

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (359) 10 • Poznań • październik 2024 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876

**Z radością wyruszyliśmy do Gruszczyzna,
by wspólnie spędzić piękne przedpołudnie
z okazji imienin naszego kolegi.**

**Więcej w artykule pt.
„W ogrodzie Jasia Lisa”.
Str. 10 i 11**



FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

Pierwszy film festiwal
str. 5

**Obywatelko,
Obywatelu...**
str. 6 i 7

**Poczuć emocje
igrzysk olimpijskich**
str. 8 i 9

**Filantrop –
przyjaciół ludzi**
str. 24, 25 i 26

Wrażliwi i opiekuńcy
str. 27

**Tworzymy
piękne przedmioty**
str. 36 i 37

Tego się nie robi kotu
str. 38 i 39

**Chwile
i czarne łabędzie**
str. 43

Podróż do Kórnik
str. 48

POD PATRONATEM MEDIALNYM NASZEGO MIESIĘCZNIKA

Pamięć o bohaterach ziemi mosińskiej



Karolina Anna
Kasprzak
POZNAŃ

Stowarzyszenie SAMI SWOI Niepełnosprawni w Mosinie w ramach projektu „Marsz po Niepodległą – wojenne drogi do Polski” w programie dotacyjnym „Niepodległa 2024” zorganizowało w piątek 20 września w Sali Reprezentacyjnej Mosińskiego Ośrodka Kultury Festiwal Piosenki Patriotycznej. Było to doniosłe i wzruszające wydarzenie upamiętniające okres drugiej wojny światowej.

Patronat honorowy nad projektem objął Marek Woźniak, marszałek województwa wielkopolskiego oraz Dominik Michalak, burmistrz Miasta i Gminy Mosina. Partnerzy projektu to: Instytut Pamięci Narodowej, Grupa Inicjatywna Baranówko Gib, Mosiński Ośrodek Kultury, Zespół Szkół w Krośnie oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w Mosinie. Patronat medialny objęli: TVP 3 Poznań, Radio Emaus i nasz miesięcznik.

Projekt został dofinansowany ze środków Biura „Niepodległa” w ramach programu dotacyjnego „Niepodległa”. „Marsz po Niepodległą – wojenne drogi do Polski” to projekt, którego celem jest upamiętnienie mieszkańców ziemi mosińskiej walczących na różnych frontach drugiej wojny światowej, a także integracja społeczności lokalnej wokół tej sprawy, w tym osób z różnymi niepełnosprawnościami.

1 sierpnia tego roku, w osiemdziesiątą rocznicę wybuchu powstania warszawskiego, grupa rekonstruktorów historycznych

Stowarzyszenia SAMI SWOI Niepełnosprawni w Mosinie po raz kolejny uczestniczyła w warszawskich obchodach upamiętniających bohaterów tego powstania maszerując przez stolicę śladami Mariana Dobrowolskiego – powstańca warszawskiego z Mosiny.

Kolejnym wydarzeniem w ramach projektu był zorganizowany 14 września w MOK koncert warszawskiej Kapeli Sztajer pt. „Śpiewamy (nie) zakazane piosenki”. Dzień wcześniej, 13 września, na terenie Szkoły Podstawowej im. 15 Pułku Ułanów Poznańskich przy Zespole Szkół w Krośnie, odbył się casting na wykonawców Festiwalu Piosenki Patriotycznej.

Podczas Festiwalu Piosenki Patriotycznej na scenie MOK wystąpiła młodzież ze szkół w gminie Mosina, a także wychowanka Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie. Udział wzięło łącznie blisko 30

uczniów śpiewających solo, w duetach i w zespołach.

Festiwal rozpoczął się powitaniem wykonawców i gości przez Violetę Bartnikowską, prezesa Stowarzyszenia SAMI SWOI Niepełnosprawni w Mosinie. Na widowni zasiedli między innymi uczniowie z niepełnosprawnościami, którzy dzięki przedsięwzięciu mieli okazję poszerzyć swoją wiedzę związaną z drugą wojną światową i wydarzeniami z tamtego okresu.

– Celem naszego projektu jest nie tylko upamiętnienie bohaterów ziemi mosińskiej, którzy walczyli w czasie drugiej wojny światowej, ale również aktywizacja osób z niepełnosprawnościami. Zależało nam, aby te osoby mogły brać nie bierny, lecz aktywny udział w projekcie. Stworzyliśmy im możliwość udziału w marszu rekonstrukcyjnym przez Warszawę w 80 rocznicę wybuchu powstania warszawskiego. Uczestniczyły również w

koncercie warszawskiej Kapeli Sztajer. Ich aktywizacja, o której wspominałam na początku, polegała na tym, że mogły one wcielać się w role bohaterów historycznych.

Osobom z niepełnosprawnościami zazwyczaj nie stwarza się możliwości włączania w tego rodzaju przedsięwzięcia, a w ten sposób mogą wyrazić własne uczucia patriotyczne.

Jedna z podopiecznych Stowarzyszenia SAMI SWOI, osoba z zespołem Downa, na co dzień niemówiąca, pod pomnikiem Mokotów Walczący, gdy rozległy się dźwięki hymnu, zaczęła śpiewać. To pokazuje, że osoby z niepełnosprawnościami także przeżywają tego rodzaju wydarzenia. W granicach swoich możliwości rozumieją i czują patriotyzm, a także chcą go wyrażać – mówi Joanna Nowaczyk, koordynator projektu.



Podczas eliminacji do Festiwalu Piosenki Patriotycznej.

W trosce o zdrowie w Puszczykowie

Do historii przeszła kolejna „Biała Sobota z Powiatem Poznańskim”. To rocznie organizowane przez starostę poznańskiego Jana Grabkowskiego wydarzenie ukierunkowane na profilaktykę zdrowotną. 14 września na terenie Szpitala Powiatowego im. Tytusa Dąbrowskiego w Puszczykowie pacjenci mogli wykonać nieodpłatnie i bez skierowania badania profilaktyczne. Prowadzone były również porady dietetyczne oraz przeglądy lekowe na

podstawie zazywanych leków.

Tego dnia każdy mieszkaniec powiatu mógł dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie. Można było skorzystać z konsultacji kardiologicznych, alergologicznych, laryngologicznych, urologicznych, okulistycznych, chirurgicznych (dla pacjentów ze wskazaniem do operacji przepuklin), ortopedycznych (dla pacjentów ze wskazaniem do endoprotezoplastyki), podologicznych i innych oraz badań: EKG, znamion na skórze,

mammograficznych, audiologicznych, pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, pomiaru saturacji za pomocą pulsoksymetru, oznaczenia poziomu glukozy we krwi, pomiaru tlenu w wydechym powietrzu czy analizy składu ciała.

Zadbano również o profilaktykę chorób odkleszczowych. Zainteresowani mogli dowiedzieć się, jak prawidłowo usunąć kleszcza, a przede wszystkim co robić, aby chronić skórę przed ukąszeniem. Tegoroczna „Biała Sobota z Powiatem Po-

znańskim” to również poradnictwo antynikotynowe i 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. Przygotowano też konkurs wiedzy o powiecie poznańskim, w którym nagrodą główną był rower.

KAROLINA ANNA
KASPRZAK



Trwa konkurs wiedzy o powiecie poznańskim.



Przy tym punkcie można było dowiedzieć się m.in. jak prawidłowo usunąć kleszcza.



W budynku szpitala na badania kardiologiczne, urologiczne i inne, po uprzedniej rejestracji telefonicznej, kierowali pracownicy Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Starostwa Powiatowego w Poznaniu.



Pomiar ciśnienia, saturacji i poziomu glukozy we krwi.

Odczuwanie świata zmysłami

W lutym tego roku poznałem nową metodę terapii, jaką jest zabieg refleksologii. Na pierwszym zabiegu pani Ania – refleksolog uciska mi stopy i tłumaczy, co robi oraz na jakie receptory uciska i jak działa. Dowiaduję się też, jak mogę sam sobie pomóc. Nie mam możliwości uciskać stóp, ale mogę uciskać ręce! Dostaję zadanie domowe, kilka prostych ćwiczeń, które będę wykonywać codziennie. Po

pierwszym zabiegu, moje ciągle zimne stopy są cieplejsze, a efekt trwa 8 dni po sesji. Dla mnie to dużo!

W marcu poznaję zapach olejku lawendowego i uczę się oddychania przeponowego. Terapeutka Ania opowiada o nerwie błędnym i pokazuje nowe ćwiczenia. Po zabiegu, przez tydzień w okolicy bioder i brzucha czuję mniejsze napięcie i jestem zaskoczony luzem w biodrach. Między zabiegami ćwiczę oddychanie oraz uci-

skam receptory na rękach. Poznaje nowe zapachy. Zapach olejku bergamotowego i zapach olejku rozmarynowego. Jest wspaniale!

W kwietniu Ania przynosi trzy misy tybetańskie, o których nigdy nie słyszałem. Teraz mam zabieg refleksologii plus mini koncert mis: sercowej, brzusznej i stawowej. Odebrałem dobrze wibrację, weszły we mnie, dając błogie rozluźnienie, wyciszenie i poprawę oddechu. To uczucie zluźnienia bioder i krę-

gostupa! Dla mnie to wiele znaczy. Wcześniej miałem blokadę kręgosłupa i ciągły ból. Teraz nie ma blokady i mam lepsze samopoczucie. Pisząc o tym, chcę zachęcić inne osoby do poznawania nowych technik terapii, które dają niesamowite efekty. Bardzo cieszę się, że mogę korzystać z tych zabiegów w domu i tak bardzo polubić refleksologię.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK W TZ W SWARZĘDZU



Pierwszy film festiwal

WBibliotece Publicznej w Lesznie odbył się „I Warsztat Film Festiwal”. Konkurs był przeznaczony dla uczestników warsztatów terapii zajęciowej z Wielkopolski. W konkursie wzięło udział 12 filmów o tematyce dowolnej, ale filmy nie mogły przekraczać 10 minut. Nasz film był pokazany jako pierwszy i był to dla nas zaszczyt.

W wydarzeniu udział wzięli twórcy z WTZ Swarzędz z filmem pt. „Monolog stereo II”, Jarocin – „Promienie”, Miejska Górka – „Pokolenie”, Śrem – „Jestem jaki jestem”, Wolsztyn – „Chłopi”, Ostrów Wielkopolski – „Kulinarne podróże”, Turek – „Gadające anioły”, Rydzyna – „Razem możemy więcej”, Doruchów – „Legenda o Doruchowskich czarownicach”, Leszno – „Czyszciciele nie z tej ziemi”, Września – „Wachlarz emocji” i Ostrzeszów – „Ostrzeszów oczami uczestników WTZ”. Film przedstawiał moje życie w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. Obrazował moją drogę, jaką pokonuje w poszczególnych pracowniach. Ten film miał pokazać, że warto iść do przodu, że nie można się poddawać, że ważne jest to, aby pokonywać swoje ograniczenia.

W sali widowiskowej odbyły się dwa bloki konkursowe, w każdym było po sześć filmów. Atmosfera była pozytywna i myślę, że takich spotkań jak to powinno być więcej. Pokazuje to, że ludzie na warsztatach nie są związani tylko z jedną tematyką i ciągle się rozwijają ucząc się czegoś nowego. Otwieramy się na nowe wyzwania, dzięki czemu możemy pokazać siebie od innej strony. Nasz film był kontynuacją „Monologu stereo”, który realizowaliśmy trzy lata temu i był pokazywany na wielu festiwalach w Polsce i za granicą. Obecna etiuda nosi tytuł „Monolog stereo II – drugie życie”, a film wyreżyserował Mariusz Wieliczko, głównym aktorem byłem ja, Piotr Śliwiński. Czuję ogromną radość i satysfakcję z tego, że nasz film, który stworzyliśmy z panem Mariuszem został doceniony przez jury. W jury zasiadli: Wojciech Majchrzak – aktor filmowy, teatralny i dubbingowy, Justyna Czaja – filmoznawczyni, profesor UAM, v-ce Dyrektor Instytutu Filmu, Mediów i Sztuk Audiowizualnych UAM w Poznaniu oraz Emilia Wojciechowska – dziennikarka radiowa oraz miłośniczka kina. Film ostatecznie

zajął miejsce pierwsze, a główną nagrodą był bezpośredni awans na „Europejski Festiwal Filmowy – Integracje Ty i Ja”, który odbędzie się w Koszalinie. Dziękuję za zaproszenie na festiwal i mam nadzieję, że to nie było nasze ostatnie spotkanie.

PIOTR ŚLIWIŃSKI
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU



FOT. (3X) ARCHIWUM SPDT W SWARZĘDZU



FOT. ARCHIWUM



*Patronat honorowy nad wydarzeniem
objął Burmistrz Miasta i Gminy Pobiedziska Ireneusz Antkowiak.*



*Poduszki i zabawki z Pewexu –
o nich marzyło każde dziecko czasów PRL.*



Charytatywny Piknik PRL odwiedziły Alpaki z Wiedźminowa.



Dla miłośników klasyków motoryzacji i nie tylko.



Zajęcia i zabawy edukacyjne.



*Łucznictwo – nabywanie umiejętności strzelania z łuku
do tarczy.*

Obywatelko, Obywatelu...

Telewizor marki Unitra T6105, walkman Panasonic, rolki szarego papieru toaletowego, pralka Frania, bujany hotel, podręczniki do nauki „Historia Polski”, rowery Wigry 3, magnetofony na kasety, gumy do żucia Donald z historyjkami obrazkowymi – kto z nas nie pamięta tych przedmiotów z minionych czasów? Ich pokazną kolekcję można było oglądać w sobotę 14 września podczas Charytatywnego Pikniku PRL, zorganizowanego przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej DLA CIEBIE z okazji 30 lat działalności tej organizacji. Wydarzenie było współfinansowane ze środków Powiatu Poznańskiego i Wojewody Wielkopolskiego.

Tego popołudnia na terenie

Szkoły Podstawowej imienia Kazimierza Odnowiciela w Pobiedziskach atrakcją wydarzenia były również Alpaki z Wiedźminowa, przejazdy klasykami motoryzacji jak popularny „maluch”, czyli Fiat 126p i innymi pojazdami z tamtego okresu, również motocyklami, zabawy sensoryczne, pokazy pierwszej pomocy przedmedycznej. Chętni mogli sprawdzić wiedzę i umiejętności na stanowisku edukacyjnym przygotowanym przez pobiedziskie placówki oświatowe, spróbować łucznictwa z Akademią Łucznictwa, gry w tenisa z Pobiedziskim Klubem Tenisowym, judo z Judo Smecz Pobiedziska czy zakręcić Kołem Fortuny lub poznać metody komunikacji bez barier na stanowisku WTZ w Pobiedziskach. Dzieci brały udział w ciekawych konkursach i atrakcjach, m.in. z chus-

lą Klanzy. W przygotowanie atrakcji dla młodych i dorosłych mieszkańców powiatu poznańskiego zaangażowały się różne podmioty, instytucje oraz organizacje.

Było stanowisko z aromaterapią, swojskim jadem, grochówką, popcornem, wata cukrową, ciastami i lemoniadą, występy artystyczne. Jednym słowem – każdy znalazł coś dla siebie. Oczy miłośników czasów PRL cieszyły też misie z dzieciństwa – jeden pluszowy i brązowy, a drugi z tworzywa sztucznego w pomarańczowym kolorze. Kto chciał, mógł zasiąść w sali kinowej, by obejrzeć „Bolka i Lolka” albo „Przygody Kota Filemona”.

Nagrodę główną – rower – ufundował Pobiedzisko-Gośliński Bank Spółdzielczy. Pyszną grochówkę przygoto-

wała restauracja „Trzy Smaki” z Pobiedzisk i Koło Gospodyń Wiejskich „Na Lednicy”. Całkowity dochód z pikniku został przeznaczony na rehabilitację i terapię podopiecznych Stowarzyszenia DLA CIEBIE, a także na wyposażenie tworzonych ośrodków wspierających osoby z niepełnosprawnościami i starsze. Stowarzyszenie zamierza utworzyć środowiskowy dom samopomocy, w którym osoby z niepełnosprawnością będą miały zapewnioną opiekę dzienną, terapię i rehabilitację. Kto nie uczestniczył w Charytatywnym Pikniku PRL, a chciałby wesprzeć Stowarzyszenie, może uczynić to poprzez zbiórkę internetową na stronie: <https://fanimani.pl/zbiorka/30latdlaciebie/>

KAROLINA ANNA
KASPRZAK



Zasiąść na chwilę w hotelu bujającym...



W czasach PRL nie było pralek automatycznych, a jedynie pralki produkowane przez firmę Światowit.

Poczuć emocje



Szymon Ziółkowski, mistrz olimpijski z Sydney pokazuje jak prawidłowo rzucać dyskiem.



Prezentacje drużyn.

igrzysk olimpijskich

Kilkanaście drużyn osób z niepełnosprawnościami reprezentujących placówki rehabilitacyjno-terapeutyczne z terenu powiatu poznańskiego wzięło udział w igrzyskach sportowych w Mosinie. Wydarzenie odbyło się w sobotę 7 września w Hali Widowiskowo-Sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji z inicjatywy Stowarzyszenia SAMI SWOI Niepełnosprawni w Mosinie. Współorganizatorem igrzysk była Wielkopolska Rada Olimpijska oraz OSiR w Mosinie. Patronat honorowy objął starosta poznański Jan Grabkowski.

Igrzyska sportowe dla osób z niepełnosprawnościami Stowarzyszenie SAMI SWOI zorganizowało po raz pierwszy. Celem było rozwijanie zainteresowań sportowych, poznanie historii igrzysk olimpijskich, możliwość wymiany doświadczeń oraz wzajemne wsparcie opiekunów i rodziców, nawiązanie nowych relacji między uczestnikami, rozwijanie sprawności fizycznej poprzez chęć rywalizacji sportowej, a także usprawnianie motoryki dużej poprzez treningi przygotowujące zawodników do startu.

Udział wzięły dzieci oraz dorosłe osoby z niepełnosprawnościami. Wszystkie zadania zostały w pełni przystosowane do ich potrzeb i możliwości. Zawodnicy mogli startować w igrzyskach zarówno samodzielnie jak i przy wsparciu rodzica, opiekuna bądź wolontariusza. Przedsięwzięcie było nawiązaniem do trwających w dniach 26 lipca – 11 sierpnia Igrzysk Olimpijskich w Paryżu. Chodziło o to, aby osoby z różnymi niepełnosprawnościami mogły poczuć doniosłą atmosferę igrzysk olimpijskich. W tym celu wniesiono uroczyste znicz olimpijski, wysłuchano hymnu igrzysk dla osób z niepełnosprawnościami, a zawodników wspierał mistrz olimpijski z Sydney Szymon Ziółkowski. Przedstawiciele poszczególnych drużyn ubrali koszulki w barwach

państw: Ameryka Północna i Południowa – koszulki czerwone, Azja – koszulki żółte, Australia – koszulki zielone, Afryka – koszulki czarne, Europa Środkowa – koszulki niebieskie i tak dalej. To niezwykle wydarzenie sportowe w powiecie poznańskim prowadzili Marta Ziółkowska i Waldemar Demuth.

Na zawodników czekało dziewięć różnych konkurencji: rzut dyskiem, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, bieg płaski na 25 metrów, bieg z przeszkodami na 25 metrów, skok w dal, trójskok, koszykówka oraz wyskok dosiężny. Każdy zawodnik otrzymał pamiątkowy medal, a zdobywcy pierwszych, drugich i trzecich miejsc w poszczególnych konkurencjach – dyplomy oraz nagrody. W trakcie rozgrywek goście mogli skorzystać z porad i badań profilaktycznych na stanowiskach prozdrowotnych.

KAROLINA ANNA
KASPRZAK



Rzut oszczepem.



Rozgrzewka przed konkurencjami.



Bieg z przeszkodami.



W ogrodzie Jasia Lisa

Z radością wyruszyliśmy do Gruszczyna, by wspólnie spędzić piękne przedpołudnie w ogrodzie naszego kolegi Jasia Lisa. Była to okazja do świętowania imienin naszego kolegi. W ogrodzie mogliśmy podziwiać różne gatunki drzew i kwiatów, a także poczuć ich zapach.

Mogliśmy też prosto z krzaka spróbować pysznych porzeczek białych, czerwonych i czarnych, bardzo nam smakowały, bo zawierają wiele cennych witamin. Mogliśmy też zobaczyć przemykającego szarego kotka, który kręcił się wokół nas. Były prezenty dla solenizanta, długo śpiewane życzenia i wiele radości na jego twarzy. Na tym spotkaniu

mogliśmy posmakować pysznych kiełbasek z grilla, hot-dogów i pysznego ciasta przy kawie.

Ten dzień na wsi sprawił nam wiele radości, bo dzięki niemu spędziliśmy czas na świeżym powietrzu. Bardzo dziękujemy rodzicom Jasia za zorganizowanie nam tak wspaniałej imprezy, a naszemu solenizantowi życzymy wszystkiego co najlepsze w dniu jego święta. Niecierpliwie będziemy czekali na kolejne takie wspaniałe spotkanie, by znów móc tam być i cieszyć się pięknem wsi, a zarazem odpoczynkiem od codzienności.

MIROŚLAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA W TZ W SWARZĘDZU



Wrażenia w Gnieźnie

4 września pojechałem z moją mamą na wycieczkę do Gniezna. Byłem bardzo ciekawy jak obecnie wygląda to miasto, w którym przed laty zginęli moi przodkowie, równo 1000 lat od śmierci Mieszka I. Ja, Mieszko Huptyś urodziłem się w Świnoujściu. Gniezno jest bardzo ładne.

Jest w tym mieście piękna katedra, drzwi gnieźnieńskie, stare ołtarze bogato zdobio-

ne. Jest też ławeczka dla zakochanych. Miasto to dało początek państwa polskiego. Zwiedziłem również Muzeum Kolejki Wąskotorowej w Wenecji. Ogromne wrażenie na mnie zrobiła stara osada w Biskupinie. Zobaczyłem jak żyli kiedyś ludzie w skromnych warunkach – w chatkach z beli drewnianych, krytych strzechą. Było fajnie.

MIESZKO HUPTYŚ



FOT. (3X) ARCHIWUM AUTORA

Dopóki walczysz...

Ten artykuł chciałbym poświęcić pani Tatianie Gromada, która przez 37 lat pracowała jako nauczyciel w jednym z kędzierzyńskich przedszkoli, a obecnie jest na emeryturze. W swojej długoletniej pracy zawodowej uczyła dzieci i przygotowywała je do podjęcia na-

uki w szkole podstawowej. Ponadto jest mamą Szymona, srebrnego medalisty Mistrzostw Polski w pływaniu oraz brązowego medalisty Igrzysk Europejskich SUDS osób z zespołem Downa.

Pani Tatiana, mimo licznych obowiązków i pracy związanej z niepełnosprawnością

syna, nie zamierzała zrezygnować z aktywności zawodowej, która zawsze dawała jej nie tylko źródło stałego dochodu, lecz również formę realizacji i rozwoju osobistego. Rodzina postawiła sobie za cel, aby zrobić wszystko, co możliwe, by Szymon mógł cały czas być rehabilitowany.

Córka Sandra od zawsze była inicjatorem oraz organizatorem akcji charytatywnych na rzecz Szymona i walczyła, aby nikt go nie krzywdził. Pani Tatiana włącza się również we wszelkiego rodzaju akcje pomocowe skierowane do osób potrzebujących. Tym samym dziękuje za dobro otrzymane od ludzi. W życiu kieruje się mottem: „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”.

KRYSTIAN CHOLEWA

Wiersze Roberta Halajdy

Słuchajcie moi mili:
 Wiadomość z ostatniej chwili.
 Nadeszła jesień, minęło lato.
 I co Wy na to?
 Ja nic nie skłamię i powiem szczerze,
 Koniec wakacji na włoskiej Rivierze.
 Jednak ta pora roku ma to do siebie,
 Że słońce także widać na niebie.
 Choć czasem deszczyk trochę popada,
 To na to jest wspaniała rada:
 Od czego bowiem są parasole,
 A także czapka z daszkiem na czole?
 Nie bójmy się zatem "złotej jesieni",
 Bo ona pięknymi barwami się mieni.

Świeci pięknie słońko od samego rana,
 Witaj nam jesieni tak oczekiwana.
 Piękna była wiosna, lato było ładne,
 Jesień też jest śliczna, lecz nie pluchy żadne.
 Deszcz jest też potrzebny i musi popadać,
 Gdy jednak za dużo no to szkoda gadać.
 Bądźmy dobrej myśli, cieszymy się z pogody,
 Unikajmy waśni, bądźmy żądni zgody.

Po lecie zawsze jesień nastaje,
 Czas zmienić zatem nasze zwyczaje.
 Nie jest już tak gorąco na dworze,
 Mniej oblegane jest także morze.
 Nie róbcie jednak ponurej miny,
 Odrzućcie na bok z pogody kpiny.
 I nawet kiedy na dworze ślota,
 A buty całe brudne od błota,
 Czekajmy cierpliwie na piękne słońce,
 Choć już nie będzie takie gorące....

Czas mija szybko, jesień niedługo,
 Drzewa pomalu liście już gubią.
 W parkach zanika ptaków śpiewanie,
 A w lasach ludzie zbierają kanie.
 Wiwat jesieni, wiwat wspaniała,
 Ta pora roku jest doskonała.
 I zamiast pływać w morzu, jeziorach,
 Kąpmy się w tęczy jasnych kolorach.

Być sportowcem

W tym roku przeżywalimy emocje związane z Letnimi Igrzyskami Paraolimpijskimi w Paryżu, w których wzięli udział sportowcy z niepełnosprawnościami. Polacy zakończyli rywalizację na 15. pozycji z 23 medalami. Pierwsza paraolimpiada odbyła się we Włoszech w 1960 roku z udziałem 400 sportowców z 23 krajów. Została stworzona z myślą o byłych weteranach, którzy w wyniku działań wo-

jennych stali się osobami z niepełnosprawnościami.

Tegoroczna paraolimpiada trwała od 28 sierpnia do 8 września. Wzięło w niej udział 84 sportowców, w tym 43 mężczyzn i 41 kobiet z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Sportowcy brali udział w dyscyplinach jak: parabadminton, parakajakarstwo, parakolarstwo, paralekkoatletyka, paralucznictwo, parapływanie,

parapodnoszenie ciężarów, parastrzelectwo, paraszermierka, parataekwondo i parawioslarstwo. W tym roku na paraolimpiadzie województwo opolskie reprezentowało dwóch sportowców – Bartłomiej Mróz pochodzący z Kędzierzyna-Koźła (parabadminton) i Barbara Bieganowska-Zajac pochodząca z Korfantowa (paralekkoatletyka).

Bieganowska-Zajac wywalczyła do tej pory aż 5 medali

olimpijskich, w tym 4 złote – w Sydney w 2000 roku w biegu na 800 metrów oraz w Londynie, Rio de Janeiro i w Tokio w biegu na 1500 metrów. W swojej kolekcji nasza biegaczka ma również brąz z Rio w biegu na 400 metrów. Biegaczka z Korfantowa była bezkonkurencyjna w rywalizacji na 1500 metrów. Wygrała uzyskując czas 4:26.06, co było jej najlepszym wynikiem w sezonie.

Paraolimpiada to coś więcej niż sport czy zdobywanie medali. To pokonywanie swoich słabości barier i ukazywanie, że z niepełnosprawnością można żyć aktywnie i z pasją.

KRYSZTOF CHOLEWA

Gdybym w tej chwili zapytał Państwa o najmniej lubianą grupę społeczną, z pewnością zdecydowana większość wskazałaby na teściów. Pewnie łącznie z tymi, którzy nigdy nie byli w żadnym oficjalnym związku. Ktokolwiek oglądał jakąś książkę z dowcipami, musiał dostrzec, że rozdział im poświęcony jest zawsze najbardziej opasły. Mało tego, anegdota o nich są z reguły wyjątkowo kaśliwe i nie do końca śmieszne. Żadne historyjki o niewiernych żonach i mężach, czy głupich policjantach, nawet w części nie mogą się z nimi pod tym względem równać.

Ten pogląd nie jest wcale opinią wyrobioną dopiero w ostatnich latach, jego korzenie wyrosły w jakiejś zamierzczłej przeszłości, na pewno starszej od Piasta Kołodziejia, a może i Cesarstwa Rzymskiego. Powiedziałbym nawet, że utrwalany jest coraz bardziej wyrażenie z pokolenia na pokolenie, a kto wie, czy nie wysysanym bezpośrednio z mlekiem matki-synowej i pierwszymi radami ojca-zięcia. Jak mawiał najdalej po czwartym toaście mój znajomy: „W Biblii napisano: czciz ojca swego i matkę swą! No proszę, a czy w tych świętych słowach Bóg napomknął choćby ćwierć słowem o teściowej? Nie! I nie bez powodu!” Potem dodawał, że jego zdaniem prototypem teściowej był na pewno wąż z rajcu...

Nikomui nie muszę tłumaczyć, że teściową i teściem zostaje się poniekąd z automatu i bez żadnych wielkich starań. Ot, wystarczy, że nasza córka, bądź syn, zawrą związek małżeński. Naturalnie logiczny jest wniosek, że teraz ci nowi teściowie, dotychczas wstrętnie gnębieni przez rodziców współmałżonka, wykorzystają okazję udowodnienia, że są ludźmi kulturalnymi i wrażliwymi. Dlatego też definitywnie zerwą z beznadziejnymi praktykami prowadzonymi w przeszłości wobec nich i przykładnie udowodnią, na czym powinny polegać idealne relacje rodzinne. Proste? No właśnie niezupełnie, bo ten mechanizm, jak by się wydawało, najoczywistszy na świecie, na ogół kiepsko funkcjonuje i często się zacina.

Daleki jestem od uogólniania i gremialnego sadzenia teściów na jakiejś sadowej ławie oskarżonych. Jak zawsze jesteśmy lepsi i gorsi, wyposażeni przez życie w takie czy

Teściowie

inne doświadczenia, a więc zbyt jednostronne sądy uważam za głęboko krzywdzące. Jeśli jednak czytam, że statystycznie rzecz ujmując, co piąte małżeństwo u nas nie może się za nic dogadać z rodzicami jednej ze stron, to znaczy, że sprawy nie można traktować jako marginalnej.

Niezależnie od tego, jak długo młodzi ludzie są rzeczywistością ze sobą, prawdziwe kontakty między obu stronami zaczynają się przy pierwszym oficjalnym spotkaniu. Niegdyś obowiązywały na nim ubiory wieczorowe i kwiaty dla ewentualnej przyszłej teściowej, a koniak dla teścia. Te rozmowy z założenia są sztuczne, bo przecież wszyscy chcą na nich wypaść jak najlepiej, a przede wszystkim jak najwięcej dowiedzieć się o drugiej stronie. Kiedyś tych spotkań musiało być dużo, ale teraz, jak słyszę, dwa, góra trzy, wystarczą. W pamięć moich znajomych wryły się różnie. Mój kolega opowiadał, jak to za trzecim razem trafił na urodziny przyszłej teściowej, było kilka osób, a koronnym daniem stały się pączki, dzieło jubilatki. Przyszła mamuśka dbała, żeby zjadł ich jak najwięcej, aż w którymś momencie wyraźnie odczuł ich nadmiar. „Co, nie smakują?” „A skąd! Są świetne! Tyle, że ten ósmy już nie przechodzi mi przez gardło, a na pierwszym siedzę!” Inny z kolegów za drugim razem trafił na sytuację awaryjną, został niemal siłą włączony do nagłego odtkania kanalizacji, co przy włożonym ciemnym garniturze i białej koszuli, miało swoje oplakane skutki. Ponieważ prace były wykonywane przed właściwym spotkaniem, marynarkę i spodnie trzeba było koniecznie czyścić, a on sam siedział przy stole w roboczych spodniach i flanelowej koszuli pana domu. Nawiasem mówiąc opłaciło się, zyskał bardzo dobre referencje ze strony teścia. Jeszcze lepsze wejście do rodziny rodziców przyszłej żony miał kolega, który w porozumieniu z narzeczoną, kupił, oczywiście w tajemnicy, miejsca w dyrektorskiej, operowej łożni na „Straszny dwór” Moniuszki. Był

śpiewakiem, akurat tego dnia wykonywał partię Miecznika. A gdy na końcu cały zespół wykonał wyraźny, głęboki ukłon w stronę łoży, teściowa popłakała się ze szczęścia. Dziękując przyszlemu zięciowi powiedziała: „możesz się do nas sprowadzić choćby dzisiaj!”

Jednak przyszli teściowie potrafią zaskakiwać w sposób zupełnie niekonwencjonalny. Tak się złożyło, że na drugie spotkanie przyszła synowa, znajoma, miała być dowieziona samochodem przez tatę narzeczonego, cała droga wynosiła nieco ponad sto kilometrów. Ciekawa rozmowa dotyczyła głównie różnych aspektów sztuki współczesnej. Nagle tata Bohdana zatrzymał się przed samochodowym hotelikiem i prosto z mostu zapytał, czy Zosia wie cokolwiek o obowiązującym przez stulecia, nie tylko w Polsce, prawie pierwszej nocy. Zosia wiedziała doskonale i uśmiechnęła się serdecznie. Jednak przyszły teść szybko wyjaśnił, że nie żartuje, chwycił ją z całej siły za rękę i wycedził, że jeśli odmówi mu dwóch poznawczych godzin, całej rodzinie powie, jak to dzielnie bronił się przed otrzymaną jednoznaczną propozycją z jej strony. Ostatecznie wyrwała się jakoś, dodzwoniła do narzeczonego, wymyśliła jakiś chorobowy pretekst i zerwała raz na zawsze wszelkie kontakty.

Siostra mojego kolegi przeżyła zupełnie inną, ale też frapującą historię, która długo krążyła w środowisku naszych wspólnych znajomych. Kończyło się trzecie poznawcze spotkanie u przyszłych teściów. Na „do widzenia” mama narzeczonego wyciągnęła kilka zapisanych kartek, włożonych w foliową okładkę. „Tu napisałam moje oczekiwania dotyczące twojego małżeństwa z naszym synem. Przeczytaj, zastanów się i odpowiedz, czy jesteś w stanie im sprostać”. Oczywiście w domu przeczytała notatki kilka razy. „Im dłużej czytałam, tym bardziej nie mogłam uwierzyć w treść tego pisma. Była tam mowa na przykład o mojej przymusowej obecności i po-

mocy teściom przed świętami, tego co wolno mi dawać mężowi do jedzenia, a także o tym, że ważne sprawy dotyczące naszego małżeństwa, jak też w przyszłości zdrowia i wychowania dzieci, muszą być z nimi konsultowane! Perełka: zdrady Zygmunta, o ile nie będą zbyt częste, powinnam tolerować „dla wspólnego dobra całej rodziny!” Jeden z punktów informował, że nie mogę nosić czerwonych kostiumów, bo ona tego nie lubi! A z listy imion naszych dzieci muszą być wykluczone: Adam, Cecylia, Maria i Helena, bo „noszą je tylko idioci!” Zygmunt potrzebował dwóch dni by przetrawić myśli własnej matki. Nazajutrz oświadczyłam mu, że są dwa wyjścia: albo rozstajemy się, albo żyjemy bez ślubu. Wybrał drugie rozwiązanie. Jego matce odpisałam listem poleconym. Napisałam, że nigdy nie będzie moją teściową i spełnię tylko jeden jej postulat: na pewno nie kupię czerwonego kostiumu, bo również takiego nie noszę. Nigdy już jej nie zobaczyłam. Wystaliśmy jej najpierw zdjęcia ze „ślubnego przyjęcia” dla znajomych, a po jakimś czasie dwa zdjęcia naszych dzieci: Adama i Cecylii...

Wiadomo, okres narzeczeństwa to niewinna przygrzywka wobec codzienności, zaczynającej się zaraz po ślubie. Wiemy, punkt widzenia zależy od punktu siedzenia, a w tym wypadku jeszcze bardziej od punktu tak zwanego uwićcia gniazodka. Generalnie w grę wchodzi trzy możliwości. Pierwsza polega na wspólnym mieszkaniu z teściami. Osobne locum, choćby nawet w ramach tego samego bloku, ale lepiej miasta, to druga alternatywa. Najsympatyczniejsza wydaje się trzecia sytuacja, czyli bezpieczna, liczona przynajmniej w dziesiątkach kilometrów, odległość między zainteresowanymi stronami. Jasne, żadna z tych kombinacji nie zapewnia trwałości małżeństwa, ani jego szczęścia, ale na papierze stwarza lepsze pozory. Oczywiście na pierwszy rzut oka różnica między pierwszą a trzecią możliwością wygląda na jeszcze większą, niż między krzesłem,

a krzesłem elektrycznym, ale życie kocha zainteresowanych zaskakiwać. Jeśli w takim M3 spotkają się silne osobowości, które zawsze muszą postawić na swoim, to rzeczywistość może być bardziej niebezpieczna, niż kąpiel w jednej wannie z głodną piranią. Ileż to razy słyszałem o wykręcanych korkach od prądu, by teściowa nie mogła skorzystać z pralki, o blokowaniu godzinami łazienki przez seniorkę, potajemnym dosypywaniu soli do garnka z zupą przez zięcia, albo nawet rozpostartej mokrej szmacie na podłodze, żeby zwiększyć szanse mamuski na wywrócenie się! Możliwość uprzykrzenia sobie życia i robienia na złość, są naprawdę nieograniczone, a wizja piekła, jaką przedstawił Dante, może być wobec tych przedsięwzięć jakąś oazą ciepła i spokoju.

W sposób naturalny sytuacja mocno się komplikuje po przyjeździe na świat dzieci. Mały człowiek płacze i krzyczy nie bacząc na porę doby, nawet wtedy, gdy teściowie śpią, bądź oglądają ukochany serial, no a mleko albo zupka muszą być podgrzane natychmiast, nawet nad ranem. Dobrze, że od lat są już pieluchy jednorazowe! Podobno kiedy się urodziłem, moja mama dostała w prezencie trzy prześcieradła, z których natychmiast powstało kilka ekstra pieluszek, rzecz jasna nie takich „na raz”!

Każda teściowa, a może tylko znaczna większość, chce udowodnić, że z powodów oczywistych jej doświadczenia w pielęgnacji maluszków są niedoścignione, a synowe, bądź córki, powinni brać z nich nieustanny przykład. Ich pomoc bywa rzeczywiście nieoceniona, chociaż... „Po trzech miesiącach po raz pierwszy wyszłam z mężem na imieniny przyjaciółki. Gdy wróciliśmy, Irenka miała w ustach połówkę kostki cukru, jak się okazało nasączoną spirytusem! „Żeby nie beczała, tylko spała!” Zaskakało mnie!

A co z tą ponurą wizją wspólnego mieszkania w M4? Mój kolega z pracy relacjonował, że w początkach małżeństwa znalazł się właśnie w takiej sytuacji. „Zółć mną szarpała, co tydzień byłem bliski zamordowania teściów, aż po roku zdałem sobie sprawę, że przez takie nastawienie sam marnuję każdy kolejny dzień. Kupiłem jakieś kwiaty, wino i wieczorem zapukałem do pokoju teściów. Przeprosiłem

za cały okropny rok, żona z płaczem dodała, że traktowała ich nie jako rodziców, tylko teściów, wypiliśmy wino, jakąś wódkę i od tamtego momentu wszystko się zmieniło! Były wspólne zakupy, obiady, uroczystości, nadzwyczajna komitywa, a potem prawdziwa przyjaźń. Doszło do tego, że gdy dochrapaliśmy się w końcu mieszkania, zastanawialiśmy się, czy się przeprowadzić.”

Dawno temu jeden ze znajomych propagował inną, jego zdaniem niezawodną metodę. „Miałem w życiu cztery teściowe, zresztą każda następna była młodsza od poprzedniej. Aktualna ma tyle lat co ja. Do wszystkich zwracałem się per „matko mojej żony!” Zapamiętaj: teściowa to też człowiek. Wychowuj ją! Ona musi żyć cały czas między obawą a nadzieją. Niech nigdy nie wie, czy dasz jej kwiaty, czy udusisz! To zawsze skutkuje należnym szacunkiem.”

Wielu młodych irytują ciągle powtarzające się pytania i wątpliwości najstarszych teściów. „To kiedy kupisz nowy fotelik dla Stefanka?” „Tato, Stefan ma piętnaście lat, jeździ bez fotelika.” „Co ty powiesz, ale to zleciało, no no!” „Teresko, nie mogę się doczekać waszego drugiego dziecka! Zróbcie mi tę przyjemność żebyśmy się mogła nową wnuczką nacieszyć!” „Mamo, sama skąpisz sobie tej przyjemności. Nie byliście u nas od dwóch lat.” „Już mi nie wypominaj, nie chciałam wam przeszkadzać”.

Teściowe miewają też filozoficzne przemyślenia. W „Cegielskim” w Poznaniu głośno było o jednym spawaczu, który kiedyś przyszedł do pracy z obandażowaną twarzą. Koledzy zapytali co się stało. „Wczoraj byłem na dziewięćdziesiątych urodzinach u teściowej. Po trzech kieliszkach wyrwało mi się: „Nic nie może przecież wiecznie trwać”, a ona usłyszała... Gdy z identycznej okazji zięć podał mamusi kwiaty i zaczął składać życzenia, jubilatka rzuciła mu bukiet w twarz: „Co? Kwiaty z takiej okazji? Inni kupują lekko używane samochody, fundują miesięczne pobyty w uzdrowiskach, a mojej koleżance zięć zafundował nawet miejsce w Alei Zasłużonych na cmentarzu, to ty mi jakieś róże przynosisz? Won!” Jednak po tygodniu wrócił rozpromieniony. „Mamuska, nie pytaj z kim to załatwiłem i ile musiałem dać w łapę, ale w sprawie tego

pogrzebu bądź gotowa na sobotę...”

To co lepsze? Częste czy tylko świąteczne wzajemne odwiedziny? „Mieszkamy w Warszawie, teściowie we Wrocławiu. Oni nas odwiedzają raz do roku. Kompletnie nie rozumiem dlaczego, bo mieszkanie się przecież nie zmienia. Niestety jest pewien kłopot, bo zawsze tak się składa, że w tym czasie muszę wyjechać służbowo daleko poza dom. Taki pech! Oczywiście żona i dzieci mogą do teściów jeździć choćby raz na tydzień. Za to nigdy nie zapominam o pięknych życzeniach świątecznych, imieninowych, urodzinowych i z okazji Dnia Kobiet.”

Na koniec zostawiłem najpiękniejszy przykład rodzinnych relacji międzypokoleniowych, jaki znam. W tym wypadku młodzi już mieli swoje pierwsze związki za sobą, ale postanowili spróbować jeszcze raz. Zamieszkali w domu jego rodziców, emerytowanych prawników. Od razu ustalili, że „mieszkają razem, ale osobno”, to znaczy tworzą rodzinę, w której obie strony zawarowują prawo do samostanowienia w każdej chwili. Były wieczory z wielogodzinymi dyskusjami, zaproszonymi gośćmi, wspólnym oglądaniem filmów, kiedy indziej seniorzy zostawali na dole, a młodzi wędrowali do swoich pokoi na piętrze. Nikt nikomu niczego nie narzucał. Gdy pojawił się na świecie Antek, stał się mo-

mentalnie oczkiem w głowie całej czwórki. Dziadek chodził z nim na spacer, opisując dokładnie każde drzewo i krzaczek, czasem pół dnia zjeżdżali za pomocą poduszek po schodach na pupie. Wieczorami pokazywał niebo i opowiadał o każdej gwiazdzie po kolei. Babcia uczyła czytania i pisanie, mama gry w tenisa i geografii, a tata uprawiał z synem wszelkie dyscypliny sportowe, ucząc przy okazji angielskiego. Rezultaty były zadziwiające. Pięcioletni Antek zagnał mnie w kozi róg wiadomościami na temat Kopernika i jego brata, Andrzeja, Drogi Mlecznej, oraz odległości między planetami. Gdy nagle zapytał o najwyższy szczyt w Nikaragui, a potem o populację Hondurasu, musiałem gwałtownie zmienić temat. Oczywiście nie dlatego, że nie wiedziałem, tylko dlatego, że wypytywał mnie, bądź co bądź dla niego obcego i dorosłego człowieka o jakieś takie proste sprawy! Kiedy zapytałem Bożenę, mamę Antka o zdanie na temat rodziców męża, odpowiedziała: „Teściowie są najwspanialszymi ludźmi, jakich Pan Bóg mi zesłał. Niewyobrażalnie ciepłi, serdeczni, po prostu nadzwyczajnie dobrzy. Takich fantastycznych ludzi już właściwie nie ma. Boję się, że pewnego dnia znikną, jak złoty sen.

To ja tylko takich związków między teściami a młodymi Państwem życzę...

ANDRZEJ LAJBOREK



ZBIGNIEW NOWAK

TAKI SMUTNY DZIEŃ

Już nie trzymam życia w dłoni
Pewnie tego nic nie zmienia
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 poprawiony.

JESIENNA IMPRESJA

Słońce coraz niżej świecie z ukosa.
Pajęczyny, jak szprosy bez szybek
W lukarenkach zapomnianych strychów
Świttem przystroją się diamentową rosą.
Na belce pod stropem śpi motyl,
Do pacierza za lekką zimę
Złożył admirałskie skrzydła.
Ziewa koszatka i oczy przymruża
I tawulec kończy kolację z ligustrą.

Na stole bitwy, pośród łupin,
Przed francuską filiżanką
Tryumfuje dziadek do orzechów.
Już sekretnie zamglony horyzont
Miejsce wieczornych spotkań
Nieba miedzianego z płowymi łąkami.
Płomyk świecy przygasa.
To nasza coroczna baśń jesiennie,
Pora pastelowej magii.

TAKA MYŚL

Wspomnienia, jak u starca
I młodzińcze marzenia –
Treść bez czynu pozostała,
Wszystko w jedno zestrzelone,
W jednej duszy uwięzione,
W ból i gorycz zespolone.



Mali Odkrywcy to prawdziwe kolonie

31 sierpnia zakończyły się drugie w tym sezonie kolonie Małych Odkrywców. Organizatorem była Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. Do Ośrodka w Mikorzynie przyjechało 45 dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością ruchową z całej Polski. Większość z nich porusza się na wózkach inwalidzkich.

– Mali Odkrywcy to prawdziwe kolonie, które organizujemy od 2015 roku. Chcą bez rodziców dobrze się bawić, poznawać nowych przyjaciół i rozwijać młodzieńcze skrzydła! Dzięki pomocy darczyńców sprawiliśmy, że to jest możliwe! – mówi Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji PODAJ DALEJ.

SEKCJA KOSZYKÓWKI

Fundacja PODAJ DALEJ stawia na sport, który jest wspar-

ciem rehabilitacji, daje radość i satysfakcję. Podczas kolonii prężnie działała 15-osobowa sekcja koszykówki, która codziennie intensywnie trenowała przed i po południu. Zajęcia prowadzili zawodnicy KSS Mustang – Mistrzowie Polski w koszykówce na wózkach, którzy od lat doskonaliли swoje umiejętności sportowe, ale dbają też o to, aby do sportu zachęcać dzieci i młodzież. Podczas treningów uczą nie tylko zasad koszykówki, ale też samodzielności, punktualności i współodpowiedzialności.

NAUKA PRZEZ ZABAWĘ

Pozostali Mali Odkrywcy mieli również zajęcia sportowe, plastyczne, taneczne, były kajaki i śpiew. Był też niesamowicie rozśpiewany i radosny dzień z zespołem Wojownicy Światła (i prawdziwą perkusją!) oraz Dzień Przyjaciół Małych Odkrywców. Przedsta-

wicie firm oraz darczyńcy indywidualni, dzięki którym odbyły się kolonie mieli okazję włączyć się do zadań drużynowych. Trzeba było m.in. zmontować cumę z suchego makaronu, zrobić flagę, wykonać taniec do szanty „Hej ho żagle staw!”, czy przelewać wodę za pomocą armatek wodnych! Dzień był upalny więc stanowisko wodne było najbardziej oblegane. Mali Odkrywcy ronsną z każdym dniem. Każdy dzień był wypełniony po brzegi zajęciami i zabawą zorganizowanymi tak, żeby wzmacniać Małych Odkrywców, uczyć ich samodzielności i rozwijać skrzydła.

PIERWSZY WYJAZD W ŻYCIU

Duża grupa dzieci była po raz pierwszy na koloniach Małych Odkrywców i po raz pierwszy w życiu na samodzielnym wyjeździe! To wielka sprawa w życiu całej rodziny i dowód na to, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w spełnianiu marzeń! Wszyscy spisali się fantastycznie, dawali z siebie tyle, ile mogli! Oto wypowiedź rodzica:

„Mój syn cały rok żyje wspomnieniami z tych cudownych kolonii i już czeka na kolejne, które będą dopiero za rok.

Na koloniach czuje się wspólnie... otacza się ludźmi, którzy

go rozumieją... dziećmi z podobnymi problemami. Wie, że nie jest w tym wszystkim sam, że nie tylko on ma problemy zdrowotne, nie tylko on ma trudności w życiu codziennym...

DO ZOBACZENIA ZA ROK!

– Dziękujemy rodzicom za zaufanie i oddanie nam pod opiekę swoich dzieci. Dziękujemy świetnej kadrze – część wychowawców zaczynała swoją przygodę jako wolontariusze! Dziękujemy wspólnym wolontariuszom oraz zawodnikom KSS Mustang! – podkreśla Zuzanna Janaszek-Maciaszek. – Dziękujemy darczyńcom, dzięki którym kolonie mogły się odbyć, a udział w nich jest bezpłatny, aby nie obciążać budżetu domowego. Na koniec dziękujemy wspólnym Małym Odkrywcom, którzy dali z siebie wszystko, czerpali z każdego dnia! Wyjechali od nas bogatsi o nowe przyjaźnie, doświadczenia i umiejętności! Do zobaczenia za rok!

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ od 20 lat buduje lepszy świat dla osób z niepełnosprawnościami. Ty też możesz pomóc. Wejdź na www.20latpodajdalej.pl

MARIKA SYPNIEWSKA
MIKOŁAJ KAMIŃSKI



www.20latpodajdalej.pl



www.20latpodajdalej.pl



www.20latpodajdalej.pl

FOT. (7X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ”

Lubię gotować



zdrowe posiłki

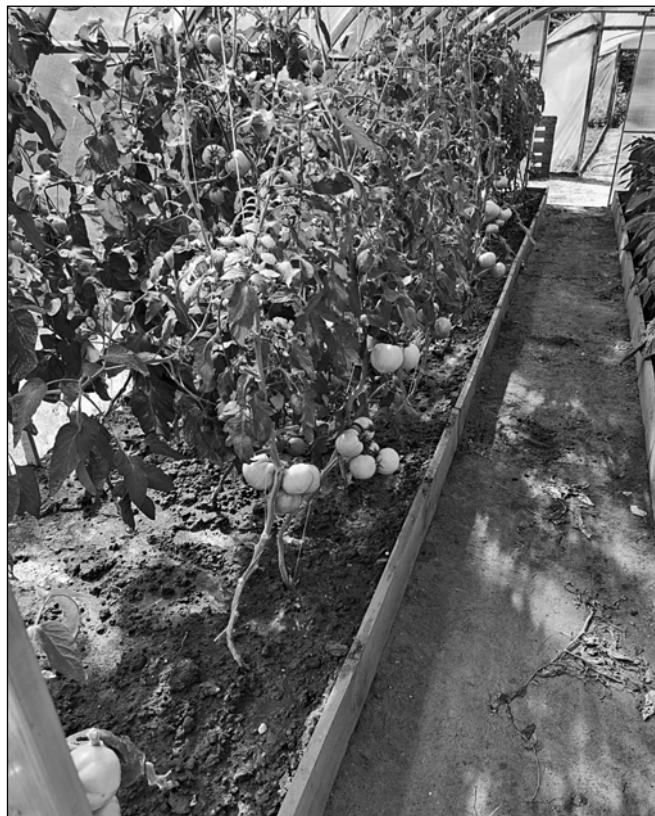
Wpracowni gospodarstwa domowego w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Konarzewie i Otuszu każdego dnia unosi się zapach przyrządzanych potraw. Codziennie przygotowujemy smaczne i zdrowe posiłki dbając o zrównoważoną dietę opartą na zdrowych produktach i warzywach. Do posiłków w okresie letnim wykorzystujemy warzywa z naszej szklarni w Otuszu i niewielkiej szklarni na naszym tarasie w Konarzewie.

W tym roku posadziliśmy sałatę, paprykę, fasolkę, koper, szpinak, rzodkiewkę, pomidory. Dbamy o nasze uprawy regularnie je podlewając. Z sezonowych warzyw i owoców przygotowujemy kompoty, sałatki, sosy, dania na ciepło. Pieczemy również ciasta i desery z owoców. W pracowni uczymy się także podziału obowiązków, obsługi sprzętu w pracowni, wzajemnej współpracy. Odmierzania odpowied-

nich porcji i składników do ciast i różnego rodzaju potraw nakrywania do stołu. W grupie ważna jest współpraca.

W domu także często pomagam мамie w kuchni, gotuję obiady, piekę, sprzątam. W pracowni gospodarstwa domowego przygotowujemy smaczne sałatki, naleśniki, dania z kaszy, ciasta z owocami, kompoty, potrawy wigilijne i wielkanocne. Lubię nasze letnie spotkania pod wiatą na tarasie, rozmowy na społeczność. Takie spotkania mnie odprężają. Letnia aura dodaje mi energii, pozwala wypocząć na świeżym powietrzu, naładować baterie na słońcu. Cieszę się bardzo, że mogę ten przyjemny czas spędzać z bliskimi mi osobami. Sezon letni dobiegł końca, a co z tym się wiąże, sezonowe prace w ogrodzie i szklarni również. Trwa piękna złota jesień, która również ma w sobie swój urok.

TERESA HOFFA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



WIERSZE
UCZESTNIKÓW DOA NR 1 W POZNANIU

BRUTUS

*Już nie pójdziemy na spacer
Na działkę ani do lasu nie pobiegiesz
Ani nie wystraszysz się obcych.
Już nigdy nie usłyszę twojego szczekania,
Nie podasz mi łapy,
Nie będzie już tak jak kiedyś.
Nie będę już nigdy trzymał
ciebie na smyczy, nie pogłaskam
twojej jasno-brązowej sierści miękkiej
Lubiłem cię, byłeś wesoły
choć bałeś się burzy i sztucznych ogni,
Miewałeś swoje humory
Moim bliskim przyjacielem byłeś
zawsze pilnowałeś domu.
Brakuje mi śpiewów, zabaw
radosnego szczekania.
Chciałem mieć drugiego psa
ale już nigdy nie będzie taki sam jak Ty.*

TOMASZ KRUSZONA

*Zamykam oczy
lecę do wnętrza Australii płonie dusza.
Jestem zranioną koalą
Nie mam dokąd uciec.
Jestem Afrykańskim słoniem
nie mogę znaleźć wody.
Moja skóra wysycha.
Słońce bezlitośnie grzeje.
Deszcz nie padał od wielu miesięcy.
Wyschły najgłębsze studnie
cała planeta nic nie rośnie,
brakuje pożywienia.
Jestem niepotrzebnym psem.
Stoję przy drodze bezpański,
Opuszczony, smutny,
wygłodzony,
tęsknię za bliskimi
nie mam z kim się bawić,
w deszczu, zimnie szukam
drogi do domu
chcę wołać, lecz nikt mnie nie słucha...*

PATRYCJA JANOWICZ

Z miłości

SZCZURY PUSTYNNNE

*Są zwinne i szybkie
puchate i miłe
przyjazne, towarzyskie*

*Nie lubią być same
więc biegają w stadzie
Mają uszka małe*

*Zapach ziół się niesie
marchew, jabłko, seler
lecz nie jedzą wiele*

*Po drabinkach się wspinają
piaskowych kąpieli zażywają,
a w dzień drzemki mają*

*Patrzę na nie gdy się bawią
Miękkie futro głaskać lubię
Czarne oczka, wąsy długie*

*Pochodzą z Mongolii dalekiej
szczurami pustynnymi zwane.
Moje myszokoczki kochane.*

JAN RUBCZAK

KOT

*Przyjechał do nas z daleka
Ciekawe, czy wiedział
że na niego czekam?
Do łóżka mi wchodzi czasami
Muszę go nad ranem karmić,
bo krzyczy "jeść" po kociemu
nieraz nie wiadomo czemu
Ma oczy piękne i kocie
czasami trochę popsoci.
Jest słodki, rozkoszny, miłutki
Gdy jest obok znikają smutki
Z nim jestem zawsze szczęśliwa
Kocham mojego Iwa.*

AGATA KURTIK

do zwierząt



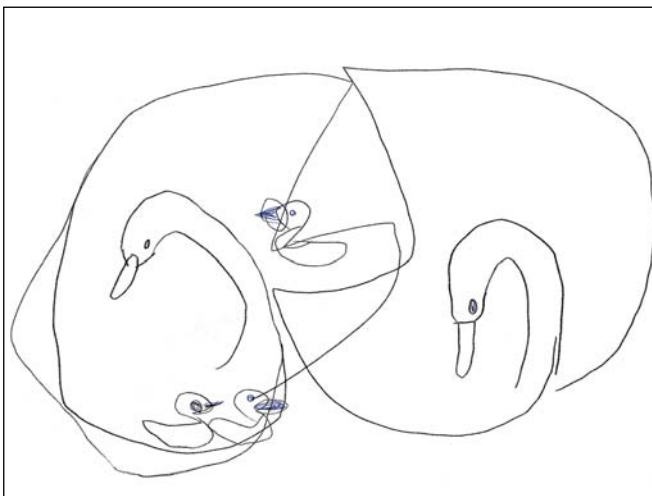
Inne spojrzenie artystyczne Pawła Schroedera na zwierzęta.



Rysunek Pawła Schroedera.



Dzieło Joanny Mazurek.



Praca autorstwa Marii Sowińskiej.



Badaj się

Październik nazywany jest „różowym miesiącem”. Jest to bowiem miesiąc świadomości raka piersi. To ogólnoświatowe przedsięwzięcie, wdrożone w 1985 roku. Jego celem jest przypomnienie, jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia, regularna samokontrola piersi, a także wykonywanie badań profilaktycznych, między innymi mammografii i USG.

W niektórych środowiskach panuje błędne przekonanie, że jeśli piersi nie bolą, nie trzeba się badać. Tymczasem nowotwory piersi nie są zjawiskiem rzadkim. Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów z 2020 roku wynika, że w Polsce wykryto 24 644 nowe przypadki raka piersi oraz stwierdzono 8 805 zgonów z tego powodu. Pod względem umieralności rak piersi od kilku lat znajduje się w czołówce wśród nowotworów złośliwych. W 2020 roku był drugim, po raku oskrzeli i płuca, nowotworem złośliwym powodującym najwięcej zgonów wśród kobiet.

Na stronie zwrotnikraka.pl możemy przeczytać, że największą zachorowalność na raka sutka notuje się w krajach uprzemysłowionych (Belgia, Dania, Holandia, Niemcy, Wielka Brytania). Najmniej zachorowań występuje w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej. Niepokojące są dane dotyczące występowania raka piersi u młodych kobiet – liczba nowych przypadków u kobiet w wieku 20-49 lat w ostatnich latach istotnie wzrosła.

Dlatego niezmiernie ważne jest regularna samokontrola piersi. Ocena składa się z oglądania stanu piersi i badania dotykowego, czyli palpacyjnego. W pozycji leżącej – leżąc wygodnie na plecach podkładamy prawą rękę pod głowę wykonujemy badanie ruchami okrężnymi, półkolistymi, uciśkając piersi miejsce po miejscu płasko ułożonymi palcami. Badanie lewej piersi wykonuje się prawą dłonią i odwrotnie – całą procedurę należy powtórzyć dla prawej piersi. Na końcu sprawdzamy pachę, czy nie ma powiększonych węzłów chłonnych.

Oprac. KAK.

Niech dobro



Przy stanowisku Stowarzyszenia CREO można było sprawdzić, czy da się przeczytać tekst z ulotki w okularach symulujących jaskrę, zaćmę bądź zwyrodnienie barwnikowe siatkówki oka.



Była również okazja do nauki udzielania pierwszej pomocy.



Przedstawicielce Fundacji na rzecz Osób Niewidomych Labrador Pies Przewodnik towarzyszyła suczka Joko, niezwykłe towarzyska i przyjazna.

Mieszkańcy Poznania oraz wszyscy zainteresowani, którzy w pierwszym weekend września odwiedzili to miasto, mogli poznać bliżej działalność organizacji pozarządowych oraz podmiotów ekonomii społecznej. W niedzielę 8 września na terenie Młodzieżowego Domu Kultury nr 1 w Poznaniu odbyła się czwarta edycja Poznańskiego Targu Dobra. Liczne atrakcje czekały na odwiedzających przy stoiskach wystawienniczych, a jedną z nich był spacer z... dinozaurom!

Ideą Targu Dobra – jak czytamy na stronie www.poznan.pl – jest promocja wśród mieszkanki i mieszkańców działań prowadzonych przez poznański trzeci sektor. Rokrocznie wydarzenie jest również doskonałą okazją do zacieśniania współpracy Miasta z organizacjami pozarządowymi.

W ramach wydarzenia przygotowano osiem stref tematycznych: równości, zdrowia, środowiska, kultury, edukacji, aktywności społecznej, sportu oraz kiermaszu społecznego. W ramach tej ostatniej podmioty ekonomii społecznej – między innymi warsztaty terapii zajęciowej i spółdzielnie socjalne – prezentowały unikatowe wyroby: biżuterię artystyczną, prace plastyczne, ceramiczne i wiele innych.

Kto chciał, mógł zakupić wybrane przez siebie dzieło. Wszystkie prace prezentowane na kiermaszu wykonały własnoręcznie osoby z niepełnosprawnościami.

Odwiedzający Poznański Targ Dobra mogli również skorzystać ze stanowisk z odzieżą używaną. Tę wydawano zupełnie za darmo, by nie marnować, a dzielić się z innymi.

Swoją ofertę prezentowały organizacje działające w obszarze kultury, sportu, czytelnictwa, na rzecz osób z niepełnosprawnościami, seniorów, dzieci, osób w żałobie i kryzysie zdrowia psychicznego, uzależnionych i bezdomnych, w kwestii

trwa cały czas

obrony praw zwierząt czy integracji kobiet.

Przy stanowisku Stowarzyszenia Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO i Poznańskiego Centrum Wolontariatu chętni mogli przymierzyć kombinezon starości, czyli skafander ze specjalnymi obciążnikami na szyję, klatkę piersiową, łokcie, kolana i kostki, aby przekonać się, z jakimi ograniczeniami żyją osoby w wieku senioralnym.

Były też okulary symulujące wady wzroku, biała laska będąca nieodzownym atrybutem osób niewidomych i wózki – ortopedyczny oraz aktywny. Śmiałków, by przejść się z białą laską lub odbyć krótki spacer na wózku w towarzystwie wolontariusza asystującego, nie brakowało. Szybko utworzyła się kolejka chętnych.

Z kolei przy stanowisku Fundacji na rzecz Osób Niewidomych Labrador Pies Przewodnik można było dowiedzieć się jak wygląda wolontariat polegający na współuczestnictwie w procesie wychowania psa asystującego. Przedstawicielce Fundacji towarzyszyła suczka Joko.

Podczas Poznańskiego Targu Dobra rozstrzygnięto konkurs INICJATORY na najlepszą inicjatywę społeczną zrealizowaną w 2023 roku. Statuetkę Inicjatora Roku 2023 otrzymała Fundacja TAKpełnosprawni za projekt pod nazwą „Oddech dla Mam”.

To nowatorska w skali całego kraju inicjatywa wspierająca i aktywizująca matki opiekunki dorosłych osób z niepełnosprawnościami.

Ma na celu dawanie „oddechów”, chwil przyjemności matkom, które zmuszone były zrezygnować z aktywności zawodowej oraz towarzyskiej na rzecz sprawowania opieki nad swoimi dziećmi.

KAROLINA ANNA
KASPRZAK



Jedno ze stanowisk na kiermaszu społecznym.



Prezentacja wytworów artystycznych uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej „Koniczynka”.



Dinozaur z Poznańskiego Centrum NGO potrafił nie tylko chodzić po schodach, ale i szybko biegać.

PFRON pomaga

Placówki rehabilitacyjno-terapeutyczne, pracodawcy zatrudniający osoby z niepełnosprawnościami, organizatorzy zakładów aktywności zawodowej, a także indywidualne osoby z niepełnosprawnością (m.in. prowadzące działalność gospodarczą), które zostały dotknięte skutkami powodzi mogą otrzymać wsparcie finansowe ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Wnioski o taką pomoc można składać do 15 września 2025 roku we właściwym miejscowo oddziale PFRON. Jak czytamy na stronie internetowej PFRON, na etapie składania wniosku i rozliczenia końcowego wnioskodawca składa oświadczenia dotyczące uzyskanych odszkodowań i innych form otrzymanego wsparcia. Po podpisaniu umowy wnioskodawca otrzymuje dofinansowanie w formie zaliczki (jedna lub dwie transze). Otrzymane dofinansowanie podlegać będzie rozliczeniu na podstawie zestawienia dowodów księgowych.

Otrzymane wsparcie można przeznaczyć między innymi na: utrzymanie przez pracodawców zagrożonych likwidacją, na skutek powodzi, miejsc pracy osób z niepełnosprawnością, odtworzenie zniszczonej lub utraconej na skutek powodzi infrastruktury i wyposażenia warsztatów terapii zajęciowej, zakładów aktywności zawodowej oraz przedsiębiorstw osób z niepełnosprawnością prowadzących działalność gospodarczą, zakup przez osoby z niepełnosprawnością sprzętu rehabilitacyjnego, środków pomocniczych i przedmiotów ortopedycznych utraconych lub zniszczonych na skutek powodzi albo dofinansowanie do oprocentowania kredytów bankowych zaciągniętych na likwidację skutków powodzi w związku z zatrudnianiem i rehabilitacją osób z niepełnosprawnością. Szczegółowe informacje: <https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/pfron-pomaga-poszkodowanym/>
Oprac. RED.

Słowo „filantrop” znaczy z dawnej Grecji „przyjaciel ludzi”. Treść Si sens w wielu krajach do dzisiaj. Filantrop: fileo – Kocham, antropos – człowiek. („Słownik wyrazów obcych”; Państwowy Instytut Wydawniczy). Warto też pomyśleć o dziełach Jean Jacques Rousseau. Ten pisarz i filozof wzruszająco kładł nacisk na wychowanie dzieci w miłości do człowieka. Należy studiować taką piękną ideę. Urodził się w roku 1712, zmarł w roku 1778.

„Filantrop”, przyjaciel ludzi, jako pierwszy numer ukazał się 1 maja 1994 z artykułem „Słowo od wydawcy”. Autor wydawca nakreślił na długie lata, jaki ma być „Filantrop” i komu ma służyć: nad tytułem „Filantrop” jest jeszcze „Pismo Ruchu Twórczego Osób Niepełnosprawnych”. Minęło 30 lat. Numer październikowy w 2024 roku ma 48 stron, a „nadtytuł” zawsze się przypomina w miłości do człowieka. Autor wydawca swój artykuł tak napisał w pierwszym numerze 1 maja. „Filantrop Naszych Czasów” jest w istocie pismem dla wszystkich:

„Jesteśmy dla was. Czyli przede wszystkim dla ludzi słabszych, skrzywdzonych i poniżonych przez los, przez innych ludzi, chorobę, własną słabość. Chcemy o tych ludziach pisać, drukować ich własne wypowiedzi. Jesteśmy dla wszystkich, którym nie jest obojętny ich los. Jesteśmy dla wszelkich niosących ludziom pomoc, organizacji rządowych i pozarządowych: ośrodków i domów pomocy społecznej, zakładów opiekuńczo-leczniczych, stowarzyszeń samopomocowych, fundacji, domów wzajemnej pomocy. Jesteśmy pismem ruchu wzajemnej pomocy. Chcielibyśmy, aby w tym miejscu naszego pisma odbywały się wymiana informacji pomiędzy organizacjami wzajemnej pomocy w Poznaniu, Wielkopolsce i kraju.

Zamierzamy drukować apele tych organizacji, prezentować ich inicjatywy i podziękowania dla sponsorów, podawać numery kont, przedstawiać nowo powstające stowarzyszenia i fundacje. Chcielibyśmy w ten sposób dowiadywać się o sobie nawzajem i wzajemnie sobie pomagać. Jesteśmy przeświadczeni, że wiemy o sobie jeszcze bardzo niewiele i to nam utrudnia działania. Dlatego też zachęcamy: mówcie o sobie na naszych łamach! Jesteśmy dla was! (...)

Chcielibyśmy, aby ci ludzie, często usuwani poza społeczny nawias, przemawiali własnym głosem, aby sami opowiadali o sobie, swoich losach, o swoim nieszczęściu, które zepchnęło ich ze zwykłej, ludzkiej drogi. Ci ludzie nie są w „Filantropie” przedmiotem badań i oglądu z zewnątrz. Oni są tutaj podmiotem, który sam mówi o sobie. (...) Poczucie wartości własnej. Oczekujemy zatem na wiersze, rysunki, wspomnienia, dzienniki, listy, rozważania. Będziemy drukować!”

*

Gdy minęło 30 lat, piszemy wiersze, wspomnienia, artykuły, reportaże, rysunki, fotografie. Nauczycy nas „Słowo od wydawcy”, że trzeba pisać o swoich losach, o swoim nieszczęściu. Pisać też o swoich przyjaciółach, ludziach chorych, pomagać w chorobie i w samotnym życiu. W ciągu 30 lat setki (chyba więcej) dobrych ludzi pisało do miesięcznika „Filantrop” (str. 48).

Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. L. Grajka w Swarzędzu, prowadzi przewodnicząca Barbara Kucharska. Przez 35 lat była razem z dziećmi. Wielu z nich to dziś dorosłe osoby. Teraz jest dla nich Warsztat Terapii Zajęciowej, a z nimi jest bardzo sympatyczny terapeuta Mateusz Nienadowski. Pomaga w pisaniu do „Filantropa”, razem z nimi pracuje i stara się o ich zdrowie.

Przyjaciele ludzi – tak można powiedzieć o WTZ w Swarzędzu. Opowiem o przyjaciółach ludzi: niewidoma Agata Kiejdrowska („Filantrop”, sierpień, str. 24) i Michał Ogoniak – człowiek o czułym sercu. „Można podziwiać jego teksty, w których głęboko rozumie swoich przyjaciół, zauważa ich troski, docenia ich wartość, dobroć i przyjaźń. Jest pełen radości życia. Był wychowany w miłości do człowieka. Pani Agata pisze: „Michał zmaga się z czterokończynowym porażeniem i porusza się na wózku. Jest bardzo aktywny, a na jego twarzy zawsze gości uśmiech. Lubi pisać artykuły do „Filantropa”. (...) Pisze też wiersze. Udziela często wywiadów w Swarzędzkiej Telewizji Kablowej. Tworzy audycje poświęcone osobom niepełnosprawnym. (...) Przez długie lata pełnił służbę ministranta w Kościele Matki Bożej Miłosierdzia. (...) Służba na ołtarzu w jego odczuciu była powołaniem. (...) Ma wielu przyjaciół, z którymi utrzymuje kontakty do dziś. Taki człowiek może być wzorem dla wielu ludzi”.

Taka jest niewidoma Mirosława Penczyńska, uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu, tak pisze (wrzesień

Filantrop

2023, str. 10): „Dobrze wiem, że książki rozwijają człowieka. Świat bez książek byłby smutny i pusty, dla mnie jako osoby niewidzącej książka to najlepszy przyjaciel. Wszystkim życzę odkrywania świata książek każdego dnia, niezależnie od tego, w jakiej postaci po nie sięgać. Książki są zawsze ze mną, bo książka nigdy się nie znudzi i zawsze się coś nowego i ciekawego”. Pisze też (październik 2023, str. 4): „Obrotna biała laska. Nie śmiejmy z osób niepełnosprawnych, bo to jest nieprzyjemne, a wręcz przeciwnie, okażmy się im serce. Artykuł kieruję do osób takich jak i Ty, aby zrozumieć naszą codzienność”.

*

Minęło 30-lecie „Filantropa Naszych Czasów”. Dzisiaj szeroko obejmuje on nasz kraj: jest czytany w miastach jak: Warszawa, Szczecin, Gdańsk, Lublin, Łódź, Tarnów, Kołobrzeg, Opole, Gostyń. Od kilku lat również w Wiedniu w Austrii. „Filantropa” czytają nie tylko mieszkańcy dużych miast, wielokrotnie licznych wsi. Ścigów, województwo opolskie. Milanówek, województwo mazowieckie. Dwie panie starsze w Domu Pomocy Społecznej we wsi Pszczyna, województwo śląskie. Kobysewo, wieś kaszubska, Dom Pomocy Społecznej, Duszniki, województwo wielkopolskie. Wiardunki WTZ, gmina Ryczywół. Niewidoma Katarzyna Podchul pisze do „Filantropa”, Starogard, województwo pomorskie. WTZ „Promyk” w Konarzewie i Otuszu, powiat poznański. Lisówki, Dom Pomocy Społecznej, powiat poznański.

Zbyszek Strugała mieszka w Orzechowie, w gminie Miłostaw, w powiecie wrzesińskim. Od wielu już lat uczęszcza do Warsztatu Terapii Zajęciowej w pobliskim Czeszewie. Od dawna pisze do „Filantropa”. Spastyka rąk i dłoni obejmuje też kręgosłup i nogi. Zbyszek porusza się na wózku. Mówi z dużym trudem. Przy tym jest pełen pomysłów dziennikarskich i woli pisanie. Już w 2016 roku rozpoczął redagowanie gazetki „Z Życia Warsztatu”. Po dłuższej przerwie zaczął prowadzić gazetkę „Radość”. Zbyszek tak pisał o tym („Filantrop”, wrzesień 2021, str. 5):

„Gazetkę redaguję tylko na komputerze, dodając klawiatury nosem. Nasze piśmko podoba mi się, pomimo że czasami zdarzały mi się błędy i potknięcia. Dziękuję uczestnikom i terapeutom za pomoc i współpracę. Największe podziękowania należą się terapeutce pani Marcie, która wszystkiego mnie nauczyła. A co będzie z gazetką? Czy będzie wydawana i jak długo – zależy od mojego stanu zdrowia”.

Zbyszku, jesteś prawdziwym człowiekiem o czułym sercu.

*

Mariola Wower mieszka w Stęszewie (powiat poznański). W roku 2009 wydała książkę pod tytułem „Dwie sekundy, które zmieniły moje życie”. Sekunda pierwsza – to tragiczny wypadek samochodowy. Panią Mariolę, nieprzytomną, przewieziono do szpitala na Przybyszewskiego w Poznaniu, do Kliniki Neurochirurgii.

„Ma pani złamany kręgosłup na wysokości szyi – poinformował lekarz. – Złamany kręgosłup musiał przesunąć się w taki sposób, że uciska rdzeń kręgowy. Konieczna będzie operacja”.

Mijały długie miesiące. Sparaliżowane ciało, liczne leki i zabiegi, pionizacja (na „sali tortur”), pierwszy krok na wózku. Ona, Mariola, zawodowa krawcowa, nie może wykonywać swoich prac osłabionymi rękoma i mówi: „Śniło mi się, że szyję koledze kurtkę ze skóry. Złościłam się, że nie zabrałam się za to wcześniej, bo teraz poleży dość długo, zanim ją skończę (...). Nie zdawałam sobie sprawy, że nie zrobię już nigdy (...). Chyba właśnie dlatego śniła mi się ta kurtka. Sen ten powtarzał się jeszcze przez kilka kolejnych nocy”.

A teraz druga sekunda. Sprzed dwudziestu lat u pani Marioli. Jej książka była rękopisem. Pisała słabnącą, drżącą ręką. Coraz trudniej było jej pisać. Łatwiej – malowała ustami. Czytając rękopis rozumiałem, że to jest wspaniały tekst. Autorka nie pomyślała, że rękopis ma być drukowaną książką. Jak pamiętam,

– przyjaciel ludzi

pani Mariola postanowiła spisać wspomnienia jako pamiątkę dla swoich córek – Asi i Lilki.

Książka Marioli Wower, śmiało można powiedzieć, jest przyjacielem ludzi.

*

Takiej autobiografii, takiej książki Tomasza Przybysza pod tytułem „Z genetycznym wyrokiem” pisanej przez dziesięć lat – według naszej wiedzy nikt jeszcze stworzył. Ułożył swoją książkę z siedemdziesięciu pamiętników czy raczej wpisów internetowych. Tomek, mieszkaniec małej wsi Żabno w powiecie śremskim, był ciężko chory na nieuleczalną, bardzo rzadką genetyczną chorobę, zwaną fibrodysplazją ossificans progressiva (FOP), czyli postępującą kostniejącą zapalenie mięśni.

„To schorzenie – pisał – w wyniku anomalii genetycznej sprawia, że mięśnie oraz inne tkanki są przekształcane w kości, które usztywniają ciało ograniczając jego ruchy. Chorobę tę można odziedziczyć po rodzicach, ale może wystąpić samoistnie. W moim przypadku wystąpiła samoistnie. Postanowiłem wówczas, że znajdę jak najwięcej informacji o tej chorobie i podzielię się nimi z innymi chorymi. Bo chociaż fibrodysplazja jest chorobą rzadką (choruje na nią jedna osoba na dwa miliony), miałem nadzieję, że nie jestem jedną osobą w Polsce, która żyje z tą chorobą (...). Mimo okropnego bólu, który towarzyszy mi każdego dnia, mimo braku nadziei na lepsze jutro, nie umiem się poddać. Będę walczył z FOP do samego końca. Niech wie, że ze mną nie pójdzie tak łatwo”.

Ostatnie słowa Tomka:

„Dzieliłem się z Wami smutkiem i radością. (...) Może ta książka odmieni także niejedno życie osoby niepełnosprawnej? Pokaże, że mimo przeciwności losu czy problemów zdrowotnych nie można się załamywać, że lepiej mieć na twarzy radosny uśmiech, niż ocierać ukradkiem łzy smutku. A jeśli nawet chwilowo jest kiepsko, to los się w końcu odmieni na lepsze”.

Tekst ten napisał w listopadzie w 2019 roku. W tym miesiącu autor otrzymał swoją książkę wprost z drukarni. Niedługo się cieszył. Śmierć przyszła w styczniu 2020 roku.

Kochany Tomku, zawsze będziemy pamiętać o Tobie i Twojej cudownej książce.



Tomasz Przybysz z przedstawicielami redakcji „Filantropa”.

*

Zbigniew Nowak miał zaledwie 14 lat, gdy w roku 1973 uderzyło go w lesie padające drzewo wprost na kark chłopca. Doznał złamania kręgosłupa w odcinku szyjnym i całkowitego poraże-

nia na całe życie. Przeżył ogrom cierpień – i zarazem wspaniałych dzieł. Jak to było możliwe? O tym opowie sam autor w jego wspomnieniu „Ruszam w świat...”, uhonorowanym wyróżnieniem w konkursie „Losy niepełnosprawnych – wspomnienia” w roku 2006. „Komputer dał mi możliwość odbycia wycieczek po najświetniejszych galeriach świata. Mogłem zobaczyć to, czego – nie mogąc ruszyć się z łóżka” (...).

Talenty Zbigniewa Nowaka są absolutnie wszechstronne. Napisał liczącą przeszło pięćset stron obszerną powieść „Szczygieł”, ukazała się nakładem Wydawnictwa BIS w Warszawie, a w odcinkach jest publikowana w „Filantropie”. Jest to wstrząsająca historia chłopca, który wskutek skoku do wody doznał złamania kręgosłupa. Píše wspaniałe wiersze liryczne i satyryczne. Do perfekcji opanował grafikę komputerową, która jest ozdobą „Filantropa”. Są to przede wszystkim obrazkowe żarty.

Najnowsze dwie książki Zbigniewa Nowaka wydała Fundacja „Filantrop”: tom wierszy „Sublimacje” ukazał się w roku 2020, a „Co koń wyskoczy. Listy, satyry i humoreski” w 2022. W jednym jest tragicizm, w drugim – humor i komizm”. (...) Stary husarz mówi znakomicie stylizowanym językiem Jana Chryzostoma Paska, wspomina obyczaje i wojny, w których uczestniczył. Druga część książki (...) to między innymi satyryczne, zabawne wiersze Zbigniewa Nowaka.

*

Wydawnictwo Kontekst wydało w roku 2005 książkę „Szczęście, nieszczęście...?” autorstwa Tiny Wieczorek. Jest to niezwykle dzieło o wielkiej wartości. Trzeba do niej zajrzeć i przeczytać. Niestety, trudno znaleźć tę książkę. Na pewno jest Bibliotece Uniwersyteckiej w Poznaniu. (...) Nikt jeszcze nie wznowił wydania książki Tiny Wieczorek. Po dwudziestu latach zapomnieliśmy o pamiętniku Tiny „Szczęście, nieszczęście...?”.

Ciąg dalszy na str. 26



Obraz Tiny Wieczorek.

Filantrop – przyjaciel ludzi

Nieszczęście – Tina przeżyła tragedię, wypadek samochodowy na ulicy Władysława Reymonta w roku dwutysięcznym. I to dzisiaj po tym zderzeniu jest chora, ma bóle głowy, żołądka. Nie wychodzi z domu, leczy w szpitalu niesprawne nogi, zwłaszcza nogi prawej. A szczęście – żyje swoją pasją i twórczością. Minęło zaledwie pięć lat po wypadku, Tina napisała swoją książkę. Od dawna i dzisiaj tworzy obrazy: oleje na płótnie, pastele w kredkach, akwarele, akryle, linoryty, prace graficzne, rysunki.

Tina tak opowiedziała o tragicznym zdarzeniu: „Wtedy był listopadowy dzień, tydzień po Święcie Zmarłych. (...) Chciałam przejść na drugą stronę jezdni, na przystanek tramwajowy. (...) Wyciągnęłam ręce, chcąc zatrzymać pędzący samochód. (...) Kobieta – sprawczyni wypadku – zatrzymała się po 16 metrach, a ja spadłam 4 metry dalej. (...) Przyjechało pogotowie, zdrapało mnie z trotuaru i zawiozło do dyżurnego szpitala. (...) Musimy panią operować, ale będzie żyła”...

Lek. med. Lidia Wojtkowiak tak mówiła: „Czytając karty wpisowe Tyny, dobrze wiedziałam, że była po drugiej stronie. (...) Widniały rozpoznania brzmiące jak wyrok. Wstrząśnienie mózgu. Złamania żeber po stronie lewej. Krwiak opłucnej lewej, rozerwanie przepony lewej. Rozerwanie esicy, rozlanie zapalenie otrzewnej, wstrząs hipowolemiczny. Wielofragmentowe złamanie miednicy, złamanie z przemieszczeniem lewego talerza biodrowego. (...) Rany potłuczone całego ciała”.

W książce Tyny w roku 2005 obudziła się pasja i twórczość. Wróciło szczęście. Znowu życie ma sens. Przyjaciele Kasia, Wojtek i Doroła kazali Tinie rysować, przysyłali do szpitala pastele i kredki. Leżąc w szpitalnym łóżku Tina uczy się tworzyć. I tak już będzie zawsze. Wystarczy dzisiaj zajrzeć do pracowni malarskiej Tyny pełen portretów, panoram, pejzaży, całych postaci, rysunków, linorytów, akwareli, pastelii, akryli. I tak się stało: szczęście to pasja i twórczość.

dalszy ciąg ze str. 24 I 25

*

Halina Koselska-Kubiak, pedagog specjalny, prowadząca w szkole integracyjnej w Wiedniu (Austria) zajęcia katechetyczno-duszpasterskie z udziałem dzieci z niepełnosprawnością intelektualną – w jednym ze swoich uczniów odkryła niezwykły talent rysownika i malarza. Jest nim piętnastoletni Aram Martirosjan, urodzony w Armenii, dotknięty wielostawowym, reumatoidalnym zapaleniem stawów. Porusza się za pomocą wózka inwalidzkiego, pozostaje pod opieką jego mamy i wiedeńskich lekarzy. Dzięki Pani Halinie mogliśmy już trzykrotnie opublikować w „Filantropie” oryginalne dzieła Arama: w wydaniu grudniowym w 2021 roku, str.



*Dom rodzinny Tommięgo,
o którym pisała Halina Koselska-Kubiak.*

18 i 19 oraz w dwóch wydaniach w roku 2022 – w styczniu, str. 14 i w maju, str. 10.

Thomas Scheiffler, ulubiona wersja imienia Tommi, większość swojego życia spędził w rodzinie zastępczej. (...) Urodził się z głęboką niepełnosprawnością intelektualną i od początku swojego życia przebywał w domu dziecka. (...) Większość swojego życia spędził w rodzinie zastępczej. (...) W domu tym są również domowe koty i piesek Charlie, do których Tommi był bardzo przywiązany. To w tej ukochanej rodzinie rozwijał z zapałem swój niezwykły talent. Tworząc barwne, godne podziwu rysunkowe prace.

W roku 2022 Tommi zarażony wirusem covid, zmarł mając zaledwie 50 lat. Jego śmierć napełniła wielkim bólem i smutkiem całą rodzinę, jak również przyjaciół i znajomych. Pozostała po nim wielka pustka, ale pozostał też ogrom dobrych i pięknych wspomnień. (...) Tommi potrafił nieustannie obdarowywać rysunki i ubogacać swoim wdzięcznym i kochającym sercem.

Huriya Fatima Suleman jest pogodnym i wesołym dzieckiem. Swoim spokojnym, radosnym i życzliwym usposobieniem wszędzie wprowadza dobrą atmosferę. Mam 12 lat i razem i z dwiema młodszymi siostrami wychowuje się w rodzinie, która pochodzi z Pakistanu i siedmiu lat mieszka w Wiedniu. Ma głębszą niepełnosprawność intelektualną i uczęszcza do integracyjnej szkoły w Wiedniu. (...) Cieszy się sympatią i życzliwością. Ulubionym zajęciem dziewczynki jest rysowanie. Każdego dnia, kiedy przyjdzie do swojej klasy, rozkłada swoje kredki i z uśmiechem na twarzy zaczyna rysować. Najczęściej rysuje i pięknie maluje jasnymi barwami.

Gdy czytamy Pani artykuły, zawsze myślę o miłości do człowieka. Tommi z niepełnosprawnością potrafi nieustannie obdarowywać rysunkami. Fatima z Pakistanu ma 12 lat i siedem lat mieszka w Wiedniu. Takich tekstów otrzymaliśmy od Pani Haliny wielokrotnie dla naszego „Filantropa”. Jeden z nich artykuł „Śmiech jest podarunkiem serca” („Filantrop”, luty 2024, str. 23). Pani Halina w Wiedniu pięknie pisze, kocha ludzi niepełnosprawnych. Serdecznie dziękuję.

MARCIN BAJEROWICZ



Huriya Fatima Suleman.

Wrażliwe i opiekuńcze

Ddiagnoza: zespół Downa spada na rodziców zwykle niespodziewanie i wywraca ich świat do góry nogami. Bardzo często dopiero po narodzinach dziecka dowiadują się, że coś jest nie tak, że ich nowo narodzony maluszek posiada dodatkowy chromosom, który będzie determinował nie tylko jego wygląd fizyczny, ale także całe jego życie i życie osób mu najbliższych. Jest to bez wątpienia czas trudny, pełen lęku o swoje dziecko, ale także strachu o to, czy poradzą sobie w roli rodzica dziecka z niepełnosprawnością.

Informacja o niepełnosprawności dziecka jest jedną z najcięższych do zniesienia. Szok, poczucie zdruzgotania, niedowierzenia, rozpacz – to uczucia, które nie są obce żadnemu rodzicowi dziecka z niepełnosprawnością. Rodzące się w głowie pytania: dlaczego to spotkało moje dziecko?, dlaczego my?, jak teraz będzie wyglądała nasza przyszłość? długo pozostają bez odpowiedzi. Niepewność, żal, poczucie krzywdy z jednoczesnym poczuciem winy są silne i często nie opuszczają rodziców przez długi czas. Poczucie osamotnienia i zagubienia spowodowane zbyt małą ilością informacji na temat niepełnosprawności dziecka nie pomaga w przeorganizowaniu swojego życia i domu na nowo. Wszystkie te emocje są naturalnym sposobem reagowania na omawianą sytuację. Każdy z rodziców z uwagi na swoje indywidualne zasoby i predyspozycje będzie trochę inaczej przechodził kryzys i proces akceptacji, godzenia się z niepełnosprawnością swojego syna/córki. Inny będzie też czas wychodzenia z kryzysu. Natomiast to, co będzie nieoczenie w procesie budowania życia z dzieckiem niepełnosprawnym to wsparcie najbliższych i specjalistów. Bo nie ma co ukrywać, dziecko z zespołem Downa zmienia naszą dotychczasową wizję życia. Ale czy wizja ta musi być gorsza od swojego pierwowzoru? Oczywiście, że

nie. Wielu rodziców dzieci z zespołem Downa wskazuje, że to dzięki nim nauczyli się co znaczy prawdziwa miłość, ufność i dobroć. A dodatkowy chromosom, który posiadają ich dzieci nazywają po prostu albo aż chromosomem miłości. I oczywiście, zmartwienia, rozczarowania, smutek, żal z pewnością będą wpisane w życie rodziców dziecka z zespołem Downa. Ale z drugiej strony radość, duma z osiągnięcia przez nich kolejnych umiejętności będzie nie tylko motorem napędowym do towarzyszenia dziecku w kolejnych jego aktywnościach, ale także dobrą podwaliną w sytuacjach zwątpienia.

Aby lepiej zrozumieć rodziców dzieci z zespołem Downa, a także przybliżyć obraz samych osób posiadających dodatkowy chromosom, należałoby zacząć od początku, czyli od wyjaśnienia podstawowych informacji dotyczących zespołu Downa. Zespół Downa to zespół wad wrodzonych spowodowany obecnością dodatkowego materiału genetycznego chromosomu 21. Prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z zespołem Downa wzrasta wraz z wiekiem matki. Nie oznacza to jednak, że kobiety po 20 roku życia nie mogą urodzić dziecka z zespołem Downa. Chodzi tu bardziej o to, że organizm młodej kobiety częściej sam rozpoznaje zmiany płodu związane z chromosomem 21, co kończy się zwykle poronieniem samoistnym. Jeśli chodzi o ryzyko urodzenia drugiego dziecka z zespołem Downa, jest ono niskie. Zespół Downa jest możliwy do zdiagnozowania już na wczesnych etapach ciąży, przy pomocy badań prenatalnych, których celem jest ocena stanu zdrowia płodu, budowy jego ciała i narządów oraz wykrycie ewentualnych nieprawidłowości. Dzieli się one na testy inwazyjne i nieinwazyjne. Może je wykonać każda kobieta, jednak zalecane są szczególnie dla kobiet po 35 roku życia oraz z uwagi na przebyte poronienia, urodzenie dziecka z

wadą genetyczną z poprzedniej ciąży lub występowanie wad genetycznych w rodzinie. Należy jednak zdawać sobie sprawę, że badania przesiewowe (nieinwazyjne) wskazują jedynie prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu Downa. Ich wynik pomaga w podjęciu decyzji o wykonaniu badań inwazyjnych, które pozwalają na ocenę kariotypu płodu. Ryzyko poronienia w przypadku zastosowania tego typu badań wynosi 1 procent.

W przypadku zespołu Downa już u noworodków możemy zauważyć charakterystyczne cechy tego zespołu. Bardziej płaski niż u zdrowych dzieci grzbiet nosa, skośne ustawienie szpar powiekowych, wywinięta dolna warga, usta często otwarte, język duży, wystający z występującymi pionowymi bruzdami, nieprawidłowo rozstawione zęby, mała głowa, spłaszczona w części potylicznej, twarz okrągła i płaska, cienkie i rzadkie włosy, krótka szyja z fałdem skórny, skóra sucha, skłonna do podrażnień, dłonie i stopy szerokie i krótkie oraz niski wzrost. Typowa dla zespołu Downa jest niepełnosprawność intelektualna oraz obniżone napięcie mięśniowe, które utrudnia osiągnięcie przez nich kolejnych postępów rozwojowych. Wiotkość mięśni sprawia, że później przewracają się z pleców na brzuszek, później siadają czy stawiają swoje pierwsze kroki. Jakby tego było mało, u osób z zespołem Downa bardzo często występują wady serca, zaburzenia wzroku i słuchu, wady układu pokarmowego, nieprawidłowości w budowie kośćca, zaburzenia hormonalne wynikające z nieprawidłowo działającej tarczycy, padaczka. Niestety, liczne problemy zdrowotne, które towarzyszą temu zespołowi sprawiają, że średni wiek życia tych osób wynosi około 55 lat. Aby poprawić ich komfort życia już od pierwszych tygodni życia, wskazane jest objęcie dziecka wielospecjalistyczną opieką lekarską oraz właściwą rehabilitacją. Z uwagi na ich tendencje do przybierania na

wadze, niezwykle ważna jest aktywność fizyczna i odpowiednia dieta.

Nie ma jednakowego typu osobowości, który byłby właściwy osobom z zespołem Downa. Posiadają one różne temperamenti i dominujące cechy charakteru, które są właściwe każdemu człowiekowi z osobna. Wynika to z wrodzonych cech osobowości, warunków wychowawczych i społecznych, jakimi się otaczały od pierwszych dni życia. Dłużej utrzymują się u nich zachowania typowe dziecięce jak rzucanie przedmiotami, uciekanie opiekunom podczas spaceru, zmiany nastrojów, nieustępliwość.

Nie ulega jednak wątpliwości, iż większość ludzi z zespołem jest serdeczna, miła, optymistycznie nastawiona do innych. I to fakt, że zazwyczaj potrzebują więcej czasu i większej ilości powtórzeń, aby opanować nowe umiejętności, ale dzięki swojej spostrzegawczości, zdolności do naśladownictwa oraz dobrej pamięci mechanicznej są w stanie wykonywać różnorodne prace. Warte podkreślenia jest to, że ich dojrzałość społeczna i emocjonalna znacznie przewyższa rozwój intelektualny. Pamiętajmy, że zdolności intelektualne i społeczne kształtowane są również dzięki najbliższemu środowisku. Akceptacja, tolerancja, wsparcie najbliższych z pewnością pozytywnie wpłynę na rozwój dziecka z zespołem Downa.

Tak naprawdę nie istnieje żadna recepta na to jak żyć z dzieckiem z zespołem Downa. Każda rodzina musi wypracować własne sposoby radzenia sobie z zaistniałą rzeczywistością i wyzwaniem z trisomią 21. Ale trisomia 21 to nie tylko wyzwania, to również niebywała wrażliwość, opiekuńczość, miłość, otwartość na drugiego człowieka. Osoby z zespołem Downa mają wielki potencjał i mogą nas sporo nauczyć.

EDYTA MRÓZ
OLIGOFRENOPEDAGOG

ZBIGNIEW NOWAK

JUŻ NIE DLA MNIE ZŁOTE RUNO

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

*Czy jeszcze strzałę z cięciwy spuszczę,
Uchwycę kiedyś żubrzy grzbiet,
Niedźwiedzi zdejmę skalp,
Naszyjnik zrobię z kłów?*

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

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

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

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

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

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

*Czy to tylko,
Retoryczny zwrot?*

Warsztat



moim drugim domem

W naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie codziennie prowadzona jest rehabilitacja społeczna i ruchowa. Codziennie ćwiczymy na zajęciach ruchowych i społecznych w naszych pracowniach.

Są to ogólnousprawniające ćwiczenia: oddechowe, prawidłowej postawy, na rowerku i na bieżni. W sali rehabilitacyjnej do dyspozycji mamy rower, bieżnię, materac, drabinki. Raz w miesiącu również odbywa się wspólna relaksacja na świeżym powietrzu bądź dużej sali. Odprężamy się wówczas na karimatach. W słoneczne dni wspólnie gramy w boccie.

Praca w Warsztacie jest dla mnie formą wsparcia, odskocznią od codzienności, tutaj mogę zdobyć nowe doświadczenia, nauczyć się nowych czynności, nawiązać nowe relacje, porozmawiać z psychologiem, pokazać siebie w swoich pracach. Bardzo lubię pracować w pracowni ceramicznej, wykonujemy tutaj przedmioty codziennego użytku, misy, kubki, talerze. Utworzone formy wypalane są w piecu, następnie szkliwione i zdobione. Bardzo lubię tworzyć zwierzęta z gliny, ozdobne talerze, misy. W swoich pracach pokazuję siebie, swoje pasje i miłość do zwierząt. *NA*



XXV OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL ARTYSTYCZNY

Siła słów

Adam Dudek z Kościana, Sylwia Ziółkowska z Krobi oraz Kacper Waleński z Brzezia zostali zwycięzcami XXV Ogólnopolskiego Festiwalu Artystycznego „Bez Barier” – Święta Góra 2024 w Piaskach koło Gostynia odbywającego się 19 września w ogrodach klasztornych Kongregacji Oratorium Księżąt Filipinów na Świętej Górze pod patronatem Starosty Gostyńskiego. Festiwal jest

wydarzeniem ukierunkowanym na promocję uzdolnień twórczych osób z niepełnosprawnościami oraz na ich

prezentację różnym społecznościami. Organizuje go Stowarzyszenie „DZIECKO”, Powiatowe Centrum Pomocy

Rodzinie w Gostyniu i Kongregacja Oratorium Księżąt Filipinów na Świętej Górze.

W trzech konkursach: piosenki i dwóch plastycznych zmagano się 180 artystów z niepełnosprawnościami, którzy przybyli na Świętą Górę koło Gostynia, by wystąpić lub nadać swoje prace z różnych stron Polski. Zmagania konkursowe były bardzo emocjonujące i stały na bardzo wysokim poziomie, co podkreślali jurorzy wszystkich trzech konkursów.

Prócz przeprowadzenia konkursów ważne było również stworzenie okazji do pokonywania różnych barier, w tym tych najtrudniejszych, wewnętrznych, blokujących prezentowanie innym swoich talentów. Istotne było też spotkanie się osób z niepełnosprawnościami z różnymi stronami kraju i różnymi środowiskami.

Viola z Kotlina przyznaje, że festiwal jest wyjątkowy, bo nie ma formuły oficjalnej, a swobodną, nieskrępowaną. Marek z Krzywina dodaje: „Przyjeżdżam tu od lat, miejsce jest cudowne. Szkoda, że festiwal nie trwa kilka dni”. Sylwia z Krobi zaznacza: „Dziękuję za możliwość udziału, bo tu są wyjątkowi ludzie”. Władysław z Wrocławia podsumowuje: „Wykonawcy śpiewają różne utwory – takie do zabawy, i takie skłaniające do myślenia. Każdy śpiewa na miarę swoich możliwości, jednak nie ma złych



Wręczenie nagród i wyróżnień.



W wydarzeniu wzięły aktywny udział osoby w różnym wieku i z różnymi niepełnosprawnościami.



Artysta i jego – jeszcze niedokończone – dzieło.



Prezentacja prac.

„BEZ BARIER” – ŚWIĘTA GÓRA 2024

i muzyki

występów. I było kilka perełek muzycznych. A prace plastyczne są tak różnorodne i piękne, że nie można obok nich przejść obojętnie. Wzruszyło mnie już pierwsze wykonanie: chłopak na wózku śpiewał o tym, że trzeba pchać ten swój wózek”. Agnieszka z Pakówki podkreśla, że obserwowanie artystów w plenerze podczas tworzenia jest dla podopiecznych, z którymi przyjechała, odkrywcze i bardzo motywujące.

Zmaganiom konkursowym, zabawom, prezentacjom i towarzyszącym konkursom i zabawom, przyglądali się goście: starosta gostyński Robert Marcinkowski, wicestarosta Michał Listwoń, superior Kongregacji Oratorium św. Filipa Neri ks. Marek Dudek, proboszcz św. Góry ks. Michał Kulig, kierownicy i dyrektorzy placówek pomocy społecznej oraz szefowie organizacji pozarządowych, między innymi z Leszna, Piaszków Wlkp., Kotlina, Brzezia, Rawicza, Chumiętek, Jarogniewic, Chwałkowa, Mościszek, Pakówki, Gizatek, Osieka, Wolsztyna, Krobi, Krotoszyna, Krzywina, Kościana, Zimnowody, Czermina, Baszkowa, Gostynia.

Na scenie odbywały się prezentacje muzyczne, którym uważnie przysłuchiwało się jury konkursu piosenki: przewodniczący Piotr Kaczor oraz Violetta Kolendowicz i Monika Nowak. W podcieniach muru ogrodowego została przygotowana wystawa prac nadesłanych na konkurs plastyczny. Oglądali ją przez cały czas trwania festiwalu widzowie, a szczególnie wnikliwie jury konkursów plastycznych: przewodnicząca Anna Szymańska oraz Daria Sobierajska i Natalia Osiewicz. Na placu przy scenie artyści, startujący w konkursie „Prace przygotowywane na żywo”, wykonywali swoje konkursowe dzieła. Widzowie z ciekawością obserwowali, jak na ich oczach powstają, realizowane różnymi technikami, małe arcydzieła. W tym konkursie prace oceniało jury w składzie: przewodnicząca Anna Szymańska oraz Antoni Kuś i Natalia Osiewicz.

W ramach festiwalu odbył się minikoncert młodej wokalistki Wiktorii Bojańskiej. To muzyczne wydarzenie zachwytiło radosnymi i inspirującymi wykonaniami. Imprezą towarzyszącą był konkurs strzelecki z broni pneumatycznej, przygotowany przez wolontariusza Domu Dziecka w Bodzewie Tomasa Szymańskiego. Wolontariuszki z PCPR w Gostyniu wraz ze swoimi „Zwariowanymi Animkami” demonstrowały jak dekorować skórę ciekawymi grafikami i malowały na życzenie ozdoby. Przygotowały też wiele atrakcyjnych zabaw dla małych i dużych uczestników festiwalu.

Długie kolejki ustawiały się po słodkie wypieki przygotowane przez piekarnię z Siemowa. Informacji oraz porad dotyczących usług i świadczeń dla osób z niepełnosprawnościami i ich praw udzielały specjalistki z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu. Poszczególne grupy uczestników festiwalu zwiedzały też barokowy zespół klasztorny zapoznając się z jego unikatowym wyglądem. A sam festiwal stał się też okazją do sympatycznego spotkania opiekunów i terapeutów. Smakowitym obiadem poczęstowała festiwalowiczów Stołówka „VERNI” z Gostynia.

Pracę jury podsumował Mirosław Sobkowiak, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu podkreślając wysoki poziom wykonanych artystycznych oraz różnorodność stosowanych przez artystów z niepełnosprawnościami technik:

– Prezentacje muzyczne i plastyczne były tak dobre i na wyrównanym poziomie, że przyznaliśmy więcej wyróżnień niż planowaliśmy. Z ogromnym żalem zostawiliśmy wiele prac i prezentacji bez nagród.

Wyniki konkursów XXV Festiwalu Artystycznego „Bez Barier” ogłosiła Natalia Hajnsz. Nagrody rzeczowe i dyplomy dla zwycięzców zostały wręczone przez wicestarostę Michała Listwonina oraz przedstawiciela Kongregacji Oratorium św. Filipa Neri proboszcza św. Góry ks. Michała Kuliga. Za-

mykając spotkanie inicjatorzy podkreślili też wyjątkowość spotkania festiwalowego, które przełamuje bariery samotności i pozwala na długą oczekiwaną spotkaniu z przyjaciółmi i znajomymi.

Festiwal zrealizowano ze środków Stowarzyszenia „DZIECKO” przy wsparciu finansowym Powiatu Gostyńskiego oraz ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Organizację festiwalu i towarzyszącego mu festynu wsparli: Koło Wolontariatu przy Zespole Szkół Rolniczych w Grabonogu, Anna Szymańska, Piotr Kaczor, Antoni Kuś, Tomasz Szymański, Aleksander Dolczewski, Roman Kmiec i Violetta Kolendowicz oraz wolontariuszki z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu. *NA*



XXV Ogólnopolski Festiwal Artystyczny „Bez Barier” umożliwił prezentację dokonań twórcom z różnych stron kraju.



Rozmowy, tworzenie, wspólnie spędzany czas.

Codziennie pod górę⁽⁶²⁾

Jak to się mówi, nigdy nie ma spokoju. Ale i tak, jak na moje możliwości, chyba dobrze sobie radzę. Najpierw emocje, bo moja przyjaciółka Nikola, która była w przemocowym związku, wreszcie się wyprowadziła ze wspólnego mieszkania. Jej toksyczny partner już jakiś czas temu poznał inną kobietę i nawet nie próbował się z tym ukrywać. Gdy dowiedział się, że Nikola zaczęła się z kimś innym spotykać, po prostu ją wyrzucił.

Mam nadzieję, że przyjaciółka skorzysta z terapii dla osób po toksycznych związkach, bo te poranienia same tak szybko się nie zagoją. Łatwiej też jej będzie w nowym związku, w który wchodzi z lękiem i niepewnością. Tamten toksyczny partner bił ją poniżał, wykorzystywał emocjonalnie, seksualnie i materialnie. To przerażające, jak można ulec manipulacjom takiej zaburzonej osoby jak on. Psychopatyczni mężczyźni wybierają ofiary, które pozornie zewnętrznie są silne, ale ciągną za sobą cień złej przeszłości. Gdy osaczają ofiarę, obsypują ją podarunkami, wyznaniem, by się do nich przywiązała. Potem szybko zaczynają ją stopniowo niszczyć, podkopując poczucie wartości. Nikola to przepiękna dziewczyna, zdolna i ambitna, ale pochodzi z domu, gdzie ojciec stosował przemoc wobec jej mamy. Ona sama musiała oddać ją pod opiekę do specjalnego zakładu, by móc zarabiać na ich utrzymanie. Nikola wyrosła na kobietę spragnioną uwagi i choćby skrawka uczucia. Wtedy pojawił się on, podjechał limuzyną, by zabrać ją na pierwszą randkę, a w środku siedział pluszowy miś – prezent większy od niej samej. Scena jak z romantycznego filmu. Potrafił zrobić wrażenie na Nikoli i to ją zgubiło. Gdy zamieszkali razem zaczęły się awantury, w których dochodziło do rękoczynów. Nikola początkowo nie pozostawała mu dłużna, co sprawiało, że miała poczucie winy i zaczynała wierzyć, że to wszystko przez nią. Tak właśnie twierdził jej partner, że jego agresja jest odpowiedzią na jej złe zachowanie i prowokacje. Systematycznie podkopywał jej poczucie wartości, nieustannie wszystko krytykując: to, co ro-

biła, gdzie pracowała, jej wygląd, wybór znajomych.

Powtarzał jej: „jesteś głupia”, „na niczym się nie znasz”, „do piękności jeszcze ci daleko” – syczał pogardliwie, gdy widział, jak robi makijaż przed lustrem. Nieustannie krytykując jej przyjaciół sprawił, że przestała się z nimi spotykać. Odcięła się od wszystkich, którzy mogli jej pomóc. Ja, choć mieszkam w innym mieście, nieustannie próbowałam przekonać ją do zerwania z tą toksyczną osobą, ale nie dawałam rady. Ciągle wracał u nich charakterystyczny w cyklu przemocowym tzw. miodowy miesiąc: kwiaty, wyznania, życzliwe traktowanie i Nikola była szczęśliwa. Teraz, po wyrzuceniu jej z domu, on zerwał wszelkie kontakty, a ona płacze i tęskni za krótkimi momentami złudnego szczęścia, których doświadczała.

Nie pamięta o cierpieniach. Ja pamiętam, jak niejedną raz



FOT. ARCHIWUM

wyrzucił ją z domu i stała na mrozie z walizkami, czekając jak wierny pies, że jednak mu przejdzie i zadzwoni do niej, że może wracać. Pamiętam, jak dowiadywała się o zdradach i wszystko mu wybaczała. Potem, jakby nigdy nic, gotowała mu i załatwiała jego sprawy. Oby to wreszcie dla niej się skończyło. Z boku może wydawać się to niezrozumiałe, ale ona nadal do końca nie potrafi przerwać tej więzi. Budzi się we mnie agresja, gdy mówi, że nie wyobraża sobie, żeby go w ogóle przestać widywać. Gdy razem mieszkali, był tam też jego pies, którego ona najczęściej wyprowadzała, bo jemu

nie chciało. Kiedy powiedziała mi dziś, że pytała go, czy czasem będzie mogła wziąć tego psa na spacer, miałam ochotę krzyknąć. A on powiedział jej, że nie, po to, żeby ją kolejny raz zranić. Dlatego myślę o terapii dla niej, bo widzę że dziwnie zachowuje się w nowym związku. Ten mężczyzna naprawdę jest zaangażowany. Mówi wprost, że nie liczy na przygodę, ale na stały związek. Jest dobrym człowiekiem i dałby jej poczucie bezpieczeństwa, którego nigdy nie miała. Z jej strony też widzę dużo emocji, ale również strachu i braku wiary, że ten związek może się udać, że jemu naprawdę zależy. Chciał ją przedstawić rodzinie, znajomym, a ona zamiast się zgodzić, w tym czasie wybrała spotkanie w klubie z koleżanką. Gdy zamieszczała na Facebooku relacje z tego, jak dobrze się bawi, napisał jej w smsie: „Próbuję Cię zrozumieć”. Nikola chciałaby mieć dzieci. Porońta

z poprzednim partnerem. Choć na początku jej nowy mężczyzna nie wydawał się być zainteresowany posiadaniem dzieci (ma już swoje ze związku, jest rozwodnikiem), to ostatnio, zaczął tłumaczyć, że nie myślał o tym na początku związku, ale tego nie wyklucza. Często myślę, że Nikola w relacji z mężczyzną potrzebuje czegoś zupełnie innego niż ja.

Druga sprawa to praca Marka. Ostatnio dostał informację, że niedługo otrzyma awans i podwyżkę. Nie zdążył się jeszcze tą informacją nacieszyć, a już opowiada, że popsuta się atmosfera w pracy. Niestety,

zawiść i zazdrość ludzka faktycznie nie mają granic. Zaczął przychodzić z pracy zestresowany, a wczoraj miał spięcie z kierowniczką. Niby zaczęło się od uwagi z jej strony i żartów, ale Markowi puściły nerwy i powiedział, że jak coś się im nie podoba, to niech go zwolnią. Tego samego dnia główny kierownik dodał ogłoszenie, że szukają nowego pracownika. Niby dodają od czasu do czasu takie ogłoszenia, ale nie dziwię się Markowi, że się zdenerwował. „Już po moim awansie” – powiedział. Wtedy zachciało mi się płakać, nie dlatego, że awansu i pieniędzy może nie będzie, ale że wreszcie poczuł się choć trochę dowartościowany, a teraz znowu jest smutny i przygnębiony.

Dziś zrobiłam zakupy za ostatnie pieniądze, bo wynagrodzenie z pracy Marka już wydałmy, a moje wypłaty z wydawnictw są opóźnione z powodu okresu wakacyjno-urlopowego. Kiedy liczyłam grosze, czy wystarczy mi na jeszcze jedną paczkę papierosów dla Marka, wróciły wspomnienia, gdy jeszcze siedem lat temu liczyłam drobniaki, by za jego plecami kupić sobie alkohol. Potem czekałam z umyтыми zębami, dobrym obiadem i posprzątanym mieszkaniem, byle tylko się nie zorientował, że piłam. To było straszne i dobre, że mam to już za sobą. Dziś też czekam z ulubionym obiadem Marka, by poprawić mu humor po problemach w pracy, ale wiem, że nie muszę sobie poprawiać nastroju alkoholem. Wracam czasem do dawnych czasów wspomnieniami, jak dzisiaj, trochę zdziwiona, że już będąc z nim, z powrotem wpadłam w alkoholowe błędne koło. Nie miałam wtedy pracy. Marek wracał późno, a ja jeszcze rozkręcałam w sobie niepotrzebną i bezpodstawną zazdrość o jedną z jego koleżanek w pracy. Jak mówią terapeuci, alkoholik często szuka pretekstów, powodów, żeby pić. Dziś wiem, że to nie jest rozwiązanie żadnych problemów, a tworzenie nowych. Warto to jednak sobie powtarzać, zwłaszcza w trudnych chwilach. S.A.



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(72)

– Oprócz ćwiczeń ze mną będziesz miał masaż, musisz tylko ustalić z panem Heniem godzinę. Wiesz, gdzie jest masażysta?

– Orientuję się.

– Zdażyłeś 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.

Wchodząc na stół, musiał pokonać nową różnicę poziomów. Trochę trwało, nim rozciągnął się na białce.

– Co mam robić?

– Najpierw zzuż buty – powiedział magister, obracając się w jego stronę. – Zaczniemy od kończyn dolnych.

– Kończyny dolne... Niech będzie...

– To tylko medyczna terminologia. Usiądź prosto i chwyć za krawędź stołu – polecił, a sam przyłożył opór tuż nad stawem kolanowym. – Przyciągnij udo do brzucha.

– Ta... – drgnął na ostry krzyk sąsiadki z pierwszego stołu. Ćwiczenia palców rąk musiały sprawić dotkliwy ból. Przy następnym ruchu znowu krzyknęła. Przy kolejnym jeszcze raz.

– Ciężko.

– Sam słyszysz. Rozciąganie przykurczonych ścięgien potwornie boli. A twoje łapy? Pokaż.

– Cześć wszystkim! – Głos sio-

stry Alicji sprawił, że się obejrze. UGUL zastąpił bezpośredni widok. Dopiero po dłuższym czasie pielęgniarka wyszła z za niego wolno, prowadząc staro-mężczyznę. Wczepiony w nią, z ręką na temblaku, siedł, zamiatając lewą nogą. Właściwie, mimo gumy podtrzymującej stopę, włókł ją, zawiadując palcami o podłogę. Dodatkowo przy każdym kroku nagłymi zrywami blokował niebezpiecznie uginające się kolano. Hubert widział go pierwszy raz. Wychudzony, z trudem unosząc czoło, mężczyzna spoglądał spod krzaczastych brwi stalowym wzrokiem. Jego błądź i zapadnięte policzki zdawał się jeszcze bardziej uwydatniać duży grecki nos. Mimo wprawy starzec górował nad, przecież nie tak niską Alicją. Jego łysina błyszcząca o dobre trzy czwarte głowy ponad jej brunatnym kołkiem.

Podeszli bliżej i siostra zatrzymała się, dając pacjentowi czas na solidniejsze ustawienie nogi.

– Twój pacjent, Włodziu – rzekła. – Rwie się dziś do ćwiczeń jak bóbr do młodej olchy.

– To prawda, panie profesorze? – Magister się uśmiechnął.

Zapytany skwapliwie kiwnął głową. Z opadłego kąta ust spłynęła ślina. Hubert bez trudu poznał, że jego hemiplegia, zważywszy na wiek, musi być następstwem krwotocznego udaru mózgu.

– Chciał koniecznie przyjąć już teraz – oświadczyła pielęgniarka. – Bezapelacyjnie!

– Aż się serce moje fizjoterapeutyczne raduje, panie profesorze – powiedział Włodek. – Zajmę się panem zaraz, jak tylko skończę z tym młodzianem. Poczekaj pan parę momentów?

– Poczekaj pan parę momentów? Rymopis... – chrypiącym, niskim głosem ze złością rzucił starzec. – Młodym się wydaje, że czas nie istnieje. Tutaj nikomu się nie śpieszy.

Alicja pomogła mu bezpiecznie usiąść na krzesło.

– Przyjdę po profesora za godzinę – powiedziała. – Potem zjemy sałatkę owocową z plasterkami banana i pójdziemy posiedzieć trochę na ławce. Zgoda?

Starzec z wyrazem znużenia na twarzy pokiwiał głową.

Potem lubieżnie patrzył na pielęgniarkę, kiedy kołysząc biodrami, szła w stronę wyjścia.

– Jak dzisiaj szanowne zdrowie? – zapytał Włodek, gdy już odwrócił głowę w jego stronę.

– Do dupy – odparł krótko.

– Coś dolega?

– Kichy mnie bolą!

– To niedobrze. Zaraz wymyślimy jakieś odpowiednie ćwiczonko. Tylko momentik, dobrze?

– Jeszcze jeden?! – zniecierpliwili się profesor. – Czy ty sądzisz, że mój czas to guma od gaci i można rozciągać go, jak się komu podoba lub pasuje? – dodał i trzymaną w prawej ręce chustką wytarł usta.

– Nic nie poradzę – odparł Włodek. – Kolejność ma swoje zasady. I bynajmniej nie gumowe. Może profesor pójdzie jeszcze trochę komara przyciąć?

– Też mi! – oburzył się starzec. – W nocy nie mogę spać, a ten mnie za dnia do wyrażania. Już poczekam – ustąpił w końcu.

Włodek przytaknął głową i wrócił do przerwanoego testu.

– Co my teraz robimy? A! Teraz kciuki. Uhm... Dobrze, też są si...

Profesor głośno kichnął, zakrtusił się i zaczął kaszleć.

– Co się stało? – Włodek wstał i podszedł do niego. Kilka razy klepnął go w plecy.

– Nie w tę dziurę wleciało – wykrztusił profesor.

– Same kłopoty z tymi dziurami. Ale już dobrze?

Starzec przytakując kiwnął głową.

– Do następnego razu – zacharzał.

Przyszła kolej na palce.

– W prawej ręce wszystkie na pięć – ocenił Włodek i wartości wpisal w puste kratki testu. – Zginacz głęboki i powierzchowny oraz glistowate i międzykostne dłoniowe, a także prostowniki, tak jak w prawej, są na pięć. Międzykostne grzbietowe... tu słabiej.

Zniecierpliwiony profesor zakasłał znacząco.

– Już, panie profesorze! – zawołał Włodek. – Pamiętam, teraz pan! Hubert, poczekaj chwilę, potem wsadzę cię na atlas – szepnął.

– A test?

– Skończymy innym razem. Widzisz, jak stary marudzi.

– Bo już myślałem, że mchem

porosnę. – powiedział profesor w drodze do UGUL-a.

– Było aż tak źle?

Włodek ułożył go na kozetce. Podniósł i ustawił wezwłowie pod wygodnym kątem. Nie zdejmował temblaka, który w tej pozycji dalej podtrzymywał bezwładną rękę. Szerokim parciannym pasem ustabilizował biodra i zaczął nakładać podwieszki na nogę starca. Wypoziomował ją i obciążył.

– Co powiesz na parę ćwiczonek przy siłowni? – wracając, zapytał Huberta.

– Na tym?

Już od pierwszej chwili, kiedy tylko go zobaczył, myślał o atlasie. Chciał ćwiczyć konkretnie, z obciążeniem, jak kulturysta. To urządzenie działało na jego wyobraźnię, podniecało go nadzieją na szybszy przyrost siły.

– Bardzo chętnie – odparł z zapałem.

– No to dawaj...

Wychylił się i wyciągnął rękę. Do oparcia wózka brakowało dziesięć centymetrów. Ręka dwa razy złapała powietrze i jedynie przytomność Włodka uchroniła go przed bezwładnym runięciem na podłogę.

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

KATARZYNA KUSEK

NAPISZĘ DO CIEBIE

*Napiszę do Ciebie
z podróży przez życie,
napiszę do Ciebie na pewno.
Na liściu brzoźowym
lub na płatkach śniegu,
pomiędzy jesienią a zimą.
Opiszę w tym liście jak mijam powoli,
gubiąc siebie w porach roku.
I wiedzieć już będziesz
jak do mnie masz trafić
gdy słońce otworzy swe oczy.
Napiszę do Ciebie,
choć słowa zbutwiały
rozsypią się prochem w Twojej dłoni.
Czy będzie to jutro czy za nocy milion,
napiszę do Ciebie na pewno.
Nie pytaj mnie o nic,
zbyt dobrze się znamy,
niech jedno spojrzenie wystarczy.
By rany uleczyć i nasycić ciszę,
dwoma naszymi cieniami.*

TYLKO W SNACH

*Tylko w snach imię Twoje wypowiem,
bo na jawie już nigdy nie.
Zawiał czas po nas ślad.
Niepamięć to jedyne lekarstwo,
na poranioną duszę. Gdy babie lato
rozwiesza na gałęziach drzew
pajęczynę wspomnień
serce boli na zmianę pogody.
Jeden raz mamy skrzydła u ramion.
Potem stopy nasze więzi rzeczywistość.
Nadszedł już czas,
Schować do szafy swoje marzenia,
niczym letnie ubrania.
Następnego sezonu już nie będzie.
Tylko w snach mam znów naście lat.
A na jawie jedynie
niebo nieumeblowane.*



Górom mówimy „tak!”

Za cel naszego tegorocznego wyjazdu obraliśmy góry. Pod koniec wakacji wybraliśmy się do ośrodka „Ziemowit” w Jarnołtówku, położonego w Górach Opawskich, tuż przy granicy z Czechami. Zanim tam dotarliśmy, wybraliśmy się do Zamku w Mosznej. Spacerowaliśmy alejkami wiekowego parku.

Nazajutrz pierwsza grupa udała się do Piekielka, na Gwarkową Perć i niebieskim szlakiem po okolicy, aż do tamy na Złotym Potoku. Druga – na Biskupią Kopę, a trzecia korzystała z atrakcji przez ośrodek.

Tempo było dostosowane do naszej grupy, był ogromny upał, pamiętaliśmy o picu i napojów.

Malownicze widoki umilały piesze wędrówki. W następnym dniu przewodniczka Joanna Sokołowska oprowadziła nas po dwóch miastach – Głuchołazach i Nysie. Pokazała nam miejsca warte obejrzenia: Order Uśmiechu i Park Zdrojowy w Głuchołazach. O skarbcu, bazylice i wieży widokowej w Nysie. W ośrodku atrakcje przeżyliśmy razem: dyskoteka, kino, ognisko, rozmowy na tarasie widokowym ośrodka. Wielu z nas pływało w basenie.

Wyjazd był współfinansowany ze środków PFRON, powiatu poznańskiego oraz dzięki naszemu zaangażowaniu w akcje kiermaszowe.

Filip: bardzo mi się podobało ognisko. Chodziliśmy po górach, a niektórzy doszli na wieżę. Tomasz: dotarłem do szczytu Biskupiej Kopy. Marcin: najbardziej mi się podobał basen i cały ośrodek. Na

szlaku również było ciekawie. Eweriusz: droga po lesie była najlepsza. Adrian: wycieczka do Nysy była bardzo udana, podobały mi się dwa kościoły. Siedzieliśmy wieczorem na tarasie ośrodka i podziwialiśmy gwiazdy.

DARIA MIKIETÓW
MARTA WOJDYŁO
TERAPEUTKI WTZ W POBIEZISKACH



Wiersze Aldony Wiśniewskiej

*

Nie wiem, kim jesteś,
Patrzę na ciebie z okna.
Mijasz mój, nie patrzysz.
Kobieto, mężczyzno.
Dzieli nas pięć pięter przestrzeni.
Choć bym nawet biegła,
Już ciebie nie spotkam.
Może kolejnym razem,
Lecz czy zapamiętam twarz.

*

Kwiatem na pustyni, to ty.
Gestem w obronie,
Splatające się dłonie to ty.
Ciepłym mlekiem pocałunku,
Trawą westchnień, mieczem klątwy,
Dniem bez wytchnienia, to ty.
Ogniem dziwnym, który nie patrzy aż ty.

*

Błękitne jak woda,
A gorące, jak rozgrzany kamień...
Moje niebo,
Promienne całe, pełne westchnień,
Bez wytchnienia, kamienne niebo.
Potu wycieczką,
Od stóp do głowy niesie żar.
Macham wachlarzem,
Wiatr umarł w pół gestu,
Upał miłością darzy, polskie powietrze.

*

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

Tworzymy



piękne przedmioty

Mam na imię Ania. Jestem uczestniczką ŚDS „ISKRA” w Poznaniu i przez ostatnie dwa miesiące miałam przyjemność uczestniczyć w zajęciach u pani Dominiki w pracowni sztuk użytkowych. Chciałabym podzielić się moimi wrażeniami. W pracowni tworzymy mnóstwo pięknych i praktycznych przedmiotów.

Pani Dominika pokazała nam, jak robić rzeczy takie jak podstawki czy pojemniki z betonu – to wymagająca, ale satysfakcjonująca praca. Tworzyliśmy też breloczki i pojemniki na świece. Atmosfera była wspaniała, każdy wiedział, co robić, a wzajemne wsparcie dodawało energii. Uważam, że takie zajęcia powinny być w każdym ośrodku – zwłaszcza prowadzone w taki sposób jak u pani Dominiki!

ANNA AUGUSTYNIAK
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA”



Tego



się nie robi kotu

W tym roku mieliśmy ogromną przyjemność wziąć udział w Międzynarodowym Konkursie Wideowierszy w ramach Festiwalu OFF Jeżyce, gdzie zaprezentowaliśmy nasz projekt „Tego się nie robi kotu”, będący interpretacją wiersza Wisławy Szymborskiej „Kot w pustym mieszkaniu”. Udział w konkursie był dla nas nie tylko wielkim wyzwaniem, ale także niezwykłą przygodą, gdyż konkurencja była duża, a wszystkie projekty charakteryzowały się wysokim poziomem artystycznym.

Festiwal trwał cztery dni i zgromadził wiele interesujących prac. Mimo silnej rywalizacji, nasza ekranizacja zdobyła wyróżnienie, co było dla nas ogromnym zaszczytem. Jak się później dowiedzieli-

śmy, nasz projekt wzruszył jury do łez, co sprawiło, że nasze starania zostały docenione w wyjątkowy sposób. W niedzielę, 8 września zostaliśmy zaproszeni na uroczyste rozstrzygnięcie konkursu. Na widowni zasiadła nasza reprezentacja: pan Tomek, Arkadiusz Nowicki wraz z mamą, Magdalena Zarębska, pani Dorotka i pan Adrian. Ku naszemu ogromnemu zaskoczeniu i radości, ogłoszono, że nasza ekranizacja otrzymała wyróżnienie. Na scenie nagrodę odebraliśmy wspólnie – Magdalena Zarębska, Arkadiusz Nowicki oraz ja, po czym z serca podziękowaliśmy za to wyróżnienie.

Po uroczystym wręczeniu nagród ponownie odtworzono nasz film, a na sali zapanała atmosfera wzruszenia i radości. To były magiczne

chwile, pełne emocji, które na długo pozostaną w naszej pamięci. Dziękujemy wszystkim za wsparcie i ciepłe słowa, które motywują nas do dalszej pracy twórczej. Już teraz nie możemy doczekać

się kolejnej edycji konkursu i pracy nad nową interpretacją wiersza!

Do zobaczenia za rok na kolejnym Festiwalu!

MARCIN KACZYŃSKI



XII POWIATOWY PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ

Swoimi zdolnościami



Anita Krzymieniewska
z WTZ w Boduszewie
z utworem pt.
„Och i ach” Sylwii Grzeszczak.



Forma przestrzenna – temat prac „Mój przyjaciel kosmita”.



Śpiewa Aleksandra Tonder,
uczestniczka WTZ „Promyk”
w Otuszu.



Jeden z plakatów promujących powiat poznański.

OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI „ZLOT TALENTÓW”

mobilizują innych

Teledyski, prezentacje wokalne i teatralne, a także imponujące prace malarskie, przestrzenne i fotograficzne można było podziwiać podczas XII Powiatowego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Zlot Talentów”. To zadanie publiczne finansowane ze środków Powiatu Poznańskiego, którego celem jest prezentacja dorobku artystycznego osób z różnymi niepełnosprawnościami, a także pogłębienie świadomości społecznej na temat umiejętności oraz zdolności twórczych tych osób.

Organizatorem „Zlotu Talentów” jest Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich – Pomoc Maltańska, zaś bezpośrednim realizatorem zadania Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie. W czwartek 26 września w Ośrodku Sportu i

Rekreacji w Mosinie na scenie prezentowało się kilkadziesiąt artystów – uczestników placówek terapeutycznych z terenu powiatu poznańskiego. Przegląd rozpoczęła prezentacja zdobywcy tytułu „Talent Roku 2023”. Maciej Przybylski zaśpiewał utwór „Pszczołka Maja”, za który uzyskał w ubiegłym roku to zaszczytne wyróżnienie.

Prezentowane podczas gali występy i prace oceniało jury w składzie: Sylwia Dolna, wicedyrektor Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia oraz Pełnomocnik do spraw Osób Niepełnosprawnych Starostwa Powiatowego w Poznaniu, Dorota Strzelecka, dyrektor Galerii Sztuki w Mosinie, Maciej Szulc, wokalista, gitarzysta, założyciel grupy „PoTrzecie”, pracownik Mosińskiego Ośrodka Kultury oraz Maciej Kubacki, absolwent Akademii Muzycznej w Poznaniu i ka-

pelmistrz Stowarzyszenia Muzycznego ORKIESTRA DĘTA w Mosinie.

„...Samotność nie oznacza, że kroczymy sami ścieżkami naszego życia. Mogą otaczać nas inni ludzie, rodzina, przyjaciele, znajomi, osoby z którymi pracujemy czy bawimy się, a jednak czujemy się niezrozumiani. (...) Wystarczy wyciągnąć dłoń, pochylić się nad leżącym. Wystarczy małeńki gest, uśmiech lub miłe słowo, by zmienić mroczny, smutny świat w zieloną łąkę ozdobioną pięknymi kwiatami” – takimi słowami scharakteryzowali swoją prezentację teatralną pod tytułem: „S.O.S” uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „Gościnni” w Kórniku. Ta inscenizacja teatralna przypomniła widzom, że człowieczeństwa w pełni możemy doświadczać tylko wówczas, kiedy łączą nas silne i trwałe więzi z ludźmi.

Wokół sceny gości wypatrywały ciekawe postacie, a wśród nich kosmici. „Mój przyjaciel kosmita” to tytuł jednej z prezentacji konkursowych w kategorii forma przestrzenna, gdzie zadaniem uczestników było właśnie wykonanie figury kosmity (lub kosmitów). Osoby z niepełnosprawnościami poradziły sobie z tym zadaniem znakomicie. Prace miały wysoki poziom. Na uznanie zasłużyły również fotografie nadesłane w ramach konkursów: „Perły Wielkopolskiej Przyrody” oraz „Architektura Powiatu Poznańskiego”. Były też prace malarskie promujące powiat poznański. Tytuł „Talent Roku 2024” przypadł Karolinie Joks, uczestniczce Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie, która zaśpiewała piosenkę pt. „Kofysanka dla nieznanomej” z repertuaru grupy Perfekt.

KAROLINA ANNA
KASPRZAK



Uczestnicy WTZ „Roktar” w Tarnowie Podgórnym w spektaklu zatytułowanym „Cztery pory roku”.

Strażacy dla Amelki

Od ponad 4 lat straż pożarna w Kórnicy, wsi położonej w powiecie krapkowskim w województwie opolskim w połowie sierpnia organizuje konwoj charytatywny. Pierwsza taka akcja miała miejsce w roku 2020 w ramach projektu „Gaszyn Challenge”. Wówczas strażacy pomogli w zakupie protezy dla druha z sąsiedniej miejscowości.

Jest to największa strażacka impreza charytatywna organizowana w Polsce. Dotychczas udało się pomóc czwórce dzieci i dać im szansę na normalne życie. W dniach 16 – 18 sierpnia odbyła się piąta edycja tego wydarzenia. Dedykowana była trzyletniej Amelii Petryszyn z zespołem Retta, neurologicznym zaburzeniem rozwojowym uwarunkowanym genetycznie.

Całkowity dochód z imprezy został przeznaczony na jej leczenie. Wzięło udział 105 jednostek ochotniczych straży pożarnych, ale także inne pojazdy uprzywilejowane jak policja, wojsko i jeszcze kilka razy więcej druhów.

Trasa przejazdu konwoju wynosiła 15 kilometrów. Wszystko zaczęło się w Racławiczkach w gminie Strzeleczki skąd pojazdy wyruszyły przez Ścigów, Strzeleczki, Łowkowice, Komorniki aż do Kórnicy. Strażacy już zapowiadają kolejne wydarzenie charytatywne, które będzie miało miejsce w przyszłym roku.

KRYSTIAN CHOLEWA

Dobrze jest mieć zapisane w sercu chwile. Są to momenty, do których można wracać. Związane mogą być z ważnymi wydarzeniami, rocznicami, albo są to zdarzenia, które w zasadzie nie wiadomo, dlaczego zapisały się w pamięci, a że bywa ona zawodna dobrze jest się wspomagać zdjęciami. Przypominają nam także one o tym co miało miejsce, ale też o tym o czym marzymy, co było/jest celem.

Wydarzeniem, które połączyło w sobie wszystkie te aspekty było spotkanie rodzinne z okazji urodzin Pawła, które co prawda w kalendarzu datowane były w połowie wakacji, ale w tym czasie trudno było zebrać wszystkich bliskich. Długi stół, ciągnący się przez cały ogród, połączył rodzinę i przyjaciół. Myśleliśmy czy rzeczywiście mamy przy



Nauka jedzenia pałeczkami.



Japoński lampion.

nim usiąść, czy jednak przyjęcie powinno być „stojąco-cho-dzące”, bo przy ponad 30 osobach, byłoby tak łatwiej. Stół ma w sobie jednak coś magicznego. Jednoczy. I rzeczywiście spędziliśmy przy nim długie godziny, najpierw w blasku słońca, potem w blasku świec i lampionów. Paweł zażyczył sobie przyjęcie w stylu japońskim (bo o podróży do Japonii marzy), więc przez dwa tygodnie przygotowaliśmy dekoracje. Zaczęliśmy od japońskiego tortu...a potem wszystko się samo pięknie potoczyło.

Zaletą naszego stołu było to, iż każdy swobodnie mógł wstać i się przemieścić, więc po pewnym czasie, chociaż wszyscy wciąż byli przy stole, to płynnie zmieniali swoje miejsca. Każdy z każdym mógł porozmawiać. Wszyscy, którzy z nami świętowali kolejne Pawła urodziny, mieli swój udział w naszych zmaganiach z jego chorobą. Wspierali nas przez wszystkie te lata, które do łatwych nie należały. Nie wracaliśmy jednak do nich, chociaż pewnie wielu z nas o nich pomyślało, a skupiliśmy się nad marzeniami, tymi Pawłowymi, które związane są z Japonią. Czy uda się wyjechać do kraju kwitnącej wiśni, tego nie wiemy, ale Paweł uczy się języka, a wszystkie urodzinowe prezenty związane były z Japonią. Książki, miseczki, pałeczki, drzewko bonsai i inne „japońskie” przedmioty zadomowiły się u nas. Patrzymy więc w stronę Japonii coraz śmielej i chociaż to prawdziwe wyzwanie, będziemy się starali. Marzenia są bardzo ważne, są jak światełko, które chociaż czasami wokół jest ciemno, gdzieś świeci, wyznacza kierunek. Dobrze, że Paweł ma marzenia. Angażuje nas w ich spełnianie, co staje się celem i radością nas wszystkich.

Czasami sobie myślę, jak to jest z marzeniami rodziców dzieci chorych, z niepełnosprawnościami? Wszyscy mamy jedno, żeby nasze dzieci były zdrowe, albo chociaż żeby choroba pozwoliła im na w miarę normalne życie. Żeby nasze dzieci były szczęśliwe, kochane, zaopiekowane. Marzymy o tym, żeby sobie poradziły, gdy nas zabraknie. Marzymy o dobrym życiu dla nich. A czy my jeszcze marzymy o naszym życiu? Czy my mamy wielkie marzenia? Nie wiem... być może niektórzy z rodziców mają marzenia o swoim życiu. Obawiam się jed-

nak, że wielu z nas już takich marzeń nie ma. Ja nie mam już wielkich marzeń, może kilka mniejszych. Czasami marzę, by w spokoju napić się kawy w jakimś pięknym miejscu... Ale tak wiele razy marzenia o odwiedzeniu pięknych miejsc na świecie się nie spełniały, tak wiele razy trzeba było wszystko odwoływać, tak wiele razy trzeba było przeznaczyć czas i pieniądze na ważniejsze rzeczy, tak wiele razy wszystko przepadło, że boję się już marzyć. Może w tym leży problem? Może problem leży właśnie w strachu, że kolejne marzenie się nie spełni, że kolejny raz wydarzy się coś innego niż zaplanowane i wyczekiwane. Po każdym takim niespełnionym marzeniu trzeba się podnieść i znaleźć nowe, ale przychodzi taki czas, że jest się już zmęczonym niespełnionymi marzeniami.

Oczywiście ma się siłę, by spełniać marzenia innych, ale na swoje... chyba brakuje już siły i chęci. Pozostają chwile, te dobre chwile, które się pamięta. Może od nich trzeba zacząć szukać swoich marzeń? Może w tych chwilach tli się jeszcze ogieniek, który rozpali odwagę do odnalezienia, a może nawet spełniania marzeń? Jak nie dzisiaj, to może kiedyś...

CZARNE ŁABĘDZIE

Czarne łabędzie występują w przyrodzie bardzo rzadko. Zapewne dlatego tym pojęciem określa się zdarzenia, które nie należą do częstych, których wystąpienia w zasadzie nie da się przewidzieć, a tym bardziej prawie niemożliwe jest oszacowanie ich następstw, które zazwyczaj są katastrofalne.

Ostatnie lata, a nawet ostatnie dni, pokazały, że żyjemy w cieniu „Czarnych Łabędzi”. Świat, a przynajmniej ten jego region, w którym żyjemy, był w miarę poukładany i przewidywalny. Pandemia Covid-19, wybuch wojny w Ukrainie, a teraz powódzie na południu kraju, to „Czarne Łabędzie”, które spadły na nas i zachwiały ustalonym porządkiem, który uważaliśmy za jedyny możliwy. Dzisiaj nikt już chyba nie odważy się powiedzieć, że coś jest niemożliwe. Żyjemy w świecie niepewności, nieprzewidywalności i braku przejrzystości. Coraz więcej nie wiemy, chociaż jako ludzkość wiemy coraz więcej. Trzeba być czujnym, trzeba jak najwcześniej rozpoznawać nieprawidłowości mogące świadczyć o zbli-



FOT. ARCHIWUM

Chwile i czarne łabędzie



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

zającym się zagrożeniu. Trzeba być w jakimś stopniu na nie przygotowanym, bo całkowicie przygotować się nie da. Trzeba zaakceptować, że nie mamy już kontroli, a może tak naprawdę nigdy nie mieliśmy, że nie wszystko da się przewidzieć, że konsekwencje mogą być całkowicie nieprzewidywalne. Nawet najnowocześniejsze technologie, największe pieniądze nie są w stanie zapewnić bezpieczeństwa, w dzisiejszym niepewnym świecie, który chwilami trudno jest zrozumieć.

Patrząc na wydarzenia ostatnich dni, mamy tego przykład. Powodzianie z południa, kraju wiedzieli, że przyjdzie tzw. wielka woda, wiedzieli, że grozi im niebezpieczeństwo. Zgromadzili żywność, wodę, część z nich miała nawet agregaty prądotwórcze, by przetrwać. Nikt jednak nie spodziewał się, aż tak wysokiej fali, która dosłownie zalała wiele terenów, miast. Wiele rodzin straciło wszystko. Dosłownie wszystko. W szczególności trudnej sytuacji znalazły się osoby niepełnosprawne, chore, potrzebujące regularnych zabiegów, jak na przykład osoby dializowane. Stacje dializ odpowiadają na ten problem. Przyjmują dodatkowych pacjentów. Część osób straciła leki, które przyjmuje na stałe. Tu również znaleźli się wolontariusze, którzy zaoferowali pomoc w ich pozyskaniu. Dla wszystkim dramatem jest utrata domu, jego zniszczenie, ale dla osób chorych, szczególnie leżących, o ograniczonej mobilności, z niepełnosprawnościami, potrzebujących miejsca do zabiegów, zmiany opatrunków, dom jest jedynym bezpiecznym miejscem. Jego utrata jest wręcz niewyobrażalna.

W dramaty ludzkie powodzian, które większość z nas ogląda na szczęście tylko na ekranach telewizorów, wpisują się obrazy takie jak historia osoby, która musiała zostać na dializy przetransportowa-

na helikopterem. W sieci pojawiają się zalecenia jak postępować, gdy na dializę, w szczególnych przypadkach, trzeba poczekać. Za długo jednak czekać nie można. Od tego zabiegu zależy nie tylko zdrowie, ale i życie i musi się on odbywać cyklicznie w stacji dializ lub codziennie w domu (wtedy niezbędny jest prąd do zasilenia cyklera i sterylne warunki), w zależności od rodzaju dializy. Mamy przed oczami też ewakuację szpitala, ewakuację kobiety podczas akcji porodowej i wiele innych trudnych zmagających, które nie były widoczne w mediach. Osoby z niepełnosprawnościami, chore, starsze, szczególnie dotknięte dotkliwie dotknięte się dramatem powodzi, ale też skutkami innych „Czarnych Łabędzi”, które nas nawiedzają.

Wobec zdarzeń, o których mowa, nieprzewidywalnych, katastrofalnych w skutkach jacy mamy być? Nauka podpowiada dwa kolejne pojęcia „antykruchłość” i „elastyczność”. Mówiąc obrazowo, mamy się „nie pokruszyć” pod naporem trudności, mamy umieć poradzić sobie z tym co jest dla nas nieznanne, często niezrozumiałe. Mało tego, powinniśmy sobie dobrze radzić i szukać sposobów rozwiązania problemów, a nie przesuwając odpowiedzialność za ich rozwiązanie na innych. A jeszcze lepiej gdybyśmy posiadali zdolność dopasowywania się do wszelkich zmian, byśmy na nie płynnie reagowali, jeszcze zanim dojdzie do katastrofy. Taka jest teoria. Praktyka może być jednak dużo bardziej skomplikowana.

Faktem jest jednak, że każda zmiana, nawet ta tragiczna, wymusza na nas zmianę. Czasami, chociaż zazwyczaj na początku trudno jest to sobie nawet wyobrazić, zmiana może wyzwolić nowe zasoby, z których posiadania nawet sobie nie zdawaliśmy sprawy. Czasami, gdy trzeba zmienić wszystko, pouklądać świat na nowo, zbudować go od nowa, pojawia się szansa na inne, może nawet nieco lepsze jutro. A na pewno świadomość, że „Czarna Łabędź” może się pojawić, bo chyba już każdy z nas dopuszcza taką ewentualność, powinna działać mobilizująco.



Paweł urodzinowo.

Nie ma już miejsca w dzisiejszym świecie na stagnację. Może nawet „Czarne Łabędzie” przyspieszają pewne procesy. Nie chcemy ich, ale to one wybierają, kiedy nas nawiedzic.

Gdzie jesteśmy? Po kryzysie, w jego trakcie, przed kolejnym? Zapewne każdy z nas może być w nieco innym miejscu, a nawet inaczej definiować kryzys.

Wracając jednak do osób, które mierzą się teraz z powodzią na południu Polski, również i one są w różnych fazach kryzysu. Zapobieganie, przygotowanie, reagowanie, odbudowa... w zależności od tego, gdzie znajduje się fala powodziowa. Wszystkie fazy

są ważne i stanowią zamknięty okrąg, ale odbudowa jest kluczowa, by móc powrócić do codzienności. W przypadku osób z niepełnosprawnościami, chorych, powrót musi być jak najszybszy, bo większość z nich nie może czekać. Ideałem byłoby, żeby nie tylko odbudować ich światy, ale spróbować zapewnić warunki lepsze niż przed kryzysem. Oby takich szans było jak najwięcej, szans, dla tych którzy w obecnych dniach muszą się zmagać z żywiołem jakim jest woda. Którzy walczyć muszą podwójnie, bo nie tylko o swoje zdrowie i życie, ale także o powrót do godnych warunków, w których będą mogli bezpiecznie tę misję realizować.

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny,
Karolina Anna Kasprzak – zastępca
redaktora naczelnego, Krystian Cholewa,
Agata Krystosik-Gromadzińska,
Marcin Kaczyński, Zbigniew Nowak,
Andrzej Rossa, Agata Sierota.

ADRES REDAKCJI:

60-681 Poznań
os. Bolesława Chrobrego 33 m 65
tel. 822-64-54, kom. 608-311-903
e-mail: mbajerowicz@wp.pl
www.filantrop.org.pl

WYDAWCA:

Fundacja Pomocy Osobom
Niepełnosprawnym „Filantrop”
os. Bolesława Chrobrego 33 m 65
60-681 Poznań
tel. 608-311-903
www.filantrop.org.pl

KONTO:

BZ WBK SA VI/O Poznań
28-1090-1362-0000-0001-0665-8259

DRUK:

DRUKARNIA „KOM-DRUK”
Grzegorz Komisarek
ul. Karpińskiej 16, 60-462 Poznań
tel. 618 172 206
e-mail: komdruk@wp.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo
skrótów i zmian w nadsyłanych
materiałach oraz nie bierze
odpowiedzialności za ich autorstwo.

Za treść reklam i ogłoszeń
redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Nakład: 2.000 egzemplarzy.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

MARZYCIEL

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

WIESZAK

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

POLITYK

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

POLIGLOTA

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

Fraszki

PÓLSADYSTA

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

SŁUCHOŁAPKA

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

SZYBCY

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

KOLEKCJONER

Nawet patrząc
Na jej ciało
Na miłość
Mu się zbierało.

NOKAUT

Prawy prosty
Podbródkowy
I wstrząs mózgu
Jest gotowy.

DIAGNOZA

Na co jestem chory?
Spytał. A lekarze
Rzekli: leż spokojnie.
Sekcja zwłok pokaże.

SWAWOLA

Nie po to się tyle
O wolność walczyło,
Żeby świętym krowom
Wszystko wolno było.

OGŁUPIONY

Związali mu ręce
I nie było mowy,
Żeby on mógł sięgnąć
Po rozum do głowy.

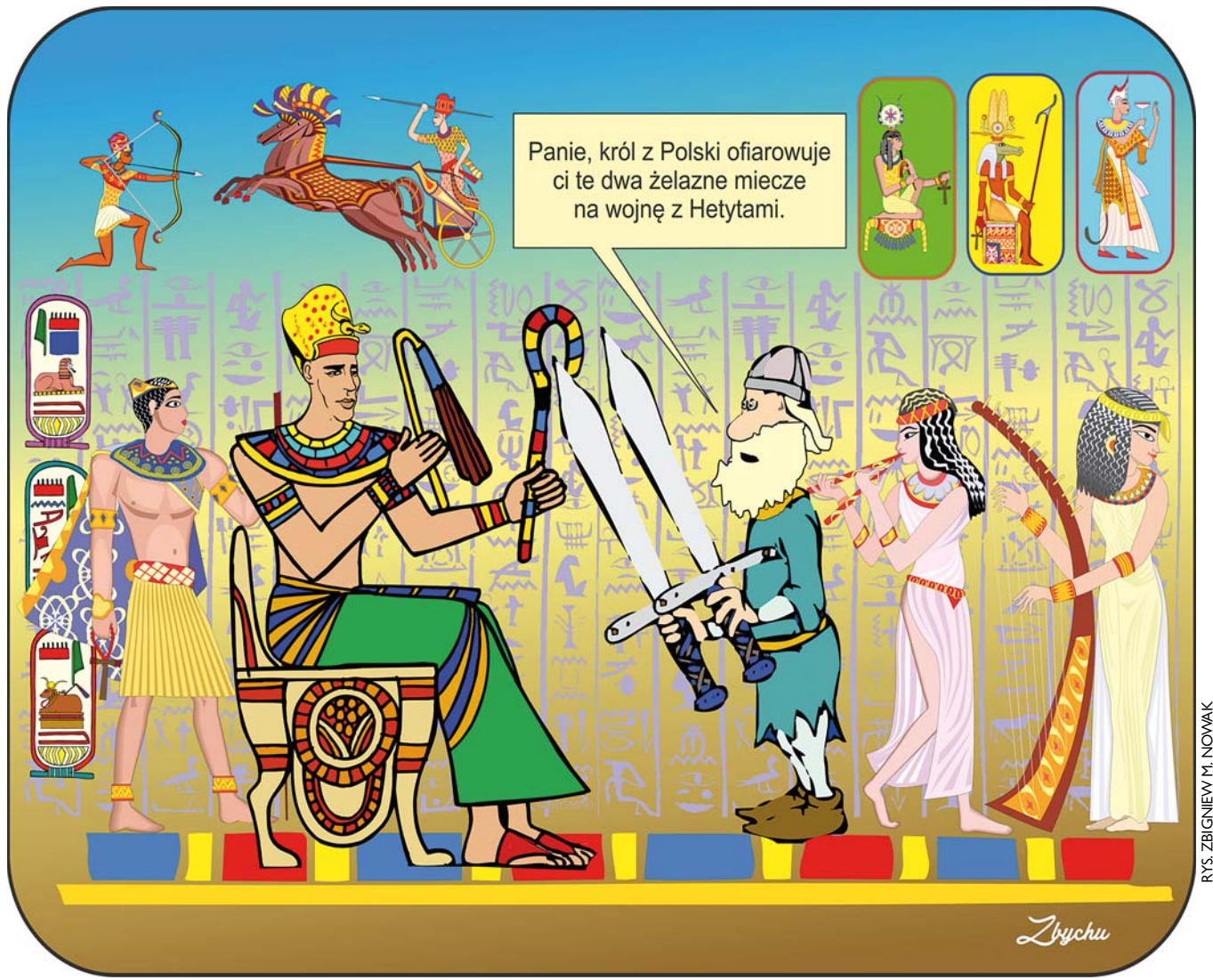


2020 : ODYSEJA KOSMICZNA



RYŚ: ZBIGNIEW M. NOWAK

Panie, król z Polski ofiarowuje ci te dwa żelazne miecze na wojnę z Hetytami.



RYŚ: ZBIGNIEW M. NOWAK

JAMNIKOWE OKO



Wytęż wzrok i wypatrz pięć szczegółów różniących te dwa obrazki.



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

Podróż do Kórnika

Uczestnicy Klubu Samopomocy w Kleszczewie z opiekunami spędzili jeden dzień w Kórniku. Było to zadanie realizowane w ramach projektu „Aktywność osób z niepełnosprawnością z gminy Kleszczewo”. Było zwiedzanie zamku z przewodnikiem,

spacer po Arboretum, a w nim ciszy (krzewy), dające ukojenie w zaciszu, a także spacer do ławeczki Wisławy Szymborskiej.

Pogoda dopisała, świeciło słońce. Na koniec był też poczęstunek dla zmęczonych klubowiczów. Był to wtorek,

odmieniony od codziennych zajęć w Klubie Samopomocy. Godziny naładowane wiedzą, mimo, że w pobliżu gminy Kleszczewo, są przypomnieniem. Podróże, że niedaleko kształcą i również ta wycieczka ma takie przesłanie, bo nawet jeżeli turysta już był w

Kórniku, w czasie tej podróży mógł się wtajemniczyć w nową mądrość. Aktywność dla niepełnosprawnych jest poprawą zdrowia i jakości życia. Stowarzyszenie „Pomagam” uzyskało na to zadanie dotację gminy Kleszczewo.

MIROŚŁAWA RADZIMSKA

