

Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy do Waszych rąk kolejny, przygotowany na letni czas, numer Nadziei. Od wielu lat staramy się przekazywać Wam aktualne informacje na temat naszej choroby, sposobów leczenia, leków, rehabilitacji, a także radzenia sobie z codziennymi kłopotami. Przeważnie są to rady specjalistów, czasem też innych chorych, którzy opierają się na własnych doświadczeniach. Korzystamy też z przedruków i tłumaczeń z fachowych czasopism, ale konsultujemy ich treść z lekarzem specjalistą. Dlatego nie dziwcie się, że niekiedy nie chcemy pisać o nowych, rzekomo rewelacyjnych metodach leczenia, o których rozpisują się dziennikarze w codziennej prasie lub popularnych tygodnikach. Obszernym i, niestety, dość mętnym źródłem tego rodzaju informacji jest też internet. Przeważnie są to informacje nie poparte rzetelnymi badaniami i lekarze-neurologi uważają, że publikowanie ich w piśmie dla chorych na SM może działać więcej złego niż dobrego, budząc nieuzasadnione nadzieje. Są pewne nowe leki, o których niejednokrotnie była mowa na spotkaniach organizowanych przez PTSR, lub pisaliśmy o nich w Nadziei, ale nie są one powszechnie dostępne i na pewno nie można ich samodzielnie sobie aplikować. Niektóre z nich są stosowane w programach badawczych realizowanych w specjalistycznych przychodniach na wytypowanych przez lekarzy grupach chorych. Jeżeli okażą się skuteczne, to możemy mieć nadzieję, że kiedyś trafią do nas.

Na razie mamy ciągle te same, powszechnie stosowane leki i rehabilitację, która stopniowo staje się coraz bardziej docenianą metodą wspomagającą leczenie chorych na SM. Docenił ją również NFZ przyznając chorym, którzy mają kłopoty z poruszaniem się, prawo do 80 godzin rocznie bezpłatnej rehabilitacji

domowej. Niezależnie od tego są szpitalne oddziały rehabilitacyjne, rehabilitacja organizowana przez PTSR na Świętojerskiej i w domu. Informacje na ten temat, i na temat innych zajęć prowadzonych przez Oddział Warszawski znajdują się w każdym numerze Nadziei. Bardziej szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze.

W Nadziei piszemy często o rehabilitacji i podajemy ćwiczenia, które każdy może sam wykonywać w domu.

Anna Sobierańska

Co nowego... czyli o starym inaczej

Jeszcze o metodach medycyny alternatywnej

Spośród metod medycyny alternatywnej warto sięgać po te, których wiadomo, że przynajmniej nie szkodzą, i które były sprawdzone w leczeniu SM. Należy jednak każdorazowo poinformować lekarza o planowanym podjęciu takiej terapii, aby upewnić się, że w naszym przypadku jest ona bezpieczna.

Refleksologia

W refleksologii uciska się odpowiednie miejsca na stopach. Te miejsca mają odpowiadać różnym częściom ciała. Zastosowanie właściwego nacisku ma poprawić zdrowie przez zwiększenie przepływu energii do odpowiedniego miejsca w ciele. Pojęcie nieznannej siły życiowej jest zbieżne z tym co głoszą inne alternatywne metody leczenia np. akupunktura. Jedno, źle przeprowadzone badanie dotyczące SM wykazało poprawę wielu objawów, natomiast lepiej zaprojektowane i większe badanie wykazało poprawę w sprawach związanych ze sztywnością mięśni, pęcherzem i symptomami sensorycznymi. Refleksologia należy do terapii o niskim ryzyku i nie są znane żadne poważne działania uboczne. Z pewną ostrożnością powinna być stosowana u osób z chorobami stóp, włączając w to podagrę, wrzody, żylaki i artretyzm. Refleksologia nie jest regulowana prawem,

a osoby ją stosujące nie muszą mieć specjalnego przeszkolenia ani należeć do żadnych zawodowych organizacji.



Hydroterapia

Hydroterapia, znana również jako „ćwiczenia wodne” polega na chodzeniu i wykonywaniu innych ruchów będąc w wodzie. Ta forma ćwiczeń jest szczególnie zalecana osobom chorym na SM, ponieważ woda eliminuje ryzyko obrażeń spowodowanych przewróceniem się i jednocześnie zapobiega przegrzaniu podczas ćwiczeń. Program hydroterapii jest zazwyczaj przygotowywany przez fizjoterapeutów. Ograniczone badania wpływu hydroterapii na osoby z SM i innymi problemami z chodzeniem wykazały, że możliwa jest poprawa chodzenia i sztywności mięśni. Uważa się, że hydroterapia daje korzyści porównywalne z tradycyjnymi ćwiczeniami i obarczona jest podobnym ryzykiem. Przetrenowanie może powodować urazy

lub bóle mięśniowo-szkieletowe. U osób z nadwagą, starszych lub po urazach ryzyko urazu jest większe.

*Za MS Essentials 2006
tłum. B. Czarnecka-Cicha*

Macierzyństwo spowalnia postęp SM.

Zdaniem neurologów z Uniwersytetu w Brukseli (Belgia) oraz Uniwersytetu w Groningen (Holandia), urodzenie dziecka hamuje postęp stwardnienia rozsianego. Do takiego wniosku doprowadziło badanie przeprowadzone w grupie 227 kobiet z SM.

Wszystkie uczestniczące w badaniu kobiety były pacjentkami specjalistycznych klinik neurologicznych zajmujących się leczeniem SM. Pierwsze objawy choroby pojawiły się u nich między 22. a 38. rokiem życia. Okazało się, że u tych kobiet, które urodziły co najmniej jedno dziecko przed pojawieniem się pierwszych symptomów choroby lub już po jej rozpoznaniu, progresja SM była o 34% wolniejsza niż u kobiet bezdzietnych. Postęp stwardnienia rozsianego mierzono za pomocą skali EDSS (Expanded Disability Status Scale) oceniającej niewydolność ruchową.

za Jour. Neurol. Neurosurg. Psychiatry 2009, 80: 676-678,

Otyłość u nastolatków zwiększa ryzyko zachorowania na SM

Nowe dane amerykańskie wskazują, że w przypadku kobiet otyłość w wieku 18-20 lat jest związana z ponad dwukrotnie większym ryzykiem zachorowania na stwardnienie rozsiane.

Analizę przeprowadzili naukowcy z Harvardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego w Bostonie. Objęto nią prawie 240 tys. kobiet w wieku od 25 do 55 lat, uczestniczących w dwóch epidemiologicznych programach badawczych – Nurses' Health Study i Nurses' Health Study II. U 593 kobiet podczas 40-letniej obserwacji rozwinęło się stwardnienie rozsiane.

Uczestniczki badania poproszone były o podanie swojego wzrostu oraz masy ciała w wieku lat 18. Na podstawie tych danych naukowcy obliczyli BMI dla każdej z kobiet. Ponadto uczestniczki proszone były o zakwalifikowanie siebie samych do jednej z pięciu kategorii określających budowę ciała (począwszy od bardzo szczupłej do bardzo otyłej) w wieku 5, 10 i 20 lat.

Okazało się, że ryzyko zachorowania na stwardnienie rozsiane u kobiet, których wskaźnik masy ciała BMI w wieku lat 18 wynosił 30 lub więcej (tj. otyłych), było ponad dwukrotnie wyższe niż u kobiet, których wskaźnik BMI mieścił się w normie, czyli pomiędzy 18,5 a 20,9 kg/m². Nastolatki określane jako mające nadwagę (tj. z BMI w przedziale 25-29,9 kg/m²) były nieznacznie bardziej narażone na SM niż ich szczupłe koleżanki. Podobne dwukrotnie większe prawdopodobieństwo rozwoju SM stwierdzono u kobiet, które zdefiniowały siebie jako otyłe w wieku lat 20 w porównaniu z kobietami, które mając lat 20 uważały się, za szczupłe. Bez wpływu na ryzyko SM pozostawała natomiast budowa ciała w wieku 5, 10 i 20 lat.

W przeprowadzonej analizie, oprócz otyłości naukowcy uwzględnili też inne czynniki środowiskowe potencjalnie wpływające na ryzyko rozwoju stwardnienia rozsianego, takie jak wiek kobiet, odległość miejsca zamieszkania od równika, palenie papierosów oraz aktywność fizyczną.

Według autorów pracy istnieją co najmniej dwa wytłumaczenia wpływu otyłości we wczesnej młodości na zwiększone ryzyko SM. Po pierwsze, u osób otyłych zazwyczaj obserwuje się niższe stężenie witaminy D, a niedobór tej witaminy już wielokrotnie był sugerowany jako istotny czynnik ryzyka rozwoju stwardnienia rozsianego. Drugim, niezależnym wyjaśnieniem jest fakt, że tkanka tłuszczowa może aktywnie uczestniczyć w regulacji układu immunologicznego i odpowiadać za jego niewłaściwe funkcjonowanie.

za: Neurology 2009, 73: 1543-1550.

Pomyśl... warto



Nie wątp w tego, który ci mówi, że się boi, ale bój się tego, który powiada, że nie ma żadnych wątpliwości.

Erich Fried

W parku

Dziecko chciało poznać Boga. Wiedziało, że trzeba długo podróżować, aby dotrzeć tam, gdzie mieszka Bóg. Dlatego też pewnego dnia włożyło do swojego koszyczka ciasteczka, marmoladę i sok i zaczęło szukać Boga. Przeszło około 300 m i zobaczyło starą kobietę, która siedziała na ławce w parku. Była sama i obserwowała gołębie.

Dziecko usiadło obok niej i otworzyło swój koszyczek. Chciało wypić sok, gdy wydało mu się, że staruszka jest głodna i dlatego ofiarowało jej jedno ze swoich ciasteczek. Staruszka z wdzięcznością wzięła ciasteczko i uśmiechnęła się. Jej uśmiech był bardzo piękny, dziecko podarowało jej drugie ciastko, by móc zobaczyć znowu jej uśmiech.

Dziecko było zachwycone. Zatrzymało się tam bardzo długo, jedząc i uśmiechając się.

Pod wieczór, zmęczone, wstało, by odejść, ale wpierw zbliżyło się do staruszki i uściskało ją. Ona też je uściskała i podarowała mu najpiękniejszy uśmiech ze swego życia.

Gdy dziecko powróciło do domu i otworzyło drzwi, zobaczyło mamusię, która zdumiała się na widok jego pełnej szczęścia twarzy. Spytała: „Synku, co zrobiłeś, że jesteś tak bardzo szczęśliwy?”.

„Dzisiaj zjadłem podwieczorek z Bogiem!” – odpowiedział chłopiec.

I zanim matka coś powiedziała dodał: „Wiesz? Ma uśmiech najpiękniejszy z tych, jakie dotąd widziałem!”.

Również staruszka wróciła do domu pełna szczęścia. Jej syn zdumiał się spokojem, jaki malował się na jej twarzy, i

Pomyśl... warto

spytał: „Mamo, co zrobiłaś dzisiaj, że czujesz się taka szczęśliwa?”

Staruszka odpowiedziała: „Dzisiaj zjadłam podwieczorek z Bogiem w parku!”. I zanim syn coś powiedział dodała: „Wiesz? Jest młodszy niż sądziłam!”.

*Bruno Ferrero,
„Ale my mamy skrzydła”*

Między nami

Słodko – gorzka pigułka życia, część IV

Minęło lato. Dni stały się krótsze, przyroda zwijała się w pączek, aby przetrwać zimę. Zimna wilgoć oblepiała pospiesznie umykających przechodniów, a przenikliwe wiatry wprawiały w stan drżenia w równym porządku ludzi, jak i drzewa. Przygnębiający był to świat z perspektywy okna, ale był Marek, więc Ania nie zauważała tego w ogóle. Dbał o to, by jej było ciepło. Rozpalił piec i strzegł domowego ogniska, dla niej. Sam jednak spędzał noce w zimnym pokoiku, w budynku gospodarczym, na terenie posesji swojego pracodawcy. Marek był dobrym, sumiennym pracownikiem, wywiązywał się znakomicie z powierzonych zadań. Potrafił zrobić wszystko, co trzeba było, taka „złota rączka”. Miał jednakże w tym działaniu potężną motywację – Anię. Zakończył niedawno zabezpieczanie sadu przed zimą, ale otrzymał propozycję dalszej pracy, na cały rok. Zostały przecież kurczaki, przy których stale było zajęcie. Szef zaoferował mu także cieplejszy kątek na zimę, ale Marek podziękował i nie skorzystał. Coraz dłużej za to prześadywał u Ani i coraz trudniej było mu rozstawać się z nią. Jego zimny pokój był zimny w każdym znaczeniu tego słowa. Ania znalazła rozwiązanie. Poprosiła, aby przeprowadził się do niej. Dom był duży, ciepły, a ona czułaby się bezpieczna z nim.

Tak właśnie się stało, kiedy kończył się październik. Jaki tam październik? To był ich maj!

Szczęśliwi i zakochani nie zauważali złych stron życia, ale one same postarały się ich odszukać. Nagle okazało się, że wszystkich sąsiadów i znajomych bardzo obchodzi życie Anny. Bo kto to widział, żeby ciężko chora, niepełnosprawna kobieta, która straciła syna, a potem owdowiała, miała czelność zamieszkać z mężczyzną, młodszym od siebie i zdrowym? Oburzenie otoczenia było powszechne. Znaleźli się na językach wszystkich okolicznych plotkarek. Ania miała dojmujące poczucie krzywdy. Nikt nie przyszedł z pomocą, kiedy była sama i nie radziła sobie z chorobą, samotnością i osobistą tragedią, związaną ze śmiercią syna, a później męża. To było jak starożytne widowisko w Kolo-seum: gladiator, lew i gawiedź, żadna widoku krwi. Miała tylko koleżanki z pracy, bo Marta, przyjaciółka, także ją zawiodła. Jak mogą oceniać ją teraz? Jakie mają do tego prawo?

Nadeszły Święta Bożego Narodzenia. Marek przyniósł piękną, dużą choinkę. Zapachniało świerkiem i smażonym karpem. Spędzili ten czas, napawając się radosną atmosferą Świąt,



której ona nie doświadczyła już dawno a on nie zaznał jej od dzieciństwa.

Wkrótce po Świętach przyszedł ksiądz z wizytą duszpasterską. Było już po 20-stej, nie byli pewni, czy to na pewno ten dzień, ale kapłan pojawił się, poważny i skupiony. Pomodlił się krótko, poświęcił dom i jego mieszkańców, po czym usiadł zamasyście, zdjął z głowy biret i uśmiechnął się przyjaźnie. Ania z Markiem spoglądali niepewnie, ale serdeczny uśmiech księdza dodał im otuchy.

– Jak pani się czuje? – zapytał ciepłym głosem. Odpowiedziała krótko, niemal zdawkowo i trochę asekuracyjnie. Pytał o wszystko, co jest związane z chorobą: od kiedy choruje, jaki jest przebieg choroby, jej etapy, trudności w codziennym życiu, wreszcie ból i cierpienie fizyczne i psychiczne. Słuchał z uwagą, a ona mówiła coraz śmielej. Ostrożnie dotknął tematu bliskich jej sercu zmarłych: Piotra i Marcina. Mówiła o nieszczęściu, które spada, jak grom z jasnego nieba, o bólu, którego nic nie może ukoić i o bezgranicznej samotności, co otacza człowieka jak lodowate fale oceanu. Zapadła cisza. Każdy zmagił się z wagą słów, które zostały powiedziane. Emocje malowały się na twarzach. Po długiej chwili ksiądz zapytał nagle:

– A rodzina? Przecież pani ma rodzeństwo, zmarły mąż również. Kto panią wspierał tym trudnym czasie? –

Teraz Ania długo milczała. Jej twarz spinały drobne skurcze, broda lekko drżała. Wreszcie przemówiła dzieląc zdanie na słowa i siląc się na obojętność:

– Nikt... mi... nie pomógł. Byłam zupełnie sama.

I nagle odblokowała się, jakby powietrze z niej uszło. Zaczęła mówić i mówić, o rodzinie gotowej pomóc, wesprzeć, ale nie

za darmo. Czuła się, jakby musiała kupować sobie przychylność rodzeństwa Piotra i własnej siostry. Wszyscy chcieli jej pieniędzy, dorobku życia jej i Piotra. Uważali, że skoro została sama to już niczego nie potrzebuje i można ją potraktować przedmiotowo. Stawiali warunki, licytowali się o coś, co nigdy do nich nie należało, kłócili się między sobą i usiłowali, każdy z osobna, przeciągnąć ją na swoją stronę. To było ponad jej siły. Czuła niesmak. Odcięła się od wszystkich krewnych, po czym oni śmiertelnie obrazili się na nią. Uważali, że spuści z tonu, kiedy przestanie sobie radzić. – Proszę mnie nie pytać jak wyglądało moje codzienne życie – powiedziała ze łzami w oczach. - Dość powiedzieć, że bywały dni, kiedy przewracając się, leżałam na podłodze kilka godzin, zanim udało mi się wstać. Wtedy opiekowały się mną koleżanki z pracy i to dzięki nim przetrwałam. Teraz jest przy mnie Marek. Popatrzyła na Marka tak, że spojrzenie jej wyrażało wdzięczność, miłość, szacunek, ufność, podziw, oddanie...

– Tylko on jest ze mną, a rodzina... Wszystko, co przytrafiło mi się w życiu przekonało mnie o tym, że nic nie znaczą więzy rodzinne, ważne, czy ma się serce wrażliwe i jakimi zasadami kieruje się w życiu – powiedziała kończąc swoją przemowę.

Ksiądz słuchał i wyciągał wnioski. Rozmawiali jeszcze czas jakiś o różnych sprawach, ale tak, jakby znali się od dawna i rozumieli w pół słowa. Późnym wieczorem, a właściwie w nocy, ksiądz zaczął się żegnać, ale wychodząc, powiedział coś, coś najważniejszego:

– Jeśli państwo zechcecie, udzielę wam ślubu, aby zamknąć usta tym, którzy sądzą, że są lepsi i bardziej prawi. Z Bogiem.

Wkrótce Ania z Markiem wzięli ślub. Ksiądz przyszedł do domu, aby udzielić im sakramentu. Anna była promienna i piękna. Marta została jej świadkiem, przygotowała także pannę młodą do tego wyjątkowego dnia. Anna wybaczyła jej nielojalność, przecież nie można chować urazy do końca życia. Marek był elegancki, jak nigdy dotąd i bardzo przystojny. Ania patrzyła na niego z dumą.

Ludzka niechęć nie opuściła ich, wielu wszak sądziło, że żyją w grzechu. Rodziny Anny i Piotra dławiło nieustanne oburzenie, że jakiś przybłąda zawłaszczył to, co należało się „bliskim”.

Anna znalazła opiekę i miłość, Marek spokojną przystań u boku pięknej i mądrej kobiety, kobiety swego życia. Widuje się ich czasem spacerujących ulicami. Często odwiedzają grób Marcina i Piotra. Ona, na wózku inwalidzkim, spokojna, zadbana, radosna, on – silny, opiekuńczy, kochający. Sami zbudowali swoje szczęście.

Elżbieta Świerczyńska

Brańszczyk. Wspomnienie

Ostatni dzień rekolekcji, stoimy nad brzegiem wtopieni w chłodne barwy krajobrazu – błękit nieba, szarość rzeki i mięsistą zieleń nadbrzeżnych szuwarów. Przestrzeń, cisza... jak łatwo, jak dobrze tu medytować, rozmawiać z Bogiem, gdy nic nie zakłóca Jego obecności, gdy czuje się ją wręcz namacalnie w łagodnym powiewie wiatru. W niezmiennym od wieków trwaniu przyrody, w niezmienności i pięknie wiecznego istnienia.

Dostrzegasz prawie ruch dłoni Stwórcy, gest powołujący do istnienia kosmos i przyrodę, naturę w całej jej różnorodności, złożoności i aktywności życiowej, którą wyczuwasz w plusku wody, krzątaniu wśród przybrzeżnej roślinności, locie spóźnionej jaskółki.

Gdy przekraczam próg domu rekolekcyjnego, gdy wchłania mnie cisza, spokój, powaga tego gmachu, gdy działa uspokajająco rytm życia przyrody – natychmiast znajduje się w centrum rekolekcji. Jest dobrze. A ja z odrobiną może przekory, a na pewno nutką tęsknoty i żalu, że jeszcze rok, może dwa, a dla większości uczestników będą to jedyne rekolekcje jakie znają. Wracam do miejsca, którego już nie ma i czasu, który minął bezpowrotnie, ale warto byłoby go choć na chwilę jeszcze zatrzymać. Może ostatni raz spoglądam wstecz, oglądam się za siebie.

Widzę się na lesistej drodze wiodącej do Emaus, celu podróży, domku na polanie gdzie tak inaczej przebiegały nasze rekolekcje. Wspominam noc, gdy trwaliśmy w przerażającym blasku błyskawic, huku piorunów i strugach deszczu, w pozbawionym prądu wnętrzu domku, nie zapomnę pękających w upale lata szyszek, gdy wyobraźnia podsuwała obraz ogarniającego nasz bezbronny domek ramienia pożaru. Nie zapomnę też zapachu i smaku leśnych poziomek i malin. W Magdalence bywało więc niebezpiecznie, ale też niepowtarzalnie, romantycznie.

Tam był ich początek i lata pionierskie, tam kształtowała się forma rekolekcji, którą jako już dojrzałą postać znamy w Brańszczyku. Był naszym udziałem ten etap prawie legendarny z Joanną i pionierski z O. Jerzym. Lata dojrzewania duchowego z O. Darkiem.



Było trudniej dla organizatorów i prowadzących, bo jako uczestnicy spotkaliśmy się po raz pierwszy z ideą rekolekcji ignacjańskich. Z ich właściwą im ciszą, analizowaniem słów Ewangelii. Wiem, że każdy uczestnik inną nosi w sercu Magdalenkę, a ja pamiętam, że znacznie więcej czasu wymagało osiągnięcie swego stanu gotowości.

Las, przepych barw, balsamicznej woni igliwia i ziół, dosłownie zmysłowa fala uderzeniowa dla kogoś kto praktycznie większość roku spędził w mikroklimacie swojego domu. Najpierw więc należało pokonać tę niewyobrażalną odległość między sztucznie oświetlonym bezbarwnym pokojem w bloku, a nieskrępowanym żywiołem natury. Trzeba było przyzwyczać się do przytłaczającego nadmiaru szczegółu.

Dużo drzew, mrówek, ludzi zderzających się w korytarzach, drzwi, progów... trochę za dużo przedmiotów na małej przestrzeni, trochę niewygodne łóżka, za małe łazienki, za twardo, za

daleko... ale nie jeździło się tam jak do luksusowego kurortu po biologiczną odnowę i rozrywkę. Bynajmniej nie o tego rodzaju odnowę tu chodzi.

Od wielu lat prezentowałam sobie tydzień w środku lata, aby odbudować, odświeżyć swoje życie Duchowe, ponieważ odczuwałam zawsze potrzebę bardziej aktywnego uczestnictwa w rekolekcjach. A w tych, które zaproponowano nam w Magdalence było tak jakby Bóg nie tylko mówił, przemawiał swoim słowem, o czym wiem (słowa Pisma Świętego) nie tylko słuchał, w co wierzę, ale również rozmawiał ze mną.



Czy ludzie, czy przyroda, czy bryły to czynniki rozpraszające, przeszkadzające. Może trochę, ale traktuję to wszystko jako dar jak jakiś upominek, który ktoś włożył mi w dłoń, bo nam osobom chorym, często samotnym zamkniętych w miastach brakuje właśnie uśmiechu i pomocy życzliwych ludzi, kontaktu z przyrodą. Dostaliśmy właśnie to wszystko i myślę, że Bóg, gromadząc nas tutaj z pobłażliwym uśmiechem, patrzył na nasze chorobliwe zmęczenie i skłonność do rozproszeń.

Co do samych rekolekcji to mogę chyba powiedzieć, że nasza praca stanowiła ciągły ustawiczny proces rozwoju i wzrastania duchowego. Jest to fascynujące zjawisko, ponieważ na naszych oczach i z naszym udziałem odbywał się proces dojrzewania tej postaci rekolekcji jaką znamy dziś.

Był to ciągły niezauważalny pozornie rozwój, ale każdy kto uczestniczył w naszych rekolekcjach, czuje, że coś się w nim zmieniło, może to bardziej refleksyjne spojrzenie na życie, może odkrycie na nowo mądrości słowa, odkrycie, że to ja właśnie ze wszystkimi moimi życiowymi problemami, zawirowaniami, godzinami ciemności i radości jestem tym do kogo jest ono kierowane. Jestem pewna, że ludzie którzy opuszczają gościnne mury O. Orionistów w Brańszczyku nie przypominają w niczym tej przypadkowej, chaotycznej grupy z lat 90. Nie można pominąć specyficznego, wyjątkowego charakteru tych rekolekcji. Jednocześnie odprawiają rekolekcje chorzy i ich opiekunowie. Mogłoby się wydawać, że konieczność przekazywania komunikatów między uczestnikami, niezbędnych rozmów, czynności utrudnia lub wręcz uniemożliwia konieczne skupienie i oderwanie myśli od spraw, które nas w codziennym życiu absorbują.

Myślę jednak, że ta forma sprawdziła się w ciągu wielu lat. Wszyscy wnosimy w te rekolekcje bogactwo – my chorzy większe cierpienie, dyscyplinę, cierpliwość. Zdrowi opiekunowie oddają swój czas, wysiłek fizyczny, serdeczność.

Taki układ wprowadza ogromne bogactwo relacji: poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa, opiekuńczość, odpowiedzialność za kogoś, współpraca, świadomość, że razem tworzymy nową jakość.

Dla mnie było to z jednej strony uczenie się tej specyficznej formy, bycie uczestnikiem rekolekcji ignacjańskich. A z drugiej ciągle małe zaskoczenia, olśnienia i niespodziewane odkrycia jak wtedy, kiedy na jedno z pomocniczych pytań (jego treści dokładnie nie potrafię już odtworzyć) dotyczących rzeczy, która mi ciągle towarzyszy, odpowiedziałam nieoczekiwanie – strach. Powiedziałam to odruchowo, nie myśląc, czy ono w tym momencie jest stosowne, czy tego się ode mnie oczekuje, ale to właśnie strach nie odstępował mnie wtedy ani na chwilę i to właśnie to słowo i ten stan mojego ducha był punktem wyjścia do rozważań na temat Opatrzności. Jak bezbronny jest człowiek pozbawiony tej tarczy, jaką jest wiara, że Ktoś nad nim czuwa, prowadzi we właściwym kierunku i zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Albo wtedy gdy wobec zaproponowanej nam opowieści „O Synu Marnotrawnym” uświadomiłam sobie, że problemy rodzinne towarzyszą mi od lat, i że oto przyszedł czas, aby je rozwiązać. Przybywam ze swoimi sprawami, z bólem, który można uleczyć i z pytaniami, na które już dawno Bóg zamieścił odpowiedź na kartach Ewangelii, bo ona mówi, że jest zło, jest strach, głupota i błąd, ale jest też silniejsza siła miłości, przebaczenie, spokój i zaczynanie od początku.

To właśnie wyniosłam z tej szkoły, jaką były rekolekcje w Magdalence. Bo miejsce to miało swój właściwy i niepowtarzalny klimat, swoją historię. Bo po takie i tego rodzaju doświadczenia tam przyjeżdżaliśmy. Wracaliśmy tu, bo byli tu dobrzy rekolekcjoniści, byli wspaniali ludzie, bo otaczało nas piękno i cisza. Taka była moja Magdalenka.

DM

IN ALTUM – co to znaczy?

In altum to łacińska odpowiedź na pytanie o cel, o kierunek: dokąd? Pole znaczeniowe użytego tu przymiotnika jest niezmiernie rozległe, podobnie jak gama form pomocy, udzielanej przez zespół psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów. Przyjrzyjmy się poszczególnym znaczeniom.

Altum może oznaczać pełne, otwarte morze, jak również morską głębinę. Morze jest symbolem tajemnicy, przygody, prawdy zatopionej głęboko w podświadomości jako siedlisko ukrytych stworów i bogactw. Łacińskie przysłowie mówi, że *nie widział cudów człowiek, który nie widział mórz*. Równie ekscytująca co podróż po morskich przestworzach bywa wycieczka w zakamarki własnej psychiki, przyjrzenie się swym uwarunkowaniom, możliwościom, pragnieniom. Cynceron w liście do swego przyjaciela Attyka włożył w usta Temistoklesa stwierdzenie, że: „kto włada na morzu, będzie prędzej czy później władał mocarstwem”. Pokuśmy się o parafrazę i powiedzmy: „kto zapanuje nad sobą, prędzej czy później odniesie sukces”. W marzeniu sennym spokojne morze to szczęście, powodzenie, o którym

marzy każdy człowiek. Zespół lekarzy i psychologów to jakże pożądane towarzystwo do poszukiwania dróg wiodących do większego szczęścia.

Altum może też oznaczać to, co znajduje się w górze, niebo. Po niebie latają ptaki – symbol wolności. *Altum* to też szczyt wysokiej góry. Rzymski stoik, Seneka, mówiąc: „per alta virtus it”, czyli: „droga cnoty wiedzie przez szczyty”, zachęca, by nie unikać w życiu trudów, chciałoby się rzec, na przykład trudów terapii, która człowiekowi pomaga rozwinąć skrzydła. Wspomniany Seneka, jak wielu innych filozofów, wskazał na prawdę, że moc hartuje się wśród przeciwności: „żadne drzewo nie jest mocne ani odporne na burze, jeśli często nie wstrząsają nim wichry”. Widok z wysokiej góry zapiera w dech w piersiach i rekompensuje wysiłek, włożony w pokonanie drogi.

Altum oznacza również coś wzniosłego, wybitnego, charakterystycznego dla człowieka szlachetnie urodzonego. Podróż in altum może być odkrywaniem swej wielkiej wartości, utwierdzeniem się w poczuciu godności, tropieniem śladów swej wyjątkowości. Przecież każdy z nas jest niezwykłym, niepowtarzalnym bytem...

Altum to także odległość w czasie, coś starodawnego, zamierzchłego, umykającego naszej pamięci. Cynceron powiedział, że: „nie znać historii, to zawsze być dzieckiem”. Zdaje się, że, aby stać się człowiekiem dojrzałym i twórczym, trzeba stawić czoła własnej przeszłości, dzieciństwu, wczesnej młodości. *In altum* to odbywana w dającym poczucie bezpieczeństwa towarzystwie podróż do przeszłości.

Przymiotnik *altus*, mówiąc o uczuciach, wskazuje na ich głębię, intensywność, żywotność i moc. Ktoś porównał kiedyś

uczucia do drżących i tańczących na wietrze listków. Jakże smutne są pozbawione liści drzewa zimą, nagie, wystawione na mróz... *In altum* to może też wycieczka w świat emocji, troska o uczucia, które czasem zamrożone trzeba w atmosferze pełnej akceptacji odmrozić, by odzyskać wewnętrzną wolność.



Sięgnijmy teraz do literatury i odnajdźmy fragment, w którym mowa o wędrowce *in altum*. Ewangelista Łukasz opisuje wydarzenie, w jakim wziął udział Szymon. Szymon był rybakiem. Razem z innymi rybakami całą noc łowił, łowił i nic nie złowił. Siedzieli zmęczeni na plaży, czyszcząc sieci. Zjawił się tam wtedy pewien wędrowny Nauczyciel, a ponieważ dużo ludzi tłoczyło się wokół niego, poprosił Szymona, żeby ten wziął go do swojej łodzi i odpłynął kawałek od brzegu, by można było z niej nauczać. Po skończonej nauce Nauczyciel powiedział Szymonowi: „wypłyn na głębię (*in altum*) i zarzuć sieci”. Szymon musiał się zdziwić, bo żaden rybak nie łowi ryb w ciągu dnia – chyba każdy wie, że ryby się łowi w nocy i nad ranem.

Jakże bliskie to Szymonowe zdziwienie może być dla człowieka, dla którego gabinet psychiatry czy psychologa bywa ostatnim miejscem, w którym by siebie widział. Ale Szymon sieci zarzucił i nabrał tyle ryb, że sieci aż się zaczęły rwać – współpracownicy z drugiej łodzi musieli przy płynąć, żeby pomóc zgarnąć cały połów. W gabinecie psychiatry cuda co prawda się nie zdarzają, jednak czy nie można nazwać cudem sytuacji, w której cierpiący człowiek odzyskuje spokój, szczęście i zaczyna czuć wiatr w żaglach?

A zatem: *In altum*

EK

Prawo i my

Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych podczas wyborów prezydenckich

Każda osoba niepełnosprawna posiadająca aktualne orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub równoważne (całkowita niezdolność do pracy oraz całkowita niezdolność do pracy i samodzielnej egzystencji), jak również wyborca, który najpóźniej w dniu głosowania ukończy 75 lat, **może głosować w wyborach na Prezydenta Rzeczypospolitej poprzez pełnomocnika**. Aby móc skorzystać z tego rodzaju wsparcia osoby w/w powinny najpóźniej 10 dni przed dniem wyborów tj. do 10-go czerwca 2010 roku złożyć wniosek o udzielenie pełnomocnictwa przed wójtem, burmistrzem lub prezydentem miasta.

Pełnomocnikiem może być najbliższy członek rodziny.

Wnioski należy składać w biurach Urzędów Dzielnic Miasta Stołecznego Warszawy, dla mieszkańców spoza Warszawy – u wójta (burmistrza, prezydenta miasta) gminy. Wzór wniosku można pobrać w Urzędzie Dzielnicy lub ze strony <http://www.pkw.gov.pl> (zakładka Wybory i Referenda; Wybory Prezydenta; 2010; Wyjaśnienia, informacje i pisma).

Do wniosku należy dołączyć:

– kopię aktualnego orzeczenia właściwego organu orzekającego o ustaleniu stopnia niepełnosprawności, jeżeli wyborca udzielający pełnomocnictwa w dniu głosowania nie będzie miał ukończonych 75 lat;

– kopię zaświadczenia o prawie do głosowania wydanego osobie mającej być pełnomocnikiem, jeżeli osoba ta nie jest ujęta w rejestrze wyborców w tej samej gminie co udzielający pełnomocnictwa.

Wyborca, który udzielił pełnomocnictwa do głosowania w jego imieniu może zagłosować osobiście, pod warunkiem, że zrobi to wcześniej niż pełnomocnik.

Głosowania przez pełnomocnika nie przeprowadza się w: obwodach głosowania utworzonych w szpitalach, zakładach pomocy społecznej, zakładach karnych i aresztach śledczych oraz w oddziałach zewnętrznych tych zakładów i aresztów, oraz w obwodach głosowania utworzonych za granicą i na polskich statkach morskich.

Ponadto, osoby niepełnosprawne mają **prawo do głosowania w komisji wyborczej, która znajduje się w lokalu dostosowanym do potrzeb wyborców niepełnosprawnych**. Jeżeli w przydzielonej komisji obwodowej, nie znajduje się taki lokal, osoba niepełnosprawna ma prawo (na wniosek pisemny, złożony do urzędu gminy najpóźniej 5 dni przed dniem wyborów) dopisać się do komisji wyborczej, która znajduje się w odpowiednim lokalu na terenie dzielnicy lub gminy.

Oprócz w/w form wsparcia Miasto Stołeczne Warszawa, a w nim Biuro Polityki Społecznej przygotowuje różne formy wsparcia dla osób niepełnosprawnych, którzy nie będą w stanie samodzielnie uczestniczyć w zbliżających się wyborach prezydenckich. Wzorem lat ubiegłych, prawdopodobnie będą to m.in. **bezpłatne dojazdy Transportem Specjalistycznym i pomoc osobistego asystenta osoby niepełnosprawnej**. Szczegóły dotyczące otrzymania wsparcia zostaną podane do publicznej wiadomości w mediach i internecie na stronie Urzędu Miasta w okolicach 10 czerwca 2010 roku.

Opracowano na podstawie informacji ze strony www.um.warszawa.pl oraz www.pkw.gov.pl

Razem

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Świętojerska 12a,

00-236 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

przyjęcia interesantów:

wtorek 11:00 – 18:00

czwartek 11:00 – 15:00

dyżury w biurze od poniedziałku do piątku

w godzinach 9:00 – 17:00

Monika Staniec – dyrektor biura

Marcin Skroczyński – z-ca dyrektora biura

Marta Wysocka-Józwiak – koordynator projektów (na urlopie wychowawczym)

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów (zastępstwo za w/w)

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

Biuro Rady Głównej PTSR

Pl. Konstytucji 3/72

00-647 Warszawa

tel. 22 856-76-66

fax 22 849-10-65

www.ptsr.org.pl

e-mail: biuro@ptsr.org.pl

Anna Gryżewska – Sekretarz Generalna

Centrum Informacyjne o SM

Plac Konstytucji 3/94

00-646 Warszawa

Tel. 22 745-11-25 (do 27)

Infolinia o SM 0 801 313 333

Przypominamy, że warunkiem możliwości korzystania ze wszystkich prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

- wypełnionej przez lekarza pierwszego kontaktu/neurologa karty kwalifikacyjnej na zajęcia,
- oświadczenia o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,
- orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (lub równoważnego) – w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach
- informacja w biurze.

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR:

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia grupowej rehabilitacji ruchowej przy ul. Świętojeńskiej prowadzone są w dwóch terminach:

- we wtorki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób mniej sprawnych prowadzi Małgorzata Tymieńska i Ewa Kawalkowska,
- w czwartki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób sprawniejszych prowadzi Anna Kryszczuk.

2. Masaże usprawniające

Masaże prowadzone przez p. Tomasza Gładysza odbywają się w czwartki w godz. 7.30 – 10.30 w sali rehabilitacyjnej przy Świętojeńskiej 12a. Prosimy o przyjscie nie później niż o 9.45.

Masaże w soboty w godz. 12:30 – 15:30 prowadzi Marek Szopa. Zapisy telefoniczne do czwartku poprzedzającego zajęcia. Osoby korzystające po raz pierwszy lub po dłuższej przerwie powinny mieć skierowanie od lekarza o braku przeciwwskazań do masażu.

3. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi przy ul. Świętojeńskiej odbywają się w piątki w godz. 15.30-17.00, w wyjątkowych przypadkach – w środy.

Osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą także korzystać z zajęć w Joga Studio przy ul. Grzybowskiej. Zapisy w biurze OW PTSR.

4. Tai-chi

Na zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej zapraszamy na ul. Świętojerską w:

- poniedziałki w godz. 15.30 – 17.00,
- soboty w godz. 10.00 – 12.00.

5. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się:

- we wtorki i w czwartki w godz. 13.00 – 13.30 przy ul. Wołoskiej 137 – ćwiczenia z rehabilitantem
- w środy w godz. 11.30 – 13.00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie.

Żeby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

Osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą także korzystać z basenu w:

- Wodnym Parku przy ul. Puławskiej – karnety do odebrania w biurze,
- Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz przy ulicy Potockiej 1, gdzie po okazaniu orzeczenia o znacznym lub umiarkowanym stopniu można korzystać z nielimitowanych czasowo wejść za 3 zł. Jeżeli w orzeczeniu/ dodatkowym piśmie widnieje zapis, że osoba potrzebuje opiekuna, opiekun wchodzi z osobą niepełnosprawną za darmo.

6. Hipoterapia

Zajęcia na konikach odbywać się będą od połowy kwietnia w stadninie „Hej koniku” przy ul. Wincentego 92 na Targówku.

Na pierwsze zajęcia konieczne jest dostarczenie na odpowiednich drukach:

- zaświadczenia od lekarza rehabilitacji,
- zaświadczenia od neurologa,
- ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Osoby zainteresowane skorzystaniem z zajęć proszone są o kontakt z Anną Denkiewicz, tel. 501 513 555.

7. Warsztaty ceramiczne

Zajęcia nie tylko lepienia w glinie odbywają się w Ognisku Artystycznym „Nowolipki” przy ul. Nowolipki 9b w trakcie roku szkolnego. Prowadzi je artysta, Paweł Althamer, w piątki w następujących godzinach:

- I grupa – 14.00 – 16.00
- II grupa – 17.00 – 19.00

Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z Urszulą Dobrzyniec, tel. 501 537 569 lub z biurem OW PTSR.

8. Terapia zajęciowa z elementami arteterapii

Na zajęciach robimy biżuterię, ozdabiamy przedmioty metodą decoupage, malujemy na szkle, farbami akrylowymi, a także korzystamy z wielu innych technik. Ćwiczymy ręce, zmysły, a przede wszystkim miło i ciekawie spędzamy czas.

Zajęcia odbywają się w środy w godz. 14:30-17:30 przy ul. Jezierskiego 7. Osoby zainteresowane wzięciem udziału w zajęciach prosimy o kontakt z biurem.

9. W naszym kręgu – spotkania osób z SM oraz ich bliskich z psychologiem.

Zapraszamy na spotkania grupowe z udziałem psychologa w co drugi poniedziałek w godz. 12.00 – 14.00 przy ul. Długiej 23/25.

Zajęcia prowadzi psycholog Ewa Osóbka-Zielińska.

10. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM i ich bliscy, potrzebujący wsparcia, pomocy w rozwiązaniu problemu lub po prostu rozmowy zapraszamy do skorzystania z pomocy psychologa. Psycholog może przyjechać do domu, pod wskazany adres albo spotkać się z Państwem w swoim gabinecie. Prosimy o kontakt z biurem i poinformowanie o potrzebie takiego spotkania.

11. Indywidualne porady prawne

Osoby zainteresowane informacją lub poradą prawną proszone są o kontakt z biurem. Bezpłatnych porad udziela mecenas z wieloletnim doświadczeniem oraz studentka 4 roku prawa.

12. Pomoc pracownika socjalnego

Porady udzielane są w biurze we wtorki w godz. 10:00 – 18:00, w środy i czwartki w godz. 10:00 – 16:00 w formie spotkań osobistych, kontaktów telefonicznych (22 831-00-76) i mailowych (e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

13. Logopeda

Osoby mające problemy z mową i chętne do spotkań ze specjalistą w tym zakresie prosimy o kontakt z biurem – 22 831-00-76.

W związku z ograniczonymi finansami na ten cel w pierwszej kolejności logopeda udzielał będzie pomocy osobom z zauważalnymi problemami z mową.

14. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76. Koordynatorem asystentów jest Małgorzata Kitowska.

Z pomocy tej mogą skorzystać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

15. Rehabilitacja domowa

W obecnym momencie liczba miejsc na rehabilitację domową została wyczerpana.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt podczas drugiej tury naboru, o której poinformujemy Państwa w wysyłce listownej.

Prowadzone w 2010 r. zajęcia dofinansowane są ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

Co się wydarzyło...

Warsztaty wyjazdowe

W dniach 26 – 30 kwietnia 2010 r. w malowniczych okolicach Borów Tucholskich odbyły się nasze pierwsze arteterapeutyczne warsztaty wyjazdowe, w których wzięło udział 20 osób z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz opiekunowie. Warsztaty zostały

dofinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W trakcie pięciodniowego wyjazdu zakwaterowani byliśmy w ośrodku wypoczynkowym Polonez w Pieczyskach nad Zalewem Koronowskim. Zajęcia warsztatowe odbywały się w sali w tym samym ośrodku.

W ramach wyjazdu odbyły się:

- zajęcia z garncarstwa i ceramiki, z możliwością pracy na kole garncarskim (zarówno tradycyjnym, jak i elektrycznym),
- quilling,
- wykonanie wianków, bukietów i dekoracji z użyciem naturalnej brzozy oraz suszonych kwiatów, roślin oraz innych naturalnych elementów,
- zajęcia z użyciem siana – robienie ludowych kogucików i kurek,
- wieczór przy ognisku z autentycznym zespołem regionalnym, a także krótkie wycieczki po okolicach Zalewu Koronowskiego.

W drodze powrotnej odwiedziliśmy Toruń z przepiękną starówką, zakupiliśmy obowiązkowe pierniki i uczestniczyliśmy w seansie w Planetarium.

Do Warszawy wróciliśmy pełni wrażeń, wzbogaceni o nowe, wspaniałe znajomości i z wykonanymi na zajęciach wytworami.

Spotkanie majowe

W dniu 15 maja, tradycyjnie już w budynku Wydziału Matematyki Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego przy ul. Banacha 2, odbyło się spotkanie członków Oddziału Warszawskiego PTSR. Mimo kapryśnej pogody na

spotkaniu pojawiło się ok. 50 osób. Spotkanie rozpoczęło się wykładem dr Janusz Zajdy, urologa ze Specjalistycznej Kliniki Urologiczno – Ginekologicznej CONTI-MEDICA, który poruszył temat neurogennej dysfunkcji pęcherza w przebiegu SM i przedstawił wybrane metody radzenia sobie z tym problemem.

Po krótkiej przerwie o zaletach ćwiczeń, ruchu (i nie tylko) opowiedziała mgr Małgorzata Tymińska, rehabilitantka od wielu lat współpracująca z Oddziałem Warszawskim PTSR. Wykład spotkał się z dużym zainteresowaniem obecnych i zachęcał do aktywnego włączenia się w omawiane zagadnienia.

Spotkanie zakończyła prezentacja lampy polaryzacyjnej SOLARIS przeprowadzona przez firmę Medicolux

Przed salą można było obejrzeć wyżej wspomnianą lampę, a także zapoznać się z ofertą sprzętu rehabilitacyjnego przedstawioną przez firmę ALU REHAB. Można było także otrzymać, przygotowany przez naszego rehabilitanta, opis ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu przy pomocy taśmy Thera-Band, tradycyjnie już opłacić składkę członkowską, pobrać publikacje na temat SM, w tym broszurki z ćwiczeniami dla osób o różnym stopniu sprawności i z zakresu mowy.

Zebranie, poza walorami merytorycznymi, było również wspaniałą okazją do spotkania się w miłym gronie i rozmowy.

Koncert w Płocku

11 maja 2010 roku w Płocku, w ramach ogólnopolskiej akcji Kapela Serc, odbył się koncert poświęcony Oddziałowi Warszaw-

skiemu PTSR. Zagrały dla nas dwa zespoły: „Wisła” i „Dzieci Płocka”. Oba zespoły – dziecięcy i młodzieżowy – dały bardzo piękny koncert polskiej muzyki ludowej.

Na początku koncertu kilka słów o stwardnieniu rozsianym i działalności naszego Oddziału wygłosiła Wiceprzewodnicząca Oddziału Warszawskiego, dr Maria Kassur. Jej słowa spotkały się z ogromnym zainteresowaniem przybyłych na imprezę, którzy w przerwie zadawali mnóstwo pytań na temat naszej działalności.

Było kolorowo i wzruszająco. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku uda nam się powtórzyć to wspaniałe wydarzenie.

Koncert w Karolinie

15 maja br. w siedzibie zespołu Mazowsze w Karolinie odbył się koncert charytatywny na rzecz Oddziału Warszawskiego PTSR. Koncert wpisywał się w ogólnopolską akcję Kapela Serc. Zagrali dla nas studenci, tańczący w Zespole Pieśni i Tańca Politechniki Warszawskiej.

W pięknej sali królowała muzyka ludowa grana i śpiewana przez utalentowanych młodych ludzi ubranych w barwne stroje regionalne. Magiczna i niepowtarzalna atmosfera koncertu sprawiła, że występ ten na długo pozostanie w pamięci zebranych.

Serdecznie dziękujemy organizatorom za to wspaniałe wydarzenie i wsparcie.

Na Wolę po Zdrowie

W dniu 22 maja br. zorganizowany został piknik Urzędu Dzielnicy Wola Miasta Stołecznego Warszawy pn. „Na Wolę po Zdrowie!”. Piknik odbył się w Parku im. generała J. Sowińskiego. Już po raz trzeci mieszkańcy Warszawy a przede wszystkim mieszkańcy dzielnicy Wola mieli okazję przebadać się bezpłatnie, zasięgnąć porad i konsultacji specjalistów różnych dziedzin, a przy okazji odpocząć na świeżym powietrzu.

Chętni od godziny 14.00 mogli skorzystać z usług różnych instytucji i organizacji m. In. Centrum Onkologii z Warszawy (badania mammograficzne i cytologiczne), zapoznać się z ofertą Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola. Swoje stoiska, wraz z ofertami prezentowały m.in. Polski Czerwony Krzyż, Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich, Stowarzyszenie Osteoporozy, a także organizacje wspierające Emerytów i Rencistów, Komenda Stołeczna Policji, Stowarzyszenie Integracja. Ofertę swoją wystawiło także PTSR Oddział Warszawski, który reprezentowali Monika Staniec i Marcin Skroczyński. Na stoisku można było zasięgnąć informacji o chorobie, działalności stowarzyszenia i zapoznać się z jego ofertą.

Piknik trwał do godziny 19 tej. Jedną z atrakcji, jaką przygotowali organizatorzy był występ Łukasza Zagrobelnego.

Co przed nami...

Piknik Integracyjny

Gorąco zapraszamy na Piknik Integracyjny, który odbędzie się w tym roku 26 czerwca (sobota) w godz. 14.00 – 18.00 na boisku szkolnym Zespołu Medycznych Szkół Policealnych przy ul. Świętojerskiej 9.

W programie tegorocznego Pikniku:

- doskonała zabawa poprowadzona przez wodzireja
- porywająca muzyka na żywo
- liczne konkursy z nagrodami
- pyszne przekąski z grilla

A także moc pozytywnej energii i niezapomnianych wrażeń!

Rekolekcje dla chorych na SM

Jak co roku serdecznie zapraszamy do udziału w rekolekcjach ignacjańskich dla chorych na SM. Rekolekcje oparte na Ćwiczeniach Duchowych św. Ignacego Loyoli to czas milczenia, medytacji, spotkania z Bogiem, z sobą i z drugim człowiekiem.

Rekolekcje odbędą się w dniach 9 – 14 sierpnia w domu rekolekcyjnym archidiecezji warszawskiej, Warszawa – Bielany, ul. Dewajtis 3. Prowadzić je będzie ojciec Wacław Oszejca SJ.

Osoby wymagające pomocy mają zapewnioną opiekę wolontariuszy, którzy, razem ze swoimi podopiecznymi, też biorą udział w rekolekcjach.

Spis treści:

I. CO NOWEGO...	
CZYLI O STARYM INACZEJ	3
Jeszcze o metodach medycyny alternatywnej	3
Refleksologia	3
Hydroterapia	4
Macierzyństwo spowalnia postęp SM.	5
Otyłość u nastolatków zwiększa ryzyko zachorowa nia na SM	5
II. POMYŚL... WARTO.....	8
W parku	9
III. MIĘDZY NAMI.....	11
Słodko gorzka pigułka życia, część IV	11
Brańszczyk. Wspomnienia	15
IN ALTUM – co to znaczy?	21
IV. PRAWO I MY	25
Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych podczas wyborów prezydenckich	25
V. RAZEM	28
Co, gdzie, kiedy w Oddziale	28
Co się wydarzyło... ..	34
Co przed nami.....	39
Spis treści	40

Warsztaty arteterapeutyczne w Pieczyskach



Praca na kole garncarskim



Wianki z brzozy i quilling:



Nasze wytwory cd:



W trakcie zajęć i po nich dopisywały dobre humory



Końcowy efekt pracy... ☺



Żal było wyjeżdżać



Autorzy zdjęć: Zuzanna Konarska, Tahira Olszewska, Rafał Jaszewski, Monika Staniec
Marcin Skroczyński