

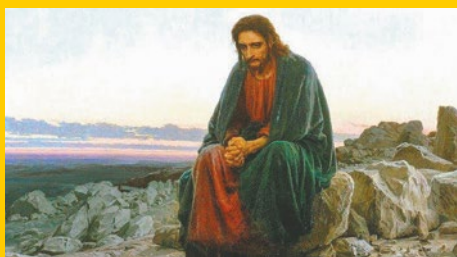
RAZEM

BIULETYN



3

Rozmowa z ks. dr Stanisławem Słowikiem, dyrektorem Caritasu Diecezji Kieleckiej



4

Niezwykła postać Jezusa



9

Drugi dom – prezentacja Klubu Seniora przy ul. Legionów w Kielcach

14

Aktywność fizyczna jest najważniejsza

IWONA GODEK

Dziecko niepełnosprawne kocha się bardziej, niż zdrowe – mówi Przewodniczącą Zarządu Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Kielcach

czytaj na stronie 11

*Zdrowych i pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia,
a w Nowym Roku spełnienia
wszystkich marzeń życzą
Dyrekcja i Pracownicy Miejskiego
Ośrodka Pomocy Rodzinie
oraz Redakcja*

Pracownik socjalny – zawód zaufania społecznego

Dzień Pracownika Socjalnego obchodzimy 21 listopada. Jest wielkim świętem wszystkich pracowników służb społecznych, a w szczególności pracowników socjalnych. Ustanowiono go w roku 1999 wprowadzając odpowiedni zapis do ustawy o pomocy społecznej. Chciano w ten sposób wzmocnić rolę i znaczenie tej profesji oraz promować ją w społeczeństwie.

Od kilku lat zawód pracownika socjalnego ulega dynamicznym przemianom, a ich elementem wspólnym jest wzrost profesjonalizmu. Wymaga znajomości podstawowych zagadnień z wielu dziedzin: psychologii, prawa, pedagogiki, medycyny czy księgowości. Łączy w sobie, jak żaden inny, wiele ról zawodowych: doradcy, nauczyciela, adwokata, psychologa i terapeuty.

Nadal niestety w wielu kręgach pracownik socjalny jest postrzegany jak ten, który dystrybuuje różnego rodzaju świadczenia (nie tylko z pomocy społecznej, ale również świadczenia rodzinne, z funduszu alimentacyjnego czy obecnie 500+), a nie jako profesjonalista, którego podstawowym zadaniem jest praca socjalna.

Przyczynia się do tego m.in. funkcjonujący od lat źle skonstruowany, zbiurokratyzowany system pomocy społecznej, który utrwała grono osób wymagających wsparcia, zamiast

skutecznie motywować je do wyjścia z trudnej sytuacji życiowej, a w pracownikach socjalnych, niewidzących efektów swojej pracy, często powoduje frustrację i wypalenie zawodowe.

Jakie cechy posiada dobry pracownik socjalny? To przede wszystkim zdolność rozumienia drugiego człowieka, głęboka życzliwość i wrażliwość, budzenie zaufania, tolerancja oraz umiejętność poszanowania godności każdego człowieka. Powinien być komunikatywny, umieć łatwo nawiązywać kontakt z ludźmi, a jednocześnie umieć słuchać i współczuć. Zawód ten wymaga dobrej kondycji psychicznej, radzenia sobie z codziennym stresem. Oczekuje się od pracownika socjalnego, żeby był dobrze zorganizowany oraz konsekwentny i skuteczny w działaniu.

Pomimo tak ogromnych wymagań i oczekiwań, polski pracownik socjalny to wciąż osoba o niskim statusie zawodowym, społecznym i ekonomicznym, a ustawa o zawodzie pracownika socjalnego, która mogłaby przyczynić się do podniesienia prestiżu tego zawodu, nadal nie została uchwalona.

W Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach pracuje 168 pracowników socjalnych, z czego 45 specjalizuje się w pracy z rodzinami z dziećmi. Pozostali zajmują się pracą z osobami

bezrobotnymi oraz z osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Nasi pracownicy socjalni to osoby, dla których pomaganie drugiemu człowiekowi jest nie tylko zawodem, ale przede wszystkim misją i pasją. Przyszedł czas, by „oczarować” ten zawód i pokazać jego oblicze. Mam nadzieję, że ten numer biuletynu przybliży Państwu złożoność tego zawodu, a działalność pracowników socjalnych zyska większą przychylność w państwa oczach.

Pozostaje mieć również nadzieję, że wieloletnie doświadczenia polskich służb społecznych, a także realizacja wielu projektów służących wypracowaniu skutecznych rozwiązań w zakresie standaryzacji zarówno instytucji pomocy społecznej, jak i pracy socjalnej, pomogą w ciągu najbliższych lat przezwyciężyć biurokratyczne ograniczenia na rzecz aktywnej pracy socjalnej. A efektem tej pracy będzie z jednej strony usamodzielnienie klientów pomocy społecznej, a z drugiej osiągnięcie przez pracę socjalną statusu profesji. Osobiście nie mogę doczekać się czasów, kiedy zawód pracownika socjalnego zyska należną rangę we współczesnym świecie.

Dorota Ławniczak

Zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach

Współpraca MOPR z Aresztem Śledczym w Kielcach

W dniu 15 kwietnia 2016 roku zostało podpisane Porozumienie o partnerskiej współpracy pomiędzy Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Kielcach i Aresztem Śledczym w Kielcach. Celem Porozumienia jest podejmowanie działań zapobiegających pogłębianiu się izolacji i wykluczeniu społecznemu osób opuszczających Areszt Śledczy oraz koordynacja zadań zmierzających do społecznej readaptacji i zapobieganiu powrotowi do przestępstwa. Dokument będzie obowiązywał do 31 grudnia 2016 r.

W toku realizacji Porozumienia specjaliści Działu ds. doradztwa metodycznego i sprawozdawczości (psycholog, konsultant i doradca zawodowy) przeprowadzili dla 10 osadzonych, którzy kończą karę pozbawienia wolności, cykl warsztatów z zakresu wprowadzenia do readaptacji rodzinnej, społecznej i zawodowej. Podczas szkoleń zwrócono szczególną uwagę na przygotowanie do radzenia sobie z trudnościami, które mogą hamować realizację własnej wizji życia po opuszczeniu AŚ, jak m.in.: odrzucająca reakcja członków rodziny, kłopoty w powrocie do dawnego miejsca zamieszkania oraz z podjęciem aktywności zarobkowej. Na prośbę osób osadzonych na warsztaty zaproszono prawnika MOPR, który odpowiadał na pytania związane przede wszystkim z zadłużeniem alimentacyjnym i obciążeniami

komorniczymi, czyli wyzwaniami, z którymi większość więźniów uczestniczących w szkoleniu będzie musiała się zmierzyć po odzyskaniu wolności.

Zawarte Porozumienie umożliwiło także przeprowadzenie przez dwóch streetworkerów MOPR spotkań o charakterze informacyjno-prewencyjnym, w trakcie których 29 osób osadzonych zapoznało się z istotą pracy i doświadczeniami zawodowymi streetworkerów oraz głównymi przyczynami prowadzącymi do bezdomności. W związku z powyższym streetworkerzy zachęcali więźniów m.in. do podejmowania terapii uzależnień, przygotowania do aktywności zarobkowej, a po wyjściu na wolność, unikania kontaktów społecznych, które mogłyby prowadzić do powrotu do przestępstwa lub prowadzenia tułaczego trybu życia.

Kolejnym działaniem podjętym na rzecz osób osadzonych było wprowadzenie dyżurów czterech pracowników socjalnych Działu ds. doradztwa metodycznego i sprawozdawczości, którzy raz w miesiącu w dwuosobowych zespołach prowadzą działania o charakterze doradczym, informacyjnym i wspierającym, w oddziałach wyznaczonych przez pracowników AŚ. Więźniowie są zainteresowani nie tylko możliwością uzyskania doraźnej pomocy ze strony MOPR i innych instytucji po wyj-

ściu na wolność (np. zapewnienie schronienia, zasiłków, rejestracja w urzędzie pracy), ale także możliwością spłaty zaciągniętych długów, zobowiązań alimentacyjnych, oddłużeniem mieszkania socjalnego, odzyskaniem praw rodzicielskich, założeniem działalności gospodarczej, czy uzyskaniem miejsca w domu pomocy społecznej. Do końca października 2016 roku z poradnictwa pracowników socjalnych skorzystało 35 osadzonych.

W ramach Porozumienia, w przypadku wyjścia na wolność osoby bezdomnej uzyskuje ona możliwość czasowego pobytu w mieszkaniu chronionym w Ośrodku Interwencyjno-Terapeutycznym przy ul. Żniwnej 4 oraz podpisuje z pracownikiem socjalnym Działu ds. doradztwa metodycznego i sprawozdawczości kontrakt socjalny na realizację wyznaczonych wspólnie celów. Dotychczas podpisano 1 kontrakt socjalny.

MOPR w ramach podpisanego Porozumienia opracował również Informator pierwszej pomocy postpenitencjarnej dla osób opuszczających zakłady karne i areszty śledcze. Podjęte działania w ramach Porozumienia MOPR z Aresztem Śledczym w Kielcach spotkały się z dużym zapotrzebowaniem wśród osób osadzonych, którzy przygotowując się do życia na wolności, mogą uzyskać niezbędną wiedzę i wsparcie w planowaniu przyszłości.

Odnosimy same sukcesy

Rozmowa z ks. dr Stanisławem Słowikiem, dyrektorem Caritasu Diecezji Kieleckiej

– Księżo Dyrektorze, jakie są największe sukcesy Caritasu Diecezji Kieleckiej?

– Przez 27 lat naszej działalności nie notujemy żadnych porażek, odnosimy same sukcesy. Stworzyliśmy system sieciowy dla osób z różnymi problemami, pomagamy w różny sposób pod jednym dachem.

– Jakie są obszary działania Caritasu Diecezji Kieleckiej?

– Przede wszystkim prowadzimy placówki poradnictwa i pomocy doraźnej. Są to Punkt Pomocy Doraźnej i Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień w Kielcach przy Placu Najświętszej Maryi Panny 1. Poza tym prowadzimy Magazyn odzieży używanej oraz Magazyn mebli i AGD. Najważniejszą w Kielcach placówką jest Centrum Interwencji Kryzysowej przy ul. Urzędniczej. Tysiące osób nie ma wystarczających środków na zabezpieczenie podstawowych potrzeb życiowych, rozdajemy więc paczki żywnościowe, odzież, meble. Niesiemy pomoc w uregulowaniu rachunków i przy zakupie leków.

– A co z pomocą prawną?

– W 2010 roku stworzyliśmy wspólnie z Ministerstwem Sprawiedliwości Ośrodek Pomocy Ofiarom Przepływów. Tutaj ofiary



przestępstw uzyskują pomoc prawną i psychologiczną. Z naszej pomocy korzystają osoby dotknięte przemocą domową, uwikłane w różne problemy rodzinne czy majątkowe.

– Pomagacie także dzieciom i młodzieży...

–... tak, ponad grupa 600 dzieci jest objęta na stałe naszą opieką. W Kielcach działa świetlica środowiskowa, w której podopieczni mogą liczyć na pomoc wychowawców w odrabianiu lekcji. Dzieci uczestniczą w zajęciach plastycznych, wyjściach do kina czy na basen. W wakacje nasi podopieczni jeżdżą na bezpłatne kolonie. Zajmujemy się też najmłodszymi – prowadzimy niepubliczny żłobek.

– Bezdomność to ogromny problem naszych czasów, jak w tym obszarze pomagacie?

– Prowadzimy Schronisko dla kobiet w Kielcach przy ul. Urzędniczej i dla mężczyzn przy ul. Żeromskiego, stworzyliśmy także sieć mieszkań readaptacyjnych. Od wielu lat rozdajemy paczki z żywnością.

– Bardzo ważnym elementem Waszej pracy jest pomoc ludziom chorym.

– Rzeczywiście, prowadzimy Centrum Usług Medycznych w Kielcach, w ramach którego działają apteka i specjalistyczne poradnie lekarskie. Pomagamy też chorym w istniejącym przy ul. Urzędniczej Środowiskowym Domu Samopomocy. Bardzo dużą popularnością cieszy się pomoc dla chorych terminalnie w Hospicjum domowym i Hospicjum stacjonarym.

– A co z pomocą dla bezrobotnych?

– W Kielcach jako pierwsze w kraju powstało Centrum Integracji Społecznej, w którym zorganizowanych jest siedem warsztatów: krawiecki, stolarski, remontowo- budowlany,

małej poligrafii, opieki domowej, ślusarsko- spawalniczy oraz cateringowo-porządkowy. Poza zajęciami zawodowymi w Centrum wprowadzone są także programy o charakterze aktywizującym prowadzone przez psychologów i doradców zawodowych oraz zajęcia edukacyjne.

– Jak trudne jest pozyskiwanie środków potrzebnych na prowadzenie działalności?

– Jest coraz łatwiej, ale oceniłbym to na poziomie średnim. Często dzieje się to na szczeblu centralnym, dla przykładu przy organizowaniu paczek żywnościowych współpracujemy z Agencją Rynku Rolnego.

– Księżo Dyrektorze, przy tak ogromnym przedsięwzięciu potrzebne jest zaangażowanie wielu osób.

– Tak, nasza działalność wspierana jest przede wszystkim przez 3 tysiące wolontariuszy i ok. tysiąca pracowników etatowych na terenie całej Diecezji Kieleckiej. Trzeba podkreślić, że nasi pracownicy są wysoko kwalifikowaną kadrą.

– Tak szeroko zakrojona pomoc powinna opierać o dobrą współpracę z samorządem. Jak to wygląda w Kielcach?

– Bardzo efektywnie współpracujemy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Kielcach na różnych poziomach. Od kilku lat organizujemy wspólnie spotkania opłatkowe w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach, w których uczestniczy o. 400 osób. Osób samotnych, bezdomnych i często bardzo biednych. Takie spotkania bardzo jednoczą wszystkich uczestników.

– Dziękuję za rozmowę.

(sza)



Niezwykła postać Jezusa

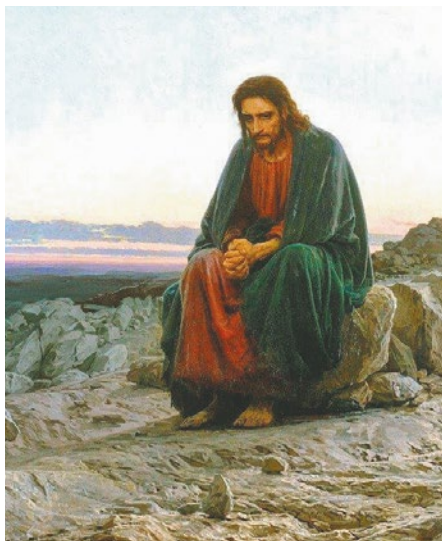
Jak naprawdę wyglądał Jezus Chrystus? Odpowiedź na to pytanie chciałoby znać wielu. Teraz w związku z nadchodzącymi świętami, które w różny sposób obchodzą wyznawcy wielu istniejących obecnie religii, mnóstwo osoby wierzące kierują swoje myśli w stronę Jezusa. Czy był on przystojny, czy raczej szczupły i wątły? Jaką miał twarz, cerę, włosy? Czy miał brodę, czym wyróżniał się od innych ludzi? Artystów postać Jezusa fascynowała od wieków, ale powstaje pytanie czy wizerunki jakie tworzyli były zgodne z jego rzeczywistym wyglądem?

ŹRÓDŁA HISTORYCZNE

Informacje na temat Jezusa Chrystusa możemy znaleźć nie tylko w Biblii, ale też w źródłach historycznych. Píše o nim w dziele „Starożytność” historyk żydowski Józef Flawiusz, zaufany Sanhedrynu i przywódca powstania przeciwko Rzymianom w 66 r. Wspomina on m.in. o Janie Chrzcicielu, o śmierci brata Jezusa, Jakuba, a o samym Jezusie pisze tak: „w owym czasie pojawił się Jezus, człowiek wielkiej mądrości, jeśli w ogóle go można nazwać człowiekiem. Czynił cuda i nauczał ludzi, którzy chętnie przyjmowali prawdę. Ten pozyskał dla siebie wielu Żydów i Greków. Był on Chrystusem. Gdy najprzedniejsi w państwie wydali Jezusa, a Piłat ukrzyżował, ci, którzy go pierwsi umiłowali nie wyrzekli się go. Na trzeci dzień ukazał im się znowu, o czym podobnie jak i o innych cudach świadczą jego wyznawcy- chrześcijanie”.

Źródłem ważnych informacji o Jezusie jest też jeden z najgłośniejszych historyków rzymskich w początkach II w n.e., Tacyt. W swych „Rocznikach” napisanych około 116 r. (w księdze XV, rozdz. 44) przy okazji opisu pożaru Rzymu za Nerona w 64 r. pisze: „Neron podstawił winowajców i dotknął najbardziej wyszukanymi karnymi tych, których znienawidzono dla ich sromot, a których gmin chrześcijanami nazwał. Początek tej nazwie dał Chrystus, który za panowania Tyberiusza skazany był na śmierć przez prokuratora Poncjusza Piłata, a przytłumiony na razie zgubny zabobon znowu wybuchnął, nie tylko w Judei, gdzie się to zło wyległo, lecz także w stolicy, dokąd wszystko co potworne i sromotne zewsząd napływa i licznych znajduje zwolenników. Schwymano więc naprzód tych, którzy te wiary publicznie wyznawali, potem na podstawie ich zeznań ogromne mnóstwo innych i udowodniono im nie tylko zbrodnię podpalenia, ile nienawiść ku rodzajowi ludzkiemu”.

Pliniusz Młodszy, który pełnił obowiązki pretora Bitynii za Trajana w latach 111–113 r. napisał w swym liście do cesarza o chrześcijanach i swych wątpliwościach jak z nimi postępować: „dla mnie to zupełnie jasne, że do czegokolwiek by się przyznali, karać ich należało za upór i zaciętość. Pewnych spośród tych, którzy ulegli temu szaleństwu, jako obywateli rzymskich wysyłam do stolicy. Wkrótce lista przestępców zaczęła się powiększać. Twierdził, że ich wina albo błędy polegają tylko na



tym, że w ustalone dni zbierali się razem przed wschodem słońca i śpiewali hymny pochwalne na cześć Jezusa. W związku z tym wszystkim uznałem za jeszcze bardziej konieczne przesłuchać z zastosowaniem tortur tych, którzy byli ich kapłanami. Nie dowiedziałem się jednak niczego nowego, że to jakiś dziwny i doprowadzony do krańcowości zabobon”. Z kolei historyk rzymski Swetoniusz w dziele Vita Neronis wspomina, że za panowania Klaudiusza zostali wypędzeni z Rzymu Żydzi, „którzy podburzani przez Chrystusa powodowali częste zamieszki” i „że za Nerona zostali poddani torturom chrześcijanie, ludzie wyznający nową i zbrodniczą wiarę”. W dziele Lukiana „O śmierci Peregrynusa” (powstało w 170 r.) podano: „pojawił się nowy typ ludzi jednoczących się przeciwko wszystkim obowiązującym przepisom religijnych i obywatelskim. Znaleźli sobie oni wśród Żydów nowego Mojżesza, który ich skusił i powiódł jeszcze dalej. Nazywają go synem bożym, on jest twórcą ich nauki”. O Jezusie wspominają też liczne pisma talmudyczne.

JEZUS W OCZACH ARTYSTÓW

Postać Jezusa niewątpliwie wywarła ogromny wpływ na życie ludzkości, o czym świadczy chociażby to, że przedstawiano go w dziełach sztuki od bardzo dawna.

Historycy i artyści od wielu stuleci mieli problemy ze znalezieniem odpowiedzi na pytanie jak naprawdę wyglądał Jezus Chrystus. To w jaki sposób znani twórcy go malowali czy rzeźbili zależało od wielu czynników. Istotne

znaczenie miała kultura kraju, z którego pochodził artysta. Ważny był okres powstawania dzieła, a także wierzenia zarówno twórców jak i zleceniodawców.

Wyglądem Jezusa interesowali się m.in. Michał Anioł, Rembrand i Rubens. To jak oni prezentowali Chrystusa wywarło duży wpływ na to jak postrzegali go zwykli ludzie. Ich nierzadko symboliczne dzieła brano jako rzeczywisty stan rzeczy, śmiertelnikom trudno było odróżnić prawdę od fikcji.

Np. dzieła sztuki powstające w okresie poprzedzającym panowanie rzymskiego cesarza Konstantyna, który żył w latach 280–337 n.e., przedstawiały Jezusa jako „Młodego Dobrego Pasterza”, z włosami krótkimi albo długimi i kręconymi. Z kolei w książce „Dzieje sztuki” napisano na temat tego wizerunku: „Dobry pasterz pojawia się już w pogańskiej sztuce starogreckiej i egipskiej, a w tym wypadku staje się symbolem lojalnego obrońcy trzody chrześcijańskiej”.

Po wielu latach wpływy pogańskie w wizerunkach Chrystusa pojawiały się coraz częściej. W tej samej książce możemy przeczytać: „W Jezusie łatwo można było rozpoznać znanych bogów świata śródziemnomorskiego takich jak Helios (Apollo) boga słońca, którego nimb umieszczano potem nad głową Chrystusa, a potem świętych, albo jego rzymski odpowiednik słońce niewyciężone. Natomiast w mauzoleum odkrytym pod Bazyliką Świętego Piotra w Rzymie przedstawiono Jezusa jako Apollina, który sunie pod niebie, powożąc rydwanem słonecznym zaprzężonym w konie.

Mijały kolejne lata, przemijały mody, starzeli się twórcy i zmieniał się też wygląd samego Jezusa. Adolphe Didron w książce „Ikonaografia chrześcijańska” wyjaśnił, że postać Chrystusa początkowo młoda staje się z wiekiem coraz starsza... podobnie jak samo chrześcijaństwo.

Publiusz Lentulus w liście do rzymskiego Senatu napisał, że Jezus ma włosy w kolorze niedojrzałych orzechów laskowych, są one gładkie, spadają na ramiona i kończą się nieco ciemniejszymi i bardziej lśniącościami lokami, pośrodku głowy ma przedziałek, brodę koloru włosów długą i rozdzieloną na końcu, oczy szare i jasne... Ten obraz wywierał potem wpływ na wielu artystów. A New Catholic Encyclopedia całą sprawę podsumowała tak,

że każda epoka tworzyła takiego Chrystusa jakiego pragnęła mieć. Np. Rembrandt wyobrażał sobie Jezusa wątego, surowego i przepełnionego smutkiem.

Z kolei w sztuce sakralnej na terenach misyjnych w Afryce, Ameryce i Azji pojawia się długowłosy Chrystus na wzór zachodni o nieco ciemniejszej cerze i urodzie charakterystycznej dla tamtych obszarów.

PRAWDZIWI WYGLĄD CHRYSYTA

Ale jak naprawdę wyglądał Chrystus? Czy był niski, czy wysoki, silny czy słaby? Na jego twarzy można było dostrzec melancholię czy radość? Nosił jednak brodę czy był starannie ogolony? Okazuje się, że na te wszystkie pytania można znaleźć odpowiedź w Biblii.

Co do długości włosów Chrystusa to istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że nosił je krótko obcięte. W tamtych czasach jedynie nazirejczykom nie wolno było obcinać włosów, ani pić wina, a Jezus do nich nie należał. Dlatego na pewno chodził ostrzyżony tak jak wszyscy Żydzi (Liczb 6: 2-7). A jaką mógł mieć cerę i rysy twarzy? Odziedziczył je po matce Żydówce, jej przodkowie byli Żydami, Hebrajczykami. Najprawdopodobniej więc były więc semickie. Jezus miał więc cerę i rysy typowe dla tego narodu.

Czy Chrystus nosił brodę? Fragmenty Biblii informujące o jego cierpieniach, a konkretnie słowa zawarte w księdze Izajasza 50:6 brzmiące „nadstawiłem plecy bijącym a policzki wyrwijającym włosy” świadczyły, że tak było.

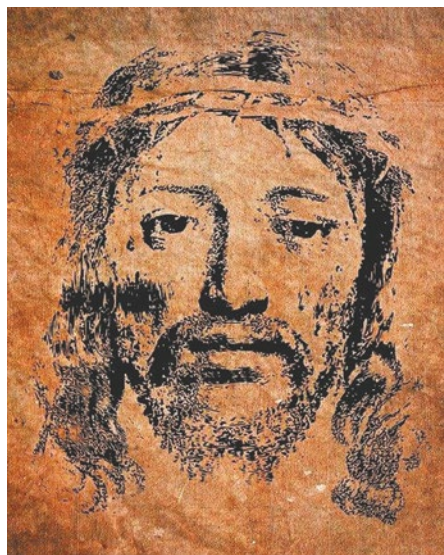
Niektórzy uważając Jezusa za kogoś wyjątkowego, są przekonani, że swoim wyglądem na pewno wyróżniał się w tłumie, był kimś atrakcyjniejszym od innych. Ale jak było naprawdę?

Gdyby Jezus wyróżniał się czymś szczególnym od innych, to czy Judasz musiałby wskazywać go wrogom przez złożenie mu pocałunku. Wtedy wyglądało to tak: „a jego zdrójca wcześniej podał im umówiony znak, mówiąc- ten, którego pocałuję, to on, weźcie go pod straż i bezpośrednio odprowadźcie”. Wynika z tego, że jego cechy zewnętrzne nie odróżniały go spośród pozostałych apostołów i Jezus mógł z powodzeniem stopić się z tłumem. Postąpił tak co najmniej raz gdy wędrował z Galilei do Jerozolimy i nikt go wtedy nie rozpoznał. O tym, że Jezus nie wyróżniał się spośród innych świadczyły też następujące słowa: „nie odznacza się okazałą postacią ani wspaniałością, a gdy go zobaczymy nie będzie miał takiego wyglądu, żebyśmy go pożąдали”.

Czy na jego twarzy odbijał się cały czas smutek, czy był posępny. Na pewno nie poddawał się ustawicznej melancholii. Nie był pochmurny bo umiał cieszyć się towarzystwem innych i w umiarkowanych ilościach spożywał wino. Wszyscy wiemy, że na uczcie weselnej w Kanie Galilejskiej dokonał cudu dostarczając wszystkim bawiącym się wina.

CZY CHRYSYTA BYŁ WĄTY

Z drugiej strony niektórzy twierdzą, że Jezus musiał być bardzo wąty. Swoją opinię argumentują tym, że potrzebował pomocy w dźwiganie pala męki. Spotkano Cyrenejszczyka, imieniem Szymon i go przymusili, aby niość krzyż jego. Oprócz tego Chrystus umarł jako pierwszy z trzech mężczyzn, w tym dwóch złoczyńców zawieszonych na palach. Słowa: jak podeszli połamać mu nogi on już nie żył” miałyby świadczyć o tym, że był słabowity.



Ale przecież z Biblii wynika co innego. Jako młodzieniec Jezus robił szybkie postępy we wzroście cielesnym. Do trzydziestego roku życia zajmował się ciesielką, co z pewnością przyczyniło się do rozwoju jego umięśnienia i postury. Nie było to rzemiosło dla kogoś delikatnego i wątego. Wtedy robiono wszystko przy pomocy rąk, bo nie znano nowoczesnych narzędzi ułatwiających pracę. Z historii jego życia możemy dowiedzieć się też, że pewnego razu Jezus poprzewracał stoły wymieniających pieniądze, a następnie wypędził ich ze świątyni razem z bydłem i owcami. To mogłoby świadczyć o tym, że był zdecydowany, energicznym i silnym mężczyzną.

Wiemy też dobrze jak znakomicie na poprawę kondycji fizycznej wpływają spacer i ruch na świeżym powietrzu. A przecież w ciągu ostatniego okresu życia na ziemi Jezus przemierzał pieszo setki kilometrów głosząc ludziom dobrą nowinę. Gdyby czuł się słabo, czy był zmęczony, to uczniowie mogliby mu zaproponować, żeby częściej odpoczywał. Ale oni nie proponowali mu tego. To raczej on ich zachęcał na przykład tymi słowami:” Wy idźcie na osobność i trochę odpocznijcie, a niektórzy z nich byli zahartowani rybakami. Wynikałoby z tego, że Chrystus nie miał ze zdrowiem żadnych kłopotów.

Ale jeśli tak było, to dlaczego potrzebował pomocy i umarł przed innymi?

Odpowiedź jest prosta. Jedną z przyczyn było skrajne wyczerpanie, wynikające z tragicznej sytuacji, w jakiej się znalazł. Jezus zresztą

wielokrotnie informował o swoim położeniu. Gdy zbliżał się czas egzekucji powiedział: „doprawdy mam chrzest, którym jestem ochrzczony i jakże jestem udręczony dopóki się nie zakończy”. W ostatnią noc ta jego udręka przerodziła się w ogromną mękę. Nawet jego pot stał się jak krople krwi spadające na ziemię. Lekarze potwierdzają, że w chwilach skrajnego napięcia pot może mieć konsystencję krwi. Jezus wiedział, że nadzieja ludzkości na życie wieczne i wybawienie zależy od tego, czy on dochowa wierności aż do śmierci. Spoczywała więc na nim ogromna odpowiedzialność za życie innych ludzi. Zdawał sobie też sprawę z tego, że zostanie stracony i potraktowany jak przestępca, co też nadwyrężyło jego siły psychiczne.

Przed śmiercią okrutnie się nad Jezusem znęcano. Kiedy dobrze po północy zakończono parodię procesu najwybitniejsi dostojnicy wyśmiewali się z niego, opluwali go i bili pięściami. Rano odbył się kolejny proces, poprzedniemu chciano nadać pozór legalności. Jezusa przesłuchiwał Piłat, następnie Herod, którzy wraz z żołnierzami szydził z więźnia, potem znowu Piłat. W końcu ten ostatni kazał go ubiczować. I nie była to zwyczajna chłosta. W czasopiśmie „The Journal of the American Medical Association” tak opisano ten rodzaj kary wymierzanej przez Rzymian: „posługiwano się zazwyczaj krótkim biczem z kilku pojedynczych lub splecionych rzemieni, do których w pewnych odstępach przywiązywano żelazne kulki, lub ostre kostki owcze. Kiedy żołnierze rzymscy z całych sił bili nimi raz po raz w plecy ofiary, kulki powodowały głębokie stłuczenia a rzemienie i kostki przecinały skórę i tkankę podskórną. W trakcie biczowania powstawały otwarte rany sięgające w głąb do mięśni szkieletowych, które zamieniały się w drgające strzępy żywej tkanki.”

W jakim stanie znajdował się Jezus przed śmiercią? Badacze uważają, że w stanie bardzo poważnym, a nawet krytycznym. W czasopiśmie Newsweek napisano: „Jezus przez długi czas opadał z sił zanim ugiął się pod ciężarem niesionego pala. Fizyczne i psychiczne cierpienia zadane mu przez Żydów i Rzymian a także brak jedzenia, wody i snu przyczyniły się do gwałtownego osłabienia całego organizmu Jezusa. Dlatego jeszcze przed faktycznym ukrzyżowaniem jego stan fizyczny był już bardzo ciężki.

Ale to nie świadczy o tym, że Jezus był chory czy wąty. Sam wygląd Jezusa Chrystusa miał i ma dla twórców i innych ludzi wielkie znaczenie a dla niego samego nie był najważniejszy. Wielokrotnie mówił przecież, że nie ważny jest człowiek zewnętrzny, istotniejsze jest to co ma w sercu. Jezus podczas swojego życia pomagał wszystkim młodym i starym, tym o miłej powierzchowności i tym pozbawionym wielkiej urody.

Julita Błoniarz

Nie jesteś sam – kompleksowe wsparcie w chorobie Alzheimera

„...Nie pamiętam co robiłam, nie pamiętam czy jadłam śniadanie, obiad, nic nie pamiętam – wiem tylko, że było wspaniale...”.

Pani Halina W. – uczestniczka Ośrodka Wsparcia Dziennego dla Osób Chorych na Alzheimera w Kielcach

Z każdym rokiem w Polsce przybywa osób dotkniętych chorobą Alzheimera. Szacuje się, że w naszym kraju otępienie typu Alzheimera dotyka około 250 tys. osób. Do 2050 roku przewiduje się, że liczba ta będzie trzy razy większa, czyli może dotknąć miliona osób. Poważnym problemem jest brak metod wczesnego wykrywania choroby, która prowadzi do nieodwracalnej utraty komórek nerwowych w mózgu. Choroba Alzheimera to utrata lub upośledzenie wyższych czynności korowych, jak: pamięć, orientacja, rozumienie, liczenie, mowa, a także ocena sytuacji. Jest nieodwracalna, ale wczesne wykrycie pozwala na podjęcie walki o ochronę neuronów i wydłużenie ich żywotności.

Choroba Alzheimera, chociaż mówi się o niej coraz więcej, niestety wciąż stanowi temat tabu. Wywiera niekorzystny wpływ nie tylko na osobę nią dotkniętą ale może stać się również wielkim obciążeniem dla ich rodzin i opiekunów. Z myślą o nich wszystkich powstał Ośrodek Wsparcia Dziennego dla Osób Chorych na Alzheimera w Kielcach przy Al. Legionów 5, a jego otwarcie nastąpiło 1. września 2008 roku. Ośrodek działa w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach i dysponuje 20 miejscami. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 17.00. Wśród uczestników przeważają kobiety. Najmłodsza osoba ma 63 lata zaś najstarsza 93 lata.



Położenie Ośrodka zapewnia uczestnikom bardzo dobre warunki do kontaktu z naturą, co z kolei sprzyja wypoczynkowi oraz terapii zajęciowej i rehabilitacji na świeżym powietrzu. W pobliżu Ośrodka znajdują się stadiony sportowe „Korona”, „Budowlani” oraz kompleks leśny „Na Stadionie”.

Infrastruktura ośrodka przystosowana jest do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych. W pracy stosuje się zindywidualizowane podejście, a najważniejsze jest zapewnienie chorym poczucia bezpieczeństwa i ciepłej atmosfery. Formy i metody terapii dostosowane są do stanu zdrowia uczestników, ich umiejętności i zainteresowań.

Oferta terapeutyczna skierowana do uczestników zawiera nie tylko elementy aktywizacji, ale również pomoc w wyciszeniu się i uspokojeniu. Jest na tyle obszerna, aby można w niej było znaleźć coś odpowiedniego dla każdego stadium choroby Alzheimera. Uczestnicy pod opieką personelu biorą udział w: terapii zajęciowej (arteterapii, muzykoterapii, filmoterapii, biblioterapii, ergoterapii), zajęciach rewalidacyjnych, polisensorycznych, rehabilitacji ruchowej, choreoterapii, terapii wspomnieniowej, kulinarnej, treningu relaksacyjnym i zajęciach komputerowych. Zajęcia mają charakter indywidualny lub grupowy.





Ponadto seniorzy uczestniczą w życiu kulturalno-towarzyskim w ośrodku jak i poza nim. Istotnym ogniwem w integracji osób przebywających w placówce są wspólne wyjścia do restauracji, kina, teatru, muzeum, biblioteki, udział w przedstawieniach, koncertach, targach rehabilitacyjnych, wystawach, mszach prymitywnych, akcjach charytatywnych, wydarzeniach okolicznościowych oraz świętowanie imienin i urodzin uczestników. Corocznie organizowane jest też spotkanie opłatkowe, a wcześniej ubierana jest choinka i wykonywane są ozdoby świąteczne.

Uczestnicy objęci są także opieką pielęgniarską i mają zapewnione usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne obejmujące między innymi: pomoc przy rozbieraniu i ubieraniu, pomoc przy spożywaniu posiłków (codziennie podawany jest dwudaniowy obiad), podawanie leków, codzienne mierzenie ciśnienia tętniczego krwi, oraz monitorowanie stanu psychicznego i fizycznego.

Pobyt osoby dotkniętej chorobą Alzheimera w Ośrodku ma także istotny wpływ na funkcjonowanie rodzin uczestników. Placówka odgrywa istotną rolę w odciążeniu opiekuna (zwłaszcza czynnego zawodowo). Przejmując czasowo obowiązki w sprawowaniu opieki, zapewniając profesjonalną pomoc, ośrodek umożliwia opiekunom prowadzenie normal-

nej aktywności zawodowej. Pozwala także na wypoczynek fizyczny i psychiczny opiekuna, a tym samym na poprawę jego samopoczucia. Daje także możliwość unormowania życia rodzinnego i towarzyskiego. Kontakt opiekunów z pracownikami ośrodka pozwala nie



tylko na uzyskanie wiadomości z zakresu pielęgnowania i postępowania z osobą chorą na Alzheimera, ale jest także elementem wsparcia psychicznego. Opiekunowie mogą uczestniczyć w cyklicznie organizowanych Ośrodku spotkaniach informacyjno-edukacyjnych, grupach wsparcia oraz spotkaniach integracyjnych.

Choroba Alzheimera niesie ze sobą pewne piętno, a sposób postrzegania przez ogół spo-

łeczeństwa tej choroby i osób nią dotkniętych prowadzi często do odizolowania chorych i ich bliskich. W Ośrodku podejmowane są działania mające na celu nawiązywanie współpracy ze środowiskiem lokalnym, a szczególnie ze stowarzyszeniami, Kościołem Katolickim, placówkami oświatowymi i kulturalnymi, działającymi na terenie miasta, województwa świętokrzyskiego oraz całego kraju. Tego typu inicjatywy mają na celu kształtowanie świadomości społecznej polegającej, na propagowaniu tolerancyjnych postaw wobec osób dotkniętych chorobą Alzheimera i ich opiekunów.

Pobyt w ośrodku niweluje samotność i izolację osób chorych na Alzheimera, przeciwdziała wykluczeniu społecznemu dając poczucie bezpieczeństwa, przynależności, akceptacji i samorealizacji.

Osoby dotknięte chorobą Alzheimera nie potrafią upomnieć się o swoje prawa, dlatego należy podejmować wszelkie działania mające na celu uwrażliwienie społeczeństwa na potrzeby tej grupy, tak aby w centrum uwagi zawsze była godność osób z demencją i szacunek dla nich. Dopóki nie zostanie wynaleziona skuteczna metoda leczenia, choroba Alzheimera pozostanie epidemią XXI wieku, której ofiarą może paść każdy.

(sza)



Trzeba być psychologiem, hydraulikiem i księgową

– Na co dzień pełniemy wiele ról – mówią pracownicy, a raczej pracownice socjalne, bo w zespole nie ma ani jednego mężczyzny, z rejonu opiekuńczego „Za Torami” w Kielcach. – Jesteśmy policjantkami, detektywami, psychologami, czasem sprzątaczkami, opiekunkami, powierniczkami sekretów. Mamy pod opieką jeden z cięższych obszarów w Kielcach, w jego skład wchodzi dwa bloki socjalne przy ulicy Młodej 4 i Jagiellońskiej 26 i wiele skonfliktowanych rodzin, w których skłonność do korzystania z pomocy przechodzi często z pokolenia na pokolenie, ale radzimy sobie chyba nieźle.

Wiele zadań do wykonania

Wszystkie śmieją się, ze liczba i rodzaj spraw, z którymi spotykają się na co dzień sprawia, że stały się ekspertkami w wielu gałęziach. – Musimy znać się na pisaniu różnych podań, wypełnianiu wniosków, naprawach hydraulicznych, prowadzeniu budżetu, czasami jesteśmy pielęgniarzkami, niekiedy musimy zorganizować pogrzeb podopiecznego, bo nie ma on nikogo bliskiego – mówi jedna z pracownic. – A ja ostatnio nawet pilnowałam zwłok, bo rodzina mnie o to poprosiła – dodaje kolejna. Z kolei innej pracownicy rejonu przypomniało się, że kiedyś przewoziła swoim samochodem pacjenta do połowy w gipsie, bo w szpitalu nie przydzielono dla niego karetki. Transport potrzebny był od ręki dlatego skorzystała z własnego pojazdu. Modliła się tylko o to, żeby winda w jego bloku nie była zepsuta, bo dźwigać go na plecach nie miałaby już siły. Bardzo często dzwonią do nich z różnych instytucji, placówek i proszą o pomoc w rozwiązaniu problemów konkretnego Klienta. To pracownik socjalny szuka bliższej, bądź dalszej rodziny pacjenta przebywającego w szpitalu, to on musi zatroszczyć się, aby miał zapewnioną pomoc po jego opuszczeniu.

Wyprowadzają na prostą

Zdaniem Pauliny Gnatowskiej działania w takiej dziedzinie życia, jaką jest praca socjalna do łatwych nie należy, czasem wyczerpuje psychicznie, fizycznie, stale trzeba rozwiązywać problemy ludzkie, ale jak w każdej są też chwile satysfakcji i radości. – Najpiękniej jest wtedy jak uda się jakąś rodzinę „wyprowadzić na prostą” – mówi. – Kiedy dziecko wyzdrowieje, ojciec znajdzie pracę, mama mniej pali i bardziej angażuje się w życie rodzinne – wylicza pracownik. – To nasze momenty szczęścia, bo widzimy, że nasza praca ma sens. Jednak cieszy nas każdy nawet najmniejszy sukces zawodowy podopiecznych, poprawa relacji rodzinnych, czy pokonanie problemów wychowawczych. Jak nic nie idzie do przodu mamy chwile zwątpienia i zniechęcenia. Bo najczęściej jest tak, że w jednym domu kumulują się mnóstwo problemów. Ludzie narzekają



Paulina Łodejska, Beata Piróg, Paulina Gnatowska, Urszula Grzybowska, Agata Wieczorek, Anna Pięta, Magdalena Sroczyńska, Emila Miśta, Maria Gaweł – pracownicy socjalni Rejonu

na brak pieniędzy, ciasne mieszkanie, nie mogą dogadać się z domownikami, a jak jeszcze dodatkowo do ich życia wkraść się alkohol lub narkotyki, to już życie staje się nie do zniesienia. Trzeba wykonać ogrom pracy, żeby zmienić nawyki mieszkańców, nie przyzwyczajonych do codziennej pracy i obowiązków. Wiele rodzin dodatkowo rozpuściło przyznanie im kilkuset złotych z programu pięćset plus, teraz tym bardziej nie widzą sensu podjęcia pracy skoro otrzymują równowartość pensji. Ta pomoc finansowa zamiast ich zmotywować do podniesienia standardu życia jeszcze bardziej ich rozleniwiła. Pomimo tych trudności lubimy to co robimy, inaczej nigdy nie zdecydowałybyśmy się na wybranie tego zawodu.

Brakuje pieniędzy

Zarówno Beata Piróg, jak i Emila Miśta uważają, że zawód pracownika socjalnego narażony jest na spore niezadowolenie ze strony tych, którym się pomaga. – Najwięcej nieporozumień wywołują oczekiwania podopiecznych wobec pracowników, przeświadczenie, że wszystko rozwiąże się za nich, ludzie wręcz uzależniają się od otrzymywania pomocy i od nas samych – zauważa Paulina Gnatowska. Zdarza się, że nie umieją podjąć samodzielnie decyzji, nie mają planów na przyszłość, nie motywują się do niczego.

Urszula Grzybowska mówi, że często mają do czynienia też z osobami mającymi zaburzenia psychiczne, nietrzeźwymi, agresyw-

ny. – A działamy na pierwszej linii frontu – uśmiecha się.

Nic do ukrycia

– Nasza praca polega przede wszystkim na niesieniu pomocy tym, którzy jej potrzebują. W godzinach od 7.30 do 10 oraz od 14.00 do 15.30 zwykle pracujemy na miejscu w biurze. Pozostałe godziny przeznaczone są na pracę w terenie. To czas, kiedy udajemy się na wywiady środowiskowe – Nie są one łatwe, bo nasi podopieczni nieraz chcą coś zataić. Nie przyznają się do tego, że pracują na czarno, bo wtedy nie dostaliby zasiłku lub pomocy rzeczowej. Dopytywanie się uważają za wścibstwo, niekiedy reagują agresywnie. Zdarza się, że musimy przełożyć wcześniej umówiony wywiad, bo każdego dnia trafiają się jakieś niespodzianki. Albo podopiecznego nie ma w domu, albo nie otworzy drzwi, nieraz trzeba prosić koleżankę o wspólne wejście w środowisko i tym samym komplikuje się jej ustalenia.

Na pytanie co jest najtrudniejsze w zawodzie pracownika socjalnego mówią, że nie tylko obciążenie problemami innych, ale także bardziej prozaiczne sprawy, obawa przed zarżeniem się gruźlicą, świerzbem, wszawicą. – Również obcowanie z ludźmi nieprzewidywalnymi, agresywnymi, bo często alkohol powoduje spustoszenia w mózgu, w myśleniu – podkreśla Agata Wieczorek. – Nie wiemy czego możemy się spodziewać każdego dnia.

Lista życzeń i marzeń pracowników socjalnych jest spora. – Chcielibyśmy więcej zarabiać, tak żeby żyć spokojnie i móc zaspokoić potrzeby naszych rodzin, dla bezpieczeństwa mieć choć jeden służbowy telefon komórkowy, bo nie chcemy dzwonić z prywatnego, czy samochód, żeby można nim pojechać w odleglejsze rejonu – wyliczają.

Wszystkie pracownice podkreślają, że w razie jakichkolwiek problemów mogą się udać do swoich wspaniałych kierowniczek Magdaleny Paługi-Zomer i Beaty Kogut. – One zawsze nas wesprą, wspólnie znajdziemy jakieś rozwiązanie problemów. A tych w codziennej, trudnej pracy socjalnej z ludźmi nie brakuje.

Julita Błoniarz

Drugi dom – prezentacja Klubu Seniora przy al. Legionów w Kielcach

Najpopularniejszym miejscem w Kielcach, gdzie seniorzy mogą przyjemnie spędzać czas są Kluby Seniora. Jest ich w naszym mieście kilkanaście i działają pod patronatem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Osoby, których aktywność zawodowa się skończyła, w klubach mogą realizować swoje zainteresowania, rozwijać nowe, a przede wszystkim poznają nowych przyjaciół.

Pragniemy zaprezentować Klub Seniora przy al. Legionów 5, który działa już od 2008 roku. Klub posiada także dwie filie przy ul. Małej i przy ul. Urzędniczej. We wszystkich trzech palcówkach zatrudnionych jest kilkanaście doskonale przygotowanych do takiej pracy osób – powiada kierowniczka Klubu Dorota Brzezińska.



Koncert muzyki poważnej

Codziennie w Klubie przebywa około 30 – 40 osób. Generalnie wszystkich podopiecznych jest 300 osób. Od trzech lat bardzo aktywnie w klubowych zajęciach uczestniczy grupa emerytowanych nauczycieli.

Największą popularnością cieszą się ćwiczenia na profesjonalnej sali gimnastycznej. Zajęcia odbywają się w trzech turach w ciągu dnia. Dwa razy w tygodniu zainteresowani chodzą też na popularne „kijki”, a tereny zielone wokół Klubu sprzyjają takim wycieczkom.

Bardzo prężnie działają też sekcje plastyczna i rękodzieła artystycznego. Klubowicze malują obrazy, wykonują prace szyćkowe czy odnawiają stare meble. Dużym zainteresowaniem cieszy się też sekcja informacyjna, a także nauka języka angielskiego.



Grill na tarasie Klubu



Budynek Klubu Seniora

Panie seniorki bardzo chętnie korzystają z kąpki kosmetycznego, gdzie wykonywane są różne zabiegi pielęgnujące twarz i dłonie.

Kilkunastu seniorów raz w tygodniu spotyka się na grze w brydża. Jest to stała grupa, która stoliki zajmuje przez cały dzień.

Raz w miesiącu organizowany jest wieczorek taneczny przy muzyce mechanicznej- chętnych do zabawy nigdy nie brakuje.

Seniorzy bardzo chętnie też jeżdżą na wycieczki do Warszawy, Krakowa, Pińczowa czy na baseny termalne do Solca-Zdroju.



Zajęcia na sali gimnastycznej

Klub bardzo ściśle współpracuje z Agencją Artystyczną Pop-Art. Jerzego Chroboty. Na wszystkie imprezy, koncerty organizowane przez Agencję seniorzy kupują bilety za pół ceny. Takie wyjścia cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem seniorów.

(sza)

Ratują bezdomnych i uzależnionych.

W Kielcach istnieje Ośrodek, w którym można znaleźć mieszkanie i wyjść przy pomocy fachowców z nałogu.

Ośrodek Interwencyjno Terapeutyczny dla Bezdomnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, który powstał w 2010 roku na miejscu dawnej Izby Wyrzeźwień przy ulicy Żniwnej w Kielcach, spełnia wiele potrzebnych zadań, a rozwiązania tam wprowadzone są przykładem dla innych miast. Obecnie został rozbudowany o kolejne mieszkania chronionej lokali interwencji kryzysowej, w których mogą zamieszkać osoby, które straciły w pożarze dom, albo nie mają się gdzie udać po wypisaniu ze szpitala. Będą tam mogli zamieszkać także więźniowie po odbyciu wyroku.

Znajdują pracę i kąć do życia

– Przede wszystkim cenne jest to, że dzięki mieszkaniom chronionym pomagamy osobom uzależnionym od alkoholu, hazardu, bezdomnym, którzy przez wiele osób zostały już przekreślone – mówi Dorota Ławniczak, wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. – Dajemy im szansę na wyprostowanie swoich ścieżek i powrót do normalnego życia. Gdyby nie ta placówka wielu mogłoby skończyć swój żywot na ulicy. Część dobrze wykorzystuje taką możliwość, po kilku miesiącach pobytu znajdują sobie mieszkanie, pracę, dobrze funkcjonują, inni odchodzą, bo na ten moment wolą pić, są pod wpływem kolegów, lub nie mają silnych motywacji do walki z nałogiem. Dawniej było tak, że osoba po wyrzeźwieniu opuszczała Izbę Wyrzeźwień i była pozostawiona sama sobie. Wraciała do picia. Pobyt w Izbie nie spełniał najważniejszego celu, jakim jest pomoc osobie uzależnionej. Teraz otrzymują fachowe wsparcie.

Mają czas dla siebie

Krzysztof Adamski, kierownik Ośrodka informuje, że jest on podzielony na trzy części, każdy spełnia inną rolę. W skład struktur Ośrodka wchodzi Punkt Pomocy Doraźnej, Punkt Interwencji Kryzysowej oraz Mieszkania Chronione. – W 9 jednoosobowych mieszkaniach chronionych mogą mieszkać przez półtora roku osoby uzależnione od alkoholu – tłumaczy. – Przez ten czas otrzymują pomoc od terapeuty, która próbuje zmotywować ich do leczenia, zdiagno-



Dorota Ławniczak – wicedyrektor MOPR-u prezentuje Ośrodek



Kierownik placówki – Krzysztof Adamski

zować schorzenie, zachęcić do podjęcia terapii w Świętokrzyskim Centrum Profilaktyki i Edukacji lub Wojewódzkiej Przychodni Terapii Uzależnień i Współuzależnień. Swoją pomocą na co dzień służy też pracownik socjalny, który pomaga rozwiązywać różne problemy podopiecznych. Pobytowi sprzyja to, że każdy może skorzystać z ciepłego posiłku i wsparcia finansowego. Nasi podopieczni najbardziej cenią sobie to, że otrzymują oddzielny kąć, w którym mogą odpocząć, czy przemyśleć swoje życie. Mają czas na napisanie prac terapeutycznych, miejsce do zaproszenia rodziny czy znajomych. Jest to cenne szczególnie dla takich osób, które do tej pory były w schronisku, czy żyły w skonfliktowanej rodzinie ciągle podlegały jakimś stresom. Od początku istnienia ośrodka przy ul. Żniwnej z pobytów takich chronionych mieszkaniach skorzystało 28 osób. Wicedyrektor Dorota Ławniczak dodaje, że w tych mieszkaniach będą mogli też zamieszkać więźniowie opuszczający areszt. – Często są w tragicznej sytuacji, nie mają gdzie pójść – podkreśla wicedyrektor Ławniczak. – Obecnie stosujemy taką praktykę, że nasi pracownicy trafiają do aresztu na Piaskach już wcześniej i przygotowują osadzonych do skorzystania z tego, moim zdaniem dobrego dla nich wyjścia.

Stracił zdrowie

Podopieczni doceniają to co robią dla nich pracownicy ośrodka pomocy. Jednym z domowników, zajmujących przytulnie urządzonej pokój jest 57 letni Tadeusz, który powoli wraca do normalnego życia. – Przez 25 lat nie mogłem przestać pić, straciłem wszystko – przyznaje. – Byłem tak wyniszczony, spałem na ławkach, że w końcu znalazła mnie policja i przywiozła tutaj – opowiada. – Każdego dnia jest ze mną lepiej. Śniadania i kolacje gotują sobie we wspólnej kuchni, jak dopada mnie chandra w każdej chwili mogę pójść do terapeuty i pogadać o tym co mnie gryzie. Wierzę w to, że uda mi się znaleźć jakąś pracę i usamodzielnic się. Mówiąc prościej uratować swoje życie.

W budynku mieści się też punkt konsultacyjno streetworkerski, gdzie pracuje trzech streetworkerów wyszukujących w mieście osoby

bezdomne, alkoholików zajmujących pustostany oraz punkt pomocy kryzysowej, gdzie mogą mieszkać przez trzy miesiące osoby, które z powodów od nich niezależnych nagle straciły mieszkanie. Jedną z ważniejszych idei placówki jest to, że stworzono w niej sale, do których trafiają pijani bezdomni, albo nietrzeźwi, których rodziny nie chcą przyjąć w takim stanie do domów. Te pomieszczenia spełniają funkcje zlikwidowanej Izby Wyrzeźwień. Na jednym z łóżek leży trzeźwiejący mężczyzna mówi, iż prawdziwym dobrodziejstwem jest to, że mógł tu trafić. – Tak mi się życie ułożyło, że nie mam mieszkania, ani rodziny – przyznaje. – Jak mi ktoś nie pomoże uporać się z nałogiem, to nie przeżyję. Mam wiele chorób i żadnych perspektyw.



Każdy mieszkaniec Ośrodka korzysta z pomocy pracownika socjalnego Rafała Czaplę

Monitoring i lekarz

Na korytarzu znajduje się również alkomat, który pomaga mieszkańcom żyć trzeźwością oraz punkt monitoringu. Zatrudnieni pracownicy 24 godziny obserwują to co się dzieje w całym budynku. – Kamery są tutaj bardzo potrzebne, bo niektórzy trzeźwiejący mogą stać się nagle agresywni, albo niespodziewanie decydują się na najgorsze, na odebranie sobie życia – wspomina jeden z pracowników. – Na szczęście do tej pory wszystkich wieszających się udało się nam uratować.

Lekarz lub felczer ma dyżur 24 godzinny i reaguje w razie potrzeby. – Podopieczni, którzy nadużywają alkoholu, zwłaszcza w momencie jego odstawienia, albo podczas odczuwania głodu alkoholowego mają wiele problemów ze zdrowiem, wzrost, albo obniżenia ciśnienia, przydarzają im się ataki padaczki lub zachowania agresywne, spadek cukru i inne dolegliwości.

Kierownik Krzysztof Adamski informuje, że współpracują z Gminną Komisją ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Działem ds. Bezdomności i Zespołem Usług Interwencji Kryzysowej. – Wszyscy którzy byliby zainteresowani pobyt w naszej placówce, znaleźli się w bardzo ciężkiej sytuacji mogą skontaktować się z naszymi pracownikami pod numerem 41 3111117 – zachęca do szukania rozwiązań szef Ośrodka.

Julita Błoniarz

Dziecko niepełnosprawne kocha się bardziej, niż zdrowe

Rozmowa z Iwoną Godek, Przewodniczącą Zarządu Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Kielcach.

Wiele lat poświęciła Pani na pomaganie osobom niepełnosprawnym, co Panią do tego skłoniło?

Zwykle jest tak, że poświęcamy swój czas temu co nas najbardziej dotyczy. A moje życie ułożyło się w dość nieoczekiwany sposób, bo urodziłam córkę Lilię z niepełnosprawnością intelektualną. To spowodowało, że musiałam przewartościować wiele rzeczy i postępować niejednokrotnie inaczej, niż kobieta, która ma zdrowe dziecko. Było to wyzwanie dla mnie i mojej rodziny, z którym trzeba było się zmierzyć. Mam trzy wspiane córki i w macierzyństwie czuję się spełniona.

Córka sprawiła, że zaangażowała się Pani w działalność Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną?

Może nie bezpośrednio, ale w pewnym sensie moje dziecko się do tego przyczyniło, bo miałam wiele kontaktów z rodzicami dzieci niepełnosprawnych. Podziwiałam pracę i zaangażowanie poprzedniej przewodniczącej Marii Sztechman, która niestety z powodu choroby nowotworowej zbyt wcześnie od nas odeszła. Właściwie ona zobowiązała mnie do tego, żebym ja kontynuowała to co ona zaczęła. Nie wzbraniałam się przed tym, bo problemy osób niepełnosprawnych zawsze były mi bliskie. Pomysły rodziły się jeden po drugim, gdy zaczęłam współpracę z Markiem Celiną, dyrektorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Kiedy zostałam przewodniczącą stowarzyszenia moja córka była już osobą dorosłą, ale pamiętając problemy, z jakimi spotykałam się wychowując niepełnosprawne dziecko zmobilizowały mnie do tego, aby szukać rozwiązań, które w przyszłości mogłyby pomóc młodym rodzicom i ich dzieciom.

Od czterech kadencji pełni Pani rolę przewodniczącej zarządu Stowarzyszenia, które ostatnio zmieniło nazwę z Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym na Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. To trudna praca?

Niełatwa, człowiek jest zajęty myślami i działaniem od rana do wieczora. Największą siłą naszego stowarzyszenia jest to, że jego członkami są rodzice naszych podopiecznych, którzy wzajemnie się wspierają. Możemy na siebie zawsze liczyć. Tak jak na swoje dwie zastępczynie Joannę Błońską i Marzannę Wiśniewską, bez których pomocy nie udałoby mi się zrealizować wielu pomysłów. Jednym z osiągnięć

naszego stowarzyszenia jest to, że dziś o wiele bardziej otwarcie mówi się o problemach niepełnosprawnych dzieci i dorosłych. Matki też nie ukrywają schorzeń swoich najbliższych, bo to żaden powód do wstydu.

Ale chyba nadal trudno jest kobiecie pogodzić się z tym, że rodzi dziecko z porażeniem mózgowym, czy chorobą genetyczną?

To nigdy nie jest łatwe. Nierzadko mijają miesiące, niekiedy lata, zanim matka zaakceptuje ten fakt. Mnóstwo kobiet nie godzi się z tym do końca swojego życia. Dlatego tak ważne jest to, żeby otrzymała odpowiednie wsparcie psychologiczne, które my oferujemy w Ośrodkach Wczesnej Interwencji. Rozmowy z fachowcem od psychiki, wsparcie innych kobiet, które są w podobnym położeniu mogą bardzo wiele dać i zmienić podejście do problemu. Bo przecież

dziecko niepełnosprawne kocha się tak samo, a może nawet bardziej niż zdrowe.

Co wchodzi w zakres waszej działalności jako Stowarzyszenia?

W Polsce Stowarzyszenie działa od ponad 50 lat, nasze koło już 25 w strukturach ogólnopolskiej organizacji, natomiast kielecką działalność rodzice rozpoczęli w latach 80-tych jako Koło Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski przy Towarzystwie Przyjaciół Dzieci. Obecnie prowadzimy pięć placówek, organizujemy mnóstwo imprez kulturalnych, sportowych, integracyjnych na rzecz niepełnosprawnych osób i ich rodzin. Jeśli chodzi o placówki, to naszym oczkiem w głowie jest właśnie Ośrodek Wczesnej Interwencji, który działa w Kielcach na Stoku od 2003 roku i maluchy od urodzenia do siódmego roku życia mogą w nim uzyskać kompleksową, wielospecjalistyczną pomoc. Istotne jest to, że nie jest to działalność komercyjna, wszystkie świadczenia są bezpłatne a dzieci są szybko diagnozowane przez zespół specjalistów i niezwłocznie otrzymują kompleksową pomoc. Naszym marzeniem jest to, aby rozbudować nasz ośrodek i stworzyć Centrum Rehabilitacji i Wczesnego Wspomagania Rozwoju Małego Dziecka. Aby to jednak zrealizować i zaspokoić rosnące zapotrzebowanie na tego rodzaju usługi musi być zapewnione stabilne finansowanie. Dałoby to możliwość nie tylko doposażenia w nowoczesny, specjalistyczny sprzęt ośrodka, ale również stworzenie odpowiednich warunków pracy specjalistom, a co najważniejsze przyjęcie i zapewnienie kompleksowej rehabilitacji jak największej



Iwona Godek prezes Stowarzyszenia

liczbie dzieci. Oprócz Ośrodka Wczesnej Interwencji prowadzimy również Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno- Wychowawczy, gdzie realizowany jest obowiązek szkolny dla dzieci od 3 do 25 roku życia, Mieszkanie Treningowe, Klub Terapeutyczno- Integracyjny oraz Ośrodek Rehabilitacji Diennej Dzieci i Młodzieży.

A co pani jako przewodnicząca Stowarzyszenia sądzi o nowej ustawie oferującej pomoc finansową mającym się urodzić niepełnosprawnym dzieciom?

Moim zdaniem pieniądze są bardzo ważne i ogromnie potrzebne, ale najistotniejsze jest uzyskanie odpowiedniej kompleksowej i wielospecjalistycznej ciągłej pomocy dziecku i rodzinie. Takie dzieci wymagają codziennej opieki fachowców. Zapewniłoby to wprowadzenie wczesnej interwencji jako działania systemowego. Bardzo istotne jest również to, aby ta ustawa była kierowana nie tylko do dzieci mających się narodzić, ale też do tych, które już przyszły na świat potrzebują pomocy i czekają na swoją szansę.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała:
Julita Błoniarz

Otrzymali statuetki i wyróżnienia

Podczas obchodów Dnia Pracownika Socjalnego Marek Scelina, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach otrzymał statuetkę od wojewody świętokrzyskiego Agaty Wojtyszek za wprowadzanie nowatorskich rozwiązań w pracy społecznej, wieloletnią pracę w tej dziedzinie życia, stworzenie mieszkań chronionych oraz Ośrodka Wsparcia Dziennego.



Marek Scelina – dyrektor MOPR



Nagrodzeni w dniu Pracownika Socjalnego

Dwie pozostałe statuetki wręczono Lidii Witkowicz, dyrektorce Domu Seniora im. Sue Ryder w Pierzchnicy za codzienną ciężką pracę na rzecz drugiego człowieka oraz Anecie Grzegolec, kierownikowi Środowiskowego Domu Pomocy w Woli Jachowej, za ciągłe ocieplanie wizerunku osób niepełnosprawnych i pomoc w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych. Uroczystość, którą poprowadziła Julia Piotrowicz, kierownik Domu pod Fontanną odbyła się w Zespole Szkół Muzycznych im. L. Różyckiego w Kielcach.

Wszyscy nagrodzeni serdecznie podziękowali za dostrzeżenie ich niełatwej pracy. Dyrektor Marek Scelina z jednej strony był bardzo zaskoczony przyznaniem statuetki, śmiał się, że zachowano tu całkowitą dyskrecję, z drugiej powiedział, że należy się ona całemu zespołowi jego współpracowników. – Wiele rozwiązań omawiamy w szerszym gronie, a potem dopiero wprowadzamy je w życie – wyjaśniał. – Rzeczywistość dzisiaj jest niełatwa, a i problemów przybywa. Duga z wyróżnionych kierownik Aneta Grzegolec dodała na scenie, że w Środowiskowym Domu Samopomocy pracuje od 2007 roku, oddaje tej pracy całe swoje serce, stara się uczyć szacunku do osób niepełnosprawnych, aktywizować ich do działania. Także dyrektor Lidia Witkowicz dziękując, mówiła, że chciałaby, aby w Domu Seniora w Pierzchnicy przygotowanego do przyjęcia 58 osób podopieczni czuli się jak najlepiej.

Po pierwszych nagrodach pojawiły się kolejne. Anna Gromska, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej razem z Mariuszem Paskiem, wice-



Wojewoda Agata Wojtyszek wręcza nagrody dyrektorowi Markowi Scelinie

dyrektorem wyróżnieniami nagrodzili Pawła Gębskiego informatyka ze Skarżyska Kamiennej pracującego w Moprze, Annę Gatkowską, przewodniczącą zespołu interdyscyplinarnego z Ostrowca Świętokrzyskiego oraz Grażynę Grudziecką i Jadwigę Małą, kierowników Rodzinnych Domów Dziecka z Jaworza i Woli Kopcowej. Dodała, że praca tych wszystkich osób przyczynia się do poprawy jakości życia wielu poszkodowanych przez los.



Paulina Gnatowska
– nagrodzony pracownik socjalny



Paulina Łodejska
– nagrodzony pracownik socjalny



Święta są trudne dla samotnych i chorych

Trzeba zrobić sobie plan jak przeżyć świąteczne dni. Gdy nie jesteśmy rodziną, taką jak pokazują telewizyjne reklamy, z dwójką uroczych dzieciaków, kochającym partnerem, energicznymi rodzicami i zasobnym portfelem to święta mogą nie być dla nas radosne. Stają się natomiast sporym stresem.

– Szkoda, że się nie mówi o tym powszechnie, że bardzo dużo ludzi boi się świąt – mówi Jolanta Ulrich, psycholog. – Niektórzy wprost sygnalizują to, że bardzo obawiają się świątecznego czasu, bo wtedy stają się wyjątkowo przygnębieni. Z założenia święta powinny być wesołe i szczęśliwe, a jak mają się czuć osoby, którym akurat z różnych powodów jest bardzo źle na świecie. Najtrudniej jest tym, którzy w danym roku stracili kogoś bliskiego, matkę, dziecko i wtedy puste miejsce przy świątecznym stole wywołuje wielką rozpacz. Ciężko w takiej sytuacji cieszyć się świętami.

Psychoterapeuta Krzysztof Gąsior dodaje, że w święta wiele osób dokonuje bilansu życiowego, wyjątkowo silnie dociera do nich to, że im się nie wiedzie, że nie mają męża, żony, dzieci, pracy i to także nie napawa optymizmem. Do tych problemów mogą dochodzić jeszcze kłótnie rodzinne, konflikty z najbliższymi, które dodatkowo wyzwalają złe emocje. Są ludzie, którzy nie mają pieniędzy, żeby urządzić święta i to też ich bardzo gryzie. Niektórzy martwią czym spłaca zaciągnięte kredyty. Część osób przechodząc ulicą zagląda w okna innych i widząc okazałą, kolorową choinkę wyobraża sobie, że tam to musi być szczęśliwa rodzina. To jeszcze bardziej ich pograża.

Wolą pozostać w szpitalu

Równie źle w okresie świąt mogą czuć się opuszczeni pensjonariusze Domów Pomocy Społecznej i osoby chore, które przebywają w szpitalu. Często znajdują się tam z dwóch różnych powodów. – Są pacjenci, którzy pro-



Gdy ktoś jest samotny, albo przeżywa poważne problemy i obawia się zbliżających się świąt, wtedy dobrze jest szczegółowo zaplanować sobie każdy wolny dzień. Wówczas taka osoba nie będzie cierpiała patrząc się w ścianę, tylko zajmie się konkretną czynnością. Warto zaplanować coś przyjemnego dla siebie, pożyczyć ciekawą książkę z biblioteki, wybrać się do dawno nie widzianej przyjaciółki, a nawet zrobić sobie relaksującą kąpiel.

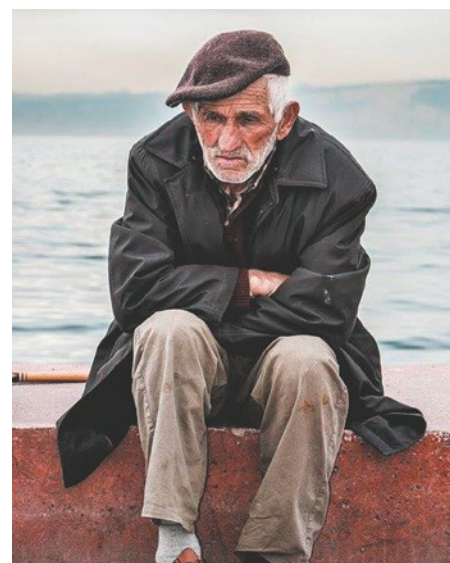
*Krzysztof Gąsior, dyrektor
Świątokrzyskiego Centrum
Profilaktyki i Edukacji*

szą nas, żeby nie wypisywać ich z oddziału do domu, bo nie chcą być w czasie świąt Bożego Narodzenia sami w pustym mieszkaniu, albo trafić do rodziny, gdzie są źle traktowani – informuje Anna Mazur – Kałuża, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Zespólnego w Kielcach. – Ale bywa też sytuacja odwrotna, pacjent na kilka dni przed Wigilią sam zgłasza się do szpitala skarżąc się na konkretne dolegliwości po to, żebyśmy zatrzymali go w placówce. Wie, że na oddziale będzie miał towarzystwo pielęgniarek, lekarzy, ciepły posiłek i opiekę. Samotność nawet z obcymi ludźmi jest łatwiejsza do przetrwania, niż z nieprzychylną rodziną. – Na codzień mieszkam z dorosłą pasierbicą, jej matka nie żyje i nie przepadamy za sobą – zwierza się 78 letni kielczanin Stefan Głuszek. – Zawsze tak planuję, że na czas świąt idę do szpitala. Wracam do domu dopiero po Nowym Roku, żeby nie być dla niej ciężarem i nie przeszkadzać.

O tym, że podopieczni szczególnie mocno w święta odczuwając samotność mówi Grażyna Łęska – Baranowicz, dyrektor Domu Pomocy Społecznej im. Florentyny Malusiej przy ul. Tarnowskiej w Kielcach. – Każdy czeka, że przyjdzie ktoś do niego z opłatkiem, czy karpkiem, przytuli, złoży życzenia i pocieszy – wylicza. – Gdy tak się nie dzieje czuje się jeszcze bardziej nieszczęśliwy i brak mu sił do życia.



Święta, o których mówi się, że są wyjątkowo rodzinne ciężko jest też wytrzymać tym, którzy mieszkają sami. – Tak mi się ułożyło życie, że moja jedyna córka i trzech wnuków osiedliła się w Anglii – opowiada kielczanka Halina. – Zostałam sama, mąż nie żyje. Jakiś czas temu zachorowałam na nowotwór, ale się nie poddaję. Walczę z nim wszelkimi możliwymi sposobami. Żeby nie być samotną zaprosiłam do siebie dwie koleżanki, każda z nas robi coś do jedzenia. Staram się zawsze zachowywać optymistyczne nastawienie.



Pogarsza się samopoczucie

Takie też podejście do świąt radzi przejawiać psychoterapeutka Patrycja Orzechowska – Niedziela. – Nierzadko w świąteczne dni pogarsza się bardzo samopoczucie osamotnionych ludzi, wpadają w depresję, dlatego dobrze jest, aby ci, którym jest w życiu dobrze dali w święta wsparcie tym, którym się w danej chwili nie wiedzie – zachęca. – Warto dookoła się rozejrzeć komu moglibyśmy wtedy sprawić przyjemność. Z drugiej strony jeśli nie możemy już na nikogo liczyć zrobmy sobie nawet na kartce szczegółowy plan takich dni. Odwiedzenie sąsiadki, pogłądanie ciekawych dla nas programów w telewizji, gimnastyka, spacer, a nawet układanie w szafie pozwoli nam odwrócić uwagę od naszej samotności i rozwiać smutek.

Julita Błoniarz

Aktywność fizyczna jest najważniejsza

Rozmowa z fizjoterapeutą Damianem Żuchowskim

Czy usprawnianie osób starszych jest ważne?

W związku ze wzrastającą populacją osób starszych niepełnosprawnością zarówno promocja zdrowia, profilaktyka, jak i fizjoterapia, mają ogromne znaczenie dla utrzymania i podnoszenia sprawności osób starszych.

Starzenie się społeczeństwa jest jednym z najważniejszych wyzwań dzisiejszej polityki zdrowotnej i ma wpływ na postępujący proces starzenia się, usprawnianie spowolnia tempo pogarszania sprawności psycho-fizycznej.

Każdy człowiek zdaje sobie sprawę, iż aktywny tryb życia pozwala na zmniejszenie nasilenia zmian narządowych wynikających z upływu czasu, takich jak np. zmiany w tkance kostnej, utrata masy mięśniowej, wytrzymałości, koordynacji ruchów, równowagi czy sprawność funkcjonalna.

Natomiast bezczynność przyspiesza spadek (i tak malejącej z wiekiem) wydolności fizycznej seniorów. Ponadto upośledza w naszym organizmie wiele procesów w tym tolerancję glukozy, ortostatyczną, zaburza gospodarkę mineralną.

Jak powinna wyglądać aktywność fizyczna u seniorów?

U osób starszych aktywność fizyczna powinna mieć zawsze dwójaki charakter tj. profilaktyczno-leczniczy i opierać się na naturalnym, umiarkowanym ruchu ułatwiającym zachowanie optymalnej kondycji fizycznej przez właściwy dobór form i środków metodycznych. Każdy z nas wie, że jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza, niż żadna.

Każda osoba powinna unikać dłuższych okresów czasu spędzonych w pozycji siedzącej. Mówiąc o profilaktyce swoją uwagę należy skupić na najprostszyc elementach, wzorcach, przyzwyczajeniach, kontroli samego siebie. Gdyż to właśnie te zachowania (zazwyczaj wykonywane w sposób niewłaściwy) przez lata doprowadzają do pogarszania się naszego funkcjonowania. Wśród pacjentów przeważają opinie, że najczęściej problemy zdrowotne dotyczą chorób i dolegliwości wynikających z niewłaściwego stylu życia. Np. zła nawykowa lub wymuszona postawa ciała skutkuje bólami pleców oraz dolegliwościami ze strony szyjnego, czy lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Fizjoterapeuta pracując nad poprawą danych funkcji u pacjenta bez wsparcia i zaangażowania danej osoby, w postaci jego kontroli nad pewnymi negatywnymi przyzwyczajeniami będzie potrzebował więcej czasu do osiągnięcia założonego celu.

Dlatego tak istotnymi aspektami jest kontrola samego siebie. Każda osoba powinna unikać dłuższych okresów czasu spędzonych

w pozycji siedzącej. Należy zwrócić uwagę na podejmowaną codzienną aktywność ruchową: pokonywać jak najdłuższe dystanse pieszo, wchodzić po schodach zamiast korzystać z windy itp.

A co poza działaniami profilaktycznymi?

Odpowiednio dobrany program fizjoterapeutyczny. Wraz z wiekiem obniża się siła mięśniowa. Dochodzi do tzw. sarkopenii, czyli powolnej, stopniowej utraty masy mięśniowej. W związku z tym, mięśnie seniorów są słabsze, co objawia się zwiększonym ryzykiem upadków oraz wzrostem prawdopodobieństwa rozwoju niepełnosprawności ruchowej. Skuteczny program fizjoterapii jest zatem niezwykle istotny w celu poprawy motoryczności oraz funkcjonalności organizmu osób starszych. W przypadku osób w podeszłym wieku często trudno rozróżnić stan zdrowia od stanu chorobowego, dlatego prewencja jest bardzo ważna.

Głównymi celami fizjoterapii wobec osób starszych są: zmniejszenie nasilenia bólu, zmniejszenie aktywności procesu zapalnego, zapobieganie deformacjom stawów, przykurczom mięśni, poprawa sprawności fizycznej poprzez zwiększenie siły mięśniowej i poprawę zakresu ruchów w stawach.

Podstawę usprawniania powinny stanowić ćwiczenia fizyczne-kinezyterapia. W zależności od możliwości i potrzeb pacjenta mogą przyczynić się do poprawy gibkości i równowagi ciała. Przed rozpoczęciem procesu fizjoterapii osób starszych powinno nastąpić dokładne określenie stanu układu krążenia, układu oddechowego, zmian w obrębie narządu ruchu. Ogólny stan pacjenta można ocenić za pomocą różnych testów oceniających. Testy te mogą służyć ocenie równowagi ciała, ryzyka upadków, chodu czy zdolności do wykonywania prostych czynności. Na tej podstawie określa się cel terapii oraz indywidualny plan usprawniania. Podczas procesu leczniczego należy cały czas monitorować stan osoby starszej i w razie potrzeby wносить modyfikacje.

Osobą w podeszłym wieku dobrze także ćwiczyć się w towarzystwie – np. mogą zapisać się na zorganizowane zajęcia grupowe lub zaprosić członków rodziny, przyjaciół do wspólnego treningu.

Czy osoby starsze powinny korzystać z zajęć ruchowych na basenie?

Tak, gdyż środowisko wodne stwarza korzystne warunki wielokierunkowego oddziaływania na organizm człowieka. Wykorzystując np. tylko pewne elementy fizjoterapii w wodzie, można zbudować program uspraw-



humanBODY
D. Żuchowski

nia, podobnie jak w przypadku metod stosowanych w warunkach lądowych.

Trzeba mieć na uwadze również to, iż dużym atutem usprawniania w wodzie są korzystne właściwości środowiska wodnego. Ciśnienie wody wzmacnia wydech i wzmacnia pracę mięśni, dzięki oporowi wody. U osób starszych w układzie oddechowym dochodzi do usztywnienia klatki piersiowej, co skutkuje ograniczeniem ruchomości i wentylacji płuc. Natomiast w wodzie praca przepony ulega poprawie, zwiększa się jej elastyczność. W wyniku rozciągnięcia przykurczonych mięśni wydechowych pojemność życiowa płuc również zostaje podwyższona. Lepkość wody dobrze stymuluje receptory odpowiedzialne za propriocepcję nerwowo-mięśniową.

W jaki sposób osoby starsze mogą zapobiegać urazom?

Proces starzenia się przyczynia się do obniżenia zdolności motorycznych, co pociąga za sobą niepewność w wykonywaniu ruchów. Taka sytuacja jest najczęściej związana ze zwiększonym ryzykiem upadków. Pogorszeniu ulegają wszystkie zdolności motoryczne, jak i gibkość. Niezwykle istotne w przypadku fizjoterapii jest jak najwcześniejsze jej rozpoczęcie, długofalowość oraz systematyczność.

Trening kontroli motorycznej pozwoli pacjentowi uświadomić zaangażowanie właściwych mięśni w dany wzorec ruchowy. Jest to bardzo istotne w przypadku pracy nad odpowiednią równowagą i koordynacją. Aby pacjent mógł wykonać w sposób właściwy jakieś ćwiczenie musi mieć świadomość tego czy podczas ruchu pracuje odpowiednimi mięśniami potrzebnymi do zaangażowania w ruch w danym momencie. Jest to bardzo ważne w celu pracy nad właściwą, trwałą stabilizacją sylwetki, postawy ciała, a tym samym nie obciążające wysiłkowo dla seniora.

Czy oprócz treningu motorycznego jeszcze jakąś inną formę treningu Pan poleca?

Tak. Trening siłowy może w znacznym stopniu spowolnić tempo utraty masy i siły mięśni, należy jednak pamiętać, że na pewno nie zatrzyma tego procesu, który postępuje zgodnie z wiekiem.

Trening wytrzymałościowy – jego celem jest zwiększanie zdolności do wykonywania długotrwałych wysiłków dynamicznych. Może on polegać np. na: marszu, nordic walking, pływaniu.

Ćwiczenia rozciągające, czyli stretching oraz gimnastyka powinny być prowadzone codziennie przez ok. 5–10 minut, najlepiej rano. Należy również pamiętać, aby właściwe ćwiczenia

poprzedzić zawsze rozgrzewką, która w przypadku osób starszych powinna być dłuższa.

Czy istnieją jakieś istotne przeciwwskazania w terapii osób starszych?

Jest to zależne na pewno od problemów indywidualnych, czy to w samej lokomocji, czy dotyczących różnych chorób współistniejących. Wielochorobowość jest poważnym problemem dla fizjoterapii, ponieważ w przypadku każdej z patologii należy zawsze określać wskazania i przeciwwskazania danej terapii oraz uwzględniać je w prowadzonej terapii. W fizjoterapii ruchowej seniorów przeciwwskazaniem mogą być np. ćwiczenia izometryczne, które mogą być niebezpieczne przede wszystkim u pacjentów z wyso-

kim ciśnieniem krwi. Poza tym w procesie usprawniania seniorów nie należy przeprowadzać zbyt dużej ilości złożonych ruchów, zbyt wielu czynności i nowych ruchów jednocześnie, ponieważ osoby starsze często wykazują problemy z koncentracją. Nieodpowiednie będą również ćwiczenia wymagające dłuższego wstrzymywania wydechu. Za niekorzystne uważam ćwiczenia w zbyt dużym zakresie – szczególnie prostowania głowy przez duże odgięcie w tył, ćwiczenia ze zbyt długim uniesieniem kończyn górnych w górę ponad głowę, wykonywanie zbyt dużej liczby ćwiczeń statycznych.

Dziękuję za rozmowę.

(sza)

Kącik kulinarny

Śledzie w śmietanie

Śledzie w śmietanie od dawien dawna goszczą na wigilijnym stole. Śledzie są jedną z naszych ulubionych przystawek. Smakują wyśmienicie i zaostrzają apetyt. Poniżej przedstawiam sprawdzony przepis na śledzie w śmietanie.



Produkty, których potrzebujesz:

250 g śledzi Matjasów, 1 dość duża cebula, 3 ogórki konserwowe, 1 duże kwaskowe jabłko, szczypta posiekanej natki pietruszki, przyprawy: cukier, biały pieprz, ocet, 1 szklanka śmietany 18%, 3 łyżki majonezu

Śledzie moczymy przez co najmniej 2 godziny w mleku. Po dwóch godzinach dobrze jest je spróbować. Jeśli będą nadal zbyt słone, wówczas najlepiej jest je potrzymać kolejne pół godziny i znów spróbować. Jeśli śledzie są bardzo słone wówczas można trzymać je w mleku nawet do 4 godzin. Niektórzy moczą śledzie w przegotowanej wodzie, jednak śledzie moczone w mleku są dużo delikatniejsze w smaku.

Po pomoczeniu śledzi należy je osuszyć, pokroić na paski (w zależności od nas mogą być 1–3 cm). Pokrojone śledzie skrapiamy octem (jeśli ktoś nie lubi octu to można zamiast niego użyć soku z cytryny) i posypujemy pieprzem. Tak przygotowane śledzie odstawiamy na bok.

Cebulę, ogórki i jabłko teraz kroimy na drobniutką kosteczkę. Mieszamy je z majonezem i śmietaną a następnie dodajemy cukru do smaku.

Śledzie zalewamy sosem, wkładamy do lodówki i pozostawiamy na dobę, aby się przegryzły. Najlepiej jednak te śledzie będą smakować po 2–3 dniach.

Śledzie z suszonym i pomidorami

Proponujemy przepis na śledzie z suszonym i pomidorami.

Składniki:

- 5 solonych filetów śledziowych (z beczki)
- 1 cebula
- ząbek czosnku
- łyżeczka suszonego oregano
- łyżeczka suszonej bazylii
- pieprz
- 2 łyżki oleju do podsmażenia cebuli
- pół słoika suszonych pomidorów
- pół słoika oleju z suszonych pomidorów
- łyżka octu winnego
- szklanka zwykłego (spirytusowego) octu



Przygotowanie: W zależności od tego czy śledzie są bardzo słone czy nie, moczymy je w następujący sposób: bardzo słone – dwie godziny w wodzie (po godzinie wymieniamy wodę na świeżą) i pół godziny w wodzie z octem w proporcji 2:1; mniej słone – godzinę w wodzie i pół godziny w wodzie z octem.

W międzyczasie, na 2 łyżkach oleju podsmażamy pokrojoną w pół-plasterki cebulę. Gdy będzie miękka, zdejmujemy ją z ognia i dodajemy oregano, bazylię, pieprz, pokrojone w kostkę suszone pomidory, łyżkę octu winnego i olej z pomidorów. Marynatę dokładnie mieszamy i zalewamy nią pokrojone na mniejsze kawałki śledzie. Całość przekładamy do zamykanego naczynia i wstawiamy do lodówki. Śledzie są najlepsze po trzech dniach.

Smacznego!

Diagnostują i rehabilitują za darmo

Maluchy potrzebują kompleksowej i wszechstronnej rehabilitacji, a rodzice psychologicznego wsparcia

Kielce mogą się poszczycić znakomitą placówką, w której bezpłatną pomoc mogą otrzymać dzieci od urodzenia do siódmego roku życia, obciążone wieloma wadami. Ośrodek prowadzi Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, od 16 lat przewodniczy mu Iwona Godek. Mówi, że ta placówka to jej oczko w głowie, cały czas stara się ją rozwijać, przy wsparciu Marka Sceliny, dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, Wojciecha Lubawskiego, prezydenta Kielc oraz kierownictwa placówki.

W Ośrodku Wczesnej Interwencji, usytuowanym Na Stoku 42a w Kielcach, w budynku po dawnym Domu Małego Dziecka, cały korytarz pełny jest rodziców oczekujących na reha-



Neurologopeda Aneta Iwan z dzieckiem i mamą



Michał Stanek – kierownik Ośrodka Wczesnej Interwencji



Logopeda Anna Korus z podopiecznym



bilitację swoich dzieci. Niektóre urodziły się z porażeniem mózgowym, inne z autyzmem, niektóre cierpią na schorzenie Retta.

W każdej sali dzielnie ćwiczą mali pacjenci z pomocą rehabilitantów i neurologopedów. Przed kolejnym pokojem czekają maluchy na pierwszą diagnozę. – W naszym Ośrodku kompleksowe, wysokospecjalistyczne i wszechstronne wsparcie mogą otrzymać zarówno wcześniaki jak i inne dzieciaki obciążone chorobami genetycznymi, choćby schorzeniem autyzmem, bądź wcześniactwem – informuje kierownik placówki Jarosław Stanek.

Choroba spadła nagle

Jedna matek zdradza, że u jej synka pół roku temu zdiagnozowano autyzm i chce zrobić dla niego wszystko, aby jak najlepiej mógł komunikować się zarówno z najbliższymi jak i otoczeniem. – O istnieniu tego miejsca dowiedziałam się od pediatry i cieszę się z tego, że tu trafiłam – mówi Jolanta Pełczak. Przyznam, że byłam złamana, gdy dowiedziałam się co dotknęło moje dziecko. To był szok, bardzo pomógł mi psycholog. Dwuletni syn ma rehabilitację trzy razy w tygodniu. Dr Beata Natwora – Gołąbek, neurolog dziecięcy na bieżąco udziela mi wskazówek czego mogę się spodziewać w przyszłości i na co powinnam zwracać uwagę w jego zachowaniach. Dwie matki siedzące obok mówią, że ich dzieci urodziły się z przepuklinami rdzeniowo oponowymi i też wymagają ciągłych ćwiczeń. Wszystkie nie wyobrażają sobie swojego życia bez tego wsparcia.

Ćwiczenia bezpłatne

Jarosław Stanek, kierownik Ośrodka dodaje, że wyróżniają się tym, iż nie działają komercyjnie. Zarówno diagnostyka jak i wszystkie zabiegi są bezpłatne. – W naszej placówce zapewniamy wczesną, specjalistyczną, sko-

ordynowaną i ciągłą pomoc dziecku zagrożonego niepełnosprawnością lub niepełnosprawnemu oraz jego rodzinie – podkreśla kierownik Jarosław Stanek. – Nasze działania uwzględniają różnorodność zaburzeń rozwojowych, dostosowując formy terapii do indywidualnych potrzeb psychofizycznych dziecka. Nad całością opieki czuwa u nas interdyscyplinarny zespół najlepszych specjalistów, lekarzy, psychologów, pedagogów specjalnych, rehabilitantów i logopedów. Specjaliści z Ośrodka sygnalizują, że wraz z postępem medycyny rodzi się coraz więcej wcześniaków, a one są obciążane różnymi obciążeniami, choćby zaburzeniami w rozwoju układu kostnego, słabą masą mięśniową, opóźnieniami rozwoju psychoruchowego, nadpobudliwością – Czasami występują też zaburzenia integracji odruchów, w późniejszym wieku problemy emocjonalne i adaptacji społecznej – dodaje Monika Sobczyńska, mgr rehabilitacji. Pracownicy zwracają uwagę, że im szybsza diagnoza i błyskawicznie wdrożone działania, tym większa szansa na wyprowadzenie dziecka z choroby. – Dzieci kierowane są do nas przez lekarzy neonatologów, prosto ze szpitala po urodzeniu, niekiedy otrzymują skierowanie od neurologa czy pediatry – wymienia kierownik Jarosław Stanek. – Często zbyt późno rozpoznawany jest autyzm. A zaniepokoić powinno to, kiedy ciężko jest nawiązać kontakt wzrokowy z trzymiesięcznym dzieckiem, nie reagują na uśmiech, ma oszczędną mimikę. Takie dziecko stroni od przytulania, bliskości, albo wręcz przeciwnie ściska każda napotkana osobę. A im wcześniejsza rehabilitacja tym lepsze rokowania.

Pracownicy Ośrodka podkreślają, że w gorszej sytuacji są maluchy mieszkające na

Ośrodek Wczesnej Interwencji oferuje:

- Opracowanie szczegółowego, wielospecjalistycznego programu postępowania w każdej sferze rozwoju dziecka.
- Prowadzenie indywidualnych i grupowych form usprawniania leczniczego, terapii i stymulacji rozwoju dziecka.
- Śledzenie rozwoju dziecka poprzez ponawianie diagnozy oraz dostosowanie programów postępowania do zmieniających potrzeb rozwojowych i zdrowotnych dziecka.
- Udzielanie rodzicom szczegółowych wskazówek co do metod i technik pielęgnacji, opieki, stymulacji rozwoju, terapii i usprawniania leczniczego w domu.
- Udzielanie rodzicom pomocy psychologicznej dla ułatwienia zaakceptowania dziecka i własnej sytuacji. Ułatwienie rodzicom kontaktów z innymi rodzicami. Poradnictwo prawno-życiowe. Interwencje w sprawach rodzin i dzieci.
- Gromadzenie i udostępnianie zabawek, książek, sprzętu rehabilitacyjnego oraz innych pomocy do pracy z dzieckiem.
- Propagowanie idei wczesnej interwencji i postępowania podtrzymującego w stosunku do rodzin w środowisku profesjonalistów, rodziców i w społeczeństwie.



Natalia rehabilitowana przez Monikę Sobczyńską



wsiach i w małych miejscowościach. – Chociaż dziecko ma zaleconą rehabilitację, to rodzicom, którzy nie mają samochodu, albo pracują zawodowo ciężko jest dojechać kilkadziesiąt kilometrów trzy raz tygodniu – mówi Jarosław Stanek, mgr rehabilitacji. – Niekiedy korzystają z uprzejmości wójta, który daje im samochód. Dlatego myślimy o stworzeniu zespołów wyjazdowych złożonych z fachowców, które mogłyby docierać do takich dzieci.

Placówka wymaga powiększenia

Iwona Godek, prezes Stowarzyszenia ds. Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną dopowiada, że Ośrodek koniecznie wymaga powiększenia i stabilnego finansowania, które umożliwi zatrudnienia dodatkowych specjalistów, zakup nowoczesnego sprzętu, co przełoży się na udzielenie pomocy większej ilości dzieciaków. – Myślimy o utworzeniu Centrum Wspomagania Rozwoju Małego Dziecka, ale to czy ono powstanie zależy w dużej mierze od tego czy otrzymamy pieniądze i pomieszczenia – przewodnicząca ma taką nadzieję.

Julita Błoniarz

Ciało ostrzega przed zawałem

Miliony ludzi na świecie codziennie doznają ataku serca, dlatego warto wiedzieć kiedy ciało ostrzega przed zawałem. Zawał serca to jedna z najczęstszych przyczyn śmierci na świecie. Nauka jednak co roku zwiększa możliwości niesienia pomocy ludziom z zagrożeniem zawałowym i po zawałe. Wiedza na temat tej choroby, jej przyczyn szczególnie, może pomóc dziesiątkom ludzi w uniknięciu tragedii. Naukowcy przekonali się, że ciało ostrzega przed zawałem. Informacje na ten temat powinien poznać każdy, kto znajduje się w grupie ryzyka chorób serca.

Organizm ludzki na miesiąc przed atakiem serca wysyła ostrzeżenia. Większość osób nieestety nie zdaje sobie z tego sprawy lub odbiera te sygnały jako symptomy innych chorób. W grupie zagrożonej zawałem serca znajdują się osoby, które niezdrowo się odżywiają, otyłe, nieaktywne fizycznie, palące i nadużywające alkoholu oraz żyjące w ciągłym stresie. Sposób życia ludzi XXI wieku sprzyja powstawaniu chorób układu krążenia.

Jednak można, obserwując bacznie sygnały własnego ciała, odczytać ostrzeżenie przed nadchodzącym atakiem serca. Pierwszym z objawów jest nasilająca się duszność. Powoduje ją zmniejszony dopływ krwi wynikający ze zwężenia światła tętnic. To jeden



z wczesnych sygnałów ostrzegających przed zawałem. Osoby zagrożone atakiem serca często zgłaszają się do lekarza wcześniej z objawami przeziębienia lub infekcji dróg oddechowych.

System odpornościowy człowieka słabnie w momencie, gdy organizm przekazuje cały swój potencjał na walkę z nadchodzącym zawałem. Wbrew ogólnie przyjętym sądom zawał można nastąpić również wtedy, gdy dopływ krwi do serca zostaje zablokowany lub przerwany. Jeśli do serca nie dociera wystarczająca ilość krwi, serce nie jest w stanie pra-

cować właściwie. Zabiera więc krew z całego organizmu, by móc lepiej funkcjonować, ale reszta organizmu wtedy słabnie.

Znanym objawem zwiastującym atak serca jest naturalnie silny ucisk w klatce piersiowej.

Może być odczuwany również w innych częściach ciała i promieniować do lewego ramienia. Ucisk można odczuwać w gardle, szyi, żuchwie, plecach czy brzuchu. Tego typu symptom może trwać co najmniej 15 minut i towarzyszy mu oczywiście panika, która pogłębia sytuację.

Kolejny objaw, jakim ciało sygnalizuje nam nadchodzący zawał to zawroty głowy, które spowodowane są zmniejszonym dopływem krwi do mózgu. Człowiek zaczyna się również nadmiernie pocić, zimnymi potami.

Objawy ataku serca mogą manifestować się w różny sposób u różnych ludzi. Inne objawy miewają kobiety a inne mężczyźni. Jednak mając na uwadze powyższe symptomy można na pewno zredukować prawdopodobieństwo doświadczenia ataku serca.

Najlepsze zdecydowanie jest przestrzeganie zasad zdrowego życia, które spowoduje, że nie będą się musiały pojawiać żadne ostrzeżenia przed zawałem. Dbajmy więc o serce i wspierajmy je pozostając na zdrowej diecie i będąc aktywnymi fizycznie.

Pomoc dla bezdomnych w okresie zimy

Grupami najbardziej narażonymi na działanie warunków atmosferycznych, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, są osoby bezdomne, samotne, starsze i niepełnosprawne. Z myślą o tych potrzebujących Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach podejmuje stałe całoroczne działania, okresowo intensyfikowane.

Koordinacją działań pomocowych na rzecz osób bezdomnych zajmuje się Dział ds. Bezdomności MOPR przy ul. Urzędniczej, który współpracuje z wieloma instytucjami o organizacjami pozarządowymi, działającymi na rzecz osób wykluczonych społecznie, w tym na rzecz osób bezdomnych. Należą do nich: Caritas Diecezji Kieleckiej, PCK, Stowarzyszenie „Arka Nadziei”, Fundacja Gospodarcza im. Świętego Brata Alberta i wiele innych. Dzięki współpracy tych podmiotów udało się stworzyć w Kielcach zintegrowany system wsparcia dla osób bezdomnych. W Kielcach funkcjonują następujące placówki zapewniające schronienie osobom bezdomnym:

- Schronisko dla bezdomnych mężczyzn im. Św. Brata Alberta przy ul. Żeromskiego,
- Noclegownia dla bezdomnych mężczyzn im. Św. Brata Alberta przy ul. Żeromskiego,

- Przytulisko im. Jana Pawła II przy ul. Siennej,
- Centrum Interwencji Kryzysowej –Schronisko dla kobiet przy ul. Urzędniczej,
- Schronisko dla bezdomnych kobiet ofiar przemocy przy ul. Olkuskiej,
- Ośrodek Interwencyjno-Terapeutyczny MOPR, przy ul. Żniwnej,
- Ogrzewalnia przy ul. Ogrodowej.

W sumie we wszystkich tych placówkach jest 244 miejsc i jest to ilość wystarczająca. W razie ostrej zimy każda placówka przygotowana jest na zwiększenie miejsc. Dział ds. bezdomności jest przygotowany do udzielania pomocy wszystkim bezdomnym, które zgłoszą się o pomoc. W sytuacji braku miejsc w placówkach zapewniających całonocny pobyt w Kielcach, osoby bezdomne kierowane są do placówek w innych miastach.

Pracownicy Działu ds. bezdomności oraz 2 streetworkerów (zatrudnionych w Ośrodku Interwencyjno-Terapeutycznym) we współpracy ze Strażą Miejską i Policją podejmują interwencje. Patrolują także dworce PKP, PKS, opuszczone działki, klatki schodowe, baraki, pustostany czy piwnice. Osoby bezdomne, które wyrażają chęć skorzystania z miejsca w schronisku czy innej placówce są tam prze-

wożone. Wszystkim wręczane są też ulotki informacyjne o funkcjonującym w Kielcach systemie pomocowym dla bezdomnych.

MOPR poza schronieniem, obejmuje osoby bezdomne także innymi formami pomocy społecznej – pracą socjalną, pomocą finansową (zasiłki stałe, okresowe, celowe), pomocą rzeczową (odzież, obuwie, śpiwory z magazynu MOPR) oraz pomocą w formie żywienia w barach. Praca socjalna z osobami bezdomnymi jest złożona, bo dotyczy bardzo wielu aspektów. Dlatego właśnie opracowano w MOPR procedurę postępowania pracownika socjalnego świadczącego pomoc na rzecz osób bezdomnych.

Jak co roku w okresie zimy MOPR wystosował prośbę do lokalnych mediów o umieszczenie na łamach gazet, na antenach telewizji i radia informacji dla osób bezdomnych o możliwości skorzystania z pomocy wraz z apelem do mieszkańców Kielc, by każdy przypadek osoby czy rodziny znajdującej się w trudnej sytuacji, zgłaszali do służb społecznych. We wszystkich placówkach MOPR wywieszono informacje i plakaty z wykazem placówek świadczących pomoc dla osób bezdomnych.

Prace seniorów wykonane w pracowniach plastycznej i rękodzieła artystycznego w Klubie Seniora przy al. Legionów

Prace wykonały seniorki: Teresa Wawrzycka, Wojciech Michno, Czesława Świsstek, Joanna Witkowska, Anna Pasternak, Anna Pasierb-Polska, Katarzyna Wyciskiewicz, Elżbieta Nowak



Wydawca:
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach,
Kielce ul. Studzienna 2

Skład i druk:
Kielecka Drukarnia,
Kielce ul. Wesoła 51,
tel. 41 33 00000
www.kieleckadrukarnia.pl



W I E R S Z E

Marianna Węgierek

Teściowa lekarstwem na wszystko

Weszła raz Teściowa na wysokie drzewo
bo chciała zobaczyć jak wygląda Niebo
Chcąc trochę odpocząć na gałęzi siadła,
że była dość ciężka z wielkim hukiem spadła
Wtedy /oprócz Nieba/gwiazdy zobaczyła,
ale za swój wybryk ...Zięcia obwiniła.
Dla niej wszystko jedno czy Niebo czy Ziemia
Zawsze wina Zięcia /już z przyzwyczajenia/
Jednak całkiem inna jest sprawa z Synową,
gdy Ona coś zbroi ...zganiana na Teściową,
która swej synowej,/ czasem dla pociechy/
udając Człowieka odpuszcza jej grzechy
Prawda jednak taka, że bez tych Teściowych
Świat byłby nudny i mniej kolorowy
Dlatego mój Zięciu, Kochana Synowo,
dla dobra swojego szanujcie Teściowe.
Choć prawda jest taka/i to mówię szczerze/
Gdy widzę Teściową cho...ra mnie bierze .
Chociaż i Teściowa czasem się przydaje,
Gdy siedzi z Wnukami/kieszonkowe daje?
Życzymy więc Teściowej, aby była zdrowa,
bo nie ma jak nasza wspaniała Teściowa,
która /choć niekiedy życie nam zatrjuje/
Jednak niech za karę, nawet sto lat żyje?

Zdzisław Antolski

Matka w wigilijny wieczór

Jest czekanie, bez wiary cud,
Na telefon milczący,
Na kroki, których nie słycać,
Na dzwonek u drzwi.
Bez cichej, ni głośnej
Skargi kierowanej do lustra.
Przecież pracuje, droga długa
Dojazd trudny i niebezpieczny
Może chory, może głodny
Może bez pieniędzy.
A może ona mu nie pozwoliła
Przyjść, chociaż na chwilę.
Przyjdzie na pewno, są uszka
I barszcz smaczny, jak lubi...
Nie przyjdzie, będę musiała
Znowu wszystko wylać.
Synku!
Twoje wejście ukłótyby w serce
I łzami zastąpiło oczy
Radością pozbawiłoby tchu
Miękkimi nogami oparło o ścianę.
Krzysztof Nawrot

Henryk Ulatowski

Wigilia w Domu Pensjonariuszy

Najpiękniejszy wieczór w tej Wigilijnej ciszy,
Łamiemy się opłatkiem jak jedna rodzina
I nasze życzenia nawet Pan Bóg słyszy,
To wieczór pojednania, szczerości godzina.
Jutrenka już migocze na bezkresnym niebie,
Anioł Nam przynosi opłatek z ręki Pana Boga.
Dla każdego chorego, dla Mnie i dla Ciebie
Bo każda dusza jest Panu Bogu droga.
Symboliczna częstka opłatka świętego
Podana rączką, jak dla siostry i brata
A z Nim życzenia wyszeptane ustami chorego,
Odwiecznym zwyczajem dla Nas i całego świata.
Samotni jesteśmy, żona bez męża, mąż bez Swojej żony,
Lecz razem stanowimy serdeczną rodzinę.
Choć los Nam zsyła pogrzeby i zgony.
Pasterze śpiewają Nam radosną nowinę,
W Betlejem Chrystus Nam się narodził ,
W szopie, ubóstwie na posłaniu w żłobie.
By pojednać ludzkość, biednych oswobodził .
Każdemu cierpiącemu dał nagrodę w niebie
Choć schorowani przykuci do łoża
I na wózkach spożywają posiłek przy stole.
Nad każdym czuwa z niebios ręka Boża
Ciesząc się życiem znosząc trud w mozołach.
Litościwy Boże połóż swoją rączkę na łożu chorego
I spraw by, choroba znikła z ciała Jego
Zapraszamy Cię Jezuniu do Nas w odwiedzinie,
Ze łzami Cię przyjmimy grzesznicy bez winy.

Zdzisław Antolski

Kompozycja

W dzieciństwie myślimy,
Że rzeczywistość jest niezmienna
i będzie trwać nieskończenie
Mój ojciec, kiedy był dzieckiem sądził,
Że dziadek Piłsudski zawsze będzie sądził Polską.
Mnie się zdawało, że Gomułka pozostanie na wieki,
Na trybunie pierwszomajowej
Zawsze będą śpiewać Elvis Presley i The Beatles, Czerwone Gitary i Skaldowie,
A w telewizji lecieć będzie w niedzielę Bonanza.
Później to wszystko ulega rozbiciu i całe życie, trzeba kleić na nowo albo układać jak puzzle,
A często brak jakiegoś obrazka, ważnego fragmentu
Powstaje kompozycja niepełna, którą trzeba
uzupełnić
domysłem.