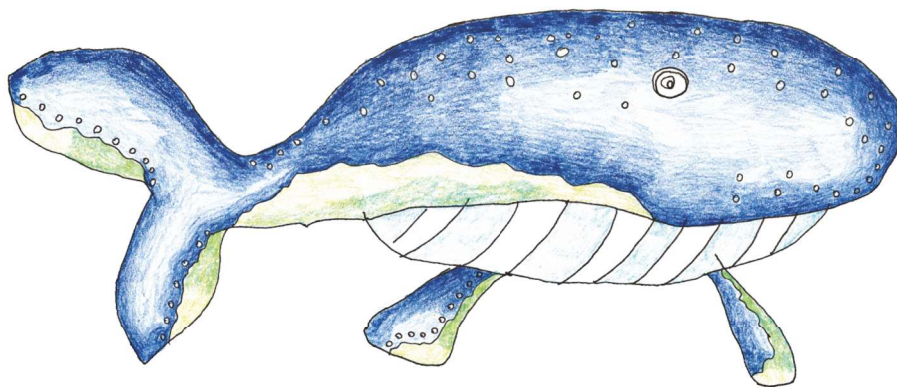


# TORNADO

Pismo wydawane przez Warsztat Terapii Zajęciowej JESTEŚ POTRZEBNY! Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego TEATR GRODZKI

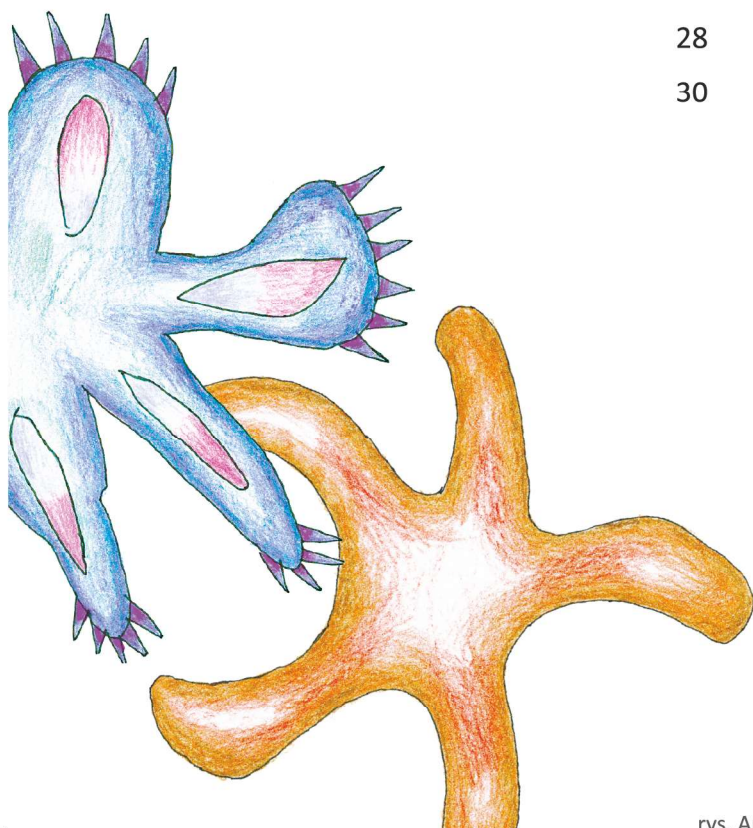


Chcę poznać  
nowych ludzi.  
Chcę się trochę  
usamodzielić.  
Chcę po prostu  
pokazać,  
że jestem  
silny.

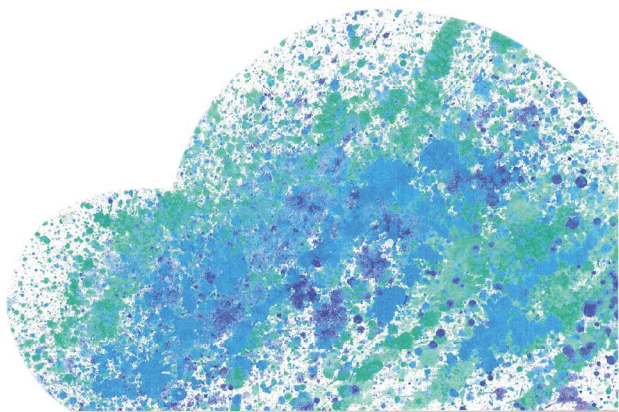


## Spis treści

Przyjdź	3	21	Trening ekonomiczny
Zostanę na stałe	4		- co to dla mnie znaczy
sonda	10	24	Sam wybieram
Grunt, to zachować spokój	14	25	Pomaga w trudach życia
Pozytywne nastawienie	19	26	Mam asystentkę
		28	Było warto
		30	Szczęśliwy sen







fot. uczestnicy pracowni fotograficznej

Skończyłeś szkołę i nie wiesz, co dalej robić? Nie masz pomysłu na siebie? Zapisz się do Warsztatu Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny!”.

To nowoczesna placówka, w której będziesz miał szansę osiągnąć sukcesy. Nauczysz się nawiązywać kontakty z innymi ludźmi. Zapomnisz o stresie i samotności. Warsztat ułatwi ci życie. Poczujesz się dobrze wśród wspaniałych instruktorów. Na pewno znajdziesz tu coś dla siebie. To, czego się nauczysz w warsztacie, wykorzystasz dobrze w swoim życiu.

Przyjdź. Zobacz.  
Zapisz się.





# Zostanę na stałe



rys. Aleksandra Martyniak

Minął już miesiąc od czasu, kiedy chodzę do Warsztatu Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny!” w Teatrze Grodzkim. Bardzo mi się tutaj podoba. Można się tutaj nauczyć wielu ciekawych rzeczy. Poznałem różne pracownie.

W artterapii były bardzo fajne i ciekawe zajęcia. Praca malarza wymaga sporo skupienia i cierpliwości, a artysta musi mieć natchnienie do malowania. Taki już jest urok tego zawodu.

Drugiego dnia byłem w pracowni stolarsko-introligatorskiej. Też mi się te zajęcia podobały. Praca wymagała dokładności i umiejętności, których raczej nie posiadam i posiadać nie będę,

więc to nie dla mnie. Na pewno nie na stałe. No i w końcu na trzeci dzień byłem w pracowni dziennikarskiej i fotografii (PDF). Ta pracownia bardzo mi się podobała. Jestem tego absolutnie pewien. Zawsze można się czegoś ciekawego i fajnego nauczyć. Byliśmy na plenerze i było super. Instruktor tłumaczył nam jak się robi zdjęcia. Ogólnie pracownia dziennikarska i fotografii bardzo mi się podoba. W piątki mam zajęcia z panem Krzysztofem, a z panią Jolą w poniedziałek i środę. Gdy mam zajęcia z panią Jolą, też jest fajnie. Dostaję ciekawe teksty do napisania i różne interesujące zadania. Ogólnie





Od razu, już po pierwszych zajęciach  
miałem bardzo dobre wrażenie.

Byłem szczęśliwy, że jest to  
coś zupełnie innego...  
tutaj przynajmniej  
mogę czuć się  
dobrze.





pracownia dziennikarska i fotografii bardzo mi się podoba. Mógłbym być w niej nawet codziennie. Do tej pory spodobała mi się najbardziej ze wszystkich pracowni. Mam nadzieję, że zostanę do niej przydzielony na stałe, kilka razy w tygodniu. Byłem też w pracowni sztuki użytkowej, u pani Agnieszki. Ta pracownia też mi się bardzo spodobała, chociaż na początku miałem spore wątpliwości, gdy zostałem do tej pracowni przydzielony. Nie bardzo przepadam za takimi pracami, w której brudzę ręce. Ale ogólnie pracownia mi się spodobała, też ją na pewno wybiorę na stałe. Zawsze jest wesoła i miła atmosfera. Ogólnie zajęcia są prowadzone tak na luzie. Pamiętam, że na pierwszych zajęciach robiliśmy jajka na wielkanoc. Wlewaliśmy masę do foremek. Smarowaliśmy gliną wnętrze jajek i fajnie nam ta robota wyszła. Czasami robota jest też bardzo trudna i czasochłonna. Ogólnie to bardzo polubiłem tą pracownię. Byłem też w takiej pracowni, która mi się bardzo spodobała i do której bardzo chciałbym przystąpić na stałe. Mianowicie jest to pracownia gospodarstwa domowego czyli kuchnia. Na początku miałem bardzo duże wątpliwości, gdy byłem do tej pracowni przydzielany. Właśnie przyszedłem na warsztaty do Teatru Grodzkiego świeżo po szkole, no i akurat na nieszczęście skończyłem szkołę

gastronomiczną, której bardzo nie lubiłem. Chodziłem wcześniej do szkoły gastronomicznej w Wapienicy, w której bardzo, ale to bardzo, nie podobały mi się praktyki zawodowe cukiernika. Po prostu nienawidziłem tego robić. Była to bardzo ciężka robota. Musieliśmy ze wszystkim zdążyć na czas i jeszcze nas bez przerwy poganiali, więc nie cierpiełem tego. A tutaj, na zajęciach w warsztacie terapii zajęciowej bardzo mi się ta kuchnia spodobała. Od razu, już po pierwszych zajęciach miałem bardzo dobre wrażenie. Byłem szczęśliwy, że jest to coś zupełnie innego niż w Wapienicy i że tutaj przynajmniej mogę czuć się dobrze. Gdy dostawaliśmy jakieś zadania na kuchni, to ja przeważnie musiałem coś posprzątać (odkurzyć albo umyć podłogę). Nie była to dla mnie przyjemna robota, ale ogólnie dałem radę. Czasami byłem też na zmywaku. Musiałem wycierać naczynia, ale na szczęście nie musiałem ich myć. Nie lubię myć naczyń, ale wycieranie naczyń to jest dla mnie bardzo miła robota, lekka, prosta i przyjemna. No więc tak. Kuchnia to też jest jedna z tych pracowni, które mi się bardzo podobały i chętnie bym w nich został na stałe. Na pewno wybiorę tą pracownię.

Bardzo mi się podoba w Teatrze Grodzkim. Mam nadzieję, że zostanę tutaj już na stałe. Wybrałbym pracownię dziennikarską i fotografii (PDF),





pracownię gospodarstwa domowego (PGD) oraz PSU (pracownię sztuki użytkowej). Te pracownie na pewno wybiorę i chciałbym zostać w nich na stałe. Zacząłem się już przyzwyczajać, że chodzę na zajęcia. Lubię tą atmosferę i ludzi, z którymi chodzę na warsztaty. Chociaż niektóre zachowania uczestników bardzo mi się nie podobają, to jednak wiem, że nie mam wpływu na zachowanie innych osób, więc staram się

na to nie reagować i nie wdawać się w żadne konflikty. W warsztacie jest super. Zacząłem się otwierać na innych ludzi i bardziej wierzyć w siebie. Dobrze, to na zakończenie chciałbym wszystkich zainteresowanych zachęcić, żeby również się zapisywali na warsztaty do Teatru Grodzkiego.

Paweł Zmełty



wyk. Ewa Gil



fot. uczestnicy pracowni fotograficznej

Bo trzeba się ruszać z tego domu.  
Spotykać się z ludźmi.





fot. Jolanta Górny

Przyjdźcie tu, bo jest super!

Przeprowadziliśmy  
wśród naszych koleżanek  
i kolegów sondę,

dlaczego chodzą do  
Warsztatu Terapii Zajęciowej  
„Jesteś Potrzebny!”.



foto. ćwiczenia fotograficzne "Esy, floresy"

Daje mi to radość, szczęście, miłość.



Paweł:

- Można się tu dużo rzeczy nauczyć, a w przyszłości zdobyć jakąś pracę. Uczę się nawiązywać kontakty z innymi osobami. Warto tutaj chodzić, bo jest tu ciekawie.

Joanna:

- Tu jest fajnie. Można się tutaj dużo rzeczy nauczyć np. śpiewać, mówić teksty, gotować, przygotowywać samemu śniadania, obiad. Tutaj jest wesoło i rozrywkowo.

Robert T.:

- Podoba mi się tutaj. Są bardzo mili instruktorzy. Koledzy, koleżanki są bardzo mili i pomocni. Wszystkich bardzo lubię. Polecam to miejsce.

Ania:

- Żeby poznać nowe koleżanki. Żeby się rozerwać i dla przyjemności. Poleciłabym innym, bo się robi różne ciekawe rzeczy, występuje się w różnych przedstawieniach, można się rozwijać.

Natalia:

- Lubię tutaj chodzić, bo mogę się spełniać w tym, co robię, czyli np. w rysowaniu. Mam tutaj przyjaciół, koleżanki i kolegów. Na pewno poleciłabym warsztat innym, bo naprawdę osoby z niepełnosprawnością mogą nauczyć się tu samodzielnego życia.

Agata:

- Jest bardzo miło. Jest sympatycznie. Mogę się czegoś nauczyć, popracować. Polecam.

Kamil:

- Tu można się nauczyć szanowania koleżanek i kolegów, robić coś na przyszłość, nawet gotowania, radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Szymon:

- Ja tutaj chodzę do warsztatu, żeby się czegoś nauczyć, szlifowania, gotowania, prasowania, robienia poduszek. Tu jest po prostu fajnie. Lubię grać w przedstawieniach. Przyjdźcie tu, bo jest super!

Kuba Ż.:

- Tu jest bardzo fajna atmosfera. Można porozmawiać z kolegami i koleżankami. Można się tu czegoś ciekawego nauczyć. Tu jest fajne życie.

Marcin B.:

- Bo trzeba się ruszać z tego domu. Spotykać się z ludźmi. Żeby się nie zasiedzieć i nie zanudzić w tym domu. Są próby, są przedstawienia. Różne rzeczy się tu dowiadujemy i uczymy się o różnych rzeczach. Poleciłbym to miejsce, bo tu jest fajnie.

Martyna:

- Chodzę na warsztaty, bo chcę się spotykać z koleżankami i kolegami. Chcę pracować z nimi. Daje mi to radość, szczęście, miłość. Jesteśmy sympatyczną grupą. Poleciłabym innym przyjść do warsztatu z dokumentami. Mamy tu przyjazną atmosferę. Warto tu przyjść, żeby czegoś się nowego nauczyć.

Andrzej:

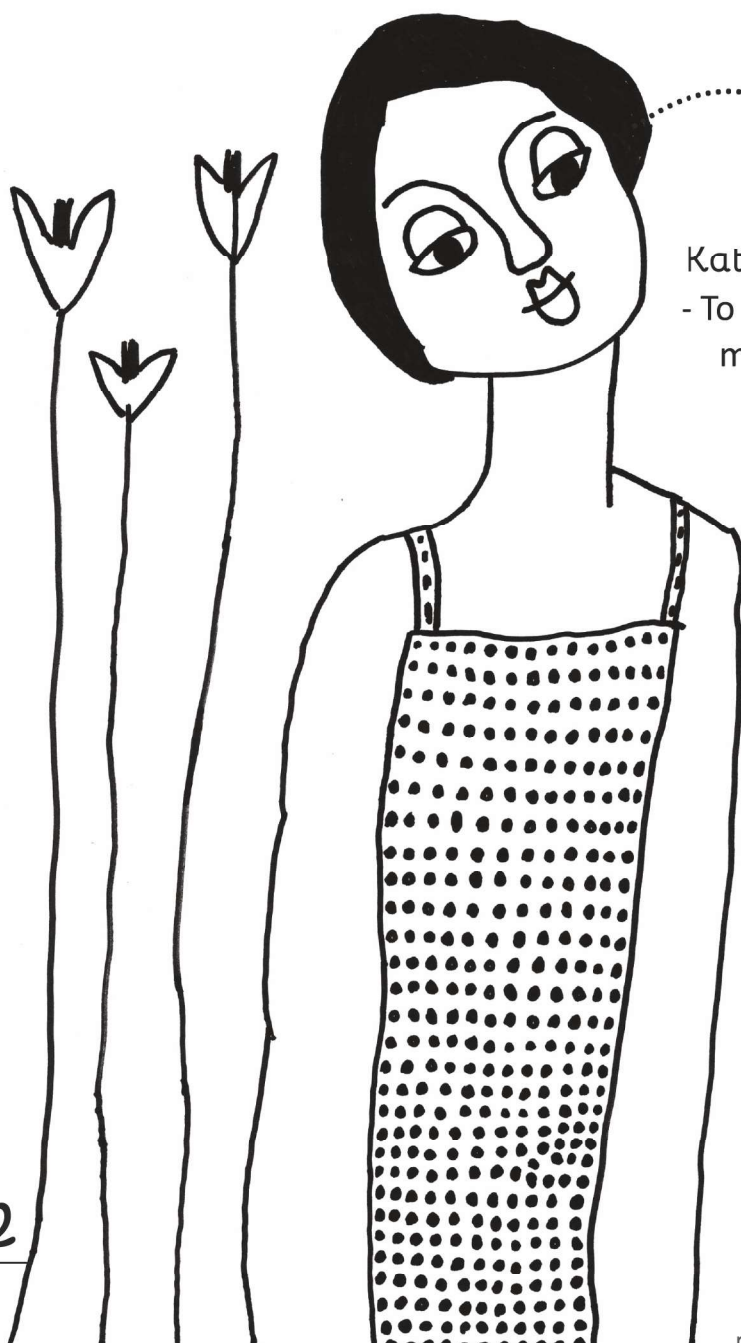
- Jest to miejsce, które bym na pewno polecił osobom, które siedzą w domu, skończyły szkołę i nie mają po prostu co dalej robić. Ich życie potoczyło się tak, że mają orzeczenia o niepełnosprawności, mogłyby pracować, ale pewne ograniczenia uniemożliwiają im podjęcie pracy. To miejsce jest właśnie dla takich osób, bo w tym miejscu mogą rozwijać u siebie takie umiejętności, które pozwolą im łatwiej znaleźć pracę.

Robert K.:

- Chcę poznać nowych ludzi. Chcę się trochę usamodzielić. Chcę po prostu pokazać, że jestem silny. Poleciłbym to miejsce innym, żeby po prostu nie byli samotni. To miejsce jest przyjazne, miłe otoczenie, bardzo mili ludzie. Tu można popracować. Tutaj jest pomoc dla drugiego człowieka.

Marcin W.:

- To są bardzo dobre warsztaty terapii zajęciowej. Polecam to wszystkim, co chcą, to niech przychodzą.



Katarzyna:  
- To jest fajne miejsce.

Łukasz:

- Do warsztatu chodzę dlatego, że mogę się tu czegoś nowego nauczyć. Mogę spędzić miło czas z koleżankami i kolegami, a co najważniejsze mogę również dać coś innym od siebie. Czy poleciłbym warsztat? Tak. Jest to doskonała odskocznia od innych codziennych zadań. Każdy może się tu czegoś nowego nauczyć i spędzić miło czas.





Pauline

Louann

rys. Natalia Kosinska



# Grunt to zachować spokój



foto. Jolanta Górny

Z Janem Chmielem\* rozmawiają  
uczestnicy pracowni dziennikarskiej:  
Andrzej Sekta, Łukasz Kwaśny,  
Jakub Baszak, Robert Tora



**Andrzej Sekta:** Od 24 lat pracuje Pan w zarządzie Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki, a od 13 lat jest Pan kierownikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej Jesteś Potrzebny. Czy pamięta Pan jakiś wyjątkowy moment w swojej pracy?

**Jan Chmiel:** Każdy dzień jest wyjątkowy. Każdy dzień jest inny. Każdego dnia są jakieś niespodzianki. Pamiętam, prowadziłem grupę teatralną osób dorosłych z Subrejonowego Ośrodka Leczenia Psychiatrycznego w Olszówce. Uczestniczył w tych zajęciach pan Wilhelm, który miał już 75 albo 80 lat. Udzielał kiedyś wywiadu dla radia, chyba dla radia Bielsko i powiedział wtedy takie zdanie: „Całe życie marzyłem, żeby wystąpić w teatrze. Jak już jestem bardzo mocno dorosły, to moje marzenie się spełniło”. Było mi bardzo miło usłyszeć w głosie pana Wilhelma szczęście. Miałem też takie zdarzenie. Pracowałem w jednej ze świetlic środowiskowych. Była tam Ewelina. Spotkałem ją po wielu latach. W pierwszej chwili nie poznałem Eweliny. Pracowała wtedy w jednym z bielskich dyskontów. Powiedziała, że dzięki zajęciom teatralnym dostała pracę. Dzięki etiudom, w których występowała łatwiej było jej przekonać pracodawcę, żeby ją zatrudnił. To była bardzo miła wiadomość.

**A.S.:** Co jest lub było najtrudniejsze w tej pracy?

**J.Ch.:** Najtrudniejsze w tej pracy jest samo przygotowanie dokumentacji potrzebnej do remontu, rozmowy z przedstawicielami różnych firm. Kiedy zakładaliśmy przy ulicy Sempołowskiej 13 jednocześnie Warsztat Terapii

Zajęciowej i Zakład Aktywności Zawodowej, poszedłem do pana dyrektora firmy energetycznej, żeby nam zrobił przyłączy. To było w październiku 2004 roku. Pan dyrektor odpowiedział, że dobrze, przyłączymy, ale za rok. Najpierw się zdenerwowałem, a później postraszyłem, że ściągnę telewizję i radio, że coś stoi na przeszkodzie, żeby nam ten prąd założyć. Do miesiąca zasilanie w energię elektryczną mieliśmy. Może to był rodzaj szantażu, ale skuteczny, udało się.

**Łukasz Kwaśny:** Co jest najtrudniejsze w pracy w warsztacie?

**J.Ch.:** Nie umiem odpowiedzieć na to pytanie.

**Ł.K.:** Łatwiej pracuje się w warsztacie czy łatwiej pracować w zarządzie?

**J.Ch.:** To są dwie różne rzeczy. Tego nie można porównać. Grunt to zachować spokój, dystans, nie ulegać emocjom. Kiedy muszę podjąć trudną decyzję, to daję sobie 24 godziny na zastanowienie się i staram się trzymać emocje na wodzy.

**A.S.:** Czym zajmował się Pan przed założeniem stowarzyszenia?

**J.Ch.:** Przed założeniem stowarzyszenia pracowałem w Teatrze Lalek Banialuka. Przez rok też prowadziłem z panem Jerzym Dziedzicem prywatny teatr.

**Ł.K.:** Jak się nazywał?

**J.Ch.:** Nazywał się Teatr Grodzki. Nazwę z tego teatru przeniósłem do stowarzyszenia.

**Ł.K.:** Czy występował Pan na scenie w swoim teatrze?

**J.Ch.:** I grałem, i ustawiałem krzesła, i sprzątałem, załatwiałem sprawy administracyjne, po prostu robiłem wszystko.



**A.S.:** Czym dla Pana jest teatr?

**J.Ch.:** Jest na pewno formą terapii. Może też być formą zarobkową. Teatr jest dla mnie formą zabawy i rozrywki. Teatr powinien dać coś od siebie i małemu i dużemu widzowi.

**Jakub Baszak:** Jak długo pracował Pan w Teatrze Lalek Baniałuka?

**J.Ch.:** Od 1977 roku zaczynałem pracę w pionie technicznym czyli byłem elektroakustykiem. Wtedy dyrektorem był Jerzy Zitzman. Po odrobieniu wojska w szeregach straży pożarnej postanowiłem wspólnie z dyrektorem Zitzmanem, że zostanę adeptem. Następnie zdałem egzaminy teoretyczne i praktyczne w Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza w Białymstoku. W Teatrze Lalek Baniałuka pracowałem jako aktor do 2000 roku. Potem przenieśliśmy się do Teatru Polskiego w Bielsku-Białej. W tym teatrze pracowałem chyba 6 lat. W końcu doszedłem do wniosku, że trzeba z czegoś zrezygnować. Stowarzyszenie już tak się rozrastało, było bardzo dużo obowiązków, że na ten teatr zawodowy brakowało mi czasu.

**A.S.:** Jak Pan sobie radził z tremą na scenie?

**J.Ch.:** Ratuj się kto może. Zawsze jest trema. Najtrudniejsze były premiery. Przy setnym przedstawieniu czy dwusetnym też jest lekka trema. Przed wejściem na scenę należy się skoncentrować. Każdy aktor ma swoją metodę na koncentrację.

**J.B.:** A jakie Pan miał metody?

**J.Ch.:** Przede wszystkim odizolować się. Nie odbierać żadnych bodźców zewnętrznych.

**A.S.:** Co przyciąga ludzi do teatru?

**J.Ch.:** Ciekawość. Rozrywka. Człowiek przychodzi do teatru, żeby też odpocząć, odetchnąć. Teatr to emocje, wrażenia. Kino daje zupełnie inne emocje, inne wrażenia. Teatr to spotkanie z aktorami na żywo. To zupełnie inna przygoda.

**A.S.:** Pana przygoda z teatrem nadal trwa. Wiemy, że prowadzi Pan grupę aktorską dla seniorów „Oj tam, oj tam”. Jakie były początki i dlaczego właśnie z seniorami?

**J.Ch.:** Osiem, dziewięć lat temu prowadziliśmy w naszym stowarzyszeniu projekt dla seniorów. To był projekt, w którym seniorzy pisali bajki i grali w nich. Nagraliśmy nawet bajki na płytę. Skończył się projekt, a ja przenieśliśmy grupę do Domu Kultury w Wapienicy. Osiem, dziewięć lat temu nie było to tak powszechne jak dziś, że na każdym osiedlu był klub seniora. Dziś seniorzy mają zdecydowanie więcej możliwości, aby się aktywizować. Chciałbym wam powiedzieć, że w naszym mieście niedawno powstało kolejne przyjazne miejsce dla seniorów, to jest Centrum Seniora przy ulicy Dmowskiego.

**A.S.:** Jakie są Pana marzenia?

**J.Ch.:** Żeby być zdrowym i jak najmniej korzystać z usług medyków.

**Robert Tora.:** Co Pan lubi jeść?

**J.Ch.:** Wszystko lubię jeść, oprócz surowej papryki. Kiedy byłem młodym kawalerem, moja mama zrobiła pyszną faszerowaną paprykę z mięskiem i z ryżem. Jedna papryczka przykleiła mi się do żołądka. Miałem przez trzy dni takie sensacje, że jak teraz poczuję zapach surowej papryki, to mówiąc delikatnie, od razu mnie mdli. Dodam





rys. Natalia Kosińska

---

\*Jan Chmiel – aktor, lalkarz, instruktor teatralny. Współzałożyciel Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego TEATR GRODZKI. Od 2010 do 2023 kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny!”.



jeszcze, że chętnie zjem owoce morza. Próbowałem wszystkiego, od małż, kalmarów aż po ośmiornice. Te smaki poznałem dzięki wyjazdom z Teatrem Lalek Baniałuka. Troszkę pojeździliśmy po świecie. Byliśmy między innymi w Japonii, Chile, Meksyku czy w Stanach Zjednoczonych.

**J.B.:** Jaką lubi Pan muzykę?

**J.Ch.:** Lubię Tinę Turner, Adele, wszystkie klasyki rocka od Scorpionsów aż do naszych polskich Budki Suflera czy Perfect.

**A.S.:** Słyszeliśmy, że przechodzi Pan na upragnioną emeryturę. Co planuje Pan robić na emeryturze?

# DZIEKUJEMY!



fot. Jolanta Górny

**J.Ch.:** Mam szeroki wachlarz. W moim domu znajdziecie kilkadziesiąt płyt analogowych od muzyki poważnej poprzez czeskie dechowki do muzyki filmowej. Uwielbiam przeboje z lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych. Od niedawna przekonuję się do muzyki głośniejszej, a to ze względu na to, że mój syn założył zespół rockowo-metalowy Livergadet.

**J.Ch.:** Mam bardzo dużo planów. Chcę trochę odremontować mieszkanie, a przede wszystkim chcę grać spektakle. Mam kilka swoich przedstawień i chciałbym je wystawić w domach kultury, szkołach, przedszkolach.

**A.S.:** Bardzo dziękujemy za wywiad. Życzymy wszystkiego dobrego, dużo zdrowia.





## Pozytywne nastawienie

Być samodzielnym w codziennym życiu nie jest takie łatwe. Ja nie do końca jestem samodzielnym, ponieważ jestem osobą niewidomą. Co prawda, przygotowanie czystych ubrań na zajęcia czy zrobienie śniadania nie jest dla mnie problemem, to wymaga jednak ode mnie zachowania ostrożności i trochę więcej czasu. Teraz, kiedy moja siostra wyjechała na wakacje na upragniony urlop, samodzielność ma dla mnie ogromne znaczenie. Przed wyjazdem obiecałem jej, że na tyle, ile będę potrafił, to sobie poradzę w domowych obowiązkach. Nie ukrywam, bardzo mi jej brakuje, a najbardziej jej zabawnych uszczypliwości pod moim adresem, zwłaszcza wtedy, kiedy próbuję jej coś powiedzieć. Teraz, kiedy jej nie ma, czuję się samotny. Na szczęście jest ze mną moja ciocia i mili sąsiedzi, którzy zaoferowali swoją bezinteresowną

pomoc. Moja ciocia bez żadnych oporów zaproponowała mi, że na czas nieobecności siostry, będzie mnie przywozić na zajęcia, choć wcale nie musiała tego robić, ponieważ ma dość własnych obowiązków i problemów. Żona mojego kuzyna wpada co wieczór i zabiera mnie do siebie. Każdy kolejny dzień wypełniony mam po brzegi. Jedynym problemem jaki mam, to ten, na co się zdecydować. Na szczęście mam już z górki. Jest już połowa tygodnia. Odliczam już dni do powrotu siostry. Mogę być jednak z siebie dumny, ponieważ kolejny egzamin z bycia samodzielnym zdałem na czwórkę. Jest jeszcze wiele do zrobienia i do poprawy. Jednak nie załamuję się i pomimo tego, że jestem niewidomy, optymistycznie patrzę na świat. Każdego dnia robię postępy w tym, by być samodzielnym. Wiem, nie jest lekko, ale grunt to mieć pozytywne nastawienie do innych i samego siebie.

Łukasz Kwaśny





fot. uczestnicy pracowni fotograficznej

Każdy kolejny dzień wypełniony mam po brzegi.  
Jedynym problemem jaki mam,  
to ten, na co się zdecydować.  
Na szczęście mam już  
z górki.





# Trening ekonomiczny - co to dla mnie znaczy?

No cześć, witam was wszystkich, moi drodzy. Dzisiaj chciałbym wam opowiedzieć o moim treningu ekonomicznym. Jest to dosyć ciekawy temat, ponieważ możemy pójść na zakupy i kupić rzeczy, które chcemy, które lubimy albo o których marzymy. Ja bardzo lubię chodzić na trening ekonomiczny. Mogę sobie kupić smakołyki, które lubię, zawsze bardzo chętnie z tego korzystam. Dzisiaj chciałbym poruszyć różne ciemne strony treningu ekonomicznego. Ogólnie treningi polegają na przyjemności. Możemy sobie kupić rzeczy, które lubimy i których w danym momencie potrzebujemy, ale trening ekonomiczny ma również ciemne strony, np. jak musimy stać w kilometrowych, zapelnionych kolejkach w sklepach. Jak są takie tłumy w sklepach, zatłoczone miejsca i pełno hałasu, to ja bardzo nie lubię takich warunków. I właśnie ten

temat chciałbym dzisiaj poruszyć i o tym wam opowiedzieć, więc uzbrojcie się w cierpliwość aż skończę i słuchajcie uważnie! Ogólnie, jak się dowiedziałem, na czym polega trening ekonomiczny, kiedy zacząłem tu chodzić, to byłem zadowolony, że będziemy mogli sobie pójść na zakupy i kupić, co potrzebujemy, na co mamy ochotę. No dobrze, a teraz opowiem wam o tym, co mi się nie podoba, jakie są ciemne strony tych treningów, co mnie na nich trapi i co mnie martwi. No więc słuchajcie. Najbardziej mnie na tych treningach wkurza to, bo już inaczej tego nie mogę określić, jak w tych sklepach jest tak pełno ludzi, jak kolejki są przepelnione i jak bardzo trudno jest wtedy nam się do czegoś dostać. Bardzo nie lubię tłumów, zatłoczonych miejsc. Jak jest tak pełno ludzi, czuję się wtedy bardzo niekomfortowo. W takich sytuac-



jach zaczynam się denerwować, po prostu zaczynam się źle czuć. Od razu zaczynam wtedy czuć się niepewnie. Nie mogę wytrzymać w takich miejscach i natychmiastowo zmienia się wtedy moje zachowanie. Robię się nerwowy, zmienia się moja mina, a niekiedy miewam nawet poważne zawroty głowy. Robi mi się wtedy bardzo, bardzo źle. Rozmawiałem nieraz na ten temat z moją instruktorką, z którą właśnie mam treningi, z panią Jolą. Pani Jola doskonale mnie rozumie. Jestem zadowolony, że zawsze mogę się jej wygadać, co mnie martwi. Pani Jola akurat jest dosyć wyrozumiałym instruktorem. Zawsze wysłucha. Wskazuje drogę uczestnikom, którzy mają jakieś problem. Można się jej wygadać. Zawsze mogę liczyć na jej dobrą radę, w danej ciężkiej sytuacji. No i właśnie rozmawiałem na ten temat z panią Jolą ostatnio, po ostatnim treningu, który był dosyć nieudany dla mnie. Nie chodzi mi w tym momencie o zakupy. Zakupy akurat zrobiłem bardzo dobre. Kupiłem mleko, żeby sobie zjeść na śniadanie, duże płatki do mleka, czekoladę oraz różne, przepyszne smakołyki na najbliższy czas. Kupiłem sobie też borówki. Bardzo lubię te owoce. Z zakupów jestem właśnie zadowolony. Tu chodzi o coś innego. Właśnie chodzi o to, że w tym dniu,

właśnie było bardzo dużo ludzi w sklepie, była spora kolejka i to mi najbardziej przeszkadzało. Bardzo źle się poczułem. Miałem wtedy tradycyjne zawroty głowy i nie mogłem się doczekać, kiedy wreszcie wyjdziemy ze sklepu. Bardzo źle się czułem. Jak wróciliśmy z tego sklepu, to rozmawiałem na ten temat z panią Jolą. Powiedziałem jej, że czułem się niekomfortowo w tym sklepie, jak była taka duża kolejka. Pani Jola powiedziała, że doskonale mnie rozumie, ale ze swoimi słabościami, niestety trzeba walczyć, nie ma innej rady. Muszę się przyzwyczaić, że w sklepach są spore kolejki. Powiedziała też, że doskonale rozumie moje słabości, że wielu osobom na warsztatach to przeszkadza i mają z tym problem, więc nie jestem jedyny. Bardzo mnie to pocieszyło, bo trzeba przecież wziąć pod uwagę, że ja jestem osobą niepełnosprawną ze spektrum autyzmu i inaczej odbieram niektóre sytuacje i wydarzenia. Zrozumiałem po rozmowie z panią Jolą, że jednak mimo wszystko, muszę walczyć ze swoimi lękami w sklepach, muszę podjąć z nimi walkę, no i postanowiłem, że od tej pory będę starał się zwalczać moją niechęć do dużych sklepów i zachowywać się w tych sklepach tak, jakby nic się nie działo, traktować to jak rzecz normalną.

Paweł Zmełty





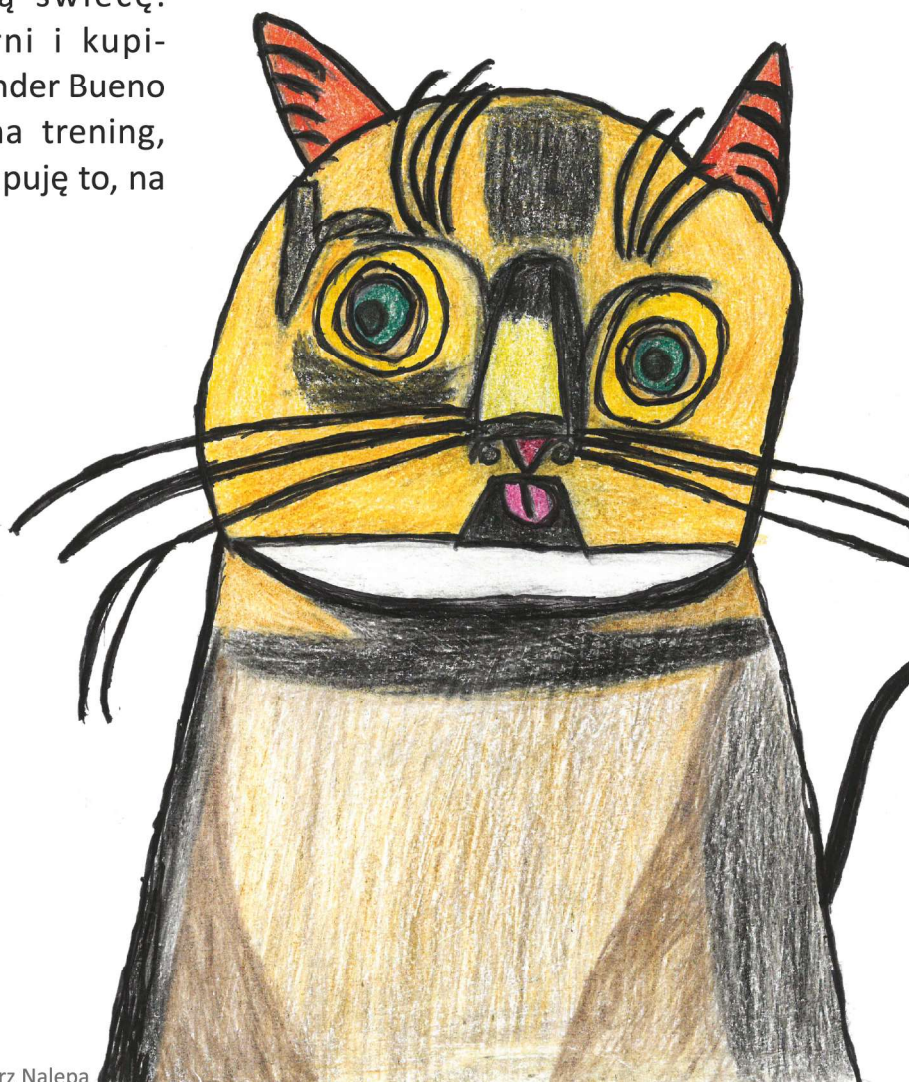
Zakupy akurat zrobiłem bardzo dobre.  
Kupiłem mleko, żeby sobie zjeść na śniadanie,  
duże płatki do mleka, czekoladę ...  
Kupiłem sobie też borówki.  
Bardzo lubię te owoce.



# Sam wybieram

Trening ekonomiczny uczy zarządzania pieniędzmi i dokonywania przemyślanych zakupów. Byliśmy na treningu ekonomicznym. Każdy miał do wydania określoną sumę pieniędzy. Wszyscy poszliśmy do Sfery. Kasia wybrała w sklepie koszulkę. Przymierzyła i kupiła. Szymon kupił zapachową świecę. Ja poszedłem do pączkarni i kupiłem dwa smaczne pączki z Kinder Bueno i Raffaello. Lubię chodzić na trening, ponieważ sam wybieram i kupuję to, na co mam ochotę.

Kamil Chrobak



# Pomaga w trudach życia



rys. Marcin Kucharski

Asystent osoby niepełnosprawnej to jest opiekun, który pomaga osobie,

u której stwierdzono różne stopnie niepełnosprawności. Pomaga w trudach życia społecznego. Dla mnie asystent jest ważny. Uczy mnie życia społecznego. Pomaga mi poznać życie innych ludzi w mieście lub na wsi. Pomaga załatwić samodzielnie sprawy w urzędzie, w banku, zrobić zakupy. Pomaga mi utrzymywać prawidłową sprawność fizyczną i psychiczną. Rozmawiamy o trudnych chwilach. Warto mieć asystenta. Pomaga przy trudnych zadaniach. Miło spędzamy czas. Rozmawiamy na różne tematy. Zabiera mnie na wycieczki. Pomaga przy zakupach. Uczy mnie jak zachowywać się w autobusie, miejscach publicznych. Jestem bardzo zadowolony z usług asystenta, bo często pomaga mi być odpowiedzialnym i samodzielnym człowiekiem.

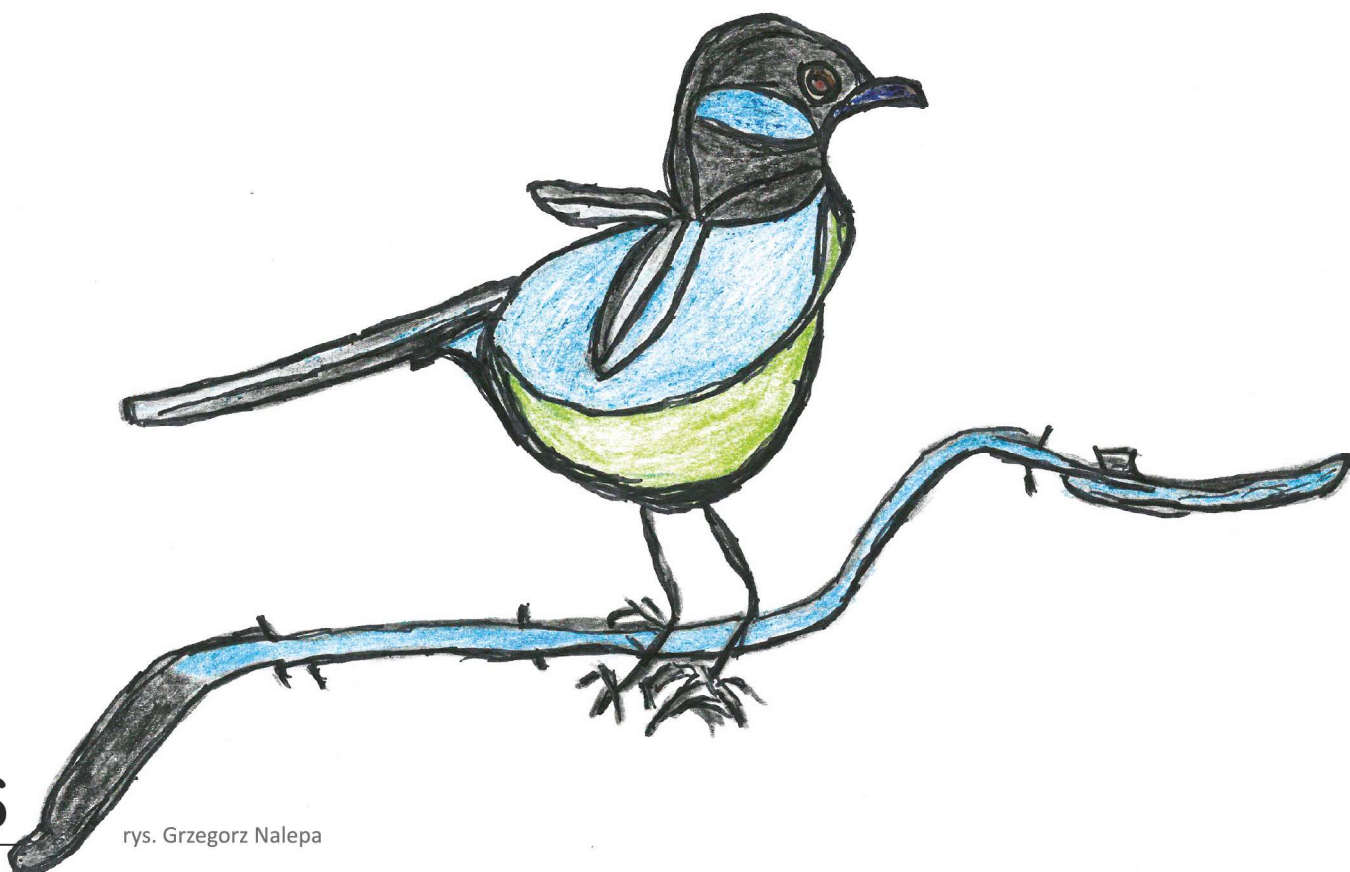
Krystian Początek



# Mam asystentkę

Na imię ma Żaneta. Jest dla mnie jak siostra, ale od innej mamy. Jest wspaniała, kochana. Jest dla mnie jak aniołek. Żaneta pomaga mi w życiu prywatnym. Chodzi ze mną do lekarza, na badania czy na spacer. Wychodzenie z domu jest bardzo ważne. Najważniejsze, nie siedzieć w domu, bo dom ma lodówkę. W czasie pandemii siedziałam w domu, miałam lekcje online i mnie pogrubilo. Chodzenie jest bardzo ważne. Lubię moją asystentkę. Lubię z nią wychodzić na miasto.

Martyna Czakon







rys. Grzegorz Nalepa



# Było warto

Kilka dni temu spotkała mnie miła niespodzianka. Instruktorka z pracowni gospodarstwa domowego podeszła do mnie na przerwie śniadaniowej i zapytała:

- Witam cię Łukasz, chciałabym, żebyś pomógł nam w kuchni przy śniadaniu wielkanocnym.

Długo się nie zastanawiałem i na prośbę odpowiedziałem pozytywnie. Pomyślałem sobie jednocześnie, że taka szansa nie zdarza się codziennie i nie spada jak gwiazda z nieba. Po chwili pani Asia dodała:

- Pracuję już tutaj miesiąc i z uwagą obserwuję twoje zaangażowanie w gospodarstwie.

Nie byłbym sobą, gdybym nie zapytał:

- I jakie ma pani spostrzeżenia?

- Bardzo pozytywne.

Ucieszyłem się. Przymiarki do śniadania wielkanocnego zaczęły się już tego samego dnia. Wspólnie usiedliśmy przy stole i zrobiliśmy listę zakupów.

- Chyba mamy wszystko – powiedziała pani Asia. – Po weekendzie zabieramy się ostro do roboty.

Instruktorka rozdzieliła zadania pomiędzy pozostałych uczestników, a mnie poprosiła do siebie.

- No to co mam robić?

- Pomożesz mi przy wypieku ciast.

- Nie ma problemu. Jestem zwarty

i gotowy do pracy.

nie kruszonki do jednego z ciast. Przyznam, nigdy wcześniej tego nie robiłem. Po chwili przypomniałem sobie, że trzeba uformować kulę. Miałem tylko pamiętać o tym, żeby dokładnie połączyć składniki. Jak się później okazało, nie miałem z tym problemu. Już po chwili kula ciasta sporych rozmiarów znalazła się w foliowej reklamówce i na dłuższy moment trafiła do zamrażarki, a ja z każdą kolejną minutą nabierałem co raz większej pewności siebie. W pewnym momencie odniosłem nawet wrażenie, jakbym przenosił góry. Nawet wolontariusz, który ma co jakiś czas do mojej pracy zastrzeżenia, przyznał mi rację i powiedział:

- Nie mogę w to uwierzyć. Wybacz Łukasz, zbyt surowo cię oceniłem. Myślałem, że na mniej cię stać, a w tobie drzemie sporo energii i chęci do pracy.

– Miło to słyszeć z twoich ust. Widać wspólna praca uczestników i instruktora zaczęła przynosić efekty. Przed przerwą mieliśmy upieczoną połowę ciast i nim się obejrzałem już musiałem jechać do domu.

- Jutro dalsza część prac. Czy jesteś do niej gotowy? – zwróciła się do mnie pani Asia.

- Jak najbardziej.

- To bardzo dobrze. Cieszy mnie twoje pozytywne nastawienie.

Każdy z tych trzech dni był wypełniony



mnóstwem zadań do wykonania. Każdy dał z siebie wszystko. Ja ze swej strony mogę powiedzieć, że było warto. Przede wszystkim liczy się to, że mogłem pomóc

i jednocześnie zmotywowałem kolegów do pracy.

Łukasz Kwaśny



rys. Grzegorz Nalepa



# Szczęśliwy sen

Miałam taki ciekawy sen. Śniło mi się, że znajduję się na jakiejś pięknej łące pośród kolorowych kwiatów. Na swojej drodze spotykam krówki, które są szczęśliwe i naprawdę bardzo się kochają. Próbuję się dowiedzieć o czym sobie rozmawiają. Czuję się tak, jakby mnie rozpierała taka wewnętrzna radość, taki błogi spokój. Mogę sobie tylko wyobrazić jakby to wszystko mogło wyglądać, gdybym ja tam była. Wydaje mi się, że sny są dla mnie bardzo ważne, ponieważ czuję się wtedy taka szczęśliwa i spokojna i mam niesamowitą radość, że tam byłam.

Natalia Kosińska



rys. Aleksandra Martyniak

## Zespół redakcyjny:

---

Kamil Chrobak, Martyna Czakon, Agata Gmaj,  
Natalia Kosińska, Łukasz Kwaśny,  
Krystian Początek, Paweł Zmełty.

### Skład komputerowy:

Jolanta Górny (instruktor pracowni dziennikarskiej)  
Katarzyna Gwiżdż (instruktor pracowni artterapii)

Warsztat Terapii Zajęciowej **JESTEŚ POTRZEBNY!**  
Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego **TEATR GRODZKI**  
Bielsko-Biała 43-300, ul. S. Sempołowskiej 13  
33 497 58 78, 693 092 468  
[www.jestespotrzebny.pl](http://www.jestespotrzebny.pl)  
[biuro@jestespotrzebny.pl](mailto:biuro@jestespotrzebny.pl)

Beata Kasperkiewicz  
Kierownik Warsztatu Terapii  
Zajęciowej **JESTEŚ POTRZEBNY!**

### Instruktorzy:

Jolanta Górny (pracownia dziennikarska)  
Katarzyna Gwiżdż (pracownia artterapii)  
Ewa Matecka (pracownia stolarsko-introligatorska)  
Joanna Hutyra (pracownia gospodarstwa domowego)  
Krzysztof Tusiewicz (pracownia fotograficzna)  
Agnieszka Woźnica-Wątroba (pracownia sztuki  
użytkowej)  
Alicja Kościelniak (pracownia mody)



### Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne **TEATR GRODZKI**

istnieje od 1999 roku, realizując szereg programów artystycznych, edukacyjnych, aktywizujących i pomocowych dla osób potrzebujących wsparcia. W ramach Stowarzyszenia działają Warsztat Terapii Zajęciowej oraz dwa Zakłady Aktywności Zawodowej. Teatr Grodzki jest też fundatorem Fundacji „Dobry Dom” i Fundacji Teatru Grodzkiego, która prowadzi Centrum Integracji Społecznej.

### Warsztat Terapii Zajęciowej **JESTEŚ POTRZEBNY!**

został utworzony przez Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne **TEATR GRODZKI** w grudniu 2004 roku. Działalność Warsztatu obejmuje kompleksową rewalidację i rehabilitację 30 osób niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie poprzez terapię zajęciową w sześciu **specjalistycznych pracowniach**. Warsztat dąży do prowadzenia przez uczestników **niezależnego i aktywnego życia** na miarę swoich możliwości psychofizycznych.





Jutro  
dalsza część prac.  
Czy jesteś do niej  
gotowy?

fot. Jolanta Górny