

Jestem



„JESTEM” STOWARZYSZENIE POMOCY DZIECIOM
NIEPEŁNOSPRAWNYM I OSOBOM POTRZEBUJĄCYM WSPARCIA

2010, Numer IV

Styczeń

WYWIAD Z RAFAŁEM

Na początku przedstaw się.

Mam na imię Rafał Kuldig i jestem z Torunia.

Jak się znalazłeś w Stowarzyszeniu?

W Stowarzyszeniu znalazłem się w sumie przez moją przyjaciółkę Izę, ;) która zaprosiła mnie na spotkanie, poszedłem, spodobało mi się i odnalazłem się.

Czułem dużą radość, że mogłem komuś pomóc i tak się stało, że zacząłem chodzić.

Co Ci daje wolontariat?

Daje mi dużo radości, wypełnia po części mój styl życia i bycia, ponieważ cieszę się z tego, że mogę pomagać. Mnie to wypełnia do tego stopnia, że daje mi to pełno energii i cieszę się z tego, że komuś pomagam a z drugiej strony osoba niepełnosprawna w jakiś sposób mnie uduchowia .

Czym się zajmujesz na co dzień?

Pracuję w firmie, zajmuję się produkcją klimatyzacji, jestem monterem produkcji .

Jak znajdujesz czas, aby chodzić na wolontariat?

Akurat mam na jedną zmianę, czyli na rano do pracy, więc popołudniami mam czas wolny dla siebie i chodzę na wolontariat.

Powiedz mi może, jak się czujesz między nami, osobami niepełnosprawnymi?

Normalnie J Czasami jest tak, że przebywając z osobą niepełnosprawną czy rozmawiając z Tob, a też jesteś na wózku, zwyczajnie się zachowuję i nie odczuwam tego, że ktoś np. jest na wózku czy ma inne problemy, bo każdy z nas jest równy i ja nie deklasuję nikogo, bo osoba niepełnosprawna może dać dużo np. rozmową.

Czym się interesujesz ?

Kiedyś szyłem, zajmowałem się komputerami, teraz najbardziej interesuje mnie jazda na rowerze, muzyka, samochody :)

wałem się komputerami, teraz najbardziej interesuje mnie jazda na rowerze, muzyka, samochody :)

Jesteśmy na wyjeździe Sylwestrowym, jak Ci się podoba ?

Bardzo się podoba. Jestem pierwszy raz na wyjeździe z Wami , wiem że to też jest odpowiedzialność, ale bardzo się cieszę, że mogę dać coś od siebie :) no i sprawdzić się .

Bardzo dziękuję za rozmowę :)

Ja też dziękuję

Rozmawiała Iza Grzeško

Witamy Nowym Roku!

To już czwarty numer, idzie nam coraz lepiej i bardzo nas to cieszy.

Czytajcie uważnie nasze artykuły i dzielcie się uwagami.

Zapraszamy do współpracy przy redagowaniu gazetki. Zapraszamy też osoby, które zachciałyby udzielić nam wywiadu.

Zespół redakcyjny:

Iza Grzeško

Piotrek Śmigielski

Szymon Maszyński

Malwina Kęsicka



WSPOMNIENIE O PAULINIE PAWLAK



* 1989-07-11
+ 2010-01-12

„Nie żyje się, nie
kocha się, nie
umiera się - na
próbę.”

Jan Paweł II

Radio Essen pomagało Paulince Pawlak od kilkunastu lat. Od 8 Listopada ruszyliśmy z licytacjami na rzecz jej leczenia i rehabilitacji. Paulina od urodzenia chorowała na mukowiscydozę. 12 stycznia 2010 zmarła... Miała 20 lat

Mukowiscydoza należy do chorób uwarunkowanych genetycznie. W naszym ciele cały czas powstają jakieś wydzieliny. Jest to pot, który skutecznie chłodzi naszą skórę soki trawienne, wydzielina dróg oddechowych. Wiele z tych wydzielin z a w i e r a ś l u z . W mukowiscydozie w śluzie pojawiają się zmiany chemiczne, które sprawiają, że staje się on lepki i zatyka drogi oddechowe, przewód pokarmowy, układ rodny, a to zapewnia doskonałe środowisko do rozwoju bakterii.

Paulina była pełna nadziei na wyzdrowienie i tęskniła do normalnego życia. Tym razem jednak choroba wygrała. Paulinka odeszła, ale na zawsze pozostanie w sercach tych, którzy ją znali.

Zatrzymajcie się chwilę nad jej słowami:

Str. 2

„Na wstępie wypadało by się przedstawić. Nazywam się Paulina Pawlak mieszkam w Wągrowcu od urodzenia, choć mój drugi dom to szpital w Rabce. Na mukowiscydozę choruję od urodzenia. Na początku nie wiedziałam z czym ta choroba się wiąże... Po prostu jestem chora i tyle. W późniejszym czasie widząc zmiany, jakie następują i to, że coraz więcej moich znajomych umiera, zrozumiałam, że to nie przelewki. Po śmierci pewnej osoby strasznie się załamalam. To było pierwsze załamanie w mojej chorobie. Miałam wtedy zaledwie 14... może 15 lat. Teraz mam 20. Miałam nie dożyć 18-go roku życia, tak mówili lekarze w szpitalu. Teraz mogę powiedzieć, że z każdą porażką związaną ze śmiercią np. Oskara, przy którym byłam prawie do końca jego ostatnich dni, następnie Kamila, który był w moim wieku, coraz bardziej przeraża mnie kwestia śmierci. Załamanie przychodzi samo z siebie. Około dwa miesiące temu Doktor Andrzej, który mnie leczy od dawna, zaproponował mi przeszczep płuc. Gdy to usłyszałam załamalam się. Pomyślałam. Gdzie? Ja? To już???! Wiedziałam, że to osta-

teczność w tej chorobie, więc zrozumiałam, że to nie przelewki. Albo ratuję życie i się zgadzam albo umieram... Dzięki mojej wspaniałej rodzinie, rodzeństwu, narzeczonemu i przyszłym szwagierkom oraz obecnym bratowym moje życie ma więcej nadziei i barw. Dziękuję wszystkim za okazaną pomoc. Nie wiem co napisać. Po prostu dziękuję !!! Mam nadzieję, że będę mogła normalnie żyć i oddychać pełną pierśią;)”

Odchodzę od Was moi mili
Nie czekam dłużej ani chwili
Nie czekam na brawa, oklaski
Niedługo przysypią mnie piaski
Chcę, abyście mnie pamiętali
I nadal mnie kochali
Swe szczęście odszukali
Ogrom miłości zaznali
Choć mnie przysypią ziemię
Miłości nie pogrzebię
Miłość zostawię z wami
Abyście się kochali
Choć ja w ciemności ruszam
Zostanie moja dusza
W myślach waszych zostaną
I kochać was nie przestanę
Świat ziemski mój dobiegł końca
Przede mną droga lśniąca
Droga ta powrotu nie ma
Bo jest to droga zapomnienia
[*] Paulinka Pawlak [*]

Przygotował

Piotr Śmigielski

OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA - CZY TYLKO KIBIC?

Każdy z nas lubi aktywność, bez względu na stopień niepełnosprawności.

W jaki sposób możemy się jednak realizować, gdy nasze ciało jest nam nieposłuszne?

Generalnie jestem uparty w dążeniu do celu i nawet, gdy inni mówią, że coś się nie uda, nie daję za wygraną, dopóki się sam nie przekonam o tym.

W jaki sposób zatem dostosowywać do potrzeb własnych znane dyscypliny sportowe? Weźmy pod nasz celownik piłkę. Znamy różne dyscypliny związane z piłką: Siatkówka- osobiście uprawiam (jak mam z kim) siatkówkę „leżącą”- leżę na materacu i serwuję piłkę, a inny zawodnik przebija przez siatkę Piłka nożna

- również w pozycji leżącej, odbicia rękoma i nogami, z przedpokoju można zrobić

Piłka koszykowa - koszem może być nawet duży garnek, piłkę wrzucamy z odpowiedniej odległości, musimy się postarać rozpędzić rękę, tak, by zapewnić odpowiednią wysokość wsadu i aby piłka nie wyleciała

Piłka wodna - możemy pływać w kole ratunkowym z asystą **zaufanego** wolontariusza.

Tenis ziemny i stołowy - serwujemy z pomocą drugiej osoby.

Każdy może pływać i jeździć na koniach, pod warunkiem, że nie ma odruchów wymiotnych.

Przed wszystkim musimy jednak przełamać strach. To on jest naszym wrogiem na ścieżce aktywnego ży-

cia. Ciężary poprawiają mięśnie, ale uważajmy szczególnie na mięśnie.

Walki samurajów to kolejna propozycja na pożytecznie i ciekawie spędzony czas. Innym sportem godnym polecenia są rzuty krążkami na rękę wolontariusza.

Te różne sporty z powodzeniem można uprawiać z naszymi niepełnosprawnościami.

Sport to zdrowie, zatem do dzieła!

Szymon Maszyński

„Każdy z nas lubi aktywność, bez względu na stopień niepełnosprawności.”



Kamil i Robert grają w piłkę ręczną w czasie zajęć rehabilitacyjnych w „Jestem”



Prosimy o przekazanie 1% z PIT-u za rok 2009
na rzecz „Jestem” Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom
Niepełnosprawnym i Osobom Potrzebującym Wsparcia
Nr KRS: 0000202576

Konkurs! Wylosujemy nagrody.

Hasło prosimy nadesłać na adres s.jestem@gmail.com lub na numer 607 814 300



KU

D



I



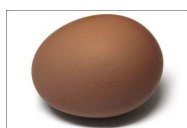
AN = MUT



E



SKA



KO = A₂



R = J



U=AN
RYN=Z