

RAZEM

BIULETYN

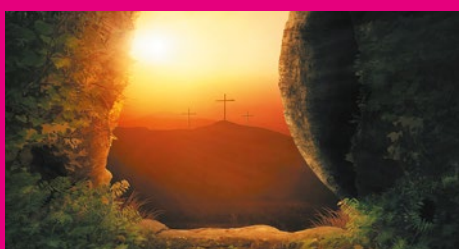
Nr 03 KWIECIEŃ 2017



4 Asystenci rodziny



6 Wielka pustka po Ani



9 W czasie Wielkanocy witamy Jezusa

14 Atrakcyjne mieszkania dla seniorów



„PASSIONATA” tańczy i śpiewa

Zespół wokalny-taneczny „Passionata” z Kielc składa się z seniorów kochających muzykę, śpiew i taniec, na co dzień uczestniczących w zajęciach Klubu Seniora

czytaj na stronie 12

*Zdrowych,
pięknych
i słonecznych
Świąt Wielkanocy
życzą Dyrekcja
i Pracownicy
Miejskiego Ośrodka
Pomocy Rodzinie
oraz
Redakcja*

Asystent rodziny

Nowy zawód zaufania społecznego

Nowym rozwiązaniem, jakie wprowadziła ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej w zakresie wsparcia rodzin przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze, jest usługa asystenta rodziny.

Pomimo, iż zadania przypisane asystentowi rodziny to nic innego jak pogłębiona praca socjalna, to jednak asystent pełni odmienną rolę od pracownika socjalnego. Świadczyć może o tym zapis, iż praca asystenta nie może być łączona z wykonywaniem obowiązków pracownika socjalnego, a także iż nie może on prowadzić postępowań z zakresu świadczeń realizowanych przez gminy.

Asystentem może zostać m.in. osoba, która posiada wykształcenie wyższe na kierunku pedagogika, psychologia, socjologia, nauki o rodzinie lub praca socjalna. Jednak z uwagi na charakter pracy asystenta i powierzone obowiązki, w mojej ocenie, istotniejsze od wykształcenia są jego predyspozycje osobowościowe oraz doświadczenie życiowe.

Asystent ma być przyjacielem i powiernikiem rodziny, który wysłuchuje, wspiera i doradza, a nie żąda i autorytatywnie wskazuje cele

do osiągnięcia. Pracuje nad zmianą stosunku członków rodziny do własnej sprawności, podniesieniem samooceny, wzbudzeniem wiary we własne siły, aby doprowadzić do osiągnięcia podstawowej stabilizacji życiowej i nie dopuścić do umieszczenia dzieci poza rodziną, a w przypadku umieszczenia dzieci w pieczy zastępczej, jego rolą będą działania na rzecz powrotu dzieci pod opiekę rodziców.

Dlatego asystenta powinna cechować przede wszystkim otwartość na drugiego człowieka, łatwość nawiązywania pozytywnych relacji z ludźmi, empatia. Jednocześnie asystent musi być konsekwentny w działaniu, dyspozycyjny oraz posiadać umiejętność budowania partnerstwa z rodziną, z którą pracuje, przy zachowaniu jednoznacznych granic w kontaktach.

Zakres zadań asystenta rodziny obejmuje zarówno pracę z rodzicami jak i dziećmi oraz działania realizowane na rzecz dziecka



i rodziny, czyli całościowe wspieranie rodziny wychowującej dzieci. Podstawowym jednak warunkiem powodzenia pracy asystenta jest zgoda i aktywny udział rodziny w realizowanych zadaniach.

Czas, który asystent poświęca rodzinie, jest dostosowany do jej naturalnego rytmu i potrzeb. Główną metodą jego pracy jest towarzyszenie, podążanie za podopiecznym i selektywne wspieranie jego realnych dążeń.

W Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach zatrudnionych jest 14 asystentów rodziny, z których każdy ma pod opieką do 10 rodzin przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze. Dzięki temu możliwe jest zindywidualizowanie podejścia i metod pracy z każdą rodziną, a relacje jakie budują asystenci z rodzinami sprzyjają osiągnięciu zamierzonych celów.

Dorota Ławniczak

W pracy najważniejsza jest rozmowa i kompromisy

Rozmowa z Markiem Sceliną, dyrektorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach.

Czy zaskoczony był Pan piątym miejscem jakie Pan uzyskał w rankingu na Najlepszego Menagera 2016 roku w województwie świętokrzyskim ?

Przyznam, że bardzo. Przede wszystkim z tego względu, iż nie sądziłem, że tyle osób dostrzeże i docenia moją pracę. Ale nie ukrywam, że zrobiło mi się dość miło z tego powodu. Po ogłoszeniu wyników miałem naprawdę dobry dzień.

Jakie cechy posiada Pan, jako jeden z najlepszych menagerów ?

Myślę, że gotowość do rozmowy i dojścia do kompromisu nawet w najtrudniejszej sprawie. Nie uciekam przed konfliktami, nie udaję, że ich nie ma. Rozmawiam z ludźmi spokojnie

tak długo aż znajdziemy dobre wyjście dla obu stron. Chętnie słucham głosu drugiej strony, gdy ktoś podaje lepsze argumenty zmieniam swoje zdanie. Petenci przychodzą często niezadowoleni, ale jak traktuje się swoją pracę jak służbę, to w nią wliczona jest krytyka, frustracja podopiecznych.

Jak Pan uważa, kto Pana najbardziej docenia?

Może odwrócę nieco to pytanie i odpowiem na czyjej ocenie w tym momencie życia, w którym jestem najbardziej mi zależy. Najbardziej istotna dla mnie jest ocena moich dzieci, Ani i Wojtka, a ta wypada dość dobrze. Mają do mnie szacunek, zaufanie, przyjaźnimy się ze sobą, często spotykamy. Najbardziej bole-

sne byłoby dla mnie, gdyby dzieci wystawiły mi surową ocenę. To ciężko byłoby mi przeżyć.

Dziennikarze często pytają o największe sukcesy, ja zapytam czy miał Pan w pracy jakieś porażki?

Musiałyby, pomyśleć, ale wydaje mi się, że większych nie było, choć trudnych momentów nie brakowało. Wtedy, gdy objąłem funkcję dyrektora Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, czy dość ekscytujące zajęcie, zarządcy komisarycznego Kielc. Wtedy było mi chyba najtrudniej. Ciężkie czasy, skomplikowane decyzje, żeby zapobiec paraliżowi miasta. Pamiętam, że wtedy powstał pierwszy Mc Donald w Kielcach i Browar Belgia.

Ale chyba sporo satysfakcji sprawia Panu to, że był Pan jednym z założycieli Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie?

Nie ukrywam, że tak jest. Razem z Zofią Wilczyńską, pierwszą dyrektorką Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej zajęliśmy trzy pokoje przy ul. Buczka i zaczęliśmy organizować placówkę. Pamiętam, że byłem wtedy pod dużym wpływem wystąpień Jacka Kuroń, od niego dowiedziałem się o zawodzie pracownika socjalnego. Miałem już doświadczenie zdobyte w Towarzystwie Przyjaciół Dzieci i mnóstwo energii do podejmowania nowych wyzwań. Zaczęliśmy od organizowania koloni dla dzieci, akcji przyznawania dodatków mieszkaniowych. W naszym posiadaniu był jeden komputer i 9 tysięcy podopiecznych.

Mało kto z mieszkańców wie, że Pana zasługą jest też informatyzacja pomocy społecznej w Polsce?

Jeszcze wcześniej powstał Wojewódzki Zespół Pomocy Społecznej, pracując w nim miałem okazję porozumiewać się z władzami różnych szczebli i przekonywać ich do prowadzenia ośrodków na swoich terenach. Pamiętam, że wielu samorządowców uważało takie inicjatywy, pomoc społeczną za przejaw fanaberii rządu. Potem rzeczywiście zostałem konsultantem holenderskiej firmy Coopers&Lybrand. Do moich zadań należało utworzenie najważniejszych standardów programowych dotyczących pomocy. Było to dość trudne przedsięwzięcie, gdy weźmiemy pod uwagę różnorodność organizacyjną wszystkich ośrodków w Polsce.

W sumie ma Pan umysł ścisły czy humanistyczny?

Zdecydowanie humanistyczny. Z matematyki zawsze kulałem, natomiast od najmłodszych lat zaczytywałem się w książkach. W wieku kilku lat przeczytałem „Starą Baśń” i kilka innych książek. Moim konikiem zawsze była historia, a dobrze na mnie wpływało obcowanie z przyrodą.

Marek Scelina, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach, pracował jako dyrektor Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, zarządca komisaryczny Kielc, żona Jagoda, z zawodu nauczycielka, pracownik biblioteki szkolnej, córka Ania, mężatka, absolwentka etnologii i psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim, syn Wojciech, absolwent kilku kierunków informatyki, ekonomii w Krakowie, żonaty, 19 miesięczna wnuczka Natalia. Hobby: historia, genealogia przyroda.

Z rozmowy z Panem Dyrektorem wynika, że nigdy nie miał Pan pod górkę?

No raczej nie. Można powiedzieć, że trafiło mi się szczęśliwe życie. Byłem jedyńkiem, miałem dobrych rodziców, wychowywałem się wsi łączna pod Miechowem wśród drzew i kwiatów. Potem poznałem wspaniałą kobietę Jagodę, mam dwoje dzieci, pierwszy urodził się syn, później córka, i teraz jeszcze rozpiera mnie radość z narodzin wnuczki Natalii. Jest się z czego cieszyć. Z rodziną najczęściej spotykamy się w domu rodzinnym w Łęcznej, do której bliżej jest nawet z Krakowa, niż z Kielc.

Chciałby Pan Dyrektor, żeby Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach był lepiej postrzegany, niż obecnie?

Myślę, że często to nie najlepsze postrzeganie naszej placówki wynika zwyczajnie z niewiedzy. Ludziom najczęściej ośrodek pomocy kojarzy się z udzielaniem świadczeń osobom niezaradnym życiowo, mają pretensje, że pomoc przyznawana jest niesprawiedliwie, nie tym co na nią zasługują. Nie znają całego szeregu działań, które na co dzień podejmujemy. Tego, że mamy mieszkania chronione, Kluby Seniora, wybieramy rodziny zastępcze dla dzieci.

Obecnie zarządza Pan potężną grupą ludzi, w której chyba nietrudno o konflikty, czyta Pan jakieś książki psychologiczne, poradniki, jak być dobrym szefem?

Kiedyś czytałem, dziś już nie. Może dlatego, że ilość lat spędzonych w tym zarządzaniu, w sumie od 1984 roku, plus nabyte doświadczenie, wielość kontaktów z ludźmi sprawiło, że chyba już niewiele rzeczy może mnie zaskoczyć.

Ale pozytywnie zaskoczył Pana pewnie gest mieszkanki, która oryginalnie podziękowała za udzieloną jej pomoc?

To prawda przyniosła mi statuetkę, na której jest napisane, że serdecznie dziękuje mi za udzielenie jej pomocy w rozwiązaniu problemów rodzinnych i odmianie życia. To faktycznie było niecodzienne.

Były inne rzeczy, które Pana w życiu zaskoczyły?

Na pewno moja choroba nowotworowa. Mimo, że rodzice zmarli na raka, to diagnoza, że ja mam nowotwór była dla mnie sporym zaskoczeniem. Na szczęście minęło już sześć lat od ostatniego leczenia i z tego niezmiernie się cieszę.

A co Pana martwi? To, że wciąż jest zbyt mało środków na zaspokojenie potrzeb wszystkich klientów, albo to, że pracownicy mogą narzekać na zbyt niskie zarobki?

Czasami narzekają i wtedy znajdują sobie inną pracę, obecne realia stwarzają takie moż-



liwości. I dobrze, że tak jest. Ale z drugiej strony zatrudnienie, jakie oferujemy też ma dużo plusów. Zatrudniamy ludzi na stałe umowy, mają trzynastki, kobiety mają pewność, że wrócą na stanowisko po urlopie macierzyńskim, jest dla nich do dyspozycji żłobek, można korzystać z funduszu socjalnego, czy pożyczek na remonty. Ilość środków na pomoc też sukcesywnie wzrasta, duża w tym zasługa prezydenta Wojciecha Lubawskiego, dba o taką stałą pomoc dla mieszkańców na różnych etapach życia.

Uważa Pan Dyrektor, że MOPR będzie odgrywał coraz większą rolę w społeczeństwie?

Myślę, że tak. Tak dzieje się w wielu społeczeństwach, w których jest coraz, mniejsze bezrobocie. Wtedy ta grupa ludzi, której się dobrze wiedzie bardziej godzi się na to, żeby pomagać tym, którym z różnych powodów się gorzej powodzi. Tak może być i u nas.

Większość Pana pracowników to kobiety, co posiadają Panie, czego nie mają mężczyźni?

To prawda, że lubię współpracować z kobietami, z tego względu, że są empatyczne, wrażliwe, komunikatywne. Nie ujmuję niczego panom, choć czasami bywają trudni w kontaktach. Z drugiej strony pracą w naszej placówce są bardziej zainteresowane kobiety ze względu na jej specyfikę.

W Kielcach uważany Pan jest za pracodawcę z klasą, oryginalne ma Pan Dyrektor nie tylko podejście do ludzi, ale też nazwisko?

Wiem o nim sporo, bo swego czasu interesowałem się genealogią. Szukając przodków doszedłem do 1764 roku. Nazwisko Scelina nosi około 230 osób w Polsce. Mnie się ono podoba

Dziękuję za rozmowę

Julita Błoniarz

Asystenci rodziny

Bycie asystentem rodziny, to nie łatwa, ale bardzo satysfakcjonująca praca – mówią asystenci rodziny Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. – Pomagamy rodzinom w przewyżnianiu życiowych trudności, a kiedy widzimy efekty, choćby zwykły uśmiech, odczuwamy zadowolenie z wykonywanej pracy.

Asystent rodziny to zupełnie nowy zawód, który został powołany do życia kilka lat temu. Początkowo mylony był z profesją pracownika socjalnego. Należy jednak zaznaczyć, że asystenci mają zupełnie inną rolę. Pomagają rodzinie przejść przez trudne chwile i poprawiają jej funkcjonowanie, ale nie są odpowiedzialni za wypłatę jakichkolwiek świadczeń, ani nie przeprowadzają wywiadu środowiskowego. Mają też z członkami rodzin o wiele bliższe relacje, niż pracownicy socjalni. Siedziba asystentów rodziny znajduje się w Kielcach przy ul. Wiśniowej 6 na osiedlu Szydłówek. Można się z nimi skontaktować pod numerem 41 362 74 49. Wchodzą w skład Zespołu Profilaktyki Rodzinnej, który jest częścią Działu Opieki i Wychowania.

Dobrze przygotowane

W Kielcach z potrzebującymi rodzinami współpracuje obecnie 10 asystentów. Wszyscy posiadają wyższe wykształcenie i doświadczenie w pracy z ludźmi. – Praca z drugim człowiekiem jest trudna i wzbudza duże emocje – mówią asystenci. Trzeba bardzo uważać, żeby kogoś nie urazić, motywować do zmian, ale nie wywierać zbyt dużej presji. Tak się złożyło, że w Kielcach pracują w tym zawodzie same kobiety, ale jak podkreślają nie przeszkadza im to, w razie potrzeby potrafią się doskonale wspierać nawzajem.

Asystent współpracuje z rodziną z małoletnimi dziećmi lub rodzicami naturalnymi na rzecz powrotu dzieci czasowo umieszczonych w pieczy zastępczej. Rodzina może sama zwrócić się o pomoc asystenta rodziny, zgłaszając się do pracownika socjalnego ze swojego Rejonu Opiekuńczego. Zdarzają się także rodziny zobowiązane do współpracy przez sąd. Jednak o tym, że rodzina potrzebuje wsparcia Ośrodek może powiadomić każdy: krewny, sąsiad, znajomy.

W Kielcach asystentami rodziny są: Anna Wieczorek, Anna Karbownik, Agnieszka Parkita, Elżbieta Czarnecka, Jolanta Zagała, Agnieszka Wypych, Monika Juszczyk, Małgorzata Sobkowicz, Jolanta Dulęba i Anna Butkiewicz. Bezpośrednim przełożonym jest Jolanta Bandura – zastępca kierownika Działu Opieki i Wychowania, a kierownikiem Działu jest Izabela Aniołek.



Anna Karbownik, Małgorzata Sobkowicz, Agnieszka Wypych, Elżbieta Czarnecka, Agnieszka Parkita, Anna Wieczorek, Jolanta Zagała

Pomoc średnio przez dwa lata

Przepisy mówią, że jeden asystent może współpracować jednocześnie maksymalnie z piętnastoma rodzinami, w praktyce na jednego asystenta przypada około dziesięć rodzin. Praca z rodziną układa się znacznie lepiej, gdy jest dobrowolna. Niekiedy pojawia się opór we współpracy w sytuacjach, gdy rodzice zostają do niej przymuszeni.

Na pytanie dlaczego pewne rodziny nie najlepiej funkcjonują asystenci odpowiadają, że czasami brakuje im wzorców, ktoś ma zaburzenia psychiczne, kolejna osoba jest niezaradna, albo któreś z rodziców boryka się z uzależnieniem. Do każdego trzeba dotrzeć w inny sposób, jednych pocieszyć, drugich potraktować bardziej zdecydowanie.

Asystenci zazwyczaj umawiają wizyty na konkretny dzień i godzinę. Spotkania odbywają się z reguły raz w tygodniu, a kiedy potrzeba to częściej, jak asystenci podkreślają – jest to sprawa indywidualna.

Podczas pierwszych wizyt asystenci rozmawiają z rodziną o tym, czego oczekuje od asystenta i na czym ma polegać współpraca, razem ustalają katalog najważniejszych potrzeb. W trakcie współpracy wedle potrzeb, pomagamy w układaniu budżetu, wypełnianiu ważnych dokumentów, towarzyszymy podczas wizyt u lekarzy, w urzędach, w szkołach. – wyliczają asystenci. – Pomagamy w uzyskaniu wolontariusza, który może odrabiać z dziećmi lekcje, pokazujemy jak aktywnie i ciekawie można spędzać wspólnie z dzieckiem wolny czas.

Asystent niekiedy zachęca do podjęcia leczenia odwykowego, albo skorzystania z pomocy specjalistów. – Mamy zadaniowy czas pracy – dodają asystenci. – Trzy dni pra-

cujemy w terenie, a dwa dni pełnimy dyżur w siedzibie Zespołu.

W naszej pracy zdarzają się trudne momenty – mówią asystenci. – Dlatego ważna jest umiejętność oddzielania pracy od życia prywatnego.

Rola asystenta rodziny

Większość asystentów przyznaje, że wykonuje zawód, o którym dużo wcześniej myślało. – Nasze wykształcenie pozwala nam na pracę z rodziną i cieszymy się z tego, że możemy pomagać innym. – mówią asystenci. – Mamy pozytywne nastawienie do drugiego człowieka.

Na pytanie jakie cechy powinien mieć dobry asystent wszyscy zgodnie odpowiadają, że najważniejsza jest empatia, wrażliwość, cierpliwość, odporność na stres, a także tolerancja i wyrozumiałość.

W codziennej pracy zdarzają się trudne sytuacje. – Na szczęście mamy zgrany zespół, który wspiera się nawzajem i wymienia doświadczeniami. Dodatkowo korzystamy z superwizji, która pomaga wzmacniać nasze kompetencje oraz przeciwdziała wypalenia zawodowego.

Zdaniem Magdaleny Gościńiewicz, wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach, asystent pełni funkcję sojusznika rodziny, który towarzyszy (asystuje) i wspiera ją w różnych czynnościach dnia codziennego. Będąc partnerem pracownika socjalnego w wykonywaniu pogłębionej pracy socjalnej, asystent doskonale wypełnia pewną lukę w systemie. Dzięki mniejszej liczbie środowisk asystenci mogą poświęcić każdej rodzinie tyle czasu, ile potrzebuje, trafnie rozpoznać potrzeby klientów i wraz z nimi ustalać konkretne cele oraz zadania do wykonania.

Julita Błoniarz

Powołanie to tajemnica

Rozmowa z biskupem Marianem Florczykiem



Księżę Biskupie spotykamy się w okresie wielkiego postu, w jaki sposób należy przygotować się do Świąt Wielkanocnych?

Kalendarz liturgiczny proponuje nam 40 dni postu, ale chodzi nie tylko o ograniczanie się w jedzeniu. W tym czasie mamy okazję rozpoznać samego siebie. Odnaleźć to co jest w nas dobre, odnaleźć wartości, którymi się kierujemy. Wybieramy wartości wiary. To czas, kiedy mamy okazję rozważać wydarzenia z życia. Bo trzeba pamiętać, że życie Jezusa to fakt, ale jest różnica między tym, co się wie, a wiarą. To czas kiedy utwierdzamy się w tej wierze.

A jakie znaczenie ma uczestnictwo w drodze krzyżowej i w gorzkich żalach?

W drodze krzyżowej przybliżana jest nam męka Jezusa, jego wielkość i jego miłość do nas, bo za to oddał życie. W gorzkich żalach przypominamy mękę w śpiewach. Są to śpiewy bólu i nadziei.

Jaka była droga do kapłaństwa księdza biskupa? Ukończył ksiądz biskup Technikum Mechaniczne w Kielcach, stąd jakby daleko do kapłaństwa.

Po maturze podjąłem nawet studia na Wyższej Szkole Pedagogicznej na kierunku pedagogiki, ale w końcu znalazłem się w Wyż-

szym Seminarium Duchownym. To powołanie, które jest tajemnicą. To taka siła, która nie daje spokoju.

Młody człowiek sam podejmuje taką decyzję?

Tak, wszystko odbywa się w samotności. Dom rodzinny stanowi jedynie podwaliny, jego tradycje i wartości mają znaczenie. A we mnie wszystko odbywało się na linii Jezus- powołanie.

W czasie studiów w Wyższym Seminarium Duchownym była ksiądz biskup założycielem Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

Tak zakładaliśmy NZS wspólnie ze studentami z Wyższej Szkoły Pedagogicznej, drukowaliśmy i kolportowaliśmy ulotki. Wielu moich kolegów było aresztowanych. W 1981 roku skończyłem studia i często odprawiałem nabożeństwa na kieleckich Piaskach.

Jest ksiądz biskup delegatem Komisji Episkopatu Polski ds. Duszpasterstwa Sportowców, jaki stosunek ma ksiądz biskup do sportu?

Najogólniej mówiąc sport jest zjawiskiem społecznym. Każda rywalizacja jest budowaniem wspólnoty. Każdy sportowiec trenu-

jąc kształtuje siłę woli i inwestuje w siebie. Treningi sportowców prowadzą do szeregu wyrzeczeń. Bywałem na wielu Igrzyskach Olimpijskich i obserwowałem tę wspaniałą rywalizację, która wzbudzała mój podziw i szacunek dla wszystkich sportowców.

Jak postrzega ksiądz biskup kielecki zespół piłki ręcznej VIVE Kielce?

Na sukcesy VIVE składają się gra piłkarzy, praca sztabu szkoleniowego i sponsorzy. Klub jest prawdziwym ambasadorem Kielce i regionu. Cała Europa wie o Kielcach i naszym klubie. Ubiegłoroczne zwycięstwo w Lidze Mistrzów sprawiło, że o naszym klubie i mieście jest głośno.

Czy ma ksiądz biskup swojego ulubionego piłkarza ręcznego?

Nie, wszyscy chłopcy są wspaniałymi profesjonalistami. Jestem z nich dumny.

Czy chodzi ksiądz biskup na mecze Kieleckich drużyn?

Jak mi tylko czas pozwala jestem na meczach VIVE, Korony czy Efektora.

Dziękuję za rozmowę

sza

Biskup Marian Florczyk

Urodził się 25 października 1954 r. w Kielcach – pochodzi z Parafii Matki Bożej Fatimskiej w Kielcach Dyminach. W 1975 r. uzyskał świadectwo dojrzałości Technikum Mechanicznego i wstąpił do Wyższego Seminarium Duchownego w Kielcach, w którym do 1981 r. odbywał studia filozoficzno-teologiczne. Święcenia prezbiteratu przyjął 6 czerwca 1981 r. z rąk nowo mianowanego biskupa diecezjalnego Stanisława Szymeckiego. W latach 1981–1984 był wikariuszem w parafii Chrystusa Króla w Kielcach.

W 1984 r. rozpoczął studia specjalistyczne na Wydziale Nauk Społecznych Papieskiego Uniwersytetu Świętego Tomasza z Akwinu w Rzymie. W 1987 r. uzyskał stopień licencjata, a w 1990 r. doktora nauk społecznych. Po powrocie do kraju w 1991 r. rozpoczął wykłady z nauki społecznej w Wyższym Seminarium Duchownym w Kielcach. 2 sierpnia 1994 r. został rektorem Wyższego Seminarium Duchownego w Kielcach, który to urząd pełnił przez cztery lata.

21 lutego 1998 r. został mianowany biskupem pomocniczym diecezji kieleckiej i biskupem tytularnym *Limata*. Sakrę biskupią przyjął 18 kwietnia 1998 r. w kościele św. Józefa Robotnika w Kielcach z rąk kard. Franciszka Macharskiego oraz biskupów kieleckich: diecezjalnego Kazimierza Ryczana i pomocniczego Mieczysława Jaworskiego. Funkcje w Konferencji Episkopatu Polski: członek Rady ds. Społecznych, członek Rady ds. Duszpasterstwa Młodzieży, delegat KEP ds. Duszpasterstwa Sportowców.



Wielka pustka po Ani

Wiadomość o śmierci Anny Sowy, pełnomocnika prezydenta ds. osób niepełnosprawnych spadła na kielczan zupełnie niespodziewanie w sobotę 18 lutego. Zmarła poprzedniego dnia w szpitalu po operacji nie odzyskawszy przez 30 dni przytomności. Wszyscy byli w szoku, nikt się tego nie spodziewał, bo Ania zawsze była pogodna, pełna pomysłów, uśmiechnięta. Nigdy nie mówiła o swoich problemach, zmartwieniach, chociaż miała kłopoty zdrowotne. Dokuczała jej cukrzyca, nadciśnienie, bóle kręgosłupa, ale nie były to choroby zagrażające życiu. Jej odejście w pełni sił, mającej tak wiele planów to był szok. Dla wszystkich bardzo zaskakujące i optymistyczne było to, że Ania chociaż była kobietą niepełnosprawną, poruszała się za wózku inwalidzkim, to żyła pełnią życia. Miała więcej pogody ducha, ciekawości świata, werwy, niż niejedna zdrowa trzydziestolatka. Interesowała się modą, filmem, polityką, ludźmi i ciągle chciała robić coś dla drugih.

Jako pełnomocnik reprezentujący interesy osób niepełnosprawnych ciągle dbała o to, żeby usuwać w Kielcach jak najwięcej barier architektonicznych, montować w budynkach użyteczności publicznej windy, pilnowała, żeby akcja likwidowania jednego schodka uniemożliwiającego dojście do zakładów fryzjerskich czy sklepów ciągle się rozwijała. Wszystko robiła z niesamowitym zaangażowaniem, a jej działalność wykraczała daleko poza codzienne obowiązki. Była współzałożycielką Stowarzyszenia „Razem pokonamy depresję”, Stowarzyszenia chorych na Parkinsona i bardzo często uczestniczyła w spotkaniach członków tych grup. Wspierała chorych dobrym słowem i sama była dla nich najlepszym przykładem. Przykładem tego, że można normalnie żyć mając pewne ograniczenia. Cieszyła się z tego, że w naszym mieście powstało tak dużo Klubów Seniora, tam też zaglądała bardzo często. Uczestniczyła w ogniskach, wernisażach, sama organizowała spotkania zdrowotne. Uczyla też seniorów języka włoskiego, bo znała go bardzo dobrze. Brała udział w zjednoczeniu grupy ludzi cierpiących na Alzheimer'a, potem Ośrodka dla



takich osób czy kolejnych chorujących na padaczkę. Współpracowała z Fundacją dla Niewidomych. Załatwiała też podnośniki do szpitala, żeby osoby niepełnosprawne mogły leczyć się na oddziałach chirurgicznych czy ginekologicznych. Miała swój udział w tym, żeby w Kielcach było jak najwięcej autobusów niskopodłogowych, dostępnych dla osób niepełnosprawnych. Za całą swoją działalność została uhonorowana nagrodą Miasta Kielc.

Ale to nie była jedyna nagroda jaką Annie Sowie przyznano. W 2007 roku otrzymała Międzynarodową Nagrodę „Giuseppe Sciacca” 2007 za zaangażowanie w działalność na rzecz pomocy osobom niepełnosprawnym. O randze nagrody świadczy to, że w 2005 roku jednym z laureatów tej nagrody był papież Benedykt XVI. Na widowni w pałacu Marini, gdzie odbywała się uroczystość zasiadły tak znane osobistości jak senator Giulio Andreotti, dr Bruno Tarquini, prokurator generalny Włoch, ksiądz Sforza Ruspoli, wielu wybitnych naukowców i ludzi ze świata sztuki.

Anna Sowa cieszyła się z tego, że wszyscy zebrani mogli usłyszeć o Polsce, a przede wszystkim o Kielcach, o tym z czego słynie nasze miasto i jak dużo robi się tu dla ludzi niepełnosprawnych. Wszystkich zaskoczyło to jak Anna Sowa biegle włada językiem włoskim, a o tym jak wielkie wrażenie zrobiło to na publiczności świadczy fakt, że nagrodę tylko jej osobiście wręczył przewodniczący włoskiego episkopatu Agnelo Bagnasco. Była zresztą pierwszą i jedyną osobą wśród wszystkich wyróżnionych nagrodą „Giuseppe Sciacca”, która porusza się na wózku inwalidzkim.

Warto wiedzieć, że Giuseppe Sciacca był niezwykłym, włoskim studentem architektury, wyróżniał się nie tylko wielkimi zdolnościami, ale także szlachetną postawą moralną i działaniami na rzecz innych. Był miłośnikiem skoków spadochronowych i mając 26 lat zginął tragicznie, kiedy to podczas skoku nie otworzyły się dwa kolejne spadochrony. Jego rodzice znani, rzymscy prawnicy bardzo przeżyli śmierć jedynego syna i chcąc uczcić jego pamięć utworzyli w 2001 roku nagrodę jego imienia dla tych, którzy robią coś dla drugih i dla świata, żeby był coraz lepszy.

Anna Sowa po raz kolejny została uhonorowana za stworzenie w Kielcach jedynego w Polsce Banku aparatów do chodzenia dla dzieci z roz-





szczepem kręgosłupa, zdrowotnych butów, ortez, z których można było korzystać za darmo. – Dzięki księdzu Bruno Limie mieszkańcy z całego kraju mogli korzystać z rzeczy przysłanych w kilkunastu transportach przez wiele lat – cieszyła się. – Połowę jej pokoju zawsze zajmowały bardzo potrzebne rzeczy dla chorych dzieci. Po przymierzeniu aparatu zawsze wychodziły z uśmiechem na ustach. To była dla nich szansa na chodzenie.

Sama niejednokrotnie opowiadała, że w życiu przeżyła wiele przygód, jednej omal nie przypląciła życiem, gdy urwała się winda zewnętrzna, którą wjeżdżała zawsze do mieszkania w bloku. Ania bardzo się potłukła i znów w roli opiekuna chorej żony najbardziej sprawdził się mąż. Nie mieli w Kielcach żadnej rodziny, świadomie nie zdecydowali się na posiadanie dzieci, musieli zawsze radzić sobie sami. Złe chwile zawsze przeplatały się u niej z dobrymi, bo zaraz po tym nieszczęśliwym upadku razem z windą dostała srebrny Krzyż Zasługi od prezydenta Rzeczypospolitej za swoją pracę. Nieraz przyznawała, że wszystkie nagrody ją uskrzydlały i przekonywały, że jej praca ma sens. Była jedna z najbardziej uhonorowanych osób niepełnosprawnych w Polsce.

W Gdyni Anna Sowa prezentowała działania Kielce dla osób niepełnosprawnych. Działania własne, prezydenta Wojciecha Lubawskiego jak i Marka Sceliny, dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie zostały bardzo wysoko ocenione przed zebraniem wszystkimi pełnomocnikami ds. niepełnosprawnych w Polsce. Ania była jednym z trzech pełnomocników poruszających się na wózku. Natomiast w Szwecji kielczanka mogła się przyjrzeć jakie tam są stosowane rozwiązania dla osób na wózkach. Dowiedziała się, że szwedzcy asystenci społeczni wyciągają ludzi niepełnosprawnych z domu, żeby nie siedzieli przed telewizorami, a oni otrzymują dofinansowanie od państwa na własny rozwój.

Annę Sowę najczęściej można było spotkać jak przemierzała niestrużenie niezależnie od pory roku na wózku Kielce podążając w stronę swojego biura w Urzędzie Miasta przy ul. Szymanowskiego. A tam przyjmowała interesantów i przyjaciół częstując ich dobrą kawką, oryginalną herbatką i słodyczkami podawanymi często na wafłach. Sama ze względu na cukrzycę unikała słodkich produktów, ale zawsze miała ze sobą kanapki, musiała dbać o regularne jedzenie. Często można było spotkać Anię na kieleckim bazarku, bo jak każda prawdziwa kobieta lubiła kupić sobie jakiś ładny fatałaszek. Gustowała w ponchach, szalach, lubiła włożyć elegancką bluzkę, czy kapelusz. Uważała, że kobieta poruszająca się na wózku może być taka samo atrakcyjna jak zdrowa. I Ania taka była, przyciągała wzrok innych. Ale starała się być jak najbardziej zaradna, samodzielna, lubiła robić zakupy żywności, gotować. Była bardzo piękną kobietą, co zawsze doceniał jej mąż Ryszard. Z podziwem patrzono też na niego jak wspaniale opiekuje się swoją żoną. To dzięki niemu mogła pracować, wyjeżdżać w podróże, nawet za granicę, gdzie uważnie podpatrywała jak żyją niepełnosprawni poza Polską.



Śmierć Ani największym ciosem była właśnie dla męża. Jest bardzo wrażliwym człowiekiem, czułym mężczyzną, w dniu gdy dowiedział się, że żona odeszła był nieprzytomny z bólu, nie mógł powstrzymać płaczu. – Nie wyobrażam sobie swojego dalszego życia bez Ani, byliśmy dla siebie wszystkim jak dwie połówki jabłka – mówił całkowicie zrozpaczony.

Pustkę po śmierci Ani odczuli wszyscy, ale jej mąż na pewno największą. Prezydent Wojciech Lubawski zdecydował, że na razie nie będzie powoływał pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych. Ania jest legendą.

Julita Błoniarz

Pisarka i poetka Zyta Trych poświęciła cały rozdział swojej książki pt. „Zdarzyło się w K.” Annie Sowie.

Oto jego fragmenty:

Chodzi o podjazd dla niepełnosprawnych na KSM. W takim wypadku może pomóc tylko Anna Sowa. Któż nie zna w Kielcach Anny Sowy. Można ją spotkać jak się przemieszcza na Słonecznym Wzgórzu, albo na Paderewskiego. Można ją spotkać tam i wszędzie indziej. Bierze udział w licznych naradach, spotkaniach w Urzędzie Miasta. Zdarza się widzieć ją w telewizji jak dyskutuje z odpowiedzialnymi za usprawnienie miasta i przybliżenie go niepełnosprawnym. Jan znany w kręgach wolontariatu poruszający się o dwóch kulach też poszukuje kontaktu z Anną Sową. I dodaje, że nie może się nadziwić zaradności tej kobiety, dla której nie ma żadnych barier. Bierze z niej przykład, bo jemu przecież powinno być w życiu łatwiej. Zawsze zadbana, uśmiechnięta, włosy jak prosto od fryzjera, wypięlegnowane dłonie, pomalowane paznokcie – podziwiam, podziwiam.

Ona promienieje szczęściem, radością, mnie zdarza się usiąść w Czterech Porach Roku i gapić się bezmyślnie, czuje się ubezwłasnowolniona przez los, wiecznie niezadowolona.

Z kolei Beata po tragedii, zmęczona, wyblakła, bez woli do życia. Za rok Beata odmieniona, uśmiechnięta i pyta mnie czy znam Annę

Sowę. Wiesz mówi mi ona jest wprost nie do pojęcia, co ona jest zdolna zrobić, wymyślić, żeby ludziom było łatwiej. Potem poczułam się strasznie winna. Że truje ludzi swoją rozpaczą, podczas gdy Anna na wózku nigdy nie narzeka. Przy każdym naszym spotkaniu ona dyskretnie zwracała mi uwagę, że należałoby a to podkreślić brwi, a to podmalować usta, a to bardziej zadbać o kolory stroju, bo wyglądam bardzo smutno. Ciągłe kołatała mi w głowie fenomen Anny S. Jak jedna osoba niepełnosprawna potrafi tyle działać – myślałam o tym po całych dniach. Po pewnym czasie zrozumiałam, że ona jest po prostu silna jak nikt, tą swoją słabością wciąga innych ludzi do tej cudownej gry, która jest życiem rozumnym i uczy znajdować swoje miejsce w otaczającym nas świecie. – Kochana najważniejsze to iść – wyjaśniła mi swoją postawę i doganiać te chwile nam darowane, które nas same zaprowadzą do celu. Jestem jaka jestem a wy bądźcie odrobinę uważniejsi, otwarci na potrzeby innych, a poczujecie się lepsi. Ten wózek jest dla mnie kluczem do Waszego świata. Anna Sowa mówiła Kielce to moje miasto w nim przyszło mi żyć. Ludzie? Trzeba umieć szukać w nich piękna.

Bezdomnego poznaje się po butach

W Kielcach działa dwóch streetworkerów, uparcie wyszukują osoby bez dachu nad głową i pomagają im.

– Pomagać bezdomnym, wykluczonym mogą tylko ludzie, którzy dobrze czują ten problem – mówią kieleccy streetworkerzy Andrzej Domański i Rafał Stadnicki. – Bez empatii, znajomości ludzkiej psychiki, dobroci, ciężko byłoby pełnić taką rolę. Trzeba też być pokornym i nie uważać się za kogoś lepszego od osoby, która straciła dach nad głową.

Nadal wiele osób nie wie, że streetworker to osoba pracująca na ulicy, przemierza miasto, mnóstwo zakamarków, klatek schodowych, pustostanów, altanek działkowych w celu odszukania bezdomnych i udzielenia im pomocy, a tak naprawdę uratowania ich życia. Mimo, że praca jest bardzo ciężka, wyczerpująca psychicznie i fizycznie, to dwóch kielczan zatrudnionych na pełen etat przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach nie zamierza z niej rezygnować. Są ewenementem w skali województwa świętokrzyskiego, w naszym regionie pracują w takim charakterze tylko oni.

Z mężczyznami rozmawiamy w pokoju, który w czerwcu otrzymali na swoją siedzibę w Ośrodku Interwencyjno Terapeutycznym przy ul. Żniwnej. Cieszą się z tego pomieszczenia, choć nieśmiało mówią, że przydałby im się jeszcze telefon stacjonarny, komputer i kilka par butów na zmianę, bo niezależnie od pogody przemierzają dziesiątki kilometrów. Mają nadzieję, że doczekają się i na te rzeczy.

Teraz czują się potrzebni głównie z tego powodu, że udaje im się odnaleźć takie osoby, które z ich pomocą wychodzą z bezdomności, co wcale nie jest łatwą sprawą. Trzeba mieć bardzo dużo determinacji i konsekwencji, żeby rozpocząć nowe życie.

Każdy z kieleckich streetworkerów w inny sposób wszedł na drogę pomagania. Andrzej Domański z powodu długów sam popadł w bezdomność, zaczął pić, stracił wszystko. – Kiedyś wycieńczonego na ławce w parku znalazła mnie Anna Gromska, obecna dyrektor Wydziału Polityki Społecznej przy okazji organizowania jakiegoś festynu – wspomina mężczyzna. – Dała mi jeść, okazała wsparcie i zaprosiła do swojego biura, po to, żeby mi pomóc. Opracowała dla mnie plan naprawczy, który zacząłem konsekwentnie realizować. Tak naprawdę uratowała mi życie. Dziś od wielu lat nie piję, wzięłem kredyt i kupiłem sobie maleńkie mieszkanie. Od pięciu lat jestem streetworkerem i chyba dobrze mi to idzie, bo

znam ten problem od podszewki. Dzięki mojej pracy kilkanaście osób wyszło z bezdomności.

Dyrektor Anna Gromska potwierdza, że miało miejsce takie wydarzenie, ale sama nie wie dlaczego sprawy tak dobrze się wtedy potoczyły, widocznie była w tym jakaś ręka Boża. – To była ta niedziela, ta pogoda i taki, a nie inny ciąg zdarzeń. Nie wie dlaczego dostrzegła leżącego na ławce. Ale największa w tym zasługa pana Andrzeja, wykonał niewiarogodnie ciężką pracę, żeby odbić się od dna.



Rafał Stadnicki i Andrzej Domański

Drugi streetworker, Rafał Stadnicki wcześniej pracował w ogrzewalni Caritasu przy ul. Żelaznej. – Tam miałem codzienny kontakt z osobami wykluczonymi i nabrałem sporego doświadczenia. Mimo, że praca jest bardzo ciężka, to razem z Andrzejem ciągle rozwijamy się, opracowujemy jak najskuteczniejsze metody postępowania z osobami bez dachu nad głową, mapki terenów, które przynoszą dobre efekty. Mapa zawiera obszar, w których często przebywają osoby bezdomne i wszelkie instytucje, w których można dostać pomoc. Moi rozmówcy wspominają, że ze względów bezpieczeństwa zawsze chodzą we dwóch, co nie oznacza, że bezdomni są złymi ludźmi, których trzeba się bać.

Wręcz przeciwnie to zwykły stereotyp, bo człowiek bezdomny jest często osobą bardzo wrażliwą, która nie może znieść upokarzania, niesprawiedliwości, utraty pracy, czy rodziny. Inni z grubsza skórą potrafią sobie poradzić sobie z takimi stratami, natomiast bezdomny woli oddać byłej żonie mieszkanie, samochód, niż walczyć o majątek. Kolejny stereotyp to taki, że człowiek pozbawiony dachu nad głową musi być nieogolony, brudny, śmierdzącym pijakiem. A obecni bezdomni mają niejednokrotnie czyste ubrania, twarz bez zarostu, ale za to charakterystyczne buty. Specyficznie znoszone. Po nich można ich rozpoznać. Nieprawdą jest też to, że bezdomni mają jakieś wspólne cechy. Każdy jest indywidualnością, każdy jest inny.

Obaj mężczyźni podkreślają, że w tej pracy bardzo ważny jest czas, trzeba dotrzeć do bezdomnego jak najszybciej, bo przez pierwszych pięć lat jeszcze cierpi, wstydi się swojej bezdomności, a po upływie tego czasu jest mu już wszystko jedno, pograża się. Na niczym mu już nie zależy, nie ma siły walczyć o siebie.

Praca streetworkerów składa się z kilku etapów. – Najpierw obserwujemy dane otoczenie, potem zachowanie bezdomnego, następnie próbujemy nawiązać z nim kontakt i zdobyć jego zaufanie – mówi Rafał Stadnicki. – W naszej pracy najważniejsze jest słuchanie i nie ocenianie nikogo. Kolejny etap to nawiązanie więzi, próba rozpoznania najważniejszych problemów i propozycje rozwiązania ich. Pomocne tutaj jest Centrum Integracji Społecznej, wielu podopiecznych znalazło dzięki tej instytucji pracę. Mężczyźni mówią, że na pewne sprawy związane z bezdomnością mają zupełnie inną opinię, ale w zasadniczych kwestiach potrafią ustalić wspólny pogląd. Andrzej uważa np., że nałóg alkoholowy jest skutkiem problemów, a Rafał odwrotnie, że to picie powoduje kłopoty. Ich działanie polega na egzekwowaniu małych celów. Cieszą się z tego, że bezdomny zdecydował się na wykąpanie, albo na wyrobienie dowodu osobistego.

Po latach pracy w charakterze streetworkerów obaj opracowali ostatnio bardzo ciekawy projekt na temat wychodzenia z bezdomności, ale niestety nie został zakwalifikowany przez Świętokrzyski Urząd Marszałkowski do realizacji. – Może zgłosimy go do innego konkursu – mówi Andrzej Domański. – Zwracaliśmy w nim uwagę na to, że w pomaganiu bezdomnym ważne jest też uczenie ich umiejętności miękkich, nie tylko twardych. Istotne jest, żeby pokazać im jak ważna jest asertywność, czyli odmawianie, wyrażanie własnych potrzeb, komunikowanie się z innymi. Powinni mieć kontakt z psychologami, psychoterapeutami, a na to potrzeba środków. Nieraz bezdomny niechętnie chodzi do urzędu, a później wychodzi na jaw, że to z powodu wtórnego analfabetyzmu, wstydi się tego, że nie umie się nawet podpisać.

Mężczyźni są zgodni co do tego, że w tej pracy niebezpieczne jest wypalenie. – Bardzo ważne jest to, żeby nie żyć problemami podopiecznych poza godzinami pracy – mówią. – Na początku było nam ciężko oderwać się od nich, teraz już nauczyliśmy się zdrowszego trybu życia, żeby oddzielać problemy innych ludzi od własnych. I nie można tracić nadziei. Zdarza się, że kto wcale nie rokuje, nagle się podnosi, znajduje pracę i dom.

Julita Błoniarz

Z Andrzejem Domańskim można się skontaktować pod numerem telefonu 533 355 752, do Rafała Stadnickiego można dzwonić na numer 533 355 386

W czasie Wielkanocy witamy Jezusa

Jakie są dowody na jego istnienie?

Większość ludzi będzie obchodzić w kwietniu Wielkanoc, czyli Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Wiara niektórych jest słabsza, innych silniejsza. Wielu jednak jest przekonanych o tym, że wzbudzenie Jezusa, syna Bożego z martwych to bardzo dobra wiadomość. Gdyby Jezus się nie pojawił na ziemi i gdyby potem nie oddał za ludzkość swojego życia, wówczas my nie mielibyśmy szansy na zmartwychwstanie, a tym samym na życie wieczne. Bez historii i obecności Jezusa nasze życie pozbawione byłoby większego sensu. A tak ofiara za grzeszną ludzkość, oddanie przez Jezusa swojego życia na okup za nas otwiera całkiem nowe perspektywy. W Biblii jest bardzo optymistyczna zapowiedź, że rzeczywiste życie bez śmierci i chorób dopiero nadejdzie.

Historycy potwierdzają

Ale wśród nas są ludzie, którzy wątpią czy Jezus faktycznie istniał, dlatego warto przytoczyć dowody znanych postaci, które to potwierdzają.

Tacyt żył około 56 do 120 roku naszej ery i jest uważany za jednego z najwybitniejszych starożytnych historyków. Rzymskich. W swoich rocznikach opisał dzieje Cesarstwa Rzymskiego od roku 14 do 68 n.e. Jezus zginął 33 roku n.e. Historyk ten zanotował, że po tym jak w 64 roku w Rzymie wybuchł niszycielski pożar, winę za to przypisywano cesarzowi Neronowi. Chcąc uciszyć pogłoski, Neron o podłożeniu ognia oskarżył chrześcijan. Tacyt napisał o nich: "Początek tej nazwie dał Chrystus, który za panowania Tyberiusza skazany został na śmierć przez prokuratora Poncjusza Piłata".

Z kolei w dziele „Żywoty Cezarów” rzymski historyk Swetoniusz/69 do 122 n.e. opisał wydarzenia, które rozegrały się w okresie panowania pierwszych 11 cesarzy. W części poświęconej Klaudiuszowi opisał rozruchy wśród Żydów mieszkający w Rzymie wywołane najpewniej sporem dotyczącym Jezusa. Swetoniusz napisał o Klaudiuszu: „Żydów wypędził

z Rzymu za to, że bezustannie wicherzyli, podżegani przez jakiegoś Chrestosa. Historyk nie wątpił w istnienie Jezusa.

Ocalono wzywających pogańskich Bogów

Pliniusz Młodszy rzymski pisarz i namiestnik prowincji Bitynii (dzisiejsza Turcja) napisał do cesarza Trajana list o tym, jak traktuje mieszkańców tam chrześcijan. Pliniusz oznajmił, że starał się zmusić ich do wyparcia się wiary, a jeśli odmawiali karą ich śmiercią. Napisał „Uznałem, że należy ich pozostawić na wolności takich, którzy wzywali pogańskich Bogów powtarzając za mną słowa formułki oraz kadzidłem i winem oddawali cześć Twemu wizerunkowi. Ponadto złorzeczyli Chrystusowi.

Józef Flawiusz, kapłan i historyk żydowski żyjący od 37 do 100 roku n.e. kapłan i historyk żydowski napisał, że mający duże wpływy polityczne arcykapłan Annasz „zwołał Sanhedryn” (najwyższy sąd żydowski) i stawił przed Sądem Jakuba, brata Jezusa, zwanego Chrystusem”.

W Talmudzie, zbiorze żydowskich pism rabinicznych, który powstał między III a IV wiekiem n.e., wskazuje, że nawet przeciwnicy Jezusa potwierdzali jego istnienie. Jeden z fragmentów mówi, że podczas Paschy Jezus Nazarejczyk został stracony. Gdzie indziej czytamy: Obyśmy nie wydali syna, ani ucznia, który ściągnie na siebie publiczną hańbę niczym Nazarejczyk – określenie często używane w odniesieniu do Jezusa. Dodano, że Jezus pojawił się za panowania rzymskiego Cesarza Augusta.

Szczegóły w Ewangeliach

Również w Ewangeliach zawierających sprawozdanie z życia i działalności Jezusa znajdują się szczegóły dotyczące ludzi, miejsc i wydarzeń. Ewangelia według Łukasza pomaga dokładnie ustalić, kiedy rozpoczęła działalność Jan Chrzciel, który zapowiadał nadejście Jezusa. Łukasz napisał: „W piętnastym roku panowania Tyberiusza Cezara, gdy Poncjusz Piłat był namiestnikiem Judei, a Herod władcą

okręgu Galilei, Filip zaś jego brat, władca okręgu krainy Iturei i Trachonu, a Lizaniasz władcą okręgu Abileny, za dni naczelnego kapłana Annasza oraz Kajfasza dotarło na pustkowiach oznajmienie Boże do Jana, syna Zachariasza. Dzięki tym wszystkim szczegółom można ustalić ustaleniom, że oznajmienie Boże co do Jezusa dotarło do Jana w 29 roku n.e.

Z Biblii wynika, że Jezus został stracony w piątek, a w niedzielę jego grobowiec, wykuty w skale był już pusty. Na miejscu egzekucji można było zastać Józefa z Arymatei, poważanego członka Sanhedrynu. Zdobywa się na odwagę i prosi Piłata o wydanie ciała Jezusa. W ramach przygotowań do pogrzebu Józef bierze ciało i owija je czyste, cienkie, lniane płótno. Pomaga mu inny członek Sanhedrynu Nikodem. W obawie przed utratą stanowiska nie wyznał wiary Jezusa, teraz jednak przynosi rulon zawierający sto funtów rzymskich-33 kilogramy mirry i drogocennej żywicy aloesowej, a potem jak nakazuje żydowski zwyczaj owijają ciało Jezusa w bandaż z wonnościami.

Jezus zmartwychwstał

Na trzeci dzień Maria Magdalena, Piotr i Jan znajdują w grobie zarówno opaski jak i chustę, w którą owinięto głowę Jezusa, ale jego ciała nie ma. Tego samego dnia zmartwychwstałego Jezusa spotka zarówno Maria jak i Kleofas i Szymon. Następnie Jezus ukazuje się 500 uczniom i dzieje się tak przez kolejne 40 dni na dowód tego, że został wskrzeszony. Nauczają ich o Królestwie Bożym, przekonując, że tym samym złożył ofiarę za grzeszną ludzkość. Zachęca do podążania jego śladami aż do nadejścia Królestwa, o które ludzie modlą się w codziennej modlitwie „Ojcze nasz”

Zdaniem historyka H.G. Wellsa wielkość człowieka da się ocenić po tym co zasiewa i czy pozostawia po sobie siłę duchową pobudzającą innych do myślenia nowymi kategoriami. Dodał, że pod tym względem Jezus jest niezrównany.

Julita Błoniarz

Drugi dom – Klub Seniora przy ul. Żeromskiego w Kielcach

Dzisiaj prezentujemy filię Klubu Seniora przy ul. Żeromskiego w Kielcach. Jak powiada jego kierownik Piotr Chałupka, wszyscy klubowicze czują się tutaj jak w domu, tworzą jedną wielką rodzinę.

Seniorzy, by ich starość była interesująca i pogodna, potrzebują stałej stymulacji bodźcowej, ciągłego interesowania się tym, co się dzieje na świecie, poza ich mieszkaniem. Powinni czytać książki, spotykać się z ludźmi, stawiać sobie jakieś wyzwania. Ciekawe zainteresowania chronią bowiem przed stresem, który niekorzystnie wpływa na organizm, przyspiesza starzenie.

Oferta Klubu Seniora skierowana jest do wszystkich osób, które chcą konstruktywnie wypełnić swój czas wolny. Wachlarz zajęć stałych jest bogaty i ciekawy. Codziennie w klubie przebywa około 60-70 seniorów i każdy znajduje coś dla siebie.

Rękodzieła artystyczne

Zajęcia z rękodzieła artystycznego dają możliwość poznania różnych technik artystycznego zdobienia i tworzenia z przedmiotów powszechnego użytku prawdziwych dzieł sztuki. Używając różnorodnych materiałów i stosując odpowiednie dla nich techniki można wyczarować wspaniałe ozdoby i przedmioty użytkowe. Podczas działań artystycznych zastosowane zostaną techniki decoupage w zdobieniu różnych materiałów, praca z filcem, malowanie na tkaninie, tworzenie biżuterii różnymi technikami, techniki papierowe. Seniorzy rozwijają swoje zdolności manualne, przy czym miło spędzają czas w towarzystwie. Prace senierek możemy podziwiać, na co dzień w kąciku rękodzieła artystycznego oraz na kiermaszach organizowanych na terenie miasta jak i na Targach Kielce.

Zajęcia z gimnastyki

Zajęcia z gimnastyki pozwalają dłużej cieszyć się sprawnością ciała i umysłu, powo-



Zajęcie na sali gimnastycznej

dują, że do późnej starości możemy być niezależni. Zajęcia mają na celu poprawę sprawności i kondycji fizycznej. W ćwiczeniach wykorzystywane są hantle i piłki do fitness, taśmy oraz sprzęt zgromadzony na sali gimnastycznej.

Kolejną propozycją ruchową w naszych placówkach jest gimnastyka kardiologiczna i grupy dysków. Gimnastyka ta ma na celu wspomaganie leczenia określonej dysfunkcji z uwzględnieniem przeciwwskazań i aktualnego samopoczucia ćwiczącego.

Poprzez zwiększenie wydolności fizycznej i aktywację ruchową uzyskujemy:

- likwidację dolegliwości bólowych kręgosłupa i stawów,
- zmniejszenie ograniczeń ruchowych,
- poprawę funkcjonowania układu krążeniowo-oddechowego i wydalniczego,
- regulację napięć mięśniowych wynikających z bólu lub nawykowej postawy,
- korektę wad postawy i nieprawidłowych stereotypów ruchu.



Ćwiczenia na orbitreku

Prowadzone są także zajęcia z gimnastyki indywidualnej, którymi zajmuje się instruktor, z uwzględnieniem jednostki chorobowej seniora. Używa się przy tym sprzętu rehabilitacyjnego takiego jak rowerek stacjonarny, bieżnia treningowa, stepper, pasażer, orbitrek czy ławeczka z ciężarkami.

Zajęcia relaksujące JOGA

Zajęcia z jogi odbywają się raz w tygodniu. Joga na zachodzie rozpowszechniła się głównie w formie gimnastyki, która łagodzi bóle pleców i wycisza umysł. Zajęcia z jogi dają wiele korzyści, m.in. wzmacniają ciało i poprawiają samopoczucie. Przywracają właściwą

postawę ciała, spokojny sen, wyciszenie umysłu, przeciwdziałają stresowi. Zapobiegają i zwalczają bóle kręgosłupa i stawów. Usuwają napięcia mięśniowe i emocjonalne, pomagają w stanach depresyjnych. Wzmacniają odporność psychiczną, fizyczną i immunologiczną.



Ćwiczenia z jogi

Choreoterapia – nauka tańca

Z racji iż Seniorzy naszych placówek chętnie uczestniczą w zajęciach ruchowych, kolejną propozycją w klubie są zajęcia taneczne – choreoterapia.

Podczas tych zajęć uczymy się tańczyć w grupach. W klubie przy ul. Żeromskiego istnieje zespół TUTII FUTII, który prezentuje swoje umiejętności na pokazach, festynach organizowanych na terenie miasta.



Występ zespołu TUTII FUTII

UGUL

Kabina do ćwiczeń i zawieszek UGUL przeznaczona jest do wykonywania ćwiczeń:

- samowspomaganych,
- czynnych w odciążeniu,
- w odciążeniu z oporem,
- ćwiczeń czynnych z oporem z zastosowaniem systemów bloczkowociężarkowych.



Ćwiczenia w kabinie UGUL

Kabina umożliwia szczególne zastosowanie w usprawnianiu leczniczym schorzeń ortopedycznych, reumatologicznych i neurologicznych.

Wskazania:

- zaniki i znaczne osłabienie siły mięśniowej,
- niepełny zrost kostny,
- zmiany zwyrodnieniowe stawów,
- ograniczenia ruchomości w stawach,
- stany po unieruchomieniu,
- zespoły bólowe w obrębie aparatu ruchu.

Cele:

- zapobieganie powstawaniu przykurczów,
- leczenie istniejących deformacji,
- zwiększanie możliwości siłowych oraz ruchomości stawów,
- odciążanie powierzchni stawowej kręgosłupa,
- przeciwdziałanie zanikom mięśniowym.

Magnetobox

W placówce w ramach rehabilitacji świadczonych są zabiegi z Magnetoboxu. Seniorzy bardzo chętnie z niego korzystają. Urządzenie to służy do stymulacji polem magnetycznym. Wykorzystywane jest m.in. w leczeniu:

- osteoporozy,
- opóźnionych zrostów kostnych (przyspiesza gojenie złamań kości),
- stawów rzekomych,
- martwic aseptycznych kości,
- porażen nerwów obwodowych,
- zespołów cieśni – ucisków na nerwy,
- zespołów bólowych stawów i mięśni obwodowych oraz kręgosłupa na tle zapalnym i zwyrodnieniowym,
- owrzodzeń,
- obrzęków.

Kącik historyczny

Zajęcia prowadzone są codziennie. Ich głównym celem jest:

- wzbogacenie wartości poznawczych,
- poszerzenie wiedzy historycznej o Kielcach i regionie świętokrzyskim,
- pogadanki na temat naszego regionu,
- organizowanie wyjazdów na wystawy,
- omawianie bieżących wydarzeń regionu oraz wydarzeń ze świata.

Gabinet masażu

Masaż klasyczny pleców to zabieg relaksujący i leczniczy. Tak jak każdy rodzaj masażu, rozluźnia napięte mięśnie i pozwala ukoić nerwy.



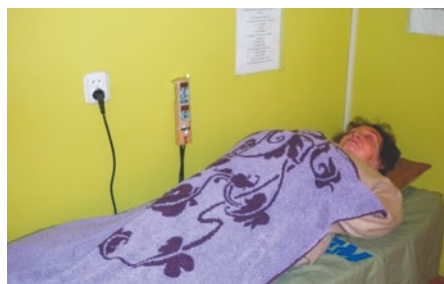
Gabinet masażu

Masaż klasyczny pleców działa na wiele sposobów: pobudza krążenie, rozluźnia, łagodzi ból. Jego główne działania to łagodzenie takich dolegliwości, jak:

- bóle pleców,
- bóle karku,
- bóle mięśni,
- niewydolność krążenia,
- obrzęki,
- przykurcze,
- choroby reumatyczne.

Łóżko CERAGEM

Placówka w swojej ofercie ma także masaż na łóżku CERAGEM, które powoduje odblokowanie kanałów energetycznych użytkownika oraz rozluźniają mięśnie skupione wokół kręgosłupa, co ma pozytywny wpływ na krążenie krwi, działa relaksująco i odprężająco na cały organizm.



Zabieg na łóżku CERAGEM

Lektorat języka angielskiego i francuskiego

W filii na Żeromskiego prowadzony jest lektorat z języka angielskiego i francuskiego.



Zajęcia nauki języków obcych

Uczęszczać na zajęcia mogą wszyscy Klubowicze. Najnowsze badania dowiodły, że szczególnie w zakresie słownictwa i struktury języka dorośli podczas nauki są lepsi niż dzieci. Paść więc ostatni mit i stereotyp zgodnie z którym dojrzały wiek wiąże się z trudnościami w przyswajaniu nowej wiedzy.

Terapia dla osób chorych na Parkinsona

Codziennie w klubie przy ul. Żeromskiego odbywają się zajęcia Stowarzyszenia osób z chorobą Parkinsona. Stowarzyszenie zostało założone przed pięcioma laty i jest jedynym takim w Polsce. Czterdziestu chorych codziennie ćwiczy, uczy się żyć z chorobą i wzajemnie wspiera się w cierpieniu. Chorzy korzystają pod okiem instruktorów z wszystkich wcześniej wymienionych przyrządów do ćwiczeń.

W ramach zajęć odbywa się regularne spotkania z logopedą oraz neurologiem. Celem ćwiczeń logopedycznych jest:

- zręczne i celowe ruchy warg, języka, podniebienia,
- zwiększenie napięcia warg i języka,
- wyrabianie wyczucia danego ruchu i połączenia poszczególnych narządów mowy (kinestezja).

Ponadto odbywają się zajęcia specjalistyczne takie jak: nauka podstawowych czynności ułatwiających codzienne funkcjonowanie m.in. zapinanie guzików, wstawanie z łóżka, spożywanie posiłków itp. Prowadzone są także zajęcia takie jak:

- muzykoterapia
- choreoterapia
- kącik kulinarny
- pogadanki

Odbywają się także rozmowy z psychologiem według indywidualnych potrzeb seniorów uczęszczających do Klubu.

Kącik kulinarny

Kącik kulinarny to miejsce gdzie panie mogą nie tylko gotować, ale również wymieniać się przepisami oraz doświadczeniami.



Zajęcia kulinarne pozwalają seniorom aktywniej spędzić czas. Wspólne gotowanie nie tylko daje posiłek, ale przede wszystkim wspaniale integruje, prowadzi do wspólnej zabawy i odprężenia.

sza

„Passionata” tańczy i śpiewa

Zespół wokalny-taneczny „Passionata” powstał w 2007 roku w Klubie Seniora ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 75 w Kielcach, który jest placówką Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. Zespół składa się z seniorów na co dzień uczestniczących w zajęciach Klubu, kochających muzykę, śpiew i taniec. Zespołem kierują Bożena Fijałkowska i Dorota Iwańska instruktorki terapii zajęciowej. Obecnie zespół liczy 12 osób.



Przygotowywane są programy o różnorodnej tematyce zawierającej zwykle elementy muzyczne, choreograficzne, a także opierające się na tematyce okolicznościowej. Bazą działań jest połączenie dwóch metod: arteterapii oraz choreoterapii. Udział w tych zajęciach, gdzie te metody są zastosowane wpływa niezwykle korzystnie na osoby biorące w nich udział. Motywuje do działania kształci wyobraźnię, rozwija ukryte zdolności np. wokalne, taneczne, recytatorskie. Pomaga także rozwijać się na nieznanym sobie do tej pory obszarach zainteresowań.

Terapia sztuką ma jeszcze jeden ważny wymiar, uczy wrażliwości na piękno bo poprzez muzykę, taniec i śpiew możemy pokazać samych siebie. Zajęcia prowadzone w zespole, mają integrować, cieszyć i bawić dlatego wspólnie spędzony ze sobą czas, służy nawiązywaniu wzajemnych kontaktów i przyjaźni.

Wspólna praca nad kolejnymi programami, przygotowywanie scenariuszy, a także dobór muzyki, opracowanie choreografii i scenografii jest naszą wspólną pracą, która niezwykle nas łączy. Należy podkreślić wieloletnią współpracę nawiązaną z wieloma ośrodkami na terenie miasta, województwa oraz poza. Są to DPS-y, ośrodki kultury, gminne i miejskie oraz zaprzyjaźnione placówki wewnętrzne w ramach struktur Miejskiego

Ośrodka Pomocy Rodzinnej w Kielcach. Oferta wzajemnej współpracy opiera się na oferowaniu naszych występów podopiecznym ośrodków, młodzieży szkolnej, a także zaprezentowanie ich szerszej publiczności jednostek MOPR-Kielce .

Zespół w ciągu dziesięciu lat istnienia swojej działalności przygotował i zaprezentował ponad 20 programów artystycznych, opracowanych na potrzebę okoliczności państwowych i świątecznych oraz programy rozrywkowe: „Z piosenką i tańcem przez Europę”, „Z piosenką i tańcem przez kontynenty” „Bawmy się , „Światowe szlagiery”, „Muzyczny czar miłości”, „Muzyczne spotkania w zaułkach świata”.

Te programy rozrywkowe mają za zadanie ukazać piękno poznawania odmiennych kultur, muzyki świata a także obyczaje innych kontynentów. Regularne zajęcia, na których uczymy się poszczególnych elementów programu prowadzone są pod okiem instruktorów. Powstałe w ten sposób programy składają się na bardzo liczny dorobek artystyczny zespołu „Passionata”. Ta właśnie działalność zespołu ma za zadanie dostarczyć, nieść radość oraz uśmiech bo misją zespołu „Passionata” jest : „Dawać siebie innym”

sza



Nie dopuszczają do rodzinnych tragedii

Kielce są jednym z nielicznych miast w Polsce, w którym zostały wprowadzone bardzo skuteczne systemowe rozwiązania opieki nad rodziną i dziećmi.

Jeśli nie zadziała jedno ogniwo pomaga kolejne. W 2005r. utworzony został przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach Zespół Profilaktyki Rodzinnej, który jest częścią Działu Opieki i Wychowania. Pracują w nim specjaliści, którzy zajmują się udzielaniem jak najlepszej pomocy kieleckim rodzinom.

Burza mózgów

W momencie kiedy pracownik socjalny wyczerpie własne możliwości pracy z rodziną, a rodzina nadal źle funkcjonuje, wówczas spotykamy się na posiedzeniu w ZPR i omawiamy co należy zrobić, aby doprowadzić do poprawy sytuacji małoletnich dzieci w rodzinie – mówią Joanna Ciszek i Małgorzata Powalkiewicz-Chałupka. – Jeśli do rozwiązania problemów potrzeba dodatkowych specjalistów, to tacy są poproszeni o doradzenie w konkretnych sytuacjach. Do takich spotkań często zapraszamy wychowawcę dziecka ze szkoły, pedagoga, czasami policjanta albo kuratora oraz opracowujemy plan pomocy dla danej rodziny. Na takie posiedzenia są często zapraszani rodzice dzieci – Wyznaczamy również czas, w którym przyjęte zalecenia powinny być zrealizowane. – dodaje Małgorzata Krasoń. – Niejednokrotnie proponujemy członkowi rodziny rozmowę z terapeutą uzależnień, Anzhelą Ulianową-Gil, która potrafi bardzo skutecznie zmotywować osoby do podjęcia terapii. Terapeutka ma bardzo dobre przygotowanie do prowadzenia takich zajęć z uzależnionymi i często je prowadzi, zwracając uwagę nie tylko na przyczyny pojawienia



nia się nałogu, ale głównie na sposoby wyjścia z niego.

Niekiedy pracownicy ZPR pomagają w zapewnieniu dzieciom opieki poza rodziną, bo zagrożone jest ich zdrowie, spokój, możliwość rozwoju, a nawet życie. – Ale takie sytuacje przeprowadzane są w sposób spokojny i jak najmniej dotkliwy dla dzieci – podkreśla Justyna Fortuńska. – Nieobecność dzieci może potwać do momentu uporządkowania rodzinnych spraw. To dla wielu opiekunów jest najsilniejsza motywacja do dokonania zmian.

Pracownicy Zespołu Profilaktyki Rodzinnej mówią, że reagują na każde zgłoszenie, nawet anonimowe, a działania podejmowane są niezwłocznie. – z daną rodziną pracownicy Ośrodka kontaktują się nawet tego samego dnia – informuje Joanna Ciszek. – Jak naj-

szybciej chcemy rozwiązać najważniejsze problemy, a potem przygotowujemy pogłębioną diagnozę sytuacji rodziny. Małgorzata Krasoń i Marta Sikora mówią, że problemy są różnorodne: uzależnienia, przemoc domowa, problemy wychowawcze z dziećmi, niewydolność i niezaradność życiowa rodziców, nieporozumienia wewnątrzrodzinne, samotne rodzicielstwo – wyliczają. – Często problem goni problem.

Rodzina w rozpadzie

Na pytanie jaka zdaniem specjalistów jest kondycja polskiej rodziny odpowiadają, że nie najlepsza i pojawiają się nowe problemy, zupełnie inne od tych, które występowały kilkanaście lat temu. – Dawniej były zupełnie inne więzi między ludźmi, serdeczne bliskie – mówi Justyna Fortuńska. – Dzieci godzinami bawiły się ze sobą przed blokiem, grały w piłkę, w badminton. Sąsiedzi odwiedzali się nawzajem, pomagali sobie w kłopotach. Dziś na jednej klatce schodowej nikt nikogo nie zna, ludzie nie mówią sobie nawet dzień dobry, a dzieci przysparzają całkiem nowych problemów, biorą dopalacze, używają wulgaryzmów, popadają w depresję, co dawniej się nie zdarzało. Trzeba stosować inne metody wychowawcze i szukać nowych rozwiązań na coraz trudniejsze i bardziej skomplikowane problemy. Zdaniem specjalistów najważniejszym celem Zespołu Profilaktyki Rodzinnej jest praca na rzecz wzmocnienia rodziny niewydolnej wychowawczo, aby było jak najmniej ingerencji Sądu Rodzinnego.



Małgorzata Krasoń, Małgorzata Powalkiewicz-Chałupka, Justyna Fortuńska, Joanna Ciszek

Jul.



Blok przy ul. Kazimierza Wielkiego

Atrakcyjne mieszkania dla seniorów

Miasto Kielce realizuje nowatorskie działania poprzez tworzenie mieszkań chronionych, których celem jest wspieranie samodzielności i aktywności osób starszych.

Budowa mieszkań chronionych, na które jest duże zapotrzebowanie jest bardzo opłacalną formą pomocy, ale co najważniejsze daje szansę na prowadzenie przez najstarsze pokolenie jak najdłużej aktywnego i samodzielnego życia w środowisku, w integracji ze społecznością lokalną. Mieszkańcy mają zapewnianą pomoc w postaci pracy socjalnej, w sprawach związanych z funkcjonowaniem w mieszkaniach chronionych i w środowisku, poradnictwa specjalistycznego – w szczególności prawnego, psychologicznego, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i innych ważnych spraw bytowych.

W Kielcach funkcjonują następujące mieszkania chronione:

- od marca 2012r. budynek Złota Jesień przy ul. Leszczyńskiej 37, w którym znajduje się 17 mieszkań;
- od lutego 2014r. budynek przy ul. Kazimierza Wielkiego 35A, w którym znajdują się 23 mieszkania dla osób starszych;
- od lutego 2015r. budynek przy ul. Kazimierza Wielkiego 35B, w którym znajdują się 23 mieszkania dla osób starszych;

Mieszkania chronione działają na podstawie ustawy z nie 12 marca 2004r. o pomocy społecznej. Są formą świadczeń niepieniężnych



Blok przy ul. Leszczyńskiej

pomocy społecznej, która przysługuje osobom, które za względu na trudną sytuację życiową, wiek, niepełnosprawność lub chorobę potrzebują wsparcia w funkcjonowaniu w codziennym życiu, ale nie wymagają usług w zakresie świadczonego przez jednostkę całodobowej opieki.

Osobami uprawnionymi do ubiegania się o przyznanie mieszkań chronionych są osoby spełniające następujące kryteria:

- prowadzą jednoosobowe lub wraz z małżonkiem dwuosobowe gospodarstwa domowe
- ukończyły 60 rok życia
- mają złożony wniosek o przyznanie lokalu z zasobów miasta

Prawo pobytu w mieszkaniach chronionych mają jedynie osoby, które zostały wskazane przez Dyrektora Wydziału Mieszkalnictwa Urzędu Miasta w Kielcach z listy osób oczekujących na przyznanie lokalu z zasobów miasta i którym świadczenie to zostało przyznane decyzją administracyjną (na podstawie art. 106 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.)

Decyzję administracyjną o przyznaniu miejsca w mieszkaniu chronionym wydaje Kierownik właściwego Rejonu Opiekuńczego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach na podstawie:

- pisemnego wniosku osoby ubiegającej się o mieszkanie
- wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach
- zaświadczenia o dochodach osoby ubiegającej się o miejsce

Czas pobytu w mieszkaniu chronionym jest ustalony do czasu istnienia przesłanek, jest prawem niezbywalnym i wygasa z chwilą śmierci osób korzystających.

Osoby skierowane do mieszkań chronionych są zobowiązane do spełnienia obowiązku meldunku po otrzymaniu decyzji administracyjnej o przydziale mieszkania

Mieszkaniec nie może zameldować w mieszkaniu osób drugich spokrewnionych lub nie spokrewnionych. Mieszkania chronione nie mogą być udostępniane osobom do tego nieupoważnionym. Mieszkanie chronione nie podlega sprzedaży na rzecz użytkownika.



Opiekunka Anna Salomon z systemem przyzywowym

Mieszkania mają metraż od 29,03 m² do 34,10 m². Są to kawalerki z kuchnią, łazienką i balkonem. Pobyt w mieszkaniach chronionych jest odpłatny, jeżeli dochód osoby (rodziny) jest wyższy od kryterium dochodowego określonego w art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej z dnia 12.03.2004r. Podstawą do ustalenia wysokości odpłatności jest bazowa stawka czynszu regulowanego za 1 m², która obecnie wynosi ona 6,00 zł/m². Miesięczny koszt utrzymania mieszkania przy ul. Kazimierza Wielkiego został wyciszony na kwotę 75,80 zł, natomiast przy ul. Leszczyńskiej 72,05 zł (części składowe: wywóz śmieci, zimna woda i ścieki, konserwacja windy). Średni koszt opłat za mieszkanie wynosi ok. 259,92 zł dla jednej osoby i ok. 333,84 zł dla dwóch osób.

Poza czynszem i opłatami mieszkańców jest zobowiązany do zawarcia indywidualnych umów na dostawę do lokalu energii i gazu.

Obecnie przebywa w nich łącznie 75 osób (zajmują 63 oddzielne mieszkania):

1) Kielce, ul. Leszczyńskiej 37:

17 miejsc

19 osób korzystających

2) Kielce, ul. Kazimierza Wielkiego 35a:

23 miejsca

28 osób korzystających

3) Kielce, ul. Kazimierza Wielkiego 35b:

23 miejsca

28 osób korzystających

Bloki wybudowane w Kielcach specjalnie dla seniorów znakomicie zdają egzamin. Do usytuowanych w trzech miejscach, dwóch budynków przy ulicy Kazimierza Wielkiego i jednego przy ulicy Leszczyńskiej wprowadzono takie rozwiązania, które odpowiadają mieszkającym tam lokatorom. W naszym mieście z pewnością przydałoby się więcej takich bloków z mieszkaniami, w których można czuć się jak u siebie w domu, bo starszych ludzi z różnymi problemami w społeczeństwie przybywa.



Blok przy ul. Leszczyńskiej

Blok przy ul. Leszczyńskiej sprawia bardzo dobre wrażenie. Nowoczesna architektura, ładna kolorystyka, dużo zieleni, atrakcyjne widoki powodują, że budynek wydaje się bardzo przyjemnym miejscem do zamieszkania. Od wielu innych odróżnia go jedynie to, że na parterze znajduje się biuro dla opiekunów, którzy 24 godziny na dobę mają pieczę nad mieszkańcami. – Myślę, że nasi lokatorzy są bardzo zadowoleni z takiej formy dyskretnej pomocy jakiej im udzielamy – mówi Katarzyna Oset, opiekunka. – Żyją sobie samodzielnie, robią zakupy, gotują, spotykają się z rodziną i znajomymi i tylko w razie potrzeby mogą nacisnąć przycisk i uzyskać potrzebną pomoc. Gdy tylko odezwie się nasz system przyzywowy od razu pracownik trafia do mieszkania potrzebującego lokatora. Opiekunka tłumaczy, że takie wsparcie uzyskują w różnych momentach – Niekiedy komuś spada ciśnienie, ktoś ma migrenę, albo przewrócił się i stłukł kolano – wycisza. – Są sytuacje kiedy mieszkańcy chcą, żeby zrobić im zakupy, poszedł do lekarza po recepty, załatwił ważne sprawy urzędowe, przyniósł z jadłodajni obiad. Tymi sprawami zajmuje się najczęściej pracownik Mateusz Kozioł. Większość mieszkańców prowadzi własne gospodarstwo, gotują sobie sami, ale niektórzy wolą jak przynosimy im gotowe obiady. Opiekunka Katarzyna Oset wyjaśnia, że pracują na zmiany po 12 godzin. W bloku znajduje się 18 mieszkań, ulokowanych na trzech kondygnacjach, w dwóch mieszkałą małżeństwa. Lokale mają 20-, 30-metrów kuchnię i łazienkę. Blok, choć jest stosunkowo niski jest wyposażony w windę, aby ułatwić osobom starszym dostanie się na pierwsze i drugie piętro. Do budynku prowadzi podjazd dla wózków. Mieszkania posiadają balkon i piwnicę. W każdym lokalu zaprojektowano indywidualne ogrzewane gazowe. Zostały zamontowane dwufunkcyjne piece i lokatorzy bez względu na porę roku mogli uruchomić centralne ogrzewane, nawet w lecie, w chłodne dni. W budynku mieszkałą starsze samotne osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji mieszkaniowej. Często zajmowały lokale w prywatnych kamienicach na mocy przydziałów sprzed kilkudziesięciu lat. Były w konflikcie z właścicielem, bo nie stać ich na płacenie bardzo wysokich czynszów.



Pani Grażyna Wójcik, mieszkanka bloku

Odwiedzamy jedno z mieszkań, które zajmuje 85 letnia bardzo sympatyczna Grażyna Wójcik. Opowiada, że wcześniej mieszkała w kamienicy nad „Piekiełkiem” i całe życie pracowała w Przychodni przy ul. Wesołej. – W końcu w kamienicy nie można był robić żadnych remontów, wszyscy się wyprowadzili, a ja zostałam w niej sama – wspomina. – Zaczęłam starać się o przydział bardziej bezpiecznego lokum i nieoczekiwanie dostałam je tutaj w bloku przy ul. Leszczyńskiej. Od razu je polubiłam i bardzo dobrze się nim poczułam. Z racji tego, że nie mam już pieców, tylko kaloryfery, z okien bardzo ładny widok, to samopoczucie mam bardzo dobre. Często odwiedzają mnie dwie córki, Marzena i Bożena, czworo wnuków, nie czuję się samotna. Raz kiedy po przyjęciu z zakupów zasłabłam i przewróciłam się to skorzystałam z systemu przyzywowego. Opiekunka szybko przyszła i udzieliła mi pomocy.

Julita Błoniarz

Naturalnie pyszny hummus

W ostatnich latach stał się bardzo popularny, dlatego warto poznać przepis na naturalnie pyszny Hummus. Danie to przywędrowało dawno temu do Europy, aż z Libii. Serwowany jest zazwyczaj z pitą, ale u nas można go podać również z bagietką czy krakersami.

Jego składniki sprawiają, że naturalnie pyszny Hummus jest również niezwykle zdrowy. Podstawą tej potrawy jest na ogół cieciora czyli ciecierzycza. W Polsce to mało popularna roślina, a jest skarbnicą cennych związków. Hummus może być wspaniałym i prostym daniem w diecie seniora.

Cieciora czyli włoski groch zawiera w sobie fosfor, potas, witaminy z grupy B, żelazo, błonnik oraz białko bogate w aminokwasy. Ciecierzycę wykorzystuje się na różne sposoby, w postaci gotowanych nasion lub przerobionych na mąkę tą bezglutenową. W kuchni używa się również kiełków cieciora, młodych pędów i liści.

Najbardziej jednak znaną potrawą, w której skład wchodzi ciecierzycza jest Hummus. Do wykonania pasty Hummus potrzebujemy następujących składników:

- puszki gotowej ciecierzycy (około 20 dkg),
- dwóch zmiądzonych ząbków czosnku,
- oliwy extra vergin,
- soli morskiej lub himalajskiej,
- opcjonalnie pomidorów suszonych w oliwie,
- soku z cytryny (około 1 łyżeczka),
- pieprzu zmielnego do smaku.

Ciecierzycę należy odcedzić na sitku, a następnie zmiksować z łyżeczką soli morskiej lub himalajskiej. Do masy należy dodać, nadal miksując, zmiądzony czosnek, sok z cytryny i oliwę w takiej ilości, by uzyskać



gładką masę. Warto dodać dla smaku i koloru pokrojone, suszone pomidorki, odsączone z oliwnej zalewy. Gotowy Hummus, doprawiony do smaku solą, pieprzem i cytryną, warto posypać posiekaną natką z pietruszki lub kolen-drą. Równie pyszny będzie Hummus podany z mixem sałat na wierzchu, polanym sosem winegret, z małymi pomidorkami koktajlowymi ułożonymi ozdobnie na wierzchu.

Nie zapominajmy o picie, którą należy lekko odgrzać na suchej patelni. Hummus robiony w domu należy przechowywać w lodówce. Powinien być zjedzony w czasie nie dłuższym niż trzy dni. Tyle czasu jest świeży i nadający się do spożycia, ale tak wspaniały Hummus, robiony z naturalnych składników, domowym sposobem, z pewnością nie przetrwa nawet jednego dnia w lodówce i zostanie pochłonięty ze smakiem i z pożytkiem dla zdrowia.

sza

Jak działa jedzenie na leki

Przyjmujemy różnego rodzaju medykamenty i powinniśmy posiadać wiedzę na temat tego, jak działa jedzenie na leki. Z reguły nie zmieniamy swojego codziennego menu łykając tabletek. Wiele osób nie rezygnuje nawet z picia alkoholu. Niejednokrotnie leczenie łączy się z dietą, dlatego wiedza na temat tego, jak działa jedzenie na leki jest niezbędna.

W dietach często zalecane jest picie soku grapefruitowego. Warto pamiętać, że sok z tego owocu może wchodzić w bardzo niebezpieczne reakcje z niektórymi lekami. Grapefruit, uznawany za owoc bogaty w witaminy i składniki mineralne, niestety ma właściwości, zaburzające metabolizm leków przeciwhistaminowych w wątrobie i jelicie cienkim. Może to powodować poważne zatrucia i zaburzenia rytmu serca.

Grapefruit należy spożywać 4 godziny przed lub po przyjęciu leków obniżających poziom cholesterolu we krwi i leków uspokajających, ponieważ również z nimi wchodzi w groźne dla zdrowia reakcje.

Większość osób doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że nie należy pić alkoholu w czasie farmakologicznego leczenia. Alkohol nawet w niedużej ilości zaburza właściwy metabolizm leków, a to wzmacnia ich działanie. Nie należy go łączyć z lekami przeciwbólowymi, które zawierają salicyl, ponieważ spowodować to może naruszenie błony śluzowej żołądka, uszkodzenie wątroby czy wystąpienie żółtaczk.

Przyjmując leki:

- przeciwgorączkowe,
- przeciwalergiczne,
- antydepresyjne,

- nasercowe,
 - nasenne
- nie wolno spożywać alkoholu.

Produkty bogate w błonnik nie powinny być jedzone w czasie stosowania leczenia lekami nasercowymi i antydepresyjnymi. Błonnik poprawia perystaltykę jelit, przeciwdziała powstawaniu miażdżycy i umożliwia odchudzanie, jednak przy przyjmowaniu leków na depresję i na serce, może powodować ograniczenie ich wchłania przez organizm. To naturalnie osłabia działanie tych leków i szkodzi zdrowiu a nawet życiu.

Działania antybiotyków mogą mocno ograniczać produkty z grupy nabiału, takie jak:

- mleko,
- śmietana,
- biały ser,
- jogurt.

Jony wapnia zawarte w tych produktach łączą się z antybiotykami i tworzą nierozpuszczalne w ludzkim organizmie sole wapnia. Skuteczność antybiotyków zalecanych w chorobach układu oddechowego czy dróg moczowych, a także leków na osteoporozę może być obniżona z powodu spożywania jonów wapnia nawet o 50%. Nabiał możemy jeść zatem 2 godziny przed lub po przyjęciu powyższych leków.

Kawa również nie jest dobrym dodatkiem do leków. Kofeina wchodzi w reakcję ze składnikiem leków na astmę oskrzelową lub na przewlekłe zapalenie oskrzeli, jakim jest teofilina. Kawa, coca cola lub napoje energetyczne w połączeniu z tymi lekami może skutkować:

- bólem głowy,

- przyspieszoną pracą serca,
- ogólnym rozdrażnieniem,
- bezsennością.

Kofeina wzmacnia również działanie leków przeciwbólowych.

Tłuste jedzenie przyspiesza wchłanianie medykamentów stosowanych przy chorobach serca. Beta adrenolityki stosowane przy nadciśnieniu tętniczym i arytmii, antydepresanty, leki rozszerzające oskrzela oraz suplementy przeciwpasożytnicze w połączeniu z tłustym jedzeniem mogą skutkować niewydolnością serca. Takie połączenie może spowodować:

- napady drgawek,
- zaburzenia świadomości,
- zaburzenia snu,
- spadkiem ciśnienia.

Tyramina, która wchodzi w reakcję z lekami przeciwgruźliczymi, antydepresyjnymi czy leczącymi zakażenia jelitowo-żołądkowe. Związek ten znajduje się w niektórych produktach mięsnych, owocach takich jak banany, awokado czy figi oraz w dojrzewających serach i w winie. Połączenie tych produktów może powodować uwolnienie w organizmie noradrenaliny, skutkujące:

- kołataniem serca,
- skokami ciśnienia,
- nudnościami,
- bólem głowy
- wymiotami.

Z powyższego wynika, jak niezbędna jest wiedza na temat pokarmów jakie spożywamy i ich zachowań w kontakcie z lekami przez nas przyjmowanymi.

sza

Nietrzeźwi pacjenci z SOR znaleźli swoje miejsce w Ośrodku dla Osób Bezdomnych

Nasza placówka, która powstała w miejscu dawnej Izby Wyrtrzeźwień przy ul. Żniwnej w Kielcach spełnia wszystkie najwyższe standardy, w której mogą przebywać pijani – mówi Krzysztof Adamski, kierownik Ośrodka Interwencyjno Terapeutycznego. – Nie ma potrzeby przetrzymywać ich na Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych, bo to jedynie wzmacnia złość u osób chorych, ani odtwarzać zlikwidowanej w 2010 roku Izby.

Od kilku lat w mieście toczyła się dyskusja co zrobić z pijanymi, którzy dawniej trafiali do Izby Wyrtrzeźwień a teraz zajmują miejsca potrzebującym w szpitalach. Rozwiązanie jest już gotowe. W systemie wsparcia dla osób bezdomnych funkcjonuje Ośrodek Interwencyjno-Terapeutyczny, którego jednym z elementów jest Punkt Pomocy Doraźnej (PPD) dla osób będących pod wpływem alkoholu.

Lekarz bada nietrzeźwych

– W PPD czeka piętnaście łóżek w trzech salach – informuje kierownik Adamski. – Lekarz dyżuruje 24 godziny na dobę i ma obowiązek przebadać każdego z nich. W razie potrzeby pijany otrzymuje niezbędne leki. Zatrudniamy sześciu lekarzy, którzy kontrolują stan zdrowia takich osób. Dostają czyste ubranie, mogą skorzystać z kąpieli jeśli tylko zechcą. Nie kąpiemy nikogo na siłę, nie zmuszamy do wejścia pod prysznic, tak jak to bywało w dawnej Izbie Wyrtrzeźwień, z różnych powodów. Po pierwsze jeśli ktoś nie myje się od dłuższego czasu to na jego ciele wytwarza się specyficzna flora bakteryjna. Jej nagłe zmycie, mogłoby doprowadzić do ataków padaczki, zapaści, a nawet do zgonu trzeźwiejącego. Poza tym nakłanianie kogoś do mycia, gdy tego nie chce może niepotrzebnie wzbudzić jego agresję.

Personel przeszkolony

Kierownik Krzysztof Adamski zapewnia, że cały ich personel jest fachowo przeszkolony jak powinno się postępować z pijanymi, żeby niepotrzebnie nie wzbudzać u nich agresywnego zachowania. Przeszli na ten temat wiele szkoleń – Być może takiej wiedzy nie posiada personel szpitala i dlatego dochodziło tam do awantur – uważa szef placówki. – Środki przymusu wewnętrznego wobec pijanych mogą stosować tylko policjanci i strażnicy miejscy.

Wszyscy pracownicy części Ośrodka przeznaczanego dla osób nietrzeźwych mówią, że istnieją ustalone zasady postępowania z osobami będącymi pod wpływem alkoholu w mieście. – Jeśli człowiek pijany przebywa w przestrzeni publicznej, na trawniku, pod sklepem wówczas funkcjonariusze straży miejskiej bądź policji mają obowiązek



Kierownik Ośrodka Krzysztof Adamski

zabrać go i w pierwszym rzędzie zawieźć go do własnego domu – mówi kierownik Adamski. – Gdy rodzina z obawy przed awanturą nie zechce przyjąć domownika, wówczas powinien być odwieziony do Ośrodka Interwencyjno Terapeutycznego, gdzie będzie trzeźwiął. Jeśli awanturuje się już w chwili zabierania przez służby będzie zawieziony na policyjny dołek. Do placówki przy ul. Żniwnej zostanie zawieziony wtedy, gdy przebywa 25 km poza domem. Z kolei, kiedy znaleziony nietrzeźwy jest poraniony, mógł być ofiarą pobicia zostaje odwieziony do szpitala, tam przebadany, i zaopatrzony, po czym z zaświadczeniem od lekarza może trafić z powrotem do Ośrodka przy ul. Żniwnej, żeby niepotrzebnie nie blokować miejsc na oddziale ratunkowym. Ośrodek ma podpisane umowy zarówno z Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym jak i ze Szpitalem Kielckim na bezpłatny transport ambulansami ratowniczymi z lecznicy do nich. Wystarczy tylko dobra wola pracowników, aby skierowano nietrzeźwego we właściwe miejsce,

Rozmowa z terapeutą

Ośrodek Interwencyjno Terapeutyczny ma niewątpliwą przewagę nad dawną Izbą Wyrtrzeźwień z tego względu, że zatrudnia także pracownika socjalnego i terapeuty, którzy rozmawiają z każdym pijanym. Nikt nie

jest pozostawiony samemu sobie. – Zachęcają, motywują go do podjęcia leczenia co w wielu przypadkach przynosi dobre rezultaty – mówi kierownik. – Podopieczni decydują się na terapię i ratują swoje życie. W poprzedniej sytuacji nie było takich możliwości, po wyrtrzeźwieniu ludzie często wracali do picia. Z kolei pracownik socjalny pyta o sytuację życiową danej osoby, może podpowiedzieć konkretne rozwiązania poprawiające jej sytuację. Wprowadzone u nas rozwiązania mogą być przykładem dla innych polskich miast.

W Ośrodku daje się mieszkańcom szanse na wyprostowanie swoich ścieżek i powrót do normalnego życia. Warunkiem pobytu jest zachowanie trzeźwości. Gdyby nie ta placówka wielu mogłoby skończyć swój żywot na ulicy. Część osób, jak opowiadają pracownicy bardzo dobrze wykorzystuje taką możliwość, w czasie pobytu odbudowują swoje zdrowie fizyczne i psychikę, znajdują pracę, z czasem wynajmują jakiś pokój i zaczynają dobrze funkcjonować wśród innych. Pobyt w Izbie Wyrtrzeźwień nie spełniał najważniejszego celu, jakim jest pełna pomoc osobie uzależnionej. Teraz otrzymują oni fachowe wsparcie, które ułatwia im normalne życie.

Julita B.

Wszyscy, którzy chcieliby znaleźć czasowe schronienie w Ośrodku mogą zadzwonić pod numer 41 3111117.

Droga Redakcjo



Tak się składa, iż mam dwa numery biuletynu „Razem”. Muszę przyznać, że jestem bardzo mile zaskoczona tym wydaniem, w tak bardzo trudnych czasach. Mam świadomość, że potrzeby mieszkańców, których obsługuje Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach są ogromne, ale myślę, że coś dla ducha też się ludziom w starszym wieku należy. Każda tak ciekawa, bezpłatna gazeta to jest miły gest w stronę tych najbardziej potrzebujących. Moi kochani z wielką radością czytałam wszystkie interesujące artykuły, ale szczególnie uważnie wiersze, które pobudziły mnie do wielu refleksji. Podobają mi się wiersze zamieszczone na ostat-

niej stronie, to dość rzadkie w dzisiejszym świecie, w którym dominuje tania sensacja i przemoc.

Muszę przyznać, że sama też piszę wiersze, zaczęłam swoje myśli układać w strofy już w młodości, a ostatnio kiedy mam sporo czasu piszę ich coraz więcej. Bardzo lubię poezję, ona dodaje mi otuchy i spokoju w tych niepewnych czasach. Chciałam się z kimś podzielić moją twórczością, dlatego postanowiłam wysłać kilka z nich, do tej pory napisałam ich ponad pięćdziesiąt. Łączę serdeczne pozdrowienia dla całej redakcji.

Teresa Nogaj

Lęk

Przychodzi w życiu taki czas
Kiedy myślimy o przyszłości
I zaczynamy w chmurne dni
Tak bardzo bać się samotności

Czegoś się zaczynamy lękać
bać się – co będzie dalej z nami
Przychodzą wtedy takie chwile
Kiedy nie chcemy już być sami.

Uświadamiamy sobie wtedy,
że my już nie jesteśmy młodzi.
I serce nasze to przeczuwa,
Że czas starości już nadchodzi.

Więc dobry Boże daj nam siłę,
abyśmy dzielnie to znosili
i naszym starczym niedołęstwem
kłopotu bliskim nie robili

Moje szczęście

Tyle już o szczęściu wierszy napisano
tyle już piosenek różnych wyśpiewano
lecz, gdy spytam kogoś co to słowo znaczy
każdy z pytających odpowie inaczej

Dla jednego szczęściem – kochające dzieci,
Dla drugiego słońce, które jasno świeci
Inny jest szczęśliwy, gdy mu ptaszek śpiewa
Lub, gdy chłodny wiatr mu pot z czoła owiewa.

Bywają i tacy, dla których jak wiecie,
to pieniądze są największym szczęściem na tym świecie
Nie rodzina, nie bliscy – nikogo nie znają,
sami się tym swym kruchym szczęściem upajają.

Dla mnie teraz mym szczęściem są wnuki kochane
przez tyle lat przez mnie oczekiwane.
I kiedy wracam od nich ledwo żywa
Jestem wtedy uwierzcie naprawdę szczęśliwa.

Przestroga

Szanujcie zdrowie ludzkie
Bardzo szanujcie
Za żadne pieniądze go nie kupicie
proszę, zrozumcie.

Więc bez potrzeby się nie stresujcie
Moi kochani
Serce to przecież nie dzwon wykuty
Z brązu czy stali.

Siedząc za kółkiem bądźcie ostrożni
Drodzy kierowcy.
Tylko ostrożna jazda możecie
Do domu dotrzeć.

W domu na pewno ktoś na Was czeka
bardzo stęskniony.
Więc nie pozwólcie ażeby przez Was
Był on zraniony.

Bo życie każdy ma tylko jedno
Więc je szanujcie
Jak największego skarbu na świecie
Dobrze pilnujcie.

I nie pozwólcie ażeby przez Was
inni płakali
Miejcie sumienie i rozum w głowie
Wielcy i mali.





Stroiki wykonywane przez Seniorów Klubu przy ul Żeromskiego. Prace wykonywane są w pracowni rękodzieła artystycznego pod okiem instruktora Urszuli Hajduk. Seniorzy wykonujący pracę: Danuta Pytel, Teresa Machocka, Krystyna Nogowska, Barbara Rożek, Krystyna Musiał, Krystyna Cedro

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

RAZEM
BIULETYN



W I E R S Z E

Barbara Sierakowska

Modlitwa

Trudna Twoja nauka
Lecz naucz mnie Boże
Ty który wszystko możesz
Kochać tych,
którzy piszą
brzydkie anonimy

I tamtych z autobusu
Co siedzą wygodnie rozparci,
Gdy ciężarna kobieta stoi.

I tego, który mnie skrzywdził ...
I ... których ja skrzywdziłam...

To wszystko bliźni moi!
Wiem!

Więc się przed Tobą korzę
I proszę o łaskę miłości

Dla pijaka, który leży
I do tego spod celi
Który zabił matkę
I do tej matki
Co zgłosiła znowu narodzone ...

Naucz mnie Boże
Żyć słowami "Miłuj bliźniego swego"

Janina Raczyńska Kraj

Przyjacielem bądź

Przyjacielem mi bądź
Jak nie jesteś moim mężem
Ni kochankiem .
Będę w twe dłonie
Kładła swój los
Byś go przeboleał za mnie, a radość moja
Była twoją,
Przyjacielem mi bądź...
I ostoją

Stanisław Stefaniak

Pan Bóg poecie życie ubarwił
Bo mu na drodze babę wciąż stawiał
Co się kochała w wierszach zawrotnie
I tak mówiła zwykle zalotnie

– Niech mi Pan jakiś wierszyk napisze,
taki co bawi, koi i duszę kołysze, krzepi, łagodzi i pociesza,
także rozbawia, nawet rozśmiesza.
W słodką zadumę wieczorem wprawia,
Nawet chorego na nogi stawia.

– Droga kobieto, racz mnie posłuchać –
mówi poeta babie do ucha
– Nie szukaj u mnie ani u Boga,
czego Ci trzeba od psychologa

Elżbieta Gacek

Czas dla siebie

Zostawić domy,
odłożyć troski,
popatrzeć w lustro – zamilknąć
i podnieść głowę,
zadbać o zdrowie,
westchnąć głęboko, uklęknąć

Słuchać uważnie
Mówić z namysłem,
dostrzec, że słońce znów świeci,
zobaczyć drzewa
i dojrzeć chmury,
ucieszyć się gwarem dzieci.

Poszukać ciszy,
wrócić do książek –
zatęsknić i zapłakać
nie szukać szczęścia,
nie gonić losu –
podążać za lotem ptaka