

# n w

KWARTALNIK  
nr 81, 1/2026



Wyzwania są po to, żeby je podejmować. Mogą być niezwykle, wymagają intensywnego zaangażowania, pracy, systematyczności, poświęcenia im czasu i uwagi, lub codzienne, niby proste, ale jednak, aby im sprostać potrzebna jest samodyscyplina. Wyzwania pozwalają dostrzec, że dokądś zmierzamy, czegoś się uczymy, coś poznajemy. Można też nie wkręcać się w podejmowanie wyzwań, żyć swoim rytmem, bez potrzeby ciągłego gonienia króliczka. Czym są dla nas wyzwania? Co mówią o nas? Czy bez wyzwań stoimy w miejscu, a świat płynie obok nas? Czy nie podejmowanie wyzwań może być wyzwaniem we współczesnym świecie? Kiedy nie ma do czego dążyć, nie ma o co zabiegać, dokąd dotrzemy? Czy stawiamy je sobie, gdy kończy się rok? Co się z nimi dzieje, gdy rok dobiega końca? Czy jesteśmy w przyjaźni z naszymi wyzwaniami? Inspiracją dla podjęcia tematu stała się Natalia Kopielska, która najpierw zdobywała medale pływackie, trenowała karate, ostatecznie wybrała taniec w powietrzu i została wicemistrzynią świata na Mistrzostwach Świata Federacji POSA – Pole Sport & Arts World Federation na Ibizie. Ma swoją szkołę tańca, a co ciekawe jej rodzina pochodzi ze Skierniewic. Polecając wywiad, życzymy dobrych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku.

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.



Bożena Lesiak  
współpraca

4

Taniec w powietrzu  
/ z Natalią Kopielską,  
właścicielką Good Hoop  
Studio, instruktorką  
aerial hoop i akrobatyki  
powietrznej  
rozmawia  
Tomasz Skoneczny

12

Wyzwaniem jest  
codzienne życie  
/ Tomasz Skoneczny

16

Półki pełne książek  
/ Bożena Lesiak

20

Wydarzenia

10

Wyzwania  
/ Marcin Wawrzyniak,  
Katarzyna Wesołowska,  
Patrik Podkoń,  
Arkadiusz Jabłoński,  
Jakub Zmitrowicz

18

Pan Marian  
/ Jakub Zmitrowicz

27

Humor  
/ Jakub Zmitrowicz



Arkadiusz Madej

28

Jeśli tylko  
zechcesz dostrzec

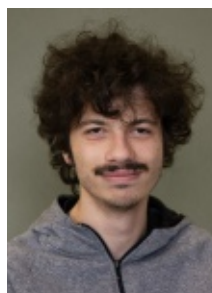
3  
nw



Piotr Bożałek



Arkadiusz  
Jabłoński



Patrik Podkoń



Tomasz Skoneczny



Krzysztof Skowroński



Marcin  
Wawrzyniak



Katarzyna  
Wesołowska



Jakub Zmitrowicz

Z NATALIA KOPIELSKĄ  
AKROBATKĄ,  
WŁAŚCICIELKĄ GOOD HOOP STUDIO  
ROZMAWIA TOMASZ SKONECZNY

t a  
n i e c  
w  
p o  
w i e  
t r z u

Jej największą pasją jest akrobatyka powietrzna. Natalia Kopielska jest właścicielką Good Hoop Studio, instruktorką aerial hoop i akrobatyki powietrznej. Tańczy na trapezie i na obřęczy. W domu ma kolekcję medali. Na Mistrzostwach Polski Artistic Hoop 2022 r. zdobyła srebrny medal. Lubi zajmować drugie miejsce. W 2019 r. została wicemistrzynią świata na Mistrzostwach Świata Federacji POSA – Pole Sport & Arts World Federation na Ibizie. W dzieciństwie brała udział w zawodach pływackich. Trenowała również karate. Uwielbia podróże.

5  
nw



**Tomasz Skoneczny: Studiowałaś na kierunku taniec w kulturze fizycznej na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Skąd wzięło się to zainteresowanie?**

**Natalia Kopielska:** Na początku studiowałam na Politechnice Poznańskiej, wtedy jeszcze nie wiedziałam, że taniec, a później taniec w powietrzu będzie zarówno moją pasją, jak i pracą. Kiedy zaczynałam pracę, jako instruktor pole dance, postanowiłam, że pójdę na studia związane ze sportem, choćby po to, by poznać metodykę prowadzenia zajęć.

**Czym jest taniec w kulturze fizycznej?**

Taniec w kulturze fizycznej jest formą aktywności, która rozwija koordynację, gibkość, siłę, równowagę i wytrzymałość oraz wpisuje się w szeroko rozumiane ćwiczenia fizyczne, wspierające zdrowie i sprawność. Jest nie tylko sztuką ruchu, ale też ważnym narzędziem w rozwoju psychofizycznym człowieka.

**Dlaczego taniec jest ważnym narzędziem w rozwoju psychofizycznym człowieka?**

Jest ważny, ponieważ angażuje jednocześnie ciało i umysł, a więc wspiera rozwój psychofizyczny człowieka w sposób całościowy. Taniec poprawia koordynację oraz uczy świadomości pracy z ciałem. Umożliwia wyrażanie emocji, jest również formą przedstawienia samego siebie poprzez ruch.

**Tańczysz na trapezie i na kole. Masz kolekcję medali.**

**Który sukces uważasz za najważniejszy i dlaczego?**

Każdy sukces jest dla mnie ważny i inny. Start na spirali we Włoszech uważam za jeden z najbardziej stresujących i jednocześnie ekscytujących występów. Jest to przepiękny sprzęt, na którym mam możliwość trenowania wyłącznie za granicą, a więc nie mogę sobie na to codziennie pozwolić.



fot. Giovanna Pió Nargiso

**Doskonaliłaś swoje umiejętności w akrobatyce na spirali we włoskiej Apricenie pod kierunkiem Giovanni Pió Nargiso, pomysłodawczyni urządzania Spiral Aerea. Kiedy po raz pierwszy miałaś okazję ćwiczyć na spirali? Czy kontynuujesz? Co cenisz sobie w Giovannie?**

Historia zaczęła się w maju 2023 r., kiedy postanowiłam napisać do studia Giovanni z zapytaniem, czy mogę przyjść na tzw. salę open, żeby poćwiczyć na spirali. Byłam wtedy z mamą we Włoszech. Rozmawiając na Instagramie z Giovanną uzgodniłyśmy, że ona pokaże mi, co można robić na tym cudownym sprzęcie, a ja w zamian za tę możliwość poprowadzę zajęcia na trapezie i kole dla dziewczyn trenujących w jej studio. Kontynuuję cały czas tę piękną przygodę. Przede mną kolejne zawody. Już w grudniu będę startować na spirali w Rzymie.

Osiągnęłam sukcesy na tym sprzęcie, nie trenując na nim na co dzień. Kto by się spodziewał, że od zwykłego pytania w mediach społecznościowych pokocham jeszcze bardziej Włochy. Giovanna jest dla mnie niesamowitym człowiekiem i przyjacielem. Zarówno Giovanna, jak i osoby, które trenują w prowadzonym przez nią studio są dla mnie jak rodzina.

**Po raz pierwszy wzięłaś udział w Mistrzostwach Polski w Akrobatyce powietrznej w 2018 r. W 2019 r. zostałaś wicemistrzynią Polski na Mistrzostwach Polskiej Federacji Akrobatyki Powietrznej. To dało Ci przepustkę do udziału w Mistrzostwach Świata Federacji POSA – Pole Sport & Arts World Federation, które odbyły się na Ibizie we wrześniu 2019 r., na których zdobyłaś tytuł wicemistrzyni. Jak wspominasz ten wyjazd?**

Zajmując w Polsce miejsce na podium, zawodnicy kwalifikowali się automatycznie do startu na mistrzostwach świata. Czułam ogromną radość. To był wspaniały wyjazd, miałam obok siebie ludzi bliskich mi w tamtym czasie. Od tego momentu tak naprawdę na dobre zaczęła się moja przygoda z akrobatyką powietrzną.

**Twój wyjazd na Mistrzostwa był zagrożony z powodów finansowych. Jak został rozwiązany ten problem?**

Koszty związane były z przelotami, noclegiem, opłatą startową w zawodach oraz strojem. Na jednej ze stron internetowych powstała zbiórka, dzięki której można było wpłacać pieniądze. Udało mi się również w międzyczasie pozyskać sponsora.

**Czy nie mogłaś liczyć na wsparcie finansowe władz Poznania lub organizacji sportowych?**

Władze miasta czy organizacje sportowe nie finansują takich wyjazdów.

**W jakim zakresie organizatorzy Mistrzostw Świata zapewniają uczestnikom zawodów pobyt? Czy coś zmieniło się w tej kwestii od tamtego czasu? Jakie masz zdanie na ten temat?**

Wszystkie koszty związane z udziałem w zawodach są finansowane przez zawodników, zawsze tak było, jest i pewnie będzie. Nie mam zdania na ten temat. Trzeba sobie jakoś radzić i na każdy pojawiający się problem znaleźć rozwiązanie.

**Na Mistrzostwach Świata na Ibizie pojawił się kolejny kłopot. Tym razem ze sprzętem. Jak udało Ci się go rozwiązać?**

Na miejscu okazało się, że nie było koła o rozmiarze 95 cm, na którym zawsze trenuję. Organizator miał tylko koła o średnicy 100 cm. Była to dla mnie bardzo stresująca sytuacja. Na szczęście udało się wystąpić na kole 95 cm pożyczonym od jednej z uczestniczek.

**W 2019 r. zajęłaś trzecie miejsce w kategorii par w Pierwszym Pucharze Europy w Aerial Hoop, Pole Dance i Exotic Pole Dance w Czechach, który odbył się w Libercu. Tańczyłaś wówczas z Natalią Romaniouk, z którą wystąpiłaś rok wcześniej na II Zawodach Pin Up Pole Dance Studio w Bydgoszczy. Czym dla Ciebie była współpraca z Natalią? Jak zaczęła się wasza współpraca?**

Do Natalii przyszedłam na zajęcia pole dance i po jakimś czasie również uczestniczyłam w zajęciach aerial hoop. Poznałyśmy się w jej studio. Łączyła nas wspólna pasja. Razem trenowałyśmy i zdarzało nam się występować również w duecie na zawodach.

**Na Mistrzostwach Polski Pole & Aerial 2022 r. zostałaś wicemistrzynią w kategorii artistic hoop. Czym dla Ciebie jest ten srebrny medal?**

Lubię zajmować drugie miejsce. Zawsze jest coś, nad czym można jeszcze popracować. Trzecie miejsce to dla mnie trochę jak ostatnie.

**Masz kolekcję medali. Czy liczyłaś, ile ich zdobyłaś? Który jest dla Ciebie najcenniejszy i dlaczego?**

Kiedyś tak, liczyłam. Jeśli chodzi o akrobatykę powietrzną jest ich ponad 20. Ciężko wybrać ten najcenniejszy. Każdy ma dla mnie ogromne znaczenie i z każdym wiąże się jakaś historia. Nie umiem wybrać jednego.

**Urodziłaś się w Poznaniu. Od najmłodszych lat sport jest dla Ciebie ważny. W dzieciństwie reprezentowałaś Poznań na zawodach pływackich zdobywając medale, trenowałaś również karate. Która dyscyplina sportu jest Ci najbliższa i dlaczego?**

Zarówno pływanie jak i karate są mi bardzo bliskie. Całe dzieciństwo spędziłam na pływalni. Chodziłam w podstawówce do klasy pływackiej i jeśli chodzi o ten czas, pamiętam jedynie lekcje pływania. Karate natomiast trenowałam u mojego taty, co było dobre, bo mogłam spędzać z nim czas. Już wtedy wiedziałam, że najbardziej w karate podobają mi się „układy choreograficzne” kata, czyli sekwencje ruchów symulujących walkę z wieloma przeciwnikami. Nie do końca lubiłam walki. Obydwa rodzaje sportów nauczyły mnie niesamowitej dyscypliny, która towarzyszy mi we wszystkich aktywnościach życiowych. Chodzi mi przede wszystkim o systematyczność w tym, co się robi i konsekwentne dążenie do celu oraz o świadomość, że małe kroki wykonywane codziennie prowadzą do dużych efektów. Dzięki temu wiem, że nawet jeśli coś początkowo wydaje się trudne albo niemożliwe, cierpliwość i regularna praca sprawiają, że granice przesuwają się coraz dalej.

**Dlaczego pływanie i karate zamieniłaś na taniec akrobatyczny na trapezie i na kole?**

Próbowałam różnych sportów. Jak już wspomniałam, układy choreograficzne najbardziej mi odpowiadały. Jako dziecko bardzo lubiłam oglądać łyżwiarstwo figurowe. Interesowała mnie akrobatyka sportowa w cheerleadingu. Nie trenowałam tych dyscyplin, ale myślę że występy, które oglądałam przez tyle lat spowodowały, że tak zatraciłam się w akrobatyce powietrznej.

**Przez 8 lat występowałaś w grupie tanecznej Kolejorz Girls podczas meczów piłkarskich Lecha Poznań, ale także byłaś trenerem grupy. Jak to się stało, że trafiłaś do zespołu? Jak wspominasz chwile, gdy występowałaś dla kibiców na stadionie?**

Trafiłam do zespołu Kolejorz Girls w czasach licealnych, dzięki przyjaciółce z klasy. To było niesamowite uczucie występować na stadionie pełnym ludzi. Towarzyszył temu duży stres, ale kiedy muzyka zaczynała grać, wtedy czas na chwilę się zatrzymywał, a napięcie stopniowo schodziło.

**Tomasz Skoneczny: Masz skierniewickie korzenie, gdyż Twoja mama pochodzi z tego miasta. Czy często bywasz w Skierniewicach? Czym one są dla Ciebie?**

Tak, moja mama jest rodowitą skierniewiczką. Duża część mojej rodziny mieszka w Skierniewicach. W dzieciństwie często przyjeżdżałam do Skierniewic, do babci. Bardzo dobrze wspominam czas spędzony u niej. Miasto zawsze będę darzyć sentymentem. Szczególnie dlatego, że mogłam spędzać w nim czas z rodziną.

**Byłaś członkiem Teatru z Głową w Chmurach. Jak trafiłaś do niego?**

Zaczynając pracę jako instruktor koła w Szkole Akrobatyki w Poznaniu poznałam wspaniałe osoby, z którymi mam przyjemność dalej pracować. Jedną z tych osób jest właściciel szkoły oraz Teatru z Głową w Chmurach, który dał mi możliwość występów na różnych eventach. Mogłam występować na kole, trapezie czy parasolce. Bardzo piękne doświadczenie, szczególnie kiedy jest się zawieszonym na wyciągarce kilka metrów nad ziemią.

**Wzięłaś udział w spektaklu Teatru Ósmego Dnia „Pierwszy strzał”, którego premiera odbyła się w 2021. Jak to się stało, że zagrałaś w tej sztuce?**

Był to gościnny występ akrobatów z Teatru z Głową w Chmurach. Spektakl powstał z szacunku dla robotników – ofiar powstania poznańskiego, ofiar przedwojennego, drapieżnego kapitalizmu, Czerwca 1956 roku, czy ofiar współczesnego wyzysku. Sztuka miała dla mnie bardzo ważne znaczenie.

**Jesteś właścicielką Good Hoop Studio, uczysz akrobatyki powietrznej, jesteś instruktorką aerial hoop. Na czym to polega? Do kogo adresowane są zajęcia? Jakie zdolności można nabyć podczas zajęć akrobatycznych?**

Akrobatyka powietrzna, a konkretnie aerial hoop, to trening wykonywany w powietrzu na specjalnym podwieszonym kole cyrkowym. Łączy w sobie elementy gimnastyki, tańca i akrobatyki. Dzięki temu jest nie tylko wymagającą formą ruchu, ale ma też stronę bardzo artystyczną, wzbudzającą niezwykle emocje, zarówno u osoby występującej, jak i wśród odbiorców. Zajęcia są adresowane praktycznie do każdego – zarówno do osób początkujących, które chcą spróbować czegoś nowego, jak i do tych, które mają już doświadczenie w sporcie. Ćwiczenia dostosowujemy do możliwości uczestnika, dlatego nie trzeba mieć super formy na start. Podczas zajęć rozwija się przede wszystkim siłę i gibkość, ale także koordynację, równowagę, świadomość ciała i płynność ruchu. Uczestnicy uczą się także przełamывania barier i pracy z własnym ciałem w przestrzeni powietrznej, co buduje pewność siebie i poczucie własnej wartości.

**W jaki sposób uczestnicy zajęć budują poczucie własnej wartości?**

Podczas treningu buduje się poczucie własnej wartości na kilku płaszczyznach. Uczestnicy pokonują lęk i bariery, a z biegiem czasu uczą się na zajęciach coraz trudniejszych elementów. Pracują nad świadomością ciała, zaczynają kontrolować swój ruch, siłę, równowagę. Opanowują skomplikowane sekwencje, co daje im poczucie sukcesu. Osiągają go również występując np. przed publicznością. Trening rozwija także takie umiejętności, jak kreatywność czy ekspresyjność.

**Czy wielu twoich uczniów odnosi sukcesy?**

Mam dużo takich osób. Zdobywamy medale zarówno w Polsce jak i za granicą. Startujemy na festiwalach, zawodach czy mistrzostwach. Staram się również dawać im przestrzeń do pokazów podczas spektakli.

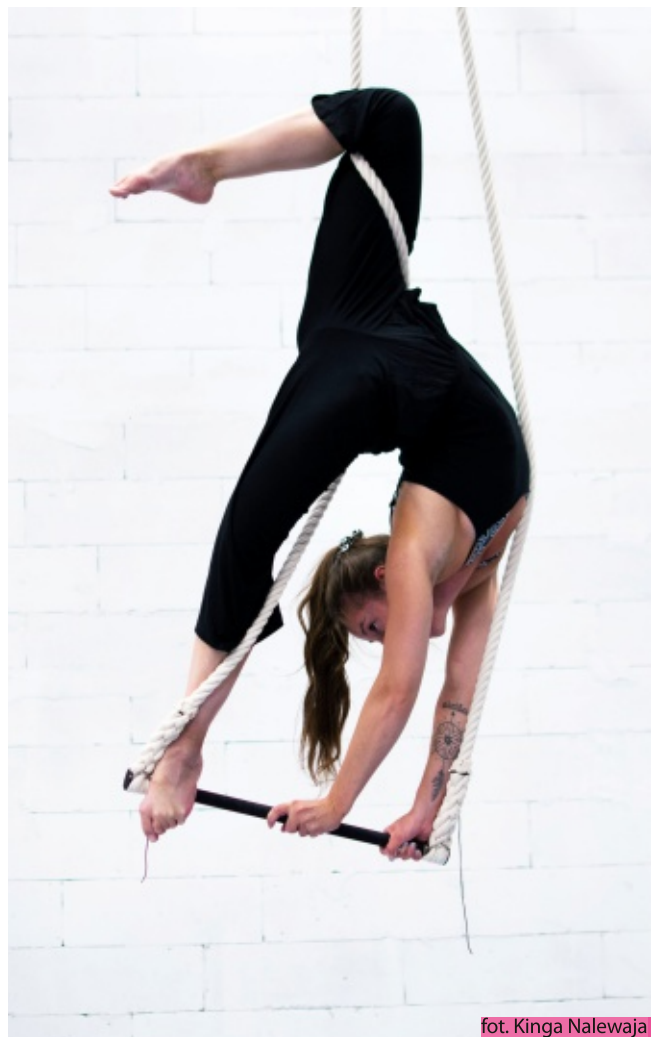
**Jakie masz hobby i marzenia?**

**Czy starcza Ci czasu na nie?**

Moją największą pasją jest akrobatyka powietrzna, ciężko ją przebić innym hobby. Lubię też podróżować. Fajnie, jeśli podróże wiążą się z akrobatyką powietrzną, a często się tak zdarza. Marzeń nie zdradzę, bo się nie spełnią.

**Jakie kraje już zwiedziłaś? Co szczególnie utkwiło Ci w pamięci w czasie zagranicznych podróży? Gdzie chciałabyś pojechać i co zwiedzić?**

Udało mi się zwiedzić trochę Europy, Azji czy Ameryki Środkowej. Najbardziej podobało mi się w Azji. Bardzo chciałabym zobaczyć Nepal.



fot. Kinga Nalewaja

**Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Jak je spędzasz?**

**Jaka jest Twoja ulubiona potrawa wigilijna?**

Święta Bożego Narodzenia spędzam przede wszystkim w gronie najbliższych. To dla mnie czas zatrzymania się i odpoczynku. Staram się odłożyć wtedy na bok obowiązki zawodowe i w pełni zanurzyć się w tej wyjątkowej atmosferze. Moja ulubiona potrawa wigilijna to zdecydowanie pierogi z kapustą i grzybami – nigdy mi się nie nudzą! Bardzo lubię też barszcz czerwony oraz krostki mojej mamy. Przygotowania do Wigilii traktuję trochę jak rytuał – lubię włączać kolędy na zajęciach, ubierać choinkę lub organizować spotkania wigilijne. To buduje niesamowitą atmosferę.

**Jak będziesz bawić się w Sylwestra? Może wydarzyło się coś szczególnego w Sylwestra, co zapamiętasz do końca życia?**

Chciałabym gdzieś wyjechać, ale jeszcze nie wiem gdzie. Zawsze Sylwestra spędzałam występując na pokazach. Z wiekiem jednak zaczyna się to zmieniać.

---

# w y z w a n i a

---

## MARCIN WAWRZYŃIAK

Kiedyś próbowałem zrobić prawo jazdy na samochód, ale niestety nie udało się. Poszedłem na szkolenie odnośnie prawa jazdy, na którym wytłumaczono krok po kroku, co trzeba zrobić, żeby podejść do egzaminu. Zapytałem szkoleniowca, co trzeba zrobić, żeby w mojej sytuacji mieć prawo jazdy. Powiedział, że jeśli jest się osobą niepełnosprawną trzeba mieć orzeczenie i zaproponował, żeby przyjść na następne szkolenie i porozmawiać z lekarzem medycyny pracy. Następnego dnia poszedłem na szkolenie, przedstawiłem swoje dokumenty. Lekarz medycyny pracy powiedział mi, że niestety nie jestem w stanie zrobić tego prawa jazdy ze względu na moją niepełnosprawność.

## KATARZYNA WESOŁOWSKA

Wyzwaniem jest dla mnie wstać rano i ubrać się. Ubieranie samodzielne sprawia mi niemałą trudność. Schodzi mi się z tym tak długo, że w końcu pomaga mi mama, bo już trzeba wyjść. Musi wybrać bluzkę z szafy, bo nie jestem pewna, jaka będzie pasować do getrów, które mam na sobie. Tak jest ze mną prawie co dzień. Czy lubię wyzwania? Nie nie lubię i nie są mi potrzebne.

## JAKUB ZMITROWICZ

Wyzwania towarzyszą nam przez całe życie. Może to być przeprowadzka do innego miasta, podjęcie pracy lub nawet zaangażowanie się w nową znajomość damsko-męską, po wielu miłosnych rozczarowaniach. Wyzwaniem może być też zrobienie czegoś, czego bardzo się boimy i co przerasta nasze możliwości. Dużym wyzwaniem, a nawet wysiłkiem, oprócz codziennej walki z sobą, kiedy rano muszę wstać na zajęcia w Warsztacie, jest dla mnie utrzymywanie kontaktów międzyludzkich. Prawdziwym krzyżem jest zespół Aspergera, który ja i moi najbliżsi muszę dźwigać i mierzyć się z nim każdego dnia. Bardzo chciałbym utrzymywać z kimś dobry kontakt, ale niestety nie umiem i to dla mnie jest dużym problemem, choć nie oznacza to, że nie mogę się otwierać na nowe doświadczenia jakie niesie życie. Niektórzy uważają, że nie jestem introwertykiem czy ambiwertykiem tylko ekstrawertykiem. Osoby z zespołem Aspergera mogą być towarzyskie, przełamujące bariery komunikacyjne, otwarte na wyzwania. Uważam, że trzeba podejmować się każdego dnia nawet najtrudniejszych dla nas decyzji. Przyznam z bólem serca, że żałuję wielu decyzji, które podjąłem w swoim życiu, bo mogłem coś zrobić inaczej. Wyszło, jak wyszło i nie ma możliwości cofnięcia się w czasie, by napisać inny scenariusz na swoje życie.

W 2012 r. udało mi się pokonać lęk przed pływaniem. Do 2014 r. bałem się burzy. Przeraziły mnie błyski, ale jeszcze bardziej grzmoty. Z czasem ten lęk przerodził się w zainteresowanie, w jaki sposób powstają takie zjawiska, które kiedyś wywoływały u mnie ciarki. Oprócz otwierania się na nowe znajomości postanowiłem podejmować się także czegoś, czego się najbardziej teraz boję, a tym czymś jest strach przed samodzielnością i przed ludźmi. Pomyślałem sobie, żeby spróbować samodzielnie udać się do dentysty, pójść samemu na ściankę wspinaczkową, by przełamać swój lęk przed wysokością. Fajnie byłoby, gdybym podjął trening w mieszkaniu chronionym, gdzie oprócz tego, że poznałbym inne osoby także z autyzmem, to uczyłbym się wszystkiego, co jest potrzebne w życiu codziennym. Uważam siebie za osobę, która poradzi sobie w każdych, nawet ekstremalnych warunkach. W dużej mierze pewność siebie zawdzięczam nie tylko pływaniu, ale także słuchaniu afirmacji medytacyjnych w języku angielskim i modlitwie, głównie do świętej Rity, która stała się dla mnie drugą, po mojej kochanej mamie, przyjaciółką. Kiedy zawodzą mnie ludzie, którzy po prostu nie mają czasu na rozmowę ze mną, św. Ricie zawierzam wszystko, co leży mi na sercu, bo jest to patronka, która rozstrzyga wszystkie trudne sprawy w naszym życiu.

## PATRYK PODKOŃ

Chciałem wejść na Mount Everest lub Mont Blanc, ale jak rodzice o tym usłyszeli, to stwierdzili, że nie dam rady i z tego zrezygnowałem. Chciałbym łamać stereotypy i robić rzeczy, które uważa się za niemożliwe do wykonania przez niepełnosprawnych ludzi. Przez lata gromadziłem w segregatorze zapiski z różnych dziedzin: seksuologii, medycyny, religii, japonistyki i mitologii. Notowałem różne rzeczy o Japonii, takie jak słowa, ilość mieszkańców w prefekturze Kioto, Osaka, Hiroshima czy Saitama, ile jest prefektur. To było dla mnie fajne i ciekawe. Przepisywałem to, żeby trochę poszerzyć swoją wiedzę.

## ARKADIUSZ JABŁOŃSKI

Wyzwania z jakimi się zmierzałem to czytanie, pisanie, sadzenie kwiatów, zawody sportowe, zapamiętanie nazw roślin, malowanie, działanie w terenie. Czytanie to mądrość umysłu, pisanie jest ćwiczeniem ręki, sadzenie roślin, podlewanie ich, podsypywanie ziemią, koszenie, pielenie, sadzenie trawnika to praca. Niektóre prace ogrodowe są trudne, np. jazda taczka, noszenie worków, kopanie, obsługa maszyn. Wyzwaniem jest opieka nad zwierzętami, pilnowanie pory karmienia, dawanie wody, witamin. Wyzwaniem jest bycie dobrym opiekunem, gospodarzem, kolegą, mentorem, rodzicem. Podejmuję wyzwania, żeby się nie nudzić, mieć zajęcie. Człowiek potrzebuje pracy, żeby utrzymać siebie i dom, zarobić pieniądze i mieć dobrą samoocenę.

TOMASZ SKONECZNY

w y z w a

n i e m

j e s t

c o

d z i e n

n e

ż y c i e

**Każdy stawia sobie jakieś wyzwania. Może to być wycieczka lub skok na bungee, przelot samolotem czy przejście po linie nad przepaścią. Dla osoby z niepełnosprawnością wyzwaniem może być prosta czynność, choć mogłoby się wydawać, że jej wykonanie to błażostka.**

13  
nw

Czym jest dla osoby zdrowej i sprawnej wyjście z domu i pójście do sklepu czy do kościoła. To nic wielkiego: ubrać się, zamknąć drzwi na klucz i spacerkiem dotrzeć np. na niedzielną mszę św. Lecz dla osoby, która potrzebuje pomocy drugiej osoby przy poruszaniu się, to nie lada wyzwanie. Ktoś może mi zarzucić, że użalam się nad sobą. Przecież są wózki elektryczne, sąsiedzi, opiekunki czy asystenci osób z niepełnopravnościami. W każdej chwili mogą mi pomóc. Okazuje się, że nie zawsze, bo mają swoje obowiązki, rodziny, pracę, inne plany akurat na ten dzień lub godzinę i nie pasuje im termin. Nie jeżdżę wózkiem elektrycznym, gdyż mam mimowolne ruchy, których nie kontroluję. Na ulicy mógłbym niechcący skrócić joystickiem i najechać na kogoś lub spowodować wypadek. Jestem zależny od drugiej osoby, pomimo że staram się, jak tylko mogę, być samodzielny i radzić sobie w życiu.

Moim zdaniem wyzwania są potrzebne człowiekowi, jeśli ma ochotę do działania. Takim wyzwaniem dla mnie była pielgrzymka do Lourdes w 1990 r. Mając prawie 15 lat wybrałem się w podróż w nieznaną. Dopiero na lotnisku przed odlotem samolotu do Paryża poznałem osoby, które miały się mną opiekować. Pierwszy raz leciałem samolotem, w dodatku bez rodziców. Wyzwaniem było przełamać lęk i strach, aby wsiąść na pokład, ale udało się. Spędziłem tydzień w cudownych miejscach. Zwiedziłem stolicę Francji i Lourdes. Pozostały miłe wspomnienia i zdjęcia w albumie.

W tym samym roku byłem na obozie wspólnoty Przymierza Rodzin w Osielcu. Pewnego dnia wszyscy poszliśmy w góry. Chcieliśmy zdobyć Cupel – 887 m n.p.m. To było kolejne wyzwanie dla mnie. Do pewnego momentu dało się jechać z wózkiem. Potem było coraz gorzej. Postanowiono zostawić wózek na łące u jakiegoś górala, a mnie wnieść na plecach. Jak postanowiono, tak zrobiono. Dalszą drogę przebyłem na plecach pana Piotra Sobiczewskiego, wychowawcy Krzysztofa Nowakowskiego i druha Krzysztofa Rutkowskiego, którzy zmieniali się, co jakiś czas. W ten sposób zdobyliśmy górę. Na szczycie trochę odpoczęliśmy patrząc na pasące się owce, a następnie wróciliśmy na łąkę, gdzie stał mój wózek.

To nie koniec moich górskich przygód i wyzwań. Podczas warsztatowej wycieczki na Dolny Śląsk w 2009 r., po zwiedzeniu świątyni Wang w Karpaczu wraz z kolegą Krzyśkiem, który był moim opiekunem oraz z instruktorem Zbigniewem Włodarczykiem podjęliśmy wyzwanie, aby dojść do Schroniska PTTK „Samotnia” im. Waldemara Siemaszki nad Małym Stawem. Szliśmy szlakiem Karkonoskiego Parku Narodowego, który prowadzi na Śnieżkę. Po drodze czasem było dosyć stromo, więc było trudno pchać wózek ze mną. Dotarliśmy do polany (1067 m n.p.m.), gdzie odpoczęliśmy i wróciliśmy przed świątynię Wang, gdzie czekała grupa warsztatowiczów, która nie poszła do Schroniska PTTK „Samotnia”. Mimo zmęczenia byliśmy zadowoleni, że udało nam się dotrzeć do polany.

Kolejnym wyzwaniem był wyjazd na turnus rehabilitacyjny do Ciechocinka. Miałem wtedy 20 lat. Przed wyjazdem miałem tylko trzy dni na załatwienie wszystkich potrzebnych dokumentów i spakowanie się. Moją opiekunką była Gosia z Piotrkowa Trybunalskiego, którą znałem zaledwie od dwóch miesięcy. Kształciła się w Zespole Szkół Medycznych w Łowiczu. Poznałem ją podczas praktyk, które odbywała w skierniewickim Warsztacie Terapii Zajęciowej. Przed wyjazdem pani Hanna Maciejak – opiekun praktykantek, które jechały na turnus jako opiekunki, rozmawiała ze mną o wstydzie przed dziewczynami, które będą mnie ubierać, myć, kąpać i chodzić ze mną do toalety. Wszystkie dziewczyny były w moim wieku. To dopiero było wyzwanie, zarówno dla dziewczyn, jak i dla mnie.

Doskonale pamiętam, jak z głuchoniemym kolegą Andrzejem, uczestnikiem warsztatu, robiliśmy kawały Gosi. Któregoś dnia wieczorem pojechałem windą na piętro do kawiarni nie mówiąc nic Gosi. Szukała mnie po całym sanatorium w pizamie, gdyż było już późno. Kiedy zajrzała do kawiarni zobaczyła mnie siedzącego z Andrzejem przy stoliku. Nie pamiętam, czy piliśmy sok, czy alkohol. Gosia była wkurzona na nas. Po tym wydarzeniu postanowiliśmy z dziewczynami zaaranżować zdjęcie, które mam do dziś. Dziewczyny zakleily mi plastrem usta i postawiły na stoliku przede mną butelkę po piwie. Chodziliśmy z dziewczynami do restauracji blisko tężni. Pewnego razu zamówiłem w restauracji po raz pierwszy w życiu kraby, które tak mi smakowały, że do dzisiejszego dnia kupuję sałatkę krabową w sklepie rybnym.

Zabawna sytuacja była w kościele podczas mszy św. Gosi spodobał się ksiądz, który chodził z tacą. Pomyślała, że jak da mi w rękę pieniądz, abym wrzucił go na tacę, to ksiądz spojrzy na nią, żeby zobaczyć, kto mi go dał. Niestety pieniądz spadł na podłogę. Przystojny kapłan schylił się, żeby go znaleźć zamiast spojrzeć na Gosię. Nie była szczęśliwa z tego powodu. Następnym moim wyzwaniem było spotkanie, na którym z warsztatową koleżanką Agnieszką Skomorow oraz Marzeną Rafińską, opiekunem grupy dziennikarskiej, rozmawialiśmy z uczniami Gimnazjum nr 3 w Skierniewicach na temat osób z niepełnosprawnościami. Odbyło się ono 24 lutego 2022 r. w ramach lekcji wychowawczej w klasie polonistki pani Marzeny Kaczor. W pierwszej części spotkania młodzież miała za zadanie odpowiedzieć na pytanie: „Czym jest dla nich niepełnosprawność?”. Wspólnie zastanawialiśmy się na jakie bariery i ograniczenia napotykają osoby z niepełnosprawnościami w codziennym życiu. W drugiej części razem z Agnieszką opowiadaliśmy młodzieży o sobie. Mieliśmy przygotowane teksty na kartkach, które przeczytali uczniowie. Ja pisałem o swoim schorzeniu, edukacji, zdarzeniach z życia. Agnieszka opowiedziała skąd podchodzi, jak się stało, że zamieszkała w Skierniewicach oraz co robi w życiu. Zrobiła to w charakterystyczny dla niej, żartobliwy sposób. Na zakończenie spotkania zaproponowałem, żeby uczniowie spróbowali odczytać wyrazy, które wystukałem na tabliczce z alfabetem. Wyzwanie podjęły tylko dwie osoby. Na koniec spotkania uczniowie nas zaskoczyli, podchodząc do nas i podając rękę na pożegnanie. To był miły gest z ich strony. Po spotkaniu uczniowie mieli napisać o wrażeniach i odczuciach z tego spotkania oraz o tym, co sądzą na temat niepełnosprawności, jak postrzegają osoby niepełnosprawne, a także o tym, co by zrobili, gdyby osoba z niepełnosprawnością poprosiła ich o pomoc? Najciekawsze prace zamieściliśmy w warsztatowym czasopiśmie. Szkoda, że to spotkanie było jedynym w naszej karierze dziennikarskiej. Myślę, że warto spotykać się z uczniami w szkołach i przełamywać bariery, które ciągle są w głowach młodych ludzi. Często nie wiedzą oni jak zwrócić się do osoby z niepełnosprawnością i jak jej pomóc.

Na przełomie sierpnia i września nasz warsztatowy kierowca był chory, więc uczestnicy WTZ nie mogli skorzystać z podwiezienia busem. Wielkim wyzwaniem było dla mnie to, jak dotrzeć do Warsztatu. Kombinowałem, jak dostać się do WTZ, aby uczestniczyć w zajęciach terapeutycznych. Załatwienie kogoś, kto mógłby pomóc mi nie było wcale takie proste. Trudno było znaleźć osobę, która codziennie zawiozłaby i przywiozłaby mnie z zajęć do domu. Dobrze, że jest tyle życzliwych mi osób, na które mogę liczyć. Dzięki Piotrowi, mężowi mojej ciotecznej siostry, koledze Krzysztofowi, opiekunce Ani, znajomemu panu Piotrowi i instruktorowi Piotrowi mogłem prawie codziennie być w warsztacie. Na koniec każdego tygodnia umawiałem się przez messengera z osobami, które pomogą mi w dotarciu do warsztatu.

---

Czasami zdarza się, że muszę dotrzeć do Warsztatu samodzielnie. W takich sytuacjach mogę liczyć na moją sąsiadkę Natalię, która zawozi mnie na zajęcia swoim samochodem. Niektórzy czynią to bezinteresownie, jakby kierowali się słowami Mayi Angelou „Nie trzeba wielkich rzeczy, by okazać wdzięczność – wystarczy szczerze dziękuję”, czy też Dalajlamy „Każdy akt wdzięczności buduje lepszy świat”. To jest niesamowite, że są osoby, które pomagają, są przychylne i chętne do pomocy w razie potrzeby. Nie wiadomo jakiej pomocy i kiedy człowiek będzie potrzebował w życiu.

Są niestety tacy, dla których wyzwaniem może być wypowiedzenie magicznych słów „dziękuję”, „proszę”, „przepraszam”. Mam wrażenie, że tacy ludzie wywyższają się i myślą, że wszystko im się należy. Myślę, że w głębi duszy są to biedne, nieszczęśliwe osoby, które swoje słabości i trudności odraego- wują na ludziach napotykanym na swojej życiowej drodze. Można modlić się za takie osoby, polecając je Jezusowi Miłosiernemu i Matce Boskiej, prosząc Boga o zdrowie i przebaczenie dla nich. To jest dopiero wyzwanie dla człowieka.

Wyzwaniem dla mnie jest przełamywanie strachu, który pojawia się i czasami paraliżuje mnie. Obawiam się, że źle postawię nogę i przewrócę się wraz z osobą, która mnie asekuje. Na spacerze lub na wycieczce obawiam się, że nie zdążę do toalety. Niedawno czytałem, że strach jest sprzymierzeń- cem szatana, który zasiewa wątpliwości w człowieku i próbuje go odwieść od Boga i od stawiania czoła złu. Codziennie walczę i nie poddaję się, chociaż czasem upadam i mam wszystkiego dosyć. Tylko dzięki ufności Bogu i nieustannej modlitwie powstaję i idę dalej ze swoim krzyżem. Staram się normalnie funkcjonować, przyjeżdżać codziennie do warsztatu. Gdy nie ma warsztatowego busa najłatwiej byłoby zostać w domu. Przecież nikt mi nic złego nie powie, jeśli w takiej sytuacji mnie nie będzie w warsztacie. A ja chciałbym być w każdego dnia. Czy jestem służbistą? Co bym robił w domu w tym czasie? W warsztacie realizuję się i mam robotę. Przychodzenie na zajęcia traktuję trochę jak przychodzenie do pracy. Tu mam swoje obowiązki, rehabilitację, różne imprezy czy też wycieczki. Mogę również przyjemnie spędzić czas pośród koleżanek i kolegów oraz pracowników warsztatu.

W warsztacie jest inne życie niż w domu. Dzięki dobrym i życzliwym osobom mam możliwość załatwienia sobie transportu i przyjeżdżania do warsztatu, kiedy nie mam możliwości dostania się do niego warsztatowym busem. Są wyzwania, z którymi człowiek boryka się na co dzień. Nie ma na nie żadnego wpływu, ale musi się z nimi zmierzyć. Są to zdarzenia losowe, których nie da się uniknąć. Są wyzwania, które miło się wspomina do końca życia. Warto podejmować wyzwania i realizować je, kierując się słowami Juana Cosimiro: „Aby zdobyć to, czego nigdy nie mieliśmy, musimy zrobić to, czego nigdy nie zrobiliśmy”. Niech te słowa staną się również naszym mottem. Podejmujmy wciąż nowe wyzwania na miarę naszych możliwości i walczmy z trudnościami, które nas otaczają ze wszystkich stron w codzien- nym życiu.

---

BOŻENA LESIAK

p ó ł

k i

p e ł

n e

k s i a

ż e k



**Krąg kobiet pani  
Tan**

**Lisa See**

Wydawnictwo Filia  
Poznań 2025

Drogi Czytelniku, dzisiaj przeniosę Cię do Chin w XV w., kiedy panowała dynastia Ming. Opowiem historię Yunxian Tan, dziewczyny, która pragnęła leczyć kobiety. Została pierwszą kobietą ginekologiem. W Chinach mężczyźni lekarze zaniedbywali leczenie kobiet, Yunxian pragnęła to zmienić.

Kobiety żyły zgodnie z konfucjańską zasadą całkowitej podległości mężczyznom. Powszechne było przekonanie: „My kobiety, istniejemy po to, żeby dawać mężczyznom potomstwo, karmić ich, ubierać, i zabawiać... Zwierzęta i kobiety są własnością mężczyzny.”

Kobiety z wyższych sfer mogły opuszczać dom tylko w zamkniętych lektykach. Świat nie mógł ich zobaczyć, ani one jego.

Matka Yunxian, nazywana Szanowną Panią, w wieku 28 lat umiera na zakażenie spowodowane krępowaniem stóp. Ten chiński zwyczaj kulturowany od X w. wśród dziewcząt z wyższych sfer, był symbolem wytworności i zapewniał właścicielce dobre zamążpójście. Ideałem piękna dla mężczyzn były kobiety o małych stopach przypominających kwiat lotosu. By uzyskać ten efekt stopy owijano bardzo ciasno bandażem, przygniatając palce pod stopę, co powodowało złamanie kości śródstopia. Takie krępowanie stóp prowadziło do ich zwyrodnienia i deformacji. Niekiedy kończyło się dla kobiety zakażeniem, a nawet częściowym paraliżem. Z czasem zwyczaj rozpowszechnił się wśród klas niższych.

Po śmierci mamy dziewczynka, konkubina ojca panna Zhao oraz pokojówka przenoszą się do domu dziadków Yunxian, babci Ru i dziadka Tan, którzy są lekarzami. Gdy Yunxian ma 8 lat pragnie, żeby babcia nauczyła ją podstaw chińskiej medycyny. Poznaje Meiling dziewczynkę o dużych stopach, która jest córką położnej. Dziewczynki zaprzyjaźniają się. Meiling opowiada o życiu za bramą posiadłości, a Yunxian uczy przyjaciółkę pisać i czytać. Razem pragną pomagać kobietom. Babcia aranżuje zaręczyny Yunxian z Yang Maoren. Siedem lat później odbywa się ich ślub, po którym 15-letnia Yunxian przenosi się do domu męża. Rodzi trzy córki. Przy porodach jest jej przyjaciółka, młodsza położna.

Yunxian, jak każda kobieta, która jest lekarką, może leczyć kobiety tylko w swojej rodzinie i przyjaciół. Czasem przyjmuje chore w domu Meiling, niekiedy udaje się do domów chorych kobiet. Yunxian zostaje zaproszona do Pekinu, by leczyć kobietę z infekcją oczu. Jedzie tam z Meiling. Obie przyjaciółki są w ciąży. Yunxian ma leczyć także cesarzową Zhang, która też jest w ciąży. Cesarzowa prosi lekarkę, by została do jej porodu. W tym samym czasie, gdy cesarzowa rodzi syna, w jej komnatach Meiling poroniła córkę. Za zanieczyszczenie komnat krwią grozi jej kara śmierci. Kobiety proszą cesarza o złagodzenie kary, którą on zamienia na chłostę. Tuż przed wyjazdem z Pekinu Yunxian rodzi syna. Kobiety wracają do domu statkiem. W czasie podróży Yunxian pielęgnuje rany na plecach przyjaciółki. Postanawia podzielić swoje dary od cesarzowej i część dać przyjaciółce.

Po powrocie okazuje się, że panuje epidemia ospy. Yunxian, której najmłodsza córka Allan, też ma ospę, pomaga chorym, przygotowuje maści i smarowidła. Potrzebuje jednak pomocy. Prosi więc teściową o wysłanie lektyki po babcią Ru, która jest lekarzem. Powoli odnoszą sukces i chorzy wracają do zdrowia. Babcia Ru przekazuje jej swoje książki i zapiski o ziołach i o tym, jak nimi leczyć. Mówi wnuczce, że jej przeznaczeniem jest być lekarzem kobiet. Ma iść tą drogą. Yunxian pragnie pomóc przyjaciółce zająć w ciąży, przygotowuje ziołowe mieszanki dla niej i męża. Kuracja jest pomyślna. Meiling rodzi syna. To ona namawia Yunxian do napisania książki i podzielenia się swoją wiedzą z innymi kobietami. Z notatników wybierają powszechne choroby i sposoby ich leczenia. Tak powstaje książka „Rozmaite zapiski lekarki.”

Drogi Czytelniku, ta książka to opowieść o przyjaźni i wzajemnym wsparciu dwóch kobiet, które dzieliło wszystko, a łączyła ogromna chęć pomagania kobietom. Polecam.

**Czytanie  
książki,  
to rozszerzenie  
świata  
czytelnika –  
pomnożenie  
go o świat  
pisarza.**

**Jarosław  
Iwaskiewicz**

JAKUB ZMITROWICZ

# P a n M a r i a n



fot. Małgorzata Grotkowska

30 października 2025 roku w skierniewickim Warsztacie Terapii Zajęciowej odbyła się uroczystość, podczas której kadra i uczestnicy pożegnali odchodzącego na emeryturę kierowcę warsztatowego busa pana Mariana Płużkę. Pracował w naszym warsztacie od 2007 roku. Od 3 listopada nowy kierowca przejął kierownicę busa.

Pana Mariana zapamiętam bardzo dobrze. Cieszę się, że go poznałem. Jest sympatycznym człowiekiem, na którego zawsze można liczyć. Można pośmiać się z nim i pożartować. Dzięki niemu polubiłem stację radiową Radio Plus. Jak jechaliśmy na zajęcia do Warsztatu i wracaliśmy z zajęć do swoich domów, kiedy wyjeżdżamy na wycieczki, to zawsze grało Radio Plus. W tej stacji często można usłyszeć piosenki, które kojarzą mi się z wczesnymi latami mojej młodości, przywołują skojarzenia z miejscami lub też z osobami, z którymi się spotykałem. Cieszę się, że właśnie dzięki Panu Marianowi poznałem tę stację, która przywołała w mojej głowie dobre myśli i fajne momenty z mojego życia. Pana Mariana polubiłem także za jego opowieści o tym, gdzie jeździł, co zwiedził, jak wyglądała jego praca jako zawodowego kierowcy i z jakimi trudnościami musiał się mierzyć on sam i ludzie, którzy pracują w tym zawodzie. Ten zawód wymaga silnej determinacji i skupienia uwagi, by zapewnić bezpieczeństwo pasażerom oraz innym użytkownikom drogi.



## wigilia i dziennikarz

**18 grudnia w skierniewickim Warsztacie Terapii Zajęciowej odbyło się spotkanie wigilijne z rodzicami i zaproszonymi gośćmi. Zostało ono połączone z rozstrzygnięciem konkursu Dziennikarz Roku 2025.**

Oprócz pracowników i uczestników warsztatu oraz rodziców w wigilii uczestniczyli zaproszeni goście z Urzędu Miasta Skierniewice, Starostwa Powiatowego, MOPR, innych zaprzyjaźnionych instytucji i placówek oraz przewodnicząca Anna Wesołowska wraz z zarządem głównym Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych „Sprawni Inaczej”. Kierownik WTZ, Urszula Woźniak zaczęła spotkanie od przywitania wszystkich przybyłych na wigilię i złożyła życzenia świąteczne. Złożyli je również zaproszeni goście, którzy otrzymali upominki świąteczne – ozdoby bożonarodzeniowe, wykonane przez uczestników podczas zajęć terapeutycznych. Przed uroczystą wigilią wszyscy podzielili się symbolicznym opłatkiem. Na stole królowała zupa krem z pieczarek, łazanki z kapustą z grzybami, sałatki warzywne i pierniki przygotowane przez pracownię gospodarstwa domowego pod kierunkiem instruktorki Sylwii Winciołek. Były też śledzie i ciasta.

Podczas wigilii odbyło się rozstrzygnięcie konkursu Dziennikarz Roku 2025 kwartalnika „NW”. Jury w składzie: Edyta Cieślak, sekretarz Miasta Skierniewice, Zofia Ulińska, emerytowany zastępca naczelnika Wydziału Edukacji Urzędu Miasta Skierniewice, Agnieszka Kubik-Ślicznik, wicedyrektor Centrum Kultury i Sztuki w Skierniewicach i Anna Wójcik-Brzezińska, redaktor naczelna e-Głosu przyznała tytuł Dziennikarz Roku 2025 kwartalnika „Nasz Warsztat” Tomaszowi Skonecznemu. Druga nagroda powędrowała do Bożeny Lesiak. W tym roku nie przyznano trzeciej nagrody. Wyróżnienia otrzymali Arkadiusz Madej i Patryk Podkoń. Zdobywcą Nagrody Internautów został Tomasz Skoneczny, na którego oddano 219 głosów w konkursie internetowym. Nagrody w postaci bonów upominkowych zostały ufundowane przez Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Sprawni Inaczej”. Wszyscy dziennikarze kwartalnika „Nasz Warsztat” otrzymali pamiątkowe dyplomy i upominki ufundowane przez Urząd Miasta Skierniewice. Na korytarzu WTZ został zorganizowany kiermasz świąteczny.

Tomasz Skoneczny

## kiermasz świąteczny

**Od 14 do 17 grudnia odbywał się na Rynku w Skierniewicach kiermasz świąteczny, na którym lokalni twórcy oferowali na swoich stoiskach rękodzieło, dekoracje świąteczne, biżuterię, ceramikę i świąteczne przysmaki.**

Warsztat Terapii Zajęciowej na swoim stoisku prezentował wyroby powstałe w pracowni technicznej, komputerowej, przygotowania zawodowego, rękodzielniczej, plastycznej, szkole życia z elementami plastyki, gospodarstwa domowego oraz pracowni umiejętności społecznych. Na naszym stoisku można było kupić stroiki, bombki, dzwoneczki, bałwanki ozdobione sznurkiem, drewniane mikołaje i choinki ceramiczne domki i miski, torby z nadrukiem, obrazy, kartki świąteczne, świece ozdobne, wełniane szale, czapki i poduszki.

Arkadiusz Jabłoński



## handmade w Łodzi

**5 grudnia grupa uczestników WTZ ze Skierniewic udała się do Łodzi na targi rękodzielnicze.**

Targi te odbywały się w Manufakturze. Oglądaliśmy stoiska i oddaliśmy głosy na te stoiska, które nam się podobały. Uczestniczyliśmy w wyrabianiu świec zapachowych z wosku pszczelego. Każdy uczestnik otrzymał zrobioną przez siebie świeczkę. Po zakończeniu imprezy udaliśmy się do galerii handlowej na obiad. Wszyscy uczestnicy byli z wyjazdu bardzo zadowoleni.

Arkadiusz Madej

Małgorzacie Grotkowskiej  
wyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci

**Taty**

składają

pracownicy i uczestnicy  
Warsztatu Terapii Zajęciowej  
w Skierniewicach

## dżungla w Polonezie

**4 grudnia uczestnicy i pracownicy skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej obejrżeli w skierniewickim kinoteatrze Polonez przedstawienie pt. „Dżungla”. Wystawiła je grupa teatralna „Kraina Czarów” pracująca w tym roku pod kierunkiem instruktora teatralnego Tomasza Staronia.**

Spektakl został przygotowany w ramach realizacji zadania publicznego Prowadzenie działalności terapeutyczno-rehabilitacyjnej dla dorosłych osób niepełnosprawnych „Magia teatru”, współfinansowanego ze środków Miasta Skierniewice. Na próbach teatralnych oraz w przygotowaniu przedstawienia pomagały psycholog Danuta Czerwińska i instruktor gimnastyki leczniczej Elżbieta Godyń. Reżyser Tomasz Staroń w kilku słowach wprowadził widownię w tematykę sztuki. Podróżniczka Krystyna grana przez Bożenę Lesiak przybliżyła widzom co dzieje się w dżungli. Nasi aktorzy wcielili się w role: szamanki, tubyłców, żyrafy, lwa, małp, wilków, hien, jaszczurki i kameleona Leona. Na koniec wspólnie z reżyserem odśpiewali piosenkę Pauliny Przybysz „Nie bój się chcieć”. Zostali nagrodzeni brawami.

Tomasz Skoneczny

## # JesteśMyRAZEM

**3 grudnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami.**

Tego dnia byliśmy w kinie Polonez na nowym filmie o Krainie OZ zatytułowanym „Wicked na dobre”. Po seansie poszliśmy do CKiS-u na obchody Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami, odbywające się pod hasłem # JesteśMyRAZEM. Obejrzelśmy film autorstwa Pawła Jaskuły o pracownikach Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka oraz wystawę fotografii autorstwa Izabeli Górnickiej-Wieczorek. Wśród zaproszonych gości był Prezydent Miasta Skierniewice Krzysztof Jażdżyk. W imprezie brali też udział uczniowie i pracownicy oraz absolwenci SOSW, rodzice, pracownicy Zakładu Aktywności Zawodowej w Balcerowie i członkowie stowarzyszenia „Wspólna Troska”. Poczęstunek przygotowały pracownice SOSW.

Jakub Zmitrowicz

## andrzejki w WTZ

**28 listopada w naszym WTZ odbyła się zabawa andrzejkowa.**

Jej organizatorami byli Mariusz Pruszkowski i Marcin Wawrzyniak. Były tańce. Wszyscy uczestnicy bawili się doskonale. Były też przygotowane słodkie i słone przekąski oraz napoje. Wszyscy byli uśmiechnięci i zadowoleni. Po imprezie wszyscy byli zmęczeni. Zabawa wprowadziła wszystkich w magiczny klimat andrzejek, dostarczając wielu pozytywnych emocji i niezapomnianych wrażeń.

Mariusz Pruszkowski, Marcin Wawrzyniak

## solenizanci i jubilaci

**W dniach 15 października i 26 listopada obchodzono w skierniewickim Warsztacie Terapii Zajęciowej urodziny i imieniny uczestników i pracowników z września, października, listopada i grudnia.**

W październiku imieniny świętowali: Emil Cochorna, Dominika Gromek, Mateusz Janke, Kamil Kaźmierczak, Piotr Milczarek, Artur Pakuła, Tomasz Skoneczny i Szymon Tomczyk oraz Urszula Woźniak, Beata Głębocka i Artur Kozyra. Z tej okazji warsztatowicze złożyli im życzenia oraz wręczyli kwiaty i prezenty. Grupa z pracowni gospodarstwa domowego pod kierunkiem instruktora Sylwii Wincioerek przygotowała ryż z leczo i kielbaską z piekarnika. Solenizanci zadbali o słodki poczęstunek.

Natomiast w listopadzie uczestnicy i pracownicy skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej złożyli życzenia i wręczyli prezenty jubilatce: Joannie Wincioerek i solenizantom: Arkadiuszowi Jabłońskiemu, Markowi Kołtanowi, Adamowi Krakowiakowi, Katarzynie Papierz, Tomaszowi Starcowi, Marcinowi Wawrzyniakowi i Katarzynie Wesołowskiej. Jubilatka zdmuchnęła świeczki na tortie, a następnie zaśpiewano jej „Sto lat”. Tort z masą jabłkową, bitą śmietaną i owocami był zrobiony przez instruktora Sylwię Wincioerek. Grupa z pracowni gospodarstwa domowego pod jej kierunkiem przygotowała ryż z pieczonym udkiem kurczaka i mizerią. Jubilatka i solenizanci przynieśli słodycze.

Tomasz Skoneczny



fot. Starostwo Powiatowe w Skierniewicach

## w starostwie

### **19 listopada w sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Skierniewicach uroczyste obchodzone Dzień Pracownika Socjalnego.**

Z tej okazji starosta Mirosław Belina z Zarządzeniem Powiatu Skierniewickiego odznaczył trzynastce kobiet honorowymi medalami „Za Zasługi dla Powiatu Skierniewickiego”. Wyróżniono m.in.: przewodniczącą Zarządu Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych „Sprawni Inaczej” Annę Wesołowską oraz pracowników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej: psycholog Danutę Czerwińską, instruktora terapii zajęciowej Beatę Głębocką, logopedę Marzenę Rafińską i księgową Marzenę Śliwińską. Wszystkie odznaczone panie otrzymały medale i akty nadania odznaczenia honorowego, a czerwone róże dostali wszyscy zaproszeni pracownicy socjalni. Razem z odznaczonymi świętowały kierownik WTZ Urszula Woźniak i Bogumiła Krakowiak, członek Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych, wieloletnia przewodnicząca SON „Sprawni Inaczej” w Skierniewicach. W czasie spotkania były przemowy okolicznościowe, podziękowania, gratulacje i życzenia. Uroczystość uświetlił występ tria „Rozśpiewane Skrzypce”. Poczęstunek przygotowali uczniowie Technikum Żywności i Usług Gastronomicznych w Głuchowie.

Tomasz Skoneczny

## pejzaż u Reymonta

**18 listopada w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Władysława St. Reymonta w Skierniewicach odbyło się podsumowanie konkursu plastycznego oraz wernisaż poplenerowej wystawy pt. „Jesienny pejzaż u Reymonta”. Organizatorem wystawy i pleneru był skierniewicki WTZ. Wydarzenie odbyło się pod patronatem prezydenta Skierniewic Krzysztofa Jażdżyka.**

Po przywitaniu przybyłych gości przez kierownik WTZ Urszulę Woźniak, głos zabrali starosta powiatu skierniewickiego Mirosław Belina, wiceprezydent Skierniewic Iwona Górniak oraz dyrektor Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lipcach Reymontowskich Edyta Pintara. Następnie wręczono nagrody laureatom konkursu. Nagrodę Prezydenta Miasta Skierniewice otrzymał Grzegorz Kret z WTZ w Parmie, nagrodę Starosty Powiatu Skierniewickiego Piotr Bożałek z WTZ w Skierniewicach, a nagrodę Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych „Sprawni Inaczej” Daniel Wieczorek także z WTZ w Parmie. Wyróżnienia otrzymali: Mariola Kujawska z WTZ w Parmie oraz Kamil Kaźmierczak ze skierniewickiego WTZ. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali dyplomy.

Wystawę poprzedził plener malarski, który odbył się 24 października w Muzeum Regionalnym im. Władysława Reymonta w Lipcach Reymontowskich. Wzięły w nim udział osoby niepełnosprawne z: Dziennego Domu Pobytu Centrum Opieki Środowiskowej w Skierniewicach, Warsztatów Terapii Zajęciowej w Brzezinach, Koluśkach, Parmie i Skierniewicach oraz Zakładu Aktywności Zawodowej w Balcerowie.

Po powitaniu przez: kierownik WTZ Urszulę Woźniak, Jolantę Bartosik, sekretarza gminy Lipce Reymontowskie, Edytę Pintarę, dyrektora Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lipcach Reymontowskich oraz Marka Kalisiaka, dyrektora muzeum w Lipcach Reymontowskich uczestnicy pleneru zwiedzili muzeum. Oprowadzali po nim dyrektor Marek Kalisiak i Dariusz Ziemińczyk, którzy opowiadali o Władysławie Stanisławie Reymoncie i o eksponatach znajdujących się muzeum.

Uczestnicy pleneru obejrzelik ekspozycję składającą się z zbiorów etnograficznych i biograficznych. Niestety pogoda nie sprzyjała rozstawieniu sztalug malarskich w plenerze. Pełni entuzjazmu, inspiracji i twórczego zaangażowania uczestnicy pleneru powrócili do swoich placówek, w których wykonywali prace konkursowe.

Poplenerową wystawę można było oglądać w Miejskiej Bibliotece Publicznej do 2 grudnia. Od 3 grudnia prace konkursowe można podziwiać w holu Starostwa Powiatowego w Skierniewicach.

Tomasz Skoneczny



fot. Elżbieta Godyń

## bieg niepodległości

**12 listopada odbył się w skierniewickim parku miejskim XXXIII Bieg Niepodległości, w którym startowali także uczestnicy z naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej. Po biegu warsztatowicze zarejestrowani jako poszukujący pracy udali się do Powiatowego Urzędu Pracy w Skierniewicach.**

Organizatorem biegu był Ośrodek Sportu i Rekreacji w Skierniewicach. Wśród zawodników były także osoby z niepełnosprawnościami. W kategorii C – bardziej sprawni biegają sami, startowali uczestnicy skierniewickiego WTZ: Daniel Bryła, Patryk Czajka, Magdalena Fortuna, Mateusz Janke, Jakub Kamionka, Joanna Karalus, Elżbieta Kowalska, Milena Maciaszek, Arkadiusz Madej, Izabela Swynarska i Marcin Wawrzyniak. W kategorii kobiet, w biegu na dystansie 100 m złoty medal wywalczyła Elżbieta Kowalska, a brązowy Joanna Karalus. W kategorii mężczyzn trzecie miejsce zajął Daniel Bryła. Medale i nagrody wręczali zwycięzcom dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Skierniewicach, Dariusz Skoczylas i Agnieszka Kuchta, radna Rady Miasta Skierniewice. Grupą naszych zawodników opiekowali się instruktor gimnastyki leczniczej Elżbieta Godyń oraz instruktor pracowni przygotowania zawodowego Piotr Czuba.

Po biegu warsztatowicze zarejestrowani jako osoby poszukujące pracy udali się do Powiatowego Urzędu Pracy w Skierniewicach, gdzie zapoznali się z ofertami pracy.

Tomasz Skoneczny

## romantyczny festiwal

**W dniach 7-12 listopada odbywał się w Skierniewicach XXIII Festiwal Muzyki Romantycznej. Wydarzeniu towarzyszyła Galeria Jednego Obrazu.**

Organizatorami festiwalu byli: Muzeum Historyczne Skierniewic, Centrum Kultury i Sztuki w Skierniewicach, Towarzystwo Muzyczne im. Fryderyka Chopina w Skierniewicach, Miasto Skierniewice, Samorządowa Szkoła Muzyczna im. Fryderyka Chopina w Skierniewicach i Państwowa Szkoła Muzyczna im. Fryderyka Chopina w Skierniewicach oraz Narodowy Instytut Fryderyka Chopina w Warszawie. Patronat honorowy nad festiwalem objęli wojewoda Łódzki Dorota Ryl i prezydent Miasta Skierniewice Krzysztof Jażdżyk. Koncerty odbywały się w salach koncertowych Centrum Kultury i Sztuki, skierniewickich szkół muzycznych, Muzeum Historycznego Skierniewic oraz w kościele św. Jakuba Apostoła w Skierniewicach. Wystąpili: Tianyao Lyu, laureatka czwartego miejsca na XIX Międzynarodowym Konkursie F. Chopina, najzdolniejszy uczniowie szkół muzycznych regionu łódzkiego, kwintet stroikowy Reedbeat, chór Samorządowej Szkoły Muzycznej II st. w Skierniewicach oraz uczniowie i nauczyciele Państwowej Szkoły Muzycznej II st. im. F. Chopina, pod dyrekcją Sławomira Trochonowicza, wiolonczelista Marcin Zdunik i pianista Aleksander Dębicz. Odbył się koncert Ildefons. Facet Księżycowy. Wykład pt. „Ojczyznę moja jest muzyka” wygłosiła Jagienka Perlikiewicz-Kass. Przed występem laureatki Tianyao Lyu dziennikarz muzyczny Adam Rozlach przybliżył słuchaczom kulisy tegorocznego Międzynarodowego Konkursu F. Chopina w Warszawie. Podczas każdego koncertu, w ramach Galerii Jednego Obrazu prezentowana była praca uczestnika Warsztatu Terapii Zajęciowej w Skierniewicach. Zaprezentowano prace autorstwa: Magdaleny Antosik, Mateusza Himmela, Kamili Nowak, Marka Olszaka, Patryka Podkonia i Bożeny Winciorek. Ich autorzy otrzymali zaproszenia na koncerty.

Tomasz Skoneczny

## targi pracy

**24 października w hali nr 2 Ośrodka Sportu i Rekreacji w Skierniewicach na ul. Pomologicznej odbyły się targi pracy zorganizowane przez Powiatowy Urząd Pracy.**

Wybrała się na nie grupa uczestników naszego WTZ z instruktorem pracowni przygotowania zawodowego. Uczestnicy mogli porozmawiać z pracodawcami z różnych branż, złożyć swoje CV, a także skorzystać z porad doradców zawodowych i ekspertów rynku pracy. Wśród stoisk pracodawców było m.in. stoisko Komendy Policji w Skierniewicach.

Marcin Wawrzyniak



## muzeum w Lipcach

**16 października siedmioosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorami pracowni komputerowej i plastycznej pojechała do Muzeum w Lipcach Reymontowskich.**

Warsztatowicze zwiedzili Muzeum Regionalne im. Władysława St. Reymonta, po którym oprowadzał ich dyrektor Marek Kalisiak. Na muzealną ekspozycję składają się zbiory etnograficzne i biograficzne takie jak: listy do rodzin z różnych zakątków świata, sprzęty gospodarstwa domowego, meble, stroje ludowe, maszyny tkackie i inne urządzenia wykorzystywane przy produkcji i farbowaniu samodziałów. Można było obejrzeć m.in.: dawne stroje, w tym sutannę biskupa pomocniczego diecezji łowickiej ks. Józefa Zawitkowskiego, tkaniny, hafty, przedmioty codziennego użytku oraz narzędzia rolnicze, maszyny i urządzenia produkcyjne do pełnego cyklu technologicznego wytwarzania pasiaków. W muzeum można zobaczyć współczesną sztukę ludową, wystawę „Listy z podróży”, poświęconą życiu i twórczości Władysława Stanisława Reymonta oraz ekspozycję „Chłopi Reymonta w glinianej rzeźbie Ewy Soski”. W czasie wizyty omówiono szczegóły zorganizowania na terenie muzeum pleneru malarskiego.

Tomasz Skoneczny

## w PUP-ie

**Warsztatowicze, zarejestrowani jako osoby poszukujące pracy, mają obowiązek raz w miesiącu stawić się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Skierniewicach w celu sprawdzenia ofert pracy.**

W dniach 17 września i 15 października pięcioosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorem pracowni przygotowania zawodowego pojechała autobusem MZK do Powiatowego Urzędu Pracy w Skierniewicach. Warsztatowicze zarejestrowani jako osoby poszukujące pracy przeglądali oferty pracy. W październiku dwóch kolejnych warsztatowiczów wybrało się z grupą zarejestrowanych w PUP uczestników, żeby zapoznać się z funkcjonowaniem tej placówki.

Tomasz Skoneczny

## protest przed sejmem

**8 października odbył się pod Sejmem RP w Warszawie ogólnopolski protest uczestników, ich rodziców i pracowników Warsztatów Terapii Zajęciowej. Jego organizatorem było Stowarzyszenie Wielkopolskie WTZ.**

Przy pomniku Armii Krajowej i Polskiego Państwa Podziemnego przez dwie godziny manifestujący zwracali uwagę na niezrealizowane obietnice rządu, domagając się stabilizacji finansowania warsztatów, w tym zwiększenia do 2028 r. miesięcznej kwoty dofinansowania uczestnictwa osoby z niepełnosprawnością w WTZ do kwoty odpowiadającej minimalnemu wynagrodzeniu. Protestujący przedstawili postulaty dotyczące m.in.: wprowadzenia od 2029 r. stałego, corocznego mechanizmu waloryzacji wynagrodzeń, uznania zatrudnienia w WTZ za pracę w warunkach szkodliwych i ustawowego zwiększenia wymiaru urlopu o pięć dni. Do protestujących wyszli posłowie Polski 2050 oraz Prawa i Sprawiedliwości, którzy zapewniali, że gotowy jest projekt zmian rozporządzenia dotyczącego finansowania warsztatów terapii zajęciowej oraz, że trwają prace nad wdrożeniem standardów ich funkcjonowania. W trwającej dwie godziny pikiecie pod Sejmem brali udział uczestnicy i pracownicy skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej.

Tomasz Skoneczny

## judo w Opolu

**W dniach 4 i 5 października ja i dziesięciu innych zawodników oraz dwóch trenerów z klubu ASW Tiger brało udział w międzynarodowych zawodach judo dla niepełnosprawnych w Opolu.**

W zawodach brało udział ponad 60 zawodników. Pierwszego dnia był trening, sprawdzanie naszych umiejętności i dopasowywanie zawodników z innych klubów, z którymi mieliśmy walczyć następnego dnia. Mojemu koledze z WTZ Mateuszowi Janke z łatwością dobrano przeciwnika. Ja musiałem pozostać dłużej na macie żeby mi dopasowali przeciwnika. Obaj z Mateuszem zdobyliśmy srebrne medale. Otrzymaliśmy nagrody i dyplomy. Pan Paweł Jaskuła z SOSW w Skierniewicach robił nam zdjęcia.

Patryk Podkoń



fot. Małgorzata Grotkowska

## X targi pracy w Łodzi

**24 września dziesięcioosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorami pracowni przygotowania zawodowego i technicznej wybrała się pociągiem do Łodzi na X Targi Pracy dla osób z niepełnosprawnościami.**

Zorganizował je łódzki oddział Fundacji Aktywizacja na terenie Odlewni przy ul. Piotrkowskiej. Targi odbywały się pod hasłem „Poznaj firmy, które chcą poznać Ciebie”. Można było odwiedzić specjalistyczne strefy: doradcą, pracodawców, doświadczonych, foto i instytucji. Nasi uczestnicy skorzystali z możliwości zrobienia sobie profesjonalnego zdjęcia do CV.

Tomasz Skoneczny



fot. Małgorzata Grotkowska

## SŚKOiW

**Skierniewicki Warsztat Terapii Zajęciowej uczestniczył w 48 Skierniewickim Świącie Kwiatów, Owoców i Warzyw, które odbyło się w dniach 20 i 21 września.**

20 września chętni warsztatowicze z rodzicami i pracownikami WTZ oraz przewodniczącą Zarządu Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych „Sprawni Inaczej” Anną Wesołowską, wzięli udział w paradzie SŚKOiW, która przemaszerowała ulicami: Prymasowską, Konstytucji 3 Maja, Sienkiewicza, Sobieskiego, Rybickiego i Pomologiczną. Uczestnicy nieśli baner ze zdjęciem budynku Warsztatu Terapii Zajęciowej oraz duże drewniane, stylizowane maki. Warsztatowa grupa zaprezentowała się na stadionie miejskim przed władzami państwowymi i miejskimi oraz zaproszonymi gośćmi, zgromadzonymi na trybunie.

Na ul. Wita Stwosza Warsztat Terapii Zajęciowej miał swoje stoisko z wyrobami wykonanymi przez uczestników w czasie zajęć terapeutycznych. Można było kupić m.in. obrazy malowane różnymi technikami: akrylem na podobraziu, desce; prace graficzne: linoryty, monotypie, obrazki wykonane haftem: diamentowym, krzyżkowym, gobelinowym i przewlekany; gobeliny tkane igłą; pojemniki na herbatę, serwetniki, szkatułki i tace zdobione decupagem, domki z drewna, pudełka, wieszaki, drewniane serca, kubki, misy, miseczki, półmiski z ceramiki, koty ze sznurka jutowego, materiałowe torby i koszulki z nadrukowanymi pracami plastycznymi powstałymi na zajęciach w warsztacie, węłniane: szale, kominy, kocyki, pledy, poduszki ozdobne oraz serwetki wykonane haftem krzyżkowym, sansewierie wyhodowane w warsztacie. Rozdawany był również kwartalnik „NW”. Stoisko obsługiwali pracownicy oraz chętni uczestnicy skierniewickiego WTZ, a przy rozkładaniu i składaniu stoiska pomagali również rodzice niektórych uczestników. Kwota ponad 13 tys. zł. ze sprzedaży prac warsztatowiczów zasilił fundusz na rehabilitację społeczną.

Tomasz Skoneczny



fot. Beata Głębocka

## zawody w Hamerni

**12 września sześćosobowa grupa uczestników skierniewickiego Warsztatu Terapii Zajęciowej z instruktorem pracowni rękodzielniczej pojechała do Hamerni na I Zawody Aktywności Sportowej i Sensorycznej dla osób ze specjalnymi potrzebami.**

Organizatorami wydarzenia byli Dom Pomocy Społecznej w Hamerni i Międzynarodowe Stowarzyszenie Kulturalne Krzywy Teatr, a patronat nad nim objęło Starostwo Powiatowe w Żyrardowie, które było także sponsorem. W zawodach wzięło udział ponad 200 zawodników, reprezentujących domy pomocy społecznej, środowiskowe domy samopomocy, kluby seniora, warsztaty terapii zajęciowej z powiatów: grodzkiego, pruszkowskiego, skierniewickiego, warszawskiego zachodniego i żyrardowskiego. Skierniewicki Warsztat Terapii Zajęciowej reprezentowali: Daniel Bryła, Mateusz Janke, Joanna Karalus, Elżbieta Kowalska, Arkadiusz Madej i Zofia Walendzik. Grupą opiekowali się Beata Głębocka, instruktor pracowni rękodzielniczej i kierowca Marian Płużka. Po przywitaniu gości i zawodników przez dyrektora Domu Pomocy Społecznej w Hamerni Grzegorza Kamińskiego zaczęły się emocje sportowe. Zawodnicy rywalizowali w takich konkurencjach, jak: bieg z przeszkodami, przeciąganie liny, rzut do celu i tor sensoryczny. Wszyscy zawodnicy otrzymali złote medale z zielonymi koniczynkami. Za udział w zawodach skierniewicki Warsztat Terapii Zajęciowej dostał puchar, pamiątkowy dyplom i nagrodę rzeczową – matę do masażu stóp. Po zawodach można było posilić się wojskową grochówką. Podczas spotkania skupiono się nie tylko na aktywności sportowej, ale także na tym co najważniejsze to znaczy na empatii i radości ze wspólnego działania oraz integracji, a także wymianie doświadczeń i budowaniu relacji opartych na wzajemnym szacunku. Był to czas integracji, wspólnej zabawy i aktywności.

Tomasz Skoneczny



fot. Danuta Czerwińska

## zakończenie lata

**10 września w Domu Pomocy Społecznej w Skierniewicach odbyła się impreza integracyjna z okazji pożegnania lata z udziałem grupy uczestników WTZ, którzy odbywają tam praktyki.**

W wydarzeniu uczestniczyli zarówno mieszkańcy domu, jak i pracownicy oraz goście, tworząc atmosferę pełną radości i zabawy. Program imprezy obfitował w liczne atrakcje. Wydarzenie uświetnili mieszkańcy domu, którzy przygotowali własny program artystyczny dostarczając wszystkim wiele radości i dobrej zabawy. Organizatorzy zadbałi o oprawę muzyczną. Nie zabrakło również smacznego obiadu i deseru. Fajnie byłoby znowu zobaczyć się za rok. Bardzo lubię takie spotkania.

Jakub Zmitrowicz

## Neuroport

**W dniach w od 12 do 26 sierpnia byłem w Ośrodku Neuroport w Poznaniu na rehabilitacji neurologicznej i ortopedycznej.**

Miałem zabiegi, chodzenie o czwórnogu, ćwiczenia bierne stopy i ręki, robot Luna na zmniejszenie spastyki, kąpiel wirową ręki i nogi, prądy na dłoń, solux i wirówkę ręki. W pakiecie zabiegów, w ramach wykupionej terapii logopedycznej miałem tzw. elektrostymulację nerwu podjęzykowego, ćwiczenia motoryki języka, oddechowo-fonacyjno-artykulacyjne, czytanie tekstu. Sam ośrodek to nic specjalnego. Była malutka kawiarenka ze słodyczkami, ciastkami, napojami. Niektóre pokoje były wyposażone w telewizor, ale była także sala telewizyjna. Można było skorzystać z pokoju wyciszeń, odpoczynku i relaksacji. Większość ludzi starszych po zajęciach siedziała w pokojach i oglądała brazylijskie telenowe.

Krzysztof Skowroński

# h u m o r

– Czemu łowisz ryby na ser,  
a nie na robaki? – pyta  
Franek Kowalskiego.  
– Bo jak ryba weźmie, mam  
na kolację rybę, a jak nie  
weźmie to mam ser.

27  
nw

Czym różnią się  
fajerwerki od polskich  
piłkarzy?  
Fajerwerki strzelają!

Młoda Hiszpanka i młody  
Hiszpan siedzą przy  
romantycznej kolacji. Ona  
wreszcie nie wytrzymała,  
zakochana po uszy, i pyta  
wprost:  
– Wyjdiesz za mnie?  
– Nie mogę. – odpowiada  
Hiszpan z rozbrajającą  
szczerością. – U mnie  
w rodzinie jest taka  
zasada: mój dziadek ożenił  
się z moją babcią, mój  
wujek ożenił się z moją  
ciocią, mój tato ożenił się  
z moją mamą...

– Jak się nazywa  
syn mumii?  
– Muminek.

Blondynka kupiła sobie  
nowy samochód. Wsiada  
i mówi :  
– Chyba mam źle  
ustawione lusterka,  
bo nie widzę siebie tylko  
jakieś samochody.

W akademiku.  
– Ten Adam jest jak  
dżin...  
– Co, taki mocny?  
– Nie, pojawia się  
zawsze jak otwieramy  
butelkę.

Jesteśmy tym,  
co w swoim życiu  
powtarzamy.  
Doskonałość nie jest  
jednorazowym aktem,  
lecz nawykiem.

Arystoteles