

# Integralek

KWARTALNIK

LISTOPAD'2021

## INTEGRALEK – serce ogromne Reaktywacja

Oto ja, Integralek.

Ulepiony z gliny samoutwardzalnej, pomalowany farbami akrylowymi. Kształtowały mnie ręce uczestników zajęć z arteterapii w szczecińskim TWK w listopadzie 2018 roku. Wtedy prowadziła je Halinka. To ona zaproponowała, żebym był jak serce ogromne. I na to te wszystkie panie od razu się zgodziły. W końcu wszystkie uczestniczki spotkania zaakceptowały, że moim tułowiem będzie duże serce przytulające serce mniejsze. Dalej decyzja, bym miał porządne i solidne buty, żeby ziemi dobrze się trzymać i być fundamentem dla tych serc, które mnie kiedyś poznają i pokochają.

No i Ja Integralek, ludzik z gliny samoutwardzalnej miałem się stać jednością z kwartalnikiem TWK o nazwie „Integralek”. Ja, Integralek z gliny, stoję na półce w największej sali TWK. A czasopismo mojego imienia ukazało się ostatnio 2 lata temu (w grudniu 2019 roku). To był numer świąteczny, przed Bożym Narodzeniem. Nie brakowało ciekawych tekstów o zwyczajach wigilijnych, wspomnień z naszych rodzin, tradycyjnych przepisów na dania, które serwowano w naszych rodzinnych domach. Była też relacja z uroczystego świętowania 1. rocznicy moich narodzin, co miało miejsce 26 listopada 2018 roku. No i były plany, że kolejny numer ukaże się na wiosnę, przed Wielkanocą, tradycyjnie ze wspomnieniami o świątecznych tradycjach w naszych rodzinach, przepisami, ciekawostkami itp. Tymczasem...

(cd. str. 2)

## W numerze:

- ▶ **Historie prawdziwe**  
Koronawirus- pandemia
- ▶ **Sami o sobie**  
Metamorfoza Eli
- ▶ **Kulinaria**  
Chleb nasz powszedni



Honorowy Patronat

Patronat medialny

## Cd. ze str. 1

Pamiętacie!? Koronawirus. Pandemia. Lockdown. Szok!

Nagle zrobiło się pusto w TWK. Trzeba było odwołać zajęcia, bo wszyscy zostaliśmy zobowiązani do pozostania w domach. Nawet do lasu i parku nie można było pójść. Okropne! Dla starszych, młodszych, dzieci. Zamknięte szkoły, praca zdalna itp. I najgorsze, że rozwijająca się choroba dotknęła wielu spośród nas albo bezpośrednio, albo pośrednio poprzez naszych najbliższych, sąsiadów, przyjaciół, znajomych.

Wyjątkowo trudny czas, oczywiście także dla członków TWK, dla których uczestnictwo w zajęciach jest niekiedy jedyną szansą na wyjście z domu i spotkanie z drugim człowiekiem. Stałem sobie wtedy samotnie na półce w największej sali i lzy same cisnęły mi się do oczu. Dobrze, że zostałem pomalowany nie tylko farbami akrylowymi, ale także polakierowany, bo inaczej by się wszystko rozmazało. Nikt nie przychodził, oprócz Leszka prezesa i Beaty, która w sekretariacie. Inni w domach, mogli co najwyżej czytać wiadomości na Facebooku lub stronie internetowej TWK. Leszek to wciąż coś proponował, a to wirtualny spacer do galerii, a to jakiś koncert lub film. No i tak trwali wszyscy samotnie i wirtualnie. Mnie też słońce za oknem nie cieszyło, skoro nikogo nie było i nic się nie działo. Raz nawet uległem wypadkowi, kiedy było sprzątanie; upadłem aż na podłogę i doznałem kontuzji ręki. Okropne. Jak już wrócili po tym pierwszym zamknięciu Halinka od razu zauważyła moją kontuzję i wraz z innymi zajęła się przywróceniem mojej ręki do stanu pierwotnego. Było nawet doklejanie gliny i ponowne malowanie i lakierowanie. Zostałem prawie uzdrowiony, ale rysa na prawej ręce pozostała. Na szczęście przy okazji udało się wzmocnić moją głowę, która przy styku z tułowiem zaczęła niepokojąco się chwiać. No i znów

z serca i całym sobą cieszyłem się, że przychodzą, planują, coś robią, choć wszyscy w maskach lub przyłbicach, trochę śmieszni, inni tacy, jakby bardziej sfrustrowani, niepewni. Uśmiechałem się do nich wszystkich całym sobą, od ucha do ucha, ale nie zawsze zauważali...

Najważniejsze, że zaczęli planować, odradzać się. I wtedy to właśnie, jakoś latem 2020 roku, miał powstać kolejny numer „Integralka”, ale, zanim do tego doszło, zrobiła się jesień i znów ogłoszony został lockdown. Znów wszyscy do domów itp. Ja ponownie samotny na półce, ale postanowiłem się nie załamywać ufając, że kiedyś się to skończy, tym bardziej, że szczepionki się pojawiły. Tymczasem w TWK nerwy, nerwy, bo totalny brak pieniędzy na opłaty. Pisma do urzędu, pisanie projektów, oszczędzanie na ogrzewaniu i na wszystkim. Już były obawy, że TWK nie przetrwa, nie odrodzi się. Tymczasem rok 2021 okazał się korzystniejszy. Wiele projektów zostało zaakceptowanych i dzieje się, dzieje. Grafiki napięty, codziennie zajęcia. Pojawili się nowi instruktorzy, nowi ludzie. Są wspólne wyjścia do kina i teatru, wycieczki. No i – czego w najśmielszych marzeniach się nie spodziewałem – reaktywują „Integralka”, kwartalnik mojego imienia. To Ania zadziałała, żeby były spotkania z Integralkiem, czyli ze mną, które znów prowadzi Halinka, które mają charakter spotkania kolegium redakcyjnego „Integralka”. Jestem szczęśliwy z powodu tej reaktywacji. Chciałbym, aby jak najwięcej ludzi poznało i mnie i nasze pismo, żeby to wszystko nas łączyło i wspierało.

Reaktywowany „Integralek” nawiązuje do początków, stąd ma nr 5. Miał się ukazać w październiku, ale nie udało się dotrzymać tego terminu, przenieśliśmy więc jego wydanie na listopad. To dobry miesiąc, bo przecież właśnie w listopadzie się narodziłem. Ja Integralek – serce ogromne.

Listopad to dobry miesiąc na wspomnianie. Proponuję więc, byśmy powspominali wspólne działania ze mną – Integralkiem.



# Od redakcji

## Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Wyglądało na to, że 4 numery „Integralka”, to już historia – więcej nie będzie. Ale Ania Storek tak się uparła, że postanowiła wrócić do wydawania naszego pisma. I po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią i lockdownem wydajemy 5. numer „Integralka”.

Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku! Znów masz szansę ocenić czy ponownie z chęcią sięgasz po nasze czasopismo, odnajdujesz w nim coś dla siebie. A jeśli po raz pierwszy widzisz „Integralka”, to - zachęcamy - przejrzyj dokładnie, zainteresuj się propozycjami, informacjami.

Może zainspiruje Cię metamorfoza Eli Janowskiej jej szczere i odważne wyznania o życiu z chorobą i propozycje wsparcia dla innych? A może zechcesz poczytać wspomnienia Stanisława i Joanny i napisać swoje do kolejnego numeru? A może zechcesz poczytać o przemyśleniach z czasu pandemii? Napiszesz o swoich? A może zachwycisz się pięknymi fotografiami Ludwika i zaproponujesz swoje zdjęcia? A może zainspirują Cię kolejne propozycje kulinarne? Albo ułożysz swój własny tautogram?

Zachęcaliśmy do pokazania swoich wierszy. I udało się! Mamy nowych autorów, choć Stanisław Odwrot – jak zwykle – publikuje najwięcej swoich utworów. Zamieszczamy też kolejne sylwetki z Almanachu Twórców Niepełnosprawnych, wydawnictwa TWK.

Wielkim zainteresowaniem cieszyła się rubryka dotycząca naszych czworonożnych przyjaciół. Tym razem o swojej kotce opowiada Asia.

Czy konkurs na psiego lub kociego miss lub mistera, to dobry pomysł? Jak myślicie?

Zwiększyliśmy liczbę stron dotyczących naszych pasji, bo zainteresowanie tym tematem jest duże, a „Integralka”, to pismo żywe i otwarte na propozycje osób, które chcą współpracować i pisać o tym, co ich najbardziej interesuje.

Proponujemy stałe pozycje z cyklu „Rusz głową”. Skorzystasz?

A może odważysz się napisać wspomnienia z młodości, albo anegdoty rodzinne lub z lat szkolnych?

A może szukasz miejsca, w którym chciałbyś odkryć swoje talenty i realizować pasje, o których marzyłeś, ale kiedyś brakowało czasu?

To właśnie dla Ciebie i dla Ciebie jest „Integralka”. Wyjdź z domu i przyjdź do nas. Spotkania z Integralkiem odbywają się w TWK w piątki o godz. 12.

Zainteresuj się też innymi propozycjami zajęć w TWK.

Zapraszamy.

Przyjdź, zadzwoń, napisz maila: [integralka2021@gmail.com](mailto:integralka2021@gmail.com)

**Halina Pytel-Kapanowska, redaktor naczelna**

## Co, gdzie, kiedy...

### Listopad

9.11

Seans filmowy - Teściowie

15.11

Ogólnopolski Dzień Seniora - spotkanie międzypokoleniowe

22.11

Prelekcja z psychologiem - jak poradzić sobie z problemami wynikającymi z pandemii i izolacji

30.11

Andrzejki

### Grudzień

10.12

Warsztaty poligraficzne dla seniorów

13.12

Spotkanie z Profesorem Potemkowskim - choroby otępienne

17.12

Warsztaty poligraficzne dla osób z niepełnosprawnościami

20.12

Wigilia

31.12

Sylwester

Szczegółowy plan dostępny pod nr tel. (91) 829 99 44 oraz w siedzibie TWK 70-450 Szczecin ul. Wielkopolska 32/U1

Honorowy Patronat

Patronat medialny



70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8/U3  
tel. 91 576 85 67, kom. 515 019 027  
kontakt@pavone.pl, www.pavone.pl

## LATO Z NADMORSKIMI WYCIECZKAMI

### Międzywodzie

Nasi Seniorzy 20 sierpnia 2021 roku mieli okazję spędzić wspaniały letni dzień na wycieczce do nadmorskich miejscowości.

W programie wycieczki było zwiedzanie Katedry w Kamieniu Pomorskim oraz koncert organowy. Piękna pogoda pozwoliła uczestnikom skorzystać z promieni słonecznych na nadmorskiej plaży w Międzywodziu.



### Kołobrzeg

31 sierpnia dla członków naszego Stowarzyszenia - osób z niepełnosprawnościami, zorganizowaliśmy wycieczkę do Kołobrzegu. Zaprosiliśmy naszych członków do miasta słynącego przede wszystkim z dużej liczby sanatoriów. W mieście i okolicach występują źródła wody mineralnej, solanki oraz pokłady borowiny, gdzie leczy się przede wszystkim choroby górnych dróg oddechowych, krążenia i choroby stawów.

W mieście tym panuje wspaniały klimat, ludzie tutaj dobrze się czują. Będąc w okolicach nie sposób nie popłynąć statkiem i nie wejść na latarnię, by z niej podziwiać panoramę miasta.

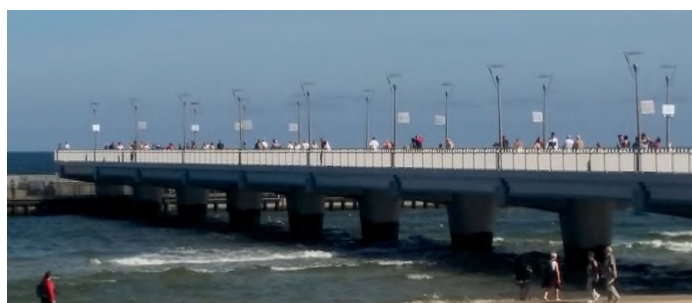
W programie mieliśmy:

- \* Półgodzinny rejs po Bałtyku statkiem wycieczkowym.
- \* Spacer po plaży oraz Alei Nadmorskiej z latarnią morską i molo.
- \* Opowieść o Pomniku Sanitariuszki oraz o Pomniku Zaślubin Polski z Morzem.
- \* Wyspę Solną wraz z legendą.
- \* Zwiedzanie z przewodnikiem kołobrzesckiej Starówki ze szczególnym uwzględnieniem Katedry oraz neogotyckiego ratusza i pozostałych zabytków miasta.

AS



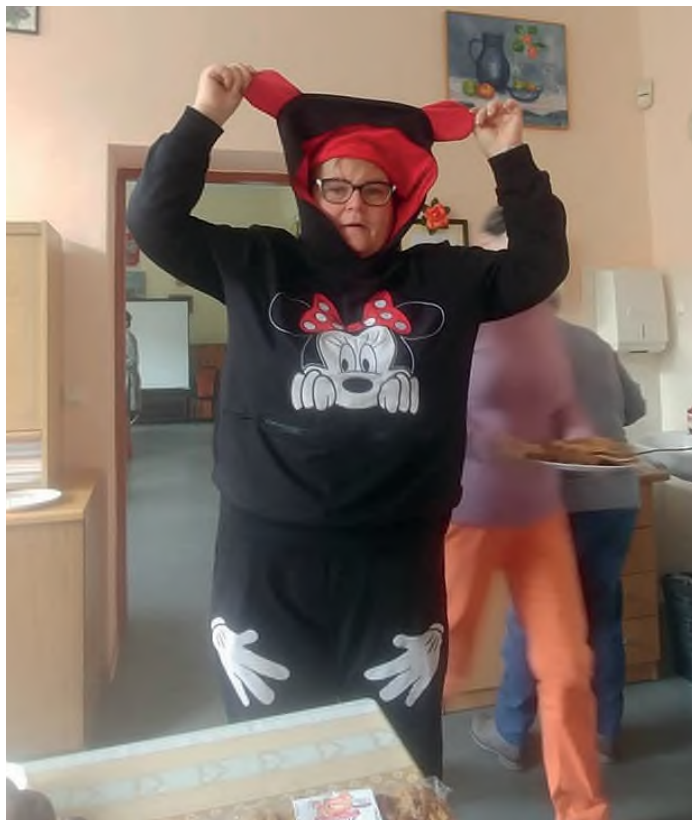
Fot. Joanna Łuczak



## GRILLOWANIE NA ZAKOŃCZENIE LATA

Wrześniowe zakończenie lata zaskoczyło nas niestety mokrą, deszczową pogodą. Zaplanowaliśmy spotkanie integracyjne przy pieczeniu kielbasek na Polanie Miodowej wraz z edukacyjnym spotkaniem na temat ekologii. Pogoda jednak sprawiła nam figła i ognisko zamieniliśmy w grillowanie w siedzibie naszego Stowarzyszenia. Tutaj pogoda już nam nie przeszkadzała. Atmosfera była wspaniała - był gwar, śmiech, ciekawe rozmowy i poczęstunek.

AS



Fot. Leszek Pawlewicz

## GRZYBOBRANIE Z OGNISKIEM

Koniec września przywitał nas piękną złotą jesienią. Nasi Seniorzy wybrali się 28 września na grzybobranie.

Przewoźnik zawiózł naszych podopiecznych do Zalesia, gdzie udali się na poszukiwanie brzozy-łebków.

Spacer po lesie zwieńczony został ogniskiem zorganizowanym na leśnej polanie w Tanowie. Nawet deszczyk nie zepsuł naszym wycieczkowiczom wspaniałego dnia.

AS



Fot. Marzena Wodnicka

## MASAŻE DOBRE NA WSZYSTKO

Jak jeden dzień minęły już 2 lata, odkąd Iwona Lisowska rozpoczęła współpracę z TWK, jako masażystka. Od początku jestem Jej podopieczną. Masaże okazały się dla mnie ratunkiem przed wielkimi bólami, bo – jak to z wiekiem bywa – cały organizm daje się we znaki: plecy, ramiona, nogi, kolana. Bolało często bardzo. I któregoś dnia ze łzami w oczach poprosiłam Iwonkę o pomoc. Okazało się, że bardzo skutecznie zabrała się za naprawienie moich mięśni i kosteczek. Po serii masaży poczułam się zdecydowanie lepiej, więc już z uśmiechem mogłam podziękować: "Pani Iwonko, dobrze, że pani jest, bo dzięki pani umiejętnościom w rękach przestanę „skrzypieć”.

Wiele razy korzystałam z możliwości „złoty rączek” Iwonki, chętnie więc wybrałam się na spotkanie z okazji jej dwuletniej współpracy z TWK, które odbyło się 9 października 2021 roku. Iwonka zaprosiła wszystkie swoje pacjentki na poczęstunek w postaci

kawy, herbaty, ciast oraz zaprezentowała ciekawy wykład pod nazwą „Dlaczego nas boli?”. Warto było posłuchać i zapamiętać choćby kilka wskazówek!



Asia Ł.

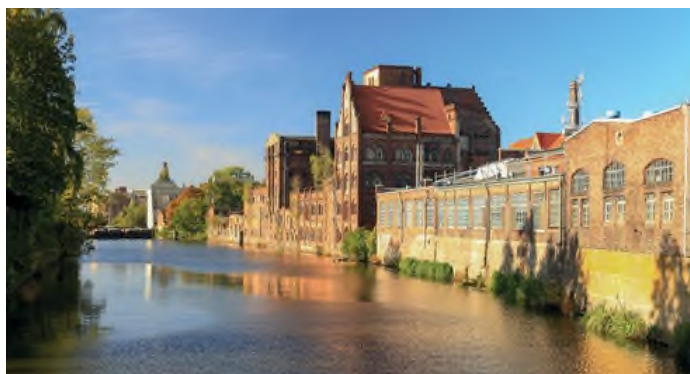
## PLAN ZAJĘĆ NA ROK 2021

PONIEDZIAŁEK	SALA	WTOREK	SALA	ŚRODA	SALA	CZWARTEK	SALA	PIĄTEK	SALA
10.00-13.00 RĘKODZIEŁO O.N.	3	10.00-11.30 KOMPUTERY SENIORZY	5	10.00-13.00 ARTETERAPIA O.N.	3	10.00-13.00 MALARSTWO O.N.	3	10.00-11.00 ANGIELSKI ST. II (początkujący) O.N. I SENIORZY	3
10.00-12.00 PORADY PRAWNE O.N.	9	12.00 -13.30 ZAJĘCIA FOTOGRAFII SENIORZY	5	11.00-12.30 J. ANGIELSKI ST. I O.N.	5	10.00-11.30 KOMPUTERY O.N.	5	11.00-12.00 TAI-CHI O.N. I SENIORZY	3
11.00-13.00 SCRABBLE I INNE GRY PLANSZOWE O.N. I SENIORZY	4	11.00-12.00 J. ROSYJSKI O.N. I SENIORZY	3	14.00-15.30 KLUB KSIĄŻKI O.N.	3	10.00-11.30 TRENING PAMIĘCI O.N.	7	10.00-11.30 TRENING PAMIĘCI SENIORZY	7
		12.30-13.30 FIZJOTERAPIA O.N.	7	14.00-15.30 PSYCHOLOG GRUPOWE O.N.	7	12.00-14.00 KLUB FILMOWY O.N.	5	12.30-14.00 INTEGRALEK O.N. I SENIORZY	7
14.00-15.30 RELAKSACJA SENIORZY	3	14.00-15.30 MUZYKOTERAPIA O.N.	3	15.30-16.30 PSYCHOLOG INDYWIDUALNE O.N.	9	14.00-17.00 BRYDŻ O.N. I SENIORZY	3	15.30-17.30 WIZAŻ SENIORZY	3
		14.00-15.30 PSYCHOLOG GRUPOWE SENIORZY	7	13.00-16.00 MALARSTWO MARYNIŚCI	3	14.00-15.30 RELAKSACJA O.N.	7		

## PARTY BOAT

Jest w ulicy Kolumba 88/89 brama prowadząca do innego wymiaru. Ta szczelina schowana przed oczami zbyt ciekawskich, to mostek przerzucony na małą wyspę Jaskółcza na Odrze. Właśnie ten mały przesmyk prowadzi do naszego docelowego miejsca – jednego z siedmiu cudów Szczecina - nazywanego Szczecińską Wenecją.

Osoby z niepełnosprawnościami członkowie naszego Stowarzyszenia, mieli niezapomnianą okazję zobaczyć nasze piękne miasto od strony Odry.



Zorganizowaliśmy dwugodzinny rejs katamaranem z poczęstunkiem. Pogoda nam dopisała i nasi podopieczni mogli podziwiać uroki miasta, a zwłaszcza widok na „Wenecję”, przenoszący nas w czasy dawne. Duże, czerwono-ceglaste kamienice i budynki fabryczne z przełomu XIX i XX wieku, ciągną się wzdłuż Odry. Dzięki wyobraźni cofamy się od razu do momentu, kiedy miejsce to „odwiedzały” statki, gdy przepływały opodal budząc do życia tę część miasta. Zabytkowe budynki wytwórni alkoholi i drożdży były niegdyś ozdobą całego nadodrzańskiego pasa przemysłowej zabudowy sięgającej w kierunku Tamy Pomorzańskiej. Wyrastające prosto z wody imponujące budynki nawet przy małej wyobraźni, można zobaczyć jako piękne. Najlepszy widok jednak jest od strony Odry, z wyspy Jaskółczej. Jest to szlak wielu spływów kajakowych.



## WARSZTATY POLIGRAFICZNE

21 i 22 października w siedzibie Spółdzielni Socjalnej - Centrum Poligrafii Pavone odbyły się warsztaty poligraficzne dla seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami.

Celem warsztatów była przede wszystkim integracja i aktywizacja społeczna naszych podopiecznych, a efektem tej integracji były zaprojektowane przy pomocy grafika i własnoręcznie wykonane foto kubki z personalizowanymi nadrukami.

Uczestnicy warsztatów poznali kilka prostych technik stworzenia własnego projektu dzięki dostępnym aplikacjom komputerowym, a następnie przy udziale wykwalifikowanych pracowników spółdzielni samodzielnie wykonali nadruki na kubkach metodą termotransferu.

W przerwie zajęciowej nie brakowało ciekawych rozmów, dzielenia się historiami, opowiadaniem o swoich najbliższych, opowiadaniem o przebytych wycieczkach, pasjach - wszystkie te opowieści w efekcie znalazły swoje odzwierciedlenie w wykonanych projektach. Rozmowy były okraszone słodkim poczęstunkiem i aromatyczną kawką :)

AS



## OPIEKA WYTCHNIENIOWA

dla opiekunów i rodzin osób z niepełnosprawnościami

W tym roku, po ciężkim czasie pandemii udało nam się pozyskać środki z Funduszu Solidarnościowego, dzięki którym realizujemy zadanie Programu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Opieka wytchnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnością” – edycja 2020-2021.

Po raz pierwszy zdecydowaliśmy się na działania wspierające rodziny osób z niepełnosprawnościami, które wymagają niejednokrotnie opieki 24 godziny na dobę. Dosyć ostrożnie podeszliśmy do tego problemu. Nie aplikowaliśmy we wniosku o maksymalną, możliwą ilość godzin dla beneficjentów, ponieważ nie byliśmy do końca pewni jak duże są potrzeby i czy damy sobie z nimi radę. Początkowo planowaliśmy przyjmować podopiecznych w pomieszczeniach naszego Stowarzyszenia, specjalnie je do tych potrzeb przygotowaliśmy. Jednak trwająca stale pandemia i obawy podopiecznych sprawiły, iż w tym roku usługi te nasi asystenci świadczą głównie w domach beneficjentów - tam pomagając osobom z niepełnosprawnościami i odciążając, dając wytchnienie ich rodzinom.

Poznaliśmy wiele wspaniałych rodzin, każda z nich to osobna historia, którą będziemy się chcieli z Wami podzielić na łamach „Integralka”.

Pierwszą z takich rodzin jest Bożenka i jej syn Kacper. Wspaniała kobieta, która chce swojemu synowi pokazać cały świat. I to jest jej głównym marzeniem. Kacper - chłopak z porażeniem mózgowym jest całym światem Bożeny. Mimo niepełnosprawności wie, że Kacper chce i może korzystać z dobrodziejstw tego świata. Razem z nim podziela radość z nowo odkrywanych miejsc i sytuacji.

Dzięki programowi i wspaniałej Oliwii - asystentce Kacpra – może patrzeć jak jej syn jest szczęśliwy, a sama oddać się swoim pasjom - malarstwu i obcowaniu z przyrodą. Kacper w tym czasie podziwia z Oliwią uroki naszego miasta i uczestniczy w wydarzeniach, jakie są w Szczecinie organizowane. Latem podziwiał żaglowce, robił wspólne zakupy i miał niesamowitą okazję uczestniczyć w uczcie piłkarskiej - meczu Pogoni Szczecin.

AS



## Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej

W październiku 2021 roku podpisaliśmy umowę z Gminą Miasto Szczecin na realizację usług asystenta osobistego osób niepełnosprawnych finansowaną ze środków Funduszu Solidarnościowego.

Projekt skierowany jest do osób z niepełnosprawnościami, borykającymi się z problemami dnia

codziennego, których możemy wesprzeć oferując pomoc asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej. Projekt realizowany będzie jeszcze do końca listopada - zachęcamy więc osoby szukające wsparcia do kontaktu z naszą organizacją.

TWK, Wielkopolska 32/U1, 70-450 Szczecin, tel. 515 019 027



## KONFERENCJA SZOWES

reintegracja i rehabilitacja zawodowa osób z niepełnosprawnościami

Sieć Zachodniopomorska Ośrodków Wsparcia Ekonomii Społecznej i Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oddział w Szczecinie zorganizowali konferencję pn. "Ekonomia Społeczna w lokalnym systemie wsparcia osób z niepełnosprawnościami". Wydarzenie zostało objęte patronatem honorowym Członka Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego Pani Anny Bańkowskiej. Patronem medialnym zostało Radio Eska Koszalin.

Frekwencja dopisała. Tym, którzy nie mogli osobiście uczestniczyć w konferencji umożliwiono wirtualne współuczestnictwo. W programie znalazły się prelekcje i odczyty oraz merytoryczne, praktyczne warsztaty, które miały wyartykułować główne problemy związane z reintegracją i rehabilitacją zawodową osób z niepełnosprawnościami i spróbować znaleźć na nie rozwiązania, w ścisłym gronie współpracujących ze sobą partnerów - jednostek samorządowych, PFRON, organizacji pozarządowych, WTZ-ów, ZAZ-ów.

Głównym tematem konferencji był problem aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami - problemy jakie wiążą się z tym tematem i próby ich rozwiązania. Omawiany był szeroko temat działań WTZ i ich roli w przygotowaniu osób z niepełnosprawnościami do pracy. Szukaliśmy rozwiązania na tyle systemowego, aby działania na każdym etapie pracy z osobą niepełnosprawną mogły w rezultacie przyczynić się do ich aktywizacji nie tylko społecznej, ale głównie zawodowej, dającej szanse na większą samodzielność.

Konferencja była zorganizowana w takiej formule, że dawała możliwość bezpośredniego kontaktu i żywej dyskusji dotyczącej przedmiotowej sprawy.

Te dwa dni wystąpień i warsztatów były NIE-SAMO-WI-TE!

To pierwsza od dawna okazja, dzięki której przedstawiciele instytucji oraz podmiotów związanych m.in. z włączeniem społecznym, ekonomią społeczną i reintegracją społeczno-zawodową mogli wymienić się doświadczeniami.

Podpisaliśmy także z 46 organizacjami list intencyjny, w którym wyrażamy wolę działań rzeczniczych oraz zacieśnienia kooperacji.

AS





*"Powspominajmy. Zachęcamy do pisania wspomnień z przeszłości, do przekazywania zdjęć z rodzinnych albumów. Zamieścimy. Niech nas porwie wspomnień czar..."*

## DZIADEK Z WĄSAMAMI



Gdy się urodziłem obydwie babcie już nie żyły. Jeden z dziadków mieszkał daleko i niewiele go znałem. Za to drugi dziadek Michał mieszkał z nami. Urodził się w 1869 roku. Gdy rozpoczęła się I wojna światowa miał 45 lat, był wdowcem i ojcem siedmioro dzieci. Na gwałt potrzebował żony lub opiekunki do dzieci,

bo spodziewał się powołania do wojska. Ożenił się szybko z moją babcią, która na szczęście lubiła dzieci. Po roku, w 1915 roku, urodziła się moja mama, jako ósme dziecko w rodzinie. Dziadek został wkrótce wcielony do Werkmachtu, bo mieszkali pod zaborem niemieckim. Po szczęśliwym powrocie z wojny pracował przy budowie drogi. Wtedy stracił oko od iskry przy rozbijaniu kamieni. W czasie II wojny światowej z uwagi na wiek, nie był w wojsku ani nie pracował, ale się mną opiekował. Babcia zmarła nim się urodziłem. Mama

po urodzeniu mnie nadal pracowała w polu u Niemców, a dziadek przynosił mnie do niej do karmienia. Pamiętam sumiaste wąsy dziadka, opaskę na oku i laseczkę, którą się podpierał.

Lubiłem słuchać jak opowiadał nam bajki, szczególnie tę o chytrym lisie.

Gdy byliśmy z siostrą jeszcze mali mama często chorowała i kilka razy była w szpitalu.

Dziadek zmarł w wieku 84 lat. Nie pamiętam, żeby wcześniej chorował lub chodził do lekarzy.

W tym dniu, gdy zmarł, byliśmy sami w domu. Mama była w szpitalu po operacji, a tata szedł na nocny dyżur i nie miał go kto zastąpić. Wtedy zakłady pogrzebowe nie działały tak jak dzisiaj, więc zostaliśmy z siostrą w nocy sami ze zmarłym dziadkiem. Nie baliśmy się, bo dziadek był dla nas dobry, ale było to jednak ciężkie przeżycie. Ja miałem wtedy 10, a siostra 8 lat.

Na pogrzebie było dużo krewnych, ale brakowało mamy. Ojciec pojechał do szpitala, ale ze względu na jej stan zdrowia, nie powiedział o śmierci dziadka. Mimo to się domyśliła. Powiedziała, że śniło jej się, że ojciec zmarł i ona to wie. Do tej pory, chociaż minęło wiele lat, miło go wspominam.

**Stanisław Odwrot**

## SKLEPIK W BASZCIE



Jest rok 1966. Piękne jesienne popołudnie. Miałam wtedy 16 lat i uwielbiałam spacerować, podobnie jak moja przyjaciółka Lena. Jak włączał nam się „szwendak”, to Park Kasprowiczka, kino, Podzamcze, różne parki i cmentarze, były nasze. Ruiny Starówki i Zamek Książąt Pomorskich stanowiły największą tajemnicę.

Któregoś dnia wraz z Leną dotarliśmy do Baszty Siedmiu Płaszczy. Ciasnymi, krętymi schodkami dotarliśmy na piętro. Ku naszemu zdziwieniu okazało się, że był tam sklepik z pamiątkami, na półkach same cudeńka. Pamiętam dokładnie, bo jestem na piękno wyczulona. Okazało się, że starszy pan (Edmund) sam rzeźbił biżuterię. Drewniane ozdoby wplatał w rzemyki komponując piękne wisiorry, brosze, a nawet figurki świętych i inne piękne przedmioty.

Tak się zachwyciłam tymi wyrobami, że zakupiłam wisior i od razu go zawiesiłam na szyi (na zdjęciu).

To dzieło pana Edmunda przedstawiało twarz, która została wyrzeźbiona po obu stronach wypukłego

koła. Na rzemykach były drewniane kulki, wplecione subtelnie, tworzyły piękną całość.

Pewnie bym nie przypomniała sobie tego wydarzenia, gdyby nie splot kilku przypadków...

Rok 2019. Zaglądając na Facebooka polubiłam kiedyś stronę „Stary dawny Szczecin”, na której zamieszczane są zdjęcia i wspomnienia z przeszłości. To zainspirowało mnie do zamieszczenia zdjęcia Baszty Siedmiu Płaszczy i napisania wspomnień związanych z tym zabytkiem. I... Odpisała mi córka pana Edmunda – Julianna Karola Blidler, która od wielu lat wraz z rodziną mieszka w Niemczech.

Dowiedziałam się od niej, że wraz z Tatą zamieszkała w tej baszcie w roku 1964. To było ich mieszkanie, ówczesne PTTK udostępniło je, jako pracownię.

Byłam mile zaskoczona tymi wiadomościami, bo nie spodziewałabym się, że można było w baszcie mieszkać z rodziną, mieć pracownię i mały sklepik.

Księgi pamiątkowej nie pamiętam, opowiadań pana Edmunda też nie, był bardzo skromny i niewiele mówił. Doskonale jednak pamiętam jego „cudeńka”. Jak „sroczka” wpatrywałam się bowiem z zaciekawieniem w biżuterię wykonaną przez pana Edmunda.

**Joanna Łuczak**

## SZCZECIN NA STARYCH WIDOKÓWKACH

Kto wie, co jest na zamieszczonych widokówkach z kolekcji Stanisława Odwrota? Podpisz je i wyślij odpowiedzi na naszego maila: [integraterek2021@gmail.com](mailto:integraterek2021@gmail.com). Wśród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy nagrody.



**Fot. 1**



**Fot. 2**



**Fot. 3**



**Fot. 4**

”

*Piszesz wiersze? Świetnie. Pokaż, zamieścimy. Tym razem zamieszczamy nie tylko wiersze Pana Stanisława Odwrota. Czekamy na propozycje kolejnych osób.*

## Kącik poetycki

### LEŚNY SPACER

Kiedy idę leśną drogą,  
nogi długo nieść mnie mogą.  
Rano trawa błyszczą rosą  
więc pochodzę trochę boso.  
Nie ma zgiełku i hałasu,  
słychać tylko dźwięki lasu.

Droga mało uczęszczana,  
drzewa, krzewy i polana.  
Przy niej rosną duże buki  
a nad nimi krążą kruki  
patrzac co ja tutaj robię.  
Pewnie chcą bym poszedł sobie.

Stawiam kroki zamaszyste  
tam gdzie sosny rozłożyste  
bo z daleka widzę dzika.  
Zwykle ludzi on unika  
ale patrzy w moją stronę  
potem skręca gdzie zielone  
oraz gęste zagajniki  
bo tam teren bardziej dziki.

Obok ścieżki już maliny  
niczym usta u dziewczyny  
tak kuszące i czerwone,  
pyszne, moje ulubione.

Widzę pierwsze surojadki  
i prawdziwka, okaz rzadki,  
trzon wysmukły ma i biały  
a kapelusz wprost wspaniały.

Czuję jakby spojrział na mnie  
więc omijam go starannie  
bo to nie jest grzybobranie  
ale spacer, niech zostanie.  
Niech upiększa otoczenie  
i na całość ma baczenie.

Bardzo lubię leśną ciszę  
gdy śpiew ptaków tylko słyszę.  
Las jest piękny, tajemniczy,  
jego zalet nikt nie zliczy.

### KASZTANY /Wspomnienie/

Już kasztany lecą z drzewa  
i wiatr pierwsze liście zwiewa.  
Prawie kończy się już wrzesień  
i zaczyna złota jesień.

Gdy do parku z pieskiem idę  
inny obraz życia widzę.  
Zaraz budzą się wspomnienia  
bo tak szybko świat się zmienia.

Gdy dwadzieścia lat już miałem  
po raz pierwszy Cię ujrzałem.  
Miałaś włosy jak kasztany  
a ja byłem zakochany.

Lata lecą, wnuki rosną  
a ja widzę Cię radosną  
z kasztanami w Twojej dłoni.  
Łezkę człowiek wnet uroni.

### PORANEK SENIORA

Budząc się rano wstaję powoli  
bo się ujawnia gdzie mnie coś boli,  
lecz skoro boli to jeszcze żyję.  
więc się herbaty zaraz napiję.

Nie dbam specjalnie o swą urodę  
za to dokładnie sprawdzam pogodę.  
Jak dach na zewnątrz jest oszroniony  
to czas założyć już kalesony.

Kiedy nawilżę swoje powieki  
włączam komputer i biorę leki.  
Co jest mi wolno jeszcze  
przeczytam  
a w międzyczasie piesek mnie wita.

Potem już z maską i psem na  
smyczy  
Chyłkiem przemierzam się po  
ulicy  
żeby ominąć patrol policji  
bo nie zapewnią mi abolicji.

Pusto bo tylko jest zbieracz złomu,  
który się stara iść po kryjomu.  
Wracam, przy kawie nerwy  
wyciszę  
i może wierszyk o tym napiszę.

14.11.2020 z okazji dnia seniora

**Stanisław Odwrot**



## FAJNA ŻYRAFA

Finezyjna żyrafa ma długą szyję.  
I głównie tym żyje,  
Że wyciąga tę szyję.  
A ja zazdroszczę tej fajnej żyrafie,  
Bo tak nie potrafię.



Angelika Białkowska

## LIMERYKI

### Zawsze razem

Pewien emeryt Jan z Korytnicy  
z jednego znany był w okolicy  
- nigdy nie wychodził z domu  
bez flaszeczki samogonu,  
który od dawna pędził w piwnicy.

### Kosmiczne śmieci

Na polu Jana w wiosce Obryta  
spadła rakieta tytanem kryta.  
Myślał, że się wnet rozleci  
a to mu podrzucił śmieci  
z innej planety mały kosmita.

### Strach i łódź

Pan Tymoteusz mieszkaniec Łodzi  
bał się jak ognia swej żony Łodzi  
Miała piąchy jak kamienie  
i potężne uderzenie  
więc zwał nad Łódkę i mieszka w łodzi.

### Muzyka ?

Muzyk Tadeusz z miasta Olsztyna  
w grze nie oszczędzał swego pianina.  
Była dźwięków gama cała  
aż chałupa cała drżała.  
Sąsiedzi zwiali do Wołomina.

Stanisław Odwrot



## ALMANACH

twórców niepełnosprawnych

Małgorzata Krawczyk



Małgorzata Krawczyk ukończyła Szkołę Artystyczną TOP-ART w Szczecinie, pod kierunkiem znanego szczecińskiego malarza - Profesora Krzysztofa Krzywińskiego.

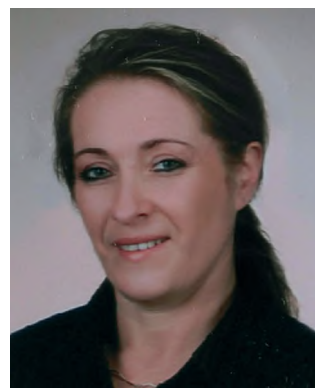
Obrazy maluje od wczesnej młodości. Stosuje technikę olejną na płótnie oraz akwarelę i szkicowanie ołówkiem.

Najczęściej maluje: kwiaty, martwą naturę oraz pejzaże. Jest pasją poza malarstwem jest również fotografia. Fotografuje pejzaże oraz portrety dzieci.



## Beata Pytel

Urodzona w 1963 r. w Tomaszowie Mazowieckim, do Szczecina przeprowadziła się w wieku 9 lat. Pasją do prac ręcznych zainteresowała ją babcia już gdy była małą dziewczynką. Z wielkim pietyzmem do tej pory przechowuje prace wykonane przez jej przodków.



W szkole podstawowej miała wypadek, długie chwile spędzone kilkakrotnie w szpitalu, umiała haftowanie, robótki na szydełku i na drutach. Największą pasją był i jest haft krzyżykowy. Obecnie zajmuje się haftem wstążką satynową i koralikami.

Miłość do kwiatów, to tęsknota za działką, którą w przeszłości pielęgnowała.

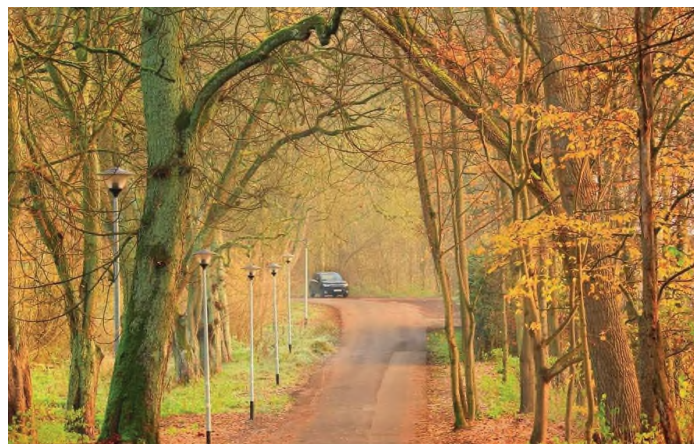
Jej prace charakteryzują się starannością i dokładnością wykonania. Poświęca tej pasji każdą wolną chwilę i robi to z wielkim upodobaniem.

Sprawia jej to wiele satysfakcji. Traktuje to swoje obecne hobby jako terapię i rehabilitację w trakcie choroby. Chce dzielić się swoim zamiłowaniem z innymi.

Do Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie należy dopiero od września 2019 roku, uczestniczy w zajęciach rękodzieła pod opieką Pani Krystyny Końki.



## JESIENNE PEJZAŻE W OBIEKTYWIE LUDWIKI NAKLICKIEJ



## BRYDŹ

miłość na całe życie

*"Ćwicząc umysł nie pozwalamy mu zardzewieć"*  
(Omar Sharif).

Jak się zaczęła moja przygoda z brydżem? Otóż mój mąż, oprócz wędkowania i grzybobrania, upodobał sobie bardzo grę w brydża. Nagle stracili jednego gracza i nie mając innego wyjścia postanowili nauczyć mnie grać. Uwzięli się i w przyspieszonym tempie wprowadzali mnie we wszystkie odzywki stosowane w tej grze. Pamiętam, jak siedząc przy stoliku z zaawansowanymi graczami, uczyłam się po brydżowemu powiedzieć, co mam w kartach i ustalić z partnerem wysokość gry. Było ciężko, nieraz nawet mało sympatycznie, na przykład jak źle zawistowałam lub wyszłam z niewłaściwego koloru. Bywało, że się stresowałam, ale nie zniechęcałam się.

Do dziś lubię grać w brydża. Lubię, to za mało powiedziane. Zauważyłam, szczególnie w tych trudnych czasach pandemii, bardzo brakowało mi spotkań brydżowych. Na szczęście można było uruchomić grę online. To nie to samo, co spotkanie, ale „szare komórki” można mobilizować. Gra w brydża bowiem, to nieustanny trening pamięci i logicznego myślenia. Poprawia się koncentracja i umiejętność pracy w grupie. Jest to też gra towarzyska, poznajemy przecież nowych ludzi. To hobby, które po rozegraniu kilku rozdań przeradza się w pasję na lata.

Wiem, że pozwala na całkowite oderwanie się od spraw codziennych i problemów spędzających sen z oczu. Dzięki koncentracji w grze potrafimy pożegnać depresję i lepiej funkcjonować. Brydż może opóźnić lub zapobiec chorobie Alzheimera.

Fajnie, że mamy możliwość spotykania się i doskonalenia swoich umiejętności czerpiąc jednocześnie same korzyści z tej może i trudnej, ale jakże satysfakcjonującej gry.

**Eleonora Jakubiak**

### **METAMORFOZA ELI**

W 2013 roku brałam udział w Metamorfozie dla kobiet z rakiem pod hasłem „Pierś do przodu”. Sponsorem całego przedsięwzięcia był salon kosmetyczny „Masumi” mieszczący się przy ul. Bogusława w Szczecinie, a patronat medialny objęła gazeta „Moje Miasto”, która relacjonowała poszczególne etapy Metamorfozy poprzez artykuły i zdjęcia, które wykonywał Sebastian Wołosz; zaś wywiady z nami przeprowadzała Paulina Targaszewska. Było nas trzy kobiety, każda z innym bagażem doświadczeń, nasze życiorysy były wcześniej analizowane przez psychologa.

Po raz pierwszy tak otworzyłam się publicznie, zrzucając swój ciężar na łamach gazety. Do tej pory ukrywałam przed wszystkimi swoje przejścia onkologiczne, teraz była okazja to zmienić i wcale tego nie żałuję. Było mi po prostu lżej, kiedy opowiedziałam swoją historię...

Największy szokiem był dla mnie porządek w moich trzech szafach. Stylistka odkryła w nich sporo prawdziwych modowych perełek oraz skomponowała kilka zestawów, które sfotografowałam. Przez kilka następnych dni robiłam porządek ze swoim rzeczami porozkładanymi w całym mieszkaniu na trzech kupkach – do pozostawienia, do wyrzucenia i do zastanowienia się. Po tej lekcji poczułam się wolnym człowiekiem, a dzięki pochlebnym uwagom stylistki poczułam się bardziej wartościową kobietą. Okazało się, że styl, jaki prezentuję, to jest „boho” - styl sportowo elegancki, wywodzący się z bohemy, czyli cyganerii.

Byłam pod ogromnym wrażeniem po pierwszej wizycie w salonie kosmetycznym, gdzie w gabinecie terapii manualnej wykonano mi masaż całego ciała, łącznie z twarzą. Zrelaksowałam się, poczułam się odnowiona na zewnątrz i wewnątrz, minął ból głowy, ustąpiło napięcie mięśni. Każdą częścią ciała czułam się taka rozluźniona i wyłączona z tych wszystkich trosk, balastów, napięć, przy



akordach nastrojowej muzyki.

Kolejnym razem wyszłam z salonu również bardzo zadowolona i z wielkim zachwytem spoglądałam na swoje ręce, bo moje paznokcie były wprost niebiańskie - odżywione i wyregulowane oraz pięknie pomalowane, tak lśniły, że nie mogłam oderwać od nich wzroku. Z gabinetu wyszłam z mocnym postanowieniem, żeby nie skubać nerwowo skóry, bo ta czynność towarzyszyła mi do tej pory w sytuacjach stresowych.

Podczas spotkania z dietetykiem przeżyłam szok, a w drodze powrotnej biłam się ze swoimi myślami, nie będąc do końca przekonaną, że to co jem – jest głównym winowajcą moich chorób i dolegliwości. Mam zrezygnować z mleka i kanapek, które są podstawą w moim wyżywieniu? Ja się nie najem samą zupką na kolację, a za surówkami też nie przepadam. Jednak niewątpliwą zaletą poprowadzonego spotkania było indywidualne podejście do każdej z nas, z odmiennym zestawem produktów.

Kolejny zabieg na twarzy – poczułam się naprawdę piękna; buzia aksamitna w dotyku, wygładzona i wypoczęta z poprawionym kolorytem skóry. Przy okazji masaż szyi, również stawów barkowych i dłoni – moje choroby na ten czas uciekły gdzieś w kąt przy muzyce relaksacyjnej i na wygodnej leżance.

Przymierzanie ubrań w galerii handlowej KASKADA pod okiem stylistki Agnieszki Nijak pozostawiło w mojej głowie wiele wrażeń i wiele cennych doświadczeń. Nigdy nie przypuszczałam, że można tak sobie przymierzać bez kupowania, ucząc się przy tym –





w czym nam do twarzy, a w czym źle wyglądamy – a dopiero potem kupować po przemyśleniu lub czekać na wyprzedaże, ewentualnie poszukać podobnego fasonu w innym sklepie, albo... po prostu uszyć. Doskonale pamiętam każde swoje odbicie w lustrze w poszczególnych przymierzalniach, a niektórymi obrazami byłam wprost zachwycona. Było to niezwykle fascynujące zajęcie i wydaje mi się, że podążam już tropem stylistki, która trafiła w moje klimaty, moje kolory i moje fasony.

Kolejny pobyt w salonie urody obfitował w wiele wrażeń – tyle przyjemności naraz, i to tak z zadowalającym efektem; najpierw spotkanie ze specjalistką od włosów, potem manicure, a na końcu pełny relaks. Pani Ania pochwaliła mnie za moje fantazje na głowie, po czym wspólnie uzgodniłyśmy, co będziemy robić z moimi włosami, żeby dały wrażenie większej obfitości. Porozmawiałyśmy również na temat pielęgnacji włosów.

Na koniec największa chyba przyjemność – ten masaż był mi bardzo potrzebny na moje obolałe ciało, zwłaszcza kręgosłup, który najbardziej mi dokucza. Moje mięśnie pozbyły się tej dokuczliwej sztywności i były rozluźnione – poczułam się taka lekka, silniejsza, nic mnie nigdzie nie uwierało i w takim stanie mogłam pozwolić sobie na spacer po sklepach.

Tego dnia wyszłam z salonu odnowiona i upiękzona, zadowolona i uśmiechnięta, pełna nadziei i wiary w zmiany, które mnie jeszcze czekają. Tak trzymać, a moje życie stanie się łatwiejsze z tymi codziennymi bólami, które niejako są wpisane w moją sytuację chorobową, a przez to i życiową.

Na zmianę fryzury czekałam chyba najbardziej ze wszystkich przyjemności, które miały mnie spotkać w ramach METAMORFOZY, ponieważ to głowa – czyli to, co na niej i wokół niej, łącznie z twarzą – jest niejako naszą wizytówką oddającą pierwsze wrażenie naszej osoby w kontaktach z innymi. Aż

przyszedł ten czas na prawdziwą odmianę. Do końca nie wiedziałam, co pani Ania zrobi z moimi włosami, ale byłam otwarta na wszelkie zmiany. I nie pomyliłam się – pani Ania trafiła w moje klimaty, a fryzura spod jej rąk była tą wymarzoną, której nigdy nie byłabym w stanie zrobić sama. Moje odbicie w lustrze bardzo mi się spodobało, a ujrzałam tam kobietę jakby obcą, na dodatek... dużo młodszą ode mnie. Od razu poczułam się pewniej, głowa do góry sama się podniosła, a w niej zaczęły rodzić się pomysły na działanie – góry mogłabym przenosić z takim nastawieniem do życia, a to niby tylko nowa fryzura, ale dla mnie wielka odmiana.

To właśnie zmianę fryzury i manicure najbardziej wyraziście odczułam, bo te zmiany są po prostu widoczne dla innych. Ale ten fakt, że zmienił się dzięki temu mój wygląd zewnętrzny, w dużej mierze zaważył na moim wnętrzu, które również przeszło jakby swoją metamorfozę – bo jeśli dobrze czujemy się w swojej skórze, dodatkowo upiękzonej przez rozmaite dodatki, to i problemy stają się jakby znośniejsze oraz łatwiejsze do udźwignięcia. Ja to na sobie bardzo mocno odczułam - poczułam się pewniejsza, bardziej wartościowa, mądrzejsza o nowe doświadczenia.

Dużo się nauczyłam podczas tych kilku miesięcy, a każdy kolejny etap Metamorfozy był dla mnie cennym doświadczeniem – nauczyłam się inaczej na siebie patrzeć i dostrzegłam swoje atuty, których zadaniem jest zniwelować moje defekty, a przez to uzyskać pozytywny efekt całości. Moje liczne pasje zyskały dodatkowe oblicze – dzięki Metamorfozie potrafiłam czerpać z nich większą przyjemność i satysfakcję, pojawiła się większa motywacja do działania.

To, co mnie spotkało podczas kolejnych etapów Metamorfozy oraz to, czego doświadczyłam i się nauczyłam – to były korzyści dla mnie tak niewymierne, że trudno je wyrazić jakimkolwiek słowem, które byłoby adekwatne do pozytywnych przemian, jakie zaszły wewnątrz

i na zewnątrz mojej osoby. W pewnym momencie uznałam, że taka nagroda od życia – za te wszystkie trudy, bóle, problemy – po prostu mi się należała! Tak jak wygrałam dwa razy z rakiem, tak teraz wygrałam z życiem, które mnie za to nagrodziło taką niby niewielką przemianą upiększającą, ale jednak przemianą...

**Ela Janowska**





## Nasze historie prawdziwe

Zazwyczaj jest tak, że historie prawdziwe, z życia wzięte, tak bardzo są zaskakujące, że nie wymyśliłby ich nawet najlepszy scenarzysta. Tym razem nie do wymyślenia historia dotknęła nas wszystkich – cały świat. Kiedy to wiosną, 2020 roku, dowiedzieliśmy się o pandemii koronawirusa. Dotknęło to wszystkich, oczywiście także i nas – członków TWK – osoby z niepełnosprawnościami, najczęściej samotne, dla których wyjście z domu na zajęcia w stowarzyszeniu, jest często jedyną szansą na kontakt z drugim człowiekiem. Musieliśmy sobie poradzić z tą sytuacją. Jak? Różnie. Asia rozładowała napięcie wspominając dawną zwycięską walkę z grypą z Hongkongu, Stanisław w żartobliwych wierszach, Eleonora pytając poetycko jak to jest z tym wirusem i z nami. Ania i Kacper wreszcie odkryli swoje pasje, Basia znalazła siłę pomagając innym. A Ty, Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku „Integralka”? Ty i Ty? Podziel się swoimi doświadczeniami, opowiedz, napisz. Zapraszamy.

## HONGKONG

Pamiętam jakby to było dzisiaj. Przełom roku 1968/1969 piękny słoneczny dzień ostrej zimy. Straciłam przytomność i miesiąc przeleżałam pod kroplówką. W domu chwilowo odzyskiwałam przytomność, a w tym czasie wymiotowałam krwią rozpalona do 40 st. C. Pamiętam sufit, babcię – jedyną osobę, która się mną opiekowała i wujka, dr pulmonologa oraz jak w przyływie świadomości słyszałam ich rozmowy: – Nie wezmę jej do szpitala bo tam leży „trup na trupie” - mamy Hongkong i z tą grypą sobie nie radzimy. Szpitale przepełnione i pozamykane w całym Szczecinie. Będę przychodził do Was 4 razy w tygodniu, a Ty Stefciu bardzo dbaj o sterylność i niech nikt inny do pokoju nie wchodzi.

Pamiętam przerażoną babcię Stefcię i ręce.... Jej ręce do łokci wymalowane jodyną. Wymieniała mi miskę kilka

razy dziennie i sen, sen, sen. Minęło około 30 dni, gdy bardzo słaba zaczynałam wracać do żywych (tak wówczas mówiono).

Hongkong to wirus, o którym w PRL-u nie wolno było mówić. Towarzysz Gomułka dostarczał raporty ze szpitali, a ludność nawet nie była świadoma, co się dzieje i do dzisiaj moje pokolenie nie ma wiedzy, że coś takiego było.

Wracając do mojej choroby, gdy byłam już świadoma, dowiedziałam się od wujka, że w kroplówce była penicylina i to uratowało mi życie. Jeszcze 2 miesiące miałam kwarantannę w domu, odcięta od świata, szkoły, przyjaciół i rodziców. Dzielni dziadkowie byli wówczas moim jedynym światem. Nie dziwicie się, że mam takie dokładne wiadomości o tej chorobie, która zaatakowała całą Polskę. Wujek był bowiem ordynatorem pulmonologii w szczecińskim szpitalu wojskowym na ul. Piotra Skargi, a wojsko było bardzo dobrze poinformowane.

**Joanna Łuczak**

## POMAGAJMY

Czas pandemii – jak dla wszystkich – i dla mnie był dramatem. Jednak szybko postanowiłam dostrzec pozytywne strony pozostania w domu. Rodziny otrzymały szansę zatrzymania się, cieszenia się swoją obecnością. I u mnie tak było. Spędziłam 3 miesiące z moją mamą, córką i wnukami.

Wcześniej bywałam u nich tylko w weekendy, w czasie pandemii mogłam się codziennie cieszyć ich obecnością. Pomagałam w nauce dziesięcioletniemu wnukowi, sporo rozmawiałam z mamą i córką. Mogłam też nacieszyć się moim ukochanym szydełkowaniem.

I najważniejsze: mogłam też choć trochę pomóc tym, którzy bardzo potrzebują wsparcia. Komu?

Jest taka strona: [siepomaga.pl](http://siepomaga.pl)

Wiedziałam o tej stronie, bo wiele razy wpłacałam drobne kwoty (proporcjonalne do skromnej renty) na różne

cele, ale dopiero w czasie pandemii zorientowałam się, że są tu także prowadzone licytacje, na których można wystawiać swoje wyroby rękodzielnicze i różne przedmioty: zabawki, naczynia, puzzle, ciasta, usługi itp. I właśnie w tych licytacjach zaczęłam brać udział wystawiając specjalnie w tym celu przygotowane moje szydełkowe maskotki, zakładki do książek. Kilka razy wystawiłam też swoją biżuterię. Zdarzyło się, że kilka rzeczy wylicytowałam dla siebie. Trwała wtedy zbiórka dla Franka chorego na SMA. Udało się uzyskać potrzebną kwotę na leczenie. Z powodu pandemii nie odbywały się ani koncerty, ani kiermasze charytatywne, tym bardziej więc chciałam brać udział w licytacjach i namawiałam do tego wszystkich znajomych. Każdy może pomagać. To cudowne uczucie móc dołożyć swój grosik dla potrzebujących! Oferujemy dzieła swoich rąk i pomagajmy!

**Basia**

## MALOWANE

pandemia i na nowo odkryta pasja

Kacper od małego przejawiał artystyczne zdolności. W wieku 6 lat pasjami malował, ale z czasem ten zapal minął. Czas zajmował mu sport i wędkarstwo. Wszystko to wraz z ogłoszeniem lockdownu stało się niemożliwe. I w ten sposób wrócił do malowania, a jego dzieła niezmiennie mnie zadziwiały. Przyszedł czas, że otworzyli lasy i Kacper znowu zaczął znikać. Jednak pomiędzy lasem i jeziorem jest chwila na KacpiArt, a Król Lew mnie wzruszył ♥



### ROZTERKA

Myślę dziś sobie  
złe się dzieje wszędzie  
I trudno przewidzieć  
co dalej będzie.

Ten wirus ciągle mało jest znany  
A zasięg jego nieprzewidywany  
Jedni siedzą i statystyki śledzą  
I wciąż wiedzą, że nic nie wiedzą.

Inni pełni są wątpliwości  
Idą na spędy i goszczą gości.

### TRUDNY CZAS

Ze wschodu dotarł aż w nasze progi  
wróg niewidoczny, groźny i srogi.  
Wszystkich ogarnął wkrótce strach blady  
sami z nim walczyć nie damy rady.

Wirus korona bo o nim mowa  
to teraz sprawa priorytetowa.  
Tu nie pomogą bomby, rakiety  
wróg jest ukryty i zły niestety.

Ludzie przetrwali niejedną wojnę  
a teraz czasy znów niespokojne.  
Bądźmy rozsądni, nie panikujmy  
lecz na czas dłuższy się przygotujmy.

Gdy epidemia ogarnia Ziemię  
pomoc, ofiarność bardzo są w cenie.  
Niech władcy mają prorocze wizje  
by podejmować dobre decyzje.

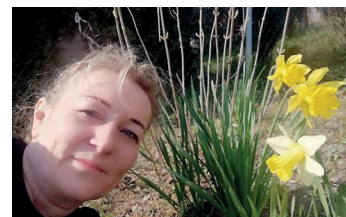
Chociaż to trudne jest do zniesienia  
zaakceptujmy ograniczenia.

## DZIAŁKOWANE

ogródki oknem na świat

Wybuch pandemii koronawirusa pokazał, że posiadanie choćby skrawka ziemi w mieście jest na wagę złota. Kiedy ogłoszono zamknięcie nawet lasów doceniłmy możliwość spędzania czasu na ogródkach działkowych, dostęp do otwartej przestrzeni, słońca.

Boom na ogródki nie skończył się do dziś i zdobycia kawałka własnego RODOS graniczy z cudem.



AS

Żyją beztrusko, bo to tylko „grypa”  
A mnie przeraża, że u sąsiada stypa.

Oni nie wierzą w „coś czego nie ma”  
A nam strach o życie ciągle doskwiera.  
Biedne dzieciaki zdalnie się uczą  
Przez brak kontaktów ciągle się smucą.

Nie chcą się szczepić – taka ich wola  
Na tym polega nasza niedola.  
Wciąż mam nadzieję, że lepiej będzie  
Nie tylko u nas ale i wszędzie

**Eleonora Jakubiak**

Nie nazywajmy tego przymusem  
bo to pomoże w walce z wirusem.

Nie pozbawiajmy się jednak radości  
i ćwiczy ciałem dla odporności.  
Teraz przyroda właśnie się budzi  
więc i nadzieja jest też dla ludzi.

Popatrz jak pięknie już kwitną drzewa  
i ptak radośnie za oknem śpiewa.  
Wiosna nadeszła to nam pomoże  
wirusy zginą w cieplejszej porze.

Chociaż omijać trzeba człowieka  
to pozdrawiamy się choć z daleka.  
Chociaż nasz kontakt ograniczony  
mamy internet i telefony.

Niechaj nadzieja w domach zagości,  
że wszystko wróci do normalności.  
Matka natura sobie poradzi,  
z Bożą pomocą wirusa zgładzi.

**25.03.2020 r. Stanisław Odwrot**

## PSYCHOLOGIA JEST WAŻNA dla osób chorych onkologicznie

Pojawienie się choroby nowotworowej zawsze jest trudnym momentem dla całej rodziny. Choć bezpośrednio doświadcza jej na ogół tylko jedna osoba, to w jej przeżywaniu zawsze uczestniczą wszyscy najbliżsi. Kryzys zdrowia zawsze bowiem wiąże się z jakąś metamorfozą. Oprócz zmian widocznych gołym okiem, zaczynają ujawniać się również emocje, często trudne, nieprzyjemne i wymagające wykształcenia nowych umiejętności radzenia sobie i odzyskiwania równowagi. Nieocenioną pomocą w takich momentach jest kontakt z drugim człowiekiem, który może stać się dla nas źródłem wiedzy, nadziei i cennego wsparcia. Dziś przekazuję w Wasze ręce tekst, który przepięknie oddaje sens roli wsparcia psychologicznego w doświadczaniu chorób onkologicznych. Niniejszy artykuł czerpie swoją moc z bogactwa wiedzy i życiowych doświadczeń autorki Elżbiety Janowskiej -wszechstronnie uzdolnionej pedagoga, kulturoznawcy, debiutującej pisarki, a przede wszystkim kobiecie, która swoją kreatywnością, siłą i pasją do życia jest gotowa obdzielić cały świat.

Aleksandra Sileńska - psycholog

### WSPARCIE DLA MNIE, DLA CIEBIE...

Wsparcie psychologiczne jest niezwykle ważne w trudnych momentach życia każdego z nas, a jeśli dotyczy to zmagania z chorobą nowotworową, to kontakt z psychologiem jest równie ważny jak kontakt z lekarzem opiekującym się chorym. Psychologia, jako nauka ma wiele dziedzin w swojej – nazwijmy to – nomenklaturze, a ostatnio wybija się jej nowy dział zwany psychoonkologią. Osoby doświadczające kryzysu psychicznego związanego z chorobą nowotworową, często nie zdają sobie sprawy, jak taka choroba może mieć wyniszczający wpływ na psychikę człowieka – mając już jedną chorobę nabawiamy się przy tym drugiej choroby. Dlatego psychologowie ze Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Społecznego „STRICTE” (Kamila i Błażej) wyszli naprzeciw takim ludziom i stworzyli coś, co choć na chwilę mogło ułagodzić ich ból, a przy tym przebrnąć przez tę trudną drogę z podniesioną głową.

Spotykają się co 2 tygodnie w zmiennym składzie –jedeni odchodzą, drudzy dochodzą. Pierwsze spotka-

nie miało miejsce w 2011 roku i z założenia grupa miała zakończyć swój byt po kilku miesiącach – było pożegnanie, zdjęcia, rzucanie do siebie kłęбка wełny rozwijającego się w formie pajęczyny i mówienie do siebie miłych słów... Jednak dwie uczestniczki liderki (Krysi i Ela) postanowiły reaktywować spotkania po wakacjach ku uciesze organizatora, czyli Centrum Zdrowia i Rozwoju Psychicznego Stowarzyszenia „STRICTE” oraz ze wsparciem świeżo upieczonych psycholożek Oli i Kariny, które zadeklarowały chęć pomocy w prowadzeniu spotkań. Odbył się ponowny nabór i grupa zaczęła działać w już mocno zmienionym składzie: oczywiście nie zabrakło Krysi i Eli, a przybyli: Andrzej, Hania, Jasia, Anita, Donata, Darek....

Każde spotkanie rozpoczyna się z reguły przedstawieniem się i opowiedzeniem krótko swojej historii, bowiem często dochodzą nowe osoby, które są onieśmiałe i trzeba je ciepło przyjąć – wymaga tego specyfika grupy, która z założenia jest dla osób zmagających się z chorobą nowotworową. Wszyscy siadają w kręgu i cierpliwie słuchają innych – nie oceniają się, nie krytykują, a obdarowują się dobrym słowem i nikt nie wstydzi się łez. Potem każdy mówi, z jakim nastawieniem dzisiaj przyszedł, co ostatnio się wydarzyło w jego życiu, czym chciałby się podzielić z innymi – każdy otwiera się na miarę swojej gotowości. Po czasie pełnym emocji następuje przerwa, a podczas niej kawa, herbata, ktoś przyniesie coś słodkiego dla podniebienia, odbywają się rozmowy w kularach. Następnie rozpoczyna się część warsztatowa – moje marzenia, czym jest kobiecość, moje talenty i zdolności, jak radzić sobie z lękiem, mój stosunek do choroby, co jest dla mnie najważniejsze, moje osiągnięcia, mapa asertywności, moje mocne strony, problemy interpersonalne, moje wybory i decyzje, jak radzić sobie ze stresem oraz rozmaite testy i gry. Kluczowym akcentem są relaksacje i ćwiczenia wizualizacyjne. Tutaj wielki ukłon należy się Oli i Karinie, które wkładały wiele serca w tę małą społeczność sprawiając, że każdy uczestnik opuszczał mury zrelaksowany, z optymizmem, nowym nastawieniem do dalszej walki i gry. Bo ta gra przecież nigdy nie będzie skończona bez względu na wyniki.

Grupa Wsparcia dla osób z chorobą nowotworową jest niekiedy ukojeniem dla jej uczestników, ponieważ

rozmawia się tutaj na tematy trudne, nacechowane lękiem przed innością czy odrzuceniem. Z chorobą trzeba nauczyć się żyć i mówić o niej nie tylko w kategoriach zła. Wsparcie jest równie ważne jak samo leczenie, bo pomaga przeżyć ten trudny okres w poczuciu bezpieczeństwa i pozytywnego spojrzenia na samego siebie oraz otaczający nas świat.

W grupie wsparcia nie tylko rozmawia się o problemach i emocjach, ale można tutaj również rozwijać swoje pasje, np. prezentując swój wykład połączony z zajęciami praktycznymi. Organizatorzy zapewniają także spotkania z ciekawymi ludźmi oraz proponują udział w zajęciach plastycznych na zasadzie terapii zajęciowej lub uczestnictwa w psychodramie. Aktywność umysłowa jest najważniejsza, ponieważ odciąga myśli od choroby i pozwala spojrzeć na świat, chociażby na chwilę, przez różowe okulary. Tematyka spotkań nie jest narzucona, to jej uczestnicy sami proponują, co chcieliby robić podczas cyklicznych spotkań. Czasami dyskusje wymykają się nieco spod kontroli, zajmując dużo cennego czasu, ale to znaczy, że dany problem był ważny dla grupy i wymagał dogłębnego przemyślenia, bo każdy uczestnik miał wiele do powiedzenia w tym zakresie.

Osoby prowadzące zmieniają się z racji swoich innych obowiązków. Obecnie spotkania prowadzi Piotr i – od niedawna - Magda, którzy są psychologami i doskonale rozumieją problemy osób zmagających się z chorobami nowotworowymi. Na okres od września do czerwca jest rozpisany grafik spotkań w odstępstwie 2 tygodni i uczestnicy trzymają się tego harmonogramu na miarę swoich możliwości, głównie fizycznych. Miłym akcentem jest organizacja Wigilii dla Grupy Wsparcia – każdy wtedy przynosi coś do jedzenia i spotkanie przebiega w świątecznej atmosferze. Podczas wakacji uczestnicy Grupy Wsparcia sami sobie organizują spotkania w plenerze, np. na działkach niektórych osób. Wówczas zapraszani są wszyscy do tych czasów i prowadzący zajęcia

i przy grillu oraz smaczkowych przekąskach rozmawia się o wszystkim, co tylko daje przyjemność biesiadnikom.

Ostatnio Grupa Wsparcia jest silną społecznością w dosyć długo niezmiennym składzie – Ela, Hania, Joasia, Teresa, Iwona, Anita, Waldek. To pozwala na szersze otwarcie się na innych i wzajemne zaufanie, które odwracają złe myśli na rzecz tych pozytywnych i każdy potrafi odnaleźć swoje mocne strony. Integracja grupy już sama w sobie pozwala na kreatywne zmaganie się jej uczestników, którzy poprzez znajomość własnych potrzeb zapewniają miłą atmosferę, dużo śmiechu i pozytywną energię.

Początkowo spotkania odbywały się w siedzibie Stowarzyszenia „STRICTE” w Szczecinie przy ul. Dworcowej 19, ale niektórym osobom trudno było wspinać się po długich schodach aż na IV piętro. Jakiś czas trwały poszukiwania nowego miejsca – bardziej przyjaznego – i od 2013 roku grupa spotyka się w salce parafialnej przy kościele na ul. Pocztowej. Nabór nowych uczestników cały czas trwa i nie istnieje obowiązek uczestnictwa w każdym spotkaniu. W celach porządkowych został opracowany kontrakt, który określa w punktach zasady wzajemnych relacji i toku spotkań – jest on otwarty i w miarę potrzeby dopisuje się kolejne punkty.

Jeśli chcesz dołączyć do grona Grupy Wsparcia i nauczyć się żyć z chorobą, która da Ci siłę, żeby przetrwać – skontaktuj się z nami: 501 684 897.

**Elżbieta Janowska**



## WIEŻA QUISTORPA

W Lesie Arkońskim na wzgórzu Arkona, najwyższym w okolicy, możemy obejrzeć malownicze ruiny jednej z największych atrakcji turystycznych przedwojennego Szczecina - wieży widokowej Quistorpa.

Do ruin można dojść od dużego parkingu przy ul. Arkońskiej. Jest to ciekawy spacer pod górę pośród dzikiej roślinności. W pobliżu ruin do pokonania jest jeszcze pozostała część zabytkowych, szerokich schodów.

Do dzisiaj zachowała się tylko granitowa podstawa oraz fragment pierwszej kondygnacji. Są też podziemia do których na głębokość około 7 metrów prowadzą spiralne schody. Podziemia składają się z dwóch części. Większe pomieszczenia mają ściany i sufit żebrowane betonem, a węższe częściowo zalane korytarze, ostemplowane drewnem. Dojście utrudnia gruz i nie wszystkie korytarze są dostępne. Czas i wilgoć sprawiły, że drewno po dotknięciu się rozsypuje, dlatego lepiej tam nie wchodzić, bo w każdej chwili sufit z tonami ziemi może się zawalić. Być może wejście do podziemi już zostało zablokowane.

Mimo niewielkich pozostałości zwiedzanie tych ruin robi duże wrażenie, zwłaszcza, gdy zna się historię obiektu, która datuje się od początku XX wieku. Okazała wieża została wybudowana w latach 1900–1904 przez znanego przemysłowca

i filantropa Martina Quistorpa na cześć swojego ojca Johannesesa, a więc była też swego rodzaju pomnikiem. Quistorp był właścicielem terenu aż do obecnych Jasnych Błoni. Przekazał go miastu wraz z wieżą, a następnie sfinansował budowę Parku Kasprowicza.

Do wieży od strony dzisiejszej ulicy Arkońskiej prowadziła szeroka i wygodna aleja spacerowa. W miarę zbliżania się do wieży podejście stawało się coraz bardziej strome, więc w tej części aleja miała formę szerokich schodów. Obok, na wzgórzu, wytyczono alejki obsadzone ozdobną roślinnością. Narożne flary postawy wzbogacały rzeźby Ludwiga Manzla. Jedna z rzeźb / bez głowy / zachowała się do dzisiaj. Wieża wraz z masztem miała 52 m wysokości i 9 kondygnacji. Na pierwszej znajdowała się kawiarnia, a nad nią taras widokowy. Najwyższy punkt widokowy znajdował się na szczycie wieży na wysokości 45 metrów. Można było stamtąd podziwiać panoramę Szczecina i okolicy. W czasie wojny wieża została zmilitaryzowana. Został zainstalowany radar i jednostka obrony przeciwlotniczej. Niestety zabytek ten stał się ruiną po alianckim bombardowaniu w 1944 roku, a po wojnie uległ dalszej dewastacji. Czy dojdzie do odbudowy wieży? Chyba raczej nie, choć... W 2004 roku została wpisana do Wojewódzkiego Rejestru Zabytków. Może jest więc szansa, że temu wspaniałemu zabytkowi Szczecina przywrócona zostanie dawna świetność?

Na zdjęciach stan obecny wieży oraz jej widok z czasów największej świetności.



Stanisław Odwrot



**Warto...**

*Historia jest nauczycielką życia.  
Historia magistra vitae est.*

Cycon  
*integraték*

## RONDO POLONII MANDŹURSKIEJ dlaczego w Szczecinie?

Po II wojnie światowej Polacy wracali do Polski. Wiele rodzin z Polonii Mandżurskiej trafiło do Szczecina i kontakt między nimi trwa do dzisiaj. W 1988 roku powstał Klub Harbińczyków, działający do dziś. Z okazji 25. rocznicy działania Klubu, z inicjatywy naszych członków, rondo u zbiegu ulic Spółdzielczej i Bogumiły, otrzymało nazwę Polonii Mandżurskiej. 6 marca 2015 roku została odsłonięta tablica informacyjna ufundowana przez Harbińczyków. Upamiętnia ona zasługi wielotysięcznej społeczności polskiej, która przyczyniła się do powstania i rozbudowy wielokulturowego wówczas miasta Harbin.

Do powstania miasta Harbin przyczynili się w dużej mierze Polacy. Pod koniec XIX wieku ruszyła budowa Kolei Wschodniochińskiej, co przyciągnęło do Chin pracowników z całego świata. Byli to kolejarze, jeńcy z armii austriackiej i niemieckiej, uciekinierzy, zesłańcy syberyjscy z kraju zaamurskiego, żołnierze 5 Dywizji Syberyjskiej, która została rozbita przez bolszewików. Społeczność harbińską tworzyła międzynarodowa mieszanina i co ciekawe, wszyscy żyli w zgodzie i nawzajem sobie pomagali. Zawiały się mieszane małżeństwa i przyjaźnie. Nikomu nie przeszkadzały różnice wyznaniowe czy narodowe.

Polonia mieszkająca przez wiele lat stworzyła tam namiastkę ojczyzny. Założone zostały polskie szkoły, kościoły, powołano Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalno-Oświatowe „Gospoda Polska”. Polacy aktywnie uczestniczyli w zajęciach sportowych, harcerskich i innych. Warto pamiętać o ludziach, którzy pracowali w Chinach, ale nigdy nie zapomnieli o swojej ojczyźnie.

Po zakończeniu wojny, od 1949 roku rozpoczęła się repatriacja i Polacy jechali do kraju - kolejną oraz drogą morską. Po przyjeździe do Polski czynnie włączyli się do odbudowy zniszczonego kraju.

Niedawno też w Świebodzicach powstał Dolnośląski Klub Harbińczyka. Wspólnie staramy się przybliżyć tematy związane z życiem Polaków tak daleko od ojczyzny, którzy tam kultywowali nasze tradycje, zwyczaje i co najważniejsze patriotyzm.

Warto podkreślić, że władze Harbinu zawsze podkreślają swą wdzięczność i zapraszają nas, potomków Harbińczyków.

W 2017 roku miałam okazję uczestniczyć w I Światowym Zjeździe dawnych Harbińczyków. Była to podróż życia, której nigdy nie zapomnę. Zobaczyłam wiele miejsc, w których diaspora polska zostawiła

wielki wkład w budowę tego 10-milionowego miasta. Szczególnie wzruszyłam się będąc w dawnym kościele katolickim, w którym ślub brali moi rodzice, chrzczeni byli moja siostra i brat. Zobaczyłam żelazny most kolejowy zaprojektowany przez inż. Stanisława Kierbedzia. Wielką atrakcją był rejs statkiem po rzece Sungari. Zwiedziliśmy starą cukrownię, którą zbudowali Polacy w Asyche i założony przez Jana Wróblewskiego Browar Harbin istniejący do dziś. Byliśmy też w fabryce papierosów założonej przez Polaka Łopato i w wielu innych ciekawych miejscach.

Odwiedziliśmy groby Polaków, którym nie udało się wrócić do ojczyzny. Tych wzruszeń nie da się opisać, co czują potomkowie Polaków, którzy do śmierci wspominali swoje życie spędzone w Chinach.

Cieszę się, że skorzystałam z zaproszenia i teraz rozumiem, dlaczego dziadkowie, rodzice i reszta rodziny zaszczerpili w nas olbrzymi sentyment do Chińczyków.



Eleonora Jakubiak

# ANNA GERMAN

wyjątkowy głos



„Uśmiechaj się. Do każdej chwili uśmiechaj. Na dzień szczęśliwy nie czekaj”

Polecam



**Anna German** na pewno dla wielu jest jedną z najbardziej ulubionych piosenkarek. Chyba wszystkich zachwyci jej piękny głos. Równie mocno porusza historia życia. Najpierw skomplikowane dzieje rodzinne i trudne dzieciństwo, a później – u szczytu kariery – tragiczny wypadek we Włoszech, z którego piosenkarka cudem wyszła z życiem. Przytłaczająca jednak wieloletnim zmaganiem z bólem i niesprawnością. Wydawało się, że już nigdy nie wyjdzie na scenę, a jednak... Po przerwie spowodowanej chorobą zaśpiewała swoją własną wyjątkową piosenkę „Człowieczy los”. Przypomnijmy sobie. Niesie wyjątkowe przesłanie także i dzisiaj w tych trudnych czasach zmagania z koronawirusem, pandemią.

### Człowieczy los

Człowieczy los nie jest bajką ani snem  
Człowieczy los jest zwyczajnym szarym dniem  
Człowieczy los niesie z sobą trudy żal i łzy  
Pomimo to można los zmienić w dobry lub zły  
Uśmiechaj się  
Do każdej chwili uśmiechaj  
Na dzień szczęśliwy nie czekaj  
Bo kresu nadejdzie czas  
Nim uśmiechniesz się chociaż raz  
Uśmiech odstąpi przed tobą siedem codziennych cudów świata  
Tęczowym mostem zapłonie nad dniem co ulata  
Marzeniom skrzydeł doda wspomnieniom urody  
Pomoże strudzonemu pokonać przeszkody  
Uśmiechaj się  
Do każdej chwili uśmiechaj  
Na dzień szczęśliwy nie czekaj  
Bo kresu nadejdzie czas  
Nim uśmiechniesz się chociaż raz  
Uśmiechaj się uśmiechaj się



Anna German (ur. 14 lutego 1936 roku w Urgenczu, zm. 25 sierpnia 1982 roku w Warszawie) – polska piosenkarka i kompozytorka, aktorka, z wykształcenia geolog.

Laureatka festiwali m.in. w Monte Carlo, Wiesbaden, Bratysławie, San Remo, Neapolu, Viareggio, Cannes, Ostendzie, Sopocie, Opolu, Kołobrzegu, Zielonej Górze. Była pierwszą Polką, która wystąpiła w San Remo. Dwukrotnie uznana za najpopularniejszą polską piosenkarkę wśród Polonii amerykańskiej (1966, 1969). Zdobywczyni złotej płyty za longplay Człowieczy los nagrany w 1970 roku.

Występowała w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Wielkiej Brytanii, Australii, Francji, Portugalii, Włoszech, na Węgrzech, w Mongolii, NRD, RFN, Czechosłowacji oraz ZSRR. Śpiewała w siedmiu językach: polskim, rosyjskim, niemieckim, włoskim, hiszpańskim, angielskim i po łacinie, wydała płyty w języku polskim, rosyjskim i włoskim.

HPK



## LEKTURY

### Dziewice do boju



Monika Szwaja to szczecińska pisarka o bogatym dorobku. Jej książki są bardzo poczytne, pisane z poczuciem humoru i zaciękawią każdego – nawet wybrednego – czytelnika. Poniżej prezentacja jej twórczości – trylogia o przyjaciółkach i ich perypetiach.

„Klub mało używanych dziewczyn” to książka Moniki Szwai. Napisała niezwykle barwnym językiem, a fabuła książki obfituje w zabawne sytuacje i niezwykle sploty wydarzeń.

Cztery przyjaciółki spotykają się po latach na powtórce ze studniówki i postanawiają założyć stowarzyszenie dla czynienia rzeczy pożytecznych. Łączy je jedno - każda z nich jest bez partnera życiowego i przewrotna nazwa nadana przez koleżkę pod wpływem alkoholu, doskonale przypadła im do gustu.

Agnieszka - dyrektorka liceum, opiekuje się schorowaną sąsiadką. Alina - pracuje w banku oraz jako wolontariuszka na dziecięcym oddziale onkologicznym. Michalina - projektantka zieleni, projektuje ogród dla hospicjum.

Marcelina - projektantka ogrodów, z uwagi na stan błogosławiony, służy radami w klubie. Przyjaciółki nie radzą sobie z problemami i są pod opieką przystojnego psychiatry Grzegorza.

Dzięki nowym zajęciom życie czterech bohatererek nabiera sensu. Zaczynają inaczej postrzegać świat oraz swoje problemy, a ich dewizą jest skuteczność.

Książka zyskała taką popularność, że M. Szwaja napisała kolejną część pt. "Dziewice do boju", gdzie opisuje dalsze losy czterech przyjaciółek. Alina rezygnuje z pracy w banku na rzecz kliniki dla dzieci i podkochuje się w swoim szefie. Marcelina - urodziła córeczkę, poznaje przystojnego notariusza i pogłębia się jej depresja, a na horyzoncie pojawia się ornitolog. Agnieszka ma coraz większe problemy w szkole (z powodu jednego z uczniów), a interesuje się nią notariusz, znajomy Marceliny. Michalina jest szczęśliwa z psychiatrą Grzegorzem i wyjeżdża z nim do Irlandii w poszukiwaniu swojego ojca.

Dalsze losy bohatererek zostały opisane w "Zatoce Trujących Jabłuszek". Agnieszka jest z notariuszem Jerzym i znowu ma problemy w szkole z powodu uczennicy w ciąży. Marcelina mieszka z ornitologiem zwanym Bronikiem. Alina zakochana jest w kapitanie statku - Marcinie. Michalina jest w ciąży z Grzegorzem, poza tym odnalazła ojca Noela - w prezencie ślubnym otrzymali kupon totolotka i wygrali 100 tysięcy złotych. Wszyscy bohaterowie udają się w rejs na Karaiby, gdzie przeżywają zabawne przygody, również te wzruszające.

Ela Janowska



### Ku refleksji... cytat Józefa Czechowicza

Kto czyta, żyje wielokrotnie, kto zaś z książkami obcować nie chce na jeden żywot jest skazany.

integraték



Jesień to czas zadumy. Czas... Podumajmy...

*integraték*

Proponujemy nową kolumnę Tym razem zamieszczać będziemy różne Wasze wspomnienia, śmieszne, szkolne, wpisy z pamiętników, rysunki Waszych dzieci lub wnuków. Co kto ma, czym chciałby się podzielić z innymi. Tym razem Ela zdradza tajniki swojego „magicznego notesu”, a Halina pokazuje swój portret narysowany przez pięcioletnią Polę.

Chętnie zamieścimy rysunki zaproponowane przez Was.



## MAGICZNY NOTES ELI

Kiedy byłam dzieckiem zbierałam różne rzeczy cieszące oko, wyobraźnię i słuch. W tym celu założyłam tzw. magiczny notes, w którym umieszczałam różności różnego rodzaju: wierszyki, obrazki, wróżby, powiedzonka, zagadki, testy, rysunki, igraszki językowe, krótkie opowiadania – notes był prowadzony na wesoło. Z czasem umieszczane tam rzeczy były poważniejsze. Dokumentowałam tam pisane przez mnie wierszyki okolicznościowe – z okazji rocznic, wyjazdów służbowych - oraz dedykacje na różne okazje.

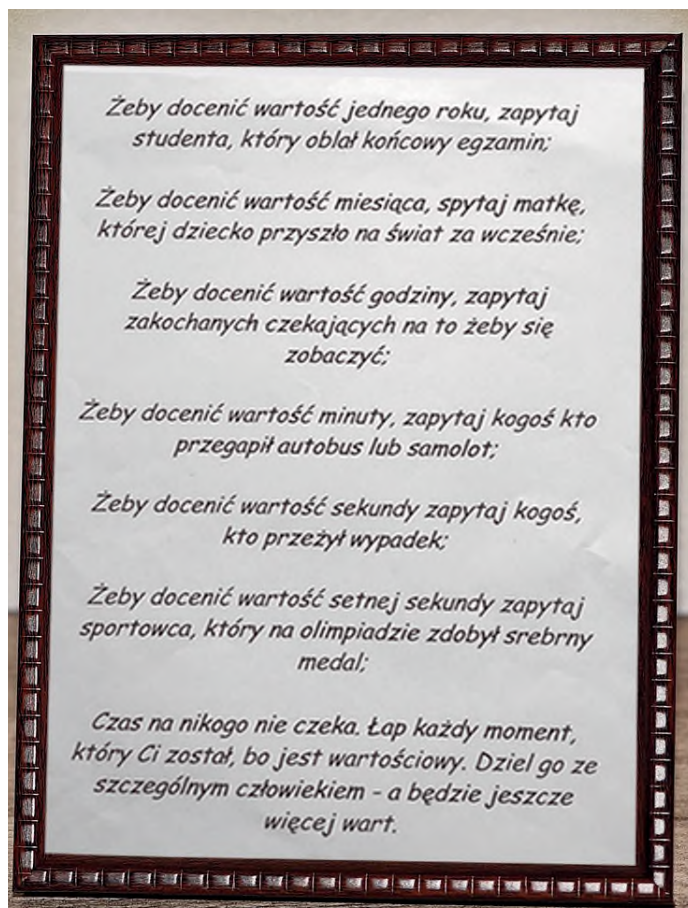
Niebieska okładka z napisem „notes” i kolorową naklejką, mnóstwo dołączonych karteczek, jeszcze nie przepisanych czy wklejonych, stare ślady po kleju oraz pękata grubość – to odcisnięte piętno czasu, a jakże - chyba półwiecznego... Na poszczególnych stronach poprzyklejane uśmiechnięte buźki, serduzka, twarze dzieci, istna feeria barw i ciekawostek. Nawet są tam flagi państwowe i herby miast oraz alfabet Morse'a. Dołączony jest również drugi zeszytek, bo w pierwszym zabrakło już miejsca i o dziwo... są jeszcze wolne karteczki. Nie ukrywam, że w wieku dorosłym kontynuowałam prowadzenie tego magicznego notesu, bo tego rodzaju zbieractwo bardzo mnie satysfakcjonuje. Kiedy byłam w szpitalu, jeden z pacjentów (dorosły) wpisał mi się do tego notesu,

wyznając mi miłość we własnoręcznie napisanym wierszu... Jakże takiej pamiątki nie zachować? Toż to kopalnia ciekawostek i miłych wspomnień.

Swoją wiedzę zapisaną w magicznym notesie czerpałam z ówczesnych czasopism oraz kartek wydzielanych z kalendarza, z zasłyszanych wieści od kolegów, czy krążących w szkole śmieszności, np. szkolne echo o uczniach VIII klasy napisane przeze mnie i koleżankę.

**Elżbieta Janowska**

## CZAS...

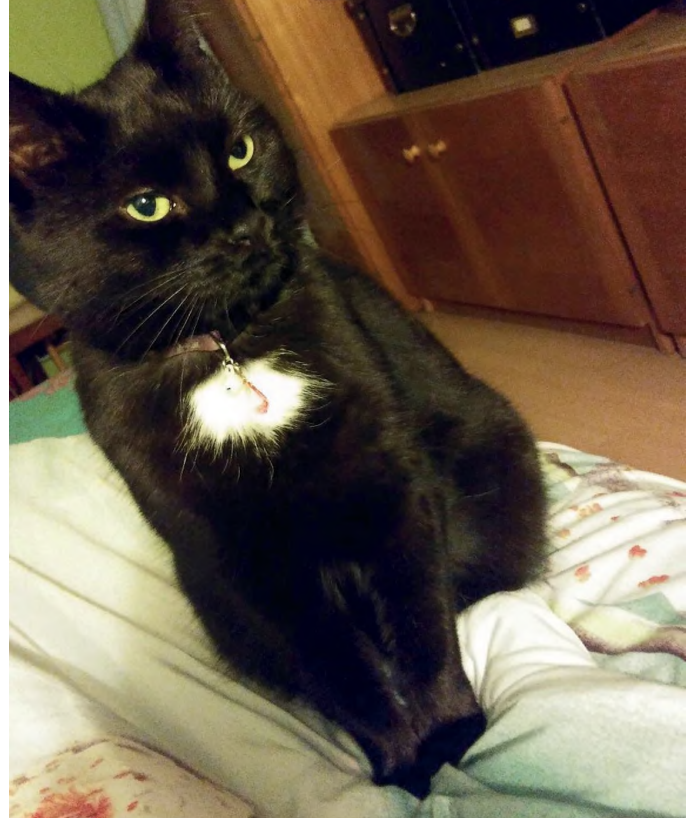


## CZWORONOŻNI PRZYJACIELE

### Dama Diana

Wiele lat mojego życia spędziłam z psami, wspaniałymi przyjaciółmi. Po latach jednak okazało się, że mam uczulenie na psią sierść. Do kotów nie byłam przyzwyczajona, więc w moim domu lata całe nie mieszkało żadne zwierzę. Jednak już po pierwszym lockdownie stwierdziłam, że trzeba to zmienić. Postanowiłam uratować zwierzę ze schroniska. 21 sierpnia 2020 roku pojechałam tam wraz z synem. Wśród wielu kotów od razu moją uwagę zwróciła wychudzona, malutka koteczka, która wystraszona siedziała gdzieś w kącie.

Szybko załatwiliśmy papiery adopcyjne i malutka koteczka trafiła do mojego domu. Była bardzo głodna, wystraszona. Nazwałam ją Diana. Przez pierwsze dni jadła bardzo dużo, nie zostawała w miseczce ani ziarenka, bała się pewnie, że ktoś jej zabierze jedzenie. Szybko jednak zaczęła przybierać na wadze i powoli stawała się prawdziwą Damą. Bardzo się pokochałyśmy. Diana okazała się mądra i miła. Codziennie budzi mnie rano głośnym „miau”, wychodzi na spotkanie, gdy wracam do domu, wspólnie ze mną ogląda telewizję, czasami zasiada na krześle przy stole, chętnie bawi się. Bardzo się cieszę, że ją zaadaptowałam. Jest odkarmiona, ma lśniące futerko. Wspaniała Dama Diana. Jestem szczęśliwa, że jest ze mną.



Joanna Łuczak

### Powiedzonka naszych wnuków

#### Pieprzyk obok pieprzyka

3,5-letnia wnuczka moich znajomych bawiła się ze swoim dziadkiem w ogrodzie. Zwyczaj w tej rodzinie był taki, że dziewczynka mówiła do dziadka po imieniu. Dzień był upalny, więc dziadek nie miał koszuli. Dziewczynka popatrzyła na Jego plecy i spytała: - Rysiek, a co tu masz? – spytała. – Pieprzyk – odpowiedział dziadek. – A tu? – kontynuowała. – Też pieprzyk o odpowiedział. – O rany Rysiek, to Ty się już urodziłeś taki popieprzony?

Basia

#### Same nogi

Trzyletni Piotruś pierwszy raz zobaczył kuzyneczkę Anię w czasie wymiany pieluchy. W pewnym momencie przerażony złapał się za policzki i wykrztusił: „Cio-ciu, ale Ania to ma same nogi”... Zawsze z uśmiechem wracamy do rodzinnych wspomnień.

Elja

### LIMERYKI Z UŚMIECHEM

#### Babcia u okulisty

Do okulisty w centrum Szczecina poszła wzrok zbadać babcia Paulina.

- Niech pani przeczyta stąd możliwie najniższy rząd.
- Jest napisane Made in China.

#### Dziadek u audiologa

W przychodni Marian z gminy Niechorze

- nie słyszę żony panie doktorze.
- A co na to pańska żona ?
- Milczy, chociaż jest wnerwiona.
- Mam pana leczyć ? - Uchowaj Boże.

Stanisław Odwrot

## RODZINNE PRZEPISY



Gotuj z radością

*integrálek*

### CHLEB MÓJ CODZIENNY

Ogłoszenie pandemii spowodowało wiele niedogodności, między innymi czasowe ograniczenia w zakupach dla seniorów. To zmobilizowało mnie do pieczenia chleba według mojego autorskiego pomysłu. Oto przepis:

1 kg mąki: 0,5 kg żytniej oraz 0,5 kg pszennej  
 1 l przegotowanej letniej wody  
 5 dag drożdży  
 1 łyżka soli, 1 łyżka cukru.

Mąkę przesiać. Drożdże rozkruszyć i zasypać 1 łyżeczką cukru, uzupełnić letnią wodą. Tak przygotowane drożdże wymieszać z 1 łyżką soli oraz z mąką (wybijając ręką). Odstawić do wyrośnięcia. Przygotować 2 foremki (keksówki) i włożyć do nich ciasto. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 1 godz. w temperaturze 220 st. C.



### PAPRYKA W ZALEWIE

6 kg papryki (czerwona i żółta)  
 6 l wody  
 1,5 szklanki octu 10 %  
 6 łyżek cukru  
 6 łyżek soli.

Paprykę wydrążamy i kroimy każdą na 4 części. Wkładamy do słoików. Do każdego dodajemy 3 ziarenka ziela angielskiego, 3 liście laurowe, 3 ząbki czosnku (małe lub 1 duży), 3 łyżeczki oliwy, szczypta gorczycy. Zalewamy gorącą zalewą (woda z octem). Zakręcamy słoiki i pasteryzujemy. Mój sprawdzony sposób na to, by papryka była chrupiąca i jędrna, to powolne liczenie do 125 od momentu zagotowania. Po tym czasie wyjąć słoiki i przykryć ręcznikiem aż do wystudzenia. Smacznego!



Joanna Łuczak

### RURKI BABCI STASI

Proponuję sprawdzony przepis babci Stasi. Tanio, szybko, nieskomplikowanie.

50 dag mąki, 5 dag drożdży, 1 margaryna, 5 łyżeczek śmietany. Drożdże rozetrzeć z 4 łyżeczkami cukru. Margarynę posiekać z mąką, dodać rozczyn oraz 5 łyżeczek śmietany. Wygnieść ciasto, rozwałkować, pokroić na prostokąty, posmarować dżemem, zawinąć w rurki. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Halina



Z dobrych i sprawdzonych rad warto skorzystać. Sprawdź!

Integraték

## POKRZYWA ZWYCZAJNA

Pokrzywa zwyczajna występuje w Europie, Azji, Afryce i Ameryce Północnej. Nie jest to chwast lubiany przez ogrodników, bowiem „parzy”, w kontakcie ze skórą powoduje nieraz nawet bolesne oparzenia. Jest to jednak bardzo cenna roślina, bo już od wieków znane są jej właściwości odżywcze i lecznicze.

Do celów leczniczych wykorzystywane są przede wszystkim liście. Zbiera się je przed kwitnięciem, od maja do września. Liście należy ususzyć i wykorzystywać do picia, jako herbatkę. Ze świeżych pędów i korzeni można wycisnąć sok.

Pokrzywa zawiera bardzo dużo takich witamin jak: A, K, C, B2, B5 oraz minerały: magnez, żelazo, wapń, cynk, selen, krzem.

Pokrzywę stosuje się między innymi w leczeniu chorób alergicznych, nieżyście nosa itp. Pokrzywa działa przeciwzapalnie, przynosi ulgę w bólach reumatoidalnych. Stosuje się ją także w chorobach sercowo-naczyniowych. Obniża bowiem poziom cholesterolu i lipidów we krwi, powoduje także zmniejszenie cukru. Posiada również właściwości antynowotworowe.

Pokrzywę wykorzystuje się także w kosmetyce. Wzmacnia włosy i paznokcie, odżywia i oczyszcza skórę, redukuje łojotok, działa antybakteryjnie.

Można kupić gotową herbatę z pokrzywy lub zrobić ją samemu. Napar przygotowujemy zalewając łyżkę suszonych liści jedną szklanką wrzątku. Przykrywamy pokrywką na około 10-15 minut. Przechodzimy. Należy pić 2-3 razy dziennie po posiłku.

Odwar przygotowujemy podobnie jak napar, ale po zalaniu liści wrzątkiem gotujemy 3-5 minuty. Można go pić lub używać do przemywania skóry lub płukania włosów.

Wartościowy jest także sok ze świeżych liści. Rozdrobnione liście należy odcisnąć przez szmatkę. Przechować 2 dni w lodówce lub stabilizować 70-procentowym alkoholem. Można również świeże liście pokrzywy dodawać do surówek.

Joanna Jarząbek



# OKIEM PSYCHOLOGA

## Rozumieć i być zrozumianym

„Przecież jej mówiłam”, „Zrobił to inaczej niż chciałem”, „Nie o to mi chodziło”, „Czego tu można nie rozumieć”, „Było inaczej niż mówisz” - komunikacja, mimo że tak powszechna, nastęrcza wielu problemów. Różnimy się wiedzą, doświadczeniami, postawami i przekonaniami, a nawet sposobem interpretacji tych samych słów, sformułowań czy wydarzeń. Jednak w rozmowach z innymi jesteśmy przyzwyczajeni do spoglądania na poruszany problem ze swojej perspektywy. Pewnie każdy z nas doświadczył rozmowy, w której współrozmówca miał tendencję do domyślania się tego, o co chcieliśmy przekazać. W której ktoś wybiórczo słuchał, przerywał w pół zdania, może nawet zmieniał temat. Może też mamy takie doświadczenie, że mówiąc o problemie, ktoś porównywał go do własnych przeżyć, oceniał i udzielał rad, wcale nie rozumiejąc sedna tego, co chcieliśmy przekazać. A może nie byliśmy w stanie wszystkiego zrozumieć, bo ktoś przekazywał zbyt dużą ilość informacji naraz oraz używał skrótów myślowych, które były tak oczywiste dla niego, jak nieoczywiste dla nas. Zapewne każdy doświadczył którejs z powyższych trudności. Być może też każdy z nas taką trudność sam stwarzał... Co zrobić, by komunikować się skuteczniej? By rozumieć i być zrozumianym?

Jedną z podstawowych zasad jest mówienie z pozycji „ja” a nie z „ty”, co oznacza, by nie atakować współrozmówcy słowami typu „ty ciągle...” („ty ciągle się spóźniasz”) ale, by informować o swoich potrzebach i odczuciach („przykro mi, że się spóźniłeś”; „zależy mi na...”; „chciałabym...”). Komunikaty „ja” pozwalają informować o własnych potrzebach i emocjach bez oceniania i oskarżania. Natomiast komunikat „ty” odwołujący się do nieodpowiedniego zachowania drugiej osoby powoduje napięcie i zachęca do odwetu (zamiast „denerwujesz mnie” powiedz „jestem zdenerwowany”). Jeżeli się o kimś wypowiada warto odwoływać się do konkretnego zachowania tej osoby („on dużo mówił na spotkaniu”) zamiast nadawać etykiety („on jest gadułą”). Ta zasada pozwala na wyodrębnienie konkretnego zachowania, które można poddać dyskusji, a nawet modyfikacji bez oceniania („on taki jest”). Ocena jest odbierana jako atak, co z kolei może skutkować kontratakami. Celem upewnienia się czy dobrze rozumie się współrozmówcę, warto powtórzyć usłyszaną treść swoimi słowami („...a więc chcesz powiedzieć, że...”), dopytywać („a co rozumiesz mówiąc, że...?”), a na koniec powtórzyć jeszcze raz najważniejsze ustalenia („czyli ustaliliśmy, że...”). Pozwoli to uniknąć niepotrzebnych niedomówień związanych np. z innym rozumieniem tych samych słów lub używaniem skrótów myślowych. Ponadto ważne jest używanie takich słów i sformułowań, które będą zrozumiałe dla osób, z którymi się rozmawia (warto na to zwrócić uwagę m.in. w relacjach międzypokoleniowych). Wyrazem zainteresowania rozmową i szacunku do współrozmówcy będą: nawiązanie kontaktu wzrokowego, nie przerywanie, brak pośpiechu, uważne słuchanie i okazywanie tego, że się słucha (np. potakiwanie, dopytywanie).

Z komunikacją interpersonalną mamy do czynienia na co dzień. Niech tych kilka zasad stanowi wstęp do przyjrzenia się własnym przyzwyczajeniom komunikacyjnym. I na koniec chciałabym dodać jeszcze jedną zasadę: rozmawiajmy tak, jak byśmy chcieli, by z nami rozmawiano. Dobrej rozmowy!

Joanna Furmańska

”

*Dr Joanna Furmańska jest psychologiem; w trakcie procesu certyfikacji z psychoterapii systemowej; członek nadzwyczajny Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Aktywność zawodową realizuje m.in. wokół pracy z osobami, które doświadczają trudności osobistych, w tym z osobami zmagającymi się z chorobami przewlekłymi, ich rodzinami, a także osobami zawodowo związanymi ze służbą zdrowia. Ponadto zajmuje się wspieraniem rozwoju oraz aktywizacją psychospołeczną także osób starszych i z niepełnosprawnością. Autorka artykułów naukowych oraz prac badawczych prezentowanych na krajowych i zagranicznych konferencjach.*



Kolorowanie odpowiednio dobranych obrazków jest sposobem na relaks. Weź kolorowe kredki i spróbuj pokolorować rysunek.



Dobrej zabawy :)

integraték

## Trening pamięci doskonalenie umysłu

Zajęcia z treningu pamięci odbywają się w TWK w czwartek i piątek po 2 godziny. Uczestnicy poznają mnemotechniki wspomagające pamięć, ćwiczą koncentrację uwagi oraz wykonują różnorodne zadania, które wpływają na sprawność umysłową poprzez aktywizowanie konkretnych obszarów mózgu. Badania dowodzą, że gimnastykując umysł możemy znacząco poprawić pamięć, szybkość myślenia i zdolności twórcze! Gimnastyka umysłu to regularne ćwiczenia ogólnej sprawności mózgu. Dlatego też taki trening nie powinien być fragmentaryczny np. tylko rozwiązywanie krzyżówek. Najlepsze dla naszej aktywności intelektualnej jest wszechstronne aktywizowanie nie tylko pamięci i uwagi, ale też zadania graficzne, językowe czy nawet matematyczne. Im większa różnorodność, tym bardziej elastyczny i sprawny pozostanie umysł.

Mnemotechniki, które poznają uczestnicy zajęć, są stosowane przez różne szkoły pamięci oraz

zawodników biorących udział w Mistrzostwach Pamięci. Są one potężnym narzędziem ułatwiającym codzienne życie. Ludzie, którzy znają techniki pamięci, efektywniej zapamiętują liczby, imiona, fakty itd., co niewątpliwie jest bardzo przydatne w pracy, szkole, na uniwersytecie oraz w innych sytuacjach życia codziennego.

Zajęcia: Treningi pamięci – doskonalenie umysłu wzbogacone są o ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej według Paula Dennisona.

Kinezylogia edukacyjna; „gimnastyka mózgu” Paula Dennisona wspomaga naturalny rozwój człowieka bez względu na wiek. Polega na wykorzystaniu prostych ćwiczeń fizycznych, które integrują ciało i umysł oraz wspierają współpracę półkul mózgowych. Odpowiednie zestawy ćwiczeń integrują pracę centralnego układu nerwowego powodując:

- wzrost możliwości rozumienia, myślenia, przewidywania, koncentracji uwagi, pamięci,
- przywrócenie równowagi emocjonalnej,
- wspomaganie koordynacji ruchowej całego ciała,
- koordynację wzroku, słuchu, równowagi,
- wspomaganie procesów uczenia.

## ZADANIA

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności językowych, myślenia abstrakcyjnego oraz stymulację koncentracji uwagi:

Z liter wyrazu DOMATORKA ułóż jak najwięcej słów np. tor, ma itp.


Ćwiczenie na koncentrację uwagi i aktywizujące lewą półkulę mózgową:  
Dodaj do siebie w pamięci liczby parzyste.

8	55	67
43	31	6
11	24	16
12	4	7

Piotr Niciejewski



## MOŻE SUDOKU?

Spróbujmy. Jak? Rozwiązywanie SUDOKU polega na wpisaniu do diagramu brakujących cyfr w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz każdym małym

kwadracie (x 3 kratki w pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda z cyfr w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

		3			9			5
6			8			3		
2		7	3		5	8		9
7	9				1		5	
	3	4	9	5		1		2
		1		3	4	7		
9				1	6		3	
3	7		4					6
	6	2	7	9		5		4

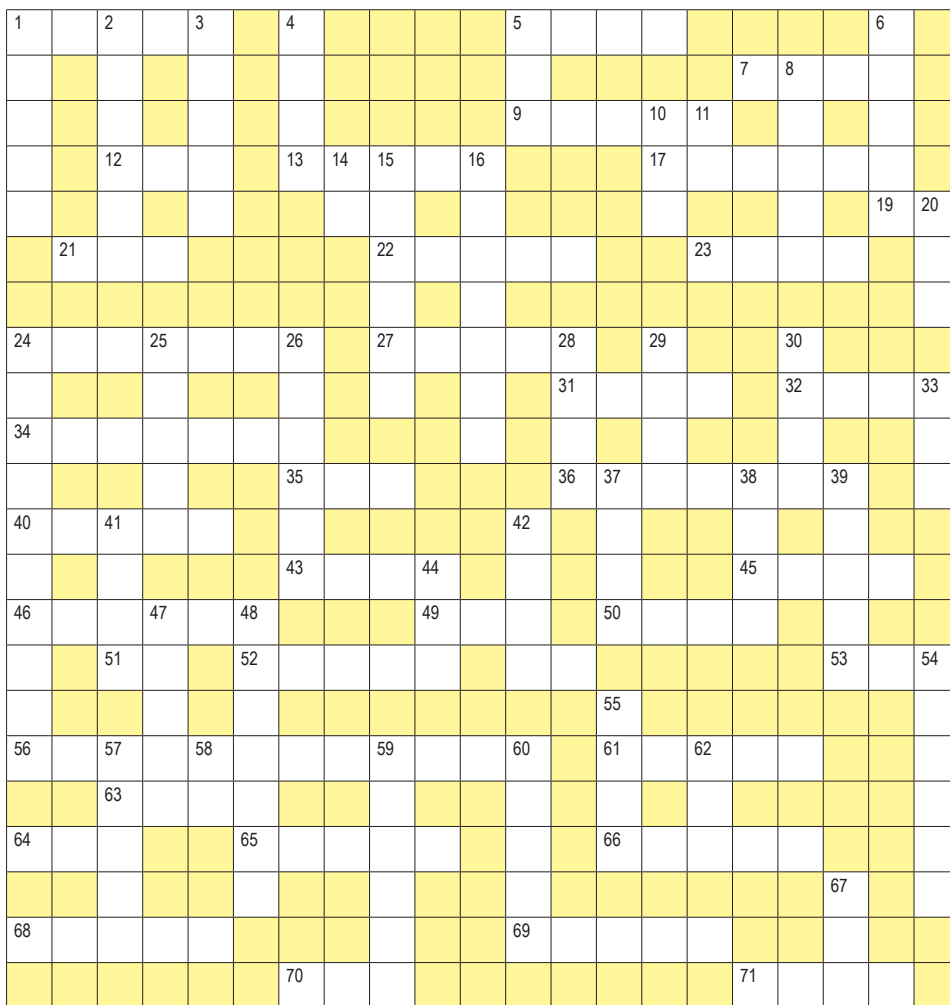
3	5		7					8
	4							
					9	6	4	
1			2	9			6	
	6		4					9
		7	3		6	1		
	1	4					2	3
	7	3	9					
		6		5	3	8		4

6	7	1				2	4	9
8			7		2			1
2				6				3
	5		6		3		2	
		8				7		
	1		8		4		6	
9				1				6
1			5		9			7
5	8	7				9	1	2



Nie udało się od razu? Nie zniechęcaj się. Próbuje. Próbuje. W końcu się uda. Na pewno.

integraték



## Krzyżówka Małgosi Nr 5

### Poziomo

2. jednośladowy pojazd mechaniczny
5. komórki jajowe ryb
7. rozmiar "M"
9. imię Przybylskiej
12. ..., Honor, Ojczyzna
13. Amerykanie darują mu życie na święto Dziękczynienia
17. mniejsza od ćwierćnuty lub osada wioślarska
18. zbudował Arkę
19. zgoda, przyzwolenie po angielsku
21. mała Elżbieta
22. egipska...
23. np. Porsche
24. zakupowy portal internetowy lub tempo wykonania utworu muzycznego
27. imię żeńskie określające nadzieję, obchodzi imieniny 1 sierpnia
31. sąsiad Iraku
32. nieprzyjaciel
34. Małgorzata...- Majdan, polska celebrytka
35. dramat filmowy z 2013 roku, reż. Paweł Pawlikowski, tytuł jak imię żeńskie
36. ma brata
40. szyld
43. niejeden przy drodze
45. zdrowy ale niesmaczny, zawiera witaminę A i D oraz nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3
46. zekranizowana powieść Vladimira Nabokova o tym samym tytule, bohaterami: pisarz, matka i nastolatka
49. twardy wyrostek występujący na głowie niektórych ssaków
50. leśne...
51. "...Sasa do Lasa"
52. mniejsza od rany
53. długowłosy kosmita, bohater amerykańskiego komediowego serialu TV, emitowany w polskiej TV
56. termin określający z greki powietrze i siłę
61. przydatna w kuchni do ścierania np. cytryny
63. prorok lub Oz-pisarz izraelski
64. widoczna wada wzroku
65. widokowy
66. tłucze się
68. "...Mia", brytyjsko-amerykański film z 2008 roku, będący ekranizacją musicalu pod tym samym tytułem, z piosenkami zespołu ABBA
69. ze stolicą w Rydze
70. film Małgorzaty Szumowskiej z 2004 lub on, ona...
71. ma dziecko

### Pionowo

1. skrzyżowanie o ruchu okrężnym
2. pospolity ptak
3. dla niegrzecznych także na święta
4. imię żeńskie pochodzące od łacińskiego słowa królowa
5. ..ygrek,zet
6. z ziarna czekolada
8. bardzo duży wymarły ssak z rodziny słoniowatych, posiadający kły
10. ciągnie go koń
11. pies Ali
14. brak zgody po angielsku
15. polski zespół, śpiewa "Jak statki na niebie"
16. na zły nastrój
20. na głowie kobiety, upięty
24. hormon strachu, walki
25. polska Greczynka, która śpiewa
26. wysokogatunkowe zboże, z którego piecze się chleb
28. choroba XX wieku
29. spór-co było pierwsze kura czy ...?
30. hałas
33. komputerowa lub w karty
37. imię męskie pochodzenia staroruskiego, nosił je kompozytor muzyki poważnej Strawiński
38. ...łotek
39. roślina wykorzystywana w kosmetyce, zakwita tylko raz
41. gra rozgrywana konno na trawiastym boisku lub zapięcie w koszuli
42. glon wykorzystywany w kosmetyce
44. oderwana od lodu
47. wyrażenie językowe nie dające się przetłumaczyć dosłownie
48. cyrkowiec lub przy sztalugach
54. miasto w Portugalii, znane z objawień
55. plik, sarta książek lub gazet
57. nie osobno "wszyscy... w jednym rządzie"
58. pierwszy dźwięk gamy C-dur
59. Paryż, Wiedeń
60. grunt, obszar, pole
62. po urodzinach, nowy...
65. ten...to
67. narzędzie mające postać stalowego drąga, do rozbijania, podważania i kruszenia

## TAUTOGRAMY

### Bawimy się?

Tautogram, to utwór literacki najczęściej wierszowany, zbudowany na zasadzie aliteracji, w którym każdy wers lub wyraz rozpoczyna się od tej samej litery.

Proponujemy spróbować swoich sił w tworzeniu tautogramów. To świetny trening dla naszych szarych komórek. Tym razem swoje propozycje przekazał Stanisław Odwrot. Kto następny?

#### A Artyzm

Ambitny artysta Amadeusz  
adorował atrakcyjną Adelajdę  
arcymistrzowskimi amorami  
aranżując anielskie arie.  
Amandi – altówka, Adela – alt,  
arcyciekawe ars amandi.  
Absolutny aplauz amatorów  
akustycznego artyzmu.

#### B Biedaczysko

Blady Bartek bardzo biadolił  
bo była beznadziejna bieda.  
Brzydka Bronisława broniła barku,  
bezustanne babskie bręczenie bolało.  
Był bezrobotnym barmanem.  
Byle butelka berbeluchy  
była by Bartkowi balsamem  
byłby bowiem bardziej bogaty.

### GABINET MASAŻU I REHABILITACJI RUCHOWEJ

- Masaże lecznicze i drenaż limfatyczny
- Masaż głęboki z elementami terapii manualnej
- Rehabilitacja ruchowa osób po udarze mózgu
- Refleksoterapia
- Lampa solux, sala gimnastyczna
- Instruktarz dla rodzin (opieka nad osobą starszą i niepełnosprawną)



rejestracja telefoniczna: 91 82 999 44 bądź w siedzibie Stowarzyszenia w Szczecinie, przy ul. Wielkopolskiej 32/U1

**INTEGRALEK**, kwartalnik, listopad 2021. **Wydawca:** Oddział Wojewódzki Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie.

**Redakcja:** redaktor naczelna: Halina Pytel-Kapanowska. **Opracowanie graficzne i techniczne:** Anna Storek. **Zespół redakcyjny, uczestnicy spotkań z Integralkiem:** Małgorzata Germoła, Eleonora Jakubiak, Elżbieta Janowska, Joanna Jarzabek, Joanna Łuczak, Ludwika Naklicka, Stanisław Odwrot, Barbara Piasecka-Łaszczuk. **Druk:** Spółdzielnia Socjalna Razem Mocni, 70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8.

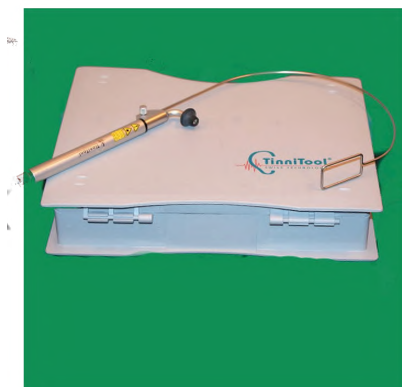
**Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Wojewódzki w Szczecinie**  
70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1, tel. (91) 829 99 44  
www.twk.szczecin.pl, e-mail: biuro@twk.szczecin.pl; integraterek2021@gmail.com

## Ogłoszenia drobne

### WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

TWK Szczecin,  
ul. Wielkopolska 32/U1  
tel. 91 829 99 44

**LASER NA  
SZUMY USZNE  
TYLKO  
60 ZŁ ZA  
MIESIAC**



**WÓZEK  
INWALIDZKI  
TYLKO  
60 ZŁ ZA  
MIESIAC**



# SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA RAZEM MOCNI



Jesteśmy przedsiębiorstwem społecznym, zajmującym się aktywizacją osób niepełnosprawnych. To, co nas wyróżnia, to w pełni odpowiedzialne społecznie podejście do rozwiązywania problemów zagrożenia wykluczeniem za pomocą kreatywnych i innowacyjnych metod pracy i rozwoju zawodowego.



70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8/U3  
tel. 91 576 85 67, kom. 515 019 027  
kontakt@pavone.pl, www.pavone.pl

## Centrum poligrafii oferuje usługi:

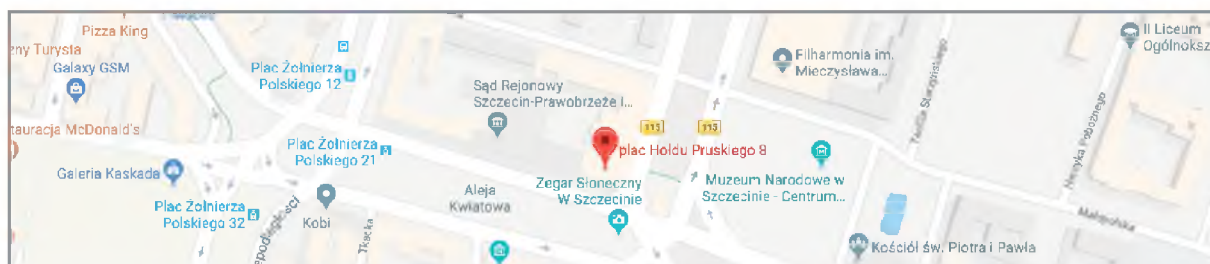
- ▶ Projektowanie graficzne
- ▶ Druk cyfrowy i offsetowy
- ▶ Druk wielkoformatowy
- ▶ Produkcja gadżetów reklamowych



70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1  
Tel. 91 829 99 44, kom. 668 416 419  
kontakt@bonavida.pl, www.bonavida.pl

## Centrum rehabilitacji oferuje usługi:

- ▶ Masaże lecznicze
- ▶ Refleksologia
- ▶ Biofeedback i kinezylogia
- ▶ Psycholog



+48 515 019 027



kontakt@razemmocni.pl



70-550 Szczecin  
pl. Hołdu Pruskiego 8/U3