



Dziesięć dni z naszego życia...

*„Bywają smutne chwile, zapewne częściej, niż
na wcześniejszych etapach życia, ale, jeśli się bardzo chce,
będą też chwile radości i zadowolenia.*

Trzeba się tylko dobrze rozglądać, by je zauważyć... ”

Danuta Ritter

Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach

Prezentujemy Państwu zbiór tekstów nadesłanych w ramach konkursu literackiego „Dziesięć dni z naszego życia”- pamiętnik stanowiący zapis kilku dni, najciekawszych momentów z życia placówek zajmujących się terapią osób niepełnosprawnych... Chwil radosnych, szczęśliwych, smutnych a czasem humorystycznych...

mieszkańcom:

Domu Pomocy Społecznej w Lisówkach,

uczestnikom:

Warsztatu Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia „Promyk” w Dopiewcu,

Warsztatu Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia „Ognik” w Poznaniu,

Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Leszka Grajka w Swarzędzu,

Środowiskowego Domu Samopomocy w Chrzypsku Wielkim,

Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielone Centrum” w Poznaniu,

Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu,

Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie

oraz uczniom:

Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Mosinie,

Zespołu Szkół Specjalnych w Kowanówku

-autorom tekstów, rysunków i fotografii serdecznie dziękujemy za przygotowanie niniejszego zbioru...

Jm Peluch

Radostaw Biniś, Karol Michalski, Ryszard Ludek

Środowiskowy Dom Samopomocy w Chrzypsku Wielkim

*** ** ***

Jest poniedziałek trzydziesty pierwszy dzień sierpnia - 31.08.2009r.

Spotykam się z moimi kolegami w ustalonym miejscu i czekamy na pana Piotra naszego kierowcę, który za kilka minut powinien po nas przyjechać. Trochę zaspani wchodzimy do naszego busa, gdzie witamy się z naszą koleżanką Justyną. Jedziemy codziennie tą samą trasą, lecz zawsze na swojej drodze spotykamy innych ludzi, za oknami samochodu obserwujemy zmieniającą się pogodę i budzący się do życia dzień. Dzisiaj całą załogą zjechaliśmy do naszego Środowiskowego Domu Samopomocy. Po małym „ogarnięciu się” zasiedliśmy przy stolikach w kawiarence by uczestniczyć w spotkaniu społeczności, na którym dowiedzieliśmy się, do jakich pracowni udamy się w dzisiejszym dniu. Spotkanie dobiegło końca, gdy właśnie do kawiarni wszedł dyżurny - ze stołówki i oznajmił, że pyszne śniadanie już na nas czeka. Wilczy apetyt został wnet zaspokojony, wszyscy z pełnymi brzuskami i radosnymi uśmiechami udaliśmy się na zajęcia.

Dzisiaj wtorek następny dzień tygodnia 01. 09. 2009r.

Każdy z nas ma do wyboru różne pracownie, do których należą: Pracownia Komputerowa (moja ulubiona), Pracownia Plastyczna (w niej najczęściej swoje talenty odkrywają: Rysiu, Sławek, Bartek i Rafał B.), Pracownia Ergoterapeutyczna (ulubione miejsce majsterkowiczów i kolegów od brudnej roboty), Pracownia Krawiecka (przytulne miejsce dla tych, którzy cenią spokój i lubią kolorowe nitki i różnego rodzaju materiały) oraz kawiarenka w której przygotowujemy różne przedstawienia teatralne, jak również spędzamy wolny czas na oglądaniu telewizji – dzisiaj mamy okazję śledzić relacje z obchodów 70 rocznicy wybuchu II Wojny Światowej.



Środa 02. 09. 2009r.

W tym dniu dla chętnego coś miłego, czyli basen. Ustalona wcześniej grupa osób jedzie do oddalonego o 3 km klubu sportowego gdzie znajduje się pływalnia. Tam pod okiem pana Krzysia zaczynamy spotkanie rozgrzewką (wyginamy śmiało ciało), po czym dajemy susa do wody lub odprężamy się w jacuzzi.

Nadszedł czwartek 03. 09. 2009r.

Dzisiaj mamy w planach redagowanie naszej gazetki, którą nazwaliśmy „Wieści”. Lubię tworzyć wraz z moimi kolegami nowe numery, jest to już nasza pasja. Pod nadzorem pani Moniki kompletujemy wiele ciekawostek z Internetu oraz zdjęcia z różnych imprez z naszym udziałem i zamieszczamy je na łamach naszej gazetki. Po wydrukowaniu egzemplarzy nadchodzi czas na dystrybucję wśród społeczności lokalnej.

**Piątek 04. 09. 2009r.**

Kończymy pracowity tydzień pracą w ogrodzie. Grupa chętnych uczestników zajmuje się pielęgnacją naszych kwiecistych rabatów i klombów z różnymi krzewami ozdobnymi. Wiosną na grządkach siejemy różne nasiona, z których wyrosną zdrowe i okazałe warzywa.

Nastał nowy tydzień 07. 09. 2009r.

Od poniedziałku do piątku uczestniczymy w turnusie integracyjnym w Klubie Sportowym „Posnania” w Łęczeczkach. Mamy okazję poznać i zaprzyjaźnić się z uczestnikami z innych Środowiskowych Domów Samopomocy. Wraz z nami są ŚDS ze Środy Wielkopolskiej i z Gołańczy. Wspólny 5-cio dniowy pobyt rozpoczynamy ogniskiem integracyjnym.

**Wtorek 08. 09. 2009r.**

W drugim dniu pobytu po sytym śniadaniu wyruszamy na pieszą wycieczkę na punkt widokowy. Podziwiamy piękno występującej wokół nas przyrody (jezioro z trzema wyspami) oraz otaczające je lasy, pola i domki letniskowe. Wspaniały widok i czas zatrzymany w kadrze aparatu - to będzie nasze wspomnienie.

Środa 09. 09. 2009r.

Nastał trzeci dzień wspólnego pobytu na turnusie. Dzisiaj jedziemy do Centrum Edukacji Narodowej w Mniszkach. Mamy okazję poznać mała dziś już spotykane zawody tj.: pszczelarz, wikliniarz, garncarz, kowal itp. Niektórzy z nas próbowali zmierzyć się z dawnymi rzemiosłami i tworzyli ciekawe prace z gliny i wikliny. Wczesnym popołudniem wracamy do Ośrodka w Łęczeczkach, gdzie pod wieczór odbyła się zabawa taneczna przy dźwiękach zespołu muzycznego oraz konkurs „Taniec z gwiazdami”. Wspaniała zabawa, wszyscy świetnie się bawili i cieszymy się z zajętego przez naszego kolegę Karola i koleżankę ze Środy Wielkopolskiej pierwszego miejsca w konkursie.

Czwartek 10. 09. 2009r.

Obudziliśmy się w czwartkowy poranek by przygotowywać się do zawodów sportowych. Integrujemy się z naszymi kolegami w różnych konkursach i grach. Nie ma zwycięzców i pokonanych - jest radość i wspólna zabawa. Wieczorem nadszedł czas na pożegnanie. Przy blasku ogniska i zapachu kiełbasek, słuchając nastrojowej muzyki wymienialiśmy się adresami i szczerymi uściskami z naszymi nowymi znajomymi, mając nadzieje, że niedługo się spotkamy.

Nadszedł piątek 11. 09. 2009r.

Dlaczego ten czas tak szybko ucieka? No cóż, wszystko, co dobre też kiedyś się kończy. Dzisiaj wracamy do domu, ale bogatsi o wydarzenia i przeżycia. W naszych sercach pozostaną wspomnienia i zawarte przyjaźnie.



Michał Ogoniak

Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu

*** ** ***

Dzień 1 (23.03.2010)

Okolo godziny 9 rano po powrocie do warsztatu z Eucharystii, na którą chodzimy we wtorki i w piątki do kościoła Matki Bożej Miłosierdzia, rozdano nam zadania. W pracowni komputerowej, w której obecnie przebywam - wszystkim, którzy chcieli, pan Darek przeczytał historię powstania cudownego obrazu z wizerunkiem Madonny z Guadalupe w Meksyku. Niesamowite wrażenie wywarł na mnie sposób powstania obrazu - bez użycia farb, przez wnikięcie kwiatów róż kastylijskich w materiał płaszczu indianina Juana Diego. W oczach Matki Bożej można zobaczyć, dzięki wielokrotnemu powiększeniu, trzynastoro osób, które stały przed nią w momencie stworzenia obrazu. Ostatnie wielkie wydarzenie związane z Guadalupe i wizerunkiem Matki Bożej miało miejsce w 2007 roku. W dniu, w którym Meksyk podpisał ustawę aborcyjną, w miejscu łona Maryi pojawiło się cudowne światło. Miało ono kształt poruszającego się płodu ludzkiego. wielu zdjęciach.

Cud był widziany przez tysiące pielgrzymów i został zarejestrowany na Od godziny 10 do godziny 11 trwa przerwa śniadaniowa. W pracowni gospodarstwa domowego, która jest zarazem naszą stołówką możemy każdego dnia zjeść posiłek. Jemy w dwóch grupach, bo sala jest za mała dla 35 osób i instruktorów pracujących w Warsztacie. Po przerwie przyszedł czas rekreacji, która trwa od 11:30 do 13:00. Na rekreacji ustalamy z Panią Basią, naszą panią dyrektor, program artystyczny, który przedstawimy podczas zbliżającego się spotkania wielkanocnego. Wybieramy wiersze i teksty o tematyce Zmartwychwstania Chrystusa, które przeczytamy za dwa tygodnie. Pani Maria, nauczycielka muzyki, z którą codziennie śpiewamy dobierała do tekstów odpowiednie utwory.

Dzień 2 (24.03.2010)

Środowy dzień rozpoczęliśmy od wspólnej rozmowy z przyjaciółmi. Po krótkiej pogadance wzięliśmy się ostro do wykonywania zadań – każdy udał się do swojej pracowni. Kończąc śniadanie pobiegliśmy na zajęcia muzyczne, gdzie odbyła się próba przed występem.

Dzień 3 (25. 03.2010)

W dniu 25 marca, gdy świeciło słońce na niebie Miś Uszatek wezwał nas do siebie!!!. Miś Uszatek to zaprzyjaźnione z nami przedszkole. Grupa czterolatków wystawiła dla nas przedstawienie wielkanocne. Maluchy ubrane w stroje wielkopolskie recytowały wiersze o tematyce wielkanocnej, wykonywały wspólnie tańce do muzyki ludowej i wręczyły nam świąteczne prezenty – wykonane własnoręcznie motylki z tektury i klamerek, kolorowe kwiatki i cukierki.

Dzień 4 (26.03.2010)

Wyprawa do Biblioteki Publicznej w Swarzędzu na wystawę o tytule „Stryzne Historie”. Pani Grażynka, czytając tekst o strachach, wprowadziła nas w tematykę wystawy znajdującej się w czytelni.

Dzień 5 (29. 03.2010)

Pomagamy instruktorom przy wykonaniu świątecznych stroików. To już zwyczaj w naszym warsztacie, że każdy przyjaciel naszej placówki otrzymuje kartkę z życzeniami, a pracownicy dostają ozdobne drzewka z bukszpanu.

Dzień 6 (30. 03. 2010)

Byłem ministrantem na Mszy Świętej porannej wraz z moimi kolegami, Przemkiem i Arkiem. Pojutrze minie rok od momentu, w którym zacząłem służbę przy ołtarzu Pana. Podaję księdzu ampułkę z wodą, podjeżdżam z puryfikaterzem do wytarcia dłoni, dzwonię również dzwonekami.

Dzień 7 (31.03.2010)

Edytowałem z instruktorem tekst artykułu o wizycie w „Misiu Uszatku”, który wysłaliśmy do jednej z lokalnych gazet.

Dzień 8 (1. 04. 2010)

Prima aprilis. Jak co roku, tak też i tym razem nie zapomnieliśmy o splotaniu figli naszym znajomym. Naszemu instruktorowi, panu Darkowi, wyłączyliśmy potajemnie komputer, a koleżanka Aga z pracowni krawieckiej chodziła po całym warsztacie i nabierała wszystkich, że mają plamy na ubraniu.

Dzień 9 (6.04.2010)

Od wielu lat w naszym stowarzyszeniu odbywa się rehabilitacja osób niepełnosprawnych ruchowo. Mamy dwóch rehabilitantów, którzy pracują z nami w wybrane dni tygodnia. To pan Kacper, który przychodzi w poniedziałki i piątki oraz pan Karol, który przychodzi we wtorki i czwartki. Ćwiczyłem z panem Karolem, aby zlikwidować wzmożone napięcia mięśniowe – spastykę.

Dzień 10 (7.04.2010)

Środa. Adoracja. Od pewnego czasu chodzę wraz z moimi przyjaciółmi z WTZ Swarzędz na adorację Najświętszego Sakramentu, aby w ciszy porozmawiać z Bogiem. Po powrocie instruktorzy przy pomocy niektórych uczestników ustawiali wielkie stoły i krzesła w połączonych pracowniach: plastycznej i technik różnych. Jutro będziemy mieli spotkanie wielkanocne. Oprócz kadry i uczestników, zarówno w czasie Wielkanocy, jak i Bożego Narodzenia, zapraszamy do warsztatu naszych przyjaciół – znajomych księży, polityków i osoby w szczególny sposób związane ze stowarzyszeniem.



Zespół Szkół Specjalnych w Kowanówku

*** ** ***

Poniedziałek 29. 03. 2010 r.

W ten dzień w klasie robiliśmy wielkanocne stroiki z zajęczkami w doniczkach oraz zajęczki z korków i pisanki z wydmuszek, potem ustroiiliśmy nimi naszą klasę.

Wtorek 30. 03. 2010 r.

W ten dzień nasza klasa piekła na święta mazurki bakaliowe i pomarańczowe. Każdy z nas zabrał po mazurku do domu, a resztę zostawiliśmy na śniadanie wielkanocne.

Środa 31. 03. 2010 r.

Śniadanie wielkanocne w naszej klasie. Uszykowaliśmy stół na śniadanie wielkanocne. Na śniadanie wielkanocne zaprosiliśmy kolegów z Bu3 razem z panią Olą. Po śniadaniu koledzy z klasy wyprawili mi moje 22 urodziny, upiekli mi tort czekoladowy z wiśniami a potem poszliśmy z panią Olą i z panią Elą do parku szukać paczki od zajęcia. Każdy poszukał swoją paczkę.

Czwartek 1. 04. 2010 r.

W tym dniu nie poszliśmy do szkoły. Zaczęła się przerwa świąteczna. W tym dniu jest prima aprilis, wszyscy robią sobie kawały i psikusy

Piątek 2.04.2010 r.

W tym dniu robiłam z mamą porządki świąteczne.

Sobota 3.04.2010 r.

W tym dniu byłam z mamą w kościele u święconki.

Niedziela 4.04.2010 r.

W niedzielę z całą rodziną usiedliśmy do śniadania wielkanocnego potem jedliśmy święcone potrawy. Po śniadaniu przyjechali do nas goście. Później poszliśmy odwiedzić ciocię.

Poniedziałek 5.04.2010 r.

W tym dniu był śmigus dyngus i wszyscy się nawzajem polewaliśmy wodą.

Wtorek 6.04.2010 r.

W tym dniu ja z kuzynem i z wujem wyjechaliśmy do drugiego kuzyna. Kuzyn ma małego synka, robiłam mu zdjęcia .

Środa 7.04.2010 r.

W tym dniu poszłam do szkoły i zaczęły się próby z okazji 30. rocznicy istnienia naszej szkoły oraz nadania szkole imienia.

Czwartek 8.04.2010 r.

W tym dniu nasza klasa i klasa Bu3 poszliśmy na wycieczkę po Kowanówku. Szukaliśmy oznak wiosny. Poszukaliśmy fiołki, pierwiosnki, tulipany oraz krzewy leszczyny.

Piątek 9.04.2010 r.

W tym dniu nasza klasa smażyła jajecznicę. Smażyliśmy jajka bo zostały nam produkty ze śniadania wielkanocnego, nie chcieliśmy żeby się zmarnowały.

Sobota 10.04.2010 r.

W sobotę zdarzyła się katastrofa samolotu, w którym zginął prezydent Lech Kaczyński z żoną Marią. W katastrofie zginęły 96 osoby. Samolot rozbił się Smoleńsku. Marszałek sejmu ogłosił żałobę narodową.

Niedziela 11.04.2010 r.

Niedzielę spędziłam w domu. Oglądałam w telewizji wiadomości dotyczące katastrofy samolotu w Smoleńsku. Po południu spotkałam się z koleżanką i poszłyśmy na spacer.

Poniedziałek 12.04.2010 r.


W poniedziałek uczniowie naszej szkoły przyszli ubrani na galowo. Pani dyrektor zrobiła apel, którym uczciliśmy 1 minutą ciszy pamięć ludzi, którzy zginęli w katastrofie samolotu. W tym dniu rozmawialiśmy o tym o się wydarzyło.

Danuta Ritter

Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach

*** ** ***

2010. 02. 02

budziłam się bardzo wcześnie, jak zwykle. Przez całe dziesięciolecie mojego bardzo aktywnego życia jednym z nieomalże marzeń było móc wyspać się do woli, nie musieć podrywać się z ciepłego łóżka na dźwięk bezlitosnego budzika. A dzisiaj, co za ironia losu, kiedy mogłabym, gdybym tylko chciała przeleżeć cały dzień - budzę się skoro świt i tak, jak dawniej często bywam niewyspana. Za oknami jeszcze ciemno, ponuro, zimno, a w pokoju ciepło, przytulnie i od razu robi się jaśniej na duszy. Cały dzień przeleciał szybko, jak w zegarku. Przed południem byłam na zabiegach fizykoterapeutycznych, które bardzo pomagają mi podleczyć mój potłuczony kręgosłup. Nie muszę nigdzie jeździć, stać w kolejkach wszystko to mam na miejscu. To ogromny plus tego domu.

2010. 02. 10

Dzisiaj była uczta dla duszy i ucha. Po południu pan Janek wyświetlił film muzyczny - koncert znanej na całym świecie orkiestry Andrea Rieu. Słuchając takiej muzyki zapomina się na chwilę o wszystkich troskach, smutkach, a nawet bólu. Pan Janek obiecał wyświetlać filmy raz w tygodniu.

2010. 02. 15

Dzisiejszy dzień obfitował w miłe zdarzenia. Przed południem odwiedziła nas pani Ewa Dalc, która w imieniu starostwa powiatowego przekazała wszystkim mieszkańcom bardzo bogate paczki bożonarodzeniowe. Choć od Świąt minęło już trochę czasu, ciepłe plеды, bardzo dobrej jakości słodczyce i kosmetyki zawsze cieszą. A ponieważ wczoraj przypadało inne sympatyczne święto, uczestnicy kółka teatralnego zaprezentowali naszemu szacownemu gościowi przedstawienie walentynkowe. Odtwórczyni głównej roli, pani Bożenka zagrała przepięknie, a kiedy brzmiały w pełni zasłużone brawa - była naprawdę szczęśliwa. Po południu odbył się, tradycyjny już bal karnawałowo - walentynkowy z udziałem gości z zaprzyjaźnionych DPS - ów. Kto mógł, ten się bawił. A ja, no cóż: było, minęło.

2010. 02. 24

Rozmawiałam dziś z panią Elżbietą i panem Jankiem na temat kontynuowania cyklu „poznajemy nasze małe ojczyzny”. W ubiegłym roku były zorganizowane dwie wycieczki: do Lisówkach „Dziesięć dni z naszego życia...” Komornik i do Buku. Obie są niezwykle miło wspom-



iniane przez uczestników. To nie tylko okazja do poznawania nowych okolic i miast Wielkopolski, ich zabytków, historii, ciekawostek przyrodniczych, ale przede wszystkim kontakt ze wspianiałymi ludźmi -starszymi i młodszymi, którzy wiedzą dużo o swojej miejscowości, jej mieszkańcach, pracach, sukcesach. Po prostu kochają swoją małą ojczyznę. Są już przygotowane projekty i plany wycieczek do kilku ciekawych miejscowości i miejsc, które warto poznać, obejrzeć, ale trzeba to uzgodnić z dyrektcją. Póki taka paskudna pogoda i tak nie pojedziemy, a będzie czas na dobre przygotowanie wycieczek.

2010.03.03

Od dziś pan Janek wyświetla filmy geograficzno - przyrodnicze. Jako pierwszy obejrzeliśmy film o Wielkiej Rafie Koralowej. Na dużym ekranie podziwialiśmy wspianiałe, nieznanne nam życie toczące się w przezroczystych wodach oceanu - cały przebogaty świat zwierząt i roślin podwodnych. To bardzo miłe, że możemy wspólnie oglądać filmy ukazujące



piękno i bogactwo natury. Tak niewiele osób z mojego pokolenia miało możliwość

podróżowania, zwiedzania świata. W ciągu swojego długiego życia każde z nas, „dzieci wojny” doświadczyło już tyle przemocy, że nie chcemy oglądać jej na ekranie telewizora. Za to z ogromną przyjemnością przynosimy się w piękne, egzotyczne miejsca.

2010. 03. 04

Nasze „kółko teatralne” (z przymrużeniem oka, bo „aktorzy” mają powyżej 70, a nawet 80 lat) istnieje i rozwija się pięknie od ponad trzech lat. Dziś była próba przed przedstawieniem z okazji Dnia Kobiet. Przedstawienie to zostanie zaprezentowane nie tylko naszym mieszkańcom, ale również paniom z Klubu Seniora W Dopiewie. Wszyscy podekscytowani i z dużym zapałem przygotowywali się do występu. Takie zajęcia bardzo ożywiają atmosferę naszego domu, bo nawet ci, którzy nie występują, kibicują zespołowi.

2010. 03. 22

Dzisiaj topiliśmy Marzannę. Nigdy nie przypuszczałam, że w jesieni życia będę obchodziła takie „dziecinne” święto. Ale w tym roku zima bardzo zalaża wszystkim za skórę. A poza tym, w bądź co bądź dość monotonym życiu ludzi starych świętowanie odgrywa bardzo ważną rolę. Jest okazją, aby spotkać się, pobyć razem. Zresztą, kto wie, może naprawdę uda nam się przegonić zimę?

**2010. 03. 31**

Dziś był bardzo kolorowy dzień. W dużej sali pani Dorota, pani Elżbieta, pani Renata i pan Łukasz przygotowali wszystko, co było potrzebne do malowania pisanek: farby, pędzelki, naczynia z wodą do płukania pędzli, no i najważniejsze: wyduszki osadzone na patyczkach, żeby nie brudzić sobie rąk. Początkowo nieśmiało, ale już po chwili z dużym zapałem pokaźna grupa mieszkańców ozdabiała przygotowane wyduszki. Fantazji nam nie zabrakło i wkrótce powstały kolorowe „arcydiela”.

Do pogodnej i wesołej atmosfery przyczyniła się przygotowana przez pana Janka muzyka o tematyce wiosennej. Pracujących „malarzy” uwiecznił na zdjęciach pan Łukasz. Już po południu można było oglądać w holu duży, udekorowany wiosennymi kwiatami kosz wypełniony wykonanymi przez pisankami.

**2010.04.04**

Jak co roku, odbyło się przedświąteczne spotkanie mieszkańców i pracowników domu. Na środku sali stały przykryte białymi obrusami stoły, na których wśród doniczek z zielonym owsem, rzeżuchą i bukszpanem stały półmiski z poświęconymi wczoraj jajkami. Dzieląc się nimi składaliśmy sobie nawzajem życzenia pogodnych, zdrowych i słonecznych Świąt.

2010. 04. 05

Minęły cztery lata od dnia, w którym zamieszkałam w Lisówkach. Początki były trudne. Konieczność zaakceptowania nowych warunków w dużej grupie ludzi o bardzo różnych charakterach, mentalności, sposobie bycia, kulturze bycia, różnych przyzwyczajeniach nie była łatwa. Ale teraz znam już dobrze blaski i cienie mojego ostatniego etapu bycia na tej ziemi. Staram się tych blasków dostrzegać jak najwięcej. A cienie i różne niedogodności? Cóż - w tak zróżnicowanej grupie starych ludzi są nieuniknione i trzeba starać się je łagodzić. Ważne, że wreszcie nadchodzi wiosna. Przed południem byłam koło oczka wodnego, gdzie na rabatce pięknie kwitną białe i fioletowe krokusy. Aż miło popatrzeć. Kto powiedział, że starość jest szara i smutna? Bywają smutne chwile, zapewne częściej, niż na wcześniejszych etapach życia, ale, jeśli się bardzo chce, będą też chwile radości i zadowolenia. Trzeba się tylko dobrze rozglądać, by je zauważyć.

Klasa 1A Przysposabiająca do Pracy

Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy w Mosinie

*** ** ***

1 września 2009

Rozpoczęcie roku szkolnego. Przyszliśmy, ale nie cieszymy się za bardzo, bo trzeba będzie się znowu uczyć i wczesnie wstawać. Koledzy są fajni i pani Ewa na szczęście też, bo już ją znamy. Marcin chyba znowu urósł, a Paweł przyszedł do naszej klasy pierwszy raz i Piotrek też, ale Pawła już znamy, bo wcześniej chodził do naszej szkoły i też jest fajny.

17 września 2009

Wyjeżdżamy do Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie na zawody siłaczy „Malta Strong”. Niektórzy są zawodnikami, a niektórzy kibicami. Krzychu jest siłaczem, bo jest zbudowany idealnie, ma klatkę i mięśnie. Drugim zawodnikiem jest Paweł. Reszta chłopaków to kibice. Oni są dobrzy w innych sprawach - umysłowych. Zdobyliśmy dwa puchary, bo wygramyśmy dwie konkurencje. Krzychu „zaliczył glebę” w czasie wyścigu z wiadrami, ale jest dzielny więc szybko wstaje i nic po sobie poznać nie daje. Tylko markowa koszulka trochę brudna na plecach, ale matka wypierze w Perwolu. Dostaliśmy nagrody. Na koniec bigos, grochówka i parówka!!!

2 października 2009

Spotkanie z policjantem, który jest „gamgowaty”. Mówi za cicho i wszyscy rozrabiają. Marcin z naszej klasy i Michał jak zwykle dużo się zgłaszają. Najlepsze były kajdanki, prawdziwe takie jak w kryminałach. Pani Ewa robi zdjęcia.

13 października 2009

Apel z okazji Dnia Nauczyciela i Pasowanie na Ucznia Pierwszej Klasy. Na apelu występuje Piotrek, jest nowy. W tym roku przyszedł do nas z Posadowa. Piotrek dobrze czyta i pisze więc często występuje na różnych apelach i w przedstawieniach. Jest uroczyście i trochę nudno, a trochę nie. Pani Ewa znowu robi zdjęcia!!



26. listopada 2009

Andrzejki w naszej szkole- nie tańczymy za dużo, bo muza jest sucha.

22 grudnia 2009

Razem z klasą pani Agnieszki siadamy do wspólnego stołu, składamy sobie życzenia świąteczne, dzielimy się opłatkiem, słuchamy kolęd. Wspólnie przygotowujemy wigilijny barszcz z pierogami, rozmawiamy o Świętach Bożego Narodzenia i chociaż jesteśmy w naszej klasie, to jest prawie jak w domu w Wigilię. Jest fajnie, miło.

15 stycznia 2010

Ostatni dzień przed zimowymi feriami. Na lekcji podsumowanie punktów za dobre zachowanie w pierwszym półroczu. Wszyscy mówią o wszystkich. Niektórzy mają więcej punktów, a niektórzy mają mniej punktów. Każdy dostał jakąś nagrodę, ale nie wszyscy równe. Ci, co zasłużyli mogli wybierać, a inni muszą się jeszcze poprawić z zachowaniem wtedy też będą mogli wybierać nagrody!!!

10 lutego 2010

Jedziemy na karnawałowe spotkanie do Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu. Pani Ewa siłą zmusza nas do tańczenia, ale tam są obce dziewczyny i niektóre ładne!!!

Pani Ewa robi zdjęcia, pani Ewa zawsze robi zdjęcia!

26 marca 2010

Spotkanie Integracyjne W MOK-u. Najpierw przedstawienie, potem dzieci z przedszkoli w Mosinie śpiewają piosenki o wiosnie. A potem dużo sprzątanía My pomagamy, bo jesteśmy najstarsi, najsilniejsi i pani Ewa zawsze może liczyć na naszą męską pomoc.

14 kwietnia 2010

Dzisiaj lekcja p.t. „Zmiany zachodzące w przyrodzie i pogodzie wiosną”. Rozmawiamy i obserwujemy otoczenie. Patrzymy przez okno. O 11.40 na naszym boisku zapala się latarnia. Trochę się dziwimy więc pytamy panią Ewę, dlaczego, ale chociaż jest nauczycielem też nie wie



Dawid Kaczmarczyk

Warsztaty Terapii Zajęciowej Ognik w Poznaniu

*** ** ***

Nazywam się Dawid Kaczmarczyk, mam lat 33. Uczestniczę w Warsztatach Terapii Zajęciowej „Ognik”. Do końca kwietnia jestem w pracowni edukacyjnej. Mamy tu pięć pracowni: komputerową, ceramiczną, rękodzieła artystycznego, gospodarstwa domowego i edukacyjną.



Jak wróciłem na warsztaty po świętach zacząłem ze swoją grupą układać w szafach. Było też mycie komputerów: ekranów, klawiatur, myszek, biurek.

Dowiedziałem się, że odchodzi od nas konwojentka Iza. Ja i koleżanka Grażyna podjęliśmy szybką decyzję – trzeba kupić jakiś upominek na zakończenie i zrobić Izie pożegnanie. Żeby kupić prezent zrobiliśmy składkę.

We wtorek byliśmy na cmentarzu na grobie naszego kolegi Damiana. Jechałem autobusem z Andrzejem, Marcinem, Robertem, Maciejem, Sebastianem, psychologiem Olą i Kingą rehabilitantką. Z Kingą w zeszłym tygodniu wybraliśmy się na rowery. Jeździliśmy wokół ośrodka. Bardzo mi się podobała przejażdżka rowerami. Rozmawialiśmy. Kinga pokazywała mi, jak się trzymać i zwracała uwagę na to, żeby mi nogi nie uciekały z pedałów.

W środę pojechaliśmy na konie do Lajkonika. Zaczęliśmy je czyścić, potem zakładaliśmy toczki i jeździliśmy po kolei po lesie. Dzień później Kinga pozbiierała chętnych na basen. Część osób



poszła pieszo, a reszta grupy jechała samochodem.

Ja obserwowałem przez szybę, jak inni się kąpią. Na warsztaty wróciliśmy o godzinie 12:00. Przygotowaliśmy drugie śniadanie. Tego dnia ze swoim ulubionym kolegą Andrzejem poszliśmy jeszcze do punktu dorabiania kluczy. Ten punkt znajduje się na ulicy Swobody, obok piekarni. O godzinie 14:00 był odwóz do domu. Ubrałem się i czekałem za kierowcą, panem Kazimierzem.



Lubię chodzić na zajęcia do Oli. Na ostatnich zajęciach w piątek mówiliśmy o swoim dzieciństwie. Grupa przyniosła różne pamiątki. Każdy z nas opowiadał o tym, jak kiedyś wyglądał, czym się lubił bawić, malowaliśmy swoje portrety.

Od wczoraj czekamy na dowóz ziemi na naszą działkę. Czekamy na ziemię, żeby wyrównać teren, zasadzić świeżą trawę, kwiaty i inne rośliny.

Bardzo lubię przychodzić na warsztaty. Jestem tu codziennie od godziny 8:00 do 14:00. Lubię słuchać muzyki. Chodzimy tu do kina, teatru, na koncerty. Co miesiąc wydajemy gazetę WóTeZet. Jej redaktorem jest Marcin Halicki. Kiedyś byliśmy na Lednicy, w Gnieźnie, w Kórniku. A la-tem jest przerwa miesiąc.

Monika Andrzejewska, Anna Dudziak, Wioleta Kosmacz,

Ewa Mączko, Ewelina Turowska

Warsztaty Terapii Zajęciowej Promyk w Dopiewcu

*** ** **

27. 06.2007 r.

Zmarła nasza koleżanka Marysia. Warsztaty pogrążone są w smutku i zadumie, ponieważ wszyscy bardzo ją lubiliśmy. Pomimo jej dojrzałego wieku często sprawiała innym przeróżne psikusy i była powodem uśmiechów na naszych twarzach. Często wesola, czasem burkliwa – jak każdy z nas, miewała lepsze i gorsze dni, była jednak osobą, którą zawsze miło będziemy wspominać.

23.08.2008 r.

Jak co roku wraz z członkami Stowarzyszenia i rodzicami pojechaliśmy do Mierzyna. W bagażnikach samochodów każdy miał koszyk na grzyby. Już pierwszego ranka wielu z nas pobiegło do lasu, jednak bardzo się rozczarowaliśmy bo grzybów nie było. Dopisała nam jednak przepiękna, słoneczna pogoda więc opalaliśmy się, kąpaliśmy w jeziorze i pływaliliśmy na rowerach wodnych. Wieczorem odbyło się ognisko: piekliśmy kiełbaski, śpiewaliśmy i tańczyliśmy prawie do świtu.

**17.01.2009 r.**

Dzisiaj mieliśmy okazję bawić się wspólnie na baliku zorganizowanym przez nasze warsztaty. Niektórzy z nas przygotowali na tą okazję barwne i zabawne stroje, aby móc lepiej poczuć czas karnawału. Przygotowano wiele konkursów oraz zabaw, a na każdego czekały wcześniej przygotowane nagrody i niespodzianki. Wszyscy przybyli goście bawili się wyśmienicie przy współczesnej muzyce, o którą zadbała pani Bogna. Wodzirejem całej zabawy była pani Marta. Z żalem rozeszliśmy się do domu.

26.05.2009 r.

Dzisiaj w Domu Pomocy Społecznej w Lisówkach odbył się Festyn Integracyjny. Oprócz naszego „Promyka” brali w nim udział uczestnicy z innych warsztatów. Przygotowano wiele atrakcji i konkursów: dojenie krowy, podnoszenie dzika, zapasy sumo. Byli klauni, którzy wprowadzili wesołą atmosferę i zaprosili podopiecznych do wspólnej zabawy. Z pomocą terapeutów przygotowaliśmy pokaz mody, zaprezentowaliśmy własne wyroby cukiernicze oraz prace plastyczne. Podczas imprezy objadaliśmy się pysznym ciastem, drożdżówkami, grochówką, a nawet bigosem z kiełbaską.

30.05.2009 r.

Z okazji Dnia Dziecka już dzisiaj pan kierownik zorganizował dla nas w Cichej Górze festyn integracyjny. Ależ miła niespodzianka! Było mnóstwo udanej zabawy: odbyły się przejażdżki bryczką, konkursy z nagrodami, a na koniec taniec wokół ogniska. Każdy z nas otrzymał prezenty i wrócił do domu z uśmiechem na twarzy!:)

1 – 4 czerwca 2009 r.

W poniedziałek, rano wyjechaliśmy wraz z opiekunami nad morze do Sarbinowa. Było to dla mnie ogromne przeżycie, ponieważ nigdy wcześniej nie byłam nad Bałtykiem. Gdy ujrzałam jego ogrom rozplątałam się ze szczęścia. Na plaży urządzony został konkurs na najładniejszy zamek z piasku. Wszyscy przechodnie podziwiali nasze dzieła.



Mieliśmy wiele przygód i atrakcji, zwiedziliśmy wioskę na „Dzikim Zachodzie” oraz mini zoo, w którym było wiele egzotycznych zwierząt. Nigdy wcześniej nie widziałam tylu

atrakcji- był pokaz kaskaderski na koniu, przejażdżka na wielbłądzie i koniach oraz galopada dylizansem. Ostatniego dnia wyjazdu wybraliśmy się kolejką do Gąsek na latarnię morską. Nigdy nie zapomnę tego wyjazdu!

23- 25.11.2009 r.

W końcu nadszedł dzień wyjazdu na wycieczkę warsztatową do Puszczy Zielonki. Jest to przepiękny, obszerny kompleksy leśny, największy w okolicach Poznania. Zaraz po przyjeździe wyruszyliśmy na spacer do lasu. Zwiedziliśmy arboretum oraz przechadzaliśmy się wokół malowniczego jeziora „Zielonka”. Po powrocie odbyły się liczne zabawy z konkursami. Było malowanie magicznej plamy na kartce, rozpoznawanie różnych smaków (czekolady, pomarańczy, itp.). Jednak największy ubaw był podczas „bitwy śnieżnej”, kulkami z papieru. Po kolacji odbył się wieczór andrzejkowy: dyskoteka oraz wróżby. Zabawa była cudowna!

27.11.2009 r.

Dzisiaj odbył się VI Powiatowy Przegląd Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Złoty Słowik”. Przy okazji tej obchodziliśmy VI rocznicę powstania naszych warsztatów. Na scenie pojawiło się sporo wykonawców reprezentujących poszczególne stowarzyszenia oraz warsztaty. Każdy dzielnie pracował na sukces i wszyscy otrzymali nagrody i statuetki. Bawiliśmy się wyśmienicie. Na ośłodzenie wieczoru pojawił się ogromny, w kształcie słońca tort z sześcioma, płonącymi świeczkami. Zabawa była wyśmienita, każdy wracał usatysfakcjonowany, z uśmiechem na twarzy.

12.02.2010 r.

Dzisiaj wieczorem odbył się Bal Integracyjny w Kórniku, na który zostali zaproszeni uczestnicy i przedstawiciele różnych warsztatów oraz stowarzyszeń. Od nas z „Promyka” było 7 osób. Każdy z nas został przebrany za postać z jakiejś bajki. Stroje były niezwykle piękne i oryginalne. Była m.in. Księżniczka na ziarnku grochu, Śpiąca Królewna, Fiona ze Shreka. Odbył się konkurs na najlepsze przebranie. Zajęliśmy aż drugie miejsce! Nigdy tak się nie wytańczyłam!

1.04.2010 r.

Jak co roku, z okazji nadchodzących Świąt zebraliśmy się na uroczystym Śniadaniu Wielkanocnym zorganizowanym przez nasze Warsztaty. Wielu z nas brało udział w przedstawieniu ilustrującym Zmar-Chrystusa oraz tradycje wielka- nocne (znaczenie pogus dyngus, itp.). Zmar-Chrystusa oraz Panowała bar- dzo miła i rodzin- na atmosfera.



*Filip**Środowiskowy Dom Samopomocy Zielone Centrum*

*** ** **

Wtorek. O miejscu, od którego warto zapoczątkować działania dla powrotu sił, mówił mi mój lekarz. Wiedział on, iż w przeszłości korzystałem już z możliwości wsparcia, jakie taki środowiskowy dom zapewnia. Kilkanaście miesięcy temu, znalazłem informacje w Internecie o ośrodku na ul. Garbary. Szukałem wtedy miejsca gdzie po wyprowadzce z rodzinnego domu mógłbym zamieszkać. W zeszłym tygodniu dzwoniłem do tego ośrodka i zostałem zaproszony na poniedziałek.

„Zielone Centrum,” bo tak się nazywa ten ośrodek, został stworzony aby nieść pomoc w rehabilitacji osób chorych psychicznie. Od czasu, gdy uczęszczam na zajęcia, uświadomiłem sobie, że istnieje on i po to, aby wspomniana wcześniej rehabilitacja miała miejsce. Aby ludzie w dużym mieście, jakim jest Poznań, powracając do zdrowia nie czuli się w tym, co przeżywają samotni.



Poniedziałek okazał się dniem, którego rano choćby jak za czasów szkolnych, był bardzo aktywny. Nawet pierwsza codzienna czynność, jaką jest rozbudzenie się przebiegła z wyjątkową łatwością i sprawnością. Chyba dlatego, że myślę już byłem w ośrodku na Garbarach.

Jestem w tramwaju, wjeżdża on właśnie do centrum miasta. Zastanawiam się i nie mogę sobie przypomnieć, kiedy ostatnio byłem o tak wczesnej godzinie po za swoim ciepłym i wygodnym łóżkiem. Młodszy brat zawsze życzliwie śmiał się, gdy o godzinie trzynastej lub później, kiedy on wracał do domu ze szkoły, ja swój pierwszy posiłek konsekwentnie nazywałem śniadaniem.

Na śniadanie w „Zielonym Centrum”, już nie zdążę. Zebranie, które rozpoczyna się o godzinie dziesiątej odbywa się w jadalni. Krzesła zajęte są

już przez przybyłych ludzi. Na zebraniu rozdzielone zostały zajęcia i dyskusje. Zajęcia dzielą się na twórcze, edukacyjne oraz sportowe. Są też różnego rodzaju wyjścia kulturalne, zazwyczaj w weekendy głównie w piątki.

Od razu po zebraniu dowiedziałem się, że w razie potrzeby można skorzystać z pomocy psychologa. Co ciekawe, jeszcze na zebraniu, ku zaskoczeniu nowej osoby, czyli mnie, rozległy się oklaski witające nowego Klubowicza.



Pamiętam, że od kiedy zaczęłam interesować się, bardziej czynnie, twórczością plastyczną, literacką czy muzyczną z różnych przyczyn nie zdecydowałem się

na zajęcia na przykład w poznańskim Centrum Kultury Zamek. Wielu moich kolegów i koleżanek właśnie tam rozwijało swoje zdolności i realizowało pasje. A ja, gdzieś w domu, w drodze, w znacznej odległości od najrozmaitszych opinii i innego sposobu przenoszenia i wyrażania myśli, uczuć, obrazów, dźwięków na zewnątrz, na przykład ołówkiem i papierem.

Teraz, uczestnicząc w zajęciach „Zielonego Centrum” uspołecznienie i konfrontowanie swoich sposobów wyrazu z innymi i odkrywanie nowych jest jak najbardziej możliwe, jest wręcz przyspieszone. Od paru dni na zajęcia przychodzi nowy kolega. Można dostrzec, poznając go, jak widzi ośrodek i zajęcia odbywające się w nim. Kontakt z dopiero poznanymi ludźmi przychodzi mu z łatwością, choć jest u „Nas” dopiero od trzech dni. Myśląc o tym, staram się sobie przypomnieć miejsca, w których i mi było łatwiej się otworzyć. W każdym razie, z tego co pamiętam, dwa tygodnie, w których zawiera się dziesięć dni, po dwa poniedziałki, środy i piątki..., to wystarczający czas na zdecydowanie się. Zdecydowanie czy rehabilitacja przez dany ośrodek, obowiązki i przywileje są odpowiednie i akceptowane przeze mnie jako Klubowicza i osobę starającą się odzyskać dobrą formę. Chyba odpowiadamy na to pytanie bardzo, bardzo indywidualnie, z osobistym wyborem tego co dla nas ważne, przydatne i co lubimy.

Ja lubię nowe doświadczenia, ale też zajęcie się udoskonalaniem tego co już potrafię i co mnie pasjonuje. Wybrałem zajęcia plastyczne, rysunek i rzeźbę. Zajęcia literackie, literaturoterapię i redakcję. Interesują mnie również, zajęcia edukacyjne i psychologiczne o asertywności. W przyszłości natomiast zamierzam podszkolić się językowo, w języku angielskim. Mam nadzieję, że uda się mi zrealizować moje plany.

Bartek

Środowiskowy Dom Samopomocy Zielone Centrum

*** ** ***

Opisane dni nie są dniami ułożonymi po kolei, ale wybranymi z wielu dni z życia ŚDS Zielone Centrum

Dzień pierwszy

Rano o godzinie 8.00 klub Zielone Centrum zostaje otwarty, klubowicze wpisują się do zeszytu obecności. Dla chętnych jest możliwość wypicia porannej kawy lub herbaty na tzw. rozruch.

O godzinie 9.00 prawdziwy poranny piętnastominutowy rozruch dla wszystkich chętnych, czyli lekkie, łatwe i przyjemne ćwiczenia fizyczne przy muzyce, prowadzony przez Justynę. Następnie to co wszyscy lubią najbardziej czyli pyszne śniadanie. Potem chwila relaksu, żeby wszystko się w brzuskach ułożyło i o 10.00 jest zebranie, czyli ustalanie dyżurów porządkowych (tak, tak! trochę obowiązkowości też się przyda) i omówienie ważnych spraw lub odczytanie ogłoszeń. Od 10.30 zaczynają się zajęcia, między innymi: muzyczne, teatralne, plastyczne, językowe (angielski, niemiecki), klub pracy, komputerowe, czyli co kto woli. W tym czasie swoje podwoje otwiera też klubowa kawiarenka (ciasteczka, kawa, herbata). O 14.00 czas na wydarzenie dnia - obiadek przygotowany wcześniej przez dyżurujących klubowiczów. Po odpoczynku, o 15.00 półgodzinna relaksacja przy spokojnej muzyce, prowadzona przez Asię. O godzinie 16.00 dosyć tego dobrego i czas do domku.

Dzień drugi

Dzisiaj zaplanowana jest wycieczka, najpierw zbiórka na parking, a o godzinie 9.00 wyjazd autokarem (wcześniej klubowicze przygotowali prowiant). O 10.00 wysiadka w Nowej Wsi Poznańskiej i czas na pieszy

spacer do Tulec - pogoda sprzyja, słońko świeci, ptaszki ćwierkają, las szumi, pełnia szczęścia! W wycieczce biorą udział również osoby z innych poznańskich ośrodków dziennego pobytu, więc jest gwarno i wesoło. Można przy okazji zawrzeć nowe znajomości lub odświeżyć stare. W połowie drogi obowiązkowa przerwa na odsapnięcie na leśnej polanie.

W Tulcach zwiedzanie zabytkowego kościoła i słuchanie opowieści księdza proboszcza o historii kościoła, a potem czas na odzyskanie nadwątlonych sił przy gorącym posiłku w przydrożnym zajeździe. Powrót do Poznania około godziny 17.00. - wszyscy pełni wrażeń, tak że będzie co wspominać.

Dzień trzeci

Tego dnia porządek zajęć jak zwykle, ale tylko do godz.11.30. Wtedy to właśnie wychodzimy całą grupą razem z terapeutami na wernisaż wystawy prac artystycznych



naszyc klubowiczów w galerii mieszczącej się w filii nr 66 Biblioteki Raczyńskich przy ul. Mielżyńskiego w Poznaniu. Gośćmi specjalnymi były dwie panie, jedna z ramienia Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu, druga z MOPR-u, zaproszone na to uroczyste otwarcie. Rzec

godna podkreślenia, prace klubowiczów zostały wspaniale wyeksponowane na wystawie, więc było co podziwiać. Prawdziwą przyjemnością było rozpoznawanie własnych prac. Jak zwykle przy takich okazjach były ciasteczka i sok owocowy. Kiedy już wszyscy nacieszyli oczy wystawą, nadszedł czas powrotu do ośrodka na obiad. Apetyty po spacerku dopisywały ;) Po południu wszystko w klubie toczyło się dalej własnym rytmem.

Dzień czwarty

Dzisiaj nasz klub odwiedzają goście z ŚDS przy ul Rawickiej. Na godzinę 13.00 zaplanowane jest przedstawienie pt. „Mały Książę”, przygotowane przez naszych klubowiczów. Specjalnie na tę okazję zostały przygotowane stroje przez naszą nieocenioną panią Zosię. Nad wszystkim

(reżyseria, muzyka) czuwała jak zwykle nasza opiekunka Luiza. Przedstawienie jest okazją do zaprezentowania własnych umiejętności aktorskich przez klubowiczów którzy mają żyłkę aktorską. Przedstawienie było wesołe, ale też zmuszało do refleksji, to że się podobało najlepiej świadczą okłaski które było słychać też podczas występu. Po jego zakończeniu był czas na podzielenie się wrażeniami. Myślę że ten dzień pozostanie na długo w pamięci wszystkich.



Dzień piąty

Poranek jak zawsze do momentu zebrania, kiedy dowiadujemy się, że otrzymaliśmy zaproszenie na program artystyczny do Klubu Seniora przy ul. Wielkiej na godzinę 14.00. Z konieczności więc obiad będzie o 13.00, trzeba też pospieszyć się z wykonywaniem dyżurów. Kiedy już wszystko gotowe czas ruszać. W programie występ grupy kabaretowej z Krakowa - skecze jak i piosenki kabaretowe, sala jest pełna. Występ trwa około półtorej godziny. Potem jest czas na poproszenie aktorów o autograf i chwilę rozmowy. Myślę że to było przyjemne wydarzenie godne zapamiętania.

Dzień szósty

Dzisiaj w ramach zajęć pojawia się nowość, dla chętnych pomoc przy porządkowaniu naszego skromnego ale bardzo ładnego skwerku – ogródka. Trzeba: pograbic i zebrać liście ale bez kwiatów J, wyrwać trochę chwastów również bez roślin ozdobnych, oraz podlać to co zostanie. Wszystko pod nadzorem naszej Pani kierownik Kasi, która koordynuje przebieg prac. Bez większych problemów w końcu zostaje w ogródku to co powinno, przynajmniej taką mam nadzieję. No cóż dzisiaj nauczyliśmy się czegoś nowego.

Dzień siódmy

Kolejne urozmaicenie w naszym życiu szczęśliwej gromadki klubowej, tym razem po zajęciach dziennych, na godzinę 19.00 dostaliśmy kilkanaście biletów (w obniżonej cenie) do Teatru Nowego na „Ożenek” Mikołaja Gogola. Każda osoba która się zapisze na listę jest zobowiązana przyjść do teatru. Zbiórka 20 minut przed spektaklem przy kasach teatru. Rozdzielenie biletów i wchodzimy na widownię. Samo przedstawienie bardzo śmieszne i interesujące.

Jak widać życie w „Zielonym Centrum” płynie bardzo ciekawie i rozrywkowo - trudno się tutaj nudzić...

*Michał Kien, Joanna Kaniewska, Tomasz Zielonka, Marcin Szambelan
Dzienny Ośrodek Adaptacyjny w Poznaniu*

*** ** ***

15.03.2010, poniedziałek

Śniadanie było wcześniej, ponieważ jechaliśmy do Muzeum Broni Pancernej, które znajduje się na Golęcinie. Pojechali tam prawie wszyscy z ośrodka. Ja jechałem busem z kilkoma osobami, a reszta pojechała tramwajem i autobusem. Gdy dojechaliśmy, to zobaczyliśmy czołg przed wejściem. Po muzeum oprowadzał nas pan kapitan. W wielkim pomieszczeniu stało bardzo dużo czołgów i jeszcze widzieliśmy stare samochody pancerne. Można było dotknąć czołgów, a Mikołajowi udało się wsiąść do samochodu. Widzieliśmy też kawałek czołgu, który niedawno został wykopany koło Cytadeli. Było bardzo zimno i trochę zmarzły nam ręce, ale i tak uważam, że byliśmy tam za krótko. Na koniec zrobiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcie. (Michał)

1.04.2010, czwartek, Aktywizacja

Dzisiaj wielkie przygotowania do świąt: robimy całą grupą baranki dla wszystkich. Baranki będą z kartonu i waty, będą miały ogony ze sznurka i nogi z nitek. Bardzo lubię baranki! (Michał)

6.04.2010, wtorek, po obiedzie

Kiedy słucham Chopina moje serce się uśmiecha.

Muzyka jest tak delikatna jak letni poranek, jak pączek krokusa.

Puka do serca i jestem spokojna...

Skończyłam pisać wiersz o Chopinie. Pomysł był z zajęć u Pana Adriana. Nie wiedziałam wcześniej wiele o muzyce klasycznej, słucham innej muzyki. A na zajęciach o kulturze spodobało mi się. (Asia)

15. 04.2010, czwartek

Jutro miałem robić wywiad z Panem kierownikiem, ale okazało się, że wyjeżdża on na zebranie. Postanowiłem zrobić to dzisiaj. Namówiłem Patrycję i Martę, żeby mi pomogły. Patrycja nie mogła, bo miała próbę teatralną i wyjeżdżali całą grupą. Marta się zgodziła. Ale jeszcze zapytałem Panią Jolę i już mogliśmy iść robić wywiad. Pani Paulina poszła z nami, pisała odpowiedzi, a Marta czytała pytania z kartki. Z wywiadu napiszę wiersz, ale cicho sza! To jeszcze u nas tajemnica, przygotujemy niespodziankę dla wychowawców. (Tomek)

16.04.2010, piątek, Ruch sceniczny

Dzisiaj przygotowywaliśmy stroje do przedstawienia. Robimy nowy projekt „Karnawał zwierząt”, będziemy udawać zwierzęta. Pójdziemy do ZOO w przyszłym tygodniu. Zrobiliśmy już kukułkę – pomogłem Panu Adrianowi wycinać skrzydła. W drugiej sali reszta osób malowała wałkami materiał, z którego zrobimy słonia. Szare były



potem stoły, podłogi, krzesła. Dobrze, że Pani Renata tego nie widziała! Posprzątałyśmy i jeszcze zrobiliśmy wachlarze dla łabędzi i folię do akwarium. Było tyle pracy, że nie zdążyliśmy pójść na spacer. (Tomek)

20.04.2010, wtorek

To był pracowity dzień, bo po obiedzie miałem próbę. Ćwiczyliśmy taniec egipski. Byłem ja i dziewczyny. Mieliśmy pierwszych widzów, patrzył na nas Tomek i Pan Adrian. (Tomek)

21.04.2010, środa

W środę na zajęciach porannych z Panią Lidką i Panią Dziką powitaliśmy „Kostusia” – to szkielet i wszyscy uczymy się na nim o ciele – rozmawialiśmy o mózgu, kościach i narządach wewnętrznych. Opowiadaliśmy też o tym, jak się czujemy i robiliśmy ćwiczenia kinezylogiczne. (Tomek)

22.04.2010, czwartek, Puszka Band

Mamy dziś próbę Puszki Band z Panią Jołą i Panem Piotrem. Będziemy śpiewać w jadalni dla osób z innych grup. Na próbie śpiewaliśmy w jadalni np. „Wyliczankę”, „Szczęście” – nowe piosenki się podobały i wszyscy się z nami bawili. Niektórzy już od dawna czekali na taki występ. (Tomek)

22. 04.2010, czwartek, Foto-film

W czwartek jemy śniadanie, a potem wyjeżdżamy i kręcimy nasz film. Zajęcia u Pana Marka upływają nam miło. Gdy wracamy z planu, zgrYWamy to, co nagraliśmy. Lubimy to, co robimy. Czasem jeździmy w różne miejsca pokazywać nasze filmy i zdjęcia. Jeździmy do ogrodu dendrologicznego, do Parku Sołackiego, w okolice katedry. Kiedyś nagrywaliśmy film u mnie w domu. Teraz kręcimy film na podstawie „Tajemniczego Ogrodu”. Dziś byliśmy koło katedry i kręciliśmy scenę, jak Tomek spotyka biedną kobietę, która zbiera puszkę. Mieliśmy przygodę, bo Pan Marek zapomniał wziąć kasety do kamery i musieliśmy szybko jechać po nią taksówką. Zdążyliśmy. Potem przyjechał Pan Jurek (kierowca) i zabrał nas do ośrodka. (Marcin)

**23.04.2010, piątek, Rękodzieło**

W piątki uczestniczę w zajęciach, które nazywają się rękodzieło. Robimy tam różne rzeczy, na przykład przed świętami robiliśmy baranki z papieru i z drewna. Ja wyszywałam zająca. Czas świąteczny się skończył i powróciliśmy do zwykłych zajęć. Ja postanowiłam zrobić prezent dla mamy. Chcę jej wyszyć serwetkę z domkiem, o którym zawsze marzyła. Domek musi być w lesie i koło jeziora. Na razie zdążyłam wyszyć kawałek płotu. Magda szydełkowała, Julia pomalowała butelkę, z której powstał wazon. Iga malowała różne wzory na płótnie. Pracę umilały nam piosenki Anny Jantar, które bardzo lubię. I tak minęły zajęcia. Po obiedzie padał deszcz, więc nie mogliśmy iść do ogrodu. Rozeszliśmy się do sal. A później zaczął się weekend... (Asia)

*Jan Lisiecki, Mateusz Rosiński, Jarosław Marcinkowski,
Hanna Siąkowska, Tomasz Frąckowiak*

Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie

***** ** *****

*N*a ten dzień czekałem już od dawna. Bardzo lubię wspólne wyjazdy dlatego środowy poranek zapowiadał się bardzo miło. Pojechaliliśmy w dziesięć osób do C H Plaza w Poznaniu zagrać w kręgle. Jechaliśmy z Lidką i z Gosią dwoma samochodami. Podczas drogi rozmawialiśmy na różne tematy. Przed wejściem na hale, założyliśmy sportowe obuwie. Podzieliliśmy się na dwie grupy po pięć osób. Gra trwała godzinę więc ciężko mi powiedzieć po ile było rzutów. Ale każdy uczestnik miał po dziesięć, a nawet więcej rzutów ponieważ były problemy z torem, blokował się i kręgle nie chciały się ustawiać na torze. Było tak miło, że nawet nie zwracaliśmy uwagi kto wygrywa, chodziło tylko o dobrą zabawę, nie o zwycięstwo. Wyjazd się udał, bawiłem się wspólnie!!! I nie mogę się doczekać następnego wyjazdu.

kwiecień 2010

U nas bardzo ciekawe są zajęcia. Ja natomiast przeważnie zawsze czytam książki, tak jak i dziś. Są bardzo interesujące. Opisują cały świat. Ciekawe kryją tajemnice życia zwierząt.

marzec 2010

Te Święta w Domu Pomocy Maltańskiej były bez mojego kolegi Przemka smutne, ale te święta jednak były kolorowe, dosłownie, były jak w rodzinie wielkiej, w Domu Pomocy Maltańskiej. Chociaż nie było kolegi z nami... Dlatego święta wspominam najlepiej.

W kinie:

Dzień jak co dzień. Był wyjazd do kina jechaliśmy większą grupą do Poznania do C H Plaza. Wyjeżdżaliśmy z D.P.M. Było wesoło, czekaliśmy dugo na ten film był ciekawy. Po filmie zmierzaliśmy do pociągu w Poznaniu i później opowiadałyśmy innym jak było, dla mnie niewiarygodnie bo dawno nie byłam w kinie. Jak poznałam Przemysława to był pierwszy dzień mego pobytu w D.P.M. myślałam że jest kobietą i nazywała go Marysia. Przez pół dnia myślałam że jest kobietą jak wspomnę to teraz wiem, a kiedyś nie widziałam. To zdarzenie nie zapomnę

bo Przemysława tak pamiętam. Był i jest fajnym kolegą chociaż już z nami go nie ma to pozostanie dobrym kolegą. Tęsknię za kolegą, życie jest życie i żyć trzeba dalej.

środa- kwiecień 2010

Lubię robić w kuchni. Nauczyłam się różnych sposobów gotowania które wykorzystuje w domu. Nie miałam pojęcia o gotowaniu a tak wiem co robić. Pomidorówka - ta potrawa nam w naszej grupie udaje się i inne potrawy W domu moja droga w gotowaniu była kreta i zawiła bo nie udawało się a teraz umiem.

8 styczeń 2001

Mój pierwszy dzień D.P.M

8:00- przejechałam z Emilią, Łukaszem, Tomkiem . Moje spotkanie trochę dziwnie ale przekonałam się jest fajnie i sympatycznie w D.P.M . Ala nauczyłam się wielu umiejętności. Poznałam nowych kolegów i koleżanki. Moje zajęcia w D.P.M nie zamieniłabym nigdy w życiu tak spędziłam czas tam mam przyjaciół i kolegów. Spędzam mile czas i umiejętność nowe zdobywam.

kwiecień 2010

Jak zawsze po śniadaniu poszliśmy na zajęcia do naszej sali gdzie robiliśmy wspólnie makietę na wystawę. Ja robiłem drzewo z drutów z kolegami i z koleżankami. Najtrudniejsze było skrócenie druta w warkoczyki. Reszta przeklejała flizelinę na gałęzie, lubiłem oklejać taśmą i przyklejać flizelinę. Musiałem mieć dużo cierpliwości przy robieniu drzewka. Największy problem mieliśmy z przyklejaniem taśmy na druty i odklejeniem jej, ale wspólnymi siłami daliśmy radę. Efekt naszej pracy wyszedł zadowolający i jesteśmy z siebie dumni.

Marzec 2010

Tego dnia malowałem obraz - pierwsza wiosna. Lubię robić różne prace . Pracuje się w sali naszej bardzo dobrze, czasem czytam różne książki i też lubię robić kartki.

kwiecień 2010

Dzisiaj robiłem z panią Martą prace na wystawę, smarowałem klejem makietę oraz sypałem kaszkę. A później malowałem obrazek Pt. „Rower” do mojego pamiętnika. Oglądam też zdjęcia na komputerze. Tak miło minął dzisiejszy poranek.

*Irena Georgiew**Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie*

*** ** ***

*D*zisiaj był świetny dzień. Na zajęciach w domu dostaliśmy dużo zabawek. Wszyscy uczestnicy sobie wybrali parę maskotek. Lubię chodzić na zajęcia, bo tam uczymy się jak sobie radzić w życiu, tworzymy różne dzieła, chodzimy na spacer, na basen i turnusy rehabilitacyjne nad morzem. Są dni, w których się czuję dobrze, a są dni w których się czuję źle. Wszystko to zależy od różnych czynników, które mają na mnie wpływ. Bardzo mi się podobają wyroby, które wykonujemy, bo wyglądają jak suveniry. Niektóre z butelek ozdabiamy metodą decoupage. Były rewelacyjne, ale poszły na sprzedaż do Krakowa. Cieszę się świętecznymi ozdobami, zrobionymi za pośrednictwem naszej wychowawczynie. Czasami mamy trudności przy wykonywaniu prac, ale jakoś sobie radzimy. Staramy się precyzyjnie je tworzyć. Rysowanie jest moim najciekawszym zajęciem. Uczymy się różnych technik z książek, specjalnie związanych z konkretnymi tematami. Poza zajęciami, to znaczy w domu, dużo lubię czytać, przeglądać gazety, oglądać telewizję, albo pomagać mamie w czyszczeniu i porządkach.

W piątek 16.04.10r. byłam na basenie znajdującym się w ośrodku SPA. Kiedy wróciliśmy do środowiskowego domu, zjadłam śniadanie i się zajmowałam naklejaniem etykietek z tyłu obrazków, które były w ramach. Właśnie na nich były te naklejki i wszystko zrobiliśmy razem z Łukaszem. Później przyklejaliśmy nowe nalepki z innymi napisami. To było nasze zadanie. Drugą część dnia spędziłam w domu.

W sobotę 17.04.10r. byłam w sklepie i mama kupiła potrzebne rzeczy do jedzenia i do picia. Ona też jest wstrząśnięta wydarzeniami, które odbyły się w Smoleńsku i oglądałam transmisje i reportaże w telewizji. W niedzielę 18.04.10r. właśnie obejrzelśmy w telewizji mszę pogrzebową w Kościele Mariackim mającą swoje odbicie. Przybyło dużo gości z różnych stron, ale nie było chyba bułgarskiego prezydenta - bo ja jestem z Bułgarii. A my też mieliśmy gości w naszym domu. To była ciocia w raz ze swoim mężem Jackiem.

Dzisiaj 19.04.10r. w poniedziałek przyszłam znowu na zajęcia. Była słoneczna pogoda dlatego ubrałam się lżej. Miałam do wykonania parę zadań. Jedno z nich było odkrojenie z kartek herbów maltańskiego zakonu. Teraz czekam na nowe polecenie od pani Strzelczyk. We wtorek 20.04.2010r. byłam na spacerze w lesie, a potem nami opiekowała się pani Wosicka. Na obiad miałam śledzie w śmietanie i ziemniaki. Wieczorem grałam w karty razem z mamą i panem Zbyszkiem, który mieszka w naszym domu.

Dzisiaj 21.04.2010 r. też wykonuje zadania terapeutyczne pani Strzelczyk. Jedno z nich było pomalowanie styropianowego domku Alicji.

Dziś 22.04.2010 r. nastął dzień moich urodzin. Skończyłam 28 lat. W ośrodku poczęstuje klubowiczów cukierkami ale dopiero przed obiadem. Przed chwilą wróciłam ze spaceru. Lubię zwiedzać różne miasta takie jak Puszczykowo czy Poznań. Pod koniec spaceru zaczął padać deszcz i cząsteczki lodu w formie gradu.

W piątek 23.04.2010 r. czas spędziliśmy na basenie. W tej grupie byłam i ja. Ogodz.13 w domu przyszły panie z MOPS –u zrobić wywiad.

W sobotę 24.04.2010. r. oglądałam „Klub przyjaciół Myszki Miki:” Nie miałam dużo roboty. Na obiad miałam zupę ogórkową Pogoda mi się podobała., ale ciśnienie było niskie.

W niedzielę 25.04.2010 r. oglądałam programy w telewizji. Mama wróciła o 14.15 i zjedliśmy obiad. Czytałam też książkę Wojciecha Cejrowskiego pt. „Rio Anakonda”.

Resztę dnia spędziłam u sąsiadki Eli razem z moją mamą Zosią..

W poniedziałek 26.04.2010. na zajęciach zrobiłam elementy do kaczuszki, którą robi się techniką origami.

We wtorek 27.04.2010 r. tzn. dzisiaj zaczęliśmy robić obiad, który nazywa się risotto. Padał deszcz i nie było spaceru. Nie poszłam chociaż chciałam. Ale za to narysowałam fajne kwiatki w wazonie.

Dzisiaj 28.04.2010 r. w środę zajmujemy się robieniem kartek okolicznościowych.

*Jolanta Falbierska**Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie*

*** ** **

Maj 2007 Rok

Początek maja nie pamiętam dokładnej daty. Właśnie trwała moja pielgrzymka do Lourdes. Wolnym czasie wybrałam się z koleżankami i opiekunkami do butików z pamiątkami. Chciałam kupić buteleczki do święconej wody ze źródła w Lourdes. Weszłam do sklepu niezdecydowana co do rodzaju butelki. Ponieważ długo się zastanawiałam opiekunki zaproponowały, że pójdą do drugiego butiku a ja zostanę i kupię butelki. Po tym jak kupiłam butelki poszłam drugiego butiku i o zgrozo- przeraziłam się bo nie było tam moich koleżanek. W panice postanowiłam wrócić do hotelu. Tam na pewno pan kierownik wysłał SMS do opiekunki. Tak pomyślałam. Moja droga do hotelu trwała

w niepokoju. Pamiętałam, że koło budki z lodami muszę skrócić w prawo, a potem w lewo. Sytuacja była nieciekawa ponieważ nie znam języka francuskiego, ani w ogóle żadnego obcego języka. Gdybym pomyliła drogę byłabym w tarapatkach. Gdy dotarłam szczęśliwie do hotelu Pan kierownik przestraszył się, że sama wróciłam. Zaraz wysłał SMS do mojej



opiekunki. Okazało się, że opiekunki biegały od butiku do butiku i z przerażeniem mnie szukały. Kiedy wróciły do hotelu dostałam od nich burę, że sama się oddaliłam. Ja tłumaczyłam, że nie było ich w drugim butiku, dlatego szukałam ich najpierw w innych a potem postanowiłam wrócić do hotelu. Po dłuższych domysłach okazało się, opiekunki i koleżanki były w tym drugim butiku, tylko ja ich nie widziałam, ponieważ były zasłonięte regałami z pamiątkami. I tak to przez moją panikę bo przecież mogłam dokładniej sprawdzić czy opiekunki i koleżanki są w środku. Pamiętam ten dzień do dzisiaj ze strachem. Szczęśliwie dotarłam do hotelu ale mogło mi się coś gorszego przytrafić, niż „orymus” od opiekunek.

Jolanta Falbierska, Maria Wawrzyniak, Ewa Brychcy

Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie

*** ** **

Maj Lourdes 2008 rok.

W Lourdes najbardziej podobata mi się pielgrzymka w godzinach wieczornych do Bazyliki z lampionami. Do Lourdes przybyły na Światowy Zjazd Osób Niepełnosprawnych osoby z całego świata.

Moja droga do Lourdes zaczęła się w Poznaniu. O godz. 8.00 mieliśmy zbiórkę, po czym autokarem wyruszyliśmy do Krakowa. Droga była przyjemna ponieważ każdy cieszył się z pielgrzymki. Dotarliśmy tam około godz. 15.00 poszliśmy na lotnisko Kraków- Balice. Opiekunowie i pan kierownik zakupili bilety do lotniska w pobliżu Lourdes. Na lotnisku była msza św. O pierwszej w nocy weszliśmy na pokład samolotu. Kiedy siedziałam już w fotelu w samolocie poczułam trochę strachu.

Około godz.4.00 wylądowaliśmy we Francji. Okazało się, że lecieliśmy nad Alpami ale ze względu na to, że lecieliśmy w nocy nie było nam dane podziwiać najwyższe góry Europy. Około 6.00 byliśmy już w hotelu. Niewiele spaliśmy ponieważ o 9.00 była pobudka i msza św. w Bazylice Piusa XVI. Była to ogromna budowla przeznaczona na 27000 osób trwała 2 godziny.

Rano drugiego dnia musiałam wstać wcześniej ponieważ była msza św. w języku polskim przy Grocie Objawień Massabielle. W ten sam dzień zwiedzaliśmy miejsca związane z życiem i objawieniami św. Bernadetty.

Na trzeci dzień pojechaliśmy na mszę św. i poczęstunek do polskich sióstr w pobliżu Lourdes. Tego samego dnia późnym wieczorem odbyła się pielgrzymka o której wspomniałam na początku opowiadania. Lampiony musieliśmy kupić, ale dla samej intencji pielgrzymki ta drobna kwota nie sprawiła już uszczerbku w budżecie.

Całą pielgrzymkę miło wspominam i chciałabym jeszcze raz wybrać się do Lourdes. (Marysia)

Marzec 2009

Każdego roku oprócz oficjalnej wigilii Bożego Narodzenia obchodzimy święta wielkanocne w naszym gronie i znów dzień wcześniej były przygotowania do Świąt Wielkiej Nocy po obwitych zakupach zabraliśmy się za gotowanie i pieczenie.

Następnego dnia na stołach były żurek, dwa rodzaje sałatek, biała kiełbasa, jaja w majonezie, na talerzyk wędliny i ser na listkach sałaty. Po obwitym posiłku cześć poszła na spacer cześć



uczestników została aby posprzątać po śniadaniu wielkanocnym i przygotować kawę i herbatę cisto. Kiedy spacerowicze wrócili do Ośrodka usiedliśmy do stołu ponownie aby uraczyć się świątecznymi wypiekami zawsze mile wspominam Święta Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy obchodzone w naszym Ośrodku. (Marysia i Jola)

Wigilia 2009

Jak co roku 2009 usiedliśmy naszej wspólnej wigilii Bożego Narodzenia w naszym ośrodku. Zarośliśmy na nią bliskich z rodziny oraz panią Basie wolontariuszkę która dwa razy w tygodniu chodzi z nami na spacer, Dzień wcześniej były ogromnie zakupy i sporo pracy w przygotowaniu potraw wigilijnych. Robiliśmy sałatki, barszcz tradycyjnych potraw wigilijnych Bały też ciasta. W dzień naszej wigilii wszyscy ubrani odświętnie przybili do Ośrodka. Około godziny 11.30 zasiedliśmy do stołu. Najpierw łamaliśmy się opłatkami a później z apetytem jedliśmy. Dostaliśmy prezenty, kosmetyki z których wszyty byliśmy bardzo zadowoleni. Po wigilii cześć uczestników sprzątała po posiłku. (Marysia i Jola)

Zbliżał się okres Wielkanocny i otrzymałam zadanie bajowe od pani Agnieszki aby wykonać ze sznurka pracę nawiązującą do tego okres. Po chwilowym namyśle postanowiłam że będzie to zajęc. W tym celu przygotowałam sobie odpowiednią ilość sznurka który namoczyłam w wodzie oby wyglądał on jak włosy anielskie na choinkę. Szybko uformowałam z niego brzuszek i główkę poczym zababrałam się za zrobienie uszu. Wszystko wyszło bardzo ładnie za co zastałam pochwalona.

Na początku minionego tygodnia padła u nas propozycja wyjazdu na basen w najbliższy piątek. Pomyślałam sobie że przydał by mi się taki wypad bo spaliłam bym sporo kalorii a mam dużą nadwagę. Tak więc pojechaliśmy całą ekipą (8osób) a muszę powiedzieć że był to dla mnie debiut bo nigdy w życiu nie pływała, na basenie. Zawsze było to w jeziorze lub nad morzem.

Mile wspominam wycieczkę do Poznania na kręgle. Wyjazd był około godziny 10.00. Na trasie obyło się bez korków. Kiedy przyjechaliśmy na miejsce już czekał przygotowany dla nas tor w Centrum Handlowym Plaza Nie chcę być nieskromna ale pobiłam wszytych na głowę. Prawie same dzie-
ża pula pun-



siątki i duków. (Ewa)

Wystawa Twórczości Osób Niepełnosprawnych
„10 kadrów z naszej codzienności”

27.maja 2010r.



Dom Pomocy Maltańskiej
ul. Dworcowa 16
62-041 Puszczykowo

tel/fax: 61 81-94-446
e-mail: maltadom@wp.pl
www.maltadom.fc.pl

Projekt, skład i druk

www.artunet.pl