

nr 36 (3/2014)

kwartalnik

Nasz warsztat

Pismo uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej
przy SON Sprawni Inaczej w Skierniewicach
październik 2014



HANNA
MANTERYŚ



MISS 2014



KUDOWA I PRAGA

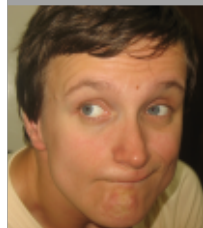
Lecą z drzewa kasztany...

Redakcja

Skierniewice, ul. Waryńskiego 14,

Tomasz Skoneczny - specjalizuje się w wywiadach i komentowaniu wydarzeń społeczno-politycznych.

e-mail: tomkony@wp.pl



Agnieszka Skomorow

- daje się poznać jako świetna obserwatorka życia, kochająca podróże, wrażliwa na ludzi i przyrodę.

e-mail: agnieszkaskomorow@o2.pl

Arek Madej - debiutuje w kwartalniku krótkimi relacjami z codziennych wydarzeń.



Paweł Majewski - zajmuje się relacjonowaniem wydarzeń.

e-mail: pmajes@wp.pl

Krzysztof Skowroński - współpracuje z kwartalnikiem, pisze relacje z wydarzeń.

e-mail: skowron@onet.eu



Marek Smolarek - interesuje się filmem i muzyką lat '80 i '90, w kwartalniku relacjonuje wydarzenia.

Tomek Trębski - w kwartalniku relacjonuje wydarzenia.



Korespondenci:



Bożena Lesiak - przeprowadza wywiady, redaguje rubrykę „Półki pełne książek”.

e-mail: bonia_1@o2.pl

Bogusław Puzio - tworzy dział humoru w kwartalniku, dba o uśmiech czytelników.



OD REDAKCJI

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z najnowszym wydaniem warsztatowego czasopisma.

W nim polecamy wywiad z Hanną Manterys, psychologiem społecznym. Można też przeczytać artykuły: pt. „Jej znaczenie jest bezcenne”, „I co z nią zrobić”, „Jasiek Mela wśród gwiazd” „I znowu wybrali miss”, oraz „Wyjazd do Suse-rza”.

Zachęcamy do zajrzenia do kącików: książkowego i kulinarnego, a także zapoznania się z relacjami z wycieczek oraz różnych imprez kulturalnych i sportowych, w których brali udział uczestnicy warsztatu terapii zajęciowej.

Ponadto zapraszamy do oddania swego głosu na dziennikarza roku 2014.

Oddajemy w Państwa ręce październikowy numer kwartalnika „Nasz Warsztat”, życząc interesującej lektury. Do zobaczenia w następnym numerze.

Redakcja kwartalnika

Agacie i Arturowi Kozyrom

składamy najgorętsze gratulacje z okazji przyścia na świat syna Stanisława.

Życzymy, aby Staś był zdrowy i miał beztrudne dzieciństwo, i żeby każdego dnia sprawiał rodzicom radość.

Uczestnicy i pracownicy

Warsztatu Terapii Zajęciowej w Skierniewicach

Współpraca:

Danuta Czerwińska, Artur Kozyra, Marzena Rafińska.

Skład i druk:

pracownia komputerowa WTZ Skierniewice. nakład 400 egz.

Kwartalnik „Nasz Warsztat” ukazuje się dzięki wsparciu finansowemu Stowarzyszenia Rada Polek

LUBIĘ PRACĘ Z LUDŹMI

z Hanną Manterys – psychologiem społecznym
rozmawiał zespół redakcyjny NW

Pasją Hanny Manterys stała się praca z ludźmi. Jest psychologiem społecznym. Prowadzi warsztaty z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie. Ma brata Wojtkę z zespołem Downa, który ją inspiruje. W lipcu brała udział w projekcie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który miał na celu przeprowadzenie badań nad tym, jak funkcjonują Warsztaty Terapii Zajęciowej. Jednym z warsztatów terapii zajęciowej wybranych do badań był WTZ w Skierniewicach. Przez tydzień od 7 do 11 lipca Hanna Manterys prowadziła obserwację w WTZ w Skierniewicach.

Pasją Hanny Manterys jest gotowanie i jedzenie. Przez dziesięć lat była wegetarianką. Uważała, że jej organizm nie potrzebuje mięsa. Obecnie jest wielką miłośniczką kotletów mielonych z marchewką.

Agnieszka Skomorow: Czy możesz powiedzieć jak to się stało, że wybrałaś psychologię społeczną?

Hanna Manterys: Kiedyś wzbraniałam się przed psychologią. Chciałam być socjologiem i iść na studia na ten właśnie kierunek, ale się nie udało. Zdecydowałam się na psychologię społeczną, ponieważ jest jej bardzo blisko do socjologii. Psychologia społeczna jest takim mostem między psychologią a socjologią. Nie żałuję swojej decyzji, ten „most” poprowadził mnie w ciekawe miejsca.

Tomasz Skoneczny: Czym się różni psychologia od psychologii społecznej?

H.M.: Psychologia społeczna bada wpływ otoczenia, innych ludzi na zachowanie, na procesy psychiczne jednostki, czyli innymi słowy bada nas jako człowieka w grupie i to, co się dzieje między nami a grupą. Nie ma tu takiego totalnego skupienia się na człowieku i jego procesach wewnętrznych, jak w psychologii klinicznej, lecz na tym jak jednostka koreluje z otoczeniem, ze społeczeństwem.

T.S.: Jak należy zachowywać się w grupie?

H.M.: Nie ma odpowiedzi na to pytanie. Grupy są różne, ludzie są różni i nie ma przepisu na to, jak odnaleźć się w każdej sytuacji. Gdyby tak było, to byłoby nudno, bo byśmy mieli receptę na każdą sytuację, na każdą relację. Piękne jest to, że nikt nie wie jak należy żyć w grupie, badamy się wzajemnie.



fot.: M.R.

T.S.: Jak to się stało, że skończyłaś szkołę trenerską. Czy możesz przybliżyć co to za szkoła?

H.M.: To było podczas studiów. Robiłam specjalizację w zakresie psychoedukacji. W ramach zajęć przeprowadziłam pierwsze w moim życiu warsztaty. Była to dosyć głęboka woda. Prowadziłam warsztaty o asertywności dla uczniów z podwarszawskich gimnazjów. Rozmawialiśmy o asertywności, o tym jak przeciwstawić się presji grupy. Spodobało mi się to. Interesująca była zarówno praca z młodzieżą jak i temat. Zaczęłam pytać, co muszę zrobić, żeby być trenerem. Dowiedziałam się o szkole trenerskiej i zapisałam się do niej. To była roczna szkoła warsztatu i treningu psychologicznego. Były to warsztaty psychoedukacyjne wszelkich tak zwanych umiejętności społecznych czyli: asertywności, komunikacji, radzenia sobie ze stresem, integracji. Tam zdobyłam wiedzę jak pracować z grupą, poznałam też różne sposoby, które pozwalają zjednać sobie grupę. W ramach szkoły trenerskiej przeprowadziłam warsztaty z różnymi grupami, i dorosłych, i dzieci. Bardzo dobrze wspominam ten okres.

LUBIĘ PRACĘ Z LUDŹMI

z Hanną Manterys – psychologiem społecznym
rozmawiał zespół redakcyjny NW

T.S.: Jak powinno się zjednywać sobie grupę na szkoleniu?

H.M.: Sama bym to chciała wiedzieć. (śmiej) To jest bardzo złożone. Każdy trener ma swoje metody, gorsze bądź lepsze, ale swoje. Ja też mam swoje. Nie są one sztywne. Jestem takim trenerem, który jest bardzo blisko grupy. Kiedyś było to dla mnie problemem, bo miałam kłopot ze stawianiem granic grupie, za bardzo zjednywałam ją sobie. Choć może tak się nie powinno robić, widzę tego efekty. Grupa fajnie pracuje, dużo wynosimy, czuję się podekscytowana, integruję się z grupą. Uważam, że sposobem na zjednywanie grupy jest bycie w porządku i niewywyższanie się, niekreowanie się na ważną panią trenerkę. Myślę, że to jest klucz.

T.S.: Jakie masz sukcesy trenerskie?

H.M.: Zależy, co nazwać sukcesem. Czy udane szkolenie, czy to, że po szkoleniu ma się poczucie, że zrobiło się coś ważnego. Jeśli chodzi o moją perspektywę, to mogę powiedzieć, że każdy tre-

ning, jaki prowadziłam, był dla mnie takim wewnętrznym sukcesem, ponieważ, przełamywałam własne bariery, popełniałam błędy, o których teraz pamiętam i wiem, że ich więcej nie popełnię. Odnosiłam małe wewnętrzne sukcesy. I to jest dla mnie chyba najważniejsze, że po każdym warsztacie, wychodziłam z takim poczuciem, że coś we mnie się zadziało, co powoduje, że jakoś będę szła wyżej. Wolniej bądź szybciej, ale wyżej.

M.R.: Co jest najważniejsze? Co chciałabyś przekazać w pracy trenerskiej?

H.M.: Miałam przyjemność jakiś czas temu prowadzić warsztat z osobami z zespołem Downa w ramach projektu „Pomocna dłoń”, który ma na celu wprowadzać nowe formy zatrudnienia dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Warsztat miał integrować grupę, która będzie w przyszłości ze sobą współpracowała, ale też jego celem była rozmowa o tym, co uczestnicy warsztatu myślą o własnej aktywizacji zawodowej.

Co jest ważne w prowadzeniu takich warsztatów?



fot.: M.R.

Wydaję mi się, że przede wszystkim spokój i pozwolenie sobie na to, żeby nie wyrobić się z programem. Czasem można program odłożyć na półkę i darować sobie sukcesy trenerskie, a skupić się na tu i teraz, i dać uczestnikom jakieś poczucie bezpieczeństwa oraz to, że ktoś ich słucha. Nie zawsze realizacja założonych celów jest najważniejsza. Jeśli pogodzimy się z tym i nie będziemy wywierać presji na siebie i uczestników, wtedy ta praca będzie na pewno skuteczniejsza.

M.R.: Co sądzą osoby niepełnosprawne intelektualnie o podjęciu pracy?

H.M.: Podczas warsztatu pytałam właśnie o to, co oni o tym sądzą. Były osoby, które zupełnie nie chciały o tym słyszeć, ale były też takie, które bardzo chciały podjąć pracę, nie mogły się doczekać, kiedy zaczną pracować, były podekscytowane na samą myśl o tym. Miałam jednak wrażenie, że nie do końca miały świadomość, gdzie mogłyby pracować. Raczej mówiły o swoich marzeniach: chciałyby zostać tancerką, aktorką, piosenkarką. Ale przecież każdy z nas ma marzenia, które się spełniają bądź nie.

Założenie jest takie, że warsztaty terapii zajęciowej mają na celu przygotowywać do pracy. Natomiast, jak wiemy z praktyką jest inaczej. W Warszawie są warsztaty, które mają świetne wyniki, jeśli chodzi o zatrudnianie. Są też takie, których uczestnicy tego zatrudnienia w ogóle nie podejmują. Od czego to zależy i do czego będzie zmierzało? Myślę, że właśnie projekt, w którym uczestniczę, doprowadzi do tego, że po części uda się nam odpowiedzieć na to pytanie.

A.S.: Jakie postawy mają rodzice wobec zatrudnienia ich niepełnosprawnych dzieci?

H.M.: Jest to kwestia problematyczna i szeroka. Mogłoby się wydawać, że rodzice będą chcieli, aby ich dziecko podjęło pracę, żeby sobie radziło i żeby się uaktywniało. Ale tak nie jest. Powiem szczerze, że rodzic zaangażowany w aktywizację zawodową swojego dziecka jest rzadkością. Nie wynika to absolutnie ze złej woli, tylko z lęku o własne dziecko, które się kocha i chce się dla niego jak najlepiej. Nie dziwię się temu, bo jest naprawdę wiele przeszkód, wiele barier i trzeba mieć odwagę, żeby im wszystkim stawić czoła. Niestety u nas w kraju zatrudnianie osób niepełnosprawnych intelektualnie wciąż jest rzadkie i spotyka się z bardzo różnymi opiniami. Jest bardzo problematyczną sprawą – jest lęk, są obawy.

Krzysztof Skowroński: Moje marzenie jest takie,



fot.: Mariusz Pruszkowski

żeby wyjść z warsztatu i normalnie pracować tak jak kiedyś. Byłem cukiernikiem i piekarzem.

H.M.: I to jest właśnie cenne – wszyscy jesteśmy indywidualnościami. Bardzo nie lubię generalizowania, że niepełnosprawni chcą tego albo tamtego. Wiem, że to brzmi jak banał, ale wierzę, że do każdego człowieka czy niepełnosprawnego, czy sprawnego trzeba podchodzić indywidualnie i nie wrzucać niepełnosprawności, wszystkich marzeń, planów i sposobów na życie do jednego worka. To jest po prostu krzywdzące i nieprawdziwe.

T.S.: Doszliśmy do projektu, w którym uczestniczysz. Jaki to projekt i na czym polega?

H.M.: Projekt ma na celu zdiagnozowanie funkcjonowania warsztatów terapii zajęciowej w Polsce. Badanie ma przebiegać poprzez obserwację, kwestionariusze internetowe, studia przypadku. Założeniem projektu jest stworzenie obiektywnego, wielopłaszczyznowego obrazu jak funkcjonują warsztaty. Ja jestem obserwatorem. Jesteście państwo drugim warsztatem, który odwiedziłam. Projekt trwa do końca lipca.

A.S.: Jakie masz pasje?

H.M.: Odkąd poszłam na studia, podczas których uczestniczyłam w różnych ciekawych projektach, moją pasją stała się praca z ludźmi. Odnajduję się w tym i cieszę, że odnalazłam swoją drogę i receptę na szczęście. Oprócz tego kocham

LUBIĘ PRACĘ Z LUDŹMI

z Hanną Manterys – psychologiem społecznym
rozmawiał zespół redakcyjny NW

gotować i jeść wspaniałe potrawy i dużo o tym mówić. To jest to, co lubię robić po pracy, w czasie wolnym i w tym się realizuję. Gotuję szybko i prosto, ale sprawia mi to wielką radość.

T.S.: Ulubione danie?

H.M.: To jest bardzo trudne pytanie, bo lubię naprawdę wszystko. Byłam przez dziesięć lat wegetarianką. Nie jadłam mięsa. Moimi ulubionymi potrawami były różne warzywa, sałatki, makarony, placki, które do tej pory lubię. Ale odkąd zaczęłam jeść mięso moją ulubioną potrawą – kiedy to mówię ludziom to umierają ze śmiechu – są kotlety mielone z marchewką.

T.S.: Jak to się stało, że zaczęłaś jeść mięso?

H.M.: Przez te lata, kiedy byłam wegetarianką, wielu ludzi mnie pytało, czy nie mam ochoty na mięso. Odpowiadałam, że jakbym chciała, to bym je jadła. Czułam, że żyję zdrowo i mój organizm nie potrzebuje mięsa. Jednak po tych dziesięciu latach nagle poczułam, że mi czegoś brakuje. Staram się robić to, co dyktuje mi organizm. Jeśli miałam ochotę na mięso, uznałam, że muszę je jeść. I faktycznie poprawiło mi się zdrowie i jest mi z tym dobrze. Staram się iść za tym, co mówi mi własne ciało. Uważam, że wychodzę na tym całkiem nieźle.

Marek Smolarek: Każdy odżywający się zdrowo mówi, że najgorsze, co może być, to cukier.

H.M.: Cukier i sól to podobno biała śmierć. Ostatnio przeczytałam bardzo fajny artykuł, który mnie pocieszył, ponieważ demaskował to, co nam mówiono od dwudziestu lat, że to masło jest winne otyłości i różnym chorobom. Co okazało się nieprawdą. To właśnie cukier opowiada za otyłość, co mnie ucieszyło, bo masło jest wspaniałe (śmiech).

T.S.: Masz niepełnosprawnego brata. Co robi twój brat?

H.M.: Mój brat za rok kończy szkołę i pewnie pójdzie do warsztatu terapii zajęciowej. Na razie chodzi do szkoły, którą uwielbia. Jak jest jeden dzień przerwy w szkole, to jest wkurzony. Jeździ na wycieczki, ma fajnych kumpi, chodzi na

mecze. Jeździ na obozy. Ćwiczy karate, gra w koszykówkę. Kiedyś były żagle. Ma wiele zainteresowań, myślę, że to dzięki szkole, która organizuje wiele atrakcji. Mój brat raczej nie byłby w stanie sprecyzować własnych oczekiwań i zainteresowań i ich realizować, dlatego ma wokół siebie grono życzliwych mu osób, które mu to przybliżają.

A.S.: Co daje kontakt z osobami niepełnosprawnymi?

H.M.: Może powiem o tym, co daje mi mój brat. Mój brat, który ma zespół Downa, jest już dorosłym facetem. Bycie z nim daje mi poczucie, że życie jest ważne, że ważne są emocje i drugi człowiek jest ważny, o czym tak często zapominamy. Dążymy do własnych celów. W wirze obowiązków i karier, zapominamy o tym, co jest najważniejsze, czyli o relacjach z drugim człowiekiem i skupianiu się na prostych rzeczach. On nauczył mnie doceniania w życiu prostych, prozaicznych rzeczy, na przykład tego, że obiad w gronie rodzinnym jest jedną z ważniejszych rzeczy w tygodniu. Czekam na to. Poranna kawka, wspólne obejrzenie meczu, oglądanie W-11 na tvn-ie, który mój brat uwielbia. Przestałam wymagać od życia zaspokajania jakichś wydumanych, wielkich potrzeb. To, co jest dla mnie teraz ważne, to spędzać miłe chwile, dostarczać sobie drobnych przyjemności i doceniać to, co się wokół nas dzieje. I dawać ludziom radość. Ale w tym specjalistą jest mój brat.



fot.: ze zbiorów Hanny Manterys

JEJ ZNACZENIE JEST BEZCENNE!

Poznaliśmy się, kiedy byliśmy dziećmi. Od tamtej pory każdą wolną chwilę spędzaliśmy razem. Zawsze mogłam z nim o wszystkim porozmawiać. Czasem się zgadzaliśmy a czasem kłóciliśmy. Jednak zawsze wiedziałam, że mogę na niego liczyć.

Dobrze mieć go w pobliżu

Co dla Was znaczy określenie przyjaciół? Dla mnie jest to osoba, na którą można liczyć w każdej sytuacji, z którą można porozmawiać o wszystkim. Prawdziwy przyjaciel potrafi nas zrozumieć, pocieszyć, a jak trzeba to i opieprzyć. Tak dla mnie powinna wyglądać przyjaźń.

Dla mnie taką osobą był, jest i będzie Marcin. Poznaliśmy się ponad 25 lat temu, jak chodziliśmy na rehabilitację do szpitala. Tak samo, jak ja, Marcin ma dziecięce porażenie mózgowe. U niego choroba objawiła się tym, że nie może chodzić i porusza się na wózku. Za to mowę ma doskonałą, czasami aż za bardzo. Od razu go polubiłam, bo był zabawny i ładnie się uśmiechał. On też mnie polubił, ale do tej pory nie wiem, za co, bo nigdy mi o tym nie powiedział. Zabawne, co?

Dużo czasu spędzaliśmy razem dzięki naszym mamom, które też się zaprzyjaźniły. I dobrze, bo jakby było inaczej, to nam byłoby trochę trudno się spotykać. Na koloniach, na zimowiskach czy na wycieczkach zawsze byliśmy razem. Dopóki byliśmy mali, to na wyjazdach my i nasze mamy spaliśmy w jednym pokoju. Było super, w dzień rozrabialiśmy, a wieczorem, jak mamy chciały iść na tak zwane „zebranie”, to zostawialiśmy razem i jedno pilnowało drugiego. A na posiłkach to było tak – Marcin głowa do góry! – mówiła ciocia Irena, bo Marcin miał nos w talerzu. – Agnieszka, głowa w dół! – mówiła moja mama, bo ja z kolei cały czas szukałam czegoś na suficie. A nie daj Boże, żeby jedno z nas zrobiło głupią minę lub zaczęło się śmiać to już było po jedzeniu. Nasze mamy na początku próbowały nas przywoływać do porządku, ale im też się udzielało i cała czwórka zaczynała się śmiać. Tak naprawdę nie wiadomo z czego. I nie bez powodów mówiono, że nasz stolik był wesoły.

Na jednym z turnusów rehabilitacyjnych oboje mieliśmy ćwiczenia o tej samej godzinie. Któregoś dnia rehabilitant mówi do Marcina – Przyciągnij no-

gę do brzucha! – A muszę? – odpowiedział zdziwiony Marcin. Popatrzyłam na niego i powiedziałam – Ruszaj się, ty stary koniu! – No dobra dla ciebie wszystko – odpowiedział. Cała sala się śmiała. – Agnieszko, masz na niego dobry wpływ – z uśmiechem powiedział rehabilitant.

Czas szybko płynął i zanim się obejrzelśmy, już staliśmy się dorośli. Marcin poszedł do warsztatu terapii zajęciowej, a ja jeszcze musiałam pocze-kać. Gdy poszłam do warsztatu Marcin był moim osobistym tłumaczem. Jak tylko instruktorzy nie mogli mnie zrozumieć to wołali: – Marcin pomóż, bo nie możemy się dogadać z Agą. Muszę przyznać, że czułam się przy nim bezpiecznie.

Na początku dali nas do jednej grupy, dzięki temu mogłam szybciej nawiązać kontakt z innymi kolegami i koleżankami, bo wiedziałam, że Marcin zawsze mi pomoże. Jednak wszystko, co dobre szybko się kończy. Po jakimś czasie rozdzielili nas i mnie przenieśli do innej grupy. Dlaczego? Za bardzo gadaliśmy. Ale tak na serio, to myślę, że instruktorki chciały, abym nabrała więcej odwagi i zaczęła sama próbować się z kimś porozumieć. Nie było to łatwe, ale dałam radę.



fot.: ze zbiorów Agnieszki Skomorow

JEJ ZNACZENIE JEST BEZCENNE!

Jak teraz to wszystko wspominam, to wiem, że Marcin był aniołem stróżem na początku mojej przygody w warsztacie. Gdyby go nie było, to miałabym trochę ciężiej, żeby się przyzwyczaić do warsztatu.

Spotkania, rozmowy i ta inna!

Nasze spotkania nie ograniczały się tylko do warsztatu. Widywaliśmy się, jak tylko nadarzyła się okazja. Był taki okres w naszym życiu, że co sobota byłam z mamą u Marcina. Jego mama piekła przepyszne ciasto drożdżowe, a moja robiła pierogi. I uczała na całego. Oczywiście tak nie było za każdym razem, bo bylibyśmy upasieni, jak świnki, ale zawsze brało się coś na ząb.

Gdy trochę posiedzieliśmy z mamami i się najedliśmy, to Marcin mówił – Chodź Agnieszka, trochę pogadamy u mnie. Chcieliśmy też, żeby nasze mamy sobie pogadały na luzie, bo wiadomo, że nie mogły wszystkiego powiedzieć przy nas. Z resztą my też mieliśmy swoje sprawy i tajemnice.

Rozmawialiśmy na każdy temat. No wiadomo, że jako kobieta nie mogłam porozmawiać z nim o typowo babskich sprawach. Najczęściej rozmawialiśmy o naszej niepełnosprawności, o życiu i o zainteresowaniach. Pomagałam Marcinowi przy obsłudze komputera i Internetu. Marcin lubił słuchać muzyki i prosił mnie, żebym wyszukiwała strony internetowe z muzyką.

Poruszaliśmy też tematy miłości i seksu. Nie będę opisywać dokładnie, o czym gadaliśmy. Powiem tylko, że czasami było bardzo gorąco. W końcu jesteśmy ludźmi z krwi i kości.

Czasami mojej mamie ciężko było mnie wyciągnąć do domu, tak nam się dobrze gadało. – Idziesz do domu, babo jedna? – pytała mama. – Pani Basiu, jeszcze 15 minut, proszę. – Marcin z uśmiechem prosił moją mamę. – No dobrze, ale za 15 minut idziemy – odpowiadała moja mama.

Przeważnie to ja chodziłam do Marcina. On do mnie przychodził, ale rzadko. Czemu? Bo mieszka na trzecim piętrze i jego mamie po prostu jest ciężko go sprowadzić. Czasami jednak udawało się im przyjść. Razem spędzaliśmy nasze urodziny, imieniny i czasami Sylwestra. A latem jeździliśmy na różne wycieczki: do Spały, nad zalew, nad Pilicę albo na spacer po osiedlu. Wiele tych wy-

padów i spacerów zawdzięczamy naszym mamom, które nas wyciągały z domu.

Pewnego razu wybraliśmy się nad Niebieskie Źródła. Tam zdarzyła się sytuacja, której do końca życia nie zapomnę. Spacerowaliśmy sobie po parku. W pewnym momencie zobaczyliśmy naprzeciwko parę z psem, takim małym, białym pudelkiem. I wtedy Marcin po prostu kichnął. Ale jak on kicha, to tak głośno, że wszyscy stają na baczność. Wtedy też tak kichnął, a pies tak się wystraszył, że zerwał się swojemu panu ze smyczy i uciekł w krzaki. Jak to zobaczyliśmy, to o mało nie posikaliśmy się ze śmiechu. Tego się nie da opisać, jak ta biedna psi-na uciekała. Kiedy wracaliśmy, naprzeciwko znowu pojawili się ci sami państwo z psem. Jak on zobaczył Marcina i mnie, to chodu w drugą stronę.

Trochę czasu upłynęło, a my nadal się spotykaliśmy i przeżywaliśmy razem różne sytuacje. Dopiero w 2001 roku wydarzyło się coś, co wystawiło naszą przyjaźń na ciężką próbę.

W naszym warsztacie pojawiła się Dorota, ale każała do siebie mówić Dorotka. Na moje nieszczęście to ja ją namówiłam, żeby przyszła do warsztatu.



fot.: ze zbiorów Agnieszki Skomorow

Przyznaję, że Dorota miała w sobie coś, co przyciągało do niej chłopaków. Za to ona upatrzyła sobie Marcina. I chłopak wpadł, jak śliwka w kompot. Zaczęły się wspólne kawki, telefony po trzy razy dziennie. A ja zostałam odsunięta na boczny tor. Oczywiście Marcin mówił, że między nami nic się nie zmieniło, ale ja widziałam to nieco inaczej.

No, bo, co miałam myśleć, gdy oni spędzali całe popołudnie w pracowni i niby tylko rozmawiali. A jak Dorotka pojechała do domu, to Marcin przychodził do mnie, do pracowni. – O nie, tak dobrze to nie będzie mój drogi! – pomyślałam sobie.

Przyznaję, że byłam cholernie zazdrosna i wściekła na siebie. – Po, jakiego grzyba mówiłam tej „małpie” o warsztacie – tak sobie myślałam i płakałam w poduszkę.

Może, w jakimś momencie poczułam do Marcina coś więcej, niż przyjaźń albo po prostu się przyzwyczaiłam, że zawsze byliśmy razem. I dlatego pojawienie się Dorotki tak mnie wkurzyło.

Znajomość Doroty i Marcina szybko się zaczęła, krótko trwała i jeszcze szybciej się skończyła, ale nie z mojej winy. Ja się do nich nie wtrącałam, bo, po co. Moim zdaniem to sami sobie stwarzali problemy, których nie było. Ale to była sprawa między nimi.

W końcu Dorotka odeszła z warsztatu, podobno miała powody, bo źle ją wszyscy traktowali. Jak to mówią „nie mój cyrk, nie moje małpy”, każdy oceniał swój pobyt w warsztacie na swój sposób. Jak jej nie odpowiadało, trudno. Choć przyznaję, że w głębi duszy cieszyłam się, że odeszła, bo znów był spokój.

Marcin musiał się trochę postarać, żebym mu znowu zaufała. I tak zrobiłam, bo w końcu to był mój najlepszy przyjaciel.

Wsparcie w trudnych chwilach, i co dalej

Nie bez powodu wymyślono przysłowie „prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.” Zarówno ja, jak i Marcin wspieraliśmy się, kiedy było ciężko w życiu. Jak poszłam na operację do Warszawy, to on dzwonił prawie codziennie. A jak on poważnie zachorował i był w szpitalu, to do niego pojechałam. Po

prostu, jak umieliśmy, tak sobie pomagaliśmy.

Jednak w najbardziej trudnym dla mnie momencie, czyli po śmierci mojej mamy, oboje potrzebowaliśmy wsparcia. Dlaczego? A to dlatego, że Marcin bardzo lubił i szanował moją mamę. Zawsze słuchał jej rad i powtarzał, że pani Basia w wielu sprawach miała rację. Choć chciał mnie pocieszyć, to po prostu nie wiedział, co ma mi powiedzieć. Kiedyś w warsztacie podjechał do mnie i po prostu ze mną posiedział. A kiedyś poprosił swoją mamę, żebym u nich spała. To było dla mnie cenniejsze niż tysiące rozmów.

Gdy musiałam się przeprowadzić do Skierniewic, to ciężko mi było się z nim pożegnać. Obiecaliśmy sobie, że cokolwiek się stanie, zawsze będziemy najlepszymi przyjaciółmi i zawsze będziemy mieć ze sobą kontakt.

I tak jest, często do siebie dzwonimy. A jak pojedę do Tomaszowa i mam czas, to zawsze staram się z nim zobaczyć. Marcin był u mnie na 30-tych urodzinach. Od razu wróciły dawne, dobre czasy.

Myślę, że mamy wiele szczęścia, że los skrzyżował nasze drogi. Bo dzięki temu połączyła nas wielka przyjaźń, która – mam nadzieję – jeszcze długo potrwa.

Wierzę, że i Wy macie swoją wielką przyjaźń. Jeśli tak, dbajcie o nią. A jeśli nie, to poczekajcie – na pewno Was znajdzie.

Agnieszka Skomorow



fot.: ze zbiorów Agnieszki Skomorow

WYPAD DO KUDOWY ZDRÓJ I PRAGI

W dniach 24-26 września odbyła się warsztatowa wycieczka do Kudowy Zdrój i Pragi.

Ze Skierniewic wyjechaliśmy o godz. 8.00. Na miejsce przybyliśmy o 16.00. Byliśmy zakwaterowani w Willi Pod Gwiazdami. Po obiedzie wyruszyliśmy na spacer po parku zdrojowym. Wieczorem odbył się wieczorek taneczny, połączony z uroczystą kolacją. Przy fajnej muzyce wszyscy się dobrze bawili, chociaż było bardzo ciasno.



fot.: M.R.

Następnego dnia był wyjazd z przewodnikiem do Pragi. Obejrzeliśmy uroczystą zmianę warty przed siedzibą prezydenta Czech na Hradczanach. Następnie bardzo stromymi uliczkami udaliśmy się zwiedzać starą Pragę. Podziwialiśmy piękną pano-



fot.: M.R.

ramę miasta, najpiękniejsze i najciekawsze budowle. Szliśmy sławnym mostem Karola, który liczy pół kilometra. Są na nim rzeźby sławnych postaci. Na moście stoją artyści, którzy sprzedają swoje prace. Idą nim tysiące turystów z różnych stron świata. Po zwiedzaniu był czas wolny na kupno pamiątek. Dopisywał humor i dobra pogoda. Zmęczeni ale pełni pozytywnych wrażeń wróciliśmy na obiadokolację.

Ostatniego dnia wycieczki po śniadaniu i wykwaterowaniu się część uczestników poszła do Muzeum Zabawek, a część do Kaplicy Czaszek, gdzie znajduje się ich około trzech tysięcy. Po obiedzie wyruszyliśmy w drogę powrotną do domu.

Krzysztof Skowroński



fot.: M.R.

PÓŁKI PEŁNE SKARBÓW

Bożena Lesiak

Witaj Czytelniku,

Skończyły się wakacje, więc nie będę Cię męczyć. Powspominamy i poplotkujemy. Moja młodość przypadła na okres PRL. Nie były to ciekawe czasy, ale są chwile, gdy ogarnia mnie tęsknota za dzieciństwem, kiedy czas płynął wolniej i beztrudno.

Książki Sławomira Kopera pozwalają na nowo wypełnić wspomnienia szczegółami z tamtych lat i nieznanymi faktami. Przenoszą czytelnika w nie tak odległe czasy, pozwalają poznać nieznaną historię PRL. Autor opisuje życie prywatne i zawodowe elit PRL, przedstawia fascynujące życiorysy. Jego książki, napisane przystępnym językiem, zawierają sporo anegdot i ciekawostek.

Sławomir Koper „Sławne Pary PRL”

Czerwone i Czarne, Warszawa 2014



Sławomir Koper historyk, autor cyklu książek o znanych ludziach PRL, tym razem pisze o sławnych parach ze świata artystycznego i politycznego: Kalinie Jędrusik i Stanisławie Dygacie, Maryli Rodowicz i Danielu Olbrychskim, Zofii i Krzysztofie Komiedach, Halinie Mikołajskiej i Marianie Brandysie,

Magdalenie Zawadzkiej i Gustawie Holoubku, Alicji i Piotrze Jaroszewiczach. Poznajemy skandale obyczajowe, tajemnice alkowy oraz wielkie niezaspokojone miłości. Autor korzystał m. in. z archiwum IPN. Obala mity, że nie wszyscy artyści byli w opozycji wobec istniejącego ustroju. Opisuje barwne życie elit minionej epoki.

Sławomir Koper „Życie Artystek w PRL”

Czerwone i Czarne, Warszawa 2013

Autor opisuje życie codzienne sławnych ludzi PRL m.in. Anny German, Aliny Szapocznikow, Grażyny

Bacewicz, Haliny Poświatowskiej, Agnieszki Osieckiej, Kaliny Jędrusik. Obala legendy tworzone przez ustrój i przedstawia nieznaną fakty z życia sław. Poznajemy tu kobiety utalentowane, urodziwe i oryginalne w tym, co robiły. Kochające życie i pracę zawodową, której oddawały się z niezwykłą pasją.



Przemysław Semczuk „Czarna wołga. Kryminalna historia PRL”

Znak, Kraków 2013

Autor opisuje przestępstwa i zbrodnie z okresu PRL, zarówno te znane, jak i te, które były szczelnie ukryte przed społeczeństwem. Władze PRL głosiły, że przestępczość dotyczy tylko państw kapitalistycznych, a obywatel w kraju socjalistycznym jest całkowicie bezpieczny. Jednak prawda była inna, bardziej zatrważająca. Autor zbierał materiały z archiwów IPN, rozmów z byłymi przestępcami oraz funkcjonariuszami milicji. Przeczytać możemy m.in. o Jerzym Paramonowie, groźnym przestępcy pochodzącym ze Skierniewic, który wsławił się napadami z bronią w ręku. Autor opisuje zaskakujące okoliczności złapania przestępcy. Tytułową czarną wołgą straszono dzieci mówiąc, że zostaną porwane. W dzieciach w całym kraju widok takiego samochodu budził strach. W książce znajdziemy odpowiedź na pytanie skąd się wzięła ta legenda.



ŚWIĘTO KWIATÓW

W dniach 20 – 21 września już po raz 37 odbyło się Skierniewickie Święto Kwiatów Owoców i Warzyw. Jedną z atrakcji święta jest parada. Biorą w niej udział uczniowie skierniewickich placówek oświatowych oraz przedstawiciele pobliskich gmin. Oprócz obejrzenia parady, każdy może posmakować skierlotki, jabłonnika na mięcie oraz wielu innych pyszności.



fot.: A.K.

Pierwszego dnia święta odbył się konkurs Miasto Pięknych Dziewcząt, podczas którego wybierano laureatkę tytułu Kwiat Skierniewic. Podczas Skierniewickiego Święta Kwiatów



fot.: A.K.

Owoców i Warzyw wystąpiła m.in. formacja Chatelet. Na rynku zagrały: Perfect, Coma, Natalia Szroeder & Liber. W sobotę około godziny 21.30 odbył się wspaniały pokaz sztucznych ogni.

W niedzielę można było posłuchać koncertów Czerwonych Gitar, Grubsona, After Party i Ewy Farnej.

Warsztat Terapii Zajęciowej miał swoje stoisko z pracami wykonanymi przez uczestników. Ze sprzedaży naszych wyrobów uzyskaliśmy 4600 zł.

Tomasz Trębski

ŚWIĘTO PIECZONEGO ZIEMNIAKA

Święto Pieczonego Ziemniaka odbywa się co roku. Organizuje je Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza DOM w Skierniewicach. W tym roku święto odbyło się 16 września. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji. Podopieczni placówki wystąpili z programem artystycznym. Można



fot.: A.K.



fot.: A.K.

było wziąć udział w konkursie tanecznym, robieniu koralu z jarzębiny, pograć w boule. Uczestnicy konkursów byli zadowoleni z imprezy i zdobytych nagród. Był też posiłek – potrawy z grilla, grochówka, napoje, ciasto i owoce.

Marek Smolarek

I CO Z NIĄ ZROBIĆ?

No właśnie, co zrobić ze złością, która się gromadzi w człowieku? I nie daje nam spokojnie żyć i wykonywać tego, co lubimy, bo nie możemy przez nią na niczym się skupić. Czy trzymać tę złość w sobie, czy dać jej ujście?

A mnie co złościło i złości?

Myślę, że, jak każdy człowiek mam prawo do złości. Wszystko zależy od sytuacji, w jakiej się znajduję. Miałam w życiu kilka takich sytuacji, czasami były zabawne, a czasami straszne.

Powiem tak, dopóki żyła mama, nie wiedziałam, co to znaczy złość, bezsilność, kłopoty i zmartwienia. Moje kłopoty i złość były raczej związane z warsztatem terapii, do którego chodziłam w Tomaszowie. I z koleżankami, i kolegami.

Pamiętam, jak kiedyś do warsztatu przyszła dziewczyna, której sama powiedziałam, żeby się do nas zapisała. A potem, jak ją tylko zobaczyłam, to dostawałam białej gorączki.

Bardzo długo byłam zła, że jej zaproponowałam przyjście do warsztatu. Myślałam – kurde babka, co ja najlepszego zrobiłam! Oczywiście przy niej starałam się nie pokazywać mojej niechęci. Zawsze taka byłam i jestem, że ukrywam, że coś mi nie pasuje. No chyba, że miarka się przebierze, to wtedy wybucham i nie ma przepros.

W warsztacie było kilka sytuacji, w których byłam zła. Na przykład, sprzątałismy pracownię. Starałam się być dokładna i odkładać rzeczy na swoje miejsce. A moja koleżanka kładła wszystko jak popadło. No więc, delikatnie zwróciłam jej uwagę i

awantura na cały warsztat. Bo Magda była bardzo nerwowa. Ja naprawdę powiedziałam to spokojnie, a ona na mnie: – Czego ty ode mnie chcesz?! Jak przyjechałam do domu, to mama już widziała po mojej minie, że coś się stało. W takich sytuacjach dużo rozmawialiśmy. Mama zawsze pomagała mi rozwiązać mój problem. I albo przyznawała mi rację, albo dostawałam po głowie, oczywiście nie dosłownie. Jednak zawsze umialiśmy znaleźć wyjście z sytuacji.

Miałam 26 lat, gdy zabrakło mamy. Musiałam się nauczyć nie tylko samodzielnego życia, ale też podejmowania decyzji, które mają wpływ na moje życie. A pod tym względem byłam zielona, bo nic nie wiedziałam o życiu.

Przyznaję, że w tamtym czasie byłam nie tylko zła, ale i wściekła na cały świat. Ale najbardziej na Pana Boga za to, że pozwolił na to, aby mama odeszła. Teraz wiem, że z mojej strony to było niemądre i samolubne, ale wtedy mnie to nie obchodziło. Musiało upłynąć dużo czasu, żeby ten żal i złość minęły. Choć muszę przyznać, że gdzieś tam we mnie jeszcze siedzi ta złość i ten ból po stracie mamy.

Gdy przyszedł czas przeprowadzki do Skierniewic, to przyznaję, że próbowałam stanąć na głowie, żeby zostać w Tomaszowie. Rozmawiałam ze wszystkimi po kolei, żeby mi pomogli zostać w domu. I co? I nic, wszyscy mnie rozumieli, ale moje miejsce było przy siostrze. Czyli tam, gdzie ona, tam i ja. Nie miałam innego wyjścia, jak spakować walizki i pojechać w nieznane. Przyznaję, że jak-

bym w tamtym czasie miała pod ręką karabin, to bym wszystkich wystrzelała. Taka byłam wtedy wściekła. Myślałam: No tak, jak mama żyła, to wszyscy byli blisko, a jak mamy nie ma, to każdy ucieka. Bo rzeczywiście tak było.

Minęło trochę czasu od tamtych wydarzeń i jestem trochę bardziej odporna na stres i złość. Jednak jeszcze za bardzo się wszystkim przejmuję i nie umiem powiedzieć stanowczo „nie”!

W pogodzeniu się ze stresem i złością bardzo dużo pomogło mi pisanie do naszego kwartalnika.



foto: M.R.

I CO Z NIĄ ZROBIĆ?

Dzięki temu, że piszę te artykuły mogę przelać na papier moje emocje. Choć czasami mnie wkurza, gdy siadam przy komputerze, i nic. A mam tekst w głowie, tylko przelać go na papier.

Tak było w przypadku artykułu o modzie. Na długo zapamiętam ten artykuł. Najpierw bałam się, jak ugryźć ten temat, potem nie mogłam zacząć, a na końcu coś nacisnęłam i połowa tekstu poszła w cholerę. Żebyście mnie wtedy zobaczyli. Siedziałam przed komputerem i płakałam. – Co ty sobie narobiłaś najlepszego! – tak na siebie krzyczałam. Na szczęście udało mi się w miarę szybko napisać powtórnie ten tekst i oddać go na czas. Jednak przysięgałam sobie, że nigdy więcej takich tematów. Duży wpływ na pisanie mają moje sprawy osobiste. A ostatnio trochę się ich nazbierało, i za bardzo nie wiem, co z nimi zrobić. Myślę o nich i coraz bardziej zapędzam się w kozi róg. Po prostu boję się konsekwencji moich czynów. Przyznaję, że jestem trochę tchórzliwa i boję się postawić. Jednak muszę walczyć o siebie.

Najbardziej mnie złością trzy rzeczy. Po pierwsze, kiedy przychodzą do mnie znajomi i rozmawiają między sobą, a mnie traktują na doczepkę. Po drugie, gdy niektóre sprawy dotyczące mojej osoby są załatwiane beze mnie. I po trzecie, gdy ludzie traktują mnie, jak osobę niepełnosprawną umysłowo. To mnie naprawdę wkurza.

Jak sobie radzę ze złością?

Mam na to kilka sposobów. Takim najbardziej sprawdzonym jest słuchanie muzyki. Jak mam jakiś problem, to po powrocie do domu włączam w miarę głośno muzykę. W ten sposób zagłuszam myśli. Zawsze mnie to uspokaja. Gdy jestem naprawdę zdenerwowana, to po prostu płaczę i krzyczę.

Jak mieszkalam w Tomaszowie, przychodził do mnie do domu pan Mariusz, który ze mną ćwiczył. Kiedyś przywiózł rękawice bokerskie. I walczyliśmy ze sobą. Oczywiście tak, żeby nie zrobić sobie krzywdy. Wiecie, jak to fajnie pomaga rozładować emocje? Dla mnie miało to być ćwiczenie równowagi, a znalazło dodatkowe zastosowanie. Szkoda, że teraz nie mam tych rękawic.

Kiedy już naprawdę nie mogę sobie poradzić, proszę kogoś zaufanego o rozmowę. Jest jeszcze jeden sposób, ale trochę się wstydzę o tym pisać. Bardzo pomaga mi to, jeśli ktoś mnie po prostu mocno przytuli. Głupie, co? Czasami mam ochotę iść przed siebie i nie oglądać się. Wiadomo, że w moim przypadku jest to niemożliwe.

Jest wiele sposobów walki ze złością, i każdy ma swój. Jednak najważniejsze jest to, żeby znaleźć powód swojej złości i umieć rozwiązać problem. Łatwo powiedzieć, gorzej wykonać.

Ten artykuł może Was trochę zdziwić, bo do tej

pory pisałam pozytywne rzeczy. Jednak przychodzi taki okres w życiu człowieka, kiedy musi pokazać też swoje wady. A ja niestety trochę ich mam. Mam nadzieję, że Was nie znużyłam.

Po prostu musiałam to z siebie wyrzucić. Chciałam też pokazać, że nie trzeba się wstydzić swoich słabości. Wiem, że nie jest łatwo mówić o nich, ale warto, bo może znajdzie się jakieś dobre rozwiązanie. Dlatego życzę Wam i sobie, żebyśmy mieli, jak najmniej powodów do złości.

Agnieszka Skomorow



JANEK MELA WŚRÓD GWIAZD

Janek Mela spróbował swoich sił w tańcu. Zgodził się wystąpić w tanecznym show Polsatu. Tegoroczna edycja „Tańca z gwiazdami” rozpoczęła się 4 września. Prowadzą ją Anna Głogowska i Krzysztof Ibisz. Do zmagania o Kryształową Kulę stanęło 12 par.

25-letni Mela jest pierwszym zawodnikiem w historii polskiego show „Taniec z Gwiazdami” poruszającym się dzięki protezie. Towarzyszką Janka Meli na parkiecie jest Magdalena Soszyńska-Michno, która również przygotowuje go do programu. Mela mówi, że choć nigdy nie miał drygu do tańca, jest dobrej myśli. Podczas pierwszego odcinka „Tańca z Gwiazdami” Jan Mela powiedział, że do tańca nie trzeba mieć dwóch nóg, tylko otwartą głowę, dużo cierpliwości i energii.

Oprócz Janka Meli na parkiecie „Tańca z gwiazdami” swoje popisy taneczne prezentują: aktorka Agnieszka Sienkiewicz w parze ze Stefano Terrazzino, wokalista i lider legendarnego zespołu disco polo Boys – Marcin Miller z Niną Tyrką, wokalistka Anna Wyszkonil z Janem Klimentem, aktor Artur Dziurman z Waleriją Żurawlewą, wokalistka Honorata Skarbek z Kamilem Kuroczko, Miss Polonia 2011 Marcelina Zawadzka z Rafałem Masera-



kiem, aktorka Marta Wierzbicka z Łukaszem Czarnieckim, aktorka Joanna Orleańska z Przemysławem Modrzyńskim, aktor Michał Koterski z Janją Lesar. mistrz Polski 2014, Rafał Maślak z tancerką i aktorką Agnieszką Kaczorowską oraz aktor Mateusz Banasiuk z tancerką Hanną Żudziejewicz.

Dla wielu uczestników sam udział w programie jest sporym wyzwaniem. Ich zdolności taneczne ocenia jury składające się z aktorki i członkini Fundacji Kultury Polskiej – Beaty Tyszkiewicz, sędziego międzynarodowego Iwony Pavlović oraz wielokrotnego Mistrza Świata, Europy i Polski, Michała Malitowskiego, który jest najbardziej utytułowanym zawodowym tancerzem tańca latynoamerykańskiego, a także Andrzeja Grabowskiego – aktora teatralnego, kabaretowego oraz wokalisty. Decydujący głos w ocenie popisów par tanecznych należy do widzów, którzy podczas emisji „Tańca z Gwiazdami” mogą oddać swój głos za pomocą sms-a na parę, która najlepiej zatańczyła dany taniec odcinka show Polsatu. Przed takim jury uczestnicy programu muszą wykazać się, nie tylko wytrzymałością i determinacją w szybkiej nauce tańca, przygotowując co tydzień inną choreografię. To wiąże się z wielogodzinnymi codziennymi treningami. Trzeba mieć odporność na ból i kontuzje. Nagrodą za wytrzymałość może być niezwykła popularność, sympatia, ogromne zainteresowanie widzów i dziennikarzy, śledzących każdy krok gwiazd programu. Kiedy Jan Mela został zapytany dlaczego zdecydował się na udział w „Tańcu z Gwiazdami”, odpowiedział, że chce przekazując połowę pieniędzy z każdego programu na fundację, którą prowadzi, pomagać w zakupie protez dla osób po amputacjach. Drugą połowę postanowił przeznaczyć na budowanie swojego miejsca na ziemi.

Jan Mela nie jest pierwszą osobą z protezą nogi, która wzięła udział w takim show. W amerykańskiej wersji „Tańca z Gwiazdami” z powodzeniem radziły sobie na parkiecie modelka Heather Mills oraz Amy Purdy, aktorka, modelka, paraolimpijka.



fot.: <http://tvdzis.pl>

Tomasz Skoneczny

WIZYTA U PSIAKÓW!

12 września wybraliśmy się grupą uczestników wraz opiekunami do schroniska dla psów w Skierniewicach. Przywitała nas gromada różnych psiaków, które aż prosiły – Poglaskaj mnie i zabierz do domu.

Po schronisku oprowadzała nas pani Małgorzata Michalak, która jest pracownikiem i jednocześnie wolontariuszką. Opowiadała nam na czym polega praca z psami i o tym jak małymi krokami odzyskać zaufanie psa, który zwyczajnie boi się człowieka. W schronisku znajduje się 240 czworonogów. To dużo, nawet bardzo dużo. Ich potrzeby są ogromne. Każdy musi mieć jedzenie, wodę, posprzątany boks i możliwość wyjścia na spacer. A pracowników i wolontariuszy jest trochę mało, dlatego niektóre psiaki muszą długo czekać, aż ktoś je wyprowadzi, żeby sobie pobiegały.

W schronisku otoczyły nas małe i duże czworono-



fot.: Monika Piwowaron

gi. Niektóre odważnie podchodziły, żeby je pogłaskać i przytulić, a inne, choć były zaciekawione, to trzymały się na dystans.

Oczywiście nie mogliśmy pojechać do psiaków z pustymi rękami. Zawieźliśmy im stare koce,

poduszki i ubrania, żeby podczas zimy miały ciepło w budach. Zawieźliśmy też puszkę z karmą, aby miały coś dobrego do zjedzenia. Okazało się, że do schroniska można przywozić plastikowe butelki. Jak schronisko uzbiera tonę butelek, to dostaje pieniądze, które przeznacza na potrzeby psiaków.

Po tej wizycie myślimy nad tym, żeby jakoś współpracować ze schroniskiem. Może, niektóre osoby zostaną wolontariuszami i będą wyprowadzać psiaki na spacer, wyczesywać albo po prostu je głaskać i przyzwyczajać do człowieka. Fajnie by było, co?

Agnieszka Skomorow



fot.: Monika Piwowaron

JUBILEUSZ W GRODZISKU

W środę 10 września obchodzono uroczyste 20 rocznicę powstania Warsztatu Terapii Zajęciowej w Grodzisku Mazowieckim.



fot.: ze zbiorów WTZ w Grodzisku Mazowieckim

Na jubileusz przybyło wiele zaprzyjaźnionych warsztatów. Były także władze Grodziska Mazowieckiego oraz Milanówka, a także wielu sponsorów wspierających osoby niepełnosprawne. Podopieczni WTZ w Grodzisku Mazowieckim przygotowali krótkie przedstawienie muzyczno-teatralne. Warsztat w Skierniewicach reprezentowali: kierownik Warsztatu – pani Urszula Woźniak oraz uczestnicy warsztatu: Milena Maciaszek i Tomasz Trębski. Na uroczystość zawiózł nas pan Marian Płużka.

Tomasz Trębski

I ZNÓW WYBRALI MISS!

W dniu 16 sierpnia w amfiteatrze na warszawskim Bemowie odbyła się uroczysta Gala Finałowa II edycji konkursu Miss Polski na Wózku.

Gdy w ubiegłym roku Fundacja Jedyna Taka postanowiła zorganizować konkurs na najpiękniejszą Polkę na wózku, okazało się, że taka inicjatywa jest bardzo potrzebna.

Konkurs, którego idea było to, żeby pokonać stereotypy dotyczące kobiet poruszających się na wózku, zyskał wielką popularność. Zgłosiło się do niego wiele pań. Miss Polski na Wózku 2013 została Olga Fijałkowska. A kto zwyciężył w tym roku? Miss Polski na wózku 2014 została Julia Torla, która również otrzymała tytuł Miss Publiczności.

Pani Julia pochodzi ze Stalowej Woli. W grudniu 2012 r. uległa wypadkowi samochodowemu, na skutek którego miała złamany kręgosłup i przerwany rdzeń kręgowy. Jak pisze na swojej stronie internetowej, jej życie całkowicie się zmieniło. Mimo tego, że porusza się na wózku, nie poddała się i czerpie z życia to, co najlepsze. Do konkursu zgłosiła się, żeby udowodnić sobie, że da radę. I dała radę!

I wicemiss została Beata Jałocha, a II wicemiss Monika Florczuk. Wszystkim uczestniczkom konkursu serdecznie gratulujemy siły i odwagi!!! Liczymy na to, że za rok będzie następny konkurs.

Agnieszka Skomorow



fot.: <http://tustolica.pl>

NA GRZYBACH

W czwartek, 11 września grupa uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej wyjechała na grzyby. Pogoda dopisała – świeciło słońce i było ciepło. Nazbieraliśmy podgrzybków, koźlarów i prawdziwków. W lesie zjedliśmy śniadanie. Każdy zabrał swoje grzyby do domu.

Arek Madej



fot.: <http://wiersze-zoli.blogspot.com>

ZŁOTO, SREBRO I BRĄZ

Trzy krążki – w kolorze złotym, srebrnym i brązowym przywieźli zawodnicy skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z XXI Ogólnopolskich Zawodów Sportowych Osób Niepełnosprawnych w Sochaczewie, które odbyły się 5 września.

Ceremonia otwarcia zawodów zaczęła się wprowadzeniem przez sędziów 21 drużyn na płytę boiska MOSiR w Sochaczewie. Organizatorem sochaczewskich zawodów było Stowarzyszenie Sportowo-Rehabilitacyjne Osób Niepełnosprawnych „Jutrzenka” w Sochaczewie oraz Starostwo Powiatowe w Sochaczewie, a odbyły się one, tak jak w ubiegłym roku, pod patronatem honorowym starosty sochaczewskiego Tadeusza Korysia.

Podczas otwarcia zawodów poczet sztandarowy wciągnął na maszt biało-czerwoną flagę. Orkiestra Dęta Big-Band z Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Sochaczewie pod batutą Bernarda Pachulskiego odegrała hymn Polski.

Po uroczystym otwarciu zawodów przyszła pora na zmagania sportowe. Do rywalizacji stanęło 220 zawodników z domów pomocy społecznej, środowiskowych domów samopomocy, świetlic dziennego pobytu oraz warsztatów terapii zajęciowej. Zawodnicy zmierzyli się w takich dyscyplinach jak: wyścigi na wózkach, bieg na 100 lub 200 m., bieg z przeszkodami, rzut piłeczką pa-



fot.: <http://sochaczew24.info>

lantową, pchnięcie kulą, skok w dal, rzut oszczepem, strzelanie z łuku, szachy i tenis stołowy oraz sztafeta 4x100 m. Turniej szachowy i tenisa stołowego odbywał się w hali sportowej, a pozostałe dyscypliny na płycie boiska.

W turnieju szachowym mistrzem został Andrzej Galan-ciak, a trzecie miejsce zajął Tomasz Skoneczny. Drugie miejsce w biegu z przeszkodami wywalczyła Elżbieta Kowalska. Pozostali zawodnicy ze Skierniewic zajmowali premiowane miejsca 4-6, zdobywając punkty dla warsztatowej drużyny. Reprezentacja skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej uplasowała się na 10 miejscu w klasyfikacji generalnej. Drużyna dostała dyplom i nagrodę rzeczową – urządzenie do masażu. Tak, jak w poprzednich latach, na pierwszych sześć ekip czekały puchary ufundowane przez sponsorów. Zawodnicy, którzy stanęli na podium, otrzymali medale i nagrody rzeczowe.

Tomasz Skoneczny



fot.: <http://sochaczew24.info>

WYJAZD DO SUSERZA

W święto Przemienienia Pańskiego 6 sierpnia wybrałem się z mamą i moim znajomym – panem Piotrem Sobiczewskim na przejażdżkę do Suserza. Był to jedyny mój wyjazd poza Skierniewice w czasie przerwy urlopowej w WTZ.

Nie wszyscy mogą sobie pozwolić na to, żeby podczas przerwy urlopowej wsiąść do pociągu i pojechać nad morze lub w góry, bądź nad jezioro. Mogłoby się wydawać, że skoro uczestnicy warsztatu uczą się samodzielności i odpowiedzialności, to mogą sobie coś zorganizować na własną rękę w czasie wolnym od zajęć terapeutycznych. Okazuje się, że nie jest to takie proste. W warsztacie są różni uczestnicy o różnej niepełnosprawności fizycznej lub umysłowej. Są uczestnicy, dla których przerwa urlopową jest siedzeniem w czterech ścianach i czekaniem aż zaczną się zajęcia w warsztacie. Rodzice uczestników są coraz starsi i słabsi. Nie mają już tyle energii, żeby zapewnić jakiś wyjazd swojemu dziecku. Nie zawsze ma się kogoś z rodziny lub ze znajomych, kto by się zgodził pojechać gdzieś z uczestnikiem warsztatu.

Przerwa urlopową upłynęła mi dość szybko. Przeznaczyłem ten czas na odprężenie i odpoczynek od codziennych obowiązków. Nie musiałem wcześniej rano wstawać, żeby wyszykować się na czas do warsztatu. Mogłem pospać trochę dłużej. Przeznaczyłem czas na relaks. Pogoda dopisywała, a więc dużo przebywałem z mamą na dworze. Wieczorami wychodziliśmy na skwerek przed dworcem kolejowym, gdzie można było spotkać kogoś znajomego. Podczas dnia robiliśmy wspólnie zakupy. Odwiedzali mnie znajomi. Czasem spotykałem znajomych przypadkiem na ulicy. Mogłem również trochę poczytać gazety lub książki, a także popisać na komputerze, bądź zagrać z nim w szachy, przygotowując się w ten sposób do zawodów w Sochaczewie.

W ostatnim tygodniu przerwy urlopowej wyjechałem na jeden dzień poza Skierniewice. Mam to szczęście, że od 25 lat jestem zaprzyjaźniony z panem Piotrem, na którego mogę liczyć. Pomimo że ma swoją rodzinę i obowiązki, znajduje czas, żeby wybrać się ze mną na przejażdżkę. Uzgodniliśmy, że 6 sierpnia pojedziemy do Suserza, gdzie znajduje się sanktuarium Matki Boskiej Uzdrowienia Chorych.

Miejscowość Suserz leży na trasie Żychlin – Gostynin, jakieś 8 km od Żychlina. W niewielkiej wsi znajduje się parafia Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny.

Dokumenty podają, że parafia powstała w XIII w. Prawdopodobnie od uderzenia pioruna spłonął w 1660 r. drewniany kościół w Suserzu. Kościół murowany został zbudowany dzięki właścicielowi wsi Jerzemu Skarżyńskiemu, który w ten sposób spełnił wolę swojego stryja Józefa Skarżyńskiego. W ołtarzu głównym został umieszczony obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem. Obraz w typie malarstwa włoskiego został namalowany temperą na desce. Nad głową Matki Boskiej aniołowie podtrzymują dwie korony. Mały Jezus jedną ręką błogosławi, a w drugiej trzyma kobałtową kulę ziemską.



foto: Piotr Sobiczewski

Obraz zasłynął wieloma cudami, a ludzie nawiedzający świątynię do dzisiejszego dnia otrzymują łaski, o czym opowiadał nam ksiądz proboszcz Jerzy Czarnota. Jest on wielkim głosicielem kultu Matki Boskiej Uzdrowienia Chorych. Ksiądz proboszcz wspominał: – Od kiedy tu przyszedłem stała mi się bardzo bliska. Miałem groźny wypadek samochodowy, z którego udało mi się wyjść cało. Wierzę, że to dzięki Jej wstawiennictwu. Od tamtego momentu czułem wielkie przynaglenie, by szerzyć Jej kult i doprowadzić do koronacji papieskimi koronami.

Nastąpiło to w odpust parafiany 15 sierpnia br. W święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny papieskie korony włożyli na głowy Matki Boskiej Suserskiej i Dzieciątka Jezus abp Stanisław Gądecki, metropolita poznański, bp Andrzej Dziuba, ordynariusz łowicki i abp Marek Jędraszewski, metropolita łódzki.

Co roku od 1852 r. do obrazu w Suserzu pielgrzymują mieszkańcy Żychlina na pamiątkę ocalenia od zarazy. W połowie XIX w. na terenie żychlińskim i gostynińskim panowały epidemie cholery i tyfusu. Mieszkańcy wymierali, a lekarze byli bezsilni. Wtedy to ludzie z Żychlina i okolic postanowili udać się z piel-

WYJAZD DO SUSERZA

grzymką po pomoc do Matki Boskiej Uzdrawienia Chorych w Suserzu. Przed Jej wizerunkiem złożyli przysięgę: Jeżeli Matka Boska wyprosi im u Boga ocalenie, przez następne 100 lat będą tu nieprzerwanie przychodzić w pielgrzymce pieszej 15 sierpnia, aby dziękować, słać Boga i dawać świadectwo prawdzie.

Matka Boska wysłuchiwała ich próśb i groźna epidemia wkrótce przestała nękać mieszkańców Żychlina i okolic, którzy wdzięczni pielgrzymowali co roku do Jej stóp. Narazając się na śmierć nie przestawali pielgrzymować nawet w trudnych czasach II wojny światowej. Choć podczas okupacji hitlerowskiej świątynia w Suserzu została zamieniona na magazyn, ludność przychodziła i modliła się przed zamkniętymi drzwiami, wkładając w nie kwiaty zerwane po drodze. Po stu latach od cudownego ocalenia pielgrzymi ponownie złożyli ślubowanie, że przez następne sto lat będą tu przychodzić i doświadczać niezwyklej opieki Maryi.

Chcieliśmy dotrzeć do Suserza na mszę, która zaczynała się o godz. 10:00. Tymczasem o 9:45 utknęliśmy na przejeździe kolejowym przed Żychlinem. Dosłownie przed nosem zamknęli nam ten przejazd. Po chwili przejechała po torach lokomotywa, ale przejazdu nie otwarto. Patrzymy, a ona wraca innym torem. Trwało to jakieś trzy, cztery minuty, a w nas narastało zdenerwowanie. W Żychlinie nie było żadnego drogowskiego, jak dojechać do Suserza, no i skręciliśmy na Sanniki, zamiast pojechać na Gostynin. Zatrzymaliśmy się, żeby zapytać o drogę. Jakiś człowiek na rowerze powiedział nam, że trzeba jechać prosto przez jakieś cztery do sześciu kilometrów. Dobra, jedziemy dalej, a Suserza jak nie było tak nie ma, choć przejechaliśmy już ponad sześć kilometrów. Dochodziła już 10:00. Pan Piotr zaczął odmawiać dziesiątkę różańca. Już poważnie denerwowaliśmy się, czy zdążymy na mszę. W końcu zapytaliśmy o drogę panią na rowerze. Wytłumaczyła nam, gdzie trzeba skręcić. Po skończonej dziesiątce różańca dojechaliśmy do celu. Zatrzymaliśmy się przed kościołem. A tu schody na teren kościelny. Pan Piotr chciał już wysiadać z samochodu, ale pokazałem mu, żeby pojechał dalej, na parking, o którym mówił ksiądz proboszcz, kiedy pan Piotr umawiał się na przyjazd. Niewielki parking znajdował się po drugiej stronie kościoła. Przy nim była furtka prowadząca na teren kościoła. I nie było schodów. To właśnie o niej mówił ksiądz proboszcz. Wchodzimy do świątyni, a tu kraty zamknięte i nie ma ani mszy, ani księdza proboszcza, chociaż spóźniliśmy się tylko 10 minut. Przed

kościołem kręciła się starsza pani, która również przyszła na mszę. Po paru minutach przyjechało jeszcze kilka osób z okolic Katowic. Pan Piotr poszedł na plebanie, żeby zorientować się co się dzieje. Okazało się, że msza była o godz. 8:00, a nie o 10:00. Na prośbę pana Piotra ksiądz proboszcz zgodził się odprawić dodatkową mszę w mojej intencji. Jestem bardzo wdzięczny zarówno księdzu Jerzemu Czarnocie, jak i panu Piotrowi, że powierzono mnie opiece Matki Boskiej Uzdrawienia Chorych. Ksiądz proboszcz powiadomił kościelnego i organistę, którzy w parę minut zjawili się w świątyni. Około godz. 10:30 rozpoczęła się msza, po której ks. Jerzy Czarnota wyszedł do nas i opowiedział trochę o historii kościoła i obrazie Matki Boskiej Uzdrawienia Chorych.

Umocniłem się w przekonaniu, że nie mogę poddawać się przeciwnościom losu. Muszę być tak mocny, jak była Matka Boska Suserska, kiedy Jej wizerunek chciano spalić, ale wyszedł z opresji bez szwanku. W opisie zachowanym w Aktach Grodzkich Gostynina z 1613 r. można przeczytać, że gdy właściciel wsi Suserz Krzysztof Lasocki przechodził na protestantyzm, przekazał drewniany kościół swojej nowej wspólnotie, a wszystkie ozdoby, obrazy, szaty liturgiczne i księgi kazał spalić. Było to w 1553 r. Próbowano wtedy spalić także obraz Matki Boskiej Suserskiej z Dzieciątkiem Jezus. Lecz obraz ocalał. Jeden z obecnych, który nazywał się Polek, szydził sobie bezbożnie i popychał obraz nogą do ognia, aż sam do niego wpadł i poparzył sobie twarz. Do zdrowia powrócił dopiero po latach, a odzyskany obraz zasłynał nowymi łaskami.

Czy to nie łaska, że pomimo takiego stresu po drodze, niepokoju czy zdążymy na czas, wszystko wyszło nam na dobre. Czy Matka Boska nie pomogła nam dojechać do celu? Czy nie sprawiła, że Eucharystia przed Jej obliczem była sprawowana w mojej intencji? Te łaski powinno się zauważać i dziękować za najmniejsze dobro, którego człowiek doświadcza każdego dnia. Codziennie dziękuję Matce Boskiej za opiekę nade mną i prowadzenie przez tę niełatwą drogę mojej niepełnosprawności. Jednocześnie proszę o potrzebne łaski, bym mógł dalej kroczyć po tym ziemskim świecie.

Długo będę wracał wspomnieniami do wyjazdu do Suserza, wierząc że z pomocą Matki Boskiej Suserskiej da się pokonać trudy i wykonać na czas codzienne obowiązki.

Tomasz Skoneczny

LUDOWE KOWALSTWO ARTYSTYCZNE

W dniach 22 i 25 sierpnia uczestnicy WTZ byli w Regionalnej Akademii Twórczej Przedsiębiorczości na wystawie ludowego kowalstwa artystycznego. Można było zobaczyć m.in.: kowadła, paleniska, kotliny kowalskie, imadła, kleszcze, młotki.

Jednym z wybitnych kowali w okolicy jest Edward Buczek. Należy on do Stowarzyszenia Kowali Polskich oraz Stowarzyszenia Twórców Kultury. Zdobywa nagrody, dyplomy i wyróżnienia w imprezach kowalskich.



Uczestnicy WTZ obejrzeli także wystawę „Ocalone Dzieciństwo”. Wystawa zorganizowana przez Stowarzyszenie Dzieci Sierot Wojennych w Skierniewicach pokazuje historię sierot wojennych w latach 1942-1950. W ciężkich latach okupacji hitlerowskiej i w czasie Powstania Warszawskiego obywatele miasta i okolic Skierniewic byli bezpośrednimi świadkami gehenny bezdomnych rodzin warszawskich. Z inicjatywy obywateli naszego miasta, 7 marca 1942 r. przy ul. Senatorskiej 10 w Skierniewicach, zorganizowane zostało pierwsze w Polsce Schronisko dla Sierot Wojennych.

Paweł Majewski

WYSTAWA EMILA KOWALSKIEGO

Dnia 12 sierpnia grupa uczestników WTZ poszła do Izby Historii Skierniewic na wystawę Emila Kowalskiego pt. „Obrazki z wojny”. Emil Kowalski fotografuje od 2005 r. W swoich pracach wykorzystuje techniki projektowania graficznego 2D, fotomontaż i animacje. W 2008 r. został wyróżniony w konkursie Muzeum Po-

wstania Warszawskiego i Instytutu Stefana Starzyńskiego „Twoja klisza z Powstania”. Wystawa upamiętnia 100 rocznicę wybuchu I wojny światowej. Prezentuje fotografie z rekonstrukcji walk pod Bolimowem.

Paweł Majewski



ACH TA WARSZAWA!

22 sierpnia grupa uczestników WTZ wraz z opiekunami wybrała się do Warszawy, żeby zwiedzić stary cmentarz na Powązkach i obejrzeć multimedialny pokaz fontann.

Zwiedzanie zaczęliśmy od cmentarza na Powązkach, gdzie są pochowane osoby zasłużone dla naszego kraju. Spoczywają tam pisarze, lekarze, malarze, politycy, artyści i wiele innych znanych osób. Udaliśmy się na starą część cmentarza, gdzie znajdują się niezwykle nagrobki z XVIII i XIX wieku. W porównaniu z nowymi cmentarzami robi wrażenie różnorodność kształtów nagrobków, choć przecież w tamtych czasach nie było takich technik budowania, jak teraz. Wiele nagrobków jest zniszczonych przez czas. Dlatego, co roku na 1 listopada jest organizowana zbiórka pieniędzy, żeby odnowić te stare groby.



fot.: Elżbieta Godyń

Po zwiedzeniu Powązek pojechaliśmy do galerii Arkadia, żeby wrzucić coś na ząb. Galeria jest olbrzymia, można spędzić w niej cały dzień. Trzeba tylko mieć dużo czasu i kasy. A że my nie mieliśmy ani czasu, ani kasy, więc szybko zjedliśmy coś ciepłego i wróciliśmy do busa, żeby zdążyć na pokaz fontann.

Park fontann znajduje się u podnóża Zamku Królewskiego. Zbudowano je w maju 2011 r. Pokazy



fot.: Elżbieta Godyń

można oglądać od maja do września, w piątkowe i sobotnie wieczory. Są to trzydziestominutowe pokazy, które łączą w sobie trzy elementy: wodę, światło i dźwięk. Aż oczy się cieszą, gdy można zobaczyć, jak piękne kolory i kształty przybierają strumienie wody. Do tego jest świetna muzyka oraz film na wodnym ekranie. Po prostu cudnie! Po pokazie udaliśmy się na krótki spacer po starym rynku. Było dość późno, a na rynku pełno ludzi, którzy w ogóle nie spieszą się do domu. Jednym zdaniem – w Warszawie życie toczy się nieco inaczej, niż w innych miastach. Uważam, że Warszawa ma jeszcze wiele miejsc i tajemnic, które trzeba odkryć.

Agnieszka Skomorow

Grzegorzowi Pawelcowi i Jego rodzinie
wyraży głębokiego współczucia

z powodu śmierci
MAMY

składają uczestnicy i pracownicy
WTZ w Skierniewicach

OSIEDLE RAWKA

We wtorek, 26 sierpnia grupa uczestników WTZ pojechała na osiedle Rawka w Skierniewicach. Dzielnica powstała w latach 80. XX w., na terenie wsi Grabina oraz części wsi Ruda i Miedniewice. Osada ta liczy około 4500 mieszkańców, leży nad rzeką Rawką. Grupa uczestników spacerowała ulicami, zapamiętywała ich nazwy.

Paweł Majewski



fot.: <http://wikimapia.org>

JANUSZKI NA SPARTAKIADZIE

W dniu 3. października na terenie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Skierniewicach odbyła się, pod tytułem „Niepełnosprawni nie znaczą inni” – I Spartakiada Osób Niepełnosprawnych. Spartakiadę zorganizowało skierniewickie Stowarzyszenie Osób z Przewlekłą Chorobą Nerek i Cukrzycą „Nephros”, w ramach projektu współfinansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

W spartakiadzie wzięły udział osoby sprawne inaczej, w wieku od 14 do 24 lat, reprezentujące Ośrodki Szkolno-Wychowawcze w: Brzezinach, Łowiczu, Rawie Mazowieckiej, Żyrardowie i Skierniewicach, Zespół Szkół Integracyjnych oraz Warsztat Terapii Zajęciowej w Skierniewicach.

Zawodnicy, osiągając dobre wyniki startowali w następujących konkurencjach rekreacyjno-sportowych: rzuty piłką do kosza, rzut piłką lekarską na odległość, strzały goli do bramki, bieg z balonem na czas, skoki na skakance na czas, tor przeszkód i przeciąganie liny.

Nasi reprezentanci zdobyli brązowe medale: Michał



Śnieguła w strzelaniu goli do bramki, a Arkadiusz Madej w skokach na skakance na czas. Wszyscy zawodnicy otrzymali na pamiątkę białe misie, nazwane „Januszkami” na cześć patrona skierniewickiego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego.

Po obiedzie była dyskoteka.

Impreza odbyła się w doskonałej atmosferze, przy wspaniałej pogodzie.

Marek Smolarek

DZIENNIKARZ ROKU 2014

Zapraszamy do udziału w Konkursie Dziennikarz Roku. Zachęcamy do głosowania na osobę, której tekst poja-

.....
Imię i nazwisko dziennikarza

.....
Imię i nazwisko głosującego

.....
Adres głosującego

NAD ZALEWEM

W czwartek, 17 lipca grupa uczestników WTZ wybrała się nad skierniewicki zalew. Fizjoterapeuta Elżbieta Godyń przygotowała gry w boule, rzutki, kręgle oraz grę w Frisbee. Byliśmy też na lodach w pobliskiej lodziarni. Wyjazd miał charakter sportowo-rekreacyjny. Nasza logopedka miała urodziny i częstowała nas cukierkami.

Krzysztof Skowroński

wił się na łamach Naszego Warsztatu w okresie od grudnia 2013 do października 2014. Są to: Roman Hańczuk, Bożena Lesiak, Arkadiusz Madej, Paweł Majewski, Bogusław Puzio, Agnieszka Skomorow, Tomasz Skoneczny, Marek Smolarek, Krzysztof Skowroński, Tomasz Trębski, Katarzyna Wesołowska.

Wystarczy wypełnić kupon konkursowy i wysłać go e-mailem na adres jednego z dziennikarzy Naszego Warsztatu albo pocztą lub osobiście dostarczyć do naszej redakcji. W konkursie można oddać tylko jeden głos. Na Wasze głosy czekamy do 30 listopada. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w grudniu.



HUMOR

Skacowany mąż rano patrzy w lustro i mówi do żony:

- Co sobie pomyślałaś wczoraj, jak przyszedłem z tym sińcem do domu?
- Jak przyszedłeś, to go jeszcze nie miałaś.

Spotyka się dwóch kolegów:

- Jak ci się wiedzie, słyszałem, że się ożeniłeś?
- Wiedzie mi się nieźle. Martwi mnie tylko to, że żona lepiej wyszła za mąż, niż ja się ożeniłem.

U wróżki:

- Karty mówią, że pani mąż zginie śmiercią tragiczną.
- A czy będę za to sądzona?

Początkujący narciarz pyta baczę:

- Czy ten zjazd jest niebezpieczny?
- A gdzie tam panocku, wszyscy zabijają się dopiero na dole.

Kowalska urodziła Murzynka. Kowalski patrzy podejrzliwie na żonę.

- To wszystko przez ciebie! Mówiłam ci żebyś się tyle nie opalał – krzyczy żona.

– Przepraszam, dlaczego za każdym razem po wypiciu piwa zagląda pan do kieszeni.

- Mam tam zdjęcie żony. Jak zaczyna mi się podobać, to znak, że czas wracać do domu.

Jasiu, dlaczego nie byłeś wczoraj w szkole?

- Bo wczoraj umarł mój dziadek.
- Nie kłam, wczoraj widziałam twojego dziadka w oknie.
- Tato go wystawił, bo listonosz szedł z rentą.

– Jasiu gdzie twój tatuś? – pyta sąsiadka.

- Wyjechał w ważnej sprawie służbowej na trzy lata, ale jak będzie się dobrze sprawował, to wróci wcześniej.

Przed operacją pielęgniarka mówi do lekarza:

- Panie doktorze, to już trzeci stół operacyjny, który pan zniszczył w tym miesiącu. Proszę nie ciąć tak głęboko.

wybrał Bogusław Puzio

Kulinaryny zakątek Romana SPAGHETTI Z SOSEM GORGONZOLA

Przepis pani Marianny Filipek

400g spaghetti,
paczka mrożonego szpinaku,
2 garście orzeszków pinii,
200g sera gorgonzola,
sól,
cebula,
ząbek czosnku,
2 łyżki oleju,
szklanka śmietany,
½ szklanki bulionu z warzyw,
szczypta gałki muszkatołowej.

Szpinak rozmrozić, odcisnąć z wody i pokroić. Spaghetti ugotować w osolonej wodzie. Orzeszki przyrumienić na suchej patelni. Cebulę i czosnek obrać, posiekać i przesmażyć na oleju. Dodać bulion i śmietanę. Zagotować. Do wywaru wrzucić ser pokrojony w małą kostkę. Jak się roztopi włożyć szpinak i doprawić gałką muszkatołową solą i pie-

przem.

Odsączone spaghetti polać sosem i posypać zrumienionymi orzeszkami.

Spisał w zastępstwie Marek Smolarek

Naszemu redakcyjnemu koledze Romanowi Hańczukowi życzymy szybkiego powrotu do zdrowia.



fot.: <http://eat-this-blog.blogspot.com>