

RAZEM

BIULETYN

Nr 05 GRUDZIEŃ 2017



4 Niestali w uczuciach, czasami bezwzględni – rozmowa z psychoterapeutką Patrycją Orzechowską Niedziela



9 Nauka, sport i zabawa – Środowiskowy Dom Samopomocy przy ulicy Orzeszkowej



10 Uczą się samodzielności – Środowiskowy Dom Samopomocy przy ulicy Okrzei

15 Porady prawne – 8 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej.



*Świąt wypetnionych
radością i miłością,
oraz Nowego Roku
spełniającego
wszelkie marzenia
życzą dyrekcja,
pracownicy
MOPR
i redakcja*

Szanowni Czytelnicy,

21 XI 2017 r. z rąk Pani Minister Elżbiety Rafalskiej, w imieniu Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach odebrałem nagrodę zespołową za działalność na rzecz rodzin z dziećmi – w kryzysie, w szczególności w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki społecznej, wsparcia w pokonywaniu trudności życiowych, a także interwencji w celu zapewnienia im bezpieczeństwa.

Nagroda ważna, bo znaleźliśmy się w gronie pięciu instytucji (nie tylko ośrodków pomocy społecznej), które odniosły na tym polu największe sukcesy. Dostrzeżono naszą pracę w dziedzinie niezwykle trudnej i bardzo wymagającej. Wspieranie bowiem rodziny w jej funkcji opiekuńczo-wychowawczej, to jedno z największych wyzwań stojących przed koalicją służb państwa i samorządu, w tym pomocy społecznej.

Musimy zrobić wszystko, aby dzieci wychowywały się w naturalnych rodzinach, a zabierane z nich były wyłącznie w najtrudniejszych, zagrażających im sytuacjach. I nawet wtedy powinniśmy rodzicom dawać szansę na uzdrowienie sytuacji i odzyskanie dzieci.

Nasze wysiłki zostały dostrzeżone i docenione. Jestem z tego powodu bardzo dumny,

i tą drogą pragnę jeszcze raz podziękować tym, którzy najbardziej na nią zasłużyli. Jestem dumny także z tego, że dla dzieci i młodzieży, którzy mimo wszelkich starań znalazły się poza naturalną rodziną stworzyliśmy przyjazny system pieczy zastępczej.

Jego fundamentem są rodziny zastępcze i rodzinne domy dziecka. Zapoczątkowane w tym roku ostateczne zmiany w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, polegające na ich przekształceniu w mieszkania, zajmowane co najwyżej przez 14 młodych ludzi, będą niebawem zwieńczeniem wieloletniej pracy, konsekwentnie prowadzonej w tym zakresie w Kielcach.

A poza tym, wszystkim pracownikom Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, domów pomocy społecznej, całego sektora opieki nad



dziećmi, pracownikom i uczestnikom zajęć klubów seniora, środowiskowych domów samopomocy i wszystkim innym Czytelnikom składam najlepsze bożonarodzeniowe życzenia.

Z szacunkiem,
Marek Scelina

Wyróżnieni przez Ministra

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przyznało Zespołowi Profilaktyki Rodzinnej, funkcjonującemu w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach nagrodę specjalną „za działalność na rzecz rodzin z dziećmi – w kryzysie, w szczególności w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki społecznej, wsparcia w pokonywaniu trudności życiowych, a także interwencji w celu zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom”.

W Dniu Pracownika Socjalnego, 21 listopada 2017 r., minister Elżbieta Rafalska i wiceminister Elżbieta Bojanowska wręczyły nagrody dla pracowników i instytucji realizujących zadania z zakresu pomocy społecznej za nowatorskie rozwiązania w pomocy społecznej oraz tym, którzy w szczególności sposób byli zaangażowani w działania związane z likwidacją szkód po nawałnicach. Uroczystość odbyła się w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Nagroda ta została przyznana Zespołowi Profilaktyki Rodzinnej za działalność na rzecz rodzin z dziećmi w kryzysie, w szczególności w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki społecznego wsparcia w pokonywaniu trudności życiowych, a także interwencji w celu zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom – powiada Izabela Aniołek kierownik działu opieki i wychowania kieleckiego MOPR-u. Staramy się tak prowadzić pracę socjalną dla rodzin z problemami, aby nie doszło do opuszczenia dziecka rodziny naturalnej – dodaje.

Na pewno nagroda Ministra przyczyni się do promowania wizerunku pomocy społecznej.



W Kielcach 11 lat temu rozpoczęła się kampania „Białej wstążki”, byliśmy pierwszym miastem w Polsce, w którym ją zorganizowano

Inicjatywa zrodziła się po masakrze w Montrealu, kiedy mężczyzna zabił 14 kobiet na Uniwersytecie za to, zajęły mu miejsce na uczelni technicznej. W Kielcach już po raz 11 mężczyźni przypięli białe wstążki na znak tego, że będą manifestować swój sprzeciw wobec stosowanie przemocy, w tym roku wyjątkowo wobec dzieci. To właśnie dzieci są najsłabszym ogniwem w rodzinie, a z doświadczaniem przemocy ze strony najbliższych nie mogą często uporać się do końca życia. Mają lęk, nerwicę, depresję, albo same stosują przemoc.

Uroczysta, XI już kampania „Białej wstążki” pod hasłem „Dziecko- kocham, lubię, szanuję, nie biję” rozpoczęła się 24 listopada w Zespole Szkół Muzycznych im. Ludomira Różyckiego i w Kielcach przypięciem wstążki nowym ambasadorem kampanii, a także wręczeniem wyróżnień tym, którzy mają na tym polu duże osiągnięcia. Dotychczasowi ambasadorzy kampanii senator Krzysztof Słoń, ksiądz Krzysztof Banasik, wiceprezydent Andrzej Sygut każdego dnia starają się szerzyć wiedzę o tym, że przemoc nie jest objawem siły, ani męskości, a jedynie słabości i w szybkim tempie niszczy całą rodzinę.

Wrogość wobec kobiet

Mimo, że kampania „Białej wstążki” jest obchodzona na świecie, w Polsce i w Kielcach od wielu lat, to niektórzy nie wiedzą jakie są jej źródła. A taką kampanię zainicjowała w Kanadzie grupa mężczyzn w drugą rocznicę masakry w Montrealu. 6 grudnia 1989 roku w budynku tamtejszej Politechniki mężczyzna zastrzelił 14 kobiet i ranił 13 innych osób ponieważ – jak wyjaśniał – kobiety nie powinny kończyć studiów technicznych zabierając mężczyznom miejsc na nich. Dwa lata później przypięta na piersi biała wstążka była symbolem sprzeciwu przemocy mężczyzn wobec kobiet.

Obecnie kampania jest organizowana w 200 krajach. Kielce są pierwszym miastem w Polsce, które włączyło się w nią 11 lat temu. Tegoroczna edycja odbywa się w ramach szesnastych Świątowych Dni Przeciw Przemocy.

Dziewczynki bite częściej

Marek Scelina, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach powołał wiele instytucji, oczywiście w porozumieniu z Wojciechem Lubawskim, prezydentem Kielc, których pracownicy starają się zahamować falę przemocy. Należy do nich Ośrodek dla Ofiar

Przemocy oraz Ośrodek dla Sprawców Przemocy, bo oni też dostają szansę poprawy. W związku z funkcjonowaniem takich placówek i prowadzonych na nich terapii, a także działaniami policji, straży miejskiej, jak informuje nadkomisarz Tomasz Kaczmarczyk z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji Kielcach zmniejsza się liczba dzieci dotkniętych przemocą domową. W ubiegłym roku funkcjonariusze założyli rodzinom 144 niebieskie karty, a w tym roku 82.- Ze statystyk wynika, że częściej ofiarami przemocy domowej ze strony dorosłych są dziewczynki – informuje nadkomisarz. W 2016 roku takich przypadków było 80, a w tym 40. Natomiast zgłoszonych przypadków przemocy wobec chłopców było analogicznie 62 i 42. Jednak należy pamiętać, że czasami chłopcy wstydzą się przyznać, że stali się ofiarami – dodaje nadkomisarz Tomasz Kaczmarczyk.

Grażyna Pisarczyk, koordynator kampanii „Biała wstążka” oraz kierownik Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie zapowiadała, że po raz kolejny w akcję włączyli się kieleccy siatkarze Dafi Spółem, Maciej Pawliński i Jakub Wachnik, a podczas całej akcji prowadzone są zajęcia edukacyjne, terapeutyczne oraz warsztaty, w trakcie których będzie można dowiedzieć się, jak radzić sobie ze złością, jak nie dopuścić do podniesienia ręki na drugą osobę, jak nie gnębić jej psychicznie, używając krytyki czy wyzwisk. – Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z tego jak delikatną strukturę psychiczną ma dziecko, jak nie okazywanie mu miłości, troski, ciepła, a wręcz przeciwnie, stosowanie kar cielesnych, wyzywanie od debili, nieudaczników, ciągła krytyka, albo nadmierne wymagania mogą wpłynąć na całe funkcjonowanie dziecka, również w dorosłym życiu.

Trzeba reagować

Magdalena Gościńiewicz i Dorota Ławniczak, wicedyrektorki Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie zwróciły uwagę na to, że w tym roku wyjątkowo często słychać było w naszym kraju o przemocy wobec dzieci. – Całkiem małe były maltretowane, przypalane papierosami, rzucone o ścianę, kopane, głodzone, nawet zabijane przez najbliższych, często przez konkubentów, przy niemej aprobacie matek – mówił. – Takie zachowania trudno pojąć.- Dlatego chcemy uczyć ludzi, żeby w porę zareagowali,

gdym widzą, że coś może złego dzieć się z dzieckiem sąsiadów od razu zgłaszali to na policję 999 lub do ośrodka pomocy, tel. 41 331 25 24 . Mamy też czynne całodobowo telefony zaufania : 195 13, 195 25.

Senator Krzysztof Słoń z Prawa i Sprawiedliwości mówił, że nadal w naszym społeczeństwie panują stereotypy, że pewne zachowania osiągnie się poprzez stosowanie przemocy, ciągłe poniżanie, bicie, a to bzdura. – Jeśli ta kampania przyniesie chociaż kilka dobrych efektów w postaci tego, że ktoś wcześniej zareaguje na przemoc, to warto takie akcje prowadzić. Mówimy stop przemocy. Jeśli kocham, to szanuję. Jeśli szanuję, to nie biję – dodał senator.

Z kolei Grzegorz Trapcia, wojewódzki konsultant do spraw przeciwdziałania przemocy podkreślił, że dużą rolę w organizowaniu pomocy mają samorządy, ta ich rola wynika z ustawy o pomocy społecznej. Jednym z celów pracy z rodziną dotkniętą przemocą jest pomoc ofiarom i sprawcy. Nie chodzi o to, aby rodzinę rozdzielić, ale by pomóc jej wyjść z trudnej sytuacji.

- Aby takie nasze nowe zachowania stały się faktem przygotowaliśmy dla dzieci już w przedszkolach, szkołach, świetlicach środowiskowych, placówkach opiekuńczo wychowawczych dla nastolatków, rodziców cały szereg wykładów, warsztatów, dyskusji na temat radzenia sobie z emocjami – wymienia kierownik Grażyna Pisarczyk. – Zmiana zachowania to jest długi proces, praca nad sobą, ale warto się jej podjąć. Zajęcia na temat złego i dobrego dotyku, dokuczania, o tym jak z miłością wyznaczać dziecku granice, na czym polega maska twardego, co zastosować zamiast klapsa odbywały się także w Miejskim Zespole Poradni Psychologicznej – Pedagogicznych w Kielcach. Z kolei na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach odbyły się warsztaty na bardzo aktualny temat o „Przemocy na randce” i „Jak bezpiecznie zrywać znajomość”. W Świętokrzyskiej Szkole Wyższej zaproponowano wykłady „Profilaktyka przemocy”, w Centrum Interwencji Kryzysowej, Schronisku dla Kobiet, Ośrodka dla Osób Pokrzywdzonych Przepiętstwem Caritas Diecezji Kieleckiej można było spotkać się z psychologami, pedagogami i prawnikami.

„Biała wstążka” symbolizuje zobowiązanie do przerwania milczenia w kwestiach przemocy i powstrzymania się od wszelkich form jej stosowania. Jakie przyniosła efekty? Zobaczmy w tym roku? (Jul)

Niestali w uczuciach, czasami bezwzględni

Rozmowa z Patrycją Orzechowską Niedzielą, znaną psychoterapeutką.

W Polsce coraz częściej się mówi o zaburzeniach borderline, dotyka ono coraz więcej osób, ale czy mamy wiedzę na jego temat?

- Myślę, że niewielką. Choć w naszym kraju pojawiło się kilka książek na ten temat tłumaczonych z języka angielskiego, to wiedza o nim nadal jest nikła. Ludzie nie wiedzą czym są zaburzenia i osobowości, nie mówią już o borderline, czyli granicznych zaburzeniach osobowości. Więcej wiemy na temat tego czym jest nerwica, depresja czy choroba alkoholowa, a pojęcie borderline raczej nieznane. Borderline pozostaje nadal zagadką współczesnej diagnostyki

Na czym polegają te zaburzenia?

- Bardzo ważną ich cechą jest niestabilność. To niestabilny obraz samego siebie, relacji międzyludzkich i reakcji emocjonalnych. To jednocześnie bliskość i oddalenie w relacji z drugą osobą, idealizacja i dewaluacja np. partnera czy innych osób, co może być bardzo zaskakujące, niezrozumiałe. To przekazy; „kocham cię i nienawidzę”, „jesteś wielka, jesteś nikim”, „nienawidzę cię, nie opuszczaj mnie”. Taka osoba jest zaskakująca, nieprzewidywalna, zmienna, może być także niebezpieczna bo może mieć napady wściekłości, agresji, niepohamowanej złości, czasami działa impulsywnie np. jeździ ekstremalnie szybko, niebezpiecznie samochodem, nadużywa substancji psychoaktywnych, ma napady obżarstwa, uprawiać seks czy wydawać pieniądze w niekontrolowany sposób.

Borderline znajduje się między depresją i nerwicą?

Pośpiech, rywalizacja, niepewność jutra może wyzwać zaburzenia depresyjne i lękowe. A zaburzenia borderline mogą wieść do zaburzeń depresyjnych, uzależnień, zaburzeń odżywiania itd. To może z kolei uruchamiać zarówno bezradność, jak i cierpienie, które powoduje, że zaczynamy szukać pomocy. Osoby z borderline gorąco pragną towarzystwa i akceptacji ludzi, ale jednocześnie boją się bliskości, która według nich wiąże się z odrzuceniem. Zawierają niezwykle burz-

liwe znajomości, pełne wybuchów – to miłości, to złości, które mają na celu testowanie cierpliwości drugiej osoby.

Słyszałam, że związki z osobami mającymi borderline mogą kończyć się nagle i niespodziewanie?

Tak no najpierw bezgranicznie ufają i niemal wielbią, by potem zerwać znajomość z błahego powodu. Nie potrafiliby poradzić sobie z uczuciem odrzucenia, dlatego najczęściej odchodzą pierwsi. Zazwyczaj poważne decyzje podejmują pod wpływem impulsu. Życie takich osób to wieczne udawanie: tłumią w sobie ból i robią wszystko, co szalone, na krawędzi życia i śmierci, aby czymś zapełnić pustkę i znudzenie, które ich wypełnia. Szukają zrozumienia, ale wydaje im się, że nikt nie potrafi im pomóc. Wszystko to prowadzi do napięć psychicznych, od których jedyną drogą ucieczki jest według nich autoagresja i próby samobójcze.

Czy stres, problemy i rywalizacja mogą wywołać takie zaburzenia?

Stres, a raczej nasze indywidualne zdolności radzenia sobie z nim, reagowania na trudne sytuacje mogą wywołać zarówno chorobę psychiczną jak i fizyczną. Czy konkretna osoba zachoruje zależy od splotu różnych czynników np. osobowości przedchorobowej, korzystania ze wsparcia, predyspozycji genetycznych, dziedzicznych. Niektórym kobietom może być trudno połączyć macierzyństwo z wymaganiami pracodawców, opieką nad rodzicami, czy innymi wyzwaniem. Przybývá anoreksji, depresji, bulimii czy uzależnień.

Osoba, która cierpi na borderline może nie wiedzieć, co jej doskwiera?

- Tak bywa bardzo często. Pacjent z osobowością graniczną może, jak mówiłam trafić do lekarza z powodu obniżonego nastroju, lęku, problemów ze snem, ale także zdarzają się osoby krytyczne wobec swego zachowania, np. impulsywności i one same mogą przyjść na terapię.

Niektórzy ludzie gubią się w rodzajach chorób, które mogą ich dotknąć? Mania przypomina borderline, a depresja pustkę, którą czują i w tej chorobie chorzy?

Dlatego w każdym przypadku potrzebna jest dokładana diagnoza. Pociuszające jest to, że te choroby psychiczne możemy współcześnie coraz skuteczniej leczyć. 50 lat temu leków przeciwdepresyjnych było niewiele, a o borderline mało kto słyszał..

Jakie mogą być przyczyny zaburzeń borderline?

- Bywają różnorakie. Są to zarówno przyczyny wynikające z relacji dziecka z matką, a więc wczesnodziecięce doświadczenia, szczególnie istotny jest okres pomiędzy 6 a 36 miesiącem życia dziecka, jak i rodzinne, np. poważne zaniedbywanie dziecka, traumy, długotrwałe rozłąki dziecka z opiekunami, zbyt krytyczne nastawienie wobec dziecka, ciągłe krytykowanie go, różne formy maltretowania dziecka, chaos rodzinny. Wreszcie mogą to być także czynniki genetyczne, wadliwy transfer neuroprzekaźników, takich jak: serotonina, noradrenalina, co powoduje pewną nadpobudliwość systemu nerwowego podobną do ADHD. Zaburzenia w 75 proc. dotyczą kobiety.

Zaburzenia osobowości można łatwo wyleczyć?

- Psychoterapia osób z zaburzeniami osobowości jest na ogół procesem dłuższym, niż w odniesieniu do innych zaburzeń. Jeśli chodzi o psychoterapię osób z borderline jest to zwykle proces długotrwały, nierzadko trwający kilka lat, bardzo dynamiczny, co wynika z istoty zaburzenia. Tak więc duża zmienność i wrażliwość pacjenta na odrzucenie, może powodować częste przerwy w terapii. Dodatkowo proces terapii mogą zakłócać hospitalizacje z powodów epizodów psychotycznych, czy prób samobójczych. Przerywać leczenie mogą także uzależnienia, często same w sobie wymagające terapii. Ambivalencja, stosowane przez pacjenta mechanizmy obronne, sprawiają, że terapeuta musi mieć dużą cierpliwość, wiedzę, uważność, dojrzałość, by mógł pomieścić te sprzeczne uczucia pacjenta.

Ilu pacjentów czuje się po psychoterapii lepiej?

Są badania potwierdzające skuteczność pewnego typu terapii w odniesieniu do niemal połowy pacjentów z zaburzeniami borderline, a u wielu z nich terapia może wpływać na znaczną poprawę funkcjonowania. Poza psychoterapią wiele osób wymaga leczenia farmakologicznego ze względu na objawy psychotyczne, nerwicowe, czy depresyjne, niekiedy konieczne bywają hospitalizacje. Choć nie wszystkie osoby z zaburzeniami z pogranicza uzyskują wystarczająco dobrą poprawę, warto wiedzieć, że wyleczenie jest możliwe, wymaga tylko wielu oddziaływań i czasu. Istotne wydaje się też, że poza wiedzą, empatią i cierpliwością ważne jest też zrozumienie takich osób. One boją się porzucenia, odrzucenia, potrzebują bliskości i bardzo dużo wrażliwości. Psychoterapia i wsparcie bliskich dają szansę na zmianę.

Dziękuję za rozmowę:

Julita Błoniarz



Patrycja Orzechowska Niedziela, psychoterapeutka: - Szybkie tempo życia, ogromny postęp technologiczny, brak czasu na pielęgnowanie więzi z sąsiadami, przyjaciółmi, niepewność jutra, brak pracy, wystarczających środków do życia, rozpadanie się związków, sprawia, że cierpimy na coraz więcej różnych zaburzeń psychicznych.

Urodził się by oddać życie za ludzkość

Dzięki temu wydarzeniu może liczyć na otrzymanie daru życia wiecznego.

Boże Narodzenie, święto obchodzone w grudniu, większość ludzi utożsamia z przyjęciem na świat Jezusa Chrystusa, syna Boga. Mało kto zastanawia się jednak nad tym, jakie znaczenie dla ludzkości ma to niezwykle wydarzenie. Czy to, że Jezus pojawił się na ziemi ma wpływ na nasze dalsze losy. Z Biblii wynika, że jak najbardziej. Dzięki temu, że został stworzony, przyszedł na ziemię, a potem oddał za ludzi swoje życie otwierają się przez nami niesamowite perspektywy.

Spełniły się proroctwa

Narodziny Jezusa były wcześniej zapowiedziane w Biblii, jedynej księdze / przetłumaczonej według Światowej Federacji Biblijnej na 2527 języków / na świecie jest 65000 żywych języków/ na której opiera się większość religii. Według słów Izajasza Mesjasz, czyli Chrystus, miał się narodzić z dziewicy. Apostoł Mateusz, przedstawivszy cuda związane z narodzinami Jezusa, napisał: „Wszystko to się stało, żeby się spełniło, co Bóg powiedział przez swego proroka, mówiąc: „Oto dziewica będzie brzemienna i urodzi syna” Izajasz zapowiedział także, że Chrystus będzie potomkiem Dawida, podał imię ojca Dawida, Jesego. A Jezus faktycznie wywodził się w prostej linii od Dawida Dlatego przed narodzinami Jezusa anioł Gabriel rzekł do jego matki, Marii: „Bóg da mu tron Dawida”. Na co dzień wielu ludziom trudno jest uwierzyć, że Jezusa mogła urodzić dziewica. Nawet sama matka Jezusa była zakłopotana, gdy anioł Boży oznajmił jej: „Oto poczniesz w swym łonie i urodzisz syna, i masz mu nadać imię Jezus”. Zapytała: „Jakże to się stanie, skoro nie współżyję z mężczyzną?” Anioł wyjaśnił jej, że Bóg dokona cudu za sprawą swego świętego ducha, a następnie dodał: „U Boga żadne oznajmienie nie będzie niemożliwe”. Bibliści uważają, że twórca zadziwiającego procesu narodzin z pewnością mógł spowodować, że dziewica stała się brzemienna i urodziła Jezusa. Skoro Bóg stworzył wszechświat i rządzące nim precyzyjnie dostrojone prawa, bez wątplenia potrafił również posłużyć się komórką jajową Marii, by Jego Syn urodził się jako doskonały człowiek.

Jezus przyszedł na świat w skromnych warunkach w judejskim Betlejem. W tym okresie Cezar August zarządził spis ludności. Dlatego Józef ze swą żoną, Marią, będącą w zaawansowanej ciąży, musiał udać się do swej rodzinnej miejscowości — właśnie do Betlejem. Z powodu tłoku nie mogli znaleźć noclegu, więc zatrzymali się w stajni. Tam Maria urodziła syna i położyła go w żłobie. Na miejsce narodzin Jezusa Biblia wskazywała już setki lat wcześniej. Prorok Micheasz napisał:

„Ty, Betlejem Efrata, zbyt małe, by się znaleźć między tysiącami Judy, z ciebie mi wyjdzie ten, który ma zostać władcą w Izraelu” .Betlejem widoczniej było tak małe, że nawet nie wymieniono go wśród miast należących do Judy.

Powody narodzin Jezusa

Gdy Maria poczęła syna, była zaręczona z bogobojnym Józefem. Ujrzał on we śnie anioła, który wyjaśnił mu, dlaczego jego naręczona w nadprzyrodzony sposób stała się brzemienna. Anioł powiedział: „Nie lękaj się wziąć Marii, swej żony, do domu, bo to, co zostało w niej poczęte, jest za sprawą ducha świętego. Urodzi ona syna, a ty masz go nazwać imieniem Jezus, on bowiem wybawi swój lud od ich grzechów”). Imię Jezus przypomina nam o potrzebie uzyskania wybawienia od grzechu i śmierci oraz o tym, że Bóg umożliwi je za pośrednictwem Jezusa. Dorosły już Jezus pewnego razu głośno odczytał w nazaretańskiej synagodze urywek proroctwa Izajasza: „Spoczywa na mnie duch Boży, gdyż on mnie namaścił, abym oznajmiał dobrą nowinę biednym”. Następnie wskazał, że słowa te odnoszą się do niego samego: „Dzisiaj spełnił się ten fragment Pisma, który właśnie usłyszeliście. . Izajasz wyjawiał także, że w kontaktach z osobami potrzebującymi uleczenia Mesjasz będzie życzliwy, łagodny i skromny. Mateusz tak o tym napisał: „Wielu też poszło za Jezusem, a on uleczył ich wszystkich, ale stanowczo im przykazał, by go nie ujawniali; żeby się spełniło, co powiedział prorok Izajasz:” Nie będzie się wyklócał ani głośno krzyczał...”

Mesjasz odrzucony

Izajasz prorokował, że większość w Izraelu odrzuci Mesjasza, który stanie się dla tych ludzi „kamieniem potknięcia” I faktycznie tak było. Mimo że Jezus dokonywał wielu cudów, nie uwierzyli w niego, tak iż spełniło się słowo proroka Izajasza, które on rzekł: „Boże kto uwierzył w to, cośmy usłyszeli?”. Bibliści uważają, że brak wiary Żydów wynikał między innymi z popularnego, choć błędnego poglądu, że Mesjasz szybko wyzwoli ich naród spod władzy Rzymu i przywróci na ziemi suwerenne królestwo Dawidowe. Ponieważ Jezus cierpiał i umarł, większość Żydów nie uznała go za Mesjasza.

Pochowany z bogatymi

W swej księdze Izajasz zawarł proroctwo słowa Mesjasza: „Nadstawiłem plecy bijącym Nie zakryłem twarzy przed upokorzeniami i opluciem”. Jak relacjonuje Mateusz, w czasie procesu Jezusa oprawcy „pluli mu w twarz i bili go pięściami. Inni go policzkowali”. Dalej

Izajasz napisał o Mesjaszu: „Pozwalał się dręczyć; lecz nie otwierał swych ust”. Gdy Piłat zażądał, by Jezus ustosunkował się do oskarżeń Żydów, ten „mu nie odpowiedział, i to ani jednym słowem, tak iż namiestnik bardzo się zdumiewał” Proroctwo wypowiedzi Izajasza spełniły się także w chwili śmierci Jezusa i zaraz po niej. Izajasz oświadczył, że gdy Mesjasz poniesie śmierć, będzie mieć „grobowiec wśród niegodziwców i wśród bogaczy. Mogłoby się wydawać, że proroctwo to zawiera sprzeczności. Jak w takim razie się urzeczywistniło? Jezus umarł, zawieszony na palu pomiędzy dwoma przestępcami Później jednak zamożny Józef z Arymatei złożył jego ciało we własnym, świeżo wykutym grobowcu. Sama śmierć Jezusa była spełnieniem jednego z najważniejszych proroctw . Jezus przez swą śmierć rzeczywiście dostarczył okup, mający umożliwić wyzwolenie bogobojnych ludzi z jarzma grzechu.

Niezawodne proroctwa

W przyszłości możemy otrzymać życie wieczne, na pięknej ziemi, a jako ostatni nieprzyjaciel ma zostać usunięta śmierć, która obecnie jest naszym największym wrogiem. Śmierć osób bliskich, kochanych jest źródłem największego cierpienia. Boimy się także własnej śmierci, a to dlatego, że Bóg wszczerpił w nas pragnienie życia. Nikt nie chce chorować i umierać. Takie osoby, które umarły, w związku z oddaniem życia przez Jezusa za całą ludzkość, zmartwychwstaną, bo jak jest napisane w Biblii karą za grzech odziedziczony po Adamie i Ewie jest śmierć.

W Biblii Adam jest nazwany pierwszym doskonałym człowiekiem Adamem, a Jezus ostatnim Adamem, z tego względu, że też był doskonałym . Tylko taka osoba jak Jezus mogła dostarczyć Bogu okupu za ludzkość. Wyjaśniono , że przez jednego człowieka Adama grzech wszedł na świat i w ten sposób śmierć rozprzestrzeniła się na wszystkich ludzi.

Powiedziano, że jak przez jednego człowieka wszyscy stali się grzesznikami, tak przez jednego Jezusa który wytrwał do śmierci zostaną wybawieni i odziedziczą życie.

Narodziny Jezusa, obchodzone u nas jako Boże Narodzenie zostały opisane w czterech Ewangeliach, Mateusza, Marka, Łukasza i Jana. Wcześniej to wydarzenie zostało przepowiedziane w licznych proroctwach, podano nawet wiele szczegółów.

A co teraz robi Jezus? Według Biblii jest dorosłym człowiekiem i siedzi po prawicy Boga. Będzie królem przyszłego Królestwa, które obejmie władze nad ziemią.

Jul

Teściowa była mamą, a dziś często jest Panią

W społeczeństwie pojawiają się nowe zjawiska, do których trzeba się przyzwyczajać.

Dziś w czasach, kiedy już nic nie ma na stałe, a młodzi ludzie bardzo często się rozwodzą, wiele z nich nie garnie się do tego, aby nazywać teściową mamą, a teścią tatą. Niektórzy, a takich osób przybywa zwracają się do teściów Pan, Pani, po imieniu, albo bezosobowo. Staliśmy się większymi egoistami, indywidualistami. Wielu osobom nie przechodzi przez gardło mówienie mamą do teściowej, bo czują wielką różnicę między tymi dwiema postaciami. Opory mają zresztą obie strony.

Czesław Ulrich, terapeuta mówi otwarcie, że w swoim życiu miał więcej, niż jedną żonę, ale do ich matek zawsze zwracał się pani i dla nikogo nie było to problemem. – Uważam, że matkę i ojca ma się jednego i po co stwarzać sztuczne sytuacje. O wiele ważniejsza jest wzajemna więź, szacunek, dobre relacje, a nie samo nazewnictwo. Nie lubię hipokryzji i dwulicowości, kiedy ktoś mówi mamą, tato, a za tym nic więcej nie idzie. Albo jest nawet obopólna niechęć. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy teściowa wtrąca się, miesza, krytykuje, a synowa widzi to i nie darzy jej ciepłymi uczuciami. Radziłbym bardziej zadbać o czyny, życzliwe odnoszenie się do siebie, niż o puste słowa.

Paweł, 35 letni mieszkaniec województwa świętokrzyskiego mówi otwarcie, że od 10 lat zwraca się do teściowej bezosobowo i nie chciałbym tego zmieniać. – Jak jest między nami dobrze pytam „czy będzie potrzebna woda na kawę”, „ ” mogę coś przynieść ze sklepu” a jak mnie wkurzy to mówię” słuchaj kobieto opamiętaj się” – opowiada. – Jestem zdania, że rodziców ma się jednych i te wyjątkowe słowa mam zarezerwowane wyłącznie dla nich.

Na deklaracje trzeba poczekać

Tego samego zdania jest socjolog Andrzej Kościółek. – Mimo, że jestem tradycjonalistą zauważam w obecnych czasach ogromne zmiany. – Młodzi ludzie niechętnie zwracają się do teściów mamą, tato, dlatego, że nie są pewni co będzie z ich małżeństwami za trzy, pięć lat – wyjaśnia socjolog. – jak im nie wyjdzie to sytuacja zrobi się trudna. A mówienie „mamo” do czegoś zobowiązuje, coś sankcjonuje, przypieczętowanie raz na zawsze. Dlatego lepiej się nie śpieszyć z takimi słowami, zwłaszcza, gdy obie strony mogą sobie tego nie życzyć.

Dawniej mówienie do teściów mamą, tato było tak naturalne, że nikt tego nie rozpatrywał, aż w tak wielu kategoriach, co się za tym kryje, czy tak wypada. Psycholog Danuta Kossak tłumaczy, że wynikało to także z większego

szacunku jaki mieli młodzi do ludzi starszych. – Myślę, że mało kto przeciwstawił się przy tym zachowaniom. – Młode mężatki chętniej słuchały teściowych i rad, obecnie każdemu się wydaje, że jest najmądrzejszy – mówi psycholog. – Jak ktoś kogoś nie akceptuje, to tego nie ukrywa.

– Jakoś nie przeszłoby mi słowo mamą do obcej kobiety przez gardło, zwłaszcza gdy widziałam ją trzy razy w życiu na oczy – przyznaje kielczanka Ewelina, szykująca się do ślubu. – Może z czasem, gdy bardziej się poznamy, nawiążemy ze sobą jakieś więzi coś się zmieni, ale na razie byłoby to bardzo sztuczne i nienaturalne. Zresztą mój przyszły mąż też mi zapowiedział, że raczej nie chciałby, abym mówiła do jego matki „mamo”. Przecież na razie są to obcy ludzie, należy im się szacunek i to wszystko. – Ja również uważam, że mamą ma się tylko jedną i nie wyobrażam sobie mówić „mamo” do matki mojego męża, chociaż lubię ją – zdradza Monika, mieszkanka Radomia. – Chyba raczej pozostanę przy pani, tym bardziej, że jej to też nie przeszkadza. Może w przyszłości jak przyjdą na świat nasze dzieci, to problem zniknie, bo przecież zawsze można powiedzieć babcia.

Trzeba zbudować więzi

Dr psychologii Danuta Kossak uważa, że nie ma co skrać dystansu zbyt wcześnie. – Najlepiej byłoby to ustalić wspólnie przed ślubem – radzi. – Każda nazwa mamą, pani, zwracanie się na ty, czy bezosobowo jest dobre pod warunkiem, że pasuje do konkretnych okoliczności i wszystkim z rodziny odpowiada. W wielu krajach zachodnich czy Stanach Zjednoczonych raczej nie używa się słowa mamą, tato do teściów. Bywa też tak, że na początku synowa czy zięć zwracają się do teściowej pani, a z czasem, gdy lepiej się poznają, zaprzyjaźnią, przechodzą na ty, albo zaczynają mówić mamą lub tato. Podczas terapii wielu par małżeńskich przekonałam się, że to nie nazewnictwo jest ważne, tylko to co się potem w relacjach między bliskimi sobie ludźmi dzieje. Co z tego, że teściowa każe mówić do siebie mamą, jak nie cierpi się z synową i rywalizują ze sobą o wszystko, która lepiej gotuje, wygląda, sprząta i prasuje koszulę syna. Moim zdaniem hipokryzją jest mówienie mamusi i tatusiu, jak później nic dobrego za tym nie idzie.

Zdaniem socjologa Andrzeja Kościółka to nowe zjawisko może mieć związek z tym, że dużo młodych mieszkańców wyemigrowało i rodzice nie mają okazji poznać wcześniej przyszłych synowych czy zięciów. – Nieraz przyjeżdżają prosto na ślub, to trudno nawet,



Danuta Kossak, doktor psychologii: – Relacje między synową, zięciem, a teściami nie zależą od nazewnictwa, tylko od sympatii, porozumienia, szczerości i zaufania. To jak się będziemy do siebie zwracać trzeba ustalić w spokojnej rozmowie i nie naciskać, żeby synowa nazywała nas mamą jak jeszcze nie jest na to gotowa.

żeby nawiązały się między nimi jakieś błyskawiczne więzi, upoważniające do mówienia zaraz po ślubie mamą czy tato. – Byłoby to trudne i dziwne – podkreśla socjolog. – Na zbudowanie relacji potrzeba sporo czasu. – Niekiedy ciężko jest też mówić na teściów po imieniu, bo nie chcemy mieć z nimi partnerskich, luźnych stosunków, tylko bardziej oficjalne. Albo gdy zięć jest młodszy od tatusia tylko o rok, czy dwa. Najważniejsze jest to, aby relacje były prawdziwe, uczciwe, nie warto robić czegoś na siłę, bo tak wypada.

– Ja wolałabym zostać przy „pani”, mimo, że to takie formalne – zdradza Katarzyna z Jędrzejowa, planująca ślub. – Modłę się o to, żeby moja teściowa nie miała zapędów do „mamo”. Formuła „pani „ wydaje mi się na teraz najbardziej naturalna.

Najważniejsze są relacje, a nie słowa, a w naszej świadomości istnieje mnóstwo stereotypów na temat tego jak powinny wyglądać stosunki teściowie – ludzie młodzi. Niekiedy bywa tak, że to teściowie, którzy są dojrzałymi ludźmi, zachowują się jak dzieci. Zamiast być ostoją, wsparciem i przykładem dla młodych stosują nakazy i zakazy typu: „Masz tak zrobić”, „Jesteśmy twoimi teściami, wiemy lepiej”, wychowałam córkę wiem jak wychować moją wnuczkę, to słowa teściowej do synowej. Mądrością jest nie manipulowanie drugim człowiekiem. O tym powinny pamiętać obie strony.

Jul

Zmiana życia wymaga determinacji i motywacji

W Klubie Integracji Społecznej pomagają pozbyć się problemów.

– Co ja mam zrobić, żeby choć trochę wyprostować swoje życie – pytają podopieczni kieleckiego Klubu Integracji Społecznej. – Mam problemy z dziećmi, mnóstwo długów i mało pieniędzy. Trudno z takim bagażem kłopotów żyć.

Do Klubu mieszczącego się przy ulicy Chęcińskiej 1 w Kielcach / wejście od podwórka / mieszkańcy rzadko trafiają z własnej woli. Najczęściej wtedy, gdy zostaną tu skierowani przez pracowników społecznych. Choć, jak mówi kierownik Piotr Kucharczyk czasami zdarzają się rodziny, które przychodzą do nich po pomoc z ulicy i własnej woli. – Z takim pracuje się najlepiej, bo mają motywację do zmian- tłumaczy. – Ale zmienić nawyki, złe przyzwyczajenia, stereotypy w myśleniu nie jest łatwo. Niektórym zajmuje to pół roku, innym trzydzieści lat. Są tacy, którzy zjawiają tylko po to, żeby naładować telefon, inni proszą o pomoc w napisaniu CV.

Klub Integracji Społecznej powstał na mocy ustawy w 2006 roku, w jego utworzeniu miała udział Anna Gromska, były wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, a obecnie dyrektor Wydziału Polityki Społecznej w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim. Klub działa w czteroosobowym składzie na trzecim piętrze kamienicy. Zgodnie uważają, że to usytuowanie jest najlepsze, wcześniej mieścili się przy ulicy 1 Maja, potem przy ulicy Wesołej, a teraz są w centrum i łatwo do nich dotrzeć. – Poza tym mamy odpowiednią liczbę pomieszczeń, gdzie można prowadzić terapię z osobami uzależnionymi, rozmowy indywidualne, przygotowania do autoprezentacji – wyliczają pracownice Magdalena Rak i Agnieszka Pietras. – Każdy kto chce popracować nad swoim życiem może z naszą pomocą to zrobić. Ale najpierw trzeba dostrzec sens takiej pracy. Nie każdy go widzi, większość woli czekać, aż ich los sam się polepszy.

Problem goni problem

Zdaniem Magdaleny Rak rodzaj problemów jest u każdej osoby inny, ale wiele z nich się powtarza i nakłada jeden na drugi. – Razem tworzą ogromną kulę, przez którą ciężko jest się przebić – podkreśla. – Naszym podopiecznym doskwiera brak pracy, życiowa niezaradność przekazywana często z pokolenia na pokolenie, nie splanowane alimenty, uzależnienia, kłopoty z dziećmi i brak wsparcia ze strony najbliższych. Niektóre matki ciągle utrzymują synów, mimo, że mają ponad czterdzieści lat. Kobiety tolerują przemoc, bo nie widzą dla siebie wyjścia. Na początku ważne jest to, żeby zdiagnozować najważniejszy problem u danego człowieka.

– Mamy grupę osób uzależnionych od alkoholu, a to wpłynęło na wszystkie sfery ich życia – mówi kierownik Piotr Kucharczyk. – Przez picie stracili pracę, rodziny, kontakt z dziećmi. Z nimi najpierw prowadzona jest terapia w naszej Sali konferencyjnej przez Krzysztofa Kutnowskiego, terapeutę uzależnień, prezesa Świętokrzyskiego Klubu Abs-



Łukasz Kucharczyk wykorzystuje w Klubie kamerę, żeby nauczyć podopiecznych odpowiedniej prezentacji podczas rozmowy kwalifikacyjnej o pracę.

tynenta „Raj”. Są też tacy, którzy uczęszczają na zajęcia terapeutyczne w inne miejsca, a do nas przychodzą jedynie po to, aby porozmawiać z doradcą zawodowym na temat znalezienia pracy, albo poradzić się jak odzyskać serce dzieci.

Rozmowa u pracodawcy

Łukasz Kucharczyk, który prowadzi takie rozmowy prowadzące do znalezienia zajęcia dodaje, że bardzo ważna jest motywacja do podjęcia pracy, chęć do nauczenia się nowych rzeczy i nie zrażanie się niepowodzeniami. – Uczę podopiecznych jak najlepiej zaprezentować się pracodawcy, bo większość osób nie wie jak to zrobić, wstydzą się, mają małe poczucie własnej wartości – mówi. – Dopiero jak przekonają się do tego, żeby jednak wystąpić przed kamerą, a potem razem analizujemy co można byłoby zrobić lepiej, czego się pozbyć, to człowiek ma większe szansę na spodobanie się przyszłemu szefowi. Ilość projektów unijnych, jakie realizujemy, choćby program „Aktywacja i Integracja” daje nam możliwość zaktywizowania przychodzących po pomoc.

Magdalena Rak i Agnieszka Pietras mówią, że wraz z rozwojem cywilizacji problemów przybywa. – Dawniej nie było dopalaczy, tak dużej ilości zachorowań na depresję, coraz szybszego tempa życia i coraz większych wymagań w miejscu pracy – podkreślają. – A spośród ich klientów wielu nauczonych jest korzystać z ośrodków pomocy, bo tak robiła matka i brat i oni twierdzą, że za tak małe wynagrodzenie nie opłaca im się pracować. Wolą dostać zasiłek i spędzić dzień na oglądaniu seriali telewizyjnych. Bywają nieprzyjemni, roszczeniowi, wolą pracować na czarno, niż legalnie. Wyzwaniem jest zmienić podejście takich mieszkańców do życia. Do listopada 2017 roku skorzystało ze wsparcia ośrodka 513 osób. Na co dzień współpracują z wieloma instytucjami, które też pomagają ich podopiecznym, choćby z Miejskim Urzędem Pracy, Domem „Pod Fontanną”, Ochotniczymi Hufcami Pracy, Działem Opieki i Wychowania czy działem ds. bezdomności.

Obie pracownice Klubu Integracji Społecznej mówią, że to niełatwa praca, ale one lubią pomagać. Opowiadają, że wcześniej pracowały z osobami niepełnosprawnymi, dziećmi i każde zajęcie uczy czegoś nowego, rozwija je. W tym wszystkim ważne jest, żeby poza godzinami pracy zachować dystans, umieć się zrelaksować, odprężyć, nie brać na siebie problemów całego świata. Bo wtedy łatwo się wypalić, a w takim stanie trudno byłoby komukolwiek pomóc.

Wszyscy pracownicy przyznają, że nazwa ośrodka Klub Integracji Społecznej nie dla każdego jest jasna. – Mnóstwo osób pyta co ona właściwie oznacza- uśmiecha się Agnieszka Pietras. – Nie bardzo rozumiemy na czym polega integracja, a wtedy tłumaczymy, że chcemy, aby zostali zintegrowani z toczącym się obecnie życiem, ze społeczeństwem, aby nie zostali z niego wykluczeni.



Kierownik Piotr Kucharczyk razem z pracownicami Agnieszką Pietras i Magdaleną Rak.

„Frajdą” popłyną i dorośli i dzieci

W Klubie Seniora przy ul. Św. Stanisława Kostki wszyscy panowie zaangażowali się remont jachtu

– Kiedy wreszcie popłyniemy naszym jachtem – pytają z uśmiechem seniorki Weronika Magdziarz, Marta Mularczyk i Elżbieta Bodzioch z kieleckiego Klubu Seniora. – Mamy nadzieję, że panowie nie dadzą płamy, skończą odnowę jachtu i zabiorą nas do Chorwacji, albo na początek na Cedzynę. Już nie możemy się doczekać i mocno im kibicujemy.

Remont jachtu to nowatorski projekt, który realizowany jest w Klubie Seniora przy ul. Św. Stanisława Kostki w Kielcach. Inicjatywa wydała się postronnym osobom tak ciekawa, że materiał o tym przedsięwzięciu pokazano nie tylko w lokalnej telewizji, ale także w ogólnopolskim „Teelekspresie”. Pomysł podano jako przykład dobrych praktyk, które dzieją się w tego typu placówkach, z korzyścią dla ich podopiecznych. Kielce w dziedzinie pomocy społecznej wyróżniają się w Polsce, proponując coraz to ciekawsze rozwiązania dla każdej grupy wiekowej.

Nowe wyzwanie

Zdobycie jachtu do remontu to pomysł dwóch instruktorów Adama Błoniarza i Ryszarda Sowy, pracujących w tym klubie, który spodobał się zarówno Markowi Scelinie, dyrektorowi Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach jak i kierownikowi tego klubu Piotrowi Chałupce. Obaj uznali, że restauracja jachtu może być bardzo dobrym zajęciem dla przychodzących do klubu mężczyzn. Do tej pory panowie udzielali się w pracowni modelarskiej, fotograficznej, brali udział w wieczorkach tanecznych, często towarzyszyli paniom w pracowni rękodzieła artystycznego, grali w brydża, a teraz przed nimi całkiem nowe wyzwanie – mówi kierownik Piotr Chałupka. – Tym bardziej ciekawe, że kilku mężczyzn zajmowało się w młodości żeglarsstwem, pracowali nawet przy budowie okrętów. Tego samego zdania, żeby otwierać się na nowe rzeczy w każdym okresie życia jest dyrektor Marek Scelina. – Prawda jest taka, że panowie niechętnie wychodzą z domu i jeśli uda się ich czymś zainteresować, to bardzo się z tego cieszymy – podkreśla. – Dodatkowo są takie plany, żeby pływali na nim nie tylko dorośli, ale też niepełnosprawne dzieci. „Frajda” pojawiła się po to, żeby sprawiała frajdę, a jest to tym bardziej cenne, że obecnie jest coraz mniej powodów do radości. Dużo konfliktów, dużo biedy i niepewności. Trzeba być człowiekiem niezwykle odpornym, a jednocześnie elastycznym, żeby zaakceptować to co przynosi każdy dzień.

Pracują nad sterem

Obecnie wszystkie prace przy łódce odbywają ze względu na porę roku i pogodę wewnątrz klubu. W pracowni zastajemy instruktorów Ryszarda Sowę i Adama Błoniarza polerujących element przyrządu ste-



Instruktorzy Ryszard i Adam prezentują dla porównania stary i nowy ster



Panie z Klubu Seniora przy ul. Św. Stanisława Kostki dopingują panów do remontu jachtu

rowego. Przyrząd lśni, a członkowie klubu dopytują się w czym mogą być pomocni. Instruktorzy wyjaśniają, że teraz trzeba będzie wyremontować ster, – Na początku prac zrobiliśmy dokładny model jarzma steru z tektury, a potem wykonaliśmy go z aluminium – tłumaczy Adam. Są wdzięczni, że udostępniono im warsztat w Kieleckiej Spółdzielni Mieszkaniowej, mogą tam wykonywać niektóre prace wymagające specjalistycznych urządzeń.

Dużo pracy wiosną

Członkowie Klubu, Bogusław Tarnik, Ryszard Długosz i Roman Mularczyk nie mogą doczekać się wiosny. – Wtedy prace będą może i trudne, ale na pewno przyjemniejsze z tego względu, że będziemy je wykonywać na świeżym powietrzu – myślą pozytywnie. – Rozruszamy kości, wzmocnimy mięśnie. Czekają nas mnóstwo zajęć, dokładne zdzieranie starej farby, szpachlowanie, szlifowanie, polerowanie, nakładanie laminatu na ubytki, malowanie łódki. – Poza tym, jak mówili instruktorzy trzeba wykonać osprzęt pokładowy, dokładnie wyremontować całe wnętrze, tak, żeby było przyjemne i wygodne dla pływających. Nie ukrywają, że przy realizacji tego przedsięwzięcia przydałby się sponsor, jakaś firma, czy pojedyncza osoba, dzięki jej pomocy można by kupić niezbędne do remontu jachtu rzeczy. – Taki sponsor mógłby mieć satysfakcję, że pomógł seniorom – podkreślają instruktorzy. – Potrzebnych nam jest wiele materiałów niezbędnych do remontu.

Instruktorzy przewidują, że remont jachtu zakończy się latem. Wtedy przed nimi kolejne zadania. – Seniorzy będą uczyć się żeglarsstwa, zdobywać patenty – informuje Adam Błoniarz. Obaj z Ryszardem są ludźmi o wielu zawodach i zdolnościach. Ryszard Sowa świetnie robi masaż, jest modelarzem, pasjonuje go fotografia i historia, z kolei Adam Błoniarz przez lata był aktorem w Teatrze Lalki i Aktora „Kubus”, budował jachty, prowadził szkółkę żeglarską, a teraz działają na rzecz seniorów. Są zgodni, że każda nowa praca wzbogaca o kolejne doświadczenia, a jednocześnie uczy pokory. Cieszą się z tego, że przy ich udziale powstaje coś nowego. Przyznają, że między nową łódką, a starą będzie przepaść, bo wszystko będzie wykonane z nowocześniejszych materiałów innymi technologiami. Mają nadzieję, że Jacht otworzy nowy rozdział w życiu klubowiczów.

/sza/

Nie tylko nauka, ale też sport i zabawa

W Środowiskowym Domu Samopomocy przy ulicy Orzeszkowej w Kielcach podopieczni tworzą gazetkę i chętnie grają w boccia

– Wszyscy nasi terapeuci przychodzą codziennie do pracy z ochotą i zaangażowaniem – mówi Anna Popowicz, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy typu B przy ulicy Orzeszkowej w Kielcach.
– Z wielkim sercem zajmują się trzydziestoma wychowankami, mimo, że nie jest to łatwe zajęcie. Ale są do niego bardzo dobrze przygotowani.

W Kielcach istnieją trzy Środowiskowe Domy Samopomocy typu B dla dorosłych z niepełnosprawnością ruchową i intelektualną, które podlegają Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Rodzinie – Staramy się o to, aby każda grupa osób potrzebująca wsparcia miała zapewnioną jak najlepszą opiekę – mówi dyrektor Marek Scelina. – Dlatego powołaliśmy placówki zarówno dla mieszkańców z upośledzeniem umysłowym, ruchowym jak i psychicznym. Brakuje wolnych miejsc, tak duże potrzeby są w tym względzie, a my staramy się im sprostać.



Podopieczni placówki razem z wychowawcami i kierownik stanowią żywą grupę.

Wyzwania dla opiekunów

W Domu przy ulicy Orzeszkowej, który powstał w 2008 roku w budynku po komisariacie policji znajduje się 9 osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. To kolejne wyzwanie dla opiekunów. Pozostali mają porażenie mózgowie, upośledzenia umysłowe czy zespół Downa.

Kierownik Anna Popowicz tłumaczy, że najważniejszym ich zadaniem jest nie tylko nauczenie podopiecznych jak największej samodzielności, poradzenia sobie z obowiązkami dnia codziennego, ale także sprawienie, żeby czas spędzony u nich był przyjemny i ciekawy.

– Bardzo często chodzimy na wystawy, do muzeów, filharmonii, podopieczni biorą udział w zawodach sportowych, grają w warcaby- ostatni turniej dla komfortu uczestników odbywał się na podłodze – i boccia.

– Aby dla pewnej grupy osób gra w boccia była możliwa jeden z terapeutów skonstruował do niej specjalny przyrząd – podkreśla z dumą kierownik. – Sprawdza się doskonale. Do jego wykonania przynajmniej się terapeuta Adam Krawczyk. – Podpatrzyłem urządzenie na zawodach ogólnopolskich i postanowiłem zrobić podobne, tym bardziej, że oryginalne kosztuje około 15 tysięcy złotych. Zostało wykonane ze sklejki, trzyma się bardzo dobrze. Trzeba było tylko wykazać się pomysłowością i dokładnością. Robert Kita, poruszający się na wózku inwalidzkim może obecnie grać bez żadnego problemu. Pozostali też bardzo chętnie przyłączają się do uczestnictwa w tej dyscyplinie paraolimpijskiej, ściśle związanej z grą w bowle, pochodzącej z Włoch. Gra jest znana w wielu krajach europejskich i w obu Amerykach. Terapeuta Krawczyk podkreśla, że boccia ma walory rehabilitacyjne, terapeutyczne, jest też grą integracyjną, uczy współpracy. Istotne jest to, że uczestnicy tej gry nie są ograniczeni sprawnościowo ani wiekowo.



Anna Popowicz, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Orzeszkowej z gazetką „Orzeszek” wydaną przez terapeutę razem z wychowankami.

Wszyscy czytają „Orzeszka”

Podopiecznych tego ośrodka jednoczy również to, że tworzą wspólnie gazetkę o nazwie „Orzeszek”. Opisują w niej codzienne wydarzenia, fajne przeżycia, przepisy kulinarne i fotografie.

Gazetka to pomysł kolejnego terapeuty Kamila Kowalskiego, który postanowił w ten sposób zaktywizować podopiecznych. – Pomysłów co ma znaleźć się na poszczególnych stronach nie brakuje – mówi. – W ostatnim numerze jest przepis na bardzo smaczną sałatkę, opisaliśmy wspólnie najciekawsze zabytki w Paryżu i nasze wspólne wyprawy po regionie świętokrzyskim. Jesteśmy w trakcie przygotowania kolejnego numeru.

W codzienną opiekę nad podopiecznymi jest też bardzo zaangażowany opiekun Arkadiusz Leszczyński. Wychowankowie go bardzo lubią, a sam z racji tego, że świetnie wychował niepełnosprawną córkę, skończyła studia, jest pomocna drugim, ma bezcenne doświadczenie w empatycznym traktowaniu członków Klubu.

Na pytanie co najbardziej lubią robić zgodnie odpowiadają, że kochają muzykę, uwielbiają ruch, taniec i śpiew. Będą mieli okazję to pokazać w przygotowanych przez siebie jasełkach.

Julita Błoniarz



Terapeuta Adam Krawczyk, konstruktor sprzętu do gry w boccia z niepełnosprawnym zawodnikiem Robertem Kitą.

Uczą się samodzielności

Członkowie Środowiskowego Domu Samopomocy przy ulicy Okrzei w Kielcach byli z wizytą w Pałacu Prezydenckim. – Nasza praca jest trudna, ale ma wielki sens – uważa bardzo sympatyczna Anna Gawron, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Kielcach. – Zajmujemy się dorosłymi osobami niepełnosprawnymi, proponując szereg zajęć. W tym czasie rodzice naszych podopiecznych mogą odpocząć, korzystać z terapii wytchnieniowej.

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu B przy ul. Okrzei 8 w Kielcach powstał w 2003 r. Jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Placówka ma charakter otwarty, gdzie uczestnictwo jest na zasadach dobrowolności. Dom służy wsparciem osobom, które ze względu na upośledzenie niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych, wymagają pomocy w życiu w środowisku rodzinnym i społecznym. Chętni znajdują tu opiekę i wsparcie przez pięć dni w tygodniu w godzinach od 7.00 16.00. Dom przeznaczony jest dla 25 osób. Na osoby potrzebujące wsparcia oczekuje dobrze przygotowana kadra. Wszyscy instruktorzy, oprócz ukończonych studiów pedagogicznych posiadają dyplom terapeuty zajęciowego.

Dzięki treningom w poszczególnych pracowniach uczestnicy doskonalą się w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej, umiejętności społecznych i interpersonalnych oraz w sposobach spędzania wolnego czasu.

Obecnie w kilku pracowniach prowadzone są różne formy terapii, np. zajęcia plastyczne, podczas których podopieczni malują obrazy tworząc prace w technikach: papieroplastyki, wykonują ozdoby świąteczne, zdobią bombki metodą decoupage. W pracowni rękodzieła artystycznego grupa osób wyszywa obrazki haftem krzyżykowym. Powstaje także gobelin tkany na krośnie. Wykonywany jest też patchwork o tematyce świątecznej. Podopieczni uczestniczą w zajęciach z muzykoterapii i relaksacji.



Anna Gawron kierownik placówki



Praca z zakresu rękodzieła artystycznego – przy stole Kamil, Martynka i Dawid

W Domu działa także stolarnia i sala ćwiczeń ruchowych. Osoby przebywające w ŚDS mogą korzystać również z innych form terapii, takich jak zajęcia teatralne, biblioterapia, zajęcia komputerowe, kosmetyczne. Realizowane są treningi funkcjonowania w codziennym życiu, np. nauka higieny, umiejętności praktycznych, budżetowych, przygotowania i spożywania posiłków. Podczas trenin-

gów umiejętności interpersonalnych uczestnicy uczą się radzenia sobie w kontaktach społecznych.

Sama kierownik Anna Gawron przyznaje, że wybrała swoją drogę zawodową świadomie, chciała pracować w obszarze pomagania, blisko człowieka. Obecna praca nie jest lekka. Uczy pokory, daje wiedzę o trudnych aspektach życia, sprawia, że odróżnia się rzeczy



Jola i Mariusz przy wykonywaniu wspólnego stroiku

naprawdę ważne od mniej istotnych. – Najpierw byłam pracownikiem socjalnym, potem pracowałam w zespole oparcia społecznego, gdzie często trzeba było działać natychmiast, niejednokrotnie z policją wchodzić do domów, a teraz realizuję się w pomaganiu innej grupie osób – mówi. – Mimo dużego obciążenia dobrze czuję się w tej roli.

Terapeutki Małgorzata Maj i Iwona Sikorska opowiadają, że starają się swoich wychowanków angażować w jak najwięcej czynności w ramach treningów. – Przygotowują z nami śniadania, sami rozkładają talerze, sztucze, myją naczynia, czasem sprzątaj. Dzięki treningom uczą się umiejętności, które wykorzystują w codziennym życiu. – mówią. – Obiady są przywożone z Miejskiej Kuchni Cateringowej. Staramy się, żeby każdy robił to co najbardziej lubi, w czym czuje się najlepiej. Prawie wszyscy chętnie śpiewają i tańczą. Świat przyjmują z uśmiechem i pogodą ducha.

Terapeutka Justyna Cieślak dodaje, że bardzo zależy im na tym, żeby każdy z podopiecznych przeszedł wszystkie zajęcia w poszczególnych pracowniach, ale po jakimś czasie zainteresowania wychowanków krystalizują się i każdy ma swój ulubiony sposób na spędzanie czasu. – Teraz wiele osób zaangażowanych jest w przygotowanie jasełek, stale chcemy aktywizować naszych podopiecznych – podkreśla instruktorka.

Kierownik Anna Gawron cieszy się z tego, że udało im się stworzyć tak zżytą, życzliwą grupę, zarówno jeśli chodzi o podopiecznych jak i personel. – Podopieczni dbają o siebie nawzajem, lubią w określonych godzinach spotykać się i rozmawiać przy wspólnej kawie, wspierają się wzajemnie – mówi kierownik. – Są uczuciowi, więc czasami się w sobie zakochują i przeżywają nieodwzajemnione lub odwzajemnione uczucia. My też jako zespół możemy na siebie liczyć, wspieramy się w trudniejszych momentach, bo nasi podopieczni tak jak każdy człowiek bywają nieraz rozdrażnieni czy agresywni. Terapeuci mówią, że są dumni z postępów i najdrobniejszych sukcesów podopiecznych, którzy z powodzeniem biorą udział w turniejach sportowych i występach artystycznych (przeeglądy piosenki, konkursy recytatorskie). Na różne sposoby urozmaicają im czas. Chodzą wspólnie do teatru, filharmonii i kina, biorą udział w warsztatach w Instytucie de Designe, jeżdżą razem z rodzicami uczestników na wycieczki.

Podczas wycieczki do Warszawy zwiedzili wnętrza Pałacu Prezydenckiego i spotkali się z Pierwszą Damą, Panią Agatą Dudą. To było dla nich wielkie przeżycie. W programie wycieczki było również zwiedzanie Starego Miasta oraz Stadionu Narodowego – Trasy VIP. W Ośrodku regularnie organizowane jest wspólne spotkanie opłatkowe dla rodziców i opiekunów Uczestników. Aktualnie trwają przygotowania do uroczystej Wigilii.



Podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy świątecznie razem z wychowawczyniami i kierownik Anną Gawron



Spotkanie podopiecznych z prezydentową Agatą Dudą



Instruktorki Justyna Cieślak, Iwona Sikorska i Małgorzata Maj z podopiecznymi placówki

Podopieczni „Azylu” otrzymują wsparcie i ciepło

W kieleckiej Placówce Opieki Doraźnej „Azyl” dobrego życia uczą się zarówno dzieci jak i ich rodzice.

Do Placówki Opieki Doraźnej „Azyl”, znajdującej się w Kielcach przy ul. Kołłątaja trafiają dzieci w wieku od 10 do 18 lat, w momencie kiedy rodzina przechodzi kryzys. Trudności najczęściej odbijają się także na dzieciach. W czasie pobytu w placówce, zarówno podopieczni jak i ich opiekunowie przy pomocy pracowników placówki nabywają wiele umiejętności, które mają pomóc w sklejeniu rodziny na nowo.

– Ale żeby to się udało, żeby rodzina mogła dobrze funkcjonować potrzebna jest dobra wola i wysiłek ze strony rodziców i dzieci – mówi Jerzy Pióro, dyrektor placówki podległej Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Rodzinie w Kielcach. – Najczęściej po pracy terapeutycznej z dzieckiem i jego rodzicami, w którą dużo serca wkładają nasi pracownicy – funkcjonuje u nas również Szkoła dla Rodziców – dziecko wraca do rodziny biologicznej, bo ona jest mu najdroższa. Lata praktyki pokazały, że dziecko najbardziej kocha tatę i mamę, mimo to, że są oni niedoskonali i czasami je zaniedbują. Choć zdarza się i tak, że sąd kieruje podopiecznego do Rodzinnego Domu Dziecka lub placówki opiekuńczej – wychowawczej. Nieraz samo dziecko nie chce wrócić do rodziny, bo nadal przeżywa ona poważne problemy, a niekiedy dzieje się tak, że to opiekunowie nie chcą wyprostować swoich ścieżek, wybierają styl życia nie sprzyjający roz-



Kuchnia z jadalnią



Pracownia komputerowa



Siłownia

wojowi dziecka. Wielu z nich wykazuje tzw. niezaradność życiową, bywają niedojrzali, nieodpowiedzialni, choć z drugiej strony, jak mówi dyrektor Jerzy Pióro nieraz dziecko trafia do placówki, tylko dlatego, że przykładowo mama musi pójść na jakiś czas do szpitala i nie ma się nim kto zająć. W „Azylu” znajduje się 14 miejsc i dba się o to, żeby nigdy nie rozdzielać rodzeństwa. Pokoje urządzone

są tak przytulnie, że każdy podopieczny czuje się w nich komfortowo.

Dwie ważne role

Placówka Opieki Doraźnej „Azyl”, nosząca poprzednio nazwę pogotowia opiekuńczego i mieszcząca się przez lata w podkieleckim Dobromyślu została stamtąd przeniesiona do Kielc w 2006 roku. Pełni rolę Placówki Inter-



Pokój dla najmłodszych dzieci

wencyjnej, do której dziecko trafia nagle, gdy coś niedobrego dzieje się w rodzinie albo przeżywa ona przejściowe trudności oraz drugą – Specjalistyczną Placówkę Wsparcia Dziennego. W niej 30 dzieci otrzymuje pomoc przy odrabianiu lekcji, mądre rady i posiłek. Tu zawsze brakuje miejsc, przydałoby się więcej pomieszczeń i opiekunów, tak dużo jest dzieci potrzebujących codziennego wsparcia, pomocy w radzeniu sobie z emocjami, złością, rozczarowaniami, agresją i wszystkimi trudnościami, jakie ich spotykają. Wszyscy pracownicy dbają o to, aby zorganizować dla podopiecznych jak najwięcej atrakcji, wycieczek, zajęć sportowych. Do dyspozycji mają salę komputerową, siłownię, bibliotekę, w razie choroby jak najlepszą pomoc lekarza. – Każdy może zająć się tym, co go interesuje, poznać tajniki programów komputerowych, uczyć się gry na instrumentach, fotografować, działać w kółku literackim czy filmowym – mówi pedagog Pani Monika Majkowska.

– W czasie pobytu dziecka w naszej placówce „Azyl”, a wynosi on od kilku do kilkun-

stu miesięcy staramy się, aby młody człowiek jak najmniej odczuł to, że przebywa poza domem, w obcym miejscu – mówią wychowawcy Dominika Opara i Anna Wolniewicz. – Dbamy o to, żeby wychowanek uczęszczał do tej samej szkoły, miał tych samych kolegów, środowisko, przecież nawet do nikogo nie musi się przyznawać do tego, że chwilowo mieszka poza rodziną. W tym okresie zapewniamy mu bardzo dobre warunki mieszkaniowe, poczucie bezpieczeństwa, szereg zajęć, możliwość odbycia długich rozmów. Każde dziecko może się zwrócić do swojego wychowawcy, kiedy tylko ma taką potrzebę. Może skorzystać z pomocy psychologa, terapeuty, logopedy, pedagoga. Wydobywamy z nich mocne strony, talenty, podbudowujemy poczucie wartości. Cieszy nas to, że często wychowankowie przyznają, że po raz pierwszy w życiu ktoś szanuje ich zdanie, opinię i sami też traktują nas jako pewnego rodzaju autorytet. To poprawia ich funkcjonowanie, tym bardziej, że my sami zabiegamy o to, aby mieli kontakt z rodzicami, wybacza-



Dyrektor Jerzy Pióro ze zdobytą koroną maratonów

sobie błędy, uczyli się lepszego traktowania, dotrzymywania słowa, podołania obowiązkom i nowym zasadom współżycia. Wielu rodziców postrzega tę odmienną sytuację jako szansę na zmianę relacji z dzieckiem, a to dobrze wróży na przyszłość.

Mnóstwo satysfakcji

Dyrektor Jerzy Pióro, sportowiec i maratończyk podkreśla, że wielką satysfakcją czują wtedy jak podopieczni odwiedzają ich po wyjściu z „Azylu”. – To oznacza, że traktują nas jak przyjaciół i, że był to wartościowy czas w ich życiu – mówi dyrektor. – Staramy się z wielką troską podchodzić do każdego dziecka, mając świadomość, że oddzielenie od rodziny to dla nich ciężkie przeżycie. Nasza placówka to nie więzienie dla dziecka, może ono otrzymać urlopowanie na kilka dni do rodzinnego domu, a naszym najważniejszym zadaniem jest to, aby podopieczny jak najszybciej wrócił do rodziny naturalnej. Tegoroczne święta wszyscy spędzą w swoich rodzinnych domach.

(sza)



Rękodzieło wykonane przez wychowanków Azylu



Sypialnia

Potrzebna nauka samodzielności

W Kielcach powstało mieszkanie treningowe, w którym młodzież pozbawiona rodzicielskiej opieki uczy się codziennego życia

– Tylko we własnym mieszkaniu młodzi podopieczni instytucjonalnej i rodzinnej j pieczy zastępczej będą mogli nauczyć się samodzielnego życia – mówią Andżelika Woś i Bernadetta Pecel, pracownice socjalne, a jednocześnie trenerki mieszkania treningowego przy ulicy Nałkowskiej w Kielcach.

Stworzenie takiego lokum to nowatorskie rozwiązanie, jedno z wielu jakie proponuje Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach dla usamodzielnianych wychowanków pieczy zastępczej - Ten pomysł mógł być zrealizowany, dzięki projektowi „Akademia Samodzielności”, który jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego 2014-2020 – informuje Monika Siciarska, kierownik Działu Doradztwa Metodycznego i Sprawozdawczości z kieleckiego Ośrodka Pomocy. – Dzięki pozyskanym środkom można było przygotować do samodzielnego życia osoby, które nie mogły wychowywać się w rodzinach naturalnych. – Takie życie na swoim jest im bardzo potrzebne, bo wiele osób odczuwa lęk przed tym, czy same, bez pomocy wychowawców sobie poradzą w samodzielnym życiu. A pod okiem doświadczonych specjalistów szybko robią postępy i uczą się pokonywać problemy. Nasz projekt zakłada, że mieszkaniowy trening samodzielności zrealizuje 12 osób w okresie od września 2016 roku do czerwca 2018 roku.



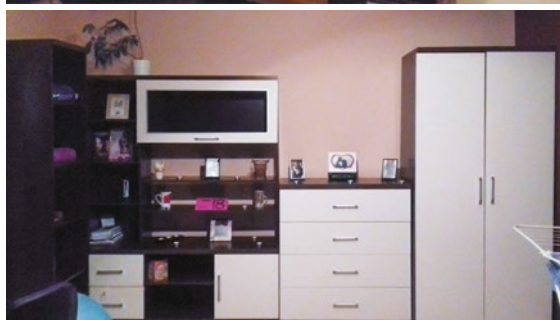
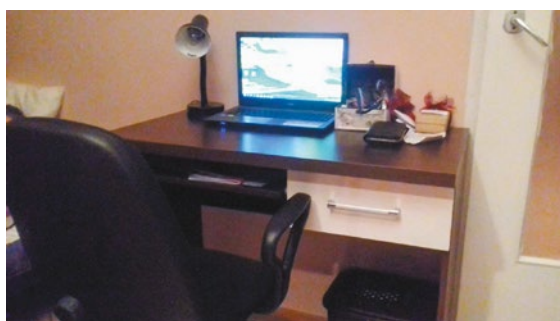
Trenerki Andżelika Woś i Bernadetta Pecel

Wynajęto mieszkanie

W specjalnie wynajętym do tego celu mieszkaniu przy ulicy Nałkowskiej w Kielcach trzy osoby uczą się obecnie codziennych obowiązków, załatwiania urzędowych spraw, robie-

nia zakupów, tzw. życia na swoim, pod okiem trenerek i mentora. Trzypokojowe mieszkanie treningowe zostało wynajęte na wolnym rynku i jak wspominają trenerki przebywa w nim jednocześnie 3 wychowanków przez okres średnio 6 miesięcy. Młodzi ludzie, którzy zamieszkali w nim jako pierwsi uczestniczyli w wyborze mebli i sprzętu do swoich pokoi, a potem wspólnie z nimi z fachowcami wykonywali drobne prace remontowe: malowanie ścian, składanie i ustawianie mebli. – To było dla nich pierwsze zderzenie z samodzielnością i związaną z tym odpowiedzialnością – mówi trenerka Andżelika Woś. – Młodzież otrzymała określony budżet, wskazała swoje potrzeby, dokonała wyboru niezbędnych artykułów i sama je kupiła. Dobrze sobie poradzili z wyzwaniem dorosłego życia. Nasze rozmówczynie wspominają, że jednocześnie wychowankowie przygotowują się do zamieszkania w trzypokojowym lokum przy ulicy Sienkiewicza, które jest własnością Miasta Kielce, kończy się jego remont, niedługo będzie gotowe do zamieszkania.

Trenerki Andżelika Woś i Bernadetta Pecel odczuwają ogromną satysfakcję z tego powodu, że mogą pomagać osobom



W mieszkaniu treningowym wychowankowie uczą się samodzielnego życia

usamodzielniającym się. – Nie ukrywamy, że odbyliśmy w związku z nową rolą szereg szkoleń, nabyliśmy wiele nowych umiejętności, żeby jak najlepiej wesprzeć młodych lokatorów w warunkach zbliżonych do domowych – mówią z radością. – To już trzecia tura pomocy, będzie jeszcze jedna, pomożemy kolejnym młodym ludziom. Takie rozwiązanie, żeby w sposób praktyczny pomagać młodzieży usamodzielniającej się z instytucjonalnej i rodzinnej pieczy zastępczej jest niezwykle rzadko stosowane w Polsce. Kielce są jego prekursorem i z tego też się cieszymy.

Młodym ludziom pomaga dodatkowo mentor, którym jest Joanna Ciszek, koordynator Zespołu Profilaktyki Rodzinnej MOPR. Jego rola polega na budowaniu przyjaznej atmosfery i zachęcaniu wychowanków do pracy nad sobą, nie poddawaniu się porażkom. Wszyscy usa-

modzielniający się wychowankowie mogą skorzystać też ze wsparcia psychologa i doradcy zawodowego wybierając szkołę czy pracę.

Diagnoza i pomysł

Kielckie trenerki podkreślają, że ćwiczą z wychowankami różne zachowania z codziennego życia, np. racjonalne gospodarowanie budżetem, załatwianie spraw w instytucjach urzędowych, ucą nawiązywania prawidłowych relacji międzyludzkich, czy organizowania czasu wolnego. – Ten pomysł, utworzenie mieszkania treningowego to odpowiedź na zdiagnozowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w 2015 roku potrzeby i problemy osób, które miałyby opuścić placówkę – tłumaczy Bernadetta Pecel. – Z przeprowadzonych badań wynika, że brakowało etapu przejściowego pomiędzy placówką, bądź

rodziną zastępczą, a samodzielnym życiem wychowanka. Młodzież prosiła o indywidualne wsparcie opiekuna we wkraczaniu w dorosłość, bo nawet pobyt w mieszkaniu chronionym znajdującym się przy placówce opiekuńczo-wychowawczej nie przygotowywał w pełni wychowanków do odrębnego życia. Teraz wszystko się zmienia. – Uczymy młodych ludzi planowania i organizowania wyjazdów, np. zwiedzania atrakcyjnych miejsc, organizowania spotkań integracyjnych z osobami niepełnosprawnymi, również przygotowujemy posiłki i dbałości o czystość mieszkania. – Młodzi ludzie tak jak my wszyscy popełniają błędy, ale najważniejsze jest to, aby umieli je naprawić. Mamy nadzieję, że nasza obecność daje im wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Najważniejsze jest to, żeby poradzi sobie w dorosłym życiu. /sza/

Porady prawne

W Kielcach od 1 stycznia 2016 roku można korzystać z 8 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej.

Punkt 1 i 2 będzie się mieścić w Urzędzie Miasta w Kielcach Rynek 1, tel. 41 36 751 w następujących terminach

- Od poniedziałku do czwartku w godzinach od 8.30 do 16.30
- W piątek od 7.20 do 15.30
- Oraz w soboty
- 7 stycznia w godz. Od 7.30 do 15.30
- 22 kwietnia
- 29 kwietnia
- 6 maja
- 17 czerwca
- 19 sierpnia
- 6 listopada
- 23 grudnia
- 30 grudnia w godzinach od 8.30 do 16.30

Punkt 3 i 4 znajduje się w Urzędzie Miasta Kielce ul. Strycharska 6 tel 41 36 76 753

- Poniedziałek czwartek do 8.30 do 16.30
- w piątek 7.30 do 15.30
- oraz w soboty
- 7 stycznia od 7.30 do 15.30
- 22 kwietnia
- 29 kwietnia
- 6 maja
- 17 czerwca
- 19 sierpnia
- 4 listopada
- 23 grudnia
- 30 grudnia od 8.30 do 16.30

Punkt 5 i 6 będzie znajdował się w Urzędzie Miasta przy ul., Młodej 28 tel. 41 36 76 752

- poniedziałek piątek od 7.30 do 15.30
- oraz w soboty
- 7 stycznia od 7.30 do 15.30
- 22 kwietnia
- 29 kwietnia

- 6 maja
- 17 czerwca
- 19 sierpnia
- 4 listopada
- 23 grudnia
- 30 grudnia w godz od 7.30 do 15.30

Punkt 7 i 8 znajduje się w Środowiskowym Domu Samopomocy przy ul. Miodowej 7 tel. 41 36638 88

- Poniedziałek piątek od 9 do 17
- W dniach
- 2, 3, 4, 5 stycznia, 18,19, 20, 21 kwietnia, 2, 4, 5 maja, 12,13,14,16 czerwca, 14, 16, 17, 18 sierpnia, 30, 31 października, 2, 3 listopada, 22, 28, 29 grudnia w godzinach od 8 do 18
- Oraz w soboty, 30 grudnia od 8 do 18.

Informacje na ten temat można uzyskać także na stronie internetowej Urzędu Miasta zakładka Nieodpłatne porady prawne i u pracowników socjalnych

Uprawnionymi do otrzymania nieodpłatnej porady prawnej są; młodzież do 26 roku życia, osoby fizyczne, w którym w okresie roku poprzedzającego zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej, osoby, które ukończyły 65 lat, osoby, które posiadają ważną Kart Dużej Rodziny, kombatancki, weterani, zagrożeni lub poszkodowani katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną, kobiety w ciąży.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje poinformowanie osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących jej uprawnieniach, lub spoczywających na niej obowiązkach, wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązywania dotyczącego jej problemu prawnego, pomoc w sporządzeniu

wymagającego wiedzy prawniczej projektu pisma w zakresie niezbędnych do udzielenia pomocy, z wyłączeniem pism procesowych, w postępowaniu przygotowawczym lub sądownoadministracyjnym, sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych, lub o ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Nieodpłatna pomoc prawna jest udzielana w zakresie:

Prawa pracy, przygotowania do prowadzenia działalności gospodarczej, prawa cywilnego, spraw karnych, spraw administracyjnych, ubezpieczenia społecznego, spraw rodzinnych, alimenty, rozwody, separacje, prawa podatkowego, z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności, spraw związanych z ciążą i urodzeniem dziecka, w szczególności praw rodzicielskich i uprawnień pracowniczych.

Dokumenty jakie należy przedłożyć aby uzyskać pomoc prawną:

Oryginał lub odpis decyzji o przyznaniu świadczenia z pomocy społecznej lub zaświadczenia o udzieleniu świadczenia w postaci interwencji kryzysowej, pracy socjalnej, poradnictwa, uczestnictwa w zajęciach klubu samopomocy, klubu samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, schronienia w ogrzewalni i noclegowni, sprawienia pogrzebu, przyznanie biletu kredytowego, osoby wieloletnie z Kartą Dużej Rodziny, kombatancki, weterani, osoby, które nie ukończyły 26 lat lub ukończyły 65, dokument o ciąży, osobom uprawnionym wymagającym niezwłocznego udzielenia pomocy.

Drogowskaz Ameryka zdumiewa wszystkich turystów

Mieszkańcy świętokrzyskiego znają tylko Amerykę za wielką wodą, jedni z nich, Jolanta i Andrzej Ławniczakowie z Kielc wylosowali zieloną kartę i osiedlili się z dziećmi w Chicago. Przed znakiem „Ameryka” co kilka minut zatrzymują się samochody, wyskakują z nich turyści i robią sobie zdjęcia. – Babcia nie uwierzy, że byłem w Ameryce – śmieje się kilkunastoletni chłopak. – Nie miałem pojęcia, że w Polsce mamy Amerykę, nigdy o tym nie słyszałem.

Wielu mieszkańców świętokrzyskiego i Kielc mają swoich bliskich w Stanach Zjednoczonych, ale o polskiej Ameryce nie słyszeli. – Mam córkę w Stanach, ale nawet nie wiedziałam, że za Olsztynem jest druga Ameryka – przyznaje znany lekarz z Kielc Marian Patrzalek. – Jestem tym zdumiony. Miłośniczka genealogii Kornelia Major też przez lata miała córkę w Ameryce, jakiś czas temu wróciła do Kielc, ale też nie mieli okazji zwiedzić polskiej Ameryki. – Chętnie byśmy się tam wybrali – śmieje się. – Wróciliśmy po kilkudziesięciu latach z Ameryki, z Nowego Jorku, ale o polskiej Ameryce niczego nie wiemy – mówi rzeźbiarz Jan Kuraciński. Ameryka koło Olsztyna jest też obca Bronkowi Opałko, który wielokrotnie występował za oceanem.

A polska Ameryka jest usytuowana kilkanaście kilometrów przed Olsztynem. Mieszka w niej zaledwie trzydzieści rodzin. Nikt z napotkanych mieszkańców nie marzy o wyjeździe za ocean, a na pytanie o ewentualną podróż, o to czy ich nie ciągnie do prawdziwych Stanów Zjednoczonych odpowiadają ze

śmiechem: a po co mamy wyjeżdżać z Ameryki do Ameryki? – Tu jest nam dobrze – mówi czterdziestoletni mężczyzna. Ale inni podchodzą do tego problemu bardziej poważnie. – Może i niektórzy by pojechali tylko nie mają za co – odpowiada pan Stefan. – Bilety drogowe a nasza Ameryka dziadziej, mało kto ma pracę. Kiedyś w latach świetności mieliśmy tu Państwowe Gospodarstwo Rolne, w którym zajęcie miało większość naszych mieszkańców. Teraz wszystko polikwidowali i za pracę trzeba wyjeżdżać do pobliskiego Olsztyna, Olsztyna albo dalej do Warszawy lub Gdań-

ska. – Niektórzy żyją tylko z jagód i grzybów z pobliskiego lasu – dopowiada pani Stanisława. – Parę osób było tylko stać na wyjazd do Włoch albo Niemiec, bo to dużo taniej niż do Stanów Zjednoczonych – uzupełnia wypowiedź sąsiadów Ryszard Czyżyk. Najczęściej ludzie wyjeżdżają do Wielkiej Brytanii, Holandii, Belgii, bo bliżej i taniej. Chociaż nie wiadomo co teraz ten Brexit przyniesie. W wolnym czasie wszyscy tutaj w telewizorach siedzą.

Wyjeżdżają z Ameryki za chlebem

To, że z Ameryki trzeba teraz uciekać potwierdzają prawie wszyscy napotkani mieszkańcy. Chyba, że zdarzy się jakiś cud i miejscowość się podźwignie. Na razie w Ameryce na każdym kroku widać biedę. W centralnym punkcie wsi stoi sklep spożywczy, wokół którego toczy się życie towarzyskie mieszkańców. Dawniej był jeszcze klub młodzieżowy i świetlica, dziś wszystko pozamykano. Mieszkańcy Ameryki nie są zbyt otwarci, niechętnie opowiadają o sobie, jeden z nich wyjaśnia, iż ten brak zaufania wynika z tego, że często ich miejscowość jest przyrównywana do Wąchocka i inni stroją sobie z nich żarty. A im z racji ciężkich warunków życia wcale do śmiechu nie jest.

– W Ameryce dzieje się nie najlepiej – przyznają mieszkańcy. – Miejscowość, tak jak wiele innych umiera. Nie ma tu szkoły, kościoła, klubu. Są za to zdewastowane budynki dawnego PGR-u. Kto może to stąd ucieka. Zostają tylko ludzie starsi i lokalni patrioci. Piotr Chłodnicki się do nich zalicza. Do Ameryki trafił przy-

padkowo. Przejeżdżał tędy i dowiedział się, że będzie tu dla niego praca. Przyjechał z całą rodziną i został. Pokochał te okolice ale też narzeką na panujący tu marazm.

Niewiele da się tu zrobić – przyznaje szczerze. – Tu nawet boisko trudno urządzić, bo wszędzie są prywatne tereny i ludzie się na nic nie zgadzają. Każdy myśli teraz bardziej o sobie niż o tym, żeby zrobić coś dla innych. Polacy bardzo się zmienili, zanikła gdzieś życzliwość i bezinteresowność. Gdyby ktoś miał jakiś dobry pomysł na rozpropagowanie tej miejscowości to można by przecież wykorzystać powiązanie z tą wielką Ameryką za wodą. Potrzeba tylko kreatywności. Maryla i Jadwiga Spychowskie opowiadają, że prawie każdy z mieszkańców przeżył tu jakąś śmieszłą sytuację. O ich Ameryce wymyśla się dowcipy, tak jak i o podkieleckim Wąchocku. Przypomina sobie jedną z nich. Jak w czasie stanu wojennego był w wojsku i chciał wziąć przepustkę do domu to nakrzyczano na niego, że chce do Ameryki uciekać. Nieraz też stroją sobie z nich żarty kierowcy autobusów. Jak ludzie proszą o bilet do Ameryki to pytają: a wiza jest? Jak pan chcesz do Ameryki bez wazy i paszportu pojechać? A niektórzy kierowcy nawet nie dowierzają, że taka Ameryka istnieje.

Wszystkim napotkanym mieszkańcom szkoda, że polska Ameryka się nie bogaci. – Co za czasy nastały – ubolewa pani Wiesława. – Wcześniej przed likwidacją PGR-u nasza wieś tętniła życiem. W gospodarstwie rolnym miało zatrudnienie ponad 120 osób. Pamiętam, że była suszarnia warzyw, które szły na eksport, mieszalnia pasz, 140 krów i ponad 600 sztuk trzody chlewnej. Co najmniej jedna osoba z rodziny pracowała wtedy w PGR, to był też warunek aby otrzymać pegeerowskie mieszkanie.

Dziwna ta Ameryka

Dawne czasy z sentymentem wspomina Henryk Bandura, który mieszka w Niemczech

Skąd wzięła się Ameryka? Ameryka pojawiła się na mapie po I wojnie światowej. Niewielką miejscowość nazwał tak Warmiak lub Mazur o nazwisku Pagel, który wyemigrował za ocean, tam dorobił się majątku i po powrocie w rodzinne strony odkupił posiadłość pruskiej szlachty i nazwał ją Ameryką. W latach dwudziestych zmieniono nazwę Ameryki na Pageldorf, a po II wojnie została nazwana Padlewem. W latach pięćdziesiątych powróciła na mapę nazwa Ameryka.

i przyjechał tylko na chwilę w rodzinne strony. Na początku przypomina mu się zabawna sytuacja jaką przeżył w czasie stanu wojennego. – Mieszkałem wtedy w Olsztynku i udałem się w weekend pomóc zabić świniaka rodzicom do Ameryki – opowiada ze śmiechem. – A do mojej żony przyszedli wojskowi i spytali: gdzie mąż?, żeby mnie wcielić do armii. Żona powiedział im, że mąż wyjechał do Ameryki, a urzędnik do drugiego, zapisać nieobecny, przebywa za granicą. I w taki oto sposób uniknąłem wojska. Edward mówi, że pomimo, iż od dawna mieszka w Niemczech jego dzieci chcą wrócić do Ameryki. Bardziej są związane z ojczyzną, tęsknią do pięknej olsztyńskiej ziemi, mają nadzieję, że w przyszłości Ameryka będzie prosperowała lepiej. – Teraz mamy u siebie Amerykę Północną, Południową, mamy Amerykę murzyńską – wylicza. – Z tej strony, pokazuje ręką mieszkają bogatsi, tam wierzyli i do tego końca najczęściej przyjeżdżają komornicy.

Mimo żalu za dawnymi czasami sporo mieszkańców nie zamieniłoby swojego miejsca zamieszkania na żadne inne. – Dziwna ta nasza Ameryka – śmieje się Kamil, student matematyki na Uniwersytecie Warmińsko Pomorskim. – Nikt tu nie popija często coca coli, ludzie nie jedzą hamburgerów, nie mówią okay i co najważniejsze, żeby się do nas dostać nie trzeba używać różnych forteli żeby otrzymać amerykańską wizę. Ale mimo wszystko jestem bardzo zżyty z tymi okolicami i chciałbym tu nadal mieszkać. – Gdzie nam będzie lepiej niż tutaj – wyraża podobny pogląd pan Wacław. – Malownicze widoki, piękny las, jezioro spokój. Od wiosny do jesieni pracuję na działce. Nie mogę tylko przeżyć likwidacji PGR, tak dobrze prosperował. A teraz ludzie na chleb nie mają i muszą kupować w sklepie na kredyt. Boli mnie serce, że takiej Polski doczekaliśmy. Naszą Amerykę jeszcze tylko szpital trzyma.

Nowoczesny szpital przyciąga pacjentów.

Teraz Ameryka znana jest przede wszystkim z nowoczesnego Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego, do którego trafiają pacjenci z całej Polski. Najczęściej są tutaj leczone schorzenia układu oddechowego, alergiczne i wszystkie wymagające długotrwałej rehabilitacji. Ze szpitalem też wiążą się zabawne historie. – Niektórzy lekarze myślą, że szpital w Ameryce jest szpitalem amerykańskim i nieraz dzwonią do nas i pytają jak dobrze trzeba znać język angielski, żeby znaleźć u nas pracę – śmieją się pracownicy szpitala. – Kiedy wyjaśniamy im, że jesteśmy polską placówką niekiedy rzedną im miny. Często zdarzają się takie sytuacje, że kiedy przebywamy gdzieś w Polsce albo nawet za granicą i mówimy, że pracujemy w szpitalu w Ameryce to wszyscy od razu kojarzą, że chodzi o Stany Zjednoczone. Albo jak wysyłamy listy to od razu myślą, że z tej Ameryki za oceanem.



Andrzej i Jolanta Ławniczak razem z dziećmi świetnie sobie radzą w Stanach Zjednoczonych

Droga do szpitala, w którym leczy się rocznie ponad trzy tysiące pacjentów do 18 roku życia prowadzi przez las. Za znakiem z napisem „Ameryka”, który wzbudza tak wielkie zdumienie turystów trzeba skręcić w lewo i potem iść ponad kilometr wśród sosen i świerków. Po drodze mija się popegeerowskie budynki, które z takim sentymentem wspominają mieszkańcy. Z ich opowieści wynika, że szpital został wybudowany w 1903 przez władze pruskie. Bliskie sąsiedztwo lasu i jeziora zapewnia specyficzny mikroklimat niezwykle sprzyjający leczeniu chorób oddechowych. W niewielkiej odległości od szpitala rozciąga się jezioro pasłęckie, od którego rozpoczyna swój bieg rzeka Pasłęka. Mostek na rzece dzieli od siebie Warmię i Mazury.

Dzięki staraniom dyrektora Romana Lewandowskiego „amerykański szpital” jest jednym z najnowocześniejszych w kraju. – Mamy znakomicie wyposażone sale rehabilitacyjne, najwyższej klasy sprzęt, częściowo krajowej produkcji a częściowo sprowadzany z zagranicy – podkreśla dyrektor. – W oddzielnym budynku urządziliśmy sale chorych dla pacjentów z opiekunami, więc małym dzieciom mogą towarzyszyć matki. Mamy piękny plac zabaw, sale terapeutyczne, w planach wiele innych inwestycji.

Do szpitala bardzo często trafiają pacjenci z uszkodzeniami kręgosłupa całej Polski. Jeden z nich Marcin skoczył niefortunnie na główkę, jest częściowo sparaliżowany, czeka go wielomiesięczna rehabilitacja. Zazwyczaj chorzy przebywają na czterotygodniowych turnusach ale niektórym pobyt przedłuża się do kilku miesięcy. Na szczęście podczas lecze-

nia mogą uczęszczać do przyszpitalnej szkoły, w której realizowane są najrozmaitsze programy. Dla dzieci pobyt w Ameryce to nie tylko nauka i codzienne zabiegi ale również systematyczne ćwiczenia rehabilitacyjne. Wszyscy pacjenci zgodnie twierdzą, że najprzyjemniej jest popołudniami. Wtedy idą nad jezioro, grają w gry, biorą udział w konkursach i wycieczkach.

Poza szpitalem wszystkim pozostałym żyje się bardzo spokojnie. Życie toczy się tu ospale, w powolnym tempie.

Pomysły na Amerykę

Czy jest nadzieja na to, że Ameryka jeszcze się podźwignie i zacznie lepiej prosperować? Jan Konecki z Olsztynka, nauczyciel historii i regionalista mówi, że nie tak dawno były różne pomysły na uatrakcyjnienie miejscowości, bo dziś starszy jedynie zdevastowanym dworkiem. Do jej rozreklamowania chciano nawet wykorzystać jej nazwę. – Był pomysł aby wybudować tu sympatyczne, rekreacyjne domki, do których mogliby przyjeżdżać Amerykanie na emeryturze – przypomina sobie. – Pomysłowi temu miała sprzyjać budowa lotniska, w 2007 roku wybudowano lądowisko w Gryźlinie. Zdaniem Jana Koneckiego do tego, żeby rozreklamować w świecie Amerykę potrzebne by były bardzo duże pieniądze a dziś trudno znaleźć kogoś kto by chciał je wyłożyć na tak niepewny cel. Z drugiej strony unikalny mikroklimat Ameryki daje możliwości zrobienia z tego miejsca turystycznej atrakcji. Mieszkańcy Ameryki ciągle czekają na kogoś z dobrym pomysłem.

Julita Błoniarz

Karp z grzybami

Do karpia dobrze pasują grzyby (tu pieczarki) i białe wino. To klasyczne połączenie zadowoli wszystkich gości na Twojej Wigilii.

Składniki

Ilość porcji: 4

- 4 kawałki oskrobanego i umytego karpia
- sól
- 200 g pieczarek
- 1 duża cebula
- masło do smażenia
- 3 łyżki masła (do zasmażki)
- 150 g mąki
- pieprz
- 2 łyżki gęstej śmietany 18%
- 1 kieliszek białego wytrawnego wina
- sok z połówki cytryny

Sposób przygotowania

Przygotowanie: 15min.

Gotowanie: 50min.

+8godz. odstawienie

Gotowe w: 9godz.5min.

Karpia natrzeć solą i zostawić na noc w lodówce.

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni C.

Pieczarki wymyć, osuszyć, pokroić w plastry. Dodać pokrojoną w plastry cebulę i dusić na maśle przez 10 minut.



Zrobić zasmażkę z masła i części mąki, rozprowadzić wodą, dodać sól, pieprz, śmietanę i wino.

Do sosu dodać uduszone pieczarki z cebulą i wlać sok z połówki cytryny.

Karpia obtoczyć w pozostałej mące i obsmażyć z dwóch stron na patelni na maśle.

Rybę włożyć do naczynia żaroodpornego i zalać sosem.

Zapiekać 20 minut.

Łatwy do wykonania obiad

Propozycja dla seniorów na łatwy do wykonania obiad.

Tak niewiele trzeba, by obiad był smaczny i by nie pochłaniał dużo czasu na przygotowanie.

Seniorzy nie zawsze mają siłę, by długo stać przy gotowaniu a i z talentem kulinarnym nie musi być zawsze cudownie.



Ten posiłek zrobi dosłownie każdy, więc warto spróbować.

Opiekunowie osób starszych również powinni spróbować przygotować to proste, ale jakże zdrowe danie.

Łatwy do wykonania obiad, który będzie smakował każdemu seniorowi.

W domu każdy zawsze ma jakiś makaron a o resztę składników nie trudno, można dostać je w każdym sklepie.

W co warto więc się zaopatrzyć?

Do wykonania tego niezwykle prostego obiadu potrzebne są:

- szklanka łuskanych ziaren słonecznika,
- 1 opakowanie makaronu, w sumie dowolnego,
- małe opakowanie sałaty rukola,
- ¾ szklanki oleju rzepakowego nierafinowanego,
- wyciśnięty sok z połowy cytryny,
- łyżeczka miodu
- 3 ząbki czosnku,
- sól himalajska lub morską i pieprz do smaku,

– zioła najlepiej świeże koperek, pietruszka, oregano i bazylija.

Ziarna słonecznika płuczemy pod ciepłą wodą a potem pozostawiamy zalane wodą na co najmniej godzinę.

Po godzinie odczyszczone ziarna słonecznika, dodajemy do nich olej, rukolę (wypłukaną dokładnie pod bieżącą wodą), sok wyciśnięty z cytryny, miód, czosnek, zioła oraz przyprawy.

Wszystkie składniki miksujemy w malakserze lub mikserze do uzyskania gładkiego sosu.

Smak można regulować według własnych potrzeb stopniując dodawanie miodu, cytryny i soli.

Gotujemy makaron tak, by pozostał lekko twardy.

Odlewamy wodę z makaronu, ale pamiętajmy, by nie przelewać go zimną wodą.

Na gorący makaron wylewamy przygotowany sos i dokładnie razem mieszamy.

Na koniec można na przygotowane danie zetrzeć trochę twardego, żółtego sera typu parmezan i położyć pokrojonych na półki kilka pomidorków cherry.



Prace zostały wykonane pod okiem Urszuli Hajduk Janaszek. Seniorzy którzy brali udział w wykonaniu rękodzieła; Danuta Pytel, Teresa Machocka, Krystyna Nogowska, Krystyna Musiał, Barbara Rożek, Anna Szczepanik, Krystyna Rołowska z Filii Klubu Seniora przy ul. Żeromskiego 44

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

Teresa Nogaj

Płomień miłości

Życie to nie jest woda
My nie jesteśmy rybami
Nie da się życia przepłynąć
Lecz trzeba przejść przez nie stopami

I choć czasami krwawią
Zbolałe stopy i serce
To trzeba umieć podołać
Niejednej życiowej rozterce

Bo ludzie – jak te polana,
A życie jest jak ogień.
Niech pali się więc w nas ciepło
Jak ten miłości płomień.

Miłości płomień przyciągnie
Do nas każdego swym blaskiem.
Żyjmy więc mocno, prawdziwie-
Bądźmy dla innych oparciem.

Elżbieta Janota

Zimowa chandra

Rozżalony świat za oknem
Pełen smutku i szarości
Próbuje nadrobić miną
Lecz łyż z oczu same płyną

Pewnie go dopadła chandra
Jak to zwykle o tej porze
Przychodzi niespodziewanie
Nikogo nie pyta o zdanie

Popłaczemy cicho razem
Po obydwu stronach szyby
Zagląając sobie w oczy
Pocieszymy się w niemocy

Teresa Nogaj

Dziękuję Ci Boże

Witam Cię dobry mój Boże
Witam w ten piękny poranek.
Serdecznie Ci chcę podziękować
Za nockę spokojnie przespaną.

Za to, że słyszę śpiew ptaków.
Tych małych wróbelków ćwierkanie
Za słonko co świeci za oknem
Serdecznie dziękuję Ci Panie.

Za to wszystko co widzę
Moimi zdrowymi oczami.
że mogę się sama poruszać
Dziękuję Ci Boże kochany.

Dziękuję za wszystko co dobre
Na swojej drodze spotykam.
Za miłość mych dzieci i wnuków kochanych
Tak z serca dziękuję Ci Panie.

Elżbieta Janota

Zimowy wieczór

Był wieczór zimowy
Mróz kilkustopniowy
A z nieba na ziemię prószył śnieg

Księżyc jak rogalik
Skrzył się za chmurami
Gdy szliśmy aleją
Wśród zimowych drzew

Uliczne latarnie
sączyły światło
Gdy noc rozwieszała
Ciemny płaszcz nad miastem

Spojrzałeś mi w oczy
Objąłeś ramieniem
Próbując mnie ukryć
Przed nocy spojrzeniem