? Czy to honor, splendor i Mazurek Dąbrowskiego odbiera im możliwość działania? Dlaczego słusznie uważany

za jednego z najlepszych napastników globu nasz kapitan, w większości spotkań drużyny narodowej, sprawia wrażenie mało obecnego i zakutego w kajdany na nogach piłkarza?

Na piłce każdy się zna z powodów oczywistych. Który z nas, panów dziś w wieku średnim, bądź starszym, jako dziecko nie kopał piłki? Wszyscy, ja też. Na tyłach mojej ulicy było podwórko, na którym dziewczynki bawiły się po swojemu skakanką, albo grą w klasy. Miały też trzepak, na którym bez przerwy rozwijały swoje talenty gimnastyczne. Kilkadziesiąt metrów dalej znajdowało się dość szeroka, ale zaniedbana uliczka, taka bez chodników, po której samochody nie jeździły. Z boków ograniczały ją mury straży pożarnej i stolarni, a na przestrzeni trzydziestu metrów nawierzchnię stanowił piasek. Wąziutkie na metr bramki wyznaczały większe kamienie, bo nikt nie chciał być bramkarzem. Piłka owszem, była, ale nigdy sportowa, bo takich w sklepach brakowało, raczej taka do zabawy. Czasem graliśmy we trójkę, czasem było nas dziesięciu. Jakie to miało znaczenie? Za to graliśmy z największym poświęceniem, mokrzy od potu, ofiarni, jakby od tego zależało całe życie, kopiąc się nieumyślnie po kostkach, przyplacając zawsze zderzenia z twarzą, ubitym piaskiem, obojętnym otarciem kolana, czy łokcia. Nikt z nas nie miał zegarka, więc graliśmy do strzelenia umówionej ilości bramek. Bywało, że zażarte mecze trwały w ten sposób dwie godziny. To było nasze święte miejsce, bo na szkolne boisko starsi chłopcy nas nie wpuszczali. Do czasu, gdy znaleźliśmy się w piątej klasie i zyskaliśmy prawo kopania razem z nimi, korzystania z bramek do szczypiorniaka i prawdziwej piłki!

Kiedy to było! Posiwiwały, albo i wyzywały się włosów głowy, wówczas mokre od potu i emocji. A teraz tych podwórek i bramek z kamie-

być kibicem?

ni zostało tyle, co nic. Wiele razy zdarzyło mi się za to przeczytać ostrzeżenie na murach domów, że „gra w piłkę i odbijanie jej od ściany jest administracyjnie wzbromione”. To co w zamian? Oczywiście, bezmyślne i wielogodzinne siedzenie ze smartfonem, mające tę zaletę, że wrażliwych sąsiadzkich uszu pani Zosi z parteru nie urazi. Niby starsi chłopcy mogą sobie pójść na boisko, których sporo powstało, ale trzymani kilka lat wcześniej w domu podobnymi durnymi zakazami, często już nie czują żadnej potrzeby takiej aktywności.

To nie znaczy, że nie będą, bądź nie są kibicami. Na całym świecie miliony chadzą na stadiony z chęci doświadczania wyjątkowego typu emocji. Podobnie równie silnych, jak wiara, miłość i nienawiść, czasem jednocześnie obecnych. Potrzebujemy rywalizacji, mamy ją w naszym DNA, inaczej człowiek jako gatunek by nie przetrwał. Potrzebujemy igrzysk tak samo jak chleba. No i ta mile łechcąca wyobraźnię niewiedoma. Nikt przecież nie wie jak potoczy się mecz, komu powinie się noga, a komu zapali szczęśliwa gwiazda, który zawodnik okaże się najlepszy, a tym bardziej, kto strzeli bramkę. Pewniacy też przegrywają z kretesem i bywają wygwizdani przez własnych kibiców. Jak mawiał nasz narodowy ulubiony klasyk: „piłka jest okrągła, a bramki są dwie”.

Wiadomo, jeśli piłkarze związani są z lokalną społecznością, emocje kibiców niebotycznie wzrastają. To dlatego mecze klubowe cieszą się na całym świecie największym wzięciem. Prosty mechanizm: grają chłopcy z mojej dzielnicy, bądź miasta, mnie reprezentują, więc im będę wierny przede wszystkim! Drużyna narodowa? Czemu nie, ale można im oddać serce tylko od czasu do czasu, podczas ponadnarodowych turniejów, a w niedzielę idę na swoich! Dzięki temu nawet w niezbyt wiel-

kich krajach organizowane są rozgrywki w kilku ligach, z udziałem kilkudziesięciu zespołów.

Każdy klub dmucha i chucha na swoich kibiców, choćby z tego powodu, że to oni w znacznym stopniu utrzymują go. Najważniejsze jest poczucie wspólnoty, przynależności do jednej kompanii ludzi zakochanych w swoich zawodnikach. Najpiękniejszy dźwięk dla każdego kibica? Ryk tysięcy gardeł, z jego własnym włącznie. Razem wrzeszczeć, wypluwać płuć, gdy nasi atakują, gwizdać, gdy tamci robią to samo, przeżywać każdą sekundę spotkania, nawet gdyby ciśnienie podniosło się do niebezpiecznego maksimum. Ważne są klubowe akcesoria, zwłaszcza koszulki, szaliki, czapeczki. Można zresztą nabyć niemal dowolny produkt ozdobiony klubowym logo. Widziałem termos kosztujący pięć euro. Taki sam z napisem „Juventus” kosztował trzy razy tyle i nikt nie narzekał. Ciekawostka: niegdyś w Zakopanem widziałem ciupagę za 30 złotych. Identyczna z wrytym kozikiem napisem „Real Madryt” była warta już stówę. Sprzedająca gaździna reklamowała: „Widzicie panocku, jak się tam naparzają, to ta nasza na nicyję głowie nie pęka i można dalej się lać do upadłego, a ichnie po pierwej pękają!”

Mnóstwo razy słyszałem kibicowską legendę, jak to kiedyś drużyna, bodaj z Malborka, walczyła o wejście do ligi okręgowej. Na trybunach zasiadło całe miasto, zbliżał się koniec zajadłego meczu, kibice rozgrzani do czerwoności, bo był remis. I nagle żona burmistrza chwyciła za rękaw męża: „Józek, a którzy to nasi?” Chciał ją na miejscu zamordować, ale go ludzie powstrzymali. Następnego dnia wniósł o rozwód, który sędzia, też kibic, dał mu prawie od ręki.

Mam mnóstwo znajomych którzy są zaprzysięgłymi kibicami. Jednym z nich jest

właściciel znanej w całej Europie firmy, operującej w ciągu roku grubymi milionami euro. „Idziesz na mecz, poddajesz się zbiorowej histerii tysięcy stojących obok i robisz dokładnie to samo co oni. Jeśli coś ci się w tym nie podoba, nie przychodź, bo możesz jeszcze dostać w dziób. Więc nie wybrzydzasz i nie narzekasz, bo nie ma innej możliwości, jak ryczeć i dopingować wspólnie naszych. Gwizdziesz z nimi, śpiewasz przyspiewki które wykrzywiają twoje poczucie elementarnego smaku, tańczysz i nie robisz tragedii z otaczającej cię mieszanki potu, piwa, papierosów i podejrzanych prochów. Ale za to w ciągu niedzielnego meczu, zrzucam z siebie cały tydzień stresów, klótni i odpowiedzialności za firmę. Czuję się naprawdę jak nowo narodzony! Wracam do domu, biorę kąpiel, w poniedziałek z trudem mówię, że to jestem zresetowany na następne siedem dni. Gdzie indziej mógłbym to zyskać tak tanio i prosto? Nic mi tego nie zastąpi!”

Sam nie jestem kibicem dla kilku powodów, przede wszystkim zawodowych, bo niedziela jest dla mnie dniem roboczym. Kiedyś, w zamierzonej przeszłości, chodziłem na mecze, a potem bywałem już tylko okazjonalnie. Ostatni raz poszedłem dawno temu z moim dziesięcioletnim wówczas synem, który zapragnął poczuć atmosferę stadionu. Byliśmy w obcym sobie mieście, nie znaliśmy niuansów zachowań kibiców. Nie miałem pojęcia, że siedzimy na tak zwanej zylecie, czyli w regionie najzagorzalszych kiboli. Straszliwy wrzask trwał od pierwszej minuty, młodzi ludzie wyli przyspiewki na pewno nie napisane przez Szyborską, racząc się przy okazji niezwykłymi płynami i proszkami. Nagle miejscowy stoper brutalnie podciął któregoś z obcych zawodników. Sędzia odgwizdał wolny, zamieniony przez gości na bramkę. No i się zaczęło!

Wszyscy z zylety ruszyli na sektory z wrogimi kibicami, w ruch poszły wyrwane siedzenia, ukryte w kieszeniach kastety, pałki i łańcuszki. Cudem udało się nam wymknąć i już wiedziałem, że nigdy więcej na mecz nie pójde!

Jest jeszcze jeden powód mojej niechęci do „żywej” piłki. To wspomniana już kwestia, eufemistycznie ujmując, absolutnej komercjalizacji sportu. Może trzeba powiedzieć od razu, o czarnej jak heban wielkiej plamie. Kiedyś przyjaźniłem się ze znanym, nieżyjącym już komentatorem i jego kolegą, działaczem klubowym. Był to czas wyjątkowego u nas rozpasania ciemnych interesów, mecze sprzedawano wręcz hurtowo. Kiedyś powiedziałem im, że właśnie wybieram się na mecz, bo zapowiada się na wyjątkowo zacięty. „Jak koniecznie chcesz, to idź. Od razu ci powiem, że będzie 2:1 dla nich!” Tak było, niestety. Po kilku takich „odgadnięciach” miałem dość robienia ze mnie balona. Mało tego, w gronie „ekspertów” ustalano nawet, że najlepszy obrońca ulegnie kontuzji około 75 minut...

Czasem oglądam ważne spotkania w telewizji. Wygoda pełna, bezpieczeństwo zapewnione, w każdej chwili mogę się wyłączyć, a gratisowym dodatkiem są od dziesięcioleci powiedzonka komentatorów. „O, teraz Austriak przeleci naszego obrońcę od tyłu na prawym skrzydle.” „Smolarek stracił piłkę, ale ja go znam, zaraz przegryzie murawę, żeby ją znaleźć!” „Wczoraj na konferencji prasowej trener Hiszpanów oświadczył, że jego obrońcy mniej się angażują w walkę, niż aktorki filmów porno w dialogi!” „Ach, jak genialnie rozstrzelał się lewy pomocnik ukraiński!”

To jak? Być kibicem? Na pytanie: czym jest dla ciebie piłka nożna, jeden z naszych czołowych zawodników odpowiedział najpiękniej: powietrzem! Oddychajmy!

ANDRZEJ LAJBOREK

Wiersze Katarzyny Hetmańskiej

JESIENNE SŁOŃCE

Znów słońce szamoce
liście w złotym kolorze,
wiatr je opętał opadają.
Kto z takim wariatem
wytrzymać może i nie oszaleje,
budują kopczyki z ręki grabie.
Jesienne jabłka zbiera,
ostatnie przekwitły kwiaty,
drzewa osadziły nas ostro
i ścięta mieczyki ogrodniczka.
Ziemia ziemniakami zawita późno
i nie odlecimy stąd z ptakami
siedząc tu będziemy karmieni.

PORANNY MROK

Poranny mrok z mgły opada,
pierwsze kroki słów na palarni
rozwiązują ciemność, rozpierają
to co się zaczyna to dzień,
kulejący nocą jak anioły w strachu,
szare twarze zbierają pod altaną.
Krzywy obraz snów,
by umocnić postawą, że ruch
jest tu zbędny, że snem rządzi ból,
a dzień szykuje się już nocą.
Pomiędzy drzewami jak
pomiędzy starymi ludźmi,
stajemy się trochę smutni.

RZEŹBA – ŻYCIE

Oczy przymykam marząc o nadziei,
co opromieni rozjaśni trud
z każdym dniem dla rodziny
może zdarzy się
rzeźbiarz – czas
i jego dzieło – życie.
Jak postać dyskobola ujmą
własny kształt scalony
może zagubione odwrócimy
z naiwności słowa wywleczone
sięgniemy każda po nadzieję
co da nam siłę.

Może rozumiem winę swoją,
jak zniszczenie pracy z
życia i jego doskonałej rzeźby.

ZIEMIA

Pójdiesz do góry?
No, na sam wierzch! Liście
brzozy szemrzące złociste
nad gładzią niżone,
co ziemią płotów okolona
układa słowa mgliście.
Za każdą dłonią skuloną
okłada włosy gest
za brzozą szczęśliwe śmiechy
dziecięcych trącające kiście.
Pójdiesz do góry,
nie zaczeszesz głosy nieba
srebrzyste jak koronna
wieczorna czarna ziemia.

W ZAKONNYM DOMU

W zakonnym domu
gdzie ciasne korytarze
często uśmiechają się twarze
choć czasami więzi łóżko
pomaga opiekuna serduszko
i modlitwa.

Jesień ogrzewa kocem na łóżku,
tak kręcą się jak ziemia,
wokół swego słońca,
jak ja, która patrząc
dotykam cię bez końca.
Łapiesz mnie jak małą
muszkę na nić zamczyska
dokładasz jak kwiatuszek
do cudzego bukietu,
do rąk wkładasz mi szczęście
do drogi.

Zatańcz i zamigaj

Tego dnia każdy mógł zmierzyć się z przeszkodami oraz poznać pasje osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. „Trening Bez Barrier” – integracyjny event na zakończenie wakacji, bo o nim mowa, został zorganizowany 28 sierpnia w Klubie Na Fali w Poznaniu. To inicjatywa Stowarzyszenia Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO realizowana w partnerstwie z Fundacją Aktywnej Rehabilitacji, Fundacją „Laboratorium Marzeń”, Klubem Na Fali i Poznańskim

Centrum Wolontariatu. Dofinansowało ją Miasto Poznań.

Klub na Fali to miejsce dostępne dla osób poruszających się na wózkach. Celem „Treningu Bez Barrier” była szeroko pojęta integracja mieszkańców Poznania z osobami z niepełnosprawnościami. Przygotowano strefę doświadczania, gdzie chętni mogli ubrać kombinezon starości i dowiedzieć się, z jakimi trudnościami fizycznymi żyją osoby po 70 roku życia, a także usiąść na wózku i pokonać tor przeszkód przy wsparciu asy-

stenta. Z kolei w strefie osoby niewidomej czekały wyzwania związane z poruszaniem się z białą laską.

Akademia Piłkarska „Pełnosprytni” Fundacji „Laboratorium Marzeń” dała pokazowy integracyjny turniej piłki nożnej, zaś Fundacja Aktywnej Rehabilitacji przygotowała integracyjne pokazowe tańce dla dzieci oraz dorosłych. W ramach wydarzenia odbył się również bezpłatny warsztat języka migowego.

Atrakcją była między innymi możliwość wykonania pa-

miątkowego zdjęcia trzymając w dłoni tabliczkę z napisem: „Odważysz się?”, „Zamigam to!” lub „Wytańczę to!”. Kto chciał mógł zamówić specjalny, kolorowy makijaż twarzy na stanowisku z animacjami. Nad przebiegiem wydarzenia czuwali trenerzy CREO oraz wolontariusze. Przedsięwzięcie było również okazją do zapoznania się z ofertą Poznańskiego Centrum Wolontariatu i korzyściami, jakie wnosi w życie człowieka wolontariat.

KAROLINA ANNA KASPRZAK



Jakie ograniczenia towarzyszą osobom starszym można było dowiedzieć się w strefie doświadczania.



Pokonywanie przeszkód na wózku.



Pokazowy integracyjny taniec na wózkach.



Atrakcje wydarzenia spotkały się z zainteresowaniem poznańców.

Czuję Jego obecność

19 września urodził się mój śp. Tata. Jest to więc dla mnie szczególny dzień. Ojciec bardzo cieszył się na swoje urodziny, które odbywały się zawsze w sobotę lub w niedzielę w naszym rodzinnym domu. Przyjeżdżała na nie cała nasza najbliższa rodzina, czyli ciocie i wujkowie. Panowała typowa rodzinna atmosfera. Bardzo lubił kawę, lody, ciasto z kremem i makiem.

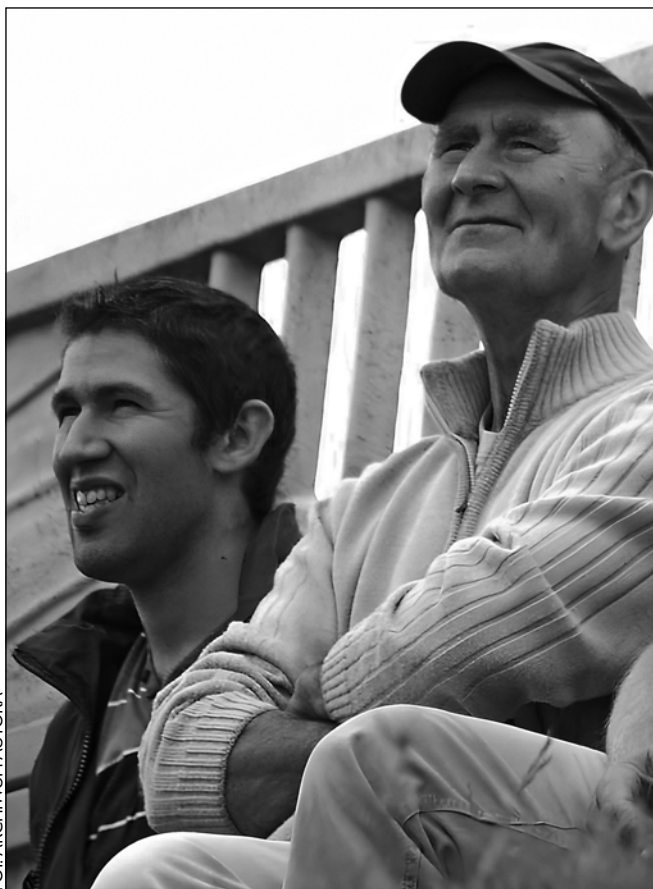
Moi bliscy mówią mi, że jestem bardzo podobny do Niego i posiadam szereg Jego cech osobowościowych. Nic dziwnego, przecież byłem Jego synem, a On moim ojcem. Spędzaliśmy ze sobą dużo czasu. Mimo różnic i poglądów świetnie się ze sobą rozumieliśmy. Tata jeździł ze mną na konsultacje logopedyczne do Warszawy, na basen do Krapkowic w sobotnie i niedzielne przedpołudnie – była to dla mnie forma rehabilitacji.

Naszą wspólną pasją były mecze lokalnej drużyny piłki nożnej LZS Raclawiczki, które odbywały się w weekendy. Przez pewien czas we dwoje prowadziliśmy gospodarstwo domowe. Kiedy chodził jeszcze do pracy, przygotowywałem mu posiłki. Śmierć rodzica jest niewymownie trudnym doświadczeniem dla każdego człowieka, tym bardziej dla osoby z niepełnosprawnością

sprężoną. Trzeba jednak żyć dalej. Kontynuuję działania, które zapoczątkował Tata. Wiem, że nie byłby zadowolony, gdybym się poddał i zaprzepścił rehabilitację. Kiedy wykonuję prace naprawcze,

używam narzędzi, to czuję jakby był obok mnie i wspierał we wszystkim. Jestem wdzięczny losowi, że dał mi tak wspianego Ojca.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. ARCHIWUM AUTORA

5 lipca Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiardunkach zorganizował dla uczestników i terapeutów wycieczkę autokarem do Lichenia Starego w powiecie konińskim. Do Lichenia dotarliśmy około godziny 10.00. W drodze do Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej Królowej Polski robiliśmy pamiątkowe zdjęcia.

Skierowaliśmy się do wieży widokowej. Kto miał ochotę wjechać na wieżę, mógł kupić bilet na windę i dotrzeć na szczyt. Podziwialiśmy piękne widoki okolic Lichenia Starego. Sanktuarium, pięknie zagospodarowany dziedzińiec, oczko wodne z liliami i rybkami, jezioro Licheńskie, dom pielgrzyma i inne obiekty. Z wieży wszyscy poszliśmy na mszę, która odbyła się o godzinie 12.00. Po mszy zeszliśmy piętro niżej zwiedzaliśmy komnaty i posągi różnych świętych.

Po obiedzie weszliśmy do sklepu by zakupić pamiątki dla siebie i najbliższych. W drodze do autokaru weszliśmy do lodziarni, pani kierownik zamówiła kawę, herbatę i lody. Odjechaliśmy z Lichenia Starego o godzinie 16.30. Wycieczka udana, pogoda dopisała. Kupiliśmy pamiątki, pomodliliśmy się. To wszystko opowiemy rodzinie i najbliższym.

JOANNA BEDYŃSKA



FOT. ARCHIWUM



FOT. ARCHIWUM

U Matki Bożej Bolesnej



FOT. (4X) ARCHIWUM WTWZ W WIARDUNKACH

Bańki mydlane,



muzyka i tańce

2 lipca mimo kapryśnej pogody w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach odbyła się impreza plenerowa. Po przygotowaniu terenu uczestnicy mogli wziąć udział w zabawach z bańkami mydlanymi przy muzyce, co było dla nich wesołą rozrywką.

Na śniadanie podano grillowaną kielbasę, sałatkę, raczyliśmy się kawą i ciastem. Po krótkich tańcach i pracach porządkowych uczestnicy wyjechali do domów. Nastroje dopisywały, wszyscy bawili się dobrze i czekają na następne takie wydarzenie. NA



Po co nam nogi,



skoro mamy skrzydła?!

Na co dzień poruszają się na wózkach inwalidzkich, pokonują krawężniki i inne przeszkody, nie tylko architektoniczne. Paralotniarstwo pozwala im zostawić niepełnosprawność na ziemi i uwierzyć, że mogą osiągnąć wszystko, czego zapragną! Właśnie zakończyła się wyprawa do Macedonii Północnej zorganizowana przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ.

Macedonia Północna – skarb Bałkanów, kraj którego 80% powierzchni zajmują góry. To raj dla paralotniarzy. Piękne startowiska, idealne do lądowania niziny i zapierające dech w piersiach widoki. Uczestnicy projektu „Rozwiń Skrzydła” spełniali tu swoje marzenia latając bez żadnych ograniczeń.

„Mogłem zobaczyć góry... z góry. Na wózku nigdy bym nie wszedł na takie szczyty! To niesamowite uczucie i spełnienie

moich marzeń” – powiedział Kamil, uczestnik wyprawy.

Niepełnosprawni paralotniarze – Kamil, Waldek, Iwona, Sławek, Rafał, Piotr i Jędrzej stawiali skrzydła na wysokościach od 2.500 do 3100 m, szybując po niebie nawet do 3,5 godziny! Wywoływali podziw szybując skrzydło w skrzydło z ptakami i zdobywając przestworza! Tutaj zapomnieli o swoich ograniczeniach.

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ realizuje projekt ROZWIŃ SKRZYDŁA od 9 lat dzięki wsparciu PFRON.

Obejrzyj koniecznie short'a z wyprawy: <https://youtu.be/HU-Fgp04ucOE>

* * *

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ od 20 lat buduje świat, w którym osoby z niepełnosprawnościami nie czują się ciężarem, pracują, mają

swoje pasje, decydują o sobie i są szczęśliwe. Każdego roku otacza bezpośrednią opieką ponad 250 osób z niepełnosprawnościami (dzieci i dorosłych) stwarzając im warunki do godnego, niezależnego życia. Fundacja realizuje kilkanaście projektów, m.in. naukę samodzielności życiowej w mieszkaniach treningowych, terapię i rehabilitację (także poprzez sport, m.in. koszykówkę, paralotniarstwo i szybownictwo na wózkach), rozwijanie talentów artystycznych, kolonie małych odkrywców z nauką samodzielności dla dzieci z niepełnosprawnościami. Fundacja PODAJ DALEJ walczy też z barierami architektonicznymi oraz szkoli wolontariuszy, asystentów osób

niepełnosprawnych, urzędników i nauczycieli. Największym projektem Fundacji jest obecnie budowa w Wąsoszach pod Kolinem OSADY JANASZKOWO – nowoczesnego kompleksu rehabilitacyjno-mieszkalnego dla osób z niepełnosprawnościami. Dodatkowe źródła informacji o Fundacji:

facebook.com/FundacjaPodajDalej,

instagram.com/fundacjapodajdalej,

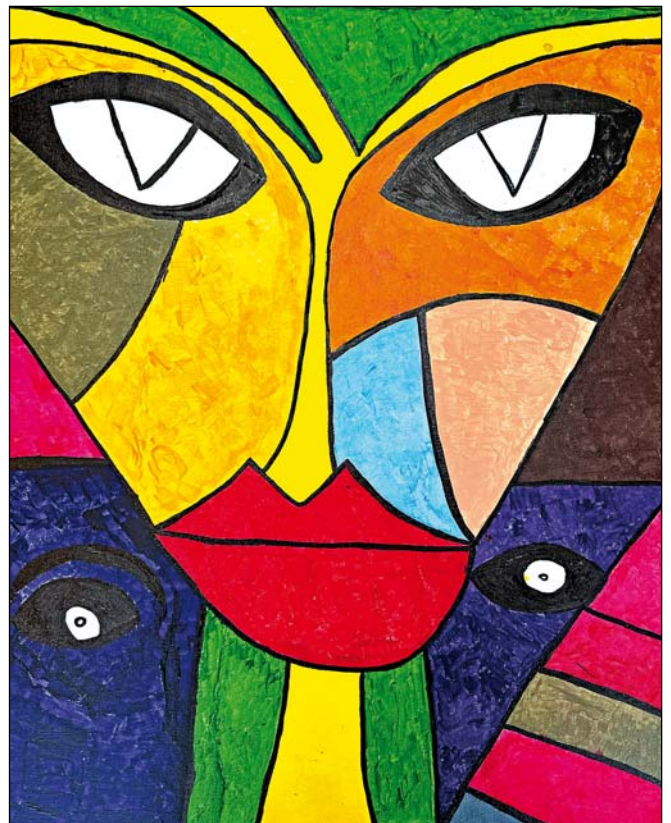
youtube.com/PodajDalejFundacja,

podajdalej.org.pl, osadajanaszkowo.pl

JUSTYNA GACH



W każdym z nas



drzemie artysta

Bardzo lubię malować obrazy w pracowni u pani Marysi, ponieważ sprawia mi to przyjemność i zmusza do myślenia. Dzięki zajęciom u pani Marysi nauczyłem się wielu rzeczy. Pracownia jest świetnym miejscem, gdzie można malować na szkle i tworzyć piękne obrazy kwiatów. Również bardzo lubię być w pracowni u pani Justyny. Często maluję tam żółwie i koty, a także uwielbiam kleić figurki kotów i robić papierowe kulki. Malowanie psa dalmatyńczyka farbami kolorowymi było dla mnie szczególnie radością. Wszyscy możemy tam się artystycznie realizować i uczyć codziennie pięknych nowych rzeczy.

RYSZARD OUDINET

W Stowarzyszeniu „Iskra” przykładamy szczególną uwagę do jakości i estetyki prac plastycznych, które wykonują nasi uczestnicy. Dla nas sztuka to nie tylko forma wyrazu, ale również istotny element terapii, który przynosi radość i rozwija umiejętności twórcze. Nasze pracownie plastyczne, prowadzone przez panią Marysię i panią Justynę, a także pracownia OTZ, są miejscami gdzie terapia łączy w sobie malarstwo i rysunek. Każdego dnia uczestnicy mają okazję pracować nad różnorodnymi projektami artystycznymi, które pozwalają im rozwijać wy-

obraźnię, kreatywność i wrażliwość na piękno. Te zajęcia stają się nie tylko momentami twórczego wyrazu, ale także formą relaksu i odprężenia.

Codziennie zajęcia w pracowniach dostarczają uczestnikom wiele radości i satysfakcji. Proces tworzenia jest dla nich momentem pełnym skupienia i zaangażowania, a efekty ich pracy są dowodem na to, że w każdym z nas drzemie artysta. Dzięki wsparciu naszych terapeutów uczestnicy nie tylko doskonalą swoje umiejętności, ale również uczą się wyrażania siebie poprzez sztukę. W pracowniach plastycznych panuje atmosfera sprzyjająca twórcemu działaniu. Uczestnicy chętnie spędzają tam czas, oddając się zajęciom plastycznym z pełnym zaangażowaniem. Ich prace często zachwycają swoją oryginalnością i starannością wykonania, co jest wynikiem nie tylko ich talentu, ale również pracy nad sobą i ciągłego rozwoju artystycznego.

W Stowarzyszeniu „Iskra” wierzymy, że sztuka ma moc terapeutyczną i może znacząco wpływać na jakość życia. Dlatego też nasze pracownie plastyczne są miejscem, gdzie każdy uczestnik może odkryć w sobie artystyczną pasję i rozwijać ją pod czujnym okiem naszych doświadczonych terapeutów.

MARCIN KACZYŃSKI



Potrzeby każdego

„Odwrocony świat” – tak brzmi tytuł kampanii społecznej realizowanej przez Fundację „Avalon”, organizację pozarządową wspierającą osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore. Celem przedsięwzięcia jest zmiana postrzegania osób z niepełnosprawnościami, a także zmiana postaw społecznych, między innymi w kwestii zapewniania dostępności. Kampania ma również promować ideę otwartości na potrzeby osób z różnymi niepełnosprawnościami. Jej realizacja jest współfinansowana ze środków PFRON.

Ogólnopolska kampania społeczna „Odwrocony świat” jest siódmą ogólnopolską kampanią społeczną Fundacji. Zakłada emisję spotów reklamowych w telewizji, radiu, Internecie i na nośnikach zewnętrznych. Podczas trwania całej akcji organizacja chce prowadzić szerokie działania w mediach społecznościowych oraz współpracować z twórcami internetowymi.

– Brakuje świadomości, że koperty parkingowe, dostosowane toalety, podjazdy nie są odpowiednią na specjalne potrzeby osób z nie-

pełnosprawnościami, ale odpowiednią na potrzeby, które mamy wszyscy, a stosowane rozwiązania są niezbędne dla ich prawidłowej i równej realizacji. Osoby pełnosprawne często nie zdają sobie sprawy, że przykładowo przypinanie rowerów do barierki na podjazdach, porzucanie hulajnóg na środku chodnika czy przejścia, nieodśnieżone zimą chodniki, schody do toalety, zbyt wąskie drzwi czy brak kontrastu w treściach wizualnych stanowią o być albo nie być w społeczeństwie – czytamy na stronie internetowej Fundacji.

W celu realizacji kampanii ogłoszony został konkurs ofert. Spośród sześciu podmiotów, które złożyły oferty spełniające wymogi formalne, dział komunikacji i promocji wybrał do współpracy przy kampanii „Odwrocony świat” Agencję Nie Do Ogarnięcia ANDO. To agencja kreatywna, której specjalnością są działania niestandardowe. Agencja realizowała projekty dla marek, tj. ALDI Polska, ŁOMŻA, Lubella, Pracuj.pl, oraz organizacji społecznych jak Fundacja Avalon, Fundacja Anny Dymnej Mimo Wszystko czy Czytaj.pl. **Oprac. KAK.**



FOT. ARCHIWUM

Przez



Wartę na wesoły piknik

Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie 10 lipca zorganizował piknik rodzinny za rzeką Wartą. Jak co roku, WZT zaproszono rodziców, naszych opiekunów i uczestników naszych dobrych sponsorów, jak pan Rafał i pan Sławek. Przez Wartę w obie strony przeprowialiśmy się promem.

Na pikniku było wspaniale! Było ciasto, kawa, herbata, różne napoje do picia. W tym dniu był wysoki upał. Była pieczona na ruszcie kiełbaska, tak upieczona najlepiej smakuje. Dobrą sałatkę z makaronu zrobiła na ten piknik pracownia gospodarstwa domowego. Muszę dopisać, że te osoby niepełnosprawne, które nie mogły się samodzielnie najeść, szczególnie te na wózkach, mogły liczyć na pomoc terapeutów.

Można było sobie pograć w

piłkę nożną, czy w paletki, i nie tylko. Na zakończenie pikniku był pokaz umiejętności tanecznych naszych dwóch niesamowitych uczestników Bartka i Piotra, którzy wystąpili w tańcu „Czekolada”.

A po występie było wręczenie dobrego serca sponsorom panom Rafałowi i Sławkowi słodkich i zdrowych upominków, a były to słoiki miodu ufundowane przez naszego kierownika Warsztatu Tomasza Prusaka, a w imieniu Warsztatu wręczali je uczestnicy. Potem była mała dyskoteka, na której wszyscy dobrze się bawili.

Rodzicom, opiekunom i naszym sponsorom dziękujemy za przybycie. A naszym organizatorom dziękujemy za udany piknik!

ZBIGNIEW STRUGAŁA
UCZESTNIK WZT W CZESZEWIE



Edukacyjne dylematy

Jesień u progu nowego roku szkolnego przynosi refleksje. Czy uda się ukończyć upragnioną szkołę, które pozwoli na uzyskanie ciekawej, dobrze płatnej, pracy? W dzieciństwie chciałem zostać rolnikiem. Marzyłem, aby posiadać małe, ale własne gospodarstwo rolne. Najbardziej mnie interesowały ciągniki i maszyny rolnicze. Jednak rodzice mówili, że to nie

jest odpowiedni zawód ze względu na moją niepełnosprawność ruchową.

W rolnictwie potrzeba dobrej sprawności rąk i nóg. Dlatego wybrałem liceum profilowane o kierunku zarządzanie informacją. Po jego ukończeniu myślałem o nauce w szkole policealnej na kierunku technik masażysta, studiach na filologii germańskiej lub ekonomicz-

nych. Ostatecznie zdecydowałem się podjąć naukę na kierunku zarządzanie i marketing. Mogłem liczyć na wsparcie mojej siostry w przyswajaniu wiedzy z przedmiotów jak matematyka i statystyka.

Nadszedł jednak czas, gdy musiałem się przekwalifikować. Rozpocząłem wtedy studia pedagogiczne z myślą o tym, że w przyszłości będę

pracował z osobami z niepełnosprawnościami. Podczas edukacji zainteresowała mnie problematyka osób zmagających się z różnymi dysfunkcjami organizmu. Postanowiłem o nich pisać artykuły do czasopism. Jest to dla mnie praca, terapia i rehabilitacja w jednym. To zajęcie, które daje mi niesamowitą siłę i moc do działania.

KRYSTIAN CHOLEWA

Miałam łóżko wodne

Z grupą Rodzin Osób Niepełnosprawnych wyjechaliśmy do Darłowa do pensjonatu "GNIEWKO", gdzie spędziliśmy 6 dni. Były to super wakacje. Przyjechaliśmy w sobotę na obiad. Poszliśmy przywitać się z morzem. Były wysokie fale i bardzo zimna woda.

Widzieliśmy piękne statki, zwodzony most. Na drugi dzień w niedzielę mieli-

śmy spotkanie z panią doktor. Wyznaczyła nam godziny i sale na zabiegi rehabilitacyjne. Miałam łóżko wodne, laser na szyję – ciepły i zimny. Był również wyznaczony czas na jakuzzi i basen, w którym bardzo lubiłam pływać. W tym samym dniu poszliśmy do kościoła. Okazało się, że to msza dla dzieci, było bardzo zabawnie.

W kolejne dni po zabiegach chodzili-

śmy sobie na zakupy, zwiedziliśmy okolice Darłowa.

Lubiłam leżeć na plaży, opalać się i moczyć nogi w zimnej wodzie. Nad morzem zrobiłam piękne zdjęcie mewie, rodzicom i przyjaciółom. Było wesoło. Przyjechałam do domu wypoczęta i pełna dobrej energii.

KAROLINA MIELOCH
UCZESTNICZKA ŚDS W ŚREMIE



FOT. (3X) ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE



Codziennie pod górę⁽⁶¹⁾

Jesień dawniej kojarzyła mi się z pięknymi barwami, zapachem suchych liści i miłością. To właśnie jesienią, po latach, zaczęłam spotykać się z chłopakiem ze szkoły, w którym byłam zakochana. Grzesiek przyszedł do nas w trzeciej klasie, bo jego rodzice rozwiedli się, a on z mamą przeprowadził się do mojego miasta. Nie był przystojny, z pałakowatymi nogami, dużym nosem, za chudy, ale stał się dla mnie cudem świata. Dlaczego? W zauroczeniach często nie ma na to odpowiedzi.

Może to jego energia, radość, poczucie humoru sprawiły, że zwróciłam na niego uwagę. Byliśmy dziećmi, gdy się poznaliśmy i jak to dzieci popsuliśmy wszystko między nami zanim się zaczęło. On pierwszy zaproponował randkę i było naprawdę fajnie. Poszliśmy razem do muzeum, a potem na ciastka. Byłam tak przejęta, że ciężko mi było oddychać. Nie mogłam wręcz uwierzyć, że i on, tak jak ja, chce wspólnie spędzać czas. Ale następnego dnia w szkole przestałam do niego odzywać. I to przez drobniak, niezgodnie z moimi oczekiwaniami użyte słowo. Spotkaliśmy pod koniec naszej randki jego znajomych, którym przedstawił mnie jako koleżankę ze szkoły, a ja przecież czułam się już jego dziewczyną.

Jednak pomimo braku rozmów w szkole, tym razem to ja pierwsza zaprosiłam go na studniówkę. Zaczęliśmy się spotykać i poszliśmy razem. Bawiliśmy się naprawdę wspaniale. Później znowu zaczęłam wycofywać się z tej relacji z powodu jakiegoś dziwnego, wszechogarniającego strachu. Zbliżała się matura, a koleżanka z klasy chciała z nami powtarzać materiał. Kiedy Grzesiek powiedział mi o tym, zaczęłam uczyć się sama twierdząc, że razem z nimi nie będę mogła się skupić. Efekt tych powtórek był taki, że oni zostali parą, a ja zostałam sama i ze słabymi stopniami na maturze. Ich związek szybko się rozpadł, ja miewałam jakies

przelotne znajomości, nic poważnego.

Po kilku latach, już będąc na studiach, znowu spróbowaliśmy się spotykać. Przez wiele miesięcy nam się to udawało. Potrafiłmy rozmawiać godzinami. Wymyślaliśmy niestworzone historie, by dać upust wyobraźni. Nagrywaliśmy coś w rodzaju kabaretu, wydawaliśmy nawet takie niby czasopismo, robione ręcznie i powielane na ksero dla znajomych. Nigdy nie zapomnę tych emocji, gdy nadal niewinni jak dzieci spacerowaliśmy w parku pod rękę. Ale drugie podejście do związku też się nie udało. Może jednak nie byliśmy sobie przeznaczeni? Znowu ze strachu przed odrzuceniem, choć Grzesiek nie dawał mi do tego powodów, podobnie jak wcześniej, zaczęłam się oddalać, a nawet spotykać z kim innym. Wreszcie on też kogoś poznał i rozstaliśmy się definitywnie. Zostały miłe wspomnienia, ale też wspomnienie tego, jak odrzucenie przez ojca w dzieciństwie, potrafi wpływać na relacje. To nie teoria psychologiczna, a życie.

Dziś zapach jesieni i palonych liści wywołuje żal za utraconą młodością. Mało jędrna skóra z przebarwieniami, obwisłe policzki, zmarszczki pod oczami. Już nie przypominam w lustrze tamtej dziewczyny, którą nieznanymi chłopcy prosili do tańca na dyskotekach. Dyskoteki – kto dziś tak mówi? Od razu widać, że jestem z innego pokolenia. To niby normalne, że zmieniamy się z wiekiem i starzejemy. W środku mnie jest dalej ta sama młoda osoba, która czasem śmiecha się do nieznanomego chłopaka na ulicy, potem ze wstydem odwracając oczy i myśląc, że mogłabym być jego matką. Czuję się młodo, jestem szczupła, choć bez przesady, kobieco się ubieram, mam długie włosy, no ale twarzą wieku się nie oszuka. Może dobrze, że nie mam z Markiem za dużo pieniędzy, bo jeszcze by mi „odbiło” i zdecydowałabym się na jakieś zabiegi odmładzające.

Marek jest kilkanaście lat ode mnie młodszy. Czy obawiam się, że pozna inną, młodszą i odejdzie, jak mój ojciec od mamy? Sama nie wiem. Pewnie podświadomie tak, bo zawsze byłam bardzo zazdrosna o jego relacje z kobietami. Marek jest uczynny wobec nich, serdeczny, wesoły. Podobno taki był też mój ojciec. By nie być tak zazdrosną o inne kobiety, utrzymywałam dawniej liczne kontakty z kolegami. Pisaliśmy do siebie, żartowaliśmy. Wtedy bardziej rozumiałam, że można, będąc w związku, mieć fajne relacje z płcią przeciwną, tak bez podtekstów. Ale też trzeba trzymać granicę, bo ozauroczenie kimś innym nie jest tak trudne, a nie warto psuć dobrego związku dla kilku chwil ekscytacji. Nawet teraz wśród niedawno poznanych przez nas z Markiem osób, jest mężczyzna, który mi się podoba. Jest nawet starszy od Marka. Mamy podobne poczucie humoru, lubimy żartować, gdy się widzimy. Zorientowałam się jednak, że za dużo z mojej strony w tym żartowaniu emocji. A gdy, też oczywiście żartem, powiedział niby cicho do Marka, żebym nie słyszała: „Nic jej nie mów, ale zaczynam ją lubić coraz bardziej” poczułam, że trzeba trochę z tymi żartami przystopować.

Jesień, kojarzy mi się też z mamą, zbieraniem kasztanów w Ogrodzie Botanicznym, gdy jej depresja nie była jeszcze tak zaawansowana. 26 lat minęło od jej śmierci, a niektóre wspomnienia są żywe, jak sprzed roku. Nie wiem, co jest po śmierci, ale jeśli się spotkam, może znowu będziemy szukać rudych kulek w kolorowych liściach. Kiedy mama była w moim wieku, nie wiedziała, że czeka ją już tylko 7 lat życia. Myślenie o śmierci zawsze sprawia, że staję się spokojna: niepokojące mnie, zwykłe, życiowe drobniaki stają się obojętne, a ekscytacja – trochę śmieszna. Chyba zaczynam lubić tę moją jesienną starość, która choć może mało atrakcyjna

zewnętrznie, przynosi upragniony spokój.

Dzwoniła do mnie kuzynka Marka za którą nie przepadam, ale rozmawiałam z nią tak zwyczajnie: bez niemiłych aluzji, szybkiego kończenia rozmowy. Gdzieś znikły moje wcześniejsze złe nastawienia. Szkoda, że to się często nie udaje. Żyję obciążona, pamiętająca to, co było, załęczniona o jutro. A to dziś jest ten dzień, który mogę zapisać jak białą kartę.

Dziś od rana, pomimo stosowania odpowiedniej diety, mam wysoki poziom cukru. Napisałam o tym Markowi, który jak zawsze, gdy dowie się, że się źle czuję fizycznie czy psychicznie, od razu dzwoni. Chyba się przyzwyczaiłam do tego, że jest dla mnie taki dobry i czasem niepotrzebnie (na szczęście w myślach) czepiam się, że mało się odzywa, gdy jest zmęczony albo od czasu do czasu naraża mnie na jakieś niemiłe sytuacje z jego rodziną prosząc, żebym z nim do nich jechała. Chyba potrzeba mi dziś przypomnieć sobie kolejny raz, jaki jest dla mnie Marek. Naprawdę mało kto wierzy w to, co jest faktem, że przez kilkanaście lat, może dwa razy podniósł głos w trakcie jakiejś ostrej wymiany zdań i nigdy mnie nie krytykuje. Gdy chce mi przekazać, że nie tak się zachowuję, robi to tak delikatnie, że zwykle mu przytakuję, bo ma rację. Tak samo jest z przyjaciółkami, że czasem ich nie doceniam, męczą i nudzą mnie ich wywody, ale oprócz Marka to najbliższe mi osoby i tę więź też trzeba pielęgnować, jak każdą inną.

Ciekawa jestem, jakie są Wasze jesienne refleksje? Czy to wspomnienia dawnych jesieni czy może plany na przyszłość po okresie wakacyjnego odpoczynku? A może tak jak ja próbujecie odszukać dzisiejszą kropelkę szczęścia na znalezionym pod drzewem, rudym kasztanku? S.A.

Jak spisać testament?

Choć na co dzień nie przywiązujemy do dóbr materialnych istotnej wagi, to kluczowe znaczenie ma fakt do kogo trafią one po naszej śmierci. Mieszkanie, samochód, środki zgromadzone na osobistym rachunku bankowym, wartościowy księgozbiór, sprzęt elektroniczny, biżuteria, pamiątki rodzinne (zwane aktywami), a także zobowiązania pieniężne (m.in. zaciągnięte kredyty lub pożyczki, czyli pasywa) – wszystko, co gromadzimy przez lata trafi w przyszłości do naszych bliskich. Naszym majątkiem możemy dysponować w dowolny sposób i przekazać go w całości lub w części konkretnej osobie (również niespokrewnionej). Żeby tak się stało, trzeba spisać testament.

Słowo „testament” pochodzi wywodzi się z dwóch łacińskich słów – „testis” (świadek) i „testamentum” (sporządzone przy świadkach). To świadome wyrażenie woli dotyczące rozporządzenia własnym majątkiem na wypadek śmierci. Jeden testament dotyczy jednej osoby. Nie ma zatem możliwości, aby dwie lub więcej osób spisało wspólny testament. Darczyńca w testamentie to spadkodawca, zaś spadkobiercami są osoby obdarowane. Otwarcie testamentu następuje z chwilą śmierci spadkodawcy. Testament może napisać osoba pełnoletnia, która nie jest ubezwłasnowolniona, czyli posiada pełną zdolność do czynności prawnych.

Jeżeli testament nie zostanie sporządzony, po śmierci osoby, która posiadała dobra materialne, obowiązują tak zwane dziedziczenie ustawowe wynikające z przepisów kodeksu cywilnego. W przypadku dziedziczenia ustawowego w pierwszej kolejności do spadku powoływany jest małżonek oraz dzieci spadkodawcy. Dziedziczą oni w częściach równych, jednak małżonek jest dodatkowo chroniony – część, która mu przypadnie, nie może być mniejsza niż 25 procent całości spadku. Jeżeli ktoś z

dzieci spadkodawcy nie dożyje otwarcia testamentu, to odpowiedni udział przypada jego dzieciom bądź dalszym zstępnym (np. wnukom). Co ważne, dziecko przysposobione (adoptowane) dziedziczy na jednakowych zasadach jak dziecko biologiczne. Nie dziedziczy natomiast po swoich biologicznych rodzicach, którzy musieli zrzec się praw do niego, aby mogło zostać adoptowane. W sytuacji, kiedy spadkodawca nie miał małżonka ani dzieci całość przypada jego rodzicom po równo. W razie niedoczekania przez rodzica otwarcia spadku udział spadkowy przypada rodzeństwu spadkodawcy w równych częściach. Dziedziczyć mogą, w sytuacji braku krewnych mających pierwszeństwo do spadku, dalsi krewni – np. wujkowie, stryjkowie albo ciotki. Jeśli spadkodawca nie miał małżonka, dzieci małżonka, rodzeństwa, rodziców ani innych krewnych, spadek przypada gminie ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy jako spadkobiercy ustawowemu. Spadkodawca może w testamentie zapisać wolę przekazania swojego majątku w całości lub części także osobie spoza rodziny bądź organizacji charytatywnej.

Testament może być napisany odrębnie, w czasie domowym. Jest to testament własnoręczny (holograficzny). Powinien zawierać miejscowość, datę sporządzenia, dokładny opis co i komu chcemy przekazać w spadku z wyszczególnieniem imion, nazwisk i stopnia pokrewieństwa każdego ze spadkobierców, a także osobisty, czytelny i najlepiej pełny podpis (testament podpisany jedynie „parafką” zostanie uznany za nieważny). Testament nie może mieć formy wydruku komputerowego opatrzonego własnoręcznym podpisem. Brak daty w testamentie nie spowoduje, że zostanie uznany za nieważny, o ile nie zajądą co do niego żadne wątpliwości (np. dotyczące zdolności spadkodawcy do jego sporządzenia) oraz gdy jego treść będzie zgodna z tre-

ścią innych testamentów napisanych przez daną osobę (o ile będą takie istniały).

Testament sporządzić możemy także w obecności notariusza. Mówimy wówczas o testamencie notarialnym. Taki testament może być bezpłatnie zarejestrowany w Notarialnym Rejestrze Testamentów. To ogólnopolska baza testamentów, dzięki której po śmierci spadkodawcy osoba posiadająca jego akt zgonu może u dowolnego notariusza dowiedzieć się, czy zmarły napisał testament. Sporządzenie testamentu w obecności notariusza jest korzystne również dlatego, że nie musimy się martwić, czy spisaliśmy go prawidłowo, ponieważ notariusz dba o to, by treść testamentu spełniała wszystkie wymogi prawne. Notariusz bada nie tylko zgodność z prawem rozrządzenia, ale także upewnia się, że spadkodawca rozumie swoje podejmowane przez siebie decyzje, czyli że nie pozostaje na przykład w stanie wyłączającym świadomość spowodowanym zażywaniem lekami i/lub chorobą. Testament notarialny trudniej podważyć aniżeli testament sporządzony odrębnie. Podważenie testamentu dotyczy najczęściej wątpliwości co do stanu zdrowia spadkodawcy mogącego mieć wpływ na świadomość i swobodę w podejmowaniu przez niego decyzji. Notariusz nie jest lekarzem, więc może nie mieć pełnego obrazu sytuacji dotyczącej stanu zdrowia spadkodawcy, chociaż zobowiązany jest dochować wszelkich procedur formalnych wpływających na ważność przyjętego oświadczenia woli.

Inną formą testamentu jest testament allograficzny, inaczej testament urzędowy. W przypadku woli spisania testamentu w takiej formie konieczna jest obecność dwóch świadków. Ostatnią wolę spadkodawcy spisuje w obecności wójta, burmistrza, prezydenta miasta, starosty, sekretarza powiatu lub kierownika urzędu stanu cywilnego.

Oprac. KAK.

– Mam nadzieję, że dym nie będzie ci przeszkadzał – usłyszał głos Marka.

– Nie, skądże. Trochę nawet jestem do dymu przyzwyczajony.

– Palisz?

– Nie, nie ja.

– A, rozumiem – niewyraźnie rzekł Marek.

– Pewnie ojciec jara – rzekł Kamil.

– Poza tym i tak leżę przy oknie, w razie czego uchylę. A ty, Kamilu? – zapytał.

– Jak jest co, to jaram – odrzekł Kamil.

– Przecież ci nie skąpię – z wyrzutem odezwał się Marek.

– No tak... Ale sam wiesz, jak to jest. Niezręcznie tak opalać kolege.

Hubert odwrócił wózek w stronę okna. Widok z zerowego poziomu zaskoczył go niepomiernie. Tutaj las niemal wchodził do środka, a wiekowy dąb rosnący na wyciągnięcie ręki wydawał się przez okno jeszcze bardziej monumentalny. Nawet w Halinówce tak nie mieli.

– To co, chyba będzie na tyle – powiedziała dziewczyna w seledynowym kostiumie. – Resztę zrobimy w poniedziałek.

Zebrała wszystkie kartki i wsunęła do teczki z pomarańczowego plastiku. Zawiązała troczki i podpisała ją nazwiskiem Huberta.

Mateusz wstał od biurka.

– Jeśli nie jestem potrzebny – powiedział – to pójde jeszcze do syna. Pomogę mu się rozpakować.

– Proszę bardzo – odrzekła dziewczyna. – Cisza nocna dopiero o dwudziestej trzeciej.

– To godzinę później niż w innych ośrodkach.

– Bo też my, proszę pana, jesteśmy inni od innych ośrodków. – Uśmiechnęła się miło, pokazując równe, idealnie białe zęby.

Kiedy Mateusz opuścił dyżurkę, pielęgniarka, która na szerokim przyokiennym blacie parzyła kawę, westchnęła:

– Co za mężczyzna.

– Nie? Zajęty, niestety.

– A komu to przeszkadza? – powiedziała pielęgniarka, stawiając na biurko szklanki z kawą. Wysoka jak modelka długie brunatne włosy miała zarzucone na plecy. – Ja bym nie odpuszczyła tak zaraz.



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁷¹⁾

Trzecia pielęgniarka weszła do dyżurki bardzo gwałtownie.

– O, Gośka... – zaczęła Alicja.

– Nie teraz, nie mam czasu. Gdzie jest klucz od łazienki? – spytała zdyszczonym głosem.

Dziewczyna w seledynowym kostiumie otworzyła boczną szufladę biurka i wyjęła klucz z breloczkiem w kształcie ludzkiej czaszki.

– Łap – rzuciła go.

– Thanks – podziękowała tamta. – Było jakieś przyjęcie? – spytała.

– Chłopak na wózku – odpowiedziała dziewczyna.

– Szyjniak? – padło podejrzliwe pytanie.

– Skoczek.

– Niech to wszczęć klinę wewnątrz! Jeszcze jeden do roboty.

– Ten jest samodzielny – powiedziała Ala. – Niewiele będzie potrzebował pomocy. Oni wszyscy są samodzielni – ze złością odparła tamta – na skierowaniach. A jak przyjdzie co do czego, to człowiek, cholera, musi dźwigać te zwłoki.

ROZDZIAŁ 49

Noc za oknem szumiała. Trzeszczał dąb i gdzieś pohlukiwał puszczyk. W pokoju na podsufitce buszowały gryzonie. Hubertowi nie chciało się spać. Rozmyślał o minionych dniach. Poznał już parę osób. Chłopaków z sali. Starszy, Marek, był bardziej towarzyski. Życzliwy, powszechnie lubiany. Mimo ciężkiego paraliżu, sięgającego szyi, był nad podziw pogodny, w przeciwieństwie do Kamila. Z grubsza poznał też najbliższe otoczenie i rozkład pomieszczeń w pawilonie. Przejechał korytarz od końca do końca. Na całej długości, od południowej strony, usytuowane były pokoje, jak ten, w którym zamieszkiwał, lub czteroosobowe – tak samo jasne i przytulne. We wschodnim rozbudowanym narożu urządzona była sala ćwiczeń. Zaczynało mu się tutaj nawet podobać. Tęsknił za Weroniką. Pomyślał, że dziś po południu napisze do niej list. Zaczynało świtać, gdy zasnął.

Obudziło go szczęknięcie klamki. Uchyliły się drzwi i do pokoju wolnym krokiem wszedł duży, spasiony kocur. Podeszedł do jego łóżka i nic sobie z niego

nie robiąc, wskoczył na nie. Z takim samym spokojem przeszedł wzdłuż, depcząc jego brzuch i nogi, po czym wskoczył na parapet. Tam usiadł i uważnym wzrokiem zaczął lustrować sufit. Spostrzegł coś i znieruchomiał. Hubert spojrział tam. W jednym z czterech plafonów osłaniających krótkie świetłówki spacerowały dwie myszy. Kot wpatrywał się w nie, jakby chciał je zahipnotyzować, jakby liczył, że jakimś niesłychanym zbiegiem okoliczności znajdą się niżej, w zasięgu jego pazurów, lub że długim susem dosięgnie je z miejsc. W skupieniu zginał rytmicznie koniec ogona. Kalkulował swoje łowieckie szanse, a kiedy uznał, że nie ma żadnych, zrobił jeszcze jedną rundę po parapecie. Potem na wysokości głowy Huberta zatrzymał się, wyprężył, postawił drgający ogon i kocim

władaniu. Nas uważa za nieszkodliwych gości. Jak widzisz, właśnie zapoznał się z tobą.

Po śniadaniu Hubert pojechał na salę ćwiczeń. Była mniejsza od tych, które już widywał, ale jej wyposażenie spodobało mu się. Siłownia pierwsza rzuciła się w oczy. Urządzenie stało przy ścianie naprzeciw UGUL-a, za którym ustawione były jeszcze trzy stoły do ćwiczeń biernych. Podjechał tam i obejrzał się. Kilka kroków za nim znajdowała się ściana luster, a przed nią na oko dziesięciometrowa bieżnia z poręczami. Pomyślał, że teraz po niej będzie chodził.

Zza UGUL-a wyszedł niewysoki mężczyzna w niebieskich spodniach i zielonej bluzie z krótkimi rękawami. Spod pachy wystawała mu pomarańczowa plastikowa teczka.



FOT. ARCHIWUM

aerozolem spryskał szybę. Później najspokojniej w świecie zeskoczył na jego brzuch i niespiesznie wyszedł z pokoju.

– Widziałeś? – spytał Hubert.

– Ołać cię! – zachichotał Kamil głosem, w którym było słychać cierpienie.

– Przeszedł po mnie jak po starym kocu.

– Nie przejmuj się, bracie – powiedział Marek. – Tutaj to nic nadzwyczajnego. Frytek robi obchód po swoim rewirze.

– Frytek?

– Frytek, tak się wabi. Pawilon i okolice są w jego osobistym

ustalić z panem Heniem godzinę. Wiesz, gdzie jest masażysta?

– Orientuję się.

– Zdążyłeś już wszystko objechać, co? I jak ci się podoba?

– Podziwiam bieżnię. Długa.

– Chodzisz trochę?

– W aparatach i z dwiema osobami po bokach, po prostej nawierzchni... jestem w stanie przejść z pięćdziesiąt metrów – pochwalił się.

– Fiu, fiu, fiu, pięćdziesiąt metrów. Ładny kawałek drogi. Tutaj rozchodzisz się jeszcze bardziej. Na tej bieżni właśnie, a kto wie, czy tylko...

– Kiedy zaczynamy? – spytał rozochocony.

– Zaczniemy już dziś, ale najpierw ocenię siłę twoich mięśni.

– Będzie bolało? – uśmiechnął się.

– Miałeś już kiedyś robiony test Lovetta?

Magister otworzył dobytą spod pachy teczkę i wyjął z niej kilka kartek.

– Widzisz? – powiedział, wskazując ostatni stół. Przy pozostałych fizjoterapeutki, w strojach podobnych do stroju magistra, zaczynały ćwiczenia z pacjentami.

Hubert pchnął koła w tamtą stronę. Kitka rudych włosów podrygująca z tyłu głowy Włodka wydała mu się bardzo zabawna.

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

– Ty jesteś Hubert? – zapytał, mieląc w ustach gumę do żucia. – Zostałeś moim pacjentem. Będziemy na tej sali zasuwać, aż ściany się spocą z wrażeń. Mam nadzieję, że wiesz, o co chodzi?

– Lubię się forsować – odrzekł Hubert. Przyjrzał się plakietce przypiętej do bluzy mężczyzny. Na błyszczącej powierzchni było napisane czarnym mazakiem: mgr Włodzimierz Akwadowski.

Spodobał mu się ten niewiele starszy od niego magister.

– Oprócz ćwiczeń ze mną będziesz miał masaż, musisz tylko

Odwaga u dentysty

Higiena jamy ustnej i dbałość o zęby to podstawa dla zdrowia człowieka. Jama ustna pełni rolę płaszcza ochronnego naszego organizmu przed bakteriami. Niedostateczna jej higiena powoduje, że bakterie przedostają się do krwiobiegu stając się przyczyną różnego rodzaju chorób. Każdy człowiek powinien nie tylko systematycznie leczyć zęby, ale też myć je co najmniej dwa razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku.

Wielu z nas odczuwa silny lęk przed wizytą u stomatologa. Boją się dorośli, a tym bardziej dzieci czy osoby ze znaczną niepełnosprawnością intelektualną. Coraz więcej gabinetów stomatologicznych otwiera się na potrzeby pacjentów oferując nie tylko wysokiej jakości opiekę medyczną, ale i odpowiednie podejście do pacjenta. Do dentysty, jak do każdego innego lekarza, chodzimy z własnej woli, nie z przymusu.

Regularna kontrola stanu uzębienia ma istotny wpływ na nasze zdrowie, a nawet życie. Im wcześniej zostaną wykryte choroby zębów, tym większa szansa, że uda się je wyleczyć i chore zęby nie będą musiały być usuwane. Nie dojdzie też do poważnych chorób, jak np. nowotwór przełyku, głowy czy szyi.

W stomatologii, podobnie jak w wielu innych dziedzinach medycyny, w ostatnich latach poczyniono spore postępy. Leczenie zębów nie musi już wiązać się z bólem. Lekarz na naszą prośbę może zastosować znieczulenie miejscowe lub ogólne. Jedynym minusem są wysokie koszty leczenia stomatologicznego, niejednokrotnie przekraczające nasze możliwości. Nie wszystkie zabiegi u dentysty są refundowane przez NFZ.

KRYSTIAN CHOLEWA

ZBIGNIEW NOWAK

TAKI SMUTNY DZIEŃ

Już nie trzymam życia w dłoni

Pewnie tego nic nie zmieni

Czczą godzinę pustka chłonie

Ile to już tych jesieni?

Jak bym zerwał jabłko z drzewa,

Garść orzechów do kieszeni,

Tak niewiele mi potrzeba,

Tylko trochę tej zieleni.

Myśl się czasem rozochoci,

Czegoś szuka wzrok stęskniony,

Wrzesień srebrzy się i złoci,

W ramy okna oprawiony.

„Bocianie gniazda są teraz „puste” – powiedział Antoś, jadąc z rodzicami samochodem. Istotnie, w mijanych wsiach od czasu do czasu na słupach telegraficznych widoczne były przez były opuszczone przez bociany gniazda. „Czy bociany nie lubią jesieni?” – zapytał chłopiec. On też jej nie lubi i będzie tęsknił za latem – powiedział. I nie dał się przekonać, że jesień też ma swoje uroki. „Wiem, wiem – kolorowe liście i takie tam gadania dobre dla dziewczyn” – marudził.

Czy dzieci nie lubią jesieni? To oczywiście zależy od tego, jaka ona jest, ale w konkurencji z latem jesień zawsze przegrywa. Nam, dorosłym, też bywa markotno jesienną porą.

Jednak bywa też ciekawie, a to, co widzimy, niekiedy pobudza do refleksji. Oto kilka żywych obrazków z początku jesieni, z udziałem dzieci.

Jeden obrazek zobaczyłam na drodze prowadzącej do wsi o pięknej nazwie: Róża Wielka. Otóż w poprzek drogi szedł sobie ślimak pozostawiając wyraźny ślad swojego trudu. Ślimaka obserwowała mała dziewczynka, zachęcając go słowami do pośpiechu „bo jeszcze przejedzie cię jakieś auto”. Jednak ślimak posuwał się ze ślimaczą godnością, a dziewczynka nie wytrzymała, chwyciła go, wykrzykując z odrazą buzię, i zaniósła w miejsce pokryte trawą.

Była to miła obserwacja pokonania obrzydzenia z powodu śliskości ślimaka, w imię jego dobra.

Inny obrazek: „Ja się boję wiatru” – powiedział chłopczyk. „Czy ty też się bałeś, gdy byłeś mały?” – zapytał swoją tatę. Na co tata opowiedział mu, jak to w szkole przerażali wiersz Tuwima o dwóch wiatrach, a on „zrobił sobie kpiny” i zapisał w zeszycie: „Jeden wiatr łkał, drugi mdłał, a czwarty zwał...”. Polonistka najpierw się złościła, a potem śmiała się razem z klasą. A wniosek uczniowie wyciągnęli taki: nie łkać, nie mdleć, tylko gnać i zwać. „To najlepsza recepta na lęk” – powiedział tata. A synek na to: „No to niech sobie ten wiatr wieje, ile chce”.

Taki sposób na lęk przed silnym wiatrem jest rzeczywiście dobry, także przed burzą, jak również jak przed cudzą agresją. Jednak inne rodzaje lęku można skuteczniej pokonać innymi metodami, w tym

desensytyzacją (czyli odwrażliwianiem) oraz podejściem racjonalnym. Metody te wchodzi w zakres psychologicznej terapii.

Widziałam też dziewczynki zrywające z gałęzi nitki babiego lata. Oplątywały się nimi, wirowały razem z opadłymi liśćmi, podskakiwały i śmiały się. Był to piękny obrazek jesieni.

A starsze dzieci? Chłopaki w grupach znowu biegają po osiedlu. Latem nabrali sił, więc krzyczą, gonią się, rzucając do celu. Widziałam, jak celem był kulejący kot. Dorośli przechodzący w pobliżu nie reagowali. Teraz częściej to oni boją się podrostków niż na odwrót. Jednak po chwili jeden chłopak z grupy odgonił kolegów, paskudnie przeklinając wszystkie koty, a także początek jesieni. Najwidoczniej było mu żal i kota, i minionego lata.

MALI MĘŻCZYŹNI

Maciek jest kuzynem Ewuni, lubią się i chętnie bawią się razem. Oboje są siedmiolatkami i uczniami tej samej pierwszej klasy. Niedawno, przy zręcznościowej zabawie z kolorowymi kulkami, Ewunia była sprawniejsza i wygrała kolejne partie. Co wtedy zrobił mały mężczyzna? Stał się, wyciągnął przed siebie splecione dłonie, kręcił nimi w prawo i lewo, pytając: „A to umiecie?”. Obserwująca zabawę dzieci babcia Helenka roześmiała się, śmiała się Ewunia, a także Maciek.

Jest to miły przykład zachowania się małego mężczyzny typu „nie dam się!”. O poczucie własnej wartości należy przecieć dbać, szczególnie w sytuacjach konkurencji i szczególnie jeżeli ma się do czynienia z dziewczyną, niezależnie od jej wieku. Przy tym miłe było to, że Maciek wykazał poczucie humoru. Nie zawsze pojawia się ono u małych (i dużych!) mężczyzn w sytuacji ich przegranej.

Bo na przykład Stefek lubiący z siostrą grać w warcabę przy pierwszym sygnale zapowiadającej się przegranej niby przypadkiem zrzucał planszę z pionkami na podłogę. No i nie mogło być zwycięzcy ani przegranego. Wystąpiło zachowanie typu „ja albo nikt”. A śmiechu nie było, tylko złość. Ostatecznie łatwiej jest znieść słowa, że jest się nieuważnym niż przegrany.

A Karolek budujący fortecę z piasku nad morzem nie chciał przyjąć propozycji mamy, aby

Już jesień

budował w większej odległości od brzegu. Nie chciał i już. Fortecę zalewały morskie fale i chłopiec się złościł. Jednak po pewnym czasie rozpromienił się i oświadczył: „tak miało być, bo się bawię w... no jak to się nazywa... już wiem! W tsunami!”.

Karolek prezentował zachowanie typu „tak właśnie chciałem”, które dobrze rozpromieniło, co się nie udało. Wyraźnie cieszył się swoim pomysłem, był z niego wręcz dumny.

To tylko trzy przykłady, jak sobie mali mężczyźni radzą w sytuacjach, kiedy coś im nie wychodzi. Interesujące przy tym jest to, że jeżeli określone zachowanie przynosi dobry skutek i pozwala „zachować twarz” – to takie sposoby psychicznej obrony z okresu dzieciństwa są powtarzane w życiu dorosłym.

Oczywiście, dziecięce niepowodzenia mogą mieć różny ciężar psychiczny. Niekiedy są „wagi piórkowej” i śmieszą dorosłych. A jednak i na drobnych zdarzeniach dziecko uczy się pokonywać trudności, uczy się sposobu zachowania poczucia własnej wartości.

Sądzę, że warto uważnie obserwować, jak zachowują się mali chłopcy w sytuacjach przez nich niepożądanych. I takich, które są bez znaczenia. Bowiem znaczenie sytuacji jest zawsze subiektywnie i tym samym indywidualne. To, co przez większość dorosłych może być oceniane jako mała ważna, dla jednego dziecka może mieć duże znaczenie, dla innego nie. Należy jednak sądzić, że dla wszystkich małych mężczyzn bardzo ważne jest własne, zwycięskie JA. Czy taki stan ducha przemija wraz z dzieciństwem? Czy to pytanie nie jest nazbyt naiwne?

DOBRE DZIECI

Pomyślałam: jakie to dobre dziecko. A sytuacja była następująca: w październikowy wtorek razem z przybyłym z zagranicy moim synem wsiałam do tramwaju nr 13 jadącym z Junikowa. Nie pomyślałam o bilecie dla syna i kiedy mnie o bilet zapytał, odpowiedziałam, że skoro nie mam, to wysłaliśmy, na

kolejnym przystanku i kupimy w kiosku. Usłyszał to stojący przed nami chłopiec, wyciągnął z kieszeni plik bilecików i jeden z nich podał synowi. Ten chciał zwrócić pieniądze, jednak chłopiec stanowczo odmówił ich przyjęcia. „Ale dlaczego?” – zapytałam. Odpowiedź brzmiała: „Bo ja lubię pomagać”. Byliśmy wzruszeni, a ja nie omieszkałam powiedzieć do syna: „Taki są polskie dzieci”. Chłopca wysiadającego przy ulicy Matejki poprosiłam, żeby pozdrowił swoich rodziców. Odwrócił się do nas rozpromieniony i uśmiechnął się. Nie wiem, kim był, miał około dziesięciu lat, na ramieniu torbę. Był takim zwyczajnym chłopcem.



FOT. ARCHIWUM

Dobre dzieci – jakie to są dzieci? Dla wielu dorosłych dobrymi, co z kolei łączy się z ich posuszeństwem, miłym sposobem bycia, czynnością. Dzieci dobre uczą się dobrze, mają dobry apetyt, dobry sen. Czyli dziecko jest dobre wtedy, kiedy spełnia oczekiwania dorosłych? Takie bywają pragnienia rodziców, jednakże dzieci nie mają właściwości plasteliny, z której można ulepić dowolny kształt. Już bliżej im do roślinki, która bez pielęgnacji usycha, a zadbana obrasta liśćmi i rozkwita. Jaki jednak będzie kształt liści i kwiatów, jaka ich barwa i zapach – to już zależy od programu genetycznego tkwiącego w roślinie. Wiadomo, że tak jest też z dziećmi, i jakakolwiek „rzeka

genów” płynie poprzez pokolenia, to jednak płynie też poprzez kulturę i to zarówno w sensie bardziej ogólnym, jak też wąskim, odnoszącym się do kultury danej rodziny.

Zawsze mamy do czynienia z interakcją między tym, co genetyczne i społeczne, a ponieważ na ta pierwsze bezpośredniego wpływu nie mamy, pozostaje skupienie na tym, co w mniejszym lub większym stopniu jest zależne od nas, rodziców i wychowawców.

I zazwyczaj podejmujemy wysiłek, aby nasze dziecko umiało i chciało się dzielić, współpracować i pomagać. Są to trzypodstawowe zachowania, które nazywane prospo-

się. W taki to sposób, powoli, krok po kroku, ukształtuje się cecha osobowości nazywana prospołecznością. I tak będzie trwała właściwością naszego dziecka, przysparzając mu nie tylko przyjaciół i zwiększając poczucie własnej wartości, wpływając też pozytywnie na stan jego zdrowia. Tu tajemnica tkwi w mózgu, a działa on tak, że dobre samopoczucie daje dobre zdrowie.

Kiedyś psychologowie postawili pytanie: czy są dzieci dobre i dzieci złe? I poszukiwali odpowiedzi, opierając się na badaniach eksperymentalnych, które objęły ponad 10 tysięcy w wieku dzieci w wieku od ośmiu do szesnastu lat. Za kryterium tego, co „dobre”, przyjęli uczciwość, chodziło więc o postępowanie moralne. Uzyskane wyniki były interesujące: to, że dziecko było w jednej sytuacji nieuczciwe, nie pozwalało przewidzieć, że w innej sytuacji postąpi tak samo. Wniosek był więc taki, że moralne zachowanie badanych dzieci nie wynikało z cechy osobowości, ale z konkretnej sytuacji. W sytuacjach do siebie podobnych była pewna zgodność w zachowaniu moralnym, ale na ogół dzieci kierowały się okolicznościami i przewidywanymi konwencjami.

A chłopiec w tramwaju – przecież jego zachowanie wynikało z sytuacji, ale w tym znaczeniu, że wyzwoliła ona – jak sądzę – właściwą dla jego osobowości cechę prospołeczności. Dlatego tak sądzę? Bo jestem przekonana, że dzieci potrafią i chcą być dobre. Należy je jednak nauczyć dostrzegania ku temu okazji. A jest ich doprawdy wiele i to każdego dnia. Warto więc od czasu do czasu zadać dziecku pytanie: czy dzisiaj zdarzyła się jakaś sytuacja, w której mogłeś uczynić coś dobrego?

Odpowiedzi dzieci mogą niekiedy być zaskakujące. Bo może się na przykład okazać, że „coś dobrego” polegało na zjedzeniu wielkiej porcji lodów z zamrażarki. Mama mówiła, że najwyższy już czas ją rozmrozić i przeszkadzały w tym jedynie zamrożone lody. Tak więc po ich zjedzeniu... Nie napiszę, jak takomczuszkowi jest na imię. Bo mogłoby to uznać za nagrodę i chcieć powtórzyć...

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

lecznymi.

Aby umiało – powinniśmy dziecko takich zachowań uczyć i to różnymi drogami. Dzieci najskuteczniej uczą się poprzez uczestnictwo i bezpośrednią obserwację, ale także poprzez refleksję wzbudzoną bajką, opowiadaniem czy filmem.

Aby chciało – dziecko powinno być za takie zachowania, nawet te o bardzo małym znaczeniu, nagradzane. To znaczy, powinno być przekonane, że je zauważyliśmy, że je pochwalamy, że cieszy nas jego zachowanie. Dziecko będzie wtedy przeżywało radość sprawstwa, a jest to silne wzmocnienie pobudzające do powtarzania zachowań i tym samym do ich utrwalenia

Uśmiech prawdziwy

30 lipca do naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach przybyła krakowska grupa teatralna ze spektaklem kabaretowo-satyrycznym pod tytułem „Uśmiech prawdziwy”, w którym fredrowski humor przeplatał się ze scenami z życia współczesnego.

Przedstawienie oparte na „kiedyś i dziś” tworzyły fragmenty komedii „Zemsta”, „Damy i huzary”, „Mąż i żona” Aleksandra Fredry i innych. Pu-

bliczność nie mogła powstrzymać się od śmiechu, obserwując komiczne nieporozumienia i sprytnie zabiegi bohaterów.

Całość spektaklu została zakończona piosenką „Pamiętajcie o ogrodach”. Ten utwór pełen nostalgii i refleksji przypomniał widzom o wartościach, które umykają w codziennym zgiełku, żebyśmy nie zapomnieli i pielęgnowali pamięć o tym, co było kiedyś.

AGNIESZKA KOWALSKA



FOT. ARCHIWUM WITZ W WIARDUNKACH

FOT. ARCHIWUM

Piękne widoki w Zawoi

Przyjechaliśmy nie tak dawno autokarem do Zawoi. Wypakowaliśmy bagaże i poszliśmy do swoich pokoi, aby się rozpakować. Była obiada – kolacja. W niedzielę od rana mocno padało, więc do kościoła poszliśmy w godzinach południowych. Wieczorem czekała na nas niespodzianka. Pani Jolka przygotowała karaoke, które bardzo uwielbiamy.

Po śniadaniu pojechaliśmy na cały dzień do Zakopanego. Wjechaliśmy kolejką linową na Gubałówkę, aby podziwiać piękne widoki. Nakupowaliśmy pełno różnych pamiątek (magnesy, torebki, laczki itp.). Na Krupówkach podziwialiśmy konie z dorożkami górali w strojach góralskich. Po kolacji była dyskoteka. We wtorek był odpoczynek przy basenach. Wspólne gry i zabawy w wodzie dały nam wiele radości.

W środę pojechaliśmy do Parku Czarnego Daniela. W tym miejscu mogliśmy po-

głaskać, przytulić, nakarmić zwierzęta takie jak kozy, barany, jelonki, daniela, lamy. Było to bardzo ciekawe doświadczenie i przeżycie. Wieczorem mieliśmy ognisko z kiełbaskami, wspólną zabawę i graliśmy w piłkę nożną.

W czwartek wyszliśmy na szlak do Wodospadu Mosorny Potok. W nocy popadało, więc droga była dość wymagająca. Nie poddaliśmy się i szczęśliwie dotarliśmy do celu. Na wieczór czekała na nas kolejna niespodzianka. Terapeuci przygotowali przedstawienie z morałem „Mimo trudności jakie na nas czekają, zawsze warto być razem, wspierać się i szanować”.

Następnego dnia szczęśliwie dotarliśmy do naszych domów. Była to bardzo udana wycieczka. Świetnie się na niej bawiliśmy i miło spędziliśmy czas.

AGNIESZKA GROCHOLSKA
UCZESTNICZKA ŚDS W ŚREMIE





Grunt to rodzinka

Gruntem to rodzinka – pod takim tytułem, już po raz piąty, odbył się nasz coroczny piknik. Kolejny raz gościliśmy w Komorowie, w „Zaciszu u Romiego”. Były występy, upominki, popcorn, przejażdżki samochodami i motorami, al-paki, koźi, wspólne biesiadowanie i zabawy przy muzyce.

Gościnnie zaprezentowała

się Świetlica Socjoterapeutyczna „Betlejemka” z Szamotuł. Wśród gości nie zabrakło wójty Gminy Duszniki Radosława Łanoszki oraz jego zastępcy Ryszarda Pacholaka, wójty Gminy Kaźmierz Zygmunta Galki, przewodniczącego Rady Gminy Duszniki Pawła Henicza, kierownika GOPS w Dusznikach Karoliny Leszczak, przedstawiciela GOPS w

Kaźmierzu Justyny Bachorz, a także prezesa Stowarzyszenia DUSZEK Bernadetty Augustyniak. Dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w

piknik. Podziękowania należą się przede wszystkim rodzicom, bo grunt to rodzinka!

REMIGIUSZ PRZEWOŻNY



FOT. (11X) REMIGIUSZ PRZEWOŻNY



Nasz ogród – pełen



pięknych kwiatów

W murach naszego Stowarzyszenia „ISKRA” dzieje się wiele dobrych rzeczy. Terapia, jaką oferujemy, jest przez nas bardzo ceniona i lubiana. Ale to nie wszystko – równie wyjątkowe rzeczy dzieją się za drzwiami naszego Stowarzyszenia.

Tuż za nimi znajduje się nasz piękny ogród, w którym zawsze jest zielono i kolorowo. Pan Tomek, razem z nami, posadził tam mnóstwo pięknych kwiatów i codziennie dbamy o to miejsce. Dzięki temu mamy nie tylko piękny zakątek do odpoczynku, ale i do kontynuowania naszej terapii.

Pan Tomek często opuszcza swoje biuro, aby pracować w ogrodzie przy komputerze. My też spędzamy tam dużo czasu – rozmawiamy, wykonujemy różne prace plastyczne i cieszymy się wspólnym towarzystwem. Uwielbiamy to miejsce, w którym czujemy się bardzo dobrze. Jesteśmy wdzięczni za to, że mamy takie miejsce, gdzie możemy wspólnie spędzać czas, odpoczywać i rozwijać się. Nasz ogród to nie tylko przestrzeń, ale również symbol wspólnoty i wsparcia, jakie znajdujemy w Stowarzyszeniu „ISKRA”.

MARCIN KACZYŃSKI
PIOTR WOJCIECHOWSKI



Jak to jest z tym



FOT. (7X) ARCHIWUM RODZINNE

wakacyjnym szczęściem?



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Wwolnym, letnim czasie szukamy pewnego rodzaju szczęścia. Wakacyjne szczęścia. Czasami wyjeżdżamy bardzo daleko, by je znaleźć. A czasami czai się ono za rogiem.

Jak to więc jest z tym wakacyjnym szczęściem? Czy przychodzi samo. A może trzeba go szukać?

Jeżeli szukać, to gdzie najlepiej? Z kim go szukać? Jak je znaleźć? Albo gdzie na nie czekać? Czy trzeba się na nie jakos specjalnie otwierać? A może po prostu się nie zamykać?

Czy w wakacje łatwiej jest do szczęścia się przybliżyć? A może trudniej?

Mając te wszystkie pytania w głowie spakowaliśmy walizki i wyruszyliśmy w świat. Do pierwszego punktu podróży dotarliśmy już po trzech godzinach. Lipsk powitał nas pięknym słońcem. Z uśmiechem na twarzy ruszyliśmy, z wielkim entuzjazmem zwiedzać, to piękne miasto. Zanurzyliśmy się w wielojęzycznym gwarze turystów. Po kilku krokach zaczęliśmy jednak szukać cienia. Temperatura w rozgrzanym mieście, przekraczająca 35 stopni szybko ostudziła (choć chcieliśmy się powiedzieć, że rozpalita, ale to by znaczyło coś zupełnie innego) nasze zamiary. Wędrowaliśmy więc bardzo powoli śladami Bacha, Schumana, Wagnera, Goethego. Byliśmy w miejscach, w których tworzyli, które widziały i słyszały ich dzieła. Upał nas jednak pokonał i musieliśmy wrócić do hotelu, wcześniej niż zamierzaliśmy. Wytchnięcie przyszło dopiero wieczorem. W jednym z zaułków wypatrzyliśmy małą, włoską restaurację. Kilka stolików ukrytych między domami, otulonych zielonymi pnączami i oświetlonych ciepłym światłem lamp. Włoski kelner, włoska muzyka... Bella Italia oczarowała nas swoim klimatem. Byliśmy w Niemczech, a czuliśmy się jak we Włoszech. Czas się na chwilę zatrzymał. Prosta sa-

łatka caprese i kawałek pizzy stały się ucztą. Spacer po mieście nocą był też pełen uroku. A miłym zwieńczeniem dnia, okazały się być miękkie fotele w hotelowym lobby i nocne rozmowy, na które jakoś w domu nie ma czasu. Takie o wszystkim i o niczym. Nasze wspólne chwile, których brakuje na co dzień. I to było złapanie na chwilę szczęście. Trochę go szukaliśmy, a trochę nie. Zrobiliśmy mu miejsce... i przyszło. Siedziało z nami.

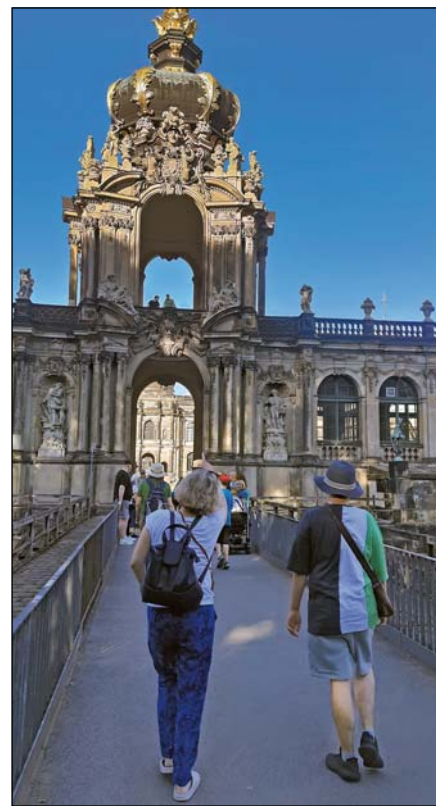
Drugi etap podróży był nieco dłuższy, bo mieliśmy więcej kilometrów do przejechania i aż dwie noce w kolejnym hotelu. Popołudnie spędzaliśmy w miasteczku, o którego istnieniu być może nigdy bym się nie dowiedziała, gdyby nie Paweł. Norlinger zbudowane w kraterze po meteorycie, ze średniowiecznymi murami i płataniną wąskich uliczek z domami, które zdawały się chylić jedne w prawą inne w lewą stronę, było bardzo interesujące. Na Pawle zrobiło podwójne, bo odkrywał również miejsca i historie, które były inspiracją do scenariusza jednej z jego ulubionych gier komputerowych. Uśmiech zagościł na jego twarzy, gdy rozpoznawał, te fragmenty miasta, które znał z gier. To były kolejne chwile szczęścia... które znów same się znalazły.

Znów jednak doskwierał nam upał, znów szukaliśmy cienia. Tylko przy murach starych kościołów, nad płynącym przez miasto strumieniem, było nieco chłodniej. Nie na tyle jednak, by zbyt długo spacerować po rozgrzanych uliczkach. Na wieczorny spacer Paweł już nie miał siły. Nastroje zaczęły się psuć. Ograniczenia związane z chorobą dawały o sobie znać. Wydawało nam się, że dobrze zaplanowaliśmy wakacje, jednak tak wysokiej temperatury nie wzięliśmy pod uwagę. Tego wieczora szczęście z nami nie usiadło do stołu. Jego miejsce zajął niepokój, który zaczął kęsać po kostkach, gdy Pawła ciśnienie nie było takie jak być powinno, gdy czuł się coraz gorzej. Następnego dnia Norlinger znów przywitało nas słońcem, gorącem i palącym. Spacer był więc krótszy, ale i tak okazał się być za długim. Usiedliśmy, zupełnie

przez przypadek, w włoskim barze. Makarony były obłędne, a powiew chłodu z klimatyzacji, pozwolił nam zebrać siły na tyle, by wrócić do hotelu. Noga za nogą, dotarliśmy do naszego pokoju. W tym hotelu nie było przytulnego lobby do posiedzenia, wokół też nic ciekawego się nie działo. Pozostało nam więc przetrwać wieczór i rozważyć, czy jedziemy dalej, czy raczej wracamy do domu. Poszliśmy za głosem serca, tłamsząc nieco głos rozsądku.

Trzeci etap naszej podróży zaprowadził nas do Drezna. Piękne miasto nad rzeką Łabą, zrobiło na nas wrażenie swoimi barokowymi budowlami. Jeszcze większe wrażenie zrobiła na nas jednak pogoda. Żar lał się z nieba nawet późnym popołudniem. Rozgrzane, monumentalne budowle, pałace w stopy ulice i tłumy jakich nie było w żadnym z poprzednich miast (piątkowe popołudnie), nie nastrojały optymistycznie. Pawła siły wyczerpały się bardzo szybko. Spacer Bulwarami Bruhla, ze względu na rzekę ludzi był w zasadzie niemożliwy. Zamek, opera, Stare i Nowe Miasto były także zatłoczone. Ponadto trwały przygotowania do plenerowego koncertu. Miejsce czekało już na orkiestrę. Na nas czekał apartament, niestety bez klimatyzacji. Wakacje przestały cieszyć. Paweł czuł się coraz gorzej. Pół nocy przesiedzieliśmy na balkonie, bo gdy zaszło słońce, było to jedyne miejsce, w którym można było zaznać trochę ochłody. Patrzyliśmy więc na księżyc, na wielkie, oświetlone koło młyńskie i słuchaliśmy odgłosów miasta, które po zmroku żyło jeszcze intensywniej niż za dnia. Zamiast radości, otulało nas jednak przygnębienie, zniechęcenie i bezsilność. Następnego poranka spędziliśmy w klimatyzowanych galeriach. Obrazy Rafaela, Tycjana, Botticelliego, Rembrandta, Eycka i wielu innych wspaniałych malarzy sniły mi się jeszcze przez dwie noce, a sąsiadująca z nimi galeria handlowa, była labiryntem, w którym można się było zgubić.

Ostatecznie upały pokonały nas. Drezno pozostało nieodkryte. Niestety nie spotkaliśmy w nim szczęścia. Wybraliśmy zły czas na wakacje w Niem-



zech. Były to najcieplejsze dni tego lata, jedne z rekordowo ciepłych w historii. W nocy termometr pokazywał 36 stopni, w dzień... akurat obok żadnego nie przechodziliśmy... Było na pewno bardzo gorąco. Może gdzieś w lesie, nad rzeką, wysoko w górach, byłoby lepiej?

Skróciliśmy pobyt. Wróciliśmy do domu. Pełni wrażeń, ale też i zawiedzeni, a nawet źli. Rozsądek wziął jednak górę nad sercem. Osoby przewlekłe chore są dużo bardziej podatne na negatywny wpływ wysokich temperatur. Lato bywa dla nich ciężkie. Nie mogliśmy dłużej ryzykować i narażać Pawła.

W Szczecinie powitała nas temperatura 20 stopni... Mhm... Szkoda, że tak nie było na naszych wakacjach. Może za rok się uda.

Więc jak to jest z tym wakacyjnym szczęściem? Nasze bywało kapryśne. I zależało od pogody, niekoniernie pogody ducha... Raczej dało się zauważyć bezpośrednią zależność między wysokością słupka rtęci, a zadowoleniem, dobrym samopoczuciem i radością, które na szczęście, również to wakacyjne szczęście, się składają.

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Maciń Bajerowicz – redaktor naczelny,
Karolina Anna Kasprzak – zastępca
redaktora naczelnego, Krystian Cholewa,
Agata Krystosik-Gromadzińska,
Maciń 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

PSUBRATY

Wiedz, że niektóre
Psy są w stanie
Służyć na każde
Zawołanie.

PANACEUM

Czemu taki drogi
Jest ten lek doktorze?
Rzekł: bo nie zaszkodzi,
Ani nie pomoże.

ZAGRYCHA

Kaziu, nie zagryzłeś.
Zajrzyj do kieliszka,
Tam jest jeszcze jedna
Żywa biała myszka.

WIERSZOKLETA

Bez rymu, bez sensu,
Bez żadnej puenty
Pisał przez Pegaza
Kopytem kopnięty.

Fraszki

OFIARNOŚĆ

Rzekł żółw do ślimaka:
Włóż na mnie, sąsiedzie,
Uciekajmy z szosy,
Bo samochód jedzie.

FIKOŁEK

Wypił, jeszcze się
Taki nie urodził.
Co by mu jeden
Kieliszek zaszkodził.

BANDYTYZM

Nie zrób kuku bandycie,
Trzymaj ręce z dala.
Bo trafisz do pierdla,
A on do szpitala.

POMYSŁY

Nie myśl zbyt głośno,
Dzielny zuchu,
Kiedy cię mają
Na podsłuchu.

CHOROWITY

Natychmiast wyzdrowiał,
Nawet zwrócił leki,
Gdy mu pokazali
Rachunek z apteki.

ZALEWAJKA

Kto ma dobre serce,
Też zawały miewa.
Bo zła tyle wokół,
Że go krew zalewa.

ŚLALOM

Jedno bydlę pijane
Za kierownicą
Prowadzi zygzakiem
Sto koni ulicą.

URODZIWA

Po zdjęciu tapety
Piękność podziwiana
Wygląda blade
Jak goła ściana.



Najwiynksze łoszustwo świata

Tyn nasz Knajder przyłoz du mnie i tak zaczun blubrać, że też mnie teb rozboleł.

– Słuchej Hiruś, tyn nasz prezes to chyba rapła dosto! Mróz jak diabli, a łón mi koże łopatóm kopać w gazunkach łód kwiotków, gilejza jedno! Bo minister mo przyjechać, wiync fiksum-dyr dum dosto! Mówie ci, łód zimna klubur zrobiól mi jak gruszka, a uszy barchanowe! Dopiyro, jak mu se chlapi po jednym, Knajder przyszed dó się i nawet zaczun się chichrać i wspominać downe czasy. Buło to rychtyk 1927 r. jak u

„Bednorza” w Żabikowie Ignaś Sztachyta z Frankiyem Knebelkiym i Kajem Nowokiym szport sobie z wiary zrobili. Najpiyrw wynajdli salke, a późni porozieywaszli afisze, że dnia tego odbyndzie sie przedstawinyne pod tytułem „Najwiynksze łoszustwo świata”.

Wiara była ciakawo, wiync przyknało się jej sporo. Knajder siedziól se na ryczce przy stoliku i sprzedawoł im bilety. A jak była pełno salka, to wylóz przed kurtyne Kaję, zagroł na katarynie i godo:

– Szanowno publiko, za chwilkę odbyndzie sie przedstawinyne „Najwiynkszygo oszustwa świata”!

Wiara zaczuła klaskać, a Kaję sie ukłóniut i hycnił za kurtyne. Ón i jego kumple zwiołi przez łokiynko za scenum i z forsóm za bilety i pojechali banóm do Poznania. W knajpie u Przbeckiegó na Ratajach wciñali giyre z chrzanem i popijali berbeluchóm, a w salce u „Bednorza” w Żabikowie zrobióła sie Sodoma i Gomora! Wiara klasko, gwizdo, a tu nic! Przedstawinyia jak ni ma, tak ni ma!

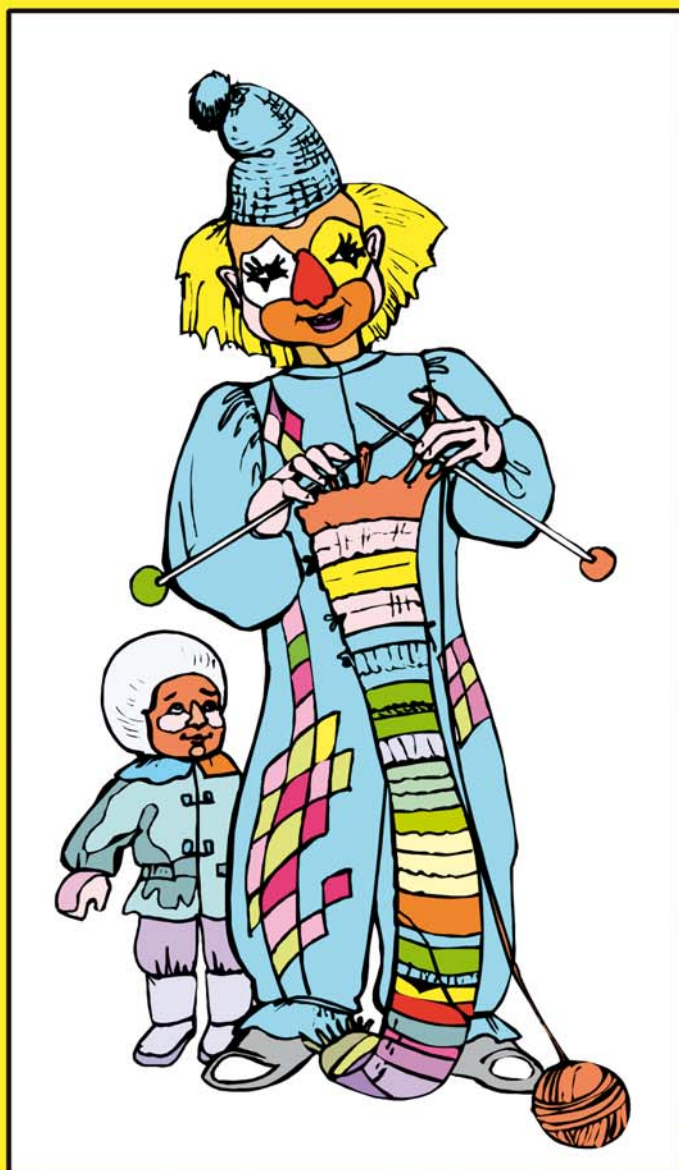
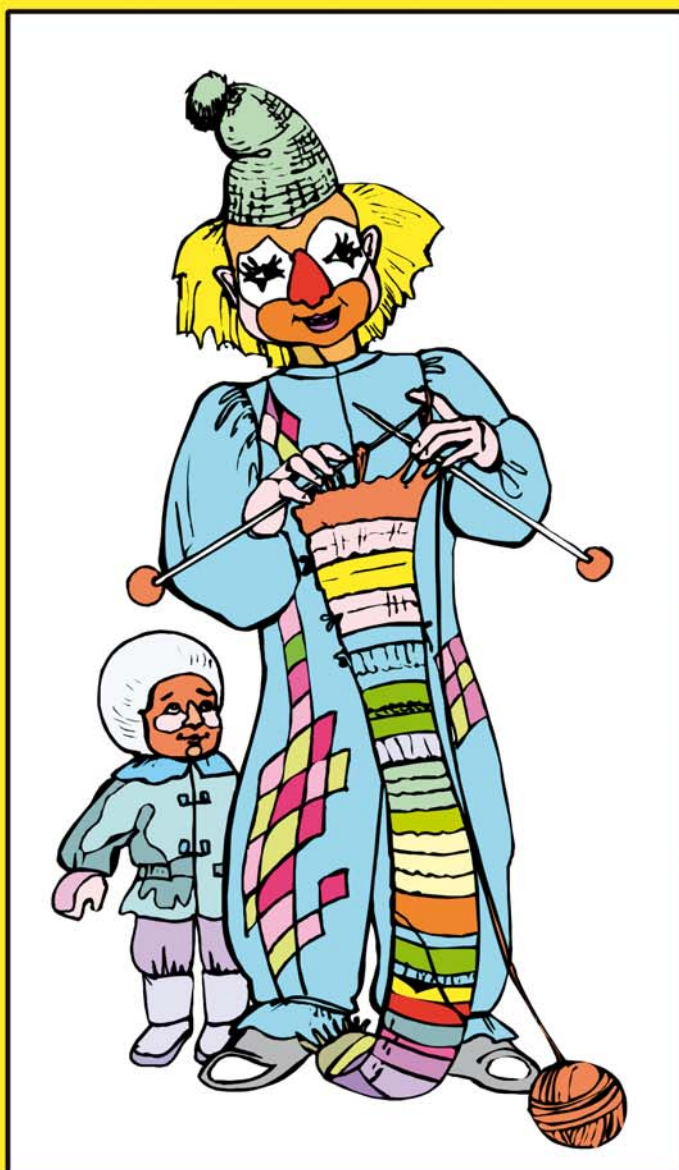
Dopiyro, jak gruby szkieleł wloz na scyne i szpyncuł, że za kurtynum nikogo ni ma, to się kapnół, że wiara dała się oszukać!

– Te ścierwole, te złodzieje, te szuszfiole pieruńskie. Ino ich tu drapniemy, to na sznupach im taki tyjater wystawiemy, że ich rodzone matki nie poznajóm! Wszystko bez to, że Knajder i jego kumple miele dalas (biyde), wiync sobie z wiary szydere zrobili. Ale za pore dni już wiarze przeszło i wszyscy sie chichrali, że dali się tak nabrać.

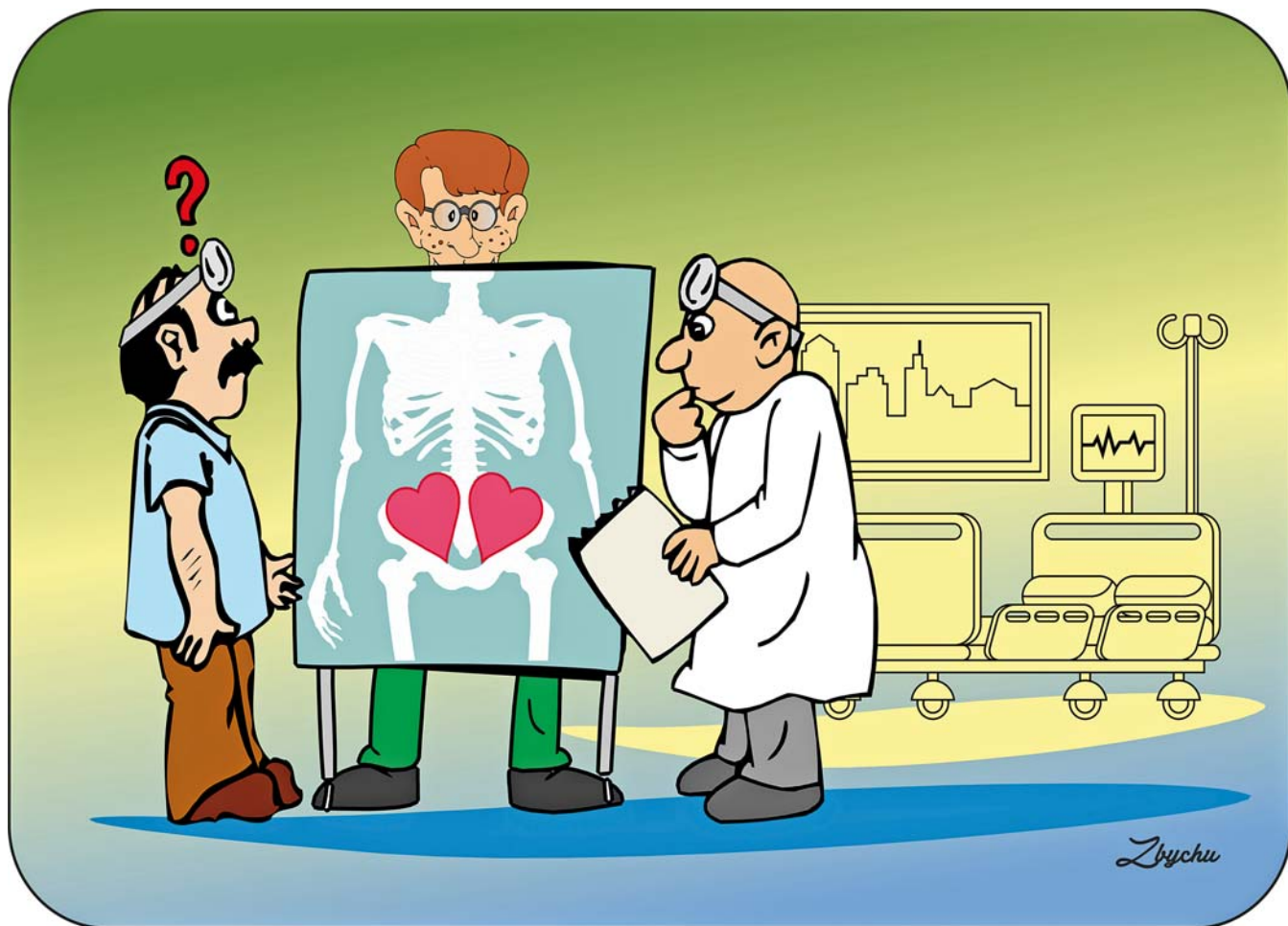
BENON MATECKI



JAMNIKOWE OKO

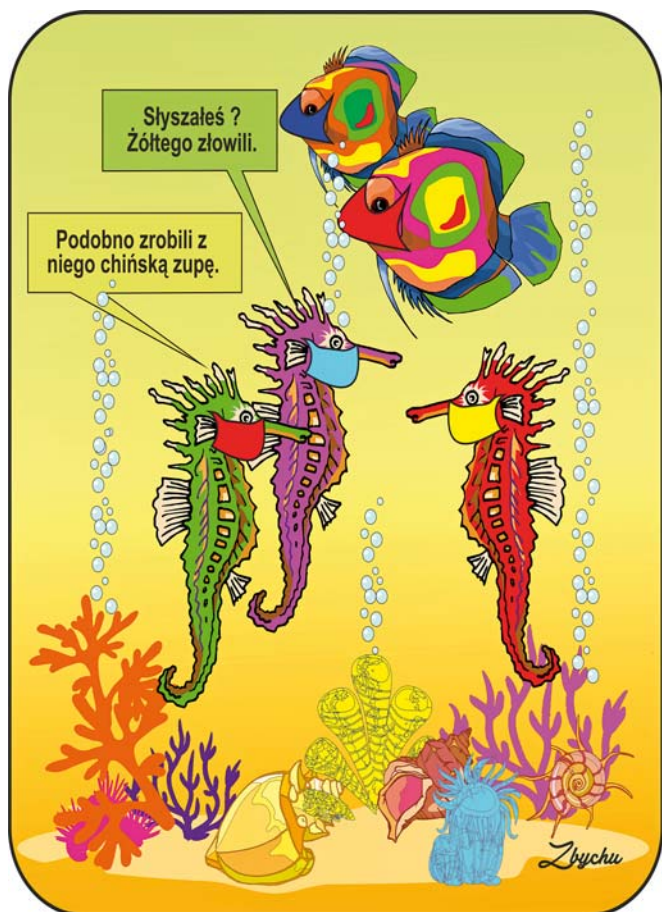


Wyteż wzrok i wypatrz pięć szczegółów różniących te dwa obrazki.



RYŚ: ZBIGNIEW M. NOWAK

Zbychu



Syszałeś ?
Żółtego złowili.

Podobno zrobili z
niego chińską zupę.

Zbychu

RYŚ: ZBIGNIEW M. 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

Teatrzyk „Lokomotywa”

3 lipca uczestniczyliśmy w przedstawieniu teatralnym pod tytułem „Lokomotywa”. Para aktorów w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach pokazała przedstawienie znanych wierszy Juliana Tuwima i Jana Brzechwy.

Mogliśmy usłyszeć interpretację takich utworów jak „Ptasie Radio”, „O Grzesiu kłamczuchu i jego cioci”, „Leń”, „Kłamczucha”. Aktorzy wcielili się w rolę postaci z wierszy, aby w przystępny sposób zaprezentować ich treść.

Wiersze w ich wykonaniu były zabawne i pouczające. Aktorzy wykazali się doskonałym warsztatem recytatorskim, a za pomocą niewielu elementów scenografii stworzyli godzinowy spektakl pełen wrażeń. Widzowie żywo reagowali, co dzieje się na scenie. Aktorów pożegnaliśmy głośnym wielokrotnym „brawo”! NA

FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ WIARDUNKI

