

# n w

KWARTALNIK  
nr 76, 4/2024



Wolne miejsce przy wigilijnym stole pozostawione dla przygodnego gościa, to tradycja, która przypomina o tym, by być otwartym na drugiego człowieka i przyjąć go gościnnie. Niektórym przychodzi na myśl najbliższych, którzy odeszli i nie zasiądą do świątecznej wieczerzy. Dla Mikołaja Rykowskiego, społecznika i inicjatora nowatorskich akcji społecznych, puste miejsce przy stole stało się inspiracją do tego, by nie czekać na kogoś, kto być może nigdy nie przyjdzie, lecz po prostu zaprosić do wspólnego świętowania samotnego sąsiada, a potem kolejnych, aż w końcu organizować spotkania wigilijne i wielkanocne w przestrzeni publicznej. Mikołaj Rykowski jest m.in. twórcą Społecznego Ministerstwa ds. Samotności. Każdy z nas ją odczuwa. Czasami potrzebujemy jej, lecz na dłuższą metę jest męcząca. Jaka jest nasza samotność? Czy potrzebujemy pomocy, by z niej wyjść, czy może damy sobie radę sami? Czy mamy skuteczne strategie, by ją pokonać?

mr

redakcja: Marzena Rafińska,  
redakcja wydarzeń: Danuta Czerwińska  
sekretarz redakcji: Tomasz Skoneczny  
korekta: Marzena Rafińska, Danuta Czerwińska  
projekt graficzny: mr  
druk: pracownia komputerowa  
wydawca: Warsztat Terapii Zajęciowej  
w Skierniewicach

nw, kwartalnik  
adres redakcji: ul. Nowobielańska 92 B,  
96-100 Skierniewice, e-mail: n-w@o2.pl  
www.facebook.com/NW  
nakład: 500 egz.

# 1

**Galeria Pod Tytułem:  
Patrik Podkoń  
„Sportowcy”.  
Praca wykonana  
w pracowni  
plastycznej  
pod kierunkiem  
Liliany Kozłowskiej-  
Grzelczak,  
prezentowana pod-  
czas koncertu finało-  
wego 22 Festiwalu  
Muzyki Romantycznej**



Piotr Bożalek



Krzysztof  
Skowroński

# 4

Tak łatwo jest pomóc  
/ z Mikołajem  
Rykowskim  
prezesem  
Fundacji Wolne Miejsce  
rozmawia  
Bożena Lesiak

# 10

Samotność  
/ Piotr Bożałek,  
Arkadiusz Madej,  
Patryk Podkoń,  
Marcin Wawrzyniak,  
Krzysztof Skowroński

# 12

O samotności  
i wychodzeniu z niej  
/ Tomasz Skoneczny

# 16

Co mnie uspokaja  
/ Katarzyna Wesołowska,  
Arkadiusz Madej,  
Jakub Zmitrowicz,  
Patryk Podkoń

# 18

Piosenki miłosne  
i religijne  
/ Tomasz Skoneczny

# 20

Półki pełne książek  
/ Bożena Lesiak

# 22

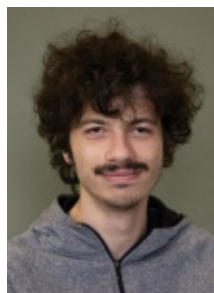
Wydarzenia

# 27

Humor  
/ Bogusław Puzio

# 28

Jeśli tylko  
zechcesz dostrzec



Patryk Podkoń



Marek Kołtan



Arkadiusz Madej



Tomasz Skoneczny



Bożena  
Lesiak  
współpraca



Marcin  
Wawrzyniak



Katarzyna  
Wesołowska



Jakub Zmitrowicz



Bogusław Puzio  
współpraca

Z MIKOŁAJEM RYKOWSKIM  
PREZESEM FUNDACJI WOLNE MIEJSCE  
ROZMAWIA BOŻENA LESIAK

T a k  
ł a t w o  
j e s t  
p o m ó c



**Mikołaj Rykowski jest prezesem Fundacji Wolne Miejsce, twórcą Społecznego Ministerstwa do Spraw Samotności. Działa w Katowicach. Jest pomysłodawcą Wigilii i Wielkanocy dla Samotnych w Polsce, założycielem sklepów socjalnych „Spichlerz”, a także warsztatów kulinarnych zero waste. Od 2022 r. zaangażował się w niesienie pomocy humanitarnej dla Ukrainy, a następnie dla ofiar trzęsienia ziemi w Turcji.**

5  
nw

**Bożena Lesiak: Jest pan Prezesem Fundacji Wolne Miejsce. Dlaczego zaczął pan zajmować się działalnością charytatywną? Na czym skupia się i kogo dotyczy działalność fundacji?**

**Mikołaj Rykowski:** Wszystko zaczęło się 21 lat temu. Zaprosiłem samotnego sąsiada na Wigilię. Chcieliśmy zmienić tradycję i zapłacić pustą miejscę przy stole. Sąsiad bardzo cieszył się z tego wieczoru. Rozmowa z nim uzmysłowiła mi jak wielka jest potrzeba wspólnego zjedzenia wigilijnej wieczerzy u osób samotnych i jak łatwo jest pomóc. Wystarczy zaprosić, wypełnić wolne miejsce, zainteresować się drugim człowiekiem. To spotkanie spowodowało moją zmianę myślenia o ludziach samotnych. Postanowiłem ich zapraszać na Wigilię i Wielkanoc. Sąsiad powiedział o tym swoim znajomym. Z czasem ludzi przychodziło coraz więcej, aż musieliśmy przenieść te spotkania z mojego mieszkania do restauracji. Od 2012 roku odbywają się one w dużych halach miejskich. Dzisiaj jest prawie 40 miast w Polsce, gdzie organizujemy Wigilię i Wielkanoc dla osób samotnych. Jest oprawa artystyczna, dobre jedzenie, ale przede wszystkim można porozmawiać. Podchodzimy z wielką godnością do drugiego człowieka. Po latach organizowania spotkań wigilijnych i wielkanocnych, zaczęliśmy szukać formuły, aby pomagać nie tylko w święto, ale i na co dzień. Tak wpadliśmy na pomysł sklepów socjalnych, czyli miejsc, gdzie można zrobić tańsze zakupy, ale także usiąść i napić się kawy, spotkać wolontariuszy i pracowników fundacji „Wolne Miejsce” i porozmawiać o swoich problemach. Sklepy socjalne są już w całej Polsce.



fot. zbiory Mikołaja Rykowskiego

Szukaliśmy też innych form działania. Zależało nam na stworzeniu bardziej intymnej przestrzeni, która dawałaby możliwość rozmowy ludziom potrzebującym i samotnym. W ten sposób powstało Społeczne Ministerstwo do Spraw Samotności. Mamy bardzo tanie bistro, restaurację socjalną, w której można zjeść codziennie tani posiłek, czy wypić dobrą taną kawę i spotkać drugiego człowieka. Jest też miejsce na intymne rozmowy. Mamy psychologów, terapeutów, którzy codziennie przyjmują takie osoby, żeby porozmawiać i pomóc w ich życiu. Robią to bezpłatnie. W pomieszczeniach Ministerstwa odbywają się warsztaty tematyczne, spotkania z ciekawymi ludźmi. Są zajęcia sportowe, ruchowe, po to, żeby osoby w wieku senioralnym mogły poczuć się zdrowiej. Ministerstwo funkcjonuje od października 2023 r. Cały czas się rozwija. Zachęcamy osoby samotne i nie tylko, żeby do nas przychodziły i wraz z nami tworzyły przestrzeń pomocy dla drugiego człowieka.

### **Czym jest Społeczne Ministerstwo do Spraw Samotności?**

Przede wszystkim jest to miejsce spędzania czasu dla ludzi samotnych. Każda osoba, która potrzebuje wsparcia, opieki, przytulenia, rozmowy powinna się u nas znaleźć, po to, żeby tę pomoc uzyskać. Zajmujemy dwa piętra w kamienicy. Na dole jest cudowne bistro, w którym każdy może zjeść pyszny obiad. Codziennie są inne dania. Oczywiście jest też kawa, herbata, ciasto, które sami pieczemy. Można tu spotkać drugiego człowieka, porozmawiać. Mamy zasadę dosiadania się do stolika, żeby nikt nie siedział sam, podczas posiłku. Oprócz bistro jest sala gimnastyczna i sale warsztatowe. Program warsztatów zamieszczamy na naszej tablicy ogłoszeń i na Facebooku. Codziennie można skorzystać z porady psychologów i terapeutów. Mamy grupy wsparcia. Od niedawna funkcjonują dwa piękne pokoje leśnej terapii, gdzie każda osoba może poczuć atmosferę lasu, pomimo tego, że jesteśmy w mieście.

Pokoje są zbudowane z drewna, które przepięknie pachnie. Jest w nich dużo kwiatów. Można się w nich wsłuchać w szum lasu i śpiew ptaków, po to, żeby osoby, które już nie mogą z przyczyn zdrowotnych wydostać się z miasta, wyjechać gdzieś na prowincję, mogły poczuć się tak, jakby znajdowały się w otoczeniu przyrody. W jednym pokoju odbywają się indywidualne rozmowy z psychologiem, a drugi pokój jest otwarty. Można w nim wypić kawę, herbatę, porozmawiać z przypadkowo spotkanym człowiekiem.

### **Czy samotność dotyka tylko osoby starsze?**

My wszyscy, którzy zajmujemy się problemem samotności wiemy, że to jest mit. Oczywiście samotność dotyka wiele osób starszych, ale w dzisiejszych czasach jest bardzo dużo młodych osób, które przeżywają samotność, nie potrafią odnaleźć się w swojej rodzinie. Są osoby, które przeżywają samotność chwilowo. Coś się dzieje w ich życiu takiego, że przez jakiś czas są samotne. Staramy się im służyć pomocą poprzez organizowanie wspólnych Świąt, albo przez codzienną działalność Ministerstwa i organizację sklepów socjalnych.

### **Wiele osób ucieka w świat wirtualny. Są aktywne w mediach społecznościowych, lajkują, mają dużo polubień, grają w gry komputerowe. Uważają, że nie są samotne. Czy lekarstwem na samotność mogą być kontakty online?**

Nie, to jest oczywiście rodzaj kurtyny, która przesłania rzeczywistość. Wiele osób właśnie tym próbuje się karmić, myśląc, że przez takie kontakty mają znajomych, przyjaciół. Nie jest to oczywiście prawdą. Wiemy, że jest to iluzoryczne. Prawdziwa niesamotność jest wtedy, kiedy jesteśmy częścią jakiejś społeczności, kiedy jesteśmy w relacji z ludźmi. To nie chodzi o wirtualną znajomość, lajki, serduszka, lecz o to, czy jesteśmy ważni dla drugiej osoby. To jest proces, tego się nie da w żaden sposób zrobić w jeden dzień, ani jednorazowo. Trzeba po prostu nad tym pracować. My pracujemy dla ludzi samotnych, ale też samotne osoby muszą w pewnym sensie przepracować swoją samotność, aby jej nie doświadczały. Wielu ludzi przychodzi do nas szukając właśnie tej drugiej osoby. Są także takie osoby, które twierdzą że Ministerstwo do Spraw Samotności jest brzydką, przykrą nazwą. Przychodzą, żeby nas zganić, że tak brzydką nazwę wymyśliliśmy na piękny budynek. Ale kiedy przekraczają próg Ministerstwa, widzą, że jest ono tym miejscem, którego potrzebują. Staramy się, żeby u nas było ślicznie, czysto i pachnąco. Te osoby pojawiają się na warsztatach, spotkaniach tematycznych i zakochują się w tej idei. Bardzo często nam opowiadają, że stają się niesamotni.

### **Czy samotność łączy się z cierpieniem?**

Tak, samotność łączy się z cierpieniem. Wiele osób samotnych, ma obniżony, depresyjny nastrój, odczuwa żal do całego świata i tkwi w opozycji do tego wszystkiego, co jest na zewnątrz. To jest pewnego rodzaju cierpienie i bunt. Samotność to plaga XXI wieku. Pracując z ludźmi samotnymi zachęcamy, aby pokonywać bariery niemocy, wychodzić ze swojego bezpiecznego miejsca jakim jest mieszkanie. Zachęcamy ich, aby stali się aktywnymi liderami, osobami, które prowadzą spotkania, warsztaty tematyczne, czy ćwiczenia sportowe. Dzięki podejmowaniu takich aktywności czują się potrzebni, zaktywizowani, stają się liderami. Wiedzą, że trzeba wyjść i poprowadzić zajęcia, nawet jeśli przyjdzie trudny poranek, ciężki moment depresyjny, kiedy milion myśli mówi: „Dzisiaj nie wychodź z łóżka, nie wychodź z domu”, bo stało się coś ciężkiego, czy – dajmy na to – jest zła pogoda. Poprzez to, że ktoś na nich czeka, są dla kogoś ważni, łamią tę barierę i wychodzą z domu. To właśnie jest moment zwrotny w pokonaniu samotności.

### **Jakie warunki należy stworzyć, by ludzie mogli pokonać samotność?**

Najważniejsza jest aktywność. Kiedy osoby samotne przychodzą na spotkanie jako gość, czy widz, to równie dobrze mogą nie przyjść, bo nic się nie stanie, jeśli nie przyjdą. Kiedy same prowadzą takie spotkania, to wiedzą, że jak nie przyjdą, to spotkanie się po prostu nie odbędzie. Ta odpowiedzialność jest silniejsza od myśli o poddaniu się. To jest jeden z naszych sposobów walki z samotnością.

### **Jak w innych krajach radzą sobie z problemem samotności?**

Są tylko dwa kraje, które mają rządowe Ministerstwo do Spraw Samotności – Wielka Brytania i Japonia. Do powołania takich instytucji przygotowują się Szwecja, Korea Południowa i Niemcy. My mamy Społeczne Ministerstwo do Spraw Samotności. W tej chwili działa oddolnie, ale już tworzymy radę osób, które będą zajmować się przygotowaniem programu pomocy dla osób samotnych. Nie będzie to aktywność, ale właśnie program. W niedługim czasie chcemy się wybrać do Wielkiej Brytanii oraz Japonii, aby poznać jak działają i wdrożyć w Polsce najlepsze rozwiązania.

### **Propaguje pan ideę sklepów i bistr socjalnych. Skąd wzięły się te pomysły i na czym polegają te koncepcje?**

Sklepy socjalne to bardzo prosta idea, która rozpowszechniła się na całym świecie. Chodzi o to, aby nie marnować żywności, nie utylizować jej. Sklepy oferują osobom uboższym produkty z krótką datą przydatności w niższej cenie. Pomysł przywieźliśmy z Wiednia. Takie sklepy są już w Polsce. Pierwszy powstał cztery lata temu w Katowicach, potem w innych miastach. Mogą w nich robić zakupy osoby, które mają skierowanie z miejskiego ośrodka pomocy społecznej.

Są to też kawiarenki, miejsca spotkań z wolontariuszami, z drugim człowiekiem, żeby porozmawiać i nie czuć się samotnym.



**W 2023 roku otrzymał pan z rąk prezydenta Katowic nagrodę imienia Józefa Kocurka za działalność społeczną.**

**Czym dla pana jest ta nagroda?**

Nie pracujemy dla nagród, lecz dla ludzi. Nagrody, takie jak ta, są w jakimś sensie kropką nad i tego, co robimy. Cieszymy się, że jesteśmy doceniani, ale też cieszy nas przychylność władz, bo w naszej pracy najważniejsze jest to, żebyśmy działali na zasadzie symbiozy, jako świetne połączenie dwóch stron: samorządu i organizacji pozarządowych. Organizacje mają bardzo często dużo pomysłów i chęci, ale potrzebują zasobów na realizację tych pomysłów. Ministerstwo mieści się w pięknym budynku otrzymanym od miasta. Ważne jest też wsparcie finansowe. Nagrody pokazują, że władze doceniają naszą pracę dla mieszkańców.

**Organizował pan pomoc humanitarną dla Turcji po trzęsieniu ziemi w tym kraju oraz pomoc dla uchodźców na przejściu granicznym w Medyce, we Lwowie i Kijowie. Jaki był impuls do podjęcia tych działań? Co dla Pana jest najważniejsze w tej działalności?**

Impuls jest cały czas ten sam, czyli drugi człowiek w potrzebie. Kiedy wybuchła wojna, pojawiliśmy się na granicy. Karmiliśmy uchodźców. Podczas świąt byliśmy też w Kijowie i we Lwowie. Dwukrotnie byliśmy w Buczy, mieście, które przeżyło okupację rosyjską. Organizowaliśmy dzień dziecka i półkolonie dla dzieciaków, które niestety widziały rzeczy, jakich nigdy nie powinny widzieć.

Kiedy dowiedzieliśmy się o trzęsieniu ziemi w Turcji, było dla nas jasne, że musimy tam być. Przygotowywaliśmy posiłki dla ludzi, którzy stracili wszystko, nie tylko członków swoich rodzin, ale także domy. Mieszkali w namiotach. Turcja wschodnia, gdzie było trzęsienie ziemi to górzysty teren. Temperatury były zimowe, sięgały minus kilkunastu stopni. Ludzie marzli. Gotowaliśmy codziennie zupy. Ciepły posiłek ratował życie wielu ludziom. Robiliśmy dziesięć tysięcy posiłków każdego dnia, przez dwa miesiące. To wielka pomoc, szczególnie dla kobiet z dziećmi, dla których ten posiłek był jedynym w ciągu dnia.

**Z jakimi trudnościami musiał się pan zmierzyć?**

**Czy miał pan problemy ze zgromadzeniem darów i wolontariuszami?**

Nasza fundacja nie ma problemów jeśli chodzi o wolontariuszy. Jest bardzo dużo ludzi, którzy chcą uczestniczyć w naszych akcjach, nawet w tych trochę niebezpiecznych wyjazdach. Jeśli chodzi o dary, to wiele osób przekazuje nam produkty, czy prezenty dla osób, do których jedziemy z pomocą. Kluczem jest pewnie to, że jesteśmy bardzo transparentną fundacją. W sposób jasny pokazujemy na Facebooku informacje i zdjęcia o wszelkich akcjach pomocowych, w które jesteśmy zaangażowani. Myślę, że poprzez czytelne komunikaty zbudowaliśmy zaufanie publiczne, owocujące takim dużym wsparciem. Oczywiście podczas akcji organizowanych za granicą naszego kraju istnieje ryzyko. W kwietniu zginął w Gazie jeden z naszych przyjaciół Damian Soból. Byliśmy na jego pogrzebie w Przemyślu. Przyjechaliśmy z naszym garem fundacyjnym, gotowaliśmy zupę dla tysięcy gości, którzy przyszli na ten pogrzeb. Damian karmił, setki tysięcy ludzi na całym świecie: w Ukrainie, Turcji, Maroko i Gazie. Chcieliśmy go uhonorować przygotowując posiłek dla jego rodziny i gości. Po jego śmierci na pewno będzie trudniej o wolontariuszy, zebranie ekipy na jakieś niebezpieczne wyjazdy, ale wierzę w to, że za każdym razem Pan Bóg, kiedy nas powołuje do pewnych akcji, misji, to też nas zaopatruje.

# s a m o t n o ś ć

## PIOTR BOŻAŁEK

Samotność to straszna trwoga. Nie lubię być sam. Czuję się wtedy źle. Jest nieprzyjemnie. Czasami jestem sam w domu, jak mój tata gdzieś pojedzie.

Kiedy jestem sam, to nie kłócę się z ludźmi i nikt na mnie nie krzyczy, ale z drugiej strony, brakuje mi towarzystwa i rozmowy. Lepiej przebywać z ludźmi niż być samemu, ponieważ jak by mi się coś złego stało, to ktoś by mógł mi pomóc.

## ARKADIUSZ MADEJ

Gdy odchodzą najbliżsi, czujemy się samotni. Głęboko odczułem śmierć dziadków i wujka. Samotność jest ciężka, ale znośna. Można z nią żyć.

Nie jestem samotny. Wierzę, że osoba, która odchodzi na wieczną wartę, będzie w niebie nas wspierać.

## KRZYSZTOF SKOWROŃSKI

Samotność to samotni strzelcy albo stare grzyby. Młody jastrząb nie myśli o samotności. Nie bierze pod uwagę, że w jednej tysięcznej sekundy jego życie może lec w gruzach i będzie osobą niepotrafiącą znaleźć zadowolenia z życia. Zarabia na siebie, o ile ma pracę. Wydaje ciężko zarobione pieniądze na markowe ubrania. Prowadzi beztroskie życie. Wybiera dobrą zabawę i dobre picie. Pije w towarzystwie kolegów i przypadkowo poznanych ładnych i szybkich kobiet. Nie chce nudnego życia, jakiego doświadczają zwykłe płotki. Dawniej młode jastrzębie ze Skierniewic spotykały się w kawiarniach i zajazdach: „Parkowej”, „U Michała”. Były imprezy przy dobrej muzyce zakrapiane alkoholem: szampanem, drinkami, krwawą Mary, wódką z sokiem, a dziewczyny tańczyły nagie na stole. Najmocniejszy alkohol, który wtedy piłem i pamiętam jego nazwę to rasputin. Miał 75%. Był jak spirytus, tak mocny, że jak się go piło, to aż oczy się przekręcały o 180 stopni. Gardło paliło, jakby się piło kwas siarkowy. Uwielbiałem niezaplanowane, a zaledwie pomyślane wyjścia, kiedy w czasie rozmów, jak zakończyć wieczór, ni z gruchy ni z pie-truchy padał pomysł wyjazdu do kawiarni lub gdzieś za miasto, albo na dyskotekę czy zabawę. Pomysł pojawiał się w jednej sekundzie i równie szybka była reakcja: Jedziemy! Nikt nie stwarzał problemów. Ci, co mieli samochody zabierali resztę towarzystwa. Najlepsze były wyjazdy do Warszawy, do kolegi, który pracował w hotelu Polonia. Tam dopiero zaczynała się zabawa: gra w bilard i pokera na pieniądze, drogie drinki. Miały kosmiczne wyszukane nazwy.

## PATRYK PODKOŃ

Czemu, gdy człowiek czuje się samotny, jest pesymistą i introwertykiem, to inni ludzie tej samotności w tym człowieku nie widzą? Według mnie ludzie nie widzą samotnych lub udają, że nie widzą, a powinni chociażby zapytać: czemu jesteś samotny, czy czujesz się samotny? A jednak nie pytają, bo nie chcą lub się wstydzą nie wiadomo czego. A kiedy już w końcu ktoś zapyta, to może okazać się, że narazi się na pretensje o to, że nie powinien pytać, bo odpowiadanie na to pytanie jest niewygodne i zapytany nie chce mówić o samotności. Są ludzie zamknięci w sobie, którzy nie wiedzą, co o sobie mówić. Według mnie samotność jest dobra. Można się zamknąć w pokoju i oglądać na komputerze co się chce.

## MARCIN WAWRZYNIAK

Samotność jest wtedy, kiedy ktoś odchodzi od ciebie i zostajesz sam. Kiedy czuję się samotny, potrzebuję z kimś porozmawiać. Czasem potrzebuję, żeby ktoś ze mną porozmawiał, wysłuchał mnie. Potrzebne jest wtedy wsparcie od innych, na przykład kolegi czy koleżanki. Samotność jest wtedy, kiedy nie masz z kim porozmawiać, kiedy potrzebujesz się do kogoś przytulić, potrzebujesz wsparcia. Chcesz, żeby ktoś ci pomógł i wysłuchał. Kiedy jesteś samotny, to czujesz, że nie masz tak naprawdę nikogo, na kogo możesz liczyć, nikogo bliskiego, kto wie, że potrzebujesz, żeby z tobą porozmawiał.

Nie musimy się bać mówić o tym, co czujemy: o samotności i o tym, że coś nas boli i my to odczuwamy. Nie bójmy się mówić o naszej samotności.

TOMASZ SKONECZNY

o s a

m o t

n o ś c i

i

w y c h o

d z e

n i u

z n i e j



---

**Samotność może dotknąć każdego człowieka w każdym wieku. Zastanawia się wtedy: „Dlaczego ja?“, „Dlaczego mnie to spotkało?“**  
**Odpowiedź jest prosta. Wszystko to, co dzieje się w życiu człowieka, jest po coś i ma jakiś sens.**

---

Może życie w samotności ma człowieka czegoś nauczyć? Może tego, żeby spojrzeć inaczej na świat. Jak łatwo to powiedzieć, trudniej to wszystko przyjąć do świadomości i zrozumieć. Nie wiem, w jakim celu Bóg zesłał samotność i cierpienie na istotę ludzką. Człowiek chce być zdrowym, radosnym, przebywać w otoczeniu przyjaciół i dobrych ludzi. Tymczasem tak nie jest. Przychodzą różne trudności, z którymi każdy z nas musi się zmagać. Jedną z nich jest samotność, która dotyka wiele osób w podeszłym wieku. Czy osoby z niepełnosprawnościami odczuwają samotność? Zapewne są i takie osoby. Nie mają z kim się spotkać, aby porozmawiać. Problemem mogą być trudności związane z mobilnością i przemieszczaniem się, co przyczynia się do nienawiązywania bezpośrednich kontaktów. Spotkanie na żywo jest lepsze od rozmowy telefonicznej czy na messengerze. Chociaż dla mnie ta ostatnia możliwość jest najlepszą formą kontaktu z otoczeniem. Moim zdaniem najgorzej ma leżąca osoba, która nie mówi, nie posługuje się tabliczką z alfabetem, nie obsługuje komputera czy też klawiatury telefonicznej. Zdarza się, że do takiej osoby prawie nikt nie przychodzi, aby z nią pobyc, powiedzieć dobre słowo, przytulić.

Człowiek może odczuwać samotność, gdy nikt w rodzinie nie obdarza go uczuciem. Myśli, że jest niekochany i czuje się, jak piąte koło u wozu. Osoba z niepełnosprawnością może czuć się ciężarem dla najbliższych, pomimo że nikt nie daje jej tego odczuć. Jest kochana i akceptowana taką, jaka jest.

Można też odczuwać samotność będąc wśród ludzi, którzy nie zwracają na samotną osobę uwagi, nie chcą się z nią kolegować ani rozmawiać. Człowiek chce się przywitać, podaje rękę koledze, a on przechodzi i nie reaguje na ten gest. Raz, drugi i w końcu przestaje się wyciągać rękę na przywitanie i nie mówi się nawet cześć. Czasem podchodzę do kogoś, aby spytać o coś, a on mówi, że nie może odczytać tego, co piszę na tabliczce z alfabetem i odchodzi rezygnując z dalszego wysiłku. Może to wynika z jego choroby bądź z lenistwa. Są również tacy, którzy idąc ulicą nie widzą kolegi z warsztatu. Może obawiają się, że ktoś ich zobaczy, jak mówią cześć osobie poruszającej się na wózku.

---

---

Człowiek samotny może stracić poczucie celu w życiu. Izoluje się od ludzi. Woli przebywać sam w czterech ścianach i narzekać na swój ciężki los. Bezczylnie siedzi w domu lub ucieka w sen, ponieważ nie chce mu się nic. Czuje się nikomu niepotrzebny. Nie chce mu się żyć. Taka osoba myśli, że najlepiej by było, by Bóg zabrał ją już z tego świata, aby dłużej się nie męczyć. Jest, jak wrak. Taka samotność może skończyć się samobójstwem.

Czasem człowiek wybiera życie z dala od innych ludzi. Na taką samotność najczęściej decydują się pustelnicy. W eremach spędzają czas na modlitwie, czytaniu i rozważaniu Pisma Świętego oraz pokutują za inne osoby prowadzące grzeszne życie.

Samotność wpływa negatywnie na człowieka, jego zdrowie psychiczne i kondycję fizyczną. Samotne osoby częściej cierpią na różne schorzenia somatyczne, nerwice, zaburzenia lękowe czy depresyjne.

Czy czuję się samotny? To zależy od sytuacji. Nie czuję się samotny, gdy mam z kim pogadać, pójść na spacer, zakupy, lody, albo gdy mam coś do zrobienia w domu czy w warsztacie. Samotność odczuwam wtedy, kiedy nudzę się, bo nic ciekawego się nie dzieje. Wtedy myślę o koleżankach i kolegach, z którymi przeżyłem niezapomniane chwile.

Najdotkliwiej odczuwałem samotność w okresie pandemii, kiedy siedziałem w domu i nie miałem możliwości kontaktu z drugim człowiekiem. Izolacja społeczna może prowadzić do pogorszenia się stanu psychicznego i zwiększenia uczucia lęku. Rozmowa przez messengera nie jest tym samym, co pogadanie z kimś na żywo. Chociaż w moim przypadku jest to najłatwiejsza i najszybsza forma komunikacji z ludźmi. Byłem przyzwyczajony być w towarzystwie. Miałem mnóstwo koleżanek i kolegów, z którymi przyjemnie spędzałem czas. Przez siedemnaście lat jeździłem na turnusy wczasowo-rekolekcyjne do Łaźniewa. W przykościelnej wspólnotie „Węzeł” w Skierniewicach było wielu młodych wolontariuszy, z którymi rozmawiałem, chodziłem na spacer, wyjeżdżałem na rekolekcje i parafialne grupy dzielenia. Byli moimi opiekunami podczas kilkudniowych wycieczek warsztatowych. Któregoś dnia z wolontariuszami ze wspólnoty poszliśmy na mecz piłki nożnej, rozgrywany na boisku przy Szkole Podstawowej nr 4 przy ul. Jasnej. Tam poznałem dziewczynę, która mnie zauroczyła. Do dzisiaj jest moją koleżanką, choć już rzadko się widzimy. Ma już swoje życie: męża, dzieci, pracę, jak większość moich koleżanek i kolegów ze wspólnoty „Węzeł”.

Tak już na tym świecie bywa, że jedni umierają, a drudzy rodzą się. Jedni odchodzą z pracy, a na ich miejsce przychodzą inni. Jedni żegnają się i rozstają w zgodzie, pozostawiając po sobie miłe wspomnienia, a drudzy odchodzą w nieprzyjemnych okolicznościach. Odcinają się, gdyż mają jakiś uraz do kogoś za to, że potraktował ich w niezbyt miły sposób. Tak jest wszędzie: w narzeczeństwie, małżeństwie, zakładach pracy, placówkach dla osób z niepełnosprawnościami. Po odejściu z pracy lub przejściu na emeryturę bądź po rozstaniu się z dziewczyną jedni są szczęśliwi, a drudzy są przybici, przygnębieni oraz odczuwają smutek i samotność. Sam coś takiego przeżyłem po niespodziewanym rozstaniu z bliską mojemu sercu osobą, z którą byłem szczęśliwy. Spędzaliśmy ze sobą dużo czasu na spacerach i rozmowach. Było nam dobrze. Rozumieliśmy się bez słów. Bolesnie przeżyłem to rozstanie. Poczulem pustkę w duszy, jakby odebrano mi coś cennego. Godzinami siedziałem na wersalce i płakałem.

---

---

Chciałem nawet zrezygnować z uczestnictwa w warsztatowych zajęciach. Rozstaliśmy się w niejasnych dla mnie okolicznościach. Nie mogłem porozmawiać z nią w cztery oczy. Myślałem wtedy, że świat dla mnie się skończył i nie mam po co dalej żyć. Nie pamiętam, czy mama poszła ze mną do lekarza, czy zamówiła wizytę domową. Pani doktor przepisała mi lek na wyciszenie. Po kilku dniach wróciłem do warsztatu i wziąłem się do roboty. Samotne osoby uciekają w pracę. Stałem się pracoholikiem, gdyż lubię to, co robię. W warsztacie przez nadmiar pracy po części izoluję się od otaczających mnie osób. To sprawia, że czasem czuję się samotny pośród ludzi. Długotrwałe poczucie samotności może przyczynić się do rozwoju depresji, pojawiają się myśli samobójcze. Podwyższa się również poziom stresu oraz obniża jakość pamięci, myślenia i podejmowanych decyzji. Takie objawy pojawiły się u mnie jakieś dwa lata temu. Miałem trudności z napisaniem artykułu, ułożeniem sensownego pytania. Przestałem czytać książki. Nie mogłem się skupić i szybko zapomniałem to, co przeczytałem. Miałem nawet problemy z zapamiętaniem akcji filmu czy serialu. Powoli próbuję wychodzić z tego. Chodzę na spacerówkę z znajomym p. Piotrem bądź z opiekunką Anią, spotykam się z kolegami, gram w szachy. W wychodzeniu z samotności najlepiej mieć pozytywne myśli, dobre nastawienie do świata. Trzeba wychodzić z inicjatywą spotkania się z przyjacielem lub znajomym, zadzwonić do niego, nawet wtedy jak nie chce nam się tego robić. Na stronie PsychoMedic.pl. można przeczytać: „Trwałym i skutecznym rozwiązaniem na samotność jest zbudowanie i utrzymywanie zdrowego systemu wsparcia. Nie da się zbudować przyjaźni „instant”, ani znaleźć bratniej duszy w jedną noc, ale człowiek może zwiększyć swoje szanse pogłębienia przyjaźni, odzywając się do swoich znajomych i sugerując spotkanie, nie czekając na pierwszy krok drugiej strony. Danie znać komuś, że „potrzebujesz pogadać” może otworzyć drzwi do zbudowania bliższej więzi, o ile tylko nie przytłoczysz tej osoby swoimi potrzebami.” Czasem powinno się przełamać i poprosić kogoś o rozmowę. Mam taką przyjaciółkę, z którą rozmawiam o wszystkim przez messenger. Wspiera mnie dobrym słowem, mogę ją wirtualnie przytulić i przesłać pozdrowienia. Dobrze mieć zaufaną osobę, dzięki której nie odczuwa się samotności tak dotkliwie. Niech jedni będą wsparciem dla drugich nie tylko w radosnych chwilach, ale także w momentach trudnych, bolesnych, smutnych, samotnych. Nie bójmy się mówić o swojej samotności i szukać pomocy u psychologa. Dobrym rozwiązaniem na samotność jest uczestnictwo w grupie wsparcia lub psychoterapia. Można pomyśleć o pomocy w schronisku dla bezdomnych zwierząt czy innych placówkach, które potrzebują wolontariuszy. Najlepszym lekarstwem na samotność jest wychodzenie z domu i spotkania ze znajomymi. Wtedy nie myśli się o samotności. Róbmy wszystko, żeby do niej nie dopuścić.

---

co  
mnie  
us  
pokaja  
ja

## KATARZYNA WESOŁOWSKA

Jak się wkurzę, uspokaja mnie muzyka z radia. Kiedy jestem na działce, wsluchuję się w śpiew ptaków, miły dla moich uszu. Gdy jestem w lesie, zasłuchuję się w szumie drzew. W domu wycisza mnie oglądanie seriali w telewizji.

## ARKADIUSZ MADEJ

Jak jestem zły, to ten stan mi przechodzi, gdy Tata mnie przytuli. Potem włączam sobie muzykę i kładę się do łóżka, by sobie poleżeć. W ten sposób staram się uspokoić i wrócić do codziennych zajęć. Można też iść na długi spacer. Kiedy zaczniecie coś robić i to się nie udaje, to po prostu trzeba przestać to robić, policzyć sobie do trzech, a potem z chłodną głową wrócić do zajęć.



## JAKUB ZMITROWICZ

Są w moim środowisku ludzie, którzy swoim zachowaniem, czy też sposobem życia powodują, że czuję się odrzucony i samotny. Nie wiedzą na czym polega zespół Aspergera. Dokuczają mi, wyśmiewają albo podpuszczają do złych czynów. Często oglądam w internecie materiały o osobach, które przeszły gorsze rzeczy ode mnie, przeżyły w życiu jakiś dramat. Doskonale je rozumiem. Z zainteresowaniem oglądam filmy na temat osób chorych psychicznie. Bardzo ciekawy jest „Joker” z 2019 roku z Joaquinem Phoenixem. Film opowiada o Arturze Flicku cierpiącym na paragielię, czyli nagły i niekontrolowany atak śmiechu. Oglądając ten film widzę samego siebie. Czuję, że mam w sobie Jokera, bo sam jestem na swój sposób trochę dziwaczny. Zdarza mi się, że sam siebie nie rozumiem, ani też tego, do czego mam dążyć. Dużo daje mi czytanie artykułów i forów internetowych, jak radzić sobie ze sobą. Czasem ucinam sobie drzemkę i przesypiam się z problemami, które nie dają mi spokoju. Kiedy jestem czymś zdenerwowany, słucham nagrań medytacyjnych, aby odciąć się od rzeczywistości, która mnie przeraża.

Medytacja i modlitwa uspokajają i trzymają mnie na duchu. Moją powierniczką od dłuższego czasu jest Święta Rita, patronka od spraw niemożliwych. Pomaga mi nawet w najbardziej bezsensownych sytuacjach, jakie mi się przytrafiają. Modlę się, by pomogła mi rozpoznać właściwą drogę w życiu. Chciałbym, by pokazała mi czy mam być szczęśliwy ale samotny, czy może będę szczęśliwie żyć w związku z kimś, kto mnie szczerze pokocha lub czy będę z osobą, na której mi bardzo zależy. Głęboko wierzę, że zostałem powołany do czegoś. Moim marzeniem jest, by móc kiedyś pójść na Pielgrzymkę Osób Niepełnosprawnych na Jasną Górę. Chciałbym odbyć taką pielgrzymkę z osobami ze skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej. Jeśli chodzi o medytację, to dzięki niej zaczynam wierzyć w siebie. Na przełomie 2021 i 2022 r. odkryłem, że istnieje medytacja 68 sekund. Polega na tym, że jeżeli utrzymasz swoją uwagę na danym temacie przez 68 sekund, to następuje coś, co nazywa się „momentum”, czyli „wydarzeniem się”, kiedy wizualizuje się dana rzecz czy marzenie, skrywane w naszych sercach. Do medytacji namówił mnie mój Tata.

Odkąd medytuję w ten sposób, zacząłem zauważać pozytywne zmiany i dobre wydarzenia w moim życiu.

Świętą Ritę oraz medytację 68 sekund polecam każdemu, kto zwątpił w swoje życie i marzenia. „Dopóki trwa życie, dopóty jest nadzieja”, to hasło znanej fundacji, która pomaga potrzebującym. To zdanie pomaga mi uwierzyć, że wszystko jest możliwe.

Pomaganie innym, szczególnie osobom starszym daje mi satysfakcję i poczucie, że jestem komuś naprawdę potrzebny. Moja przygoda z pomaganiem zaczęła się w 2016 r. w Opolu, kiedy ukończyłem szkołę policealną o kierunku opiekun medyczny. Podczas praktyk warsztatowych w Domu Pomocy Społecznej poznałem emerytowanego profesora Uniwersytetu Warszawskiego, któremu spodobały się moje artykuły. Polubiłem także pewną mieszkankę tego domu.

## PATRYK PODKOŃ

Uspokaja mnie, kiedy na stacjonarnym komputerze przepisuję z Wikipedii różne rzeczy, które mnie interesują. Jak mi się chce, to oglądam odcinki japońskich anime, np. ze sztukami walki, takimi jak karate, judo, taekwondo, kung-fu. W niektórych anime bohaterami są chłopcy lub dziewczyny ze skrzydłami. Aniołowie lub anielice mają białe skrzydła i żółte aureole. Upadłe anioły i demony mają czarne skrzydła. Sukkuby, czyli demony wyglądają jak dziewczyny. Mają czarny ogon lub skrzydła nietoperza albo rogi na głowie. Są też bogowie i boginie. W anime występują na przykład zabici i przeniesieni do innego świata. Bardzo rzadko mają jakieś moce. To są anime isekai – ludzie odrodzeni w innym świecie, np. jako galareta. W anime występują mahou-shoujo czyli czarodziejki, które mają nadprzyrodzone moce. Są też horrory anime. Dzieją się w nich straszne rzeczy.

TOMASZ SKONECZNY

p i o  
s e n

k i

m i

ł o s n e

i

r e l i

g i j n e

Co mnie uspokaja? Najbardziej piosenki romantyczne i religijne, przy których rozluźniam się i relaksuję. Najczęściej słucham ich w domu na komputerze.

Kiedy coś robię na komputerze, to włączam muzykę, żeby umilić sobie pracę. Od młodości lubię piosenkę „Gdybym miał gitarę”. Wydaje mi się, że jest o mnie. Tę piosenkę lubiła Magda, którą poznałem na turnusie wczasowo-rekolekcyjnym w Łązniewie. Pokochałem ją tak bardzo, jak siostrę. Może dlatego ta piosenka stała mi się tak bliska. Chociaż nie jesteśmy spokrewnieni, to traktujemy się jak siostra i brat do dzisiejszego dnia.

Na jednym z turnusów poznałem Agnieszkę. Miała czarne włosy i oczy, jak dziewczyna z piosenki. W WTZ poznałem cudowną dziewczynę Lidkę. Odkąd odeszła z warsztatu ten utwór stał mi się bardziej bliski, szczególnie słowa „Fajki ja nie palę, wódki nie piję, ale z żalu, z żalu wielkiego, ledwo co żyję”. Pomimo że dziś jesteśmy dobrymi przyjaciółmi, to coś do niej nadal czuję, a tego nikt mi nie zabroni.

Lubię słuchać takich piosenek jak: „Zabrałaś serce moje”, „Beata z Albatrosa” czy „Daj mi tę noc”. Przeważnie słucham piosenki biesiadne, ludowe i religijne. Odprężam się przy nich i zapominam o stresie. Piosenki religijne mają coś w sobie, co sprawia, że człowiek czuje się swobodnie. Jest wyluzowany. Każda jest w pewnym sensie modlitwą do Boga lub Matki Bożej. Kiedyś pewien ksiądz powiedział, że jak ktoś śpiewa, to tak jakby pomodlił się trzy razy. Słuchając można również śpiewać sobie w duszy i w ten sposób wychwalać Boga za Jego dobroć i miłosierdzie. Moim zdaniem każda piosenka ma jakieś przesłanie. Można je znaleźć, gdy wsłucha się w tekst piosenki. Utwór ks. Pawła Szerlowskiego pt. „Nie zmarnuj życia” mówi o tym, aby nie zmarnować go, gdyż nasze życie jest podróżą bez powrotu i wędrowaniem przez ziemskie trudności szarej codzienności gdzieś do celu, do życia wiecznego w niebieskim raju. Takie teksty trafiają do mnie. Zastanawiam się wtedy nad moim życiem, które nie jest lekkie. Bardzo pomogło mi napisanie artykułu pt. „Niepełnosprawność a choroba”, w którym wyrzuciłem z siebie to, co mnie dręczyło. Poczuję się lepiej psychicznie. Wylewanie na papier tego, co czuję oraz słuchanie muzyki religijnej i piosenek o miłości mnie uspokaja. Pisanie wpływa pozytywnie na moją psychikę. Słuchanie piosenek sprzyja rozmyślaniu, rozmarzeniu się i wspomnianiu pięknych chwil, których dużo było w moim życiu. A to jest najważniejsze, żeby nie poddawać się, podnosić, kiedy upadnie się pod ciężarem swojego krzyża i iść dalej do wiecznej radości i szczęśliwości.

BOŻENA LESIAK

p ó ł  
k i  
p e ł  
n e  
k s i a  
ż e k



**Żyłeczkę zawsze  
noszę  
przy sobie**  
Małgorzata Gołota

Wydawnictwo Filia  
Poznań 2022 r.



Witaj Czytelniku, dziś mam dla Ciebie książkę z gatunku reportażu. Autorka porusza w niej trudny temat depresji wśród dzieci i młodzieży, kończącej się niekiedy śmiercią samobójczą. Zamieszczono w niej relacje i zwierzenia chorych na depresję młodych ludzi oraz zbiór rozmów z ich rodzicami i specjalistami.

„Depresja to stan, w którym nie możesz mieć nadziei, że będzie lepiej. W ogóle nie możesz mieć nadziei, bo nie masz przed sobą przyszłości...” (Joasia, 20 lat, choruje od 8 roku życia).

Powodów depresji jest wiele. Pandemia i lockdown były trudnym doświadczeniem. Teraz dopiero widzimy jakie skutki przyniosła przymusowa izolacja podczas pandemii. Do tego dochodzą: kryzys rodziny, problemy szkolne, wojna na Ukrainie, kryzys klimatyczny, bombardowanie negatywnymi informacjami przez media. Dzieci biorą udział w absurdalnym wyścigu o dobrą sylwetkę, wykształcenie, bycie lubianym, akceptowanym przez rówieśników i najlepszym we wszystkim. Ten wyścig chce wygrać każde dziecko. To wszystko stanowi mieszankę wybuchową. Dziecko pragnie, żeby rodzic był przy nim, rozumiał jego problemy, nadawał na tych samych falach. Chodzi też o zwykłą obecność, o którą w dzisiejszych czasach się nie dba. Brakuje więzi emocjonalnych między rodzicami a dziećmi, wspólnego odczuwania radości i płaczu. Jedyne co w tej sytuacji trzeba zrobić, to chcieć akceptować własne dziecko, starać się je zrozumieć i zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa. Emocje dziecka czy nastolatka są ważne. Zignorowanie wrażliwości i negatywnych odczuć dzieci może prowadzić do klęski. Nadzieja nigdy nie umiera. Leczenie farmakologiczne i terapia pozwalają wielu osobom wrócić do „normalności”.

„Každy cel nadaje naszemu życiu, jakiś kierunek. Przeszkody, które los rzuca nam pod nogi, uczą nas tego, że nie warto się poddawać. Te przeszkody mamy omijać i przeskakiwać, nie warto z ich powodu zawracać.

Pamiętaj – jesteś silna, jesteś silny. W końcu się uda. W końcu będziesz z siebie dumny.” (Joasia, 18 lat).

Czytelniku, jeśli zauważysz, że ktoś w Twoim otoczeniu przejawia objawy depresji pomyśl o tym, że Ty też możesz mu pomóc.

Książka zawiera numery telefonów pomocowych oraz adres internetowy z wykazem środowiskowych centrów zdrowia psychicznego. To trudna lektura, ale bardzo ważna dla zrozumienia ogromu cierpienia chorych na depresję. Jeśli jednak nie przestaniemy etykietować chorych psychicznie, nie uporamy się z depresją. Polecam książkę.

**Czytaj jak  
najwięcej,  
mów  
jak najmniej  
przysłowie chińskie**

## Dziennikarz Roku

### Zapraszamy do głosowania na Dziennikarza Roku 2024 kwartalnika NW.

Od 13 do 27 listopada do godz. 10.00 na Fb NW będzie można zagłosować na najlepszego dziennikarza kwartalnika NW. Dzięki waszym głosom poznamy laureata nagrody internautów. Głos można oddać na następujące osoby: Piotr Bożałek, Marek Kołtan, Bożena Lesiak, Arkadiusz Madej, Patryk Podkoń, Bogusław Puzio, Tomasz Skoneczny, Krzysztof Skowroński, Marcin Wawrzyniak, Katarzyna Wesołowska, Jakub Zmitrowicz. Zachęcamy do głosowania!  
red.



fot. Małgorzata Grotkowska

## Lulu i Lui

**11 października skierniewicki Warsztat Terapii Zajęciowej odwiedziły Jowita Figiel i jej córka Kornelka – wolontariuszki ze Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Skierniewicach. Przyjechały z nimi dwa urocze pieski Lulu i Lui.**

Jowita Figiel opowiedziała nam o życiu schroniskowych psiaków, problemach, przepelnionych schronisk oraz o tym, jak ważne jest zapobieganie bezdomności m.in. poprzez kastrację, sterylizację i czipowanie. Warsztatowicze chętnie zadawali wolontariuszce pytania. Jednak najbardziej byli zainteresowani okazywaniem czworonogom miłości i czułości. Przytulali psiaki, głaskali, karmili smaczkami, przywiezionymi przez panią Jowitę. Spotkanie przebiegało w miłej atmosferze i zakończyło się wspólnym spacerem do lasu. Chcielibyśmy częściej mieć możliwość spotykania się ze schroniskowymi psiakami.

Tomasz Skoneczny

## na grzyby

### 9 października warsztatowi miłośnicy zbierania grzybów wybrali się do lasu.

Każdy wyteżał wzrok, aby dostrzec jak najwięcej grzybów – najlepiej tych jadalnych. Zwycięzcą w zbieraniu został Tomasz Starzec. Tuż za nim uplasował się Adam Krakowiak i Joanna Karalus. Zadowoleni i dotlenieni grzybiarze wrócili do Warsztatu, aby pochwalić się swoimi zbiorami.

Marcin Wawrzyniak



fot. Elżbieta Godyń

## w pałacu Branickich

**4 października dwunastoosobowa grupa uczestników Skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorami gospodarstwa domowego i umiejętności społecznych pojechała na wycieczkę do Białegostoku.**

Warsztatowicze zwiedzili pałac Branickich. Jego początki sięgają XVI w. Murowany zamek w stylu gotycko-renesansowym zbudował królewski architekt Hiob Bretfus, który był znany z budowy zamku dolnego w Wilnie, dworu królewskiego w Knyszynie, modernizacji i rozbudowy starego zamku w Kamieńcu Podlaskim czy zamku w Tykocinie. Zwiedziliśmy Muzeum Medycyny i Farmacji Uniwersytetu Medycznego. Następnie przeszliśmy spacerem po białostockim zoo. Po intensywnym zwiedzaniu nasza grupa udała się do naleśnikarni Retrospekcja na obiad.

Marcin Wawrzyniak



fot. Małgorzata Grotkowska

## zbiórka dla powodzian

**Skierniewicki Warsztat Terapii Zajęciowej włączył się w akcję „Pomoc dla powodzian na Śląsku”.**

Zorganizowano zbiórkę pieniężną. Uczestnicy i pracownicy WTZ przynieśli także do warsztatu artykuły spożywcze i chemiczne. Ze składowych pieniędzy zakupiono 17 września niezbędne artykuły dla osób poszkodowanych w powodzi na Śląsku. Warsztatowym busem zawieziono je tego dnia do punku zbiórki artykułów dla powodzian w hali nr 2 Ośrodka Sportu i Rekreacji w Skierniewicach.

Tomasz Skoneczny

## 47 ŚKOiW

**W dniach 13-15 września odbyło się Skierniewickie Święto Kwiatów, Owoców i Warzyw.**

W sobotę ulicami miasta przeszła parada, na czele z prezydentem Krzysztofem Jażdżykiem. W paradzie szli przedstawiciele władz miejskich i powiatowych, duchowieństwa, przedszkoli i szkół oraz skierniewickich organizacji, przedsiębiorstw i zakładów. Delegacja z naszego WTZ maszerowała z kolorowymi makami w rękach. Parada zakończyła się na stadionie OSiR. Przez dwa świąteczne dni mieliśmy swoje stoisko na ulicy Wita Stwosza. Sprzedawaliśmy na nim prace wykonane w czasie terapii zajęciowej.

W czasie święta można było oglądać różne ciekawe wystawy oraz słuchać znanych artystów występujących na scenie na stadionie lub przy Centrum Kultury i Sztuki.

Arkadiusz Madej

## przygoda w muzeum

**13 września grupa uczestników WTZ wzięła udział w pokonkursowej wystawie „Moja Przygoda w Muzeum”, w Ratuszu Miejskim w Toruniu.**

Na konkurs przesłanych zostało 1337 prac m.in. z: Bangladeszu, Chin, Indii, Indonezji, Kanady, Kazachstanu, Malezji, Singapuru, Stanów Zjednoczonych Ameryki, Uzbekistanu, Wietnamu, Emiratów Arabskich, a także państw europejskich: Białorusi, Bułgarii, Chorwacji, Czech, Estonii, Łotwy, Mołdawii, Rumunii, Serbii, Szwecji, Turcji i Polski. Jury przyznało 24 równorzędne nagrody dla uczestników konkursu oraz 21 nagród dla opiekunów plastycznych. Z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Skierniewicach za pracę pod tytułem „Estera Karp – inspiracje” nagrodę specjalną otrzymał Patryk Podkoń. Wyróżniona praca plastyczna Jakuba Kamionki pod tytułem „Estera Karp – tak mi w duszy gra” została zakwalifikowana na wystawę pokonkursową. Z grona 21 opiekunów plastycznych nagrodę otrzymała Liliana Kozłowska-Grzelczak instruktorka pracowni plastycznej Warsztatu Terapii Zajęciowej. Po wernisażu udaliśmy się do baru pod nazwą „Panda” oraz na zakupy pierników toruńskich. Wieczorem wróciliśmy do Skierniewic.

Patryk Podkoń

## Fabryka Czekolady

**6 września 13 osobowa grupa uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej udała się z instruktorami warsztatowym busem do stolicy Polski, do Muzeum Fabryka Czekolady E. Wedla.**

W czasie zwiedzania Fabryki Czekolady dowiedzieliśmy się jak powstaje czekolada, zobaczyliśmy kolejne etapy produkcji, mogliśmy zaprojektować opakowanie do ptasiego mleczka i zakupić wyroby czekoladowe. Po zwiedzeniu muzeum, udaliśmy się na posiłek do restauracji „U chłopaków”. Po obiedzie spacerowaliśmy po Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Warszawskiego, a następnie pojechaliśmy na lody i gofry belgijskie na Stare Miasto oraz na pokaz multimedialny w Parku Fontann, w czasie którego mogliśmy usłyszeć największe przeboje szwedzkiego zespołu ABBA. W drodze powrotnej posililiśmy się w restauracji Mcdonalds. Wyjazd bardzo mi się podobał.

Jakub Adam Zmitrowicz



fol. Danuta Czerwińska

## pożegnanie lata

**5 września w Skierniewickim Domu Pomocy Społecznej odbyło się uroczyste pożegnanie lata.**

Na uroczystości byli przyjaciele DPS, zastępca prezydenta Skierniewic, sekretarz i skarbnik Urzędu Miasta Skierniewice, kierownictwo Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, delegacje skierniewickich stowarzyszeń oraz uczniowie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego. Naszą placówkę reprezentowała pani kierownik oraz osoby pomagające na co dzień mieszkańcom DPS. Na pożegnaniu lata wystąpiła grupa artystyczna składająca się z pracowników DPS-u. Następnie jedna z mieszkanki zaśpiewała piosenkę Ireny Jarockiej „Odpływają kawiarenki”. Po części artystycznej był bardzo dobry posiłek. Imprezę taneczną rozkręcił pochodzący ze Skierniewic dziennikarz Radia RSC Dariusz Machowski. Impreza podobała się uczestnikom. Atmosfera podczas spotkania była przyjemna i rodzinna.

Jakub Zmitrowicz

## urodziny i imieniny

**4 września w świętowali w WTZ lipcowi i sierpniowi jubilaci i solenizanci: Daniel Bryła i Katarzyna Wesołowska oraz Patryk Czajka, Krzysztof Skowroński i Jakub Zmitrowicz.** Jubilaci zdmuchnęli w świeczki na torcie, zrobionym przez instruktora Sylwii Winciorek, a następnie zaśpiewano im „Sto Lat”. Grupa z pracowni gospodarstwa domowego pod kierunkiem instruktora Sylwii Winciorek przygotowała ryż z warzywami i pieczoną kielbaską. Jubilaci i solenizanci przynieśli poczęstunek: ciasta, cukierki i owoce.

Tomasz Skoneczny

## w Kuklówce

**30 sierpnia grupa uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych „Sprawni Inaczej” w Skierniewicach udała się wraz z instruktorem pracowni technicznej oraz instruktorem pracowni plastycznej do Muzeum Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich w Kuklówce Radziejowickiej.**

Po muzeum oprowadziła nas pani Joanna Aleksandra Biniszewska. Z zacięciem słuchaliśmy jej opowieści o kresach wschodnich. Po zwiedzaniu wpisaliśmy się do kroniki muzealnej. Pani przewodnik zaprosiła nas do ponownego odwiedzenia Kuklówki.

Jakub Adam Zmitrowicz

## eco aura

**Dwunastoosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorami pracowni przygotowania zawodowego i umiejętności społecznych wybrała się 29 sierpnia na piknik ekologiczny „Ekologia bez barier” do Zakładu Aktywności Zawodowej w Balcerowie.**

Piknik zorganizowała Organizacja Odzysku AuraEko. Koordynatorem projektu była Nina Leszczyńska-Dudek. Projekt jest realizowany w ramach Akademii AuraEko i ma na celu podnoszenie świadomości ekologicznej społeczeństwa. W ramach projektu odbywają się: pikniki, warsztaty, konkursy ekologiczne skierowane do dzieci, młodzieży i dorosłych. W pikniku oprócz warsztatowiczów wzięli udział uczniowie ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Skierniewicach, dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami ze Stowarzyszenia Rodziców i Opiekunów Dzieci Niepełnosprawnych „Wspólna Troska” oraz pracownicy Zakładu Aktywności Zawodowej w Balcerowie, którzy pomagali przy organizacji imprezy. Uczestnicy pikniku pleli wianki, sadzili bazylię, ozdabiali butelki kolorowymi sznurkami oraz grali w kółko i krzyżyk, warcaby, zrobione z plastikowych butelek kręgle, rzucali woreczkami do wiader i układali puzzle. Uczestnicy pikniku mogli także zakręcić kołem fortuny lub rozwiązać quiz o segregowaniu śmieci. Nagrodami były maskotki i bidony.

Na zakończenie imprezy były kielbaski z grilla i sałatka warzywna, arbuzy i melony. Każdy mógł wybrać sobie jakiś przedmiot z kąci garażowego, przekazanych charytatywnie rzeczy, które zasługują na drugie życie.

Tomasz Skoneczny



## leżę i pracuję

**22 sierpnia dziesięcioosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z psychologiem i instruktorem pracowni przygotowania zawodowego wybrała się do Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Skierniewicach.**

Warsztatowicze wzięli udział w spotkaniu informacyjnym pod hasłem „Leżę i pracuję”, które prowadziła Aneta Knapińska doradca zawodowy. Uczestnicy spotkania zapoznali się z ofertą usług Centrum skierowaną m.in. do osób z niepełnosprawnościami oraz z uwarunkowaniami lokalnego rynku pracy. Następnie zastanawiali się wspólnie z doradcą nad przyczynami pozostawania bez pracy uczestników WTZ i nad powodami tego, że wielu osobom ze znaczną niepełnosprawnością, mimo wielu przeciwności udaje się znaleźć pracę. Po obejrzeniu filmu pt. „Mity o pracy dla osób z niepełnosprawnościami”, do którego nawiązuje hasło „Leżę i pracuję”, rozwinęła się ożywiona dyskusja, podczas której warsztatowicze spontanicznie dzielili się swoimi poglądami na temat zatrudnienia.

Po spotkaniu warsztatowa grupa poszła do lodziarni Mała Italia.

Tomasz Skoneczny



fot. Danuta Czerwińska

## pani Jagoda i ink-art

**19 lipca w WTZ odbyły się zajęcia plastyczne prowadzone przez wolontariuszkę Jagodę Sobczyk.**

W trakcie zajęć poznawaliśmy nową technikę ink-art. Zajęcia polegały na rodmuchiowaniu przez słomkę, na specjalnym papierze, kolorowych tuszy. Wychodziły z tego fajne, kolorowe prace. Pani Jagoda pomogła nam powycinać z naszych kartonów zakładki do książek. Dzięki tej technice, nawet osoby z niepełnosprawnymi dłońmi, mogły wykonać interesujące i ładne prace plastyczne.

Katarzyna Wesołowska

## lody, kino i pizza

**13 sierpnia dziewięcioosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorami pracowni komputerowej i szkoły życia z elementami plastyki wybrała się na lody i do multikina w Pruszkowie.**

Warsztatowicze pojechali do Pruszkowa pociągiem Kolei Mazowieckich. Następnie poszli na lody i kawę do włoskiej lodziarni „Quattro Si”. W multikinie, na dachu Centrum Handlowego Nowa Stacja, wycieczkowicze obejrzeni film pt. „W głowie się nie mieści”. Po seansie filmowym poszli na posiłek do pizzerii Biesiadowo.

Tomasz Skoneczny

## letnia dyskoteka

**18 lipca w skierniewickim Warsztacie Terapii Zajęciowej, została zorganizowana dyskoteka.**

Wodzirejem był Marcin Wawrzyniak, który puszczał muzykę z laptopa i śpiewał. Pomagali mu Elżbieta Kowalska i Mariusz Pruszkowski. Były tańce, hulanki i swawole oraz poczęstunek: chipsy, ciasteczka, paluszki, mandarynki zakupione z funduszu urodzinowo-imieninowego.

Tomasz Skoneczny



## w Żelazowej Woli

**15 lipca trzynastoosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorami pracowni gospodarstwa domowego i umiejętności społecznych pojechała na wycieczkę do muzeum Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli.**

Warsztatowicze obejrzeli dworek, gdzie urodził się i mieszkał kompozytor Fryderyk Chopin: pokój z kominkiem – dawną kuchnię, pokój ojca – salonik muzyczny, w którym znajduje się współczesny fortepian koncertowy, jadalnię, pokój matki – miejsce urodzenia Fryderyka Chopina oraz pokój dziecięcy. W pokoju matki stoi XIX-wieczny fortepian pochodzący z fabryki F. Leszczyńskiego, a w pokoju dziecięcym jest fortepian „żyrafka” z pionowym pudłem rezonansowym. W muzeum można było oglądać: wizerunki członków rodziny Chopinów, reprodukcje portretów Fryderyka według Marii Wodzińskiej i Elizy Radziwiłłówny oraz widoki Warszawy i cenną ekspozycję dokumentów: akt ślubu rodziców oraz metrykę urodzenia i chrztu Fryderyka, a także rękopisy muzyczne, rysunki i listy.

W parku otaczającym dworek rośnie ok. dziesięciu tysięcy gatunków i odmian drzew, krzewów, bylin i roślin cebulowych zarówno z kraju, jak i ze świata. Pośród nich są m.in.: dęby, klony, topole, wierzby, amerykańskie sosny, kalifornijskie jodły, japońskie berberysy czy też cierniste pigwowce z Chin. Spacerując alejkami można napotkać liczne obeliski Fryderyka Chopina: m.in. pomnik w brązie wykonany przez Józefa Gosławskiego i popiersie autorstwa Stanisława Sikory. Dom urodzenia kompozytora i park w Żelazowej Woli jest oddziałem Muzeum Fryderyka Chopina w Warszawie zarządzanego przez Narodowy Instytut Fryderyka Chopina. Po ponad półtoragodzinnym spacerze uczestnicy wycieczki spożyli na świeżym powietrzu posiłek rozmawiając ze sobą i słuchając muzyki Chopina. W drodze powrotnej warsztatowicze zatrzymali się w Sochaczewie na lody.

Tomasz Skoneczny

## iluzja w Warszawie

**12 lipca, 19 uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych „Sprawni Inaczej” w Skierniewicach udało się na wycieczkę do Muzeum Iluzji oraz do ZOO w Warszawie.**

Na wycieczkę część uczestników wraz z instruktorami pojechała pociągiem, a część bussem. W czasie wycieczki zwiedziliśmy Muzeum Iluzji, w którym m.in. można było zobaczyć siebie w kalejdoskopie. Po wyjściu z Muzeum udaliśmy się na Stare Miasto gdzie oprócz pysznych lodów, zjedliśmy w Pizza Hut tak zwane zapiekaronki. Po obiedzie udaliśmy się do miejskiego ogrodu zoologicznego. Najbardziej podobały mi się lemury oraz ptactwo ozdobne, a także rzadkie okazy roślin.

Jakub Adam Zmitrowicz

## McDonald's i kręgle

**5 lipca dziewiętnastoosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorami pracowni: gospodarstwa domowego, przygotowania zawodowego, szkoły życia z elementami plastyki i umiejętności społecznych wybrała się do restauracji McDonald's oraz do kręgielni Centrum Sportu i Rekreacji Classic w Skierniewicach.**

W McDonald's warsztatowicze zamówili ulubione potrawy w ramach treningu ekonomicznego. Po posiłku udali się na kręgle. Uczestnicy byli podzieleni na cztery drużyny. Każda ekipa miała swój tor, na którym zawodnicy rozgrywali mecze między sobą. Graczom przyjemnie upłynął czas.

Tomasz Skoneczny

## UDS S.A.

**3 lipca ośmioosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z kierownikiem WTZ i instruktorem pracowni przygotowania zawodowego odwiedziła firmę UDS S.A. w Nowym Kawęczynie.**

Zakład zajmuje się usługami poligraficznymi m.in. drukiem i reklamą. Dwie pracownice oprowadziły warsztatowiczów po poszczególnych działach, opowiadając o firmie i jej działalności. Wizyta w zakładzie UDS S.A. umożliwiła nam poszerzenie wiedzy o rynku pracy oraz skłoniła do refleksji nad planowaniem swojej kariery i funkcjonowaniem w rolach zawodowych.

Tomasz Skoneczny

# h u m o r

Rozmowa w gabinecie psychiatrycznym:

- Czy ktoś w pani rodzinie cierpiał na zaburzenia psychiczne?
- Nikt nie cierpiał, wszyscy dobrze się bawili!

- Babciu, dlaczego śpisz z podwiniętymi nogami?
- Bo mi tak wygodnie. A dlaczego pytasz?
- Bo tata mówi, że jak wyciągniesz nogi to kupimy sobie auto.

Rozmawia dwóch kolegów:

- Podobno przestałeś pić?
- To dzięki teściowej, stale widziałem ją potrójnie!

Lekarz do pacjenta:

- Ma pan nieregularne tętno, nieregularny oddech. Pije pan?
- Tak, ale regularnie!

Przychodzi facet do lekarza i mówi:

- Panie doktorze, wątroba mnie boli.
- A pije pan wódkę?
- Piję, piję, ale mi nie pomaga.

27  
nw

Żona do męża:

- Kochanie, czy to prawda, że płazy nie mają mózgu?
- Tak, żabciu!

Rozprawa w sądzie:

- Dlaczego chce pan rozwodu?
- Bo żona wymaga w łóżku niemożliwych rzeczy.
- Jakich?
- Żebym przestał chrapać.

Dwaj wariaci bawią się w sklep. Jeden

- podchodzi i pyta:
- Czy jest woda w proszku?
- Zwykła czy gazowana?

Jeśli naprawdę chcesz  
ucieść od rzeczy,  
które cię zadręczają,  
to czego potrzebujesz  
to nie znaleźć się  
w innym miejscu,  
ale być inną osobą.

Seneka