

# TRYSZCZYNIARKA

Tryszczyn, 30.09.2015

*Od Ustronia do Tryszczyna Arka żagle swe rozwija...*



---

**Zespół redakcyjny:**

Agata Krzyżanowska, Izabela Zaječhowska, Elżbieta Zdzitowiecka, Henryk Huzarski, Krystyna Skiera, Zenon Miszewski, Marta Pietrzyk, Barbara Marzec, Marek Dubiński, Regina Adamowicz, Anna Tokarska, Jarosław Pietruszewski, Zenobia Miszewska, Magdalena Maternicka Krzysztof Sikorski, Janusz Michalski - fotograf

## **Wspomnienie**

*Pod powieką zakrzyczał nekrolog-  
w morzu leż znikają krajobrazy i gesty  
Zapamiętam pod zasłoniętym Niebem  
Przymknięte oczy jutra....  
Zapamiętam utkaną ze słów miłość...  
Każdą ścieżkę Naszego życia  
Wszystko zastyga w zamkniętym geście dłoni człowieka  
dla którego Niebo stało się domem  
mam tylko nadzieję, że będzie bardziej łaskawe.*

***Ku Pamięci Krzysztofa Olszewskiego - Przyjaciele Arki***

### ***Kilka słów wstępu:***

Jesienny czas kojarzy się wszystkim z zimnym wiatrem, ciepłym kocem i dobrą lekturą na wieczór. Tymczasem nie zawsze musi tak być, wystarczy tylko wejść na pokład Arki i popłynąć w kolejną podróż. Tym razem nasza przystań to Tryszczyn. Laureaci kolejnego konkursu literackiego Fundacji Arka Bydgoszcz pt. "Podziel się tradycją" od 27 września do 1 października pod czujnym okiem instruktorów doskonalą swój warsztat. Dla wielu to już tradycja. Są i tacy, którzy nie wyobrażają sobie, że Zjazd mógłby się nie odbyć. Ta energetyzująca atmosfera udziela się też nowym uczestnikom. Arka rozwinęła żagle i .....

Co tym razem wydarzy się i zapadnie w pamięci na długo?

*Marta Pietrzyk - Tomaszów Mazowiecki*

### ***Z przymrużeniem oka....***

A-a a ..a Kotki dwa, Arka płynie

a w niej, krąg Kulawców i z Sosnowca Ja.

Równym krokiem idą wszyscy, tańczą, ćwiczą, malują

mówią, fotografują i teksty piszą

( ale się nie denerwują)

Kochać potrafią- najgłębszą miłością

Basieńkę, Renię, służbę w bieli i psychologa, wszędobylską Kasię.

A ty wędrowcze, co potrafisz

Co w naszej Arce chcesz zobaczyć, myślisz że wszystko już było?

Arka od Ustronia do Tryszczyna wciąż żagle swe rozwija.

Barbara Marzec - Sosnowiec

Na pokładzie „Arki”

Byłam razy dziesięć

I tu mnie zastała opóźniona jesień.

Na górskich potokach Arka żeglowała,

Mnie w Ustroniu Śląskim na pokład zabrała.

I płynę wraz z Arką

Poprzez lat już wiele

Na pokładzie Arki są nauczyciele.

Warsztat dziennikarski

Hanna Kaup z rozkoszą

Nasze wypociny wrzucała do kosza

Andrzej Jakubiczka

Miał z nami kłopoty

Aby powstał „Dziennik”

Wycisnął z Nas poty

Aktor Zbyszek Wróbel

Był w ocenach ostry

Nieraz się słyszało z jego ust riposty.

Janusz Michalski

Biega z aparatem

Zapoznaje chętnych z niełatwym warszatem

Ludmiła paszczę nam otwiera

Dykcję nam szlifuje

Razem z Nami koncertuje

Basia zawsze skrzydła opiekuńcze miała

Za jej dobre serce należy się chwała.

My wszyscy Basieńkę

Nadzwyczaj kochamy

Lgniemy całym sercem

Trwale jak do mamy.

Arka przepłynęła

Zalew Koronowski

Przed nią są widoki

na Kanał Bydgoski

A dalej Polarna

poprowadzi Zorza

I Arka waz z nami

Dopłynie do morza

A kiedy dopłynie

Na pokładzie z nami

Arkę wzbogacimy

Może bursztynami?

Na Arce płynęłam

Może dziesięć razy

By od codzienności

Mieć niezbędny „ Azyl”

Regina Adamowicz - Koszalin

Lepiej płynąć jest na Arce

Niż sprzeciwić się kucharce.

\*

Lepiej oddać się czułością

Niżli rybkę połknąć z ością.

Agnieszka Polityka

## *Wywiad ze Zbyszkiem Wróblem, aktorem Teatru Śląskiego w Katowicach*

- Dzień dobry, czy mogę zadać Ci kilka pytań?

- Tak oczywiście.

- Co spowodowało, że pojawiłeś się na pokładzie Arki?

- Właściwie to był przypadek. Pojawiłem się w Arce w zastępstwie pani psycholog, której w ostatniej chwili coś wypadło. Było to dokładnie na drugim spotkaniu Fundacji Arka. Nie miałem jednak pojęcia, czego się mogę tutaj spodziewać.

-, Jakie wrażenia towarzyszyły Ci po tym spotkaniu?

- Było cudnie! To była ciężka praca, ale wszyscy bardzo się angażowali. Na przykład: Pamiętasz jak spadła Ci kartka i celowo nikt Ci jej nie podniósł abyś udowodniła, że poradzisz sobie sama

- Jak dzisiaj widzisz Arkę?

- Widzę inaczej. W dzisiejsze spotkania niestety wkradło się już trochę rutyny. Mimo tego jesteśmy coraz bardziej zaprzyjaźnieni i cieszymy się kolejnymi spotkaniami.

- Co wniosła w Twoje życie współpraca z Fundacją Arka?

- Poznałem wielu wspaniałych ludzi, zawarłem mnóstwo pięknych znajomości. Doświadczyłem, tego, że bycie w tej wspólnocie sprawia mi ogromną radość. Nawet, gdy spotkanie się już skończy, pozostaje pewność, że mamy grono przyjaciół, na których zawsze możemy liczyć.

- Jakie pamiętasz najśmieszniejsze wspomnienia związane z Twoim zawodem?

- Będę obchodził w marcu jubileusz 35 – lecie pracy aktorskiej. Przez te lata zebrało się wiele ciekawych i śmiesznych sytuacji. Na przykład, kiedy grałem Puszkina w sztuce „Maskarada” Lermontowa zdarzyło się coś nieprzewidzianego w scenie pojedynku. Ja, jako Puszkina podniosłem pistolet do góry na znak, że nie będę strzelał. Kolega grający Dantesa miał wypowiedzieć nade mną słowa: „I po co Ci to było”. Tymczasem w trakcie wypowiedzania tych słów trzymana przez Dantesa broń wypaliła i wyglądało tak, jakby strzelił do umarłego. To było śmieszne dla wszystkich, tylko nie dla mnie, ponieważ huknęło mi prosto do ucha i do dziś odczuwam skutki fatalnego wydarzenia.

- Gratuluję jubileuszu i dziękuję za poświęcony mi czas.

-Ja również dziękuję.

rozmawiała Ania Tokarska

### ***Malarskim okiem na mistrza***

Gdy myślimy o Waldku Zyśk w naszych głowach rodzą się tylko dobre skojarzenia. To niezwykle barwny, pozytywnie zakręcony człowiek. Kocha sztukę – malarstwo. Nie tylko pięknie maluje, potrafi też przekazać i pokazać nam jak malować. Uczy nas jak operować kolorem i cieniem, jak malować portret lub pejzaż. Zaraża nas swoją otwartością na sztukę. Wraz z nim zdobywamy kolejne stopnie wtajemniczenia.

Alina Borowiak

Na warsztaty malarskie z Waldkiem Zyśkiem czekaliśmy cały rok. Nasz mistrz jest bardzo dobrym, serdecznym człowiekiem. Jest przyjacielem „arkowiczów”. W tym roku uczy nas podstaw malowania portretu, a także kontynuujemy motyw pejzażu. Waldek pokazuje nam techniki malarskie. Przybliży sylwetki wielkich mistrzów. Ma do nas serce i cierpliwość. Pomaga to nam w rehabilitacji przez sztukę.

Aniela Siedlecka



Fot. Janusz Michalski

### *Spacery fotograficzne*

W poniedziałek 28.09.2015r. odbyły się warsztaty fotograficzne w plenerze w Tryszczyne. Tematem przewodnim był pejzaż a naszym przewodnikiem był fotograf Janusz Michalski. Dowiedzieliśmy się mnóstwo ciekawych informacji na temat fotografii i sprzętu. Zrobiliśmy sporo zdjęć, krajobraz był przepiękny i pogoda też nam dopisała. Zrobiliśmy mnóstwo kilometrów.

Dowiedzieliśmy się również o tym, że Muzeum Okręgowe im. Lena Wyczółkowskiego w Bydgoszczy zaprasza do udziału w Ogólnopolskim Konkursie fotograficznym pt. „Śladami Leona Wyczółkowskiego – pejzaż w twórczości artysty”. Chętne osoby mogą wziąć udział.

Jarosław Pietruszewski - Bydgoszcz



Fot. Zenobia Miszewska



Fot. Krzysztof Sikorski

### *Świeżym okiem....*

Spotkałem sporo ciekawych ludzi, z którymi można podzielić się doświadczeniami i refleksjami, zarażają swoją pasją. Każdy może znaleźć dla siebie ciekawe zajęcie z różnych dziedzin.

Atmosfera była sympatyczna i uczestnicy bardzo mili.

Jarosław Pietruszewski

Jarosław Pietruszewski mieszka w Bydgoszczy, w konkursie Arki brał udział pierwszy raz. W tegorocznej edycji konkursu został laureatem za pracę pt. „Rodzinne świętowanie”.

## *Arka okno na świat*

Na pokład Arki zawitałam 4 lata temu, jako gość Fundacji . Na Arce znalazłam się dzięki koleżance Agacie Krzyżanowskiej, która wiedząc o mojej pasji śpiewania, zaproponowała Pani Basi Olszewskiej mój udział na Gali „Piękni niepełnosprawni”. Tu na jej pokładzie poznałam nowych przyjaciół i ich pasje. Fundacja pojawiła się w moim życiu, gdy miałam mały kryzys i chciałam zrezygnować ze swojej pasji, a jest nią śpiewanie. Dało mi to światełko wiary, że jednak to, co robię ma sens i pozostałam przy swojej pasji, czego nie żałuję, bo nie wyobrażam sobie życia bez muzyki. Dzięki Arce też napisałam swoje pierwsze opowiadania, które zostało zamieszczone w książce „Z legendą śladami historii”.

Działalność Fundacji pozwala na rozwój osobom niepełnosprawnym swojej twórczości artystycznej czy to wokala, granie, pisanie czy recytowanie. Dzięki tej fundacji, ludzie tacy jak my rozwijają swoje talenty i przy okazji mają możliwość nauczenia się wielu rzeczy, które okazują się dla nas bardzo fajne i przydatne. Uczymy się zresztą od siebie nawzajem. Nasze wspólne zjazdy, choć tak krótkie, zawsze są inspiracją na dalsze dni całego roku – dają siłę i wiarę, żeby nigdy nie rezygnować z tego, co pozwala na dalszy progres naszego życia. Ponieważ każdy, z arkowiczów jest z innego krańca Polski pobyty te pozwalają nam wspólnie stworzyć coś wspaniałego i twórczego. Każdy z nas jest interesującą częścią, która ma coś do zaoferowania światu, a Fundacja Arka Bydgoszcz, właśnie to nam umożliwia. Arka ma w sobie magiczną siłę, że niezależnie od miejsca naszego spotkania jest miła, sympatyczna atmosfera, oparta na wzajemnej życzliwości i radości z tego, że pomimo nieraz dużych odległości z wielką ochotą i utęsknieniem zjawiamy się na jej pokładzie. W końcu nie miejsce i warunki tworzą atmosferę samego spotkania, tylko ludzie, z którymi możemy podzielić się tym, co dla nas najcenniejsze i znaleźć to, czego do tej pory w sobie nie odkryliśmy. Arka to fundacja z twórczą duszą.

Izabela Zajechowska - Grudziądz

## **Dekada z Arką**

Nasza Arka dziś -27 września 2015- roku zacumowała w Trzszczyźnie. Jak zwykle przywitała nas Basia Olszewska. Słowa Basi, że – Nasza Arka płynie z nurtem Wisły w stronę morza – natchnęły mnie do przemyśleń. Teraz mamy Trzszczyn, ale jedenaście lat temu zaczęliśmy rejs nieopodal źródeł Wisły w Ustroniu, więc rzeczywiście płyniemy do morza. Jednak słowa Szefowej mają też podtekst, gdyż umiejętności Arkowiczów jak rzeka, którą płyniemy stają się coraz większe, szersze, doskonalsze. Historia rejsu Arki jest podróżą grupy zakręconych pasjami „kustyków”, których zamiłowania rozwijają się, nabierają kolorów dzięki wytężonej pracy. Owładnięci pasją niezwyčajni szlifują talenty, których być może nikt by u nich nie dostrzegł. Na pokładzie Arki pod okiem mistrzów różnych dziedzin dojrzewa ich twórczość. Bywało różnie, jednak ciężka praca popłaca. Mamy już dziesiątą książkę, a każda z nich jest zbiorem najlepszych prac wybranych przez kapitułę corocznego konkursu. Książki wydane przez Fundację Arka Bydgoszcz są opowieściami na tematy niekoniecznie dotyczące tylko osób niepełnosprawnych, bo integracja jest hasłem nadrzędnym. Praca na pokładzie Arki pozwoliła nie jednej osobie niepełnosprawnej uwierzyć w siebie, dać szansę na rozwinięcie skrzydeł. Sam korzystając przez dziesięć lat współpracy z wiedzy i umiejętności Arkowych fachowców – Andrzeja Jakubiczki, Hanny Kaup, Zbigniewa Wróbla, Ludmiły Małeckiej – wydałem powieść, „Dlaczego tak?”, oraz zbiór opowiadań „Baby ach te baby”. Czas mi podziękować Arce za to, że przyjęła mnie na pokład. Takich szczęśliwych „kustyków” jak ja jest więcej. Dziękujemy Arko Bydgoszcz, że jesteś.

Zenon Miszewski- Ustka



***Marta z Torunia***

Również ze spotkania „Arki” w Bydgoszczy (2013 r.), miłe wspomnienia mam także z chwil spędzonych przy stole. Towarzyszyły nam wtedy Marta i Jej Mama z Torunia. Mama wtedy wspominała maturę Marty i Jej dwie klasy z liceum, które się od siebie bardzo różniły. Zaś dzisiaj wspominam duże zaangażowanie Marty – Wolontariuszki w różne Fundacyjne działania, oraz wrażliwość Marty na trudności, z jakimi zmagają się osoby z niepełnosprawnością. Pamiętam, z jakim przejęciem Marta opowiadała mi, iż nadesłała na ówczesny konkurs fotograficzny „Arki” zdjęcie, przedstawiające osobę, starającą się samodzielnie spożyć posiłek, mimo jej niedowładu rąk. Zrozumiałam „między wierszami”, jak wielka jest wrażliwość Marty - skoro taka scena była dla Niej warta nadesłania na konkurs.

Magdalena Maternicka

Dziś walczymy o zdrowie Marty, która zachorowała na glejaka mózgu. Na aukcji podczas zjazdu zbieraliśmy fundusze na leczenie i rehabilitację. Dziękujemy wszystkim za aktywny udział.

Pomagać można nadal, wpłacając darowiznę na leczenie Marty Szklarskiej na konto Fundacji Arka Bydgoszcz.

**Credit Agricole Bank Polska S.A. 27 1940 1076 3046 3226 0000 0000**

\*\*\*\*\*

### ***Ku Przestrodze***

Wszystkim Arkowiczom chciałabym polecić książkę Eileen Goudge „Zastępcza żona”. Autorka opowiada w niej o kobiecie, która jako dziecko straciła matkę. Trauma, jaką przeżyła odbiła się na jej całym życiu. Będąc żoną i matką zachorowała na raka. Lekarze powiedzieli jej, że ma tylko kilka miesięcy życia. Nie chcąc swoich córek zostawiać bez opieki matki, zaczęła szukać dla swojego męża zastępczej żony. Dzięki nowoczesnym lekom udało jej się zwalczyć całkowicie chorobę, a o tym jak zakończyła się cała historia przeczytajcie sami.

Krystyna Skiera - Bydgoszcz



## ***Oswoić los...***

Do Fundacji trafiłam dzięki moim bliskim. To mama namówiła mnie do wzięcia udziału w konkursie literackim pt. „Moje dobre i złe dni”. W owym czasie dotknęła mnie osobista tragedia. Mój dotychczasowy świat runął w gruzach. Straciłam wiarę w ludzi. By zagłuszyć ból przelewałam myśli na papier, na nowo szukałam swojego miejsca na ziemi. Chciałam zachować w pamięci i te dobre i złe chwile. Arka dawała taką szansę. Wówczas jeszcze tego nie wiedziałam. Moi przyjaciele artyści i twórcy Arki tak. To oni zaszczepili we mnie wolę walki. Piotr Dudek z Katowic powiedział wówczas: *„ruszaj do roboty- jeszcze wiele jest do zrobienia”*. *Murzyn robi swoje- murzyn może odejść* pomyślałam gdy skończyliśmy przygotowywać wystawę w Hotelu Magnolia w Ustroniu, gdzie odbywał się pierwszy zjazd . On nie pozwolił mi wówczas zatracić się. Na odchodne powiedział: *„tylko to, co teraz napiszesz nie pozwoli zapomnieć, ani Twoim przyjaciołom, ani wrogom.”* Kolejny dzień zjazdu przyniósł kolejne wyzwania. Podjęłam się poprowadzenia wieczorku przy mikrofonie. One na pokładzie Arki przetrwały do dziś. Rzuciłam się w wir pracy. Potem było już tylko lepiej. Wokół siebie miałam ludzi z pasją, których los doświadczył może inaczej niż mnie co nie znaczy źle. W Arce zawsze znajdowałam coś, co pozwalało mi się odbić od ziemi, zacząć na nowo układać plany, marzenia i uwierzyć, że jest jeszcze coś przede mną. Czas leczy rany? Myślę, że raczej sprawia, że rana nie sączy się.... Zresztą każde zajęcia, warsztaty organizowane w Arce stwarzały możliwość rozwoju, mobilizowały do działania. Zaczęłam się częściej uśmiechać. I znowu kolejne bum.... Los mnie nie oszczędzał. Choroba, utrata pracy. Próbowałam odbić się od dna. Przyjaciele z Fundacji podnosili mnie za każdym razem, kiedy upadałam. Nie pozwalali zwątpić. Dziś karta się odwróciła, a los stał się bardziej łaskawy. Byłabym nieuczciwa, gdybym narzekała. Pewnie mam kilka marzeń, ale jeśli zostanie jak jest będę szczęśliwa. Nauczyłam się cieszyć chwilą. To wyświechtane, ale już wiem: szczęście pochowane jest w drobiazgach. Powoli oswajam los. Mam też przy sobie człowieka, który roztoczył nade mną ochronny parasol. Krzysztof jest oddany, kochający. Każdy dzień zamknięty w muszli szczęścia. To on za nas dwoje w trudnych chwilach wierzy, że tym razem się uda, że na drodze do szczęścia nic nam nie stanie w poprzek. Arkowicze dziś przytulam Was do serca . Dziś chciałabym, aby Arka popłynęła innym nurtem. Chciałabym kiedyś swoim dzieciom opowiedzieć jak ważny jest dla nas drugi człowiek i jak wiele MOŻE. Dobrze byłoby żeby, poniosło Nas w daleki świat i moglibyśmy realizować siebie. Pragnę, aby, dobry Anioł czuwa nad tymi, których los nas „inaczej sprawnych” jeszcze obchodzi. Nadal pomimo przeciwności losu są dla Nas sterem i okrętem. Ja dzięki Fundacji Arka Bydgoszcz wiem, że wartością samą w sobie jest Być, Doświadczać, Tworzyć. I za wszelkie dobro dziękuję.

Agata Krzyżanowska

## **Jestem w Arce...**

W 1997 roku miałem wypadek samochodowy i po ciężkiej rehabilitacji mieszkając w Bydgoszczy zacząłem uczęszczać na Warsztaty Terapii Zajęciowej Medar. Tam czułem się wspaniale wśród niepełnosprawnych .

W 2013 roku przeprowadziłem się do Torunia i w nowym miejscu brakowało mi kontaktu z innymi ludźmi. Dzieci przez Internet znalazły mi stowarzyszenie zajmujące się niepełnosprawnymi. Jest nią Stowarzyszenie „Jestem” . Tam zacząłem uczęszczać.

Pewnego dnia Agata Krzyżanowska wiedząc, że lubię pisać artykuły podpowiedziała mi, że Fundacja Arka z Bydgoszczy ogłosiła konkurs pt. "Z legendą śladami historii" i spytała czy nie chciałbym spróbować ?

Po głębokim przemyśleniu i dowiedzeniu się, że należy napisać legendę o ciekawym miejscu w naszym rejonie, które znamy. Postanowiłem opisać wieś w której się wychowałem .

Po opisanu tej małej miejscowości artykuł wysłałem pod adres organizatora konkursu. Pewnego dnia ktoś mi powiedział, że ten artykuł został wyróżniony i mogę jechać na kilkudniowy zjazd integracyjny do Pieczysk położonych niedaleko Bydgoszczy.

Jesienią z żoną udaliśmy się w to miejsce, które usytuowane jest nad jeziorem. Jako nowy uczestnik na kolejnym z wyjazdów zostałem bardzo mile przyjęty. Już pierwszego dnia rozdano nagrody tym wyróżnionym w konkursie w postaci książek stworzonych z części naszych artykułów.

Na tym wyjeździe było wspaniale, uczestniczyłem na zajęcia dziennikarskie prowadzone przez miłą panią Hannę Kaup. W tym miejscu poznałem wspaniałych ludzi niepełnosprawnych i zajmujących się prowadzeniem tej Fundacji. Byłem pod wielkim wrażeniem i marzyłem by znów z nimi się spotkać

Ku mojej wielkiej radości zaproszono mnie na uroczystość wigilijną. Jeszcze bardziej poczułem się zżyty z Fundacją Arka Bydgoszcz. Następnym konkursem zorganizowanym przez Fundację było podzielenie się tradycją . Bardzo chętnie wziąłem udział i na szczęście znów zostałem wyróżniony . W tym roku jesteśmy w pięknym Tryszczynie.

Atmosfera znów jest wspaniała. Jestem przekonany, że takie otwarte podejście do wszystkich uczestników jest wielkim motywatorem do kolejnego wzięcia udziału w następnych konkursach.

Wiem , że to był wspaniały i udany pomysł w jednoczeniu ze sobą wielu osób niepełnosprawnych .

To coraz bardziej nas do siebie zbliża. Dlatego jeszcze długo będę się starał nie tracić kontaktu z poznanymi już tak wartościowymi ludźmi. Udział w konkursach daje mi poczucie większej wartości.

Jest to nam, ludziom niepełnosprawnym, bardzo potrzebne. Mam możliwość doskonalenia moich literackich zainteresowań pod okiem fachowców.

Henryk Huzarski- Toruń

## **Oddech**

W życiu każdego z nas niezależnie od stanu zdrowia zdarzają się dołki i góry nie do pokonania. Jesteśmy w labiryntach własnego świata i nie potrafimy bądź też nie mamy siły znaleźć wyjścia, światła w tunelu...

Na szczęście czuwa nad nami anioł, wskazuje nam drogę, sprawia, że czujemy się mocniejsi i zaczynamy powolutku wierzyć, że już teraz już od dziś będzie inaczej, a my na pewno pokonamy każdą górę i wyjdziemy z najtrudniejszego dołka.

Jedenaście lat temu jak każdy z nas ja także byłam w innym miejscu i czasie, byłam innym człowiekiem, w 2004 roku byłam zbuntowaną 25-letnią dziewczyną z Tomaszowa Mazowieckiego. Poszukiwałam swej drogi i walczyłam o normalność, wszystko po to żeby wyrwać się ze szponów szarzyzny codziennego dnia.

Postanowiłam spróbować wzięłam udział w pierwszym konkursie Fundacji Arka Pt. „Świat i Ja – Moje dobre i złe dni”. Nie zapomnę do końca życia tego wzruszenia, jakie towarzyszyło mi przy otwieraniu dużej szarej koperty od Fundacji. Płakałam, bo nie mogłam uwierzyć w to, że moja historia się spodobała, a w nagrodę mam pojechać do Ustronia – pojechałam.

Trawiłam na arkowy pokład i już tu zostanę. Zapytano Mnie ostatnio: Marta, co dała ci fundacja? Bez zastanowienia mogę odpowiedzieć, że tu na Arce nauczyłam się oddychać pełną piersią, czystym świeżym powietrzem. Nauczyłam się myśleć, odważyłam się marzyć, dążyć do spełniania marzeń. Wiem, że gdyby nie Arka nie umiałabym oddychać i żyć. To tu nagle odkryłam, że ludzie chcą ze mną rozmawiać, pisać, spotykać się, poznałam swoją wartość.

Na pokładzie, Arki dostałam wiele kół ratunkowych, lecz tak naprawdę nie tylko ja, ale również mój tata, mama i brat - najbliżsi mi ludzie. Owocem pierwszego spotkania było podjęcie wyzwania i nauka w dwuletnim studium policealnym na kierunku terapeuta zajęciowy. Trzymam się tej liny i nie zamierzam dopuścić, aby wypadła mi z rąk.

Dziś pracuję i jest to również owoc zajęć z poradnictwa zawodowego, jakie miało miejsce w Fundacji. Dostałam taką lekcję dykcji i autoprezentacji, że po powrocie do domu podjęłam walkę o swoją przyszłość zawodową. Z dumą i radością muszę się pochwalić, że to już prawie 10 lat.

Pozostaję pełna nadziei, że to nie koniec mojej przygody z fundacją, że nadal znajdę tu przystań w zabieganiu codziennego dnia.

Marta Pietrzyk –Tomaszów Mazowiecki

## *Co mi dała Arka?*

Na pokładzie Fundacji Arka Bydgoszcz pojawiłem się 10 lat temu przy okazji konkursu pt. „Uśmiech dobry na wszystko”. Z Arką byłem zarówno w Ustroniu, Bydgoszczy, Pieczyskach, jak i teraz w Tryszczyńcu. Uczestniczyłem w warsztatach kabaretowych, dziennikarskich, tanecznych i aktorskich. Byłem gościem projektów aktywizujących niepełnosprawnych bezrobotnych.

Co zawdzięczam Fundacji Arka Bydgoszcz?

Dzięki Fundacji zacząłem występować na scenie opowiadając dowcipy, prezentując skecze oraz tańcząc. Jeden raz byłem konferansjerem – prowadziłem galę (spektakl), a dla mnie – osoby jękającej się – to nie lada wyzwanie i przeżycie. Podczas jednego pobytu w Ustroniu wygrałem turniej w tenisa stołowego, co zachęciło mnie do jeszcze intensywniejszych treningów i teraz osiągam sukcesy na arenie ogólnopolskiej.

Na pokładzie Arki poznałem wielu wspaniałych ludzi, zakochałem się i myślę, że każdy arkowicz jest na swój sposób wyjątkowy i ofiarowuje swoją część innym. Cieszę się, że jestem w Arkowej rodzinie. Czuję się tu bardzo dobrze.

Marek Dubiński – Wrocław



*Uczestnicy spotkania w Tryszczyńcu 27.09 – 01.10.2015 r.*

\*\*\*\*\*

*Arka nauczyła mnie dbać o zdrowie fizyczne, by zachować sprawność.*

*Cieszyć się każdą przeżytą chwilą*

*Dawać więcej niż brać*

*Elżbieta Zdzitowiecka*

### **DAM RADĘ(?):**

W 2008 r. przyjechałam do Ustronia po odbiór nagrody, którą otrzymał mój mąż Wincenty w II edycji konkursu Fundacji Arka Bydgoszcz pt. „Uśmiech dobry na wszystko”. Za odkrywanie świata niepełnosprawnych otrzymał „wielką mysz”- zabawkę, którą Agata K wybrała, by określić to, że Witek był małym wielkim człowiekiem, jakim go znała.

Jestem osobą niepełnosprawną, mam umiarkowany stopień niepełnosprawności i mogłam uczestniczyć w warsztatach Arki.

W tej małej górskiej miejscowości zaczęła się moja wielowymiarowa rehabilitacja na pokładzie. Zauważyłam, że nie sięgam po antydepresanty, które psychiatra przepisał mi po śmierci męża. Nie biorę ich do dziś.

Od siedmiu lat czekam na tematy konkursów, by pracować nad nimi i nie tylko. Opiekuńcza moc pani Barbary Olszewskiej i innych pracowników fundacji pozwoliła mi zrozumieć nagrodzone słowa mojego męża w tekście „Moja droga głupoto”, które brzemię ciągle aktualne: „*Skoro jesteś tak powszechna jak mniema większość ludzi, to na pewno masz swoje racje, mądrze ukryte poza naszym rozumem, podświadomością i działaniem. Przyznaj się jakie to racje.*”

Byłam konstruktorem literatury, a teraz... jak mąż napisał we fraszce: „*Twórczość to tak męka, że nawet czytelnik stęka*”.

Warsztat pani Hani Kaup i Andrzeja Jakubiczki nauczył mnie szacunku do słowa pisanego, brać przykład z najlepszych i odróżniać ziarno od plew. Choć zdaje sobie sprawę, że czeka mnie jeszcze żmudna droga – dam radę Witku i Andrzejowi! Liczę, że pomoc przyjdzie także z góry.

Przyjaciele Arki zmotywują mnie zawsze do działania.

*Elżbieta Zdzitowiecka – Gorzów Wielkopolski*

## FOTOREPORTAŻ

W Trzszczyńie od 27 września do 1 października 2015 r.

