

Drodzy Czytelnicy

Lekarze mówią, że ogromny wpływ na chorobę pacjenta ma jego nastawienie do choroby. Na uniwersytecie w Pittsburgu przeprowadzono badania porównujące pacjentów optymistów i pesymistów. Paradoksalnie, w przypadku nawet gorszej kondycji zdrowotnej, wygrywają ci pierwsi. Okazuje się, że nie jest to takie trudne, a przynajmniej nie można powiedzieć, że nie da się tego zrobić. Kluczem walki z naszym SM jest zaakceptowanie tej przypadłości. Wtedy nasze życie będzie zdrowsze i spokojniejsze.

Ktoś powiedział, że „człowiek jest uczniem, cierpienie jest jego nauczycielem”. Z całym szacunkiem, my chorzy mówimy stanowczo: nie chcemy takiego nauczyciela. Najlepszym dla nas belfrem jest optymistyczne myślenie. A różowe okulary dodają jeszcze lepszego efektu. Optymiści potrafią zmniejszyć, a nawet wyeliminować problemy i jest to najkrótsza droga do dobrego, zdrowego samopoczucia.

Czy we współczesnym świecie jest miejsce na optymizm? Do zabieganych i zapracowanych zdrowych ludzi, mówi się: zwolnij, nie pędź, żyj spokojnie. Zwolnij – to takie modne słowo. Ale ci pędzący nazywają się ambitnymi i za wszelką cenę nie chcą wypaść z wyścigu do zarabiania kasy, która z czasem pójdzie na wypoczynkowe wyjazdy i zabiegi rekonwalescencyjne. Wtedy to już nie będzie czasu na zwolnienie.

Chorzy nie mają takich problemów. Choroba zwolniła ich sama. Także nie mają wyjścia, a czasem na pewno każdy chciałby

wziąć udział w jakimś wyścigu. Jest taki młody chory. Choroba go zablokowała i pokazała mu marną drogę życia. Jego koledzy robią po studiach karierę, a on robi kolejne marne kroczki. Koledzy zwiedzają świat i szukają wrażeń. On szuka zdrowia. Ale jego pozytywna wewnętrzna siła, optymizm, choćby nawet bardzo naiwny, ratuje go.

W przypadku przemocy, kiedy atakują nas nieprzypadkowe akty godzące w naszą wolność osobistą, wewnętrzna siła i nadzieja są bardzo potrzebne. W takiej tragicznej sytuacji warto pomyśleć, że jak to mówił to Czesław Miłosz – „jest taka cierpienia granica, za którą się uśmiech pogodny zaczyna”.

Anna Szczepaniak

Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka,
Urszula Dobrzyniec, Anna Sobierańska,
Anna Szczepaniak

Mazowsze.
serce Polski

Konsultacja naukowa: dr Renata Samocka

Adres Redakcji: Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego „Nadzieja”, ul. Świętojerska 12a, 00-236 Warszawa

Numer Konta Bankowego:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
BGŻ S.A. III O/Warszawa Filia nr 3 **09 2030 0045 1110 0000 0009 8010**

Publikacja współfinansowana ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Spis treści

Drodzy Czytelnicy	1
Spis treści	3
I. CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ	4
Co nowego usłyszeliśmy na spotkaniu problemowym.....	4
II. POMYŚL... WARTO	7
III. MIĘDZY NAMI	10
SM, związek i co dalej?	13
Od redakcji	13
Pogoda serca albo anielski spokój	30
Listy.....	34
VI. RAZEM	36
Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR.....	36
Co się wydarzyło.....	43
Co przed nami	52

Co nowego... czyli o starym inaczej

CO NOWEGO USŁYSZELIŚMY NA SPOTKANIU PROBLEMOWYM

W trakcie spotkania problemowego zorganizowanego przez Oddział Warszawski PTSR w dniu 10 grudnia 2011 roku wykład pt. „Współczesne poglądy na postępowanie z osobą ze stwardnieniem rozsianym” wygłosił dr n. med. Jacek Zaborski – ordynator Oddziału Neurologii Międzyzleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie.

Na wstępie, dr J. Zaborski poinformował zebranych o nadchodzących w przyszłym roku zmianach w standardach leczenia chorych na SM w Polsce, w Europie i USA. Najważniejsze zmiany w Polsce w stosowaniu leczenia immunomodulującego to:

- wydłużenie czasu finansowania leczenia do 5 lat,
- brak górnej granicy wieku w kwalifikacji i zmiany w systemie punktacji,
- dostęp do programu dla dzieci od 12 roku życia (było od 16),
- przeniesienie octanu glatirameru do leków pierwszego rzutu.

Na świecie terapię interferonem stosuje się możliwie najszybciej po otrzymaniu diagnozy. Ponadto terapia prowadzona jest najdłużej u pacjentów, którym ten lek pomaga, a jest prze-

rywana w sytuacjach, gdy nie przynosi poprawy (prowadzone kontrolne badania RMI). W Polsce wciąż stosuje się limit czasu finansowania.

Inny nowy lek dopuszczony w tym roku przy SM to Gilenya (fingolimod). Stosowany jest doustnie, przeciwwskazania stanowią problemy kardiologiczne. Podczas badań stwierdzono dwa przypadki śmiertelne (związane m. in. z opryszczkowym zapaleniu mózgu), przy stosowaniu wyższej dawki leku niż zalecana. Lek ten prawdopodobnie nie tylko hamuje postęp choroby, ale może także wspierać odbudowę mieliny. Gilenya jest już refundowana w Unii Europejskiej, zaś w Polsce, od czerwca 2011 r., jest dostępna pełnopłatnie.

W poważniejszym przebiegu SM stosowany jest Tysabri (natalizumab). Z uwagi jednak na kilka przypadków śmiertelnych wśród stosujących go pacjentów podaje się go dopiero przy braku reakcji na inne leki.

W kwestii leczenia objawowego, w szczególności dolegliwości zespołu przewlekłego zmęczenia, w USA z powodzeniem stosowany jest lek o nazwie Ampyra. Lek ten nie jest jeszcze dostępny na rynku farmaceutycznym w Europie. Trwają nad nim prace w europejskiej rejestracji leków przez EMA (European Medicine Agency) w Londynie.

Neurolog wspomniał także o lekach na spastyczność produkowanych na bazie kanabinoidów, dostępnych już za granicą. Ich oddziaływanie na organizm różni się od działania typowej marihuany. Rośliny są bowiem pozbawione elementu wpływającego na emocje zażywającego.

Na koniec doktor Zaborski podważył stosowaną przez niektóre ośrodki medyczne tzw. terapię udrażniania przewlekłej

mózgowo-rdzeniowej niewydolności żyłnej, w skrócie nazywaną CCSVI. Terapia ta nie została przebadana naukowo i nie ma dowodów naukowych potwierdzających jej skuteczność. Jednocześnie widać, że przynosi powikłania – w USA odnotowano dwa zgony. W Polsce zabieg ten kosztuje średnio 12 tys. zł., a we Włoszech 18 tys. euro.

Po ponad godzinnym wykładzie obecni skorzystali ze sposobności zadawania pytań i uzyskania odpowiedzi. W trakcie przerwy wnikliwi słuchacze mogli podejść do doktora i porozmawiać przy ciastku i herbacie.

Następnie głos zabrała przewodnicząca Oddziału Warszawskiego PTSR, dr Elżbieta Doraczyńska. Z okazji 20-lecia PTSR przypadającego na 2011 r. Rada Główna PTSR przyznała 39 dotychczasowym pracownikom, rehabilitantom, asystentom i wolontariuszom OW PTSR pamiątkowe dyplomy. Następnie wyróżniono drobnymi upominkami tegorocznych aktywnych członków i wolontariuszy Oddziału Warszawskiego.

Spotkanie odbyło się w sali wykładowej Wydziału MIM Uniwersytetu Warszawskiego przy ul. Banacha 2.

przygotowało Biuro OW PTSR

Pomyśl... warto

Magdalena Matraszek-Domańska

„Na nowo”

Pokochaj na nowo
Przytul wieczory
Gęste od marzeń.

Czy ktoś tą drogą
jeszcze dziś chodzi?
Czy w samotności
Łzę przetoczy
Twarda bruzda policzka?
Za tym, co los
zmienił w eter,
a serce przechowuje,
jak stare dekoracje,
odgłosy koncertu.
Już zawsze będziesz na ich tle.
Nowy wbrew sobie
Wielbiciel starego adresu
pokochasz to, co pełza
u twych stóp.
Teraz masz więcej odwagi.



Monika Kładko

„Dotyk”

Znów dotykamy się spojrzeniami
To tak onieśmiela i podnieca
Może kiedyś zabierzesz,
Pokażesz wierzchołek świata.
I zjedziesz ze mną na sam dół.
Radością i szczęściem zasypując
Przytul jak małe dziecko potrzebujące snu.
Obejmij ramionami chroniąc przed złem.
Dotknij ale nie tylko spojrzeniem
Nie zniknę, zostanę.
Bierz.



„Zaufanie”

Ocaliłeś mnie przed złem
Przychodząc
Zbawcza duszo
Przyjaźń dałaś
Wzięłam ją
Łącząc nas
Ufam tobie
Duszo

Alina Dybała

„Miłość”

cienista dolino moja
kraina łagodności
wytchnienie i odpoczniecie
zieloność i jasność
twierdza i dom bezpieczny

Między nami

SM, ZWIĄZEK I CO DALEJ?

Z Elżbietą Sanigórką, psychologiem, terapeutą rodzin i małżeństw o trudnościach w bliskich relacjach osób z SM, możliwościach ich rozwiązania rozmawia Zuzanna Konarska

Zakochujemy się, nie wyobrażamy sobie życia bez siebie, jesteśmy szczęśliwi. W pewnym momencie przychodzi choroba, stwardnienie rozsiane. Co możemy zrobić by związek mimo SM trwał.

W wielu związkach dochodzi do kryzysów. Obiegowe opinie podają, że kiedy mija etap zakochania, zauroczenia, czyli czas pomiędzy, dwoma, czterema, a w niektórych przypadkach siedmioma laty, stajemy przed koniecznością skonfrontowania się z naszą relacją. Co w takim razie może być takim mechanizmem kryzysowym w relacji chory na SM i osoba zdrowa?

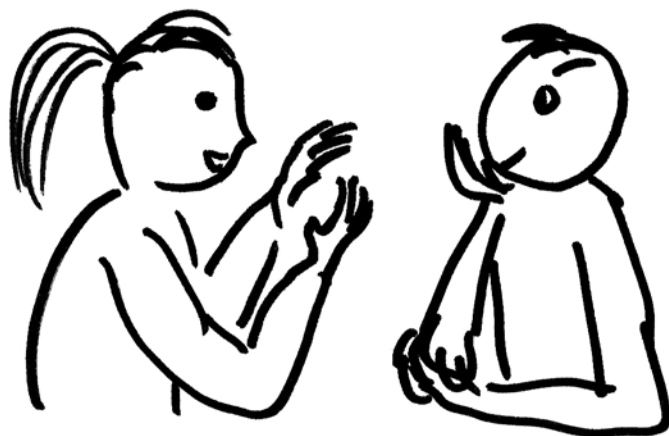
To, że emocjonalnie nie poradzili sobie z chorobą, z oswojeniem się z nią i z „przemeblowaniem” życia, co jest koniecznym procesem. Nie da się udawać, że nic się nie stało i usiłować żyć tak jak przedtem, ani nie można całego dotychczasowego życia zawiesić na kołku, bo pojawiła się choroba. Trzeba je trochę przemeblować, tak jak przemeblowujemy mieszkanie, gdy pojawia się dziecko, dostosowujemy je do nowej sytuacji, siebie

też. Pojawienie się choroby budzi wiele trudnych uczuć żalu, smutku, strachu, poczucia krzywdy, niesprawiedliwości, uczucia złości, niezgody. Z nimi też trzeba sobie poradzić, nie tylko z trudnościami związanymi z samym przebiegiem choroby, z jej objawami. Trzeba je w sobie dostrzec, pomieścić je, przeżyć, także podzielić się nimi z bliskimi, rozmawiając o nich. Raczej pokazywać je niż przeżywać w głębokim ukryciu, bo one też są wspólne – wszyscy w rodzinie po trochu je przeżywają, nie tylko chory. Nie można ich unikać, ale też nie można w nich utknąć – przeżycie ich w pełni i do końca może zrobić miejsce dla czegoś nowego, dla innych uczuć. Można by powiedzieć, że trzeba zrobić miejsce dla życia i dla radości życia w swoim życiu z chorobą, własną czy partnera/partnerki.

Problemy zawsze były, są i będą. Jak możemy sobie radzić z powstającymi trudnościami na tle choroby?

Niczego nie traktować jak ostateczność, to znaczy tak jak jest, tak musi być, musi boleć itp. Lekarze często używają takich zwrotów, a praktyka coraz częściej pokazuje, że niekoniecznie, że bywa różnie. Do niedawna uważano, że komórki nerwowe nie regenerują się. Dziś wiadomo, potwierdzają to najnowsze odkrycia medycyny, że jest inaczej. Każdy organizm jest inny, u każdego procesy mogą przebiegać trochę inaczej. Ważne by zbierać informacje, uczyć się jak najwięcej o swojej chorobie, mieć dobrego, zaufanego lekarza i być aktywnym w procesie leczenia. Z tym wiąże się konieczność poznania siebie, uważnego wsłuchiwanie w swój organizm, tak by stawać się jego najlepszym przyjacielem, wiedzieć co mu służy, a co nie robi najlepiej. na-

wiązać z nim głęboką więź, rozmawiać z nim. Im gorzej się czuje tym bardziej otaczać je troską i miłością bo tego wtedy najbardziej potrzebuje. A w parze podobnie: być ze sobą, spędzać ze sobą czas i rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać. O tym co lubię a czego nie, co cieszy, a co smuci, co złości, martwi, niepokoi i czego potrzebuję. I nie szczędzić sobie czułości i bliskości. Tak jak można uczyć się wsłuchiwać w siebie i w swoje ciało, tak też można uczyć się wsłuchiwać w partnerkę/partnera, uczyć się siebie nawzajem. Żeby możliwe było bycie ze sobą w komforcie i zaufaniu. Razem na dobre i na złe.



I ostatnie pytanie. Po czym jesteśmy w stanie poznać, że relacja zaczyna być szkodliwa dla obydwu stron i jak wówczas można ją naprawić?

Nie różni się to niczym od innych relacji, w których coś nie działa jak należy. Jest dużo napięcia między partnerami, dochodzi do konfliktów i kłótni, każda ze stron ma coraz więcej

żali, pretensji, a w końcu poczucia zniechęcenia, zmęczenia. Odczuwają mniej radości, zadowolenia z bycia razem. Mogą zacząć się unikać, oddalać od siebie. Ważne jest by się w sobie nie zamykać, nie odcinać od partnera/partnerki. Zamiast obwiniać, oskarżać zapytać się siebie: jakie moje potrzeby, oczekiwania nie są zaspokajane w tym związku, czy je wystarczająco wyraziłem, nazwałam, co jeszcze mogę zrobić w tej sprawie. I co ważne: czy to, czego oczekuję, jest dla mojego partnera możliwe do spełnienia i jak możemy się w tym dogadać. A jeśli nie możemy sami, to może warto skorzystać z pomocy profesjonalisty – psychologa, psychoterapeuty.

Od Redakcji

Problemy, niestety się zdarzają, czasem przeradzają się w zachowania mające charakter przemocy domowej. Jakie są przyczyny, co można robić żeby zapobiegać, a co robić, kiedy jest już za późno i trzeba się ratować przed przemocą piszą psychoterapeutki i prawnik.

AGRESJA I PRZEMOC W RODZINIE: PRZEJAWY, PRZYCZYNY, SPOSOBY RADZENIA SOBIE

Słowo „przemoc” jest zwykle rozumiane jako przemoc fizyczna, czyli fizyczne naruszenie nietykalności cielesnej drugiej osoby. Wykładnia językowa tego pojęcia prowadzi do wniosku, że nie odnosi się ona jedynie do sfery fizycznej człowieka. Wyrazowi „przemoc” nadaje się znaczenia jako: „przewaga wykorzystywana w celu narzucenia komuś swojej woli, wymuszenia czegoś na kimś; też: narzucona komuś bezprawnie władza”. W tekstach Ghandiego czytamy: „*Każda próba narzucenia swojej woli innej osobie jest aktem przemocy*”, czyli aktem godzącym w osobistą godność i integralność osoby.

Przewaga pozwalająca narzucić drugiej osobie swoją wolę nie musi polegać na przewadze siły fizycznej. Może wynikać z cech osobowościowych polegających na oddziaływaniu na psychikę innych osób, a także wynikać z konkretnej sytuacji, w jakiej znajduje się dana osoba. Z tego punktu widzenia ograniczanie pojęcia przemocy jedynie do oddziaływania fizycznego jest nieuzasadnione.

Z przemocą inną niż fizyczna mamy do czynienia wtedy, gdy jedna osoba regularnie sprawia, że druga osoba doświadcza cierpień psychicznych, strachu i rozpacz. O przemocy mówimy wtedy, kiedy zachowania mają charakter ciągły, czyli powtarzający się. Jest to akt woli, czyn.

Mechanizm przemocy może być uruchamiany na skutek agresji. Agresja, natomiast, jest to rodzaj stanu psychicznego, zespół dyspozycji i emocji. Agresja jest reakcją na coś, np. na frustrację, stres.

Istnieje tzw. przemoc gorąca i przemoc chłodna. U podstaw przemocy gorącej znajdujemy furie (dynamiczne i naładowane gniewem zjawisko), która uruchamia agresywne zachowanie. Najczęściej rozładowuje się w aktach bezpośredniej agresji fizycznej i psychicznej. Przemoc chłodna wydaje się znacznie spokojniejsza, choć jest to spokój pozorny, skrywający silne emocje, ale skutecznie tłumione i kontrolowane.

Przemoc bywa formą radzenia sobie z konfliktami, zwłaszcza u osób, które mają problem z radzeniem sobie w sposób konstruktywny ze złością. Najczęściej spotykane rodzaje przemocy stosowanej wobec osób niepełnosprawnych to przemoc: fizyczna, psychiczna, emocjonalna, molestowanie, wykorzystywanie seksualne, zaniedbanie oraz przemoc ekonomiczna.

Jakie sytuacje (warunki) sprzyjają rozwojowi przemocy i agresji?

- Zaburzenia osobowości, zwłaszcza nadmierna koncentracja na sobie, swoich potrzebach i celach, która sprzyja przedmiotowemu traktowaniu drugiego człowieka, a tym samym ułatwia okrutne jego traktowanie.
- Pourazowe, organiczne uszkodzenia mózgu, które następują na skutek doznanych, poważnych urazów głowy z utratą świadomości.
- Depresja i stany maniakalno-depresyjne. Stan ten może łatwo zmienić się w drażliwość i kłótniowość oraz wrogie i napastliwe nastawienie.
- Doświadczenie przemocy w rodzinie pochodzenia. U dziecka tworzy się pewien wyuczony model zachowania, cha-

rakteryzuje się on tendencją do nadmiernych wymagań i złości.

- Czynnikiem zwiększającym skłonność do zachowań przemocowych wobec bliskich jest fakt uzależnienia lub nadużywania substancji psychoaktywnych. Alkohol redukuje zahamowania i wyzwala zachowania przestępcze, dewiantyczne. Alkohol zmienia aktywność neuroprzekazników, co wiąże się z rozwojem zachowań agresywnych. Przewlekły alkoholizm prowadzi do dysfunkcji kory mózgowej, szczególnie płata skroniowego, co również sprzyja patologii zachowania.
- Samotność może generować przemoc i agresję. Osoby samotne często mają zaniżone poczucie własnej wartości, nie wierzą we własne zdolności, a ich samopoczuciu zagrażają osiągnięcia i dokonania innych.
- Silny lęk przed porzuceniem, niepewność siebie i zaborczość sprzyja chęci „zawładnięcia” inną osobą, utrzymywaniu jej w zależności, by nie mogła opuścić.
- Ciągła frustracja może rodzić chęć zdominowania, by zyskać poczucie ważności swej osoby oraz poczucie wpływu, władzy.
- Niedojrzałość emocjonalna. Osoby niedojrzałe emocjonalnie nie potrafią poważnie rozmawiać o własnych uczuciach, dlatego często zamykają się w sobie, stają się oziębłe, niedostępne, mało kontaktowe. Mają tendencje do obwiniania innych za swoje problemy. Mogą „karać” za swoje odczucia albo poprzez agresywne zachowania, albo poprzez emocjonalne i werbalne zamknięcie się w sobie.

- Pielęgnowanie w sobie poczucia krzywdy. Poczucie krzywdy jest wewnętrzną reakcją na niekorzystne okoliczności zewnętrzne, osłabia ono posiadaną przez człowieka moc do zmiany tej sytuacji. Zakłada bowiem identyfikowanie się ze skrzywdzonym, a skrzywdzeni są słabsi (nic nie mogą) od krzywdzicieli (wiele mogą). Człowiek przeżywający poczucie krzywdy odczuwa żal, pretensje, często bezsilność. Skupia się na własnych doznaniach, na „winowajcy”, a też na pokazaniu mu, jak bardzo go skrzywdził. „Świat jest wobec mnie zły, ale ja jestem w porządku”, takie przekonanie często towarzyszy osobie, która pielęgnuje w sobie poczucie krzywdy, i paradoksalnie, osoba ta nie dąży do zmiany sytuacji. Poczucie krzywdy jest pielęgnowane wówczas, kiedy doświadcza się korzyści z takiej sytuacji (np. nie można stawiać wymagań), stwarza również warunki do manipulacji, wymuszania itp.
- Tendencja do nadmiernego przeżywania poczucia winy. Poczucie winy tym różni się od poczucia odpowiedzialności, że wiąże się z postawą oceniającą człowieka jako całość: „Jestem nie w porządku”. Osoba winna jest niezadowolona ze swojego zachowania, ale jeszcze bardziej z siebie. Im bardziej człowiek czuje się winny – a nie odpowiedzialny – tym mniej koncentruje się na naprawieniu sytuacji. Na tym polega paradoksalny efekt nadmiernego poczucia winy, że człowiek wykazuje skłonność do działań odwrotnych niż te, które zmierzałyby do zmiany sytuacji. Człowiek skupia się na usprawiedliwianiu, unika konsekwencji brnąc często w pogarszanie swojej sytuacji. Tendencja do nadmiernego poczucia winy może wzmacniać zachowania agresywne.

- Nadopiekuńczość wobec osób niepełnosprawnych. Niejednokrotnie mogą się zdarzyć sytuacje, w której rodzice (osoby bliskie) chcąc wynagrodzić dziecku (osobie dorosłej) jego cierpienie (niepełnosprawność) przez rozpieszczanie, zwalnianie z obowiązków, które same mogłyby wykonać, co sprzyja rozwojowi nadmiernej zależności oraz poczucia bezradności itp. Brak stawianych granic czy wymagań uczy chaotycznego świata bez poczucia bezpieczeństwa.
- Brak rozmów w rodzinie na temat choroby nie sprzyja adaptacji i akceptacji, zarówno niepełnosprawności jak i osoby niepełnosprawnej. Stres związany z pojawieniem się choroby/niepełnosprawności i zmiana sytuacji rodzinnej w związku z tym może sprzyjać pomijaniu (zaniedbaniu) zdrowych członków rodziny (w tym dzieci), lub obciążaniu ich nadmiernymi obowiązkami i odpowiedzialnością. Może sprzyjać też ukrytej agresji ze strony zdrowych członków rodziny.



Jak zapobiegać powstawaniu agresji i przemocy?

Z powyższych informacji nasuwa się wniosek, że bardzo ważna jest świadomość siebie (swoich uczuć, potrzeb), tego jak siebie przeżywam, jaki mam kontakt ze sobą. Co, z kolei, przekłada się na kontakt i relacje z innymi. Świadomość jest ważnym atutem rozwojowym. Jeśli jestem świadoma swoich uczuć, to wiem jaki jest mój stosunek do siebie, innych, świata. Wiem, co lubię, a czego nie, wiem w jakich sytuacjach czuje się zakłopotana, co sprawia mi przykrość, co jest dla mnie ważne, itp.

Uczucia dostarczają ważnych informacji oraz energii, których potrzebuję i z nich mogę korzystać. Uczucia informują również o potrzebach, motywują działanie.

Im bardziej znam siebie, rozumiem siebie – tym bardziej pozwalam innym znać mnie i rozumieć, ale też ja lepiej rozumiem innych. Im bardziej świadoma relacja ze sobą – tym bardziej świadoma i dojrzała relacja z innymi. W myśl przykazania: „Kochaj bliźniego jak siebie samego” możemy sobie wiele uporządkować czy przewartościować jeśli chodzi o stosunek do siebie i innych. Mogę być dla siebie wyrozumiała lub wymagająca, akceptująca lub kwestionująca, pełna zaufania i wiary lub nieufna. Mogę koncentrować się na zaletach albo wadach, na klęskach albo sukcesach, mogę dodawać sobie otuchy lub odbierać nadzieję. Oczywiście ja mogę zrezygnować np. ze zrealizowania własnej potrzeby na rzecz innej wartości, lecz to zakłada świadomość potrzeby; nie lekceważę, nie odcinam się, tylko, po prostu, świadomie rezygnuję. Jeśli natomiast nie akceptuje czegoś w sobie, to nie będę akceptować u innych itp.

Zatem świadomość siebie umożliwia umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami, czyli asertywność. Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednio, uczciwie i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby. Zachowanie asertywne różni się więc od agresywnego, oznacza bowiem korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw drugiej osoby. Różni się też od zachowania uległego, zakłada bowiem iż własne potrzeby i prawa nie są mniej ważne od potrzeb i praw innych.

Asertywność jest głęboko powiązana z poczuciem własnej godności i szacunkiem dla siebie. Nie jest wrodzona, jest umiejętnością, której można się nauczyć, więc nigdy nie jest za późno na naukę. Świadomość siebie oraz asertywne wyrażanie własnych uczuć, myśli, potrzeb, opinii, itp. może zapobiec wielu konfliktom, urazom, zranieniom, agresji. Tam gdzie nie ma otwartości i szczerości w ich wyrażaniu, tam jest miejsce na grę, różne manipulacje, niezrozumienie, pozorne relacje itp.

Kiedy zachowujemy się agresywnie ryzykujemy, że powstaną konflikty w stosunkach z innymi, będziemy nielubiani, dojdzie do przemocy. Zachowania agresywne mogą spowodować utratę szacunku do siebie, utratę szacunku do innych i poważny stres. W końcu osiągamy rezultaty przeciwne do zamierzonych i relacje oparte na strachu, lęku i złości.

Z kolei zachowując się ulegle ryzykujemy utratę poczucia własnej wartości, poczucie krzywdy, złość, frustrację i wybuch agresji spowodowanych kumulacją tych uczuć. Będzie to również zachęcanie innych do dominacji. Dlaczego więc zachowujemy się ulegle? Ponieważ boimy się reakcji ze strony innych, utraty

ich aprobaty. Uważamy, że „grzeczne zachowanie” jest właściwe, chcemy uniknąć konfliktów i nie sprawić przykrości (zranić). Czasem – chcemy manipulować innymi.

Natomiast kiedy zachowujemy się asertywnie, to jesteśmy zadowoleni z siebie i innych, mamy szacunek dla siebie i innych. Dzięki takiemu zachowaniu mniej ranimy innych, jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych, a to daje poczucie kontroli nad własnym życiem. Rośnie też nasza wiara w siebie. Zachowanie asertywne pomaga nam w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb.



Trzeba mieć jednak świadomość, że zachowanie asertywne też niesie ryzyko zmiany w naszych relacjach z innymi. Może będziemy nie lubiani, za to że wyrażamy nasze odczucia, albo dostaniemy etykietkę człowieka idącego przez życie przebojem.

Praca w kierunku nabywania większej samoświadomości oraz umiejętności asertywnych może pomóc zarówno osobie, która ma tendencję do przeżywania życia z pozycji osoby pokrzywdzonej, jak i osoby, która ma tendencje do dominacji, czy

nie radzi sobie ze złością. Czy też opiekunom osób niepełnosprawnych lub członkom rodzin bądź samej osobie niepełnosprawnej. Pomaga w budowaniu atmosfery w domu, sprzyjającej otwartemu porozumiewaniu się ze sobą, gdzie każdy może czuć się dostrzegany i ważny.

Prowadzenie otwartych rozmów w domu np. na temat choroby czy zaburzenia, sprzyja kształtowaniu pozytywnych postaw wobec osoby niepełnosprawnej i zapobiega postrzeganiu niepełnosprawności jako źródła wszelkich negatywnych doświadczeń rodziny.

Rozwijajmy zatem i pielęgnujmy w sobie te umiejętności, zgadzając się zarazem pokornie na to, że uczenie to proces, czasem żmudny. Nie unikajmy go jednak racjonalizując: albo się takie umiejętności ma albo nie. Takie stwierdzenie nie ma podstaw, każdej umiejętności możemy się nauczyć.

Katarzyna Podwyszyńska
terapeutka, specjalista terapii uzależnień

PRZEMOC W RODZINIE: SPRAWA BARDZO POWAŻNA

Przemoc wśród najbliższych zdarza się częściej, niż nam się wydaje, częściej niż pokazują to statystyki policji. O większości sytuacji przemocy w rodzinie nie dowiaduje się nikt poza najbliższymi – sprawcą, ofiarą i świadkami. Wielkość problemu przemocy w rodzinie, w której żyje osoba chora lub niepełnosprawna, również nie jest znana.

Czym jest przemoc?

Aby rozpoznać przemoc, warto na początku wyjaśnić, czym ona jest. Przemoc to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny. Narusza prawa i dobra osobiste, powoduje cierpienie i szkody. Co to oznacza? Jedna ze stron – sprawca – ma przewagę nad drugą – ofiarą. Sprawca jest silniejszy i wykorzystuje to, aby kontrolować i podporządkować sobie ofiarę. W ten sposób narusza jej prawa i dobra osobiste (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.), naraża jej zdrowie i życie na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność, by się bronić. Przemoc w pewnym stopniu jest „bezsensowna”, ponieważ nie ma konkretnej przyczyny. Ofiara nie jest nękana dlatego, że zrobiła coś źle, tylko dlatego, że takie jest „widzimisie” sprawcy. Użycie przemocy to wolny wybór sprawcy. Nie jest dla niego usprawiedliwieniem, ani nieszczęśliwe i trudne dzieciństwo, ani stresujące życie, ani prowokacja, gorszy dzień, czy jedno piwo za dużo.

Jak rozpoznać przemoc? Jakie są jej rodzaje?

Przemoc to nie tylko bicie, siniaki i rany na ciele, ale to wszystkie sytuacje, kiedy silniejszy, bardziej pewny siebie człowiek krzywdzi słabszego od siebie. Przemoc może być fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna i polegająca na zaniedbaniu.

Pamiętajmy, że czasem trudno jest stwierdzić, czy to czego doświadczamy lub to, co obserwujemy w naszym otoczeniu, to już przemoc. Dlatego, w razie podejrzeń i wątpliwości, najlepiej zapytać specjalistów dyżurujących pod numerami telefonów, np.

Niebieskiej Linii. Zawsze lepiej zareagować na wyrost niż nie zareagować w porę.

Czy to moja sprawa?

Rzadko zdarzają się sytuacje, kiedy przemoc jest całkowicie niewidoczna. Najczęściej rodzina, bliscy znajomi, sąsiedzi podejrzewają problemy. Zasada, żeby nie wtrącać się w cudze sprawy, w przypadku przemocy traci swoją ważność. Jeśli sytuacja tego wymaga, osoby obserwujące przemoc powinny dzwonić po policję. Pomóc może również życzliwa rozmowa i zwrócenie uwagi, że to, co się dzieje w danej rodzinie nie jest dobre dla nikogo i można próbować to zmienić, choć nie jest to łatwe. Niektóre ofiary mogą zacząć wszystkiemu zaprzeczać, a nawet zareagować gniewem. Niestety, to częsta reakcja. Jednak nasze dobre słowo może po pewnym czasie zmotywować do zmiany.

Gdzie mogę szukać pomocy?

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia członków rodziny. Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy, możesz zwrócić się o pomoc. Pomóc może policja i prokuratura, ale też urzędy gminy, pomoc społeczna, oczywiście też służba zdrowia, a także organizacje pozarządowe.

Zapraszamy również do kontaktu z biurem OW PTSR. W ramach aktualnie realizowanego projektu istnieje możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji/porad psychologa, pracownika socjalnego czy prawnika, specjalistów z zakresu przemocy i nie tylko.

Najważniejsze kontakty:

Warszawska Niebieska Linia

tel. 22 668 70 00 (płatnie wg stawek operatora)

Poniedziałek – piątek, godz. 14.00 – 22.00

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

– Niebieska Linia

tel. 801 120 002 (płatny pierwszy impuls)

Poniedziałek – sobota, godz. 10.00 – 22.00

Niedziele i święta, godz. 8.00 – 16.00

Policyjny Telefon Zaufania

tel. 800 120 226 (bezpłatny)

Codziennie, godz. 13.00 – 21.00

E-Poradnia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

tel. 116 123 (bezpłatny)

Codziennie, godz. 14.00 – 22.00

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111 (bezpłatny)

Poniedziałek – sobota, godz. 12.00 – 20.00

Ośrodki Interwencji Kryzysowej

OIK, ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa

tel. 22 877 55 59 (czynny codziennie, całą dobę)

OIK, ul. 6. Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa

tel. 22 855 44 32

Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Dom”

ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa

tel. 22 616 10 36

Zapraszamy do zapoznania się z pełną treścią artykułu na stronie **www.ptsr.waw.pl** (zakładka „Pomoc specjalistów”, podzakładka „Kilka słów o przemocy”).

Małgorzata Łuba

psycholog, psychoterapeutka,

pracuje w Centrum Informacyjnym SM PTSR

absolwentka Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ

Przyjmij wygodną pozycję, odłóż przybory do pisania i daj sobie tyle czasu ile potrzebujesz, aby Twoja uwaga swobodnie skierowała się do wewnątrz. Możesz mieć oczy otwarte lub zamknięte, lub zmieniać to zależnie od potrzeby. Oddychaj we własnym, naturalnym i swobodnym tempie. Na początku to właśnie „miękkie” podążanie uwagą za oddechem może pomóc Ci pogłębić stan odprężenia oraz kontakt ze swoim wnętrzem...

To tylko wstęp do jednego z ćwiczeń, które znalazło się na warsztacie „Poszukiwanie w sobie mocy” zorganizowanego na przełomie września i października przez Oddział Warszawski PTSR w ramach projektu na rzecz przeciwdziałania przemocy. Szkolenie zaadresowano do młodych osób ze stwierdzeniem rozsianym. Główną prowadzącą była Małgosia Łuba, psycholog

specjalizujący się w pracy z osobami chorującymi na stwardnienie rozsiane. Cykl czterech spotkań obejmował ćwiczenia wspomagające mocne strony uczestników i za każdym razem dotyczył czegoś istotnego dla zgromadzonych w sobotnie popołudnia. Głównym celem warsztatu, jak zauważyła Monika Staniec, koordynator PTSR OW, było nie tylko *rozwijanie adekwatnej samooceny, wzrost poczucia własnej wartości u uczestników, ale również wzmocnienie konstruktywnych form radzenia sobie ze stresem i kryzysem oraz poczucie sprawczości i odpowiedzialności za swoje życie.*

Szczęśliwie się złożyło, że mogłam wziąć udział w warsztacie a jednocześnie za sprawą zaproszenia Małgosi móc je także współprowadzić. Z uwagi na moje wykształcenie psychologiczne i doświadczenie szkoleniowe, od drugiego spotkania już razem planowałyśmy zajęcia i obmyślałyśmy program ćwiczeń. Choć grupa nie była zbyt liczna to jednak zaangażowanie uczestników, ich uśmiech oraz chęć pracy nad trudnościami rekompensowało inne niedostatki. Proponowane przez nas tematy miały różny stopień trudności a szeroki zakres zagadnień sprawiał, że każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Zdaniem jednego z uczestników, Piotrka, *bardzo ważne było omawianie nie lubianych i niechcianych sytuacji w kółku, z innymi, gdzie ktoś siedział w środku, a inne osoby grały w tym czasie niepokojące nas głosy wewnętrzne. Ponadto pochwała terapeutyczna, która utrwaliła już wypracowane mechanizmy oraz świadome oddychanie.*

Na zakończenie mogę tylko dodać, że dopiero ostatnie ćwiczenie na końcowym spotkaniu było dla mnie przełomowe. To właśnie wtedy przestałam być wyłącznie prowadzącym, ale razem z pozostałymi uczestnikami zaangażowałam się w tworzenie kolażu na temat moich doświadczeń z SM. Ta sytuacja

dość wyraźnie pokazała mi, że nawet jako przyszły psycholog, neuropsycholog, psychoterapeuta zawsze będę też osobą chorą na SM, ale dzięki chorobie mogę lepiej, pełniej rozumieć świat i zmagania innych.

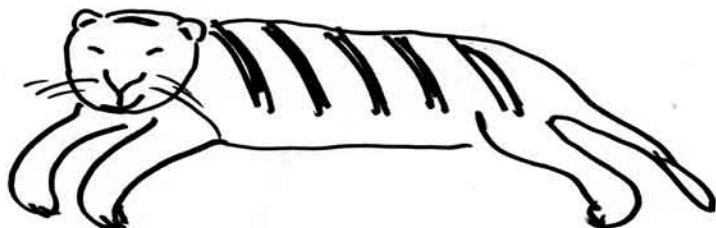
Dla tych, którzy nie mieli okazji wziąć udziału w warsztacie, razem z Małgosią Łubą, we współpracy z Julią Wahl z The Mind Institute przygotowaliśmy dla czytelników „Nadziei” specjalną medytację mocy.

Kontemplacja tygrysa czyli kontemplacja zadowolenia

Usiądź wygodnie na krześle i skieruj swoją uwagę na oddech. Obserwuj jak powietrze wpływa przez nos, gardło, aż do płuc, i jak wypływa, z łagodnością i precyzją zauważaj pojawiające się myśli i emocje i pozwalaj im odpłynąć powracając do oddechu. Pozostań tak przez kilka chwil...

Zamknij teraz oczy i wyobraź sobie tygrysa. Wyobraź sobie jego sierść, jak lśni w słońcu, jego mięśnie widoczne przy każdym ruchu. Wyobraź sobie jak stąpa powoli, spokojnie, uważnie rozglądając się na boki. Tygrys nigdzie się nie spieszy. Wie kiedy ma zapolować, a kiedy jest czas na odpoczynek, z jego postawy promieniuje zadowolenie, wewnętrzna siła i moc, ponieważ wie, że wszystko czego potrzebuje zawarte jest w tym momencie.

Wyobraź sobie tego tygrysa, zobacz jak kroczy, usłysz jego kroki, poczuj jego siłę, jego postawę zadowolenia z siebie samego. Poczuj jego czujność, jego uważność i zadowolenie. Poczuj jak to jest, kiedy wszystko czego pragniesz jest w tej chwili, w chwili kiedy za niczym nie tęsknisz, niczego więcej nie pożądasz... Obserwuj teraz z taką samą uwagą i czujnością cokolwiek,



co pojawi się w twoim umyśle, ciele czy życiu. Przyjmij bez lęku wszelkie niezadowolenia, cierpienia, jakie pojawiają się w twoim umyśle i rozwiń w sobie uczucie życzliwości do siebie. Poczuj jak wnika ono w twoje ciało, pozostań z tym uczuciem życzliwości do siebie przez kilka chwil...

Posłuchaj teraz kilku zdań i pozostań z uczuciem zadowolenia, jakie się pojawi. Niezadowolenie, cierpienie biorą się z ciągłego poszukiwania zewnętrznego źródła szczęścia i bezpieczeństwa. Zadowolenie, spokój pozwalają wiedzieć co jest dla nas wystarczające i dobre, zamiast ciągłej pogoni za czymś. Walceniem o zyski, o różne korzyści, robieniem zakupów. Rozwiń w sobie uczucie zadowolenia poprzez docenienie tego co jest teraz, co już masz. Poczuj jak to jest, kiedy już wszystko czego potrzebujesz zawarte jest w tym momencie i tylko w tym momencie. Kontempluj poczucie zadowolenia przez kolejnych kilka minut. Rozwiń to poczucie zadowolenia poprzez docenienie tego co jest teraz, co już masz, powtarzaj słowo zadowolenie aż poczujesz je w całym ciele, w sercu, zostaw wtedy słowo i pozostań z samym uczuciem...

Zakończ relaksację z uczuciem zadowolenia i kontynuuj dzień z uważnością tygrysa, doceniając świat wokół i każdą chwilę.

Zuzanna Konarska

POGODA SERCA ALBO ANIELSKI SPOKÓJ

Maria Jankowska była siedemdziesięcioletnią emerytką. Od 13 lat chorowała na stwardnienie rozsiane. Mimo choroby była bardzo pogodną osobą. Zawsze ją podziwiałam za bezwarunkowy optymizm i uśmiech. Od zawsze nazywałam ją ciocią. Była moją sąsiadką. Bardzo lubiłam przychodzić do niej. Zawsze objadałam się pierniczkami, które robiła. Państwo Jankowscy nie mieli dzieci i traktowali mnie jak przyszywaną córkę. Mąż cioci zmarł 10 lat temu. Mniej więcej tym czasie, dostała diagnozę SM. Ale ta informacja drastycznie jej nie zmieniła. Kiedyś była duszą towarzystwa i dalej nią była, już nie tak intensywnie, ale na pewno nie chciała zostać samotnikiem. Nieraz, ze względu na dolegliwości związane z chorobą, musiała zostać w domu. Wtedy czytała i pisała o rzeczach, które chce jeszcze zrobić. Była bardzo świadoma choroby. Choroby, która, na szczęście, nie zniszczyła jej silnej psychiki, jej niesamowitej pogody ducha. Dzięki temu pani Maria dobrze się trzymała. Oczywiście bywały dni gorsze i lepsze, ale zawsze powtarzała: połowa zdrowia jest w głowie.

Tak mi mówiła, kiedy przychodziłam do niej w podłym nastroju i z ogromnym bólem głowy. Te słowa stawiały mnie na nogi.

Żyła skromnie. Często zakupy robili jej zaprzyjaźnieni sąsiedzi, zapraszali ją do siebie na obiady i ploteczki. Pieniądze, które dostawała z emerytury, na szczęście starczały na opłaty i skromne zakupy. W miarę możliwości starała się oszczędzać. Często wieczorami nie zapalała światła tylko siedziała przy świeczce. To był jej czas wyciszenia, wspomnienia dawnych czasów. Była tylko ona i jej świat.

Blok, w którym mieszkała, był w opłakanym stanie. Ciągle psująca się winda, powyrywane klamki, powykręcane żarówki, pomazane ściany. Zresztą całe osiedle pozostawiało dużo do życzenia. Nawet najzdrowszego człowieka wpędziłoby w melancholię, ale nie ciocię. Miała duży dystans do świata. Wiedziałam o tym, ale za każdym razem podziwiałam jej spokój i pogodę ducha. Tak było i tym razem, gdy przyszedłam ją odwiedzić.

– Dzień dobry ciociu – powiedziałam – jak się czujesz?

– Dzień dobry Małgosiu – powiedziała zadowolona – czuję się tak jak widać, więc chyba nie najgorzej – zażartowała – A co u ciebie? Jak twoje egzaminy?

– Dziękuję, wszystko do przodu! – wykrzyknęłam radośnie – Ciociu przyniosłam ci pocztę z twojej skrzynki – dodałam i pokazałam co przyniosłam.

– Dziękuję Małgosiu, podaj mi okulary proszę, leżą na stole w kuchni. Podałam cioci okulary, a ona usiadła na fotelu i zaczęła czytać przyniesioną korespondencję

– No co my tu mamy. Jakaś reklamówka i jeszcze jedna i rachunki – na tym się zatrzymała.

Oglądała, przeliczała. Nagle zawołała mnie do siebie.

– Małgosiu, pozwól tu na chwilkę, bo chyba to jakaś pomyłka.

Podeszłam, spojrzałam. Nie mogłam uwierzyć własnym oczom. Telefonu właściwie nie używała. Tym samym rachunki Telekomunikacji nie obciążały skromnej emerytury. Tymczasem ten rachunek telefoniczny był na kwotę prawie 90 tys. zł. Wynikało z niego, że zdecydowana liczba połączeń była na linię 0 700. Od razu skojarzyłam, że słyszałam kiedyś o takiej sytuacji, że ktoś włamał się do skrzynki telefonicznej, trzeba było szybko zadziałać.



– Ciociu, rzeczywiście to taki rachunek, ktoś się musiał włamać do skrzynki – wystrzeliłam.

– Jak to włamać, gdzie? – spokojnie zapytała. Wyjaśniłam, że jest możliwość włamania się do skrzynki umieszczonej na klatce schodowej i podłączenia do linii telefonicznej.

– To niesamowite – skomentowała – Małgosiu, niestety będę musiała cię poprosić, żebyś się pofatygowała do tej całej Telekomunikacji, albo może zadzwoniła i zapytała co to za sytuacja. Niezła farsa – powiedziała z ironicznym uśmiechem.

Nagle ktoś zadzwonił do drzwi.

– Małgosiu, możesz? – ciocia gestem zasugerowała, abym otworzyła. Za drzwiami stała sąsiadka cioci, pani Tereska.

– Dzień dobry, Małgosiu – powiedziała

– Dzień dobry, proszę niech pani wejdzie – odpowiedziałam.

Pani Tereska była sąsiadką cioci, znały się od lat.

– Sąsiadko, dziwna sprawa, dostałam rachunek telefoniczny i... nie wiem co powiedzieć.

Pokazała rachunek, a na nim 5000 zł do zapłaty.

– Bardzo się zdenerwowałam.

– Sąsiadko, mam podobny problem, proszę zobaczyć.

– Ciocia pokazała rachunek, który dostała.

– Małgosia zajmie się tą dziwną sprawą, proszę się nie denerwować, nie ma sensu tracić swojego zdrowia za czyjąś pomyłkę, a może głupotę.

Ciocia, opanowana, jak zwykle, mimo tak poważnej choroby, uspokajała sąsiadkę. Po tygodniu wyjaśniłam sprawę. Było to, tak jak przypuszczałam, włamanie do skrzynki. Oczywiście te wszystkie wielkie rachunki zostały anulowane.

Ciocia odetchnęła i spokojnie skomentowała:

– Niestety na niektóre rzeczy nie mamy wpływu.

– Taak... – powiedziała pani Tereska.

Okazuje się, że ciocia swoim anielskim spokojem zwyciężyła i mimo choroby jej anioły okazały się bardzo silne, pomogły osobie słabszej.

Anna Szczepaniak

*Listy * Listy * Listy * Listy * Listy * Listy*

Podróż do przeszłości czyli wycieczka do Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu.

Obecnie rzadko mam okazję podróżować po kraju. Nagle uzmysłowiłam sobie, że Polska to już zupełnie inny kraj, niż ten, który istnieje w mojej pamięci. Mam na myśli tak zwaną prowincję, bo Warszawa to co innego; wiadomo stolica i tutaj wszystko zmienia się szybciej. Jadąc nowoczesnym autokarem, przy pięknej pogodzie, świeżo wyremontowanymi drogami, lub też omijając inne, które właśnie wykańczano, poczułam, że naprawdę należymy już do Europy, nie tylko z nazwy. Rzadko można spotkać stare, drewniane chałupy, w których mieszkają jeszcze ludzie. Często obok, na tej samej działce, stoi już nowoczesny dom. Zginęły też domy stawiane za czasów komuny, tak zwane „piętrówki”. Niby nowe i przestronne, ale brzydkie i nie wykończone, bez tynków i balkonów lub balustrad, nie ogrodzone i otoczone wiecznym bałaganem.

Wykończone, ogrodzone i zadbane nie przypominają tamtych. Jest też dużo zupełnie nowych domów, często bardzo ładnych, choć nie zawsze ze starannie utrzymanymi ogrodami, w których strzyżone trawniki i o wymyślnych kształtach żywopłoty, klomby i rabaty kwiatów, przypominają rezydencje z reklamówek. Nie brakuje też obok nich samochodów i traktorów. W małych i biednych dawniej miastach też widać nowe porządki: wiele domów wyremontowanych, odnowionych i całkiem nowych. Myślę, że bardzo w tej przemianie pomogły unijne pieniądze,

a obudzona w ludziach, dzięki tym dotacjom, zwykła gospodarność dała takie efekty. Wygląda na to, że wyszliśmy z odwiecznej biedy, wbrew tym, którzy głoszą, że się w niej pograżamy.

Nasza teraźniejszość jaskrawo kontrastuje z przeszłością, którą oglądaliśmy w skansenie. Ten skansen jednak też jest nowoczesny. Oczywiście są w nim autentyczne wiejskie zagrody, kościół, karczma, wiatrak, dworek, budynki gospodarcze, wozownia itp. Ale jest też nowoczesne centrum kulturalno-edukacyjne, które organizuje różne imprezy kulturalne i prowadzi zajęcia i warsztaty dla dzieci i młodzieży. Dla odwiedzających wszystko tu jest ciekawe a dla mnie jeszcze ciekawsza była sama podróż.

Anna Sobierańska

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 (z-stwo 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

Magdalena Fac – 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. Świętojskiej prowadzone są w dwóch terminach:

- we wtorki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób mniej sprawnych,
- w czwartki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób sprawniejszych.

2. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się w środy w godz. 15.30 – 19.30 oraz w soboty w godz. 12.30 – 15.30 w sali rehabilitacyjnej przy Świętojskiej 12a.

Na obydwie terminy masaży obowiązują zapisy telefoniczne.

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. Świętojskiej odbywają się w piątki w godz. 15.30 – 17.00, w wyjątkowych przypadkach – w poniedziałki.

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. 13.15 – 13.45 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,
- Ośrodku 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 nie-limitowanych czasowo wejść za 3 zł. Jeżeli w orzeczeniu/dodatkovym piśmie widnieje zapis, że osoba potrzebuje opiekuna, opiekun wchodzi z osobą niepełnosprawną za darmo.

6. Hipoterapia

Zajęcia odbywają się w stajni Agmaja przy ul. Wybrzeże Gdynskie 2^A (dojazd autobusami nr 114, 118, 185 przystanek

Centrum Olimpijskie), w poniedziałki w godzinach popołudniowych. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

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 poniedziałki w godz. 15.00 – 18.00. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału 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.

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 – 22 831-00-76/77.

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

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków. Kolejny nabór chętnych będzie prowadzony najwcześniej w okolicach kwietnia 2012 r.

Informujemy o możliwości skorzystania z rehabilitacji domowej w warunkach domowych, finansowanej ze środków NFZ. Limit na pacjenta wynosi 80 godzin w roku kalendarzowym (jest to suma zabiegów wykonywanych w różnych przychodniach). Rehabilitację na takich warunkach mogą świadczyć przychodnie rehabilitacyjne, które mają podpisany kontrakt z NFZ.

Przykładowo, rehabilitację na terenie Warszawy i okolic świadczą m.in.

KRIOSONIK ul. Wysockiego 51, tel. 22 811-51-73

LAS-MED, ul. Wąwózowa 20, tel. 22 649-43-28

EURO-MED, ul. Zwoleńska 127/Traugutta 14, tel. 0 693 902 214

MEDINA, ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 353-04-56

Aby skorzystać z rehabilitacji w warunkach domowych konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu/neurologa mającego podpisaną umowę z NFZ z wypisanym rozpoznaniem i zaznaczeniem, że wymagana jest rehabilitacja w domu pacjenta.

Prowadzone w 2012 r. zajęcia rehabilitacyjne dofinansowane są ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

CO SIĘ WYDARZYŁO...

Warsztaty wyjazdowe dla opiekunów

W dniach 14 – 19 października w Zakopanym oraz 9 – 14 listopada 2011 r. w Chłopach (woj. zachodniopomorskie) zostały przeprowadzone warsztaty p.t. „Budujemy wsparcie dla chorych na SM”. Uczestnikami warsztatów byli opiekunowie i osoby chore na SM – członkowie Oddziałów Warszawskiego oraz Łódzkiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

W ramach zadania zostały przeprowadzone spotkania wykładowo-warsztatowe oraz konsultacje indywidualne z zakresu rehabilitacji, pomocy społecznej, psychologii oraz wsparcia osób w niezależnym życiu, pielęgniarstwa.

Zajęcia z rehabilitacji oraz pielęgnacji osób chorych na SM i ich współpracy z opiekunami w walce z postępującą niepełnosprawnością przebiegły bardzo efektywnie. Podczas omawiania poszczególnych punktów programu zajęć chorzy chętnie opowiadali o swoich doświadczeniach związanych z rehabilitacją, wymieniali się przydatnymi poradami i zadawali pytania.

Część warsztatów poświęcona była ściślejszej współpracy chorego z jego opiekunem. Porady dotyczyły pomocy w przemieszczaniu się osoby niepełnosprawnej, pokazano również przykładowe ćwiczenia do wykonywania w parach: chory-opiekun. Opiekunowie zostali uświadomieni jak ważna jest ich pozycja ciała i stosowany chwyt. Podopieczni doskonalili przemieszczanie się i mogli zapoznać się z przydatnym sprzętem pomocniczym zwiększającym ich samodzielność.

Kolejna część warsztatów dotyczyła radzenia sobie chorego z postępującym ograniczeniem ruchowym. Zaprezentowane zostały ćwiczenia wzmacniające różne partie ciała a także sposoby rozluźniania i rozciągania napiętych mięśni. Chorzy uzyskali informacje jak walczyć z zaleganiem moczu w pęcherzu i zaparciami, a także obrzękami kończyn dolnych. Na zakończenie uczestnicy warsztatów mogli zrelaksować się podczas treningu autogenego Schultza.

Podczas zajęć z psychologiem uczestnicy chętnie dzielili się uwagami i wymieniali osobiste doświadczenia. Opowiadali o swoich trudnościach w komunikowaniu specyficznych potrzeb (często niełatwych do wypowiedzenia) związanych z chorobą. Podkreślali niekomfortowość sytuacji, kiedy osoba bliska – partner, mąż, dziecko – podejmuje czynności związane z pielęgnacją i pomaga w codziennych intymnych czynnościach. Zwracali również uwagę na istotną rolę właściwego, serdecznego traktowania się w rodzinie, w której żyje osoba niepełnosprawna. Właściwe komunikowanie swoich potrzeb jest możliwe kiedy pomiędzy rozmówcami panuje atmosfera szacunku i akceptacji. Uczestnicy szczególnie zainteresowali się tematem barier w komunikacji i rolą komunikacji niewerbalnej w codziennych relacjach z bliskimi.

Dla uczestników warsztatu temat skutecznej komunikacji pomiędzy osobą chorą a bliskimi okazał się bardzo ważny. W trakcie trwania zajęć stopniowo, z wzrastającą swobodą dzielili się swoimi doświadczeniami. Wymieniali się opiniami na temat sposobów radzenia sobie w obliczu różnych sytuacji, w których choroba kogoś bliskiego wpływa na funkcjonowanie całej rodziny. Początkowo uczestnicy obawiali się mówić

o trudnościach, gdyż twierdzili, że ich życie i tak jest łatwiejsze niż życie ich chorujących bliskich. W trakcie trwania warsztatu okazało się jednak, jak ważna jest możliwość rozmowy w gronie osób o podobnych doświadczeniach. Uczestnicy uznali jako szczególnie pomocny temat właściwego zadawania pytań, dopytywania o oczekiwania a nie domyślania się, czego potrzebuje osoba chora, oraz asertywnego wyrażania swoich opinii.

W ramach spotkania z pracownikiem socjalnym uczestnicy zapoznali się z dostępnymi formami wsparcia zarówno materialnego i nie materialnego. Prowadzący zajęcia wyjaśnił jakie przysługują ulgi osobom niepełnosprawnym z różnym stopniem niepełnosprawności, zapoznał uczestników z obowiązującymi przepisami z zakresu pomocy społecznej, wskazał możliwości rozwiązania trudnych sytuacji oraz instytucje, które odpowiadają za udzielenie konkretnej pomocy danej osobie.

Pomiędzy zajęciami zostały zorganizowane wycieczki do schroniska nad Morskim Okiem oraz przejazd koleją linową na Kasprowy Wierch, a także wycieczki do Kołobrzegu, Międzyzdrojów czy na Cmentarzysko Gotów. Piękna, słoneczna pogoda pozwoliła wszystkim uczestnikom warsztatów czerpać jak najwięcej z przepięknego otoczenia.

Projekt został dofinansowany ze środków PFRON.

Zabawa Andrzejkowa

Wzorem lat ubiegłych, w tym roku także spotkaliśmy się z okazji zbliżających się Andrzejek. Spotkanie odbyło się 25-go listopada w Śródmiejskim Ośrodku Opiekuńczym

Wszystkich przybyłych gorąco powitała Przewodnicząca Oddziału Warszawskiego PTSR, Pani Elżbieta Doraczyńska. Następnie odbyło się rozstrzygnięcie naszego konkursu pod nazwą „SMaki życia”. Wyróżniono pięciu uczestników konkursu, którzy otrzymali w zamian za swoje oryginalne prace skromne upominki.

Spotkanie połączone ze słodko-słonym poczęstunkiem przebiegało w miłej atmosferze na dwóch specjalnie udekorowanych salach Ośrodka. Były także różne drobne wróżby i tradycyjne lanie wosku, przy którym mogliśmy wspólnie pożartować i pośmiać się z przepowiedni, jakie jawiły nam się z odlanych figur. Wielką atrakcją zabawy była możliwość skorzystania przez zainteresowanych z przepowiedni karcianych naszej wróżki Halinki, która dzielnie pełniła swoją funkcję aż do końca imprezy!

W trakcie spotkania pomiędzy salami krążył kamerzysta, który rejestrował całą imprezę, a w szczególności intensywną pracę naszych wolontariuszy – Eli i Łukasza. Film ma zostać wyemitowany podczas Gali Wolontariatu na początku grudnia.

Czas minął niepostrzeżenie i o godzinie 21-ej rozjechaliśmy się do domów.

Wyjście do kina

W dniu 13 grudnia 2011 r. grupa blisko 20 osób wybrała się do Sadyba Best Mall przy ul. Powsińskiej na seans „Bitwa Warszawska 1920 r.”. Ten piękny, historyczny film wyreżyserowany przez Jerzego Hoffmana to pierwsza w Polsce tak duża produkcja zrealizowana w 3D.

Wyjście zostało dofinansowane ze środków Fundacji Wspólna Droga.

Szkolenie na asystentów

Na przełomie listopada i grudnia 2011 roku Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski przeprowadził czterodniowy, wyjazdowy kurs na Asystenta Osoby Niepełnosprawnej, Chorej na SM. Fundusze na to przedsięwzięcie zostały pozyskane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Informacja o kursie została zamieszczona na stronie NGO i OW PTSR.

Na kurs zostało przyjętych 12 osób, które w ośrodku Emaus koło Białobrzegów Radomskich zwiększały swoją wiedzę z zakresu psychologii, rehabilitacji, pierwszej pomocy i praw obywatelskich. Na zakończenie tej części kursu, jego uczestnicy pisali test, który obejmował zagadnienia z wyżej wymienionych dziedzin. Dopiero po uzyskaniu jego pozytywnego wyniku mogli zacząć odbywać, pod czujnym okiem patronów, wizyty pilotażowe u naszych członków.

Nowi asystenci zaczną pracować dla Państwa już od stycznia 2012 roku, a my, organizatorzy tego szkolenia mamy nadzieję na długą i dobrą współpracę.

Witamy na pokładzie!

Oddział Warszawski PTSR Organizacją Przyjazną Wolontariuszom

Pierwszego grudnia w warszawskiej Fabryce Trzciny odbyła się Ogólnopolska Gala Wolontariatu. Podczas uroczystości wręczono nagrody wolontariuszom i organizacjom za działania

promujące wolontariat w kraju i w Europie. W gronie 70 wyróżnionych Organizacji Przyjaznych Wolontariuszom, nagrodzonych certyfikatem na lata 2012-2013, znalazł się w tym roku Oddział Warszawski PTSR.

Drugie wyróżnienie otrzymaliśmy podczas Wolskiego Dnia Wolontariusza. Uroczysta gala z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariatu została zorganizowana dnia 6 grudnia przez Dzielnicę Wola w Teatrze Na Woli. Zastępca Burmistrza Dzielnicy Wola, Mieczysław Zmysłowski, podziękował wolontariuszom i organizacjom pozarządowym działającym na rzecz mieszkańców Dzielnicy i pogratulował wrażliwej, odpowiedzialnej postawy oraz podziękował za podejmowanie działań na rzecz potrzebujących. Uroczystość poprowadziła Kierownik Zespołu Kultury Hanna Kurnatowska oraz Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Mirosław Starzyński.

Organizacje, które uzyskały tytuł „Organizacja Przyjazna Wolontariuszom” przyznany przez Sieć Centrów Wolontariatu w Polsce podczas tej gali:

1. Bank Żywności SOS w Warszawie
2. Fundacja Akademia IURIS
3. Fundacja ITAKA Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych
4. Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski.

Podczas gali można było obejrzeć film dokumentujący pracę wolontariuszy w w/w organizacjach, który był nagrywany m. in. podczas organizowanych przez nasze stowarzyszenie Andrzejek.

W tym miejscu serdecznie dziękujemy wszystkim współpracującym z nami wolontariuszom za bezinteresowne wsparcie naszych działań, zaangażowanie i ogromne serce. Wasza pomoc dodaje nam skrzydeł!

Spotkanie problemowe

10 grudnia 2011 r. na Wydziale Matematyki, Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego odbyło się coroczne spotkanie członków Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Pierwszym punktem spotkania był wykład dr n. med. Jacka Zaborskiego, ordynatora Oddziału Neurologii Międzyleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie, pod tytułem „Współczesne poglądy na postępowanie z osobą ze stwardnieniem rozsianym”.

Pan doktor zapoznał nas z nowymi preparatami stosowanymi w przypadku SM, opisał pokrótce ich działanie i możliwości podawania w konkretnych przypadkach. Ustosunkował się także do ostatnio „modnej” formy poprawy stanu ogólnego chorych poprzez tzw. stentowanie żyłne. Chwilę także odpowiadał na pytania zadawane z sali.

Następnie Pani Przewodnicząca OW PTSR dr Elżbieta Doraczyńska powitała raz jeszcze wszystkich przybyłych i rozpoczęła się druga część spotkania. Zostało nadane członkostwo honorowe ojcu Wacławowi Oszajcy za pomoc w organizacji rekolekcji i pielgrzymek dla członków Towarzystwa. Członkostwa zostały także przygotowane dla Pana Szymona Szurmieja – Dy-

rektora Naczelnego i Artystycznego Teatru Żydowskiego, Pani Gołdy Tencer-Wicedyrektor Teatru Żydowskiego, jak również Andrzeja Suprona. Niestety osoby te nie mogły przyjść na nasze spotkanie.

Po krótkiej przerwie, w czasie której można było napić się kawy, herbaty i zjeść ciasteczko, Pani Przewodnicząca podziękowała 22 wolontariuszom i członkom, którzy aktywnie działali w minionym roku. Drugą grupę wyróżnionych 39 osób stanowili wolontariusze i pracownicy szczególnie zaangażowani w działania Oddziału Warszawskiego PTSR na przestrzeni ostatnich 20 lat.

Podczas spotkania, tradycyjnie już, można było opłacić składkę, odebrać kalendarz na 2012 rok i najnowsze publikacje dotyczące SM.

Walne Zebranie Delegatów OW PTSR

16 grudnia 2011 r. odbyło się Walne Zebranie Delegatów Oddziału Warszawskiego PTSR – zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Po przywitaniu zebranych przez Przewodniczącą Oddziału, Panią Elżbietę Doraczyńską, oraz zapoznaniu z prowadzonymi przez ostatnie 4 lata działaniami w Stowarzyszeniu, nastąpiło zgłaszanie kandydatur do Rady Oddziału i Komisji Rewizyjnej oraz przedstawianie się osób zgłaszających. Odbyły się też wybory Komisji Skrutacyjnej, która czuwała nad sprawnym przebiegiem głosowania, a następnie liczyła głosy. Uprawnionych do głosowania było 13 osób. Wszyscy oddali ważne głosy.

Rada Oddziału i Komisja Rewizyjna odbyły zebrania, tzw. posiedzenia konstytucyjne.

Ostatecznie, w skład nowej Rady Oddziału wchodzi:

Elżbieta Doraczyńska – Przewodnicząca

Maria Kassur – Wiceprzewodnicząca

Paweł Kołodziej – Wiceprzewodniczący

Józefa Teresa Chmielewska – Skarbnik

Bożena Urbaniak – Persson – Sekretarz

Marina Gorzechowska – członek

Bożena Wójcik – członek

Nowa Komisja Rewizyjna:

Joanna Okarma – Przewodnicząca

Piotr Radziszewski – Wiceprzewodniczący

Katarzyna Szydłowska – Sekretarz

Wszystkim wybranym gratulujemy i życzymy energii do czteroletniej, aktywnej pracy na rzecz naszego Stowarzyszenia.

Spotkanie przedświąteczne

17 grudnia 2011 roku w salach Śródmiejskiego Ośrodka Opiekuńczego odbyło się uroczyste spotkanie przedświąteczne dla naszych członków. Spotkanie rozpoczęło się od złożenia życzeń świątecznych przez Panią Przewodniczącą Rady Oddziału, Elżbietę Doraczyńską. Przy kolędach i pastorałkach granych i śpiewanych przez muzyków związanych z Teatrem Wielkim, a także przy suto zastawionych stołach mogliśmy poczuć nastrój Świąt Bożego Narodzenia. Wspólne śpiewanie zbliżyło do siebie wszystkich przybyłych, a trzeba przyznać, że frekwencja przerosła najśmielsze oczekiwania organizatorów.

Czas spotkania minął bardzo szybko i z żalem, choć w miłych nastrojach trzeba było się rozstać. Przy wyjściu każdy z członków otrzymał paczkę świąteczną pełną smakowitości, które na pewno przydadzą się w naszych domach.

Dziękujemy Samorządowi Województwa Mazowieckiego za wsparcie finansowe, Fabryce Smaqu za wspaniałe potrawy świąteczne, a pracownikom biura za przygotowanie całego spotkania. Specjalne podziękowanie należą się muzykom, którzy bez chwili odpoczynku zagrali dla nas wspaniały koncert.

CO PRZED NAMI...

Spotkanie oplatkowe

Serdecznie zapraszamy na coroczne spotkanie oplatkowe, które odbędzie się w dniu 14 stycznia 2012 r. (sobota) w Dolnym Kościele św. Andrzeja Boboli. Patrona Polski przy ul. Rakowieckiej 61.

Rozpoczynamy Mszą Świętą o godz. 15.00. Następnie tradycyjnie już zapraszamy na słodki poczęstunek zapewniony przez Zygmunta Wypycha i Cukiernię Piast.

Zabawa karnawałowa

Zapraszamy Państwa także na zabawę karnawałową, która odbędzie się 27 stycznia 2012 r. (piątek) w Śródmiejskim Ośrodku Opiekuńczym przy ul. Świętojerskiej 12a

Bawimy się przy dobrej muzyce w godzinach 17.00 – 20.30.