

## ***Drodzy Czytelnicy!***

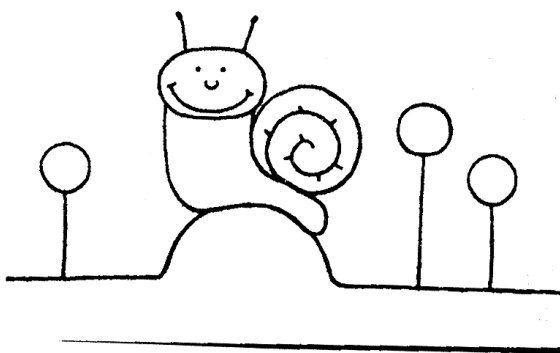
Nie lubię pędzić, chociaż codzienność niejednokrotnie zmusza mnie do tego. Lubię się zatrzymywać i podejmuję takie próby, aby dać wytchnienie moim nogom, moim oczom, memu sercu.

Dobrze jest mieć świadomość, że gdy się pędzi, wiele się traci. Warto zatem gospodarować czasem tak, aby dać sobie szansę i iść uważnie. Przemierzać kolejne etapy drogi tak, aby poczuć piasek lub miękką trawę pod stopami, a niekiedy pozwolić falom morza dotknąć nóg, a nawet obmyć je. Może się zdarzyć, że trzeba zawrócić w drodze, bo się coś zgubiło. Iść wtedy pod prąd, cierpliwie i z pokorą znosić utyskiwania innych, że się jest zawadą i że się przeszkadza. Może nawet zejść na pobocze, aby ustąpić miejsca innym, co przypuszczalnie da poczucie znalezienia się na marginesie. Istnieje też ryzyko, że wejdzie się wówczas w jakieś cierniste zarośla i porani nogi. Trzeba będzie znowu wyjść na drogę, przysiąść na kamieniu, wyjąć ciernie i ruszyć dalej. Odzyskać spokój i rozejrzeć się dokoła: zatrzymać wzrok na tańczących w objęciach wiatru drzewach, na unoszących się wysoko i obserwujących świat z dystansu ptakach, na osobach rozumiejących się bez słów, bo odczuwających siebie nawzajem sercem...

Dobrze jest uważnie kroczyć przez życie tak, aby nie przegapić czegoś ważnego, nie pominąć człowieka, nie uronić piękna. Uważnie iść, aby dostrzec, że tu i teraz – w miejscu, w którym jestem – trzeba podjąć dobro: dać swoje nogi, oczy i serce człowiekowi, który znajdzie się w tym samym miejscu, co ja. Uważnie przemierzać drogę oznacza mądre zarządzanie swoją osobą i gospodarowanie wielkim darem, jakim jest czas. Ten czas „tracić”, ale dla Drugiego lub dla drugiego. Jednocześnie wiedzieć, kiedy mam być z, a kiedy odejść.

Dlatego stopom potrzebne są dobre buty, oczom okulary, sercu miłość. Wciąż trzeba ich szukać, mają być dobrej jakości, bo od tego zależy jakość życia. Trzeba szukać o każdej porze dnia i roku, w pogodę i niepogodę. Cierpliwie, wytrwale, z wyrozumiałością dla siebie i innych. Wymaga to uczenia się wciąż na nowo, bo to niekończąca się lekcja, z której nic i nikt nas nie zwolni. Towarzyszy temu trud i radość, a to drugie dlatego, bo może się zdarzyć, iż dostrzeże się owoce takiego uważniejszego życia – owoce apetycznie leżące w koszu. Warto więc znaleźć się na takiej lekcji na jakimś etapie drogi. Nigdy nie jest za późno. Warto zaryzykować i spróbować.

*Lidia Popielewicz*



## **Spis treści:**

### **CO NOWEGO...CZYLI O STARYM INACZEJ**

**Zaburzenia mówienia i przelękania ..... 4**

**POMYŚL...WARTO ..... 8**

### **MIĘDZY NAMI**

**I. Cook Opiekunowie w równowadze ..... 11**

**A. Stone Być ojcem w kwiecie wieku..... 14**

**K. Przybyszewska Radość życia ..... 18**

**LISTY\*LISTY\*LISTY..... 20**

### **PRAKTYCZNE PORADY**

**Adaptacja mieszkania ..... 26**

**Obiad pyszny i łatwy ..... 29**

**RAZEM ..... 32**

# Co nowego... czyli o starym inaczej

---

Dr. Jeri A. Logemann, Ralph i Jean Sundin

## **Zaburzenia mowy i przełykania**

Stwardnienie rozsiane może powodować zmiany w mówieniu lub przełykaniu w różnych stadiach procesu chorobowego, zależnie od tego, gdzie dokładnie jest zlokalizowane uszkodzenie centralnego układu nerwowego.

Generalne podejście do rehabilitacji zaburzeń mówienia i przełykania u osób z SM polega na starannej ocenie każdej z tych funkcji a następnie na opracowaniu odpowiednich zasad leczenia.

Ocena zaburzeń mowy na ogół wiąże się z testem wymowy, w trakcie którego logopeda prosi o wypowiadanie słów i zdań, w których są wszystkie pojawiające się w mowie dźwięki, w celu oceny, czy są one wypowiadane prawidłowo.

Logopeda określa ułożenie warg, funkcje języka, podniebienia miękkiego, gardła i krtani i ocenia jakość głosu oraz ruchliwość podniebienia i płynność mowy. Ocenia tempo i rytm mowy, ponieważ są one kontrolowane przez pewne strefy centralnego układu nerwowego. Rezultatem tych ocen jest ustalenie, które mięśnie funkcjonują nieprawidłowo i co powoduje obserwowaną anomalię.



## Co nowego... czyli o starym inaczej

---

Ocena dysfunkcji przełykania zaczyna się zazwyczaj od przeprowadzenia wywiadu z osobą, która zauważyła u siebie zaburzenia podczas jedzenia i picia.

Ważna jest kliniczna ocena ust i gardła oraz sposobu ruchu warg, języka, podniebienia a także ocena krtani. Dodatkowo logopeda opisuje szczegółowe odruchy przy przełykaniu, takie jak opuszczanie podbródka lub utrudnione przejście pokarmu.

Należy też zapytać pacjenta czy jakiś pokarm powoduje większe trudności niż inny i czy te trudności nasilają się w różnych porach dnia.

Po klinicznej ocenie funkcjonowania ust i krtani może zostać zlecone specjalne badanie. Jeżeli logopeda stwierdzi, że nieprawidłowości mogą występować w części krtani niedostępnej w badaniach klinicznych, (tylna część gardła jest niewidoczna), może zlecić badania radiologiczne (przełykanie modyfikowanego baru) lub badania endoskopowe. Przełykanie modyfikowanego baru, obserwowane na obrazie rentgenowskim, pomaga ocenić funkcjonowanie mięśni ust, gardła i krtani i określić czy dana osoba przełyka w sposób bezpieczny i efektywny. Najważniejsze jest bezpieczeństwo - pewność, że nie zdarzy się zaburzenie oddychania, a pożywienie nie dostanie się do dróg oddechowych. Efektywność przełykania jest również ważna, ponieważ osoby z SM muszą przyjmować odpowiednią ilość płynów oraz kalorii dla utrzymania wagi i ogólnego dobrego stanu zdrowia.

Przełykanie modyfikowanego baru jest prostą procedurą, w której filmuje się przy użyciu promieni rentgenowskich proces przełykania dwu łyków, odmierzonej ilości cieczy: 1, 3, 5, 10 ml rzadkiej cieczy, 3 ml budyniu i dwóch małych kawałków ciasta lub biszkoptu, które osoba przeżuwa i następnie połyka. Zazwyczaj

## Co nowego... czyli o starym inaczej

dla oceny bezpieczeństwa i efektywności przełykania potrzebna jest obserwacja 14 połknięć. Jest to prosty test wymagający ekspozycji na promienie rentgenowskie krótszej niż 5 minut.

Na podstawie tego testu lekarz może zidentyfikować zaburzenia, które są przyczyną trudności w przełykaniu. Gdy te przyczyny zaburzeń są zidentyfikowane, lekarz może przedstawić strategię leczenia, którego skuteczność może być dokumentowana badaniami rentgenowskimi.



### Leczenie trudności przełykania.

Leczenie trudności przełykania (dysfagii) może polegać na: 1) zmianie położenia głowy lub ciała dla zmiany kierunku przemieszczania się pokarmu, 2) wzmocnieniu bodźców przed połknięciem dla wywołania szybszego połykania, 3) zastosowania samokontroli podczas połykania dla poprawy funkcjonowania wybranych mięśni, 4) zmianie konsystencji pokarmów w celu zmniejszenia ryzyka przedostania się do dróg oddechowych lub dla poprawy efektywności przełykania. Zmiana konsystencji pokarmu jest na ogół ostatnim zastosowanym środkiem, ponieważ ludzie często są niezadowoleni z wyeliminowania

niektórych potraw z ich diety lub zagęszczenia płynów np. kisiel zamiast napojów.

Po zakończeniu badań rentgenowskich logopeda sporządza raport, w którym podaje zaobserwowane zaburzenia przełykania, najbardziej efektywne procedury lecznicze i zarys programu leczenia i prowadzenia chorego.

### **Powszechne zaburzenia przełykania będące rezultatem SM.**

Najbardziej rozpowszechnione zaburzenie przełykania występujące u osób z SM to opóźnienie uaktywniania się gardłowego stadium przełykania. W rezultacie tego zaburzenia, drobiny pokarmu lub płynu dostają się do gardła zanim rozpoczął się odruch przełykania, łącznie z zabezpieczeniem dróg oddechowych. Osoba może zachłysnąć się i nie może odkaslnąć. Nawet u pacjentów z SM, którzy zaprzeczają, iż cierpią na dysfagię można zaobserwować spóźnione przełykanie.

Inne problemy wiążą się ze zredukowaniem podnoszenia się krtani co prowadzi do zmniejszenia otwarcia zastawki w przełyku i zredukowania ruchu dolnej części języka, (jego podstawy) co powoduje iż pokarm przedostaje się poza krtąń.

Interwencja lekarska w tych zaburzeniach koncentruje się na terapii ukierunkowanej na poprawę przełykania gardłowego przez wzmocnienie bodźców poprzedzających przełknięcie, programie ćwiczeń poprawiających podnoszenie krtani oraz ćwiczeniach poprawiających funkcjonowanie podstawy języka. Ocena efektywności leczenia poszczególnych osób może być dokonana na drodze badań radiograficznych poprzez wybór określonego leczenia i sprawdzanie jej natychmiastowego efektu.

### **Współpraca z innymi dyscyplinami.**

Logopedzi często współpracują z pewną liczbą innych dyscyplin przy zajmowaniu się trudnościami w mówieniu i przełykaniu. Często zmiana położenia ciała lub głowy może ułatwić przełykanie lub poprawić wspomaganie oddechowe przy mówieniu. Ustalenie odpowiedniej pozycji może wymagać interwencji ze strony fizjoterapeuty lub terapeuty zajęciowego łącznie z logopedą. Dawne przekonanie, że przełykanie wymaga specyficznej pozycji ze stopami na podłodze i pionowym tułowiem została uznana za nieprawdziwą. Są osoby, które rzeczywiście przełykają lepiej w pozycji leżącej.

Logopedzi współpracują również pielęgniarkami i dietetykami w promowaniu optymalnej diety i dostarczającej odpowiedniej liczby kalorii. Współpraca z chorym, rodziną, pielęgniarkami, lekarzami oraz innymi osobami w ramach zespołu opiekuńczego jest konieczna dla lepszego zrozumienia przez cały zespół opiekuńczy szczególnej natury zaburzeń mowy i przełykania i dla określenia najlepszego sposobu pomocy. Jeśli byłby potrzebny alternatywny sposób komunikowania się na skutek trudności z rozumieniem mowy, logopeda może zalecić odpowiedni przyrząd i zapewnić przeszkolenie w jego używaniu.

Terapia zaburzeń mowy i przełykania może być bardzo ważna dla osiągnięcia maksimum sprawności tych funkcji u osób z SM, szczególnie przy chorobie postępującej. Regularne kontrole mogą być konieczne gdy choroba zaostrza się lub występują nawroty.

*MS in focus, Nr 7/2006*

*Tłumaczenie i opracowanie Maria Kassur  
i Ryszard Buchowiecki*

Pomyśl... warto

---

# Pomyśl... warto

---



***Kochasz życie? Więc nie trać czasu, bo to z niego zrobione jest życie.***

***Benjamin Franklin***

## Herbata

Była w Japonii grupa starszych panów, którzy spotykali się, by wymienić nowiny i napić się herbaty. Jedną z ich rozrywek było poszukiwanie kosztownych rodzajów herbaty i tworzenie nowych mieszanek, które by cieszyły podniebienie.

Kiedy nadeszła kolej najstarszego członka grupy, żeby ugościł pozostałych, podał on herbatę z największą ceremonią, odmierzając listki ze złotego pojemnika. Wszyscy wyrażali dla herbaty najwyższe pochwały i chcieli wiedzieć przez jakie to szczególne połączenie osiągnął tak doskonałą mieszankę.

Staruszek uśmiechnął się i rzekł: „Panowie, herbata, którą uważacie za tak doskonałą, to herbata, którą piją chłopci na mojej farmie. Najlepsze rzeczy w życiu nie są ani kosztowne, ani trudne do zdobycia”.

*Anthony de Mello*

# Między nami

---

Ian Cook

## **Opiekunowie w równowadze**

Gdy stowarzyszenie opiekunów osób niepełnosprawnych przysłało mi swój folder informacyjny, zaskoczyło mnie, że wciąż pojawiał się tam ten sam obraz: ludzie niepewnie chwiejący się na drewnianej kładce zawieszanej nad ziemią lub chodzący po linie. Artykuły, które tam znalazłem, nosiły między innymi takie tytuły jak *Równoważenie życia i opieki*. Przesłanie jest jasne. Opieka czasami wymaga zdolności linoskoczka, a zawsze - umiejętności równoważenia sprzecznych wymagań własnego życia.

Osobą, która wiele wie o utrzymywaniu równowagi w życiu, jest Jim McAndrew. Jego żona, Janet, cierpi na SM od 16 lat. Jednak pięćdziesięcioośmioletni Jim nie zajmuje się tylko opieką nad pięćdziesięcioletnią Janet. Jest również przedstawicielem do spraw zasiłku i opieki w lokalnym oddziale Stowarzyszenia Chorych na SM na północnym wschodzie kraju. Poza tym pracuje na pełen etat jako kontroler materiałów w fabryce szkła.

Jim zdaje sobie sprawę z tego, że nie zawsze ludziom jest łatwo godzić takie rzeczy jak praca i opieka, a opiekunom prowadzić równocześnie jakiś rodzaj niezależnego życia. Jego praca zawodowa daje mu niejaki wgląd w rzeczy, które opiekunowie mogą robić i w te, których robienia powinni unikać, żeby móc

prorowadzić własne, niezależne życie. Jednym z rozwiązań, które opiekunowie często stosują, żeby osiągnąć równowagę w życiu, jest rezygnacja z pracy albo kariery zawodowej. Jim obserwował takie rozwiązania i czas następujący po nich. Twierdzi on, że mimo iż w danym momencie wydaje się, że jest to dobry pomysł, na dłuższą metę może okazać się, że nie była to najlepsza rzecz, którą warto było zrobić. „Znałem ludzi, którzy zbyt szybko podjęli złą decyzję o zostawieniu pracy. Myślę, że w kilku przypadkach spodziewali się po prostu przejścia na rentę, ale jej nie dostali. Sytuacja ich zaskoczyła.” Jim twierdzi, że problem tkwi w tym, iż ludzie oczekujący wolnego czasu i relaksu, jaki wiąże się z pojęciem renty, mogą w rzeczywistości ich nie mieć, a to stanie się powodem rozczarowania. Osoba, która wymaga opieki, może zostać skazana na zasiłek, którego akurat nie potrzebuje ani nie chce.

Jego zdaniem najgorszy scenariusz jest wtedy, gdy ludzie stają się kimś w rodzaju „przyrośniętych”, gdy opiekun wierzy, że jest jedyną osobą, która obecnie może pomóc tej drugiej osobie. Jest to szalenie niezdrowe. „Energia, którą opiekun musi dawać, w rzeczywistości pokonuje jego samego. To z kolei prowadzi do niebezpieczeństwa, jakim jest rozbicie wewnętrzne. Opiekun nie jest w stanie sobie poradzić i zaczyna czuć się jak nieudacznik.” Do osiągnięcia równowagi każdy, wyłączając zawodowych opiekunów, potrzebuje odrobinę przestrzeni, swojego własnego życia. Praca albo kariera jest jedną możliwością, ale Jim przyznaje, że to nie musi być opcja dla każdego. Edukacja to kolejna możliwość, tak jak członkostwo w klubach i stowarzyszeniach.

Rada, jakiej Jim udziela wszystkim opiekunom, to zdobycie tzw. oceny zdolności opiekuna. Sednem takiej oceny



## Między nami

---

jest rozmowa ze służbami socjalnymi, których zadaniem jest pomoc w potrzebach związanych z opieką, albo z doświadczonym wolontariuszem. Jim mówi: „Ocena zdolności opiekuna pomoże ci rozpoznać własne potrzeby, coś, czego być może, wcześniej nie robiłeś”. Ocena powinna być nastawiona na pomoc, której potrzebuje opiekun, żeby zachować własne zdrowie i utrzymać równowagę między opieką i takimi aspektami życia jak praca czy zobowiązania rodzinne. Pracownik socjalny albo osoba zajmująca się oceną powinna dokładnie wypytać kandydata o takie sfery życia jak praca, nauka i czas wolny oraz o to, jak rola opiekuna wpływa na te aspekty.

Ocena zdolności opiekuna może być pierwszym krokiem w przywracaniu równowagi w życiu opiekuna. Może uchronić przed bolesnym upadkiem z równoważni, co opisują opiekunowie w swoim folderze. Jedną z najważniejszych myśli, jaką chce przekazać Jim McAndrew, jest to, że jeśli opiekun nie zatroszczy się o swoje własne potrzeby, to nie będzie w stanie dobrze zajmować się kimś innym.

*MS Matters 63, 2005*

*tłum. Patrycja Cicha*

Anthony Stone

### Być ojcem w kwiecie wieku

Wiedziałem, że gdy mój czteroletni syn nic nie mówi, to coś go gryzie. Kilka dni po Dniu Sportu w jego szkole, Andrew zapytał mnie, dlaczego nie mogłem pobiec w wyścigu ojców. Oczywiście, obydwaj znaleźmy powód, ale on pragnął jakiegoś wyjaśnienia dodającego otuchy. „Wiesz, musiałem opuścić wyścig w tym roku, ponieważ moje nogi nie działają tak sprawnie jak kiedyś”- powiedziałem – „stanowi to rzeczywiście pewien kłopot, ale jest przecież mnóstwo innych rzeczy, które możemy razem robić...” Mój syn przerwał mi, mówiąc z lekkim uśmiechem: „Jesteś stary.” Gdy próbowałem kontynuować naszą rozmowę, przerwał mi powtórnie, powtarzając to zdanie, które nagle w jego ustach zmieniło się w żartobliwy śpiew. W mgnieniu oka schwytałem go i zacząłem toczyć po podłodze, łaskocząc go tak długo, aż ze śmiechu nie mógł nic powiedzieć. „Nie jestem starym człowiekiem” - powiedziałem. Mam 43 lata. – „Zapamiętaj, że jestem tutaj najszybszym tatą.” Kiedy już minął jego paroksyzm śmiechu i Andrew pobiegł gonić swoją siostrę, usiadłem na podłodze zupełnie wyczerpany. Dziesięć minut szaleństwa pozostawiło mnie z poczuciem, że jestem bardzo starym mężczyzną. Próbowałem wstać, ale kolana odmówiły mi posłuszeństwa. Jedyne, co mogłem zrobić, to leżeć na plecach i wpatrywać się w sufit. I podczas gdy tak leżałem, myślałem o tym, co powiedział mi mój syn i, nie po raz pierwszy, o byciu ojcem z SM.

Mój syn zrównywał pojęcie starości z niedołęstwem, powolnością i chodzeniem o lasce. Zaczynał sobie właśnie

zdawać sprawę z tego, że to dotyczy nie tylko jego dziadków, co nie byłoby tak wielkim problemem. Drugi nawrót mojej choroby nastąpił w ciągu ostatnich kilku lat i jak to eufemistycznie określono – mam problemy ruchowe. W rzeczywistości jestem po prostu niesprawny. A jeśli kiedyś trzeba być sprawnym, to na pewno wtedy, gdy jest się ojcem małych dzieci.

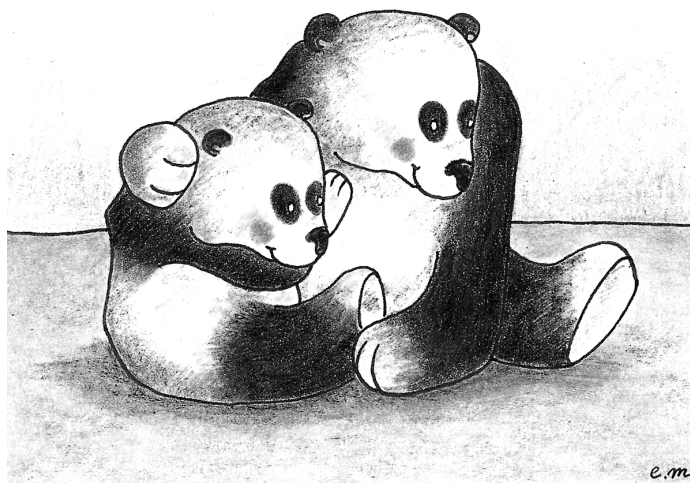
Andrew i jego dwuletnia siostrzyczka, Maisie, mają więcej energii niż średniej wielkości reaktor atomowy. Rozpoczynają dzień o 6.30 rano i dokazują przez następne 13 godzin, zostawiając po sobie ślady zniszczeń jak małe tornado. Są cudownymi, żywiołowymi, zdrowymi dziećmi, które uwielbiam. Martwi mnie, że to, iż jestem niepełnosprawny może w jakiś sposób wywoływać w nich smutek. Smutek, z powodu rzeczy, których dłużej już nie mogę robić, albo z powodu tego, co mówią ludzie.

Przyjaciele i rodzina powtarzają nam, że nasze dzieci będą bardzo wysportowane. Nie jest to dla nas żadnym zaskoczeniem, ponieważ jako ich rodzice nigdy nie odstawaliśmy na boisku. Faktycznie sport był jedną z rzeczy, które stanowiły o istocie mojej osoby. Byłem szkolnym mistrzem w biegach, grałem w rugby i brałem udział w maratonach. Nie twierdzę, że miałem zadatki na olimpijczyka, ale spędzałem o wiele więcej czasu uprawiając sporty niż je oglądając. Lecz pokażcie mi ojca w średnim wieku, który opowiada o sukcesach sportowych ze swojej przeszłości, a ja pokażę wam człowieka, który z sto czterdziestocentymetrową talią nosi spodnie podciągnięte pod pachy. Wierzę, że należy pozostawić przeszłość przeszłości i skupić się na przyszłości. I mimo że moja żona twierdzi, że się odrobinę oszukuję, ja jednak czuję, że zaczynam być w kwiecie wieku. Moje dzieci skutecznie mnie w tym utwierdzają. Mimo że nie mogę dużo

## Między nami

---

chodzić, nawet z kulami, wciąż jednak mam dość siły w górnych partiach ciała. Wewnątrz dokładnie określonych granic, dzieciaki uwielbiają bawić się ze swoimi ojcami i jestem przekonany, że Andrew i Maisie, i ja także, jesteśmy tacy sami. Nadal mogę podnosić dzieci do góry, pod warunkiem, że nie wstaję, gdy to robię. Jednym ze sposobów, dzięki któremu mogę bawić się z dziećmi jest klękanie i zapasy z nimi na podłodze.



Na początku, kiedy SM zaatakowało moje nogi, byłem pełen optymizmu co do tego, że nie może mnie to powstrzymać przed robieniem różnych rzeczy. Widziałem już w wyobraźni takie fotografie rodzinne, na których z promiennymi uśmiechami dzieci siadały na rowerach, z tatą prowadzącym na swoim specjalnie przystosowanym, trzykołowym wehikule. Czytałem opowieści o żeglarstwie, jeździe konnej i o spływach na tratwach po spienionych potokach. Doświadczenie i rzeczywistość ostudziły mój entuzjazm.

## Między nami

---

Z jednego powodu nie lubię, gdy dzieci widzą mnie na wózku inwalidzkim. Wiem, że jest to szczyt próżności i że będą musieli w końcu się do tego przyzwyczaić. Znam też wszystkie te rzeczy, które ludzie zazwyczaj mówią, jeśli to nie oni akurat siedzą na wózku. Ale, abstrahując od tego, wózek po prostu niezbyt pasuje do wizerunku super taty przedstawianego w reklamach niemalże wszystkiego, od żyletek począwszy a skończywszy na ziarenkach smaku. Zanim usiadłem po raz pierwszy na wózku w zeszłym roku, wyobrażałem sobie, że to inny rodzaj chodzenia, że stałem się tylko odrobinę niższy. W ciągu dwóch minut spędzonych na wózku dotarła do mnie cała prawda. Przypomniałem sobie wtedy stary dowcip rysunkowy o rodzinie stojącej przed schodami. Żart miał taki podpis: „To zniszczyło nasze szanse na zdobycie świata”.

Dwanaście miesięcy zajęło moim dzieciom przyzwyczajenie się do myśli, że jestem niepełnosprawny. Nauka jest dla mnie bardzo trudna. Jeśli idę z dziećmi do parku i jestem na wózku, wciąż czuję ogromne skrępowanie. Odczuwam spojrzenia przechodniów wbite w moje plecy. Nie mogąc przyłączyć się do dzieci, mam zwyczaj siadać na ławce, wykrzykiwać słowa zachęty i obserwować moją żonę ganiającą się z Andrew i Maisie na boisku. Kiedy wracają do mnie biegiem, zarządzam przerwę na przekąski i napoje i przy okazji udzielam im rad taktycznych. Gdy nie można wypełniać wielu tradycyjnych funkcji ojca, trzeba rozwinąć w sobie inne zdolności. Bardzo dużo rozmawiam z moimi dziećmi. Czytam im. Słucham ich. W rezultacie jestem bardzo blisko z moim synem i córką. Ale, aby być uczciwym, wiem, że – mimo iż miłe, przyjacielskie pogawędki mają swoje znaczenie – to nic zastąpi godzinki wspólnego uganiania się za piłką w niedzielne popołudnie.

Ale ta dziwna kondycja mojego ciała jest tak nieprzewidywalna jak wyniki mojej drużyny futbolowej. Kto wie, może w przyszłym roku będzie lepiej? Jak już wspomniałem, jestem w kwiecie wieku.

*MS Matters 63, 2005*

*tłum. Patrycja Cicha*

### Radość życia

*– Jestem tu nie po to, żeby umierać, ale żeby żyć.*

Z tą myślą przekraczałam progi Domu Opieki Społecznej im. Franciszka Salezego w Warszawie, na ulicy Solec 36a prowadzonego przez siostry szarytki. Stary zabytkowy pałacyk o oryginalnej budowie stał się moim domem. Początki były trudne, bo „starych drzew się nie przesadza”. Ale z uporem i rozpaczą wracałam do słów: „nie po to, żeby umierać, **ale, żeby żyć**”. Te słowa chciałam zrealizować. Nie dopuścić do nudy i wegetacji. Tym bardziej, że wszystko wokół intrygowało mnie i pasjonowało. Zaczęłam pisać nowe wiersze o mieszkających tam ludziach – chorych na schizofrenię, chorobę Parkinsona czy starczą demencję. O tym, co dzieje się z człowiekiem. Temat może nie popularny, ale pisząc o ludziach chorych chciałam, żeby zostali zrozumiani przez ludzi zdrowych. Plonem mojej pracy było wydanie czwartego tomiku wierszy pt. „Zapach życia”. Spotkałam się z przychylnością siostry dyrektor i siostry oddziałowej. Zorganizowano mi wieczór autorski do którego włączył się personel i pensjonariusze. Spotkanie umilała nam muzyka dwóch gitar, na których grały młode dziewczyny. Mieszkanki domu opieki bardzo dobrze odebrały ten występ. Dziękowały i pytały kiedy następny.

## Między nami

---

W pierwszą rocznicę śmierci Jana Pawła II zorganizowaliśmy wieczór Jemu poświęcony. Do czytania wierszy Papieża zgłosiło się wiele osób. Niedługo potem zostałam zaproszona na wieczór autorski do Piastowa do Konfraterni Poetyckiej. Moje wiersze recytowali młodzi poeci.

Krąg zaprzyjaźnionych ludzi zainteresowanych literaturą i twórczością poszerza się. Pomysły, spostrzeżenia omawiamy na terapii zajęciowej (hafty, rzeźba, malarstwo) prowadzonej przez panią Agnieszkę, która tryska pomysłami i każdemu znajdzie zajęcie. Wydobywa z nas umiejętności, o których nie wiedzieliśmy, dowartościowując nas w ten sposób. Wszyscy chętnie chodzą na te zajęcia. Każda zrobiona rzecz przynosi dużo radości, nadaje sens naszemu życiu i cierpieniu. W połączeniu z wielką wiarą w Boga nasza starość jest godna i wygodna.

5 listopada organizujemy wieczór słowno-muzyczny pt. „Zaduszkowe wypominki” oparte na kanwie Dziadów Mickiewicza. Będą też recytowane treny Jana Kochanowskiego, wiersze Papieża, utwory moje i innych osób. Mottem mogą być: wiersz księdza Jana Twardowskiego:

*spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą*”

ale też:

*Ciemno wszędzie,*

*głucho wszędzie*

*co to będzie*

*co to będzie*

Zapraszamy 5 listopada na godzinę 14.00

*Krystyna Przybyszewska*

## *Listy \* Listy \* Listy \* Listy \* Listy \* Listy \* Listy*

### **Magdalenka, kolejny raz**

Jak było w Magdalence? – pytało mnie wiele osób po powrocie z rekolekcji. Na myśl o Magdalence w sercu robi się ciepło. *W Magdalence jak to w Magdalence, ta sama niepowtarzalna atmosfera miłości, trudno to wyrazić słowami* – odpowiadałam.

Do Magdalenki pojechałam po raz trzeci. W tym roku dużo osób pośród chorych i wolontariuszy przyjechało pierwszy raz, ale klimat miejsca i rekolekcji był wciąż ten sam. Stawaliśmy wszyscy razem i każdy osobno przed Bogiem, a Pan Bóg działał, tego doświadczaliśmy, to czuliśmy.

Ogromnie uradowało mnie doświadczenie jednej z uczestniczek, która przyjechała na rekolekcje zachęcona przez stałą bywalczynię Magdalenki stwierdzeniem, że to są wspaniałe rekolekcje. *Jeśli chcesz się zatrzymać, wyciszyć, poznawać Pana Boga, zajrzeć w siebie – przyjeźdź* – usłyszała.

Przyjechała i pierwszego dnia, po zapoznaniu się z programem rekolekcji opanował ją strach przed tym co ją czeka. Jakieś medytacje, rozmowy z osobą towarzyszącą, milczenie. Rekolekcje ignacjańskie – co to jest? *Opowiedz mi o św. Ignacym* – poprosiła. Opowiadałam, wyjaśniałam, ale przecież wiedziałam, że po prostu sama musi te rekolekcje przeżyć.

Nastało milczenie, rozmowy krótkie, potrzebne do zwykłego funkcjonowania; potrzebne, abyśmy chorym jak najlepiej służyli pomocą. A jednak widziałam i czułam jak u niej początkowa obawa przemienia się w zaciekawienie, potem w zdumienie, radość, a na koniec zachłanność Słowa Bożego, głód Boga.



## Między nami

---

Ostatniego dnia usłyszałam od niej potwierdzenie niezwykle przeżyć w takich słowach: *Nie znałam takiego świata, nie wiedziałam, że można tak odkrywać Boga. Tu człowiek staje się człowiekiem. To zupełnie inny świat.* Mogłam tylko powiedzieć: Dzięki Ci Boże, że dajesz się nam poznawać. Dzięki za te rekolekcje.

„Ogromną radością i źródłem kontemplacji jest widzieć, że spełniamy dzieło Boga i jesteśmy Jego narzędziami, doświadczać, że Bóg posługuje się nami, małymi ludźmi, by czynić swoje cuda.” (W. Stienfried). Przytaczam ten fragment, bo to jest właśnie dla mnie doświadczenie Magdaleny, doświadczenie, że Bóg posługuje się nami „tu i teraz”, zdrowymi, chorymi, każdym. Jestem do Bożej dyspozycji. Każdy z nas jest potrzebny – jest to dla mnie w czasie tych rekolekcji bardzo wyraźne. Doświadczam miłości Boga do ludzi i tym pragnę się dzielić jak umiem.

*Danuta Piskorska*



### **Praskie Spotkania z Kulturą....i chorymi na SM**

Piękny słoneczny dzień, pełno spokojnie spacerujących ludzi, roześmiane i rozkrzyczane dzieciaki, przedstawienia uliczne, stragany, szczudła i balony. Aż trudno uwierzyć, że tak może wyglądać ulica Żąbkowska. Na co dzień miejsce, które zajmuje czołowe lokaty w policyjnych rankingach na najbardziej niebezpieczną ulicę w Warszawie.

10 września odbył się tam piknik artystyczny „III Praskie Spotkania z Kulturą” zorganizowany przez Wydział Kultury dla Dzielnicy Praga Północ. W pikniku tym wzięła udział także grupa ceramiczna – Grupa Nowolipie. Zaprezentowaliśmy tam naszym zdaniem najciekawsze i godne uwagi prace, które tworzyliśmy z wielkim zaangażowaniem i sercem w tym oraz poprzednich latach.

Na pikniku stworzyliśmy oprócz wystawy naszych prac również coś na kształt otwartych warsztatów ceramicznych. Brali w nich udział nie tylko członkowie naszej grupy wraz z rodzinami i przyjaciółmi, ale także wszyscy chętni, którzy akurat spacerowali ulicą. Byli tam i dorośli i dzieciaki, osoby, które pierwszy raz miały odczynienia z glina i chciały po prostu zobaczyć jak to jest no i tacy, którzy już wiedzą, że lepienie z gliny to miła sprawa.

Ku zaskoczeniu wszystkich nasze stoliki warsztatowe cieszyły się największą popularnością wśród dzieci, które chciały spróbować ulepić albo aniołka albo kwiatka lub królową. Nie trudno się do myśleć, że musiały to być dziewczynki, ale i chłopcy znaleźli tematy, aby spróbować swych sił w lepieniu.

Zainteresowanie naszym stanowiskiem było ogromne, co niezmiernie nas ucieszyło. Przyjemnie było patrzeć na te

## Między nami

---



skupione buzie i umorusane palce. Może niektórzy, dzięki nam odkryli w sobie talent albo po prostu miło spędzili czas. Dla takich chwil warto brać udział w takich przedsięwzięciach. Tym bardziej było nam miło słysząc głosy uznania osób oglądających nasze zaprezentowane prace.

Jak zwykle nic takiego nie byłoby możliwe gdyby nie pomoc osób zaprzyjaźnionych z Grupą Nowolipie, którym serdecznie dziękujemy.

*Zuzia Jaglarska*

### **Biurowa rzeczywistość**

Gdyby chciało się określić pracę biura Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w jednym słowie to chyba najlepiej pasowałoby tu słowo chaos. Odnosi się nieodparte wrażenie, iż wszystko co się robi jest właśnie w tym momencie najważniejsze, najpilniejsze i konieczne do wykonania już teraz... w tej chwili... a najlepiej „na wczoraj”!!! Rozliczyć! Wyliczyć! przyjąć kasę! dzwoni telefon! wypełnić druczki! niedługo turnus rehabilitacyjny! czy zajęcia po wakacjach zaczęły poprawnie funkcjonować?! znowu

## Między nami

---

dzwoni telefon! piszemy projekt! wprowadzamy w życie dwa projekty! no i... dzwoni telefon!!! Największy szal jest we wtorki i czwartki kiedy to mamy dni przyjęć interesantów. Wtedy to rzeczywiście telefon nie milknie, a i odwiedzających nas osób zainteresowanych nie brakuje.

W biurze na co dzień pracujemy w trzyosobowym, młodym, pełnym werwy, energii i pełnego zaangażowania zespole. Nawzajem rozumiemy się i wspieramy w chwilach zwątpienia. W ramach możliwości pomagamy sobie nawzajem by wszystko mogło funkcjonować sprawnie i bez zastrzeżeń. Najważniejszym naszym atutem jest to, że posiadamy w sobie ogromną chęć zrobienia czegoś ważnego dla innych a jednocześnie dla siebie, ponieważ zdobywamy tu niesamowitą ilość doświadczenia. Musimy być niezwykle elastyczni by nad wszystkim zapanować. Pomaga nam w tym wszystkim dobry humor, z którym pojawiajemy się w biurze każdego dnia ☺!!!

Nie zawsze jednak pozytywny nastrój potrafi uratować nas z opresji. Niestety nie potrafi on (jeszcze) wydłużyć nam czasu, abyśmy mogli spokojnie i bez stresu wyrobić się ze wszystkimi zadaniami, poleceniami, prośbami itp. – a niekiedy jest to naprawdę niezwykle trudne. Nie uchronił nas też od kilku zaliczonych wpadek (na których to przechodzimy bolesne szkolenia).

Wszystko to z kolei przestaje mieć znaczenie kiedy jednak zdążymy zrealizować ważne zadanie; kiedy udaje się zorganizować coś dla podopiecznych a oni chętnie z tego korzystają; kiedy otrzymujemy telefony czy e-maile z wyrazami zadowolenia. Jest to dla nas niesamowicie miłe i zachęcające do dalszej wytężonej pracy.

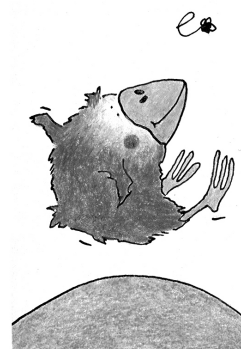
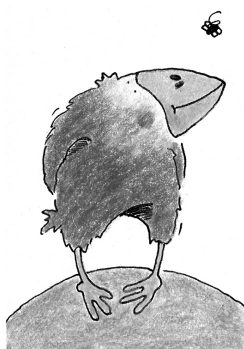
## Między nami

Dla nas skrót PTSR to nie tylko Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego ale również skrót naszego nowego motta (wymyślonego na potrzeby konkursu piknikowego):

### *Piękno Tworzenia Się Rozprzestrzenia!!!*

Celem naszych działań jest wszechstronna pomoc chorym na stwardnienie rozsiane. Dążymy do poszerzania działalności Towarzystwa i jak najszerzej rehabilitacji osób z SM. Dlatego też będziemy niezmiernie wdzięczni za wszelkie sugestie, jakiego typu zajęć Państwu brakuje i jak możemy Państwu pomóc w codziennym zmaganiu się z chorobą.

*Marta Wysocka*



*e.m.*

# Praktyczne porady

---

## **Adaptacja mieszkania dla potrzeb osób niepełnosprawnych**

Gdy okazuje się, że zaczynamy mieć trudności w korzystaniu z naszej łazienki i kuchni wynikające z niepełnosprawności warto pomyśleć o przystosowaniu mieszkania do naszych potrzeb. Może nam w tym pomóc program dofinansowania likwidacji barier architektonicznych realizowany przez Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) za pieniądze z PFRON-u. W tym celu należy skontaktować się z właściwym dla miejsca zamieszkania PCPR-em (adresy i telefony znajdują się w Informatorze OW PTSR) lub skorzystać z pomocy asystenta PTSR, który powinien nam pomóc w załatwianiu formalności.

Pierwszym krokiem będzie wypełnienie właściwego wniosku na formularzu, który otrzymamy w PCPR. Wypełniając go warto zasięgnąć rady u osób, które już mają mieszkanie przystosowane, jak również u ewentualnego wykonawcy, który szacunkowo oceni przewidywane koszty na podstawie planowanego zakresu robót. Trzeba pamiętać, że 20 tych kosztów będziemy musieli pokryć z własnej kieszeni i jeżeli nie mamy takich pieniędzy należy ograniczyć prace lub z nich zrezygnować. Można też prace podzielić na etapy zaczynając od tych, które są dla nas najpilniejsze. Na ogół jest to łazienka.

### Adaptacja łazienki

Większość łazienek jest wyposażona w wannę lub kabinę prysznicową z wysokim brodzikiem. Dla osób z niedowładem spastycznym kończyn dolnych najwygodniejszym rozwiązaniem jest prysznic zawieszony na ścianie łazienki, posadzka z antypoślizgowych płytek ułożonych ze spadkiem w kierunku kratki ściekowej (koniecznie!) i siedzisko w postaci plastikowego krzesła, fotelika lub zamocowanego do ściany składanego siedzenia. Jeżeli chory ma mało sprawne ręce, a siedzisko znajduje się bardzo blisko baterii prysznicowej, dobrze jest wyposażyć ją w termostat, co zabezpieczy przed poparzeniem. Miejsce pod prysznicem najlepiej odgrodzić od reszty łazienki zasuwaną zasłoną, żeby woda nie rozbryzgiwała się na całą łazienkę.

Ważne jest, żeby w łazience nie było dodatkowych sprzętów, szafek, progów lub obramowań, które utrudnią a nawet uniemożliwią poruszanie się, w razie potrzeby, wózkiem inwalidzkim. Z tego samego powodu dobrze jest gdy miska klozetowa i umywalka są zawieszone na ścianie, na dogodnej dla chorego wysokości, a nie oparte na posadzce (na „nogach”). Należy też pamiętać o poręczach i uchwytych, zwłaszcza przy sedesie i prysznicu, a także o likwidacji progów. Jeżeli zachodzi potrzeba zamontowania poręczy w takim miejscu, że utrudni to dojazd do sedesu należy montować do ściany poręcz składaną. Najlepsze są drzwi zasuwane, a otwór drzwiowy poszerzony do 90 cm.

Dodatkowo można rozważyć możliwość wykorzystania sedesu jako bidetu i w tym celu zamontować drugi, mały prysznic tzw. bidetkę.

## Praktyczne porady

---



### Uwagi ogólne

Zakres robót i rodzaj materiałów należy uzgodnić wcześniej z wykonawcą, aby mógł je ująć w kosztorys, który musi przedstawić w PCPR-e do zatwierdzenia. Dofinansowanie obejmuje tylko prace ujęte w zatwierdzonym kosztorysie. Za pozostałe prace trzeba zapłacić samemu.

Przedstawiony sposób urządzenia łazienki może być zmieniony w zależności od wielkości łazienki, indywidualnych potrzeb, możliwości finansowych i innych czynników. Zawsze jednak powinien być uzgodniony z osobą, która będzie z tej łazienki korzystać.

*Anna Sobierańska*



### Obiad pyszny i łatwy

Już dawno nie zamieszczaliśmy w tym miejscu przepisów na łatwe i szybkie do przyrządzenia dania. Czas do nich powrócić! Dziś propozycja obiadu z trzech dań

#### Szybka zupa jarzynowa z topionym serem

##### Składniki:

Garść mrożonej włoszczyzny w paskach, 1 serek topiony kremowy na osobę (Ementaler, Tylżycki), kostka rosołowa, garść drobnego makaronu (najlepsze łazanki) sól pieprz natka pietruszki koperek

##### Wykonanie

1. zamrożoną włoszczyznę wrzucić do rosołu z kostki i gotować
2. kiedy jarzyny będą miękkie dodać suchy makaron i ugotować, następnie dodać serek, uprzednio rozpuszczony w części wywaru, zagotować.
3. przed podaniem wrzucić do zupy garść posiekanej natki pietruszki i koperku

Zupa jest aromatyczna, szybka w przygotowaniu, warzywa nabierają w niej zupełnie nowego smaku.



### **Pierś kurczaka z warzywami**

#### **Składniki:**

1 opakowanie warzyw na patelnię z przyprawą włoską Hortex,  
2 filety z kurczaka,  $\frac{1}{2}$  szklanki wody, 6 łyżek oleju, sól, pieprz

#### **Wykonanie**

1. filety umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać 3 łyżki oleju, wrzucić mięso. Oprószyć solą i pieprzem, smażyć około 5 minut
2. dodać resztę oleju, od czasu do czasu zamieszać
3. wsypać warzywa, wlać wodę. Przykryć i dusić około 10 minut. Pod koniec duszenia oprószyć przyprawami dołączonymi do warzyw. Podawać z ryżem lub ziemniakami.

Można używać różnych mieszanek warzywnych – są dostępne w sklepach w dużym asortymencie.

### **Salatka owocowa**

#### **Składniki:**

Ok. 25 dkg mrożonych truskawek, ok. 25 dkg mrożonych śliwek, 2 jabłka, 2 łyżki cukru, sok z pół cytryny

## Praktyczne porady

---

### Wykonanie

1. jabłka obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny, włożyć do salaterki
2. lekko rozmrożone truskawki i śliwki (bez pestek) pokroić i dodać do salaterki z jabłkami
3. owoce dobrze wymieszać dodając cukier

Salatkę można komponować z rozmaitych owoców: świeżych, mrożonych lub z kompotu, krajowych i egzotycznych – zależnie od fantazji i smaku.

Smacznego

*Ulka*

Razem

---

# Razem

---

## **Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR**

**Nasze dyżury:**

**Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR:**

ul. Świętojerska 12 a, tel. 831-00-76

przyjęcia interesantów: wtorek w godz. 11.00-18.00

czwartek w godz. 11.00-15.00

e-mail: [biuro@ptsr.waw.pl](mailto:biuro@ptsr.waw.pl)

[www.ptsr.waw.pl](http://www.ptsr.waw.pl)

dyrektor biura – Anna Milewska-Podgrudna

pracownik biura – Artur Lityński

**Biuro Rady Głównej PTSR:**

**ul. Bagatela 13 lok. 43,**

**00-853 Warszawa**

**tel: 856-76-66; fax 849-10-65**

czynne: poniedziałek, wtorek i czwartek w godz. 9.00-15.00

Dyrektor Biura – Anna Gryżewska

Dyżur dr Maria Kassur, wtorek 10.00-12.00, tel. 839-87-10

\* \* \*

**1. Gimnastyka rehabilitacyjna**  
na Świętojerskiej

## **Razem**

---

- wtorki godz. 16.00-18.00 (prowadzi Małgorzata Tymińska i Ewa Kawałkowska)
- czwartki godz. 16.00-18.00 (prowadzi Anna Kryszczuk)

w szpitalu MSWiA po zgłoszeniu w biurze

### **2. Masaże lecznicze**

- każda środa, godz. 16.00-18.00. Przed przyjściem należy zapisać się w biurze OW PTSR. Osoby korzystające z masażu po raz pierwszy powinny mieć szczegółowe skierowanie od lekarza o braku przeciwwskazań.

### **3. Osobisty asystent**

- zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze

### **4. Indywidualne spotkania z psychologiem**

- indywidualnych porad psychologicznych w domu pacjenta udziela mgr Ewa Osóbka oraz mgr Małgorzata Kummant.

**UWAGA!** Planowane spotkanie należy wcześniej zgłosić w biurze.

### **5. Porady prawne**

- zapisy na konsultacje – w biurze OW PTSR

### **6. Grupy Wsparcia**

- drugi wtorek miesiąca, godz. 18.00-20.00, spotkanie z neurologiem dr Renatą Samocką

## Razem

---

**7. Joga** – każdy piątek, godz. 15.45-17.15.

Informacje w biurze OW PTSR

**Tai-Chi** – poniedziałek – godz. 15.30-17.00;

środa – godz. 14.30-16.00;

sobota – godz. 10.00-12.00.

Informacje w biurze OW PTSR

**Basen** – wtorek i czwartek, godz. 13.00-13.30

środa – 11.30-13.00

Informacje w biurze OW PTSR

## 8. Warsztaty ceramiczne

- piątki – „Glina” w Ognisku Artystycznym, ul. Nowolipie 4, prowadzi Paweł Althamer

- I grupa, godz. 11.00-13.00

- II grupa, godz. 17.00-19.00

Chętni do udziału w zajęciach proszeni są o kontakt z Urszulą Dobrzyniec, nr tel. 665-53-18

\* \* \*

**UWAGA!** Informujemy, iż w biurze OW PTSR jest do nabycia nie objęty prenumeratą specjalny numer Nadziei poświęcony **ćwiczeniom rehabilitacyjnym**. Osoby zainteresowane zakupieniem tego egzemplarza prosimy o kontakt w biurze.

\* \* \*

Dnia 09.12.2006r. odbędzie się **SPOTKANIE CZŁONKÓW OW PTSR**, na które już teraz serdecznie zapraszamy. Więcej informacji podamy w listopadowej wysyłce.

\*\*\*

### **Jeziora czar, czyli Turnus Rehabilitacyjny Okuninka 2006**

W lipcu odbył się turnus rehabilitacyjny w Okunince nad Jeziorem Białym. Dwa tygodnie ciszy, spokoju, ale i atrakcji oraz zabawy – tak w skrócie można opisać to, co działo się w ramach wyjazdu.

Dobry poziom ośrodka rehabilitacyjnego, przyjazna i miła obsługa, wyśmienite wyżywienie sprzyjały nie tylko zabiegom rehabilitacyjnym, ale także integracji i urozmaicania czasu wolnego.

Zaliczyć do tego można pływanie żaglówką dookoła Jeziora Białego (bardzo pięknego i czystego), wycieczkę parostatkiem, przejażdżkę bryczką oraz szereg wycieczek do lasów i liczne dyskoteki.



Właśnie te atrakcje sprawiły, że wyjazd był tak udany. Coś dla ducha i coś dla ciała. Na statkach można było podziwiać przyrodę, zaś na dyskotekach wybawić i wyszaleć za wszystkie czasy. Integracja skupiała się też wokół „tawerny” – ośrodkowego baru, położonego zaraz przy plaży. Lekki, przyjemny wiaterek umilał życie i wypoczynek w potworne upały, bo trzeba przyznać, że pogoda nam dopisywała.

## Razem

---

Wszystkie atrakcje zorganizowała opiekunka turnusu Małgorzata Kitowska. Czuwała nad godzinami rehabilitacji, posiłków i codziennie przygotowywała coś nowego abyśmy się nie nudzili za co serdecznie dziękujemy.

Dwa tygodnie nad Jeziorem minęły szybko... może nawet za szybko. Chciałoby się bowiem zostać jeszcze trochę w tym urokliwym, spokojnym miejscu i odpoczywać od codzienności. Być może za rok uda się zostać w Okunince na dłużej?

*G.M.*

\*\*\*

## Rejs, którego nie było

Na początku września wybraliśmy się razem z naszymi asystentami oraz z Moniką i Martą na rejs tramwajem wodnym. Niestety nie popływaliśmy po Wiśle. Osiemnaście stromych, wąskich schodów okazało się dla nas i naszych asystentów barierą nie do przebycia.

Zaczęły padać różnego rodzaju propozycje spędzenia czasu przeznaczonego na rejs. Zwyciężyła koncepcja Marty i Moniki, żeby pójść na inny statek przycumowany do nabrzeża, i zjeść pyszne lody. I rzeczywiście lody były pyszne, a atmosfera przy stole wspaniałą. Dawno tyle nie rozmawialiśmy i nie śmieliśmy się.

Mimo tego, że rejsu tramwajem wodnym nie było, dzień był bardzo udany. Wielka w tym zasługa Marty i Moniki oraz naszych asystentów.

*MK*



## Razem

---

\*\*\*

Dnia 09 września 2006 r. na boisku szkolnym Zespołu Medycznych Szkół Policealnych na ul. Świętojerskiej 9 odbył się PIKNIK INTEGRACYJNY dla członków Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego oraz podopiecznych Śródmiejskiego Ośrodka Opiekuńczego. Imprezę poprowadził z niezwykłą spontanicznością oraz poczuciem humoru aktor teatralny – Modest Ruciński. Swoją obecnością zaszczylili nas również: Magdalena Rózczyńska – odtwórczyni głównych ról w serialach „Oficer” oraz „Wiedźmy” a także Mateusz Damięcki. Podzielili się oni z uczestnikami pikniku swoimi osobistymi przeżyciami, a także rozdawali autografy na swoich zdjęciach – co cieszyło się niezmiernym powodzeniem! Do tańca i śpiewów porywał nas zespół CocoBongo, który przygrywał znane i lubiane piosenki. Przygotowany przez nas „Niezbędnik Towarzyski” sprawił, iż goście bez obawy zapomnienia słów piosenek, mogli swobodnie włączyć się w zabawę, a nawet wziąć udział w Karaoke. Uczestnicy mogli zdobyć piękne nagrody biorąc udział w dowcipnych konkursach oraz w loterii fantowej, w której każdy został obdarowany skromnym upominkiem. Każdy mógł się posilić kielbaską z grilla z dodatkami, którą przygotowała dla nas firma cateringowa „Fabryka Smaq” i napić się gorącej herbaty bądź chłodnego napoju. Odwiedziła nas również Telewizja Regionalna TVP3 w celu nagrania krótkiego materiału o naszym przedsięwzięciu, który został wyemitowany 09.09.2006 r. o godzinie 21.30 w Kurierze Warszawskim.

## Razem

---

Nie opuszczała nas piękna pogoda i dobre humory!!!

Niezmiernie się cieszymy, że tylu wspaniałych gości skorzystało z naszego zaproszenia na zorganizowaną przez nas (po raz pierwszy tego typu!!!) imprezę. Jesteśmy zadowoleni tym bardziej, że widzieliśmy uczestników rozśpiewanych i roztańczonych! ☺ Jesteśmy wdzięczni za wszelkie telefony oraz e-maile z podziękowaniami i wyrazami uznania. Te docierające do nas głosy utwierdzają nas w przekonaniu, że warto w przyszłości organizować takie odprężające i pełne pozytywnej energii zabawy.



### **Bardzo serdecznie dziękujemy:**

- Pani Dyrektor Zespołu Medycznych Szkół Policealnych Lidii Liro za udostępnienie nam placu na terenie swojej szkoły oraz pracownikom tejże szkoły – szczególnie Pani Irminie Morozowicz oraz Panu Januszowi Więckowskiemu – i słuchaczom szkoły, którzy wspomagali nas swoją bezinteresowną pomocą;
- Firmie Clipper za bezpłatne udostępnienie toalety przystosowanej dla osób niepełnosprawnych;

## Razem

---

- Firmie Neuron za zapewnienie nam ochrony, dzięki której mogliśmy mieć poczucie bezpieczeństwa;
- Firmom Alter Bossar oraz PS – S.C. za użyczenie namiotów piknikowych;
- Wszystkim wolontariuszom i asystentom (**Sylwi, Małgosi, Jackowi, Adamowi, Maćkowi, Grzegorzowi, Marcinowi**) za pomoc w dopilnowaniu by PIKNIK mógł przebiegać prawidłowo i w dobrych nastrojach!!!

\*\*\*