

AKADEMIA WALKI Z RAKIEM

OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ



Toruń

Częstochowa

Gdansk

Gdynia

Łódź

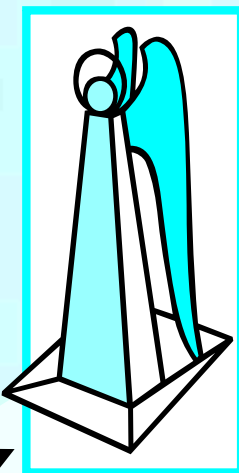
Poznań

Sanok

Szczecin

Warszawa

Wrocław



**FUNDACJA
ŚWIATŁO**

FOTOGRAFIE ZOSTAŁY DOSTARCZONE PRZEZ FILIE AWZR
REDAKCJA: FUNDACJA ŚWIATŁO ORAZ FILIE AWZR
OPRACOWANIE GRAFICZNE I DRUK: PRACOWNIA POLIGRAFICZNA
WSZYSTKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.
© FUNDACJA ŚWIATŁO
TORUŃ 2010



PROJEKT ZOSTAŁ DOFINANSOWANY
PRZEZ URZĄD MIASTA TORUNIA

AWzR Gdynia
ul. Władysława IV 51
606 855 405

AWzR Gdańsk
ul. Chodowieckiego 10
668 450 741

AWzR Szczecin
ul.9-go Maja 84
91 421 49 60

AWzR Toruń
ul Bankowa 14/16 lok. 18,
56 651 12 17

AWzR Poznań
ul. Wierzbicice 18/5
061 8 202 746, 504 062 421

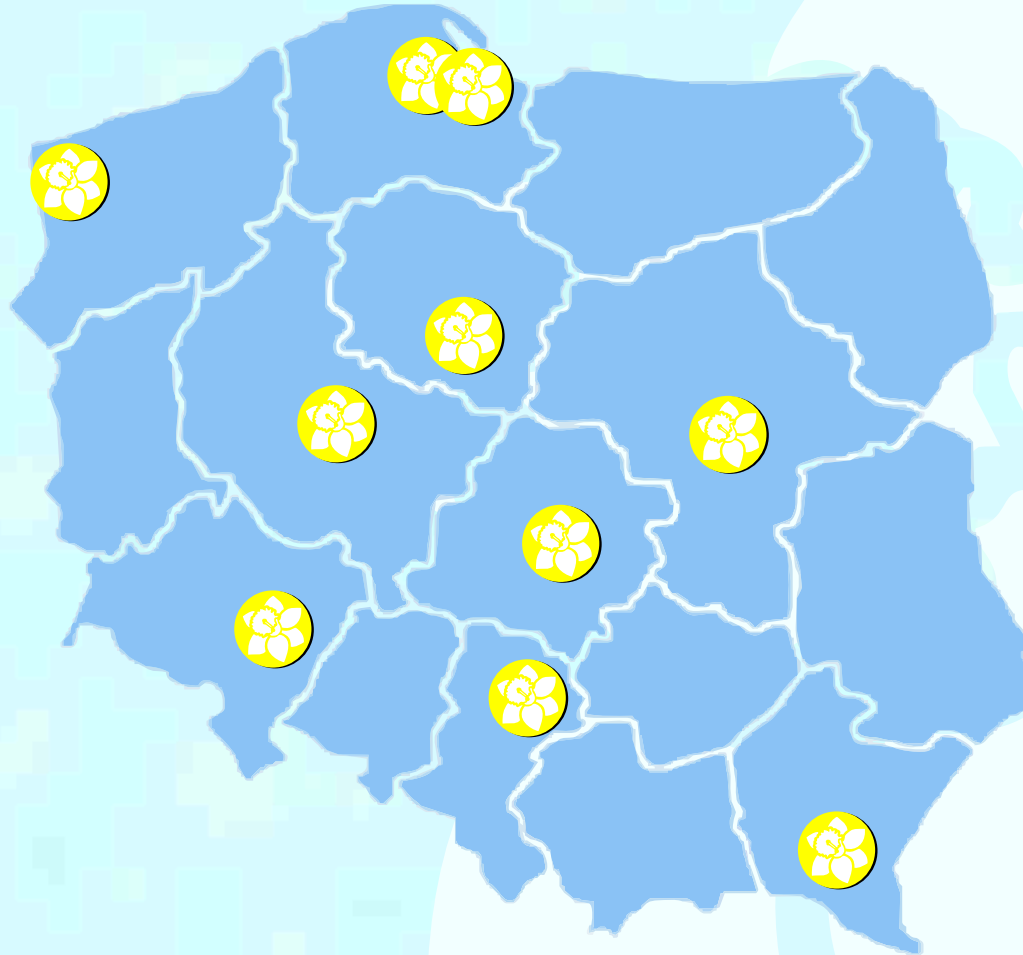
AWzR Warszawa
ul. Kasprowicz 16
022 633 98 54, 661 411 520

AWzR Wrocław
ul. Łęczycka 19/3,
510 395 555

AWzR Łódź
ul. Rewolucji 1905 Roku 7,
791 106 581

AWzR Częstochowa
ul. Krakowska 45a,
514 600 227

Sanok
w trakcie przygotowań





Przyjaciele są jak ciche anioły,
które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła
zapominają, jak latać
(Antoine de Saint- Exupery)

„Człowiek utkany jest
z sił i słabości i potrzebuje
Bożej ręki, która go podtrzyma”
(Romano Guardini)

„Każdy z nas jest aniołem
który ma tylko jedno skrzydło,
jeżeli chcemy wzbić się ponad
ziemię, musimy się wziąć
w objęcia”
(Luciano de Crescenzo)

II. Cele i zasady działania Fundacji "Światło"

§ 11

Misją Fundacji jest wszechstronne wspieranie
osób chorych i niepełnosprawnych oraz ich najbliższych.

§ 12

1. Celem działania Fundacji jest:

- podejmowanie działań humanitarnych mających na celu optymalizację warunków życia chorych i niepełnosprawnych,
- promowanie i wspomaganie prac osób i środowisk związanych z Hospicjum "Światło",
- łamiąca stereotypy edukacja z zakresu sytuacji osób ciężko chorych i niepełnosprawnych,
- szkolenie i doskonalenie umiejętności personelu pracującego z osobami ciężko chorymi i niepełnosprawnymi,
- propagowanie właściwego stosunku do osób wskutek choroby bądź trwałego kalectwa wyobcowanych społecznie, prowadzenie działań na rzecz ich reintegracji,
- inicjowanie i wspieranie nowatorskich rozwiązań w dziedzinach ochrony zdrowia, opieki społecznej i rehabilitacji osób niepełnosprawnych, ze szczególnym naciskiem na opiekę paliatywną / hospicyjną,
- działalność kulturalna służąca integracji i wspieraniu ciężko chorych i niepełnosprawnych.



Założycielki AWzR o Akademii

Spojrzałam słońcu w oczy płowe
Do bólu mnie olśniło
Odjęła mi człowieczą mowę
Okrutna życia miłość
Milczenie - stukamiennym murem
Od światła dzieli ciemność..
Podziel się ze mną swoim bólem
Podziel się ze mną

Taka jest wieczna rzeczy kolej
Od śmierci chroni pieśń
Wszystko co piękne musi boleć
Chociaż tak trudno to znieść
Kwiat podeptany podnieść najczulej
Pieszczotą niedaremna...
Podziel się ze mną swoim bólem
Podziel się ze mną
Dwie dłonie - dziesięcioro palcy
Splecionych przeciw nienawiści
Radości nie dla wszystkich starczy
I będzie na tej ziemi święto
I będzie wesele
Podziel się ze mną swoim bólem
A ja się z tobą swoim podzielę

Taka jest wieczna rzeczy kolej
Od śmierci chroni pieśń
Wszystko co dobre musi boleć...
Ale tak trudno to znieść
Umarłej róży skrzepłą purpurę
Podnieść, ocalić...

Jonasz Kofta

Pomysł na AWzR narodził się w hospicjum w 2004 roku. Obie pracowałyśmy jako psycholożki na oddziałach opieki paliatywnej Hospicjum „Światło” w Toruniu. Obejmowałyśmy opieką również pacjentów i ich bliskich w domach rodzinnych. To tu dowiadywałyśmy się o zmaganiach chorych i ich rodzin z chorobą, z doskwierającym poczuciem osamotnienia i „zostawienia” w radzeniu sobie po postawieniu diagnozy. Z jednej strony doświadczaliśmy ogromnej wdzięczności ze strony pacjentów i ich rodzin. Z drugiej, rosła w nas również niezgoda na brak pomocy okołomedycznej i wsparcia profesjonalistów dla pacjentów na wczesnych etapach choroby. Marzyłyśmy o miejscu, gdzie pacjenci tuż po diagnozie mogliby otrzymać wsparcie, podzielić się ze sobą doświadczeniem, cennymi informacjami. Gdzie mogliby opowiedzieć o swoich lękach, niepewności, złości. Okazało się, że na terenie Torunia miejsce, gdzie pacjenci mogliby się czuć „zaopiekowani”, nie istnieje. Podjęłyśmy więc wyzwanie stworzenia takiego miejsca. Zdopingowane i wspierane przez przełożonych postanowiłyśmy wziąć sprawę we własne ręce. Na nasz pomysł odpowiedziała szybko spora grupa gotowych do wyciągania rąk osób. Zapaleńców gotowych zaangażować się w tworzony projekt. Potem wynajęliśmy lokal, pomalowaliśmy ściany, urządziliśmy pomieszczenia... Był piękny maj 2005 roku, a nasza Akademia zaczęła przyjmować pierwszych pacjentów... Każde spotkanie było dla nas ogromną przygodą, wyprawą w świat doświadczeń i uczuć drugiego człowieka. Niekiedy była to droga trudna i zawiła, ale też wyjątkowa ciekawa, a najważniejsze, że zawsze wspólna: pacjenta i nasza. Dziś śmiało możemy powiedzieć, że razem uczyliśmy się siebie, razem wędrowaliśmy przez lęki i niepokoje. Dzieliliśmy się przydatnymi informacjami na temat choroby i radzenia sobie. Pacjenci stanowili dla siebie wsparcie, a spotkania pozwoliły na pojawienie się między nimi wyjątkowe więzi i możliwość dzielenia się smutkami i radością. I choć wielu z członków AWzR nie ma już wśród nas, wielu przeszło pomyślnie leczenie zmieniając swoje życie.

Dziś, po pięciu latach, mamy w sobie ogromną wdzięczność wobec tych, dzięki którym Akademia powstała i wobec tych, dzięki którym trwa Ona do dziś.

Małgorzata Kowalczyk
Małgorzata Stankiewicz



Co robimy w AWzR...?

Prosiłem...

(Napis na tablicy Instytutu Rehabilitacyjnego w Nowym Jorku)

Prosiłem Cię Panie o siłę, by zyskać powodzenie.
Ty uczyniłeś mnie słabym, abym nauczył się słuchać.
Prosiłem o zdrowie, aby dokonać rzeczy wielkich.
Otrzymałem kalectwo, by spełniać rzeczy lepsze.
Prosiłem o bogactwo, żeby być szczęśliwym.
Otrzymałem ubóstwo, żeby być mądrym.
Prosiłem o władzę i znaczenie, by cenili mnie ludzie.
Otrzymałem zależność, bym odczuł potrzebę Ciebie.
Prosiłem o przyjaciela, żeby nie żyć samotnie.
Ty dałeś mi serce, bym kochał wszystkich.
Prosiłem o radość.
Ty dałeś mi życie, bym radował się wszystkim.
Nie mam niczego, z tego o co prosiłem.
Ale mam wszystko to, czego się spodziewałem.
I jakby wbrew mnie samemu
moje niewyrażone prośby zostały wysłuchane.
Jestem najhojniej obdarzony.

Akademia to miejsce dla osób poszukujących wsparcia w sytuacji dla nich trudnej, jaką jest choroba nowotworowa własna lub kogoś bliskiego. Sama Akademia jest przytulnym miejscem, gdzie w atmosferze zaufania i spokoju spotykamy się aby popracować z pomocą terapeutów nad własnymi uczuciami myślami. Podczas tych spotkań pracujemy również nad niezdrowymi przekonaniami, które utrudniają zdrowienie. Każde spotkanie ma swój określony temat z zakresu psychologii zdrowia, radzenia sobie ze stresem oraz nauką adekwatnych i zdrowych sposobów pomagania sobie. To również czas otrzymywania i dawania sobie wsparcia, ale też możliwość swobodnej rozmowy i wymiany myśli na tematy potrzebne i ważne. Oprócz spotkań grupowych i indywidualnych z terapeutami oferujemy chorym i ich rodzinom spotkania z innymi specjalistami, którzy obok kontaktu indywidualnego według zgłaszanych potrzeb, spotykają się również z całą grupą ucząc i przekazując swoją wiedzę przydatną w radzeniu sobie w chorobie. Proponowani specjaliści to m.in.: dietetyk, masażysta i rehabilitant, kosmetyczka, wizażysta i fryzjer oraz spotkania z osobą od arteterapii i od choreoterapii.

Obok spotkań z różnego rodzaju specjalistami Akademia proponuje również spotkania wspierające dla rodzin. Istnieje możliwość spotkań indywidualnych, a raz w miesiącu proponujemy spotkania grupowe wspierające, gdzie jest możliwość udzielenia wzajemnej pomocy oraz rozmowy o bieżących najważniejszych trudnościach, które pojawiają się wskutek choroby w domu.

Akademia ma również za zadanie edukację i działanie profilaktyczne. Dlatego też w ramach funkcjonowania Akademii proponujemy zajęcia warsztatowe oraz prelekcje ze specjalistami dla określonych grup społecznych. W najbliższym czasie planujemy warsztaty dla nauczycieli klas różnych poziomów nt. prowadzenia rozmów i pracy z uczniami o cierpieniu, umieraniu i śmierci. Planowane jest również warsztat dla rodzin, w których rodziną są dzieci. Celem jest edukacja, jak pomóc dzieciom przejść ten czas choroby osoby znaczącej i na jakie potrzeby dzieci w tym czasie zwrócić szczególną uwagę.

Dodatkową stałą ofertą Akademii są wspólne wyjścia pacjentów i/lub rodzin do kina, teatru lub innych miejsc zaproponowanych przez chorych.



AKADEMIA WALKI z RAKIEM - TORUŃ

Koordinator AWzR - Małgorzata Kowalczyk

„Miłość to największa siła;
każąc przebaczać – pozwala tym
samym łączyć się w najsilniejszy
łańcuch życia.
miłość nie da się zmieścić
w słowach.
miłość jest przyczyną największego
cierpienia i ogołocenia,
a zarazem źródła
największych radości.
miłość jest niezbędną
w odczuwaniu radości
Podobnie radości konieczna
jest do odczuwania miłości.
miłość sprawia radość
obdarowuje radością,
wzmacnia, przynosi ulgę,
uszcęśliwia, czyni człowieka
doskonalszym”
(Aldona Różanek)

Choroba nowotworowa często jest traktowana jako przełomowy punkt w życiu człowieka i ze względu na nadawane jej znaczenie oraz niejednokrotnie dramatyczny przebieg, przypisuje się jej istotny wpływ na całokształt jego funkcjonowania. Człowiek chory, podejmując rolę pacjenta, podporządkowuje się systemowi ochrony zdrowia i jego przedstawicielom. Ogranicza to w różnym stopniu możliwość pełnienia innych ważnych ról społecznych. Chory zazwyczaj obniża aktywność zawodową i rezygnuje z niektórych planów.

Nie sposób pominąć przeżyć emocjonalnych związanych z chorobą nowotworową i jej okolicznościami. Wśród nich na plan pierwszy wysuwa się lęk, jako reakcja na zagrożenie wielu cenionych przez człowieka wartości.

Proces zmagania się z chorobą nowotworową ma niewątpliwie indywidualny obraz i przebieg u każdego człowieka. Jednak pomimo znacznych różnic, można opisać pewne charakterystyczne wzory zachowań i stanów emocjonalnych występujących u chorych onkologicznie.

Należy również pamiętać, że wystąpienie u zdrowego dotąd członka rodziny ciężkiej choroby, o niepomyślnym rokowaniu wyznacza diametralną zmianę sytuacji, w jakiej funkcjonowała do tej pory rodzina. Szczególnym, chyba najważniejszym, dla rodziny dotkniętej chorobą przewlekłą, zadaniem jest wspieranie chorego. Z zadaniem tym, członkowie rodziny bardzo często sobie nie radzą.

Można powiedzieć, że toruńska AWzR stara się wychodzić naprzeciw tym problemom oferując edukację, wsparcie, terapię i ...przyjaźń. Oprócz spotkań grupowych, konsultacji i terapii indywidualnych toruński oddział oferuje pomoc z zakresu dietetyki, poradnictwo prawne, seksuologiczne, duchowe.

Jednak opisując specyfikę tego ośrodka należy podkreślić rodzinną, pełną zaufania i wzajemnej troski atmosferę. Być może to ona sprawia, że wiele osób chce z nami współpracować organizując dla naszych pacjentów zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe, poradnictwo z zakresu kosmetyki, czy mini warsztaty makrobiotyczne. Oddział w Toruniu nastawiony jest na indywidualne potrzeby naszych pacjentów, często wykraczające poza obszar zdrowia - zorganizowanie lekcji śpiewu dla jednej z naszych podopiecznych, pracy w wolontariacie, pomocy prawnej w trudnej sprawie rozwodowej czy terapii dla osoby współzależnej.

W ciągu ostatnich dwóch lat w działalności Akademii można znaleźć wspólne wyjścia do kina, na spektakle teatralne, wystawy, pikniki, rajdy rowerowe czy leśne podchody, w których uczestniczyli również członkowie rodzin naszych pacjentów. Tradycją stały się nasze spotkania przedświąteczne pełne radości z BYCIA RAZEM.. W najbliższej przyszłości chcemy powiększyć ofertę Akademii o zajęcia arteterapii i choreoterapii.

W naszym gronie, w grupie „weteranów” są pacjenci, które swoją przygodę z Akademią rozpoczęli 5 lat temu.



AWzR - TORUŃ - świadectwa

„Człowiek stwarza siebie
każdego dnia”

(n.n)

„Nadzieja jest jak iskra,
która rozpala ogień życia
w każdym z nas”

(Mirka Juchnik)

Dużo zależy od tego, jakimi otaczamy się ludźmi.

Jak we wspinaczce.

Zdobywając jakiś szczyt,
trzeba zabrać ze sobą ludzi:
noszą bagaż, rozbijają obozy,
podtrzymują haki i czekany.
Są niezbędni.

Tylko ostatni odcinek drogi pokonujemy sami
lub w towarzystwie dwóch, trzech osób.

Tak samo w życiu.

Trzeba wiedzieć z kim się wspinać.

(Jan Kulczyk)

„Do przyścia do Akademii zmobilizowała mnie niezgoda na stan faktyczny (choroba nowotworowa), strach przed śmiercią, lęk o niedołęstwo. Ludzie, których spotkałem na zajęciach okazali mi dużą pomoc i dali siłę do walki. W walce z chorobą zyskałem nadzieję na wyzdrowienie, wiarę w siebie, przekonanie, że mogę pokonać stres. To doświadczenie zmieniło moje życie, przewartościowałem, że mogę zrobić dla siebie coś dobrego, żyć pełnią życia. Chciałbym być bardziej pewny siebie, bardziej otwarty na otoczenie, racjonalnie podchodzić do problemów, mieć większe poczucie własnej wartości, zaspakajać swoje potrzeby, żyć w zgodzie z własną naturą i spotkać kobiety i być z nią. Jak na razie odnoszę sukcesy w walce z chorobą i aby tak było dalej.”

Karol lat 46

„Akademia Walki z Rakiem jest najautentyczniej działającą placówką terapeutyczną jaką znam! Znalazłam w niej poczucie bezpieczeństwa, ciepło, życzliwość i profesjonalną pomoc psychologiczną. Dzięki Akademii uwierzyłam w siebie. Wyzwoliłam ogromną siłę do walki. Nauczyłam się medytować. Potrafię panować nad stresem. Odnalazłam spokój. Umieję być asertywna... Żyję prawdziwiej niż kiedykolwiek, bo żyję z PASJĄ”.

Elżbieta lat 47



AKADEMIA WALKI z RAKIEM - POZNAŃ

Kierownik Programowy i Merytoryczny
Ogólnopolskiej sieci AWzR - Joanna Zapata

AWzR jest projektem realizowanym przez Fundację "Światło" Oddział w Poznaniu. Jest formą pomocy psychologicznej, uzupełnieniem leczenia onkologicznego. Program AWzR uczy jak skutecznie radzić sobie ze stresem związanym z trudną sytuacją choroby, wskazuje jak łagodzić skutki uboczne chemio- i radioterapii

W ramach Akademii Walki z Rakiem w Poznaniu prowadzimy:

- Terapię psychologiczną.
- Grupy wsparcia o charakterze psychoedukacyjnym.
- Terapię tańcem i ruchem (DMP).
- Warsztaty z wizażystką i kosmologiem.
- Grupy wsparcia dla osób w żałobie.
- Zajęcia z jogi leczniczej.
- Warsztaty dietetyczne.
- Warsztaty psychologiczne.
- Spotkania z filozofem-etykiem.
- Warsztaty wg Programu Simontona
- Współpracujemy z lekarzem psychiatrą, seksuologiem oraz pielęgniarką.

Poza tym od kilku lat organizujemy konferencje promujące psychoonkologię pt.: "Zwrotnik Raka",

Ciało jest ubraniem dla naszego umysłu
i naszej duszy.
To przestrzeń,
którą winniśmy wypełniać zdrowiem
i dobrymi myślami, aby dobrze i w pełni czuć,
rozumieć i przeżywać każdą chwilę,
którą dostajemy od życia.

Kiedyś pisałam czarnym zwątpieniem
na białej kartce nadziei...
Dziś piszę białą nadzieją
na czarnej kartce zwątpienia...

Dlaczego wszyscy tutaj są tak szczęśliwi, a ja nie?
– Dlatego, że nauczyli się widzieć dobro
i piękno wszędzie – odrzekł Mistrz.
– Dlaczego więc ja nie widzę
wszędzie dobra i piękna?
– Dlatego, że nie możesz widzieć
na zewnątrz siebie tego,
czego nie widzisz w sobie
(A. de Mello).



AWzR - Poznań - świadectwa

„Racjonalne w człowieku
są jego olśnienia.
Nieracjonalne jest to,
że według nich nie
postępuje”
(Friedrich Dürrenmatt)

„(...) Gdzieś stąd musi być
wyjście, to więcej niż pewne.
Ale nie ty go szukasz,
to ono cię szuka,
to ono od początku
w pogoni za tobą,
a ten labirynt
to nic innego jak,
jak tylko twoja, dopóki
się da.
Twoją dopóki twoja,
ucieczka, ucieczka (...)”
(Wisława Szymborska)

Po nocy wstaje dzień, mam nadzieję, że nauczę się wybaczać sobie i pokocham wreszcie siebie, bez stawiania sobie warunków /a mam do pokochania siebiestarą, chorą.../- wiem, że to nie będzie łatwe, ale wiem, że sobie poradzę/ nie mam wyboru bo chcę żyć teraz inaczej, cieszyć się każdym dniem, dostrzegać dobro w codzienności, dziękować za bliskich i kochanych. Mam nadzieję, że nauczę się życiowej mądrości opartej na faktach a nie na błędnych przekonaniach, które pomogą mi być szczęśliwą.

Co dostałam od Akademii Walki z Rakiem

- poznałam fantastycznych ludzi, fachowo przygotowanych do pracy niezwykle trudnej, "wypalającej" po 45 minutach, a jednocześnie życzliwych, ciepłych, cierpliwych Asia, Maciej, Basia, Kasia, którzy przekazali wiedzę, praktyczne wskazówki jak radzić sobie z chorobą, jednocześnie pozbawiając ją tej cholernej siły którą niesie ze sobą stwierdzenie "mam raka" dzięki nim /wam/ wiem, że są też korzyści z raka, ja ich doświadczyłam i dzięki wam wiem, że to przełamywanie "tabu raka" daje niesamowitego "kopa" psychicznego a co za tym idzie nadzieję, że sobie poradzimy z chorobą bo ona zależy tak naprawdę od nas. /no nie zawsze - ale są cuda/- zyskałam tzw. "dystans" do siebie samej/patrzę z boku i się dziwię....?- zyskałam wgląd w emocje- nabrałam odwagi

Dzięki. Barbara

Kilka słów ode mnie..

Wiadomość o tym, że mam raka, to nie była dla mnie dobra wiadomość. Pierwsze myśli wywołane tą wiadomością skojarzyły mi się natychmiast z długotrwałą chorobą, ogromnym cierpieniem, brakiem samodzielności życiowej i koniecznością potrzeby pomocy od moich córek. W miarę jak zdobywałam wiadomości dotyczących raka piersi, sposobów leczenia, przebiegu mojej terapii po operacji, przychodziły myśli, że to nie jest jedyna opcja mojej dalszej egzystencji. Nie przywiązywałam się bardzo do myśli, że jakiś procent kobiet w podobnej sytuacji do mojej cieszy się życiem i mnie musi spotkać to samo. Nie musi mnie spotkać to samo. Może wtedy zaczęłam szukać sposobów nauczania się pogody ducha na nowo. Przemyslałam moje wychodzenie z żałoby po śmierci męża. Wysłałam samodzielnie ale trwało to ponad 5 lat. Pomyślałam, że mam szansę odzyskać samodzielnie pogodę ducha mimo choroby nowotworowej, jak dałam radę z żałobą, ale szkoda mi czasu na samodzielne wychodzenie. Mam 64 lata i jeśli nie chcę reszty życia spędzić w strachu i smutku to muszę poszukać pomocy profesjonalistów. Wiem, jaka nie chcę być, wiem jaka chcę być a muszę poznać metodę, jak tego dokonać szybko, bo zwyczajnie mam bardzo mało czasu. Zaczęłam szukać profesjonalnej pomocy i znalazłam ją w Akademii Walki z Rakiem. Warsztaty metodą Simontona sprawiły, że teraz mieszam radosną duszę. Zracjonalizowałam strach przed śmiercią, bólem, nieporadnością życiową. Nie oznacza to, że oddaliłam całkowicie od siebie te właśnie emocje, ja nauczyłam się je trochę minimalizować. Kolejne dni przynoszą ciągle nowe emocje wywołane badaniami kontrolnymi czy też "gorszymi dniami" i dlatego potrzebuje nieustannej pracy nad sobą. Pracuję ale wiem, że pracując pod kierunkiem profesjonalistów osiągnę zdecydowanie więcej i szybciej. Dlatego chcę wziąć udział w warsztatach zaawansowanych, bo mam mało czasu.

Podoba mi się moja pogodna dusza pomimo choroby.

MartaR.



„Życie nie jest ani proste
Ani złożone . jest”

(Antoine de Saint-Exupery)

„Tam gdzie jest nasza

Niemoc, tam też jest

Siła.

Tam gdzie jest nasza nędza,

Tam też jest nasza wielkość

Tam gdzie jest ciemność

Tam też panuje światło...

Jednak tylko wiara

Może nam o tym powiedzieć

I jedynie nadzieja pozwala

Nam to usłyszeć.”

(Jean Ladriere)

AKADEMIA WALKI z RAKIEM - WROCŁAW

Koordynator AWzR - Anna Jelenik

Fundacja " Światło" - Oddział Wrocław Realizuje program Akademia walki z Rakiem już od 3 lat. Program jest współfinansowany przez Wydział Zdrowia Miasta Wrocławia.

W ramach realizowanego programu proponujemy chorym na raka mieszkańcom Wrocławia oraz ich rodzinom działania w następujących obszarach:

1. Psychoonkologia: grupy wsparcia dla pacjentów (kobiet) cierpiących z powodu schorzeń onkologicznych,

- grupy wsparcia dla rodzin pacjentów onkologicznych,
- konsultacje indywidualne oraz poradnictwo dla pacjentów onkologicznych w oparciu o program C.Simontona,
- grupy psychologiczno-rozwojowe.

2. Poradnictwo dietetyczne:

- konsultacje indywidualne z zakresu diety makrobiotycznej
- grupowe warsztaty gotowania w oparciu o dietę makrobiotyczną

3. Rehabilitacja:

- grupowe zajęcia ruchowe (ćwiczenia usprawniające)
- rehabilitacja indywidualna,
- masaże (lecnicze, drenaż limfatyczny)

4. Poradnictwo z zakresu wizażu:

- poradnictwo indywidualne,
- grupowe warsztaty ze stylingu i wizażu.

Zajęcia w ramach programu Akademia Walki z Rakiem prowadzone są przez wysokiej klasy specjalistów psychologów, psychoonkologów terapeutów. Akademia Walki z Rakiem jest jedynym, unikatowym, tego rodzaju programem, realizowanym na Dolnym Śląsku.



„Wiara jest pewnością,
że Bóg troszczy się
o rzeczy najmniejsze”
(Soren Kierkegaard)

„I choćby pogasty
wszystkie światła,
nie pozwól zasnąć nadziei,
bo gdzieś na dnie tej ciemności
jest płomień, którego nie zgasi żaden wiatr.
Otwieraj oczy szeroko, zaglądamy
głębiej niż sięga cel, otwieraj
uszy na szepty, których
nie słyszy mrok.”
(n n)

AWzR - Wrocław - o Akademii

Z okazji corocznych obchodów Dni Akademii Walki z Rakiem powstała tradycja organizowania koncertów charytatywnych. W ich realizację zaangażowali się ludzie dobrego serca- wrocławscy artyści, instytucje kulturalne oraz liczni sponsorzy. Pacjenci Akademii Walki z Rakiem również bardzo licznie włączyli się w prace na rzecz organizacji koncertów.

W roku 2007- 19.05 Fundacja "Światło" Oddział Wrocław zorganizowała charytatywny koncert muzyki kameralnej z okazji Ogólnopolskiego Dnia Akademii Walki z Rakiem. Koncert odbył się w Sali Świetlikowej pl. Solny 1. Całkowity dochód z koncertu przeznaczony został na realizację Programu Akademii Walki z Rakiem. W koncercie wzięli udział czołowi wrocławscy artyści.

W roku 2008 8.06. Wrocławski Oddział Fundacji Światło zorganizował koncert charytatywny „W rytmach Hiszpanii”. Koncert odbył się w gmachu Filharmonii Wrocławskiej i zgromadził ok. 500 osób. Gościnnie w koncercie wystąpiła Pani Joanna Cortes-mezzosopran- z Warszawy. Były tańce flamenco i arie z opery Carmen G. Bizeta, utwory A. Piazzolli, F. Tarregi, J. Turiny. Fundusze zebrane w czasie koncertu przeznaczone zostały na wyjazd pacjentów Akademii Walki z Rakiem na „Weekend Gotowania dla Zdrowia”. Podczas tego wyjazdu pacjenci mogli praktycznie zapoznać się z tajnikami gotowania makrobiotycznego. Nauczyć się jak z jedzenia uczynić lekarstwo.

W roku 2009,24.10.zorganizowaliśmy I Wrocławską Konferencję Psychoonkologiczną”Życie po diagnozie-Rak to nie wyrok”. Konferencji towarzyszyła wystawa zdjęć 16 kobiet po chemioterapii –projekt „Cięcie” autorstwa Pani Izabeli Moczarnej-Pasiek. Zdjęcia były eksponowane w Galerii Dominikańskiej we Wrocławiu.

W Bazylice Św. Elżbiety we Wrocławiu odbyła się msza Św. za byłych i obecnych pacjentów AWzR we Wrocławiu połączona z występem Akademickiego Chóru Politechniki Wrocławskiej. Konferencję uświetniła swoim występem jedna z młodych pacjentek AWzR Wrocław-wokalistka, śpiewając piosenki własnej aranżacji.



Akademia Walki z Rakiem - Warszawa

Koordynator AWzR - Monika Zaremba

- Warsztaty psychoedukacyjne (grupy wsparcia)

Kierujemy je do osób zmagających się z chorobą nowotworową. Uczestnicy zdobywają racjonalną wiedzę na temat mechanizmów choroby, sposobów radzenia sobie ze stresem, trudnymi emocjami, uczą się skutecznej komunikacji itp. Spotkania są okazją do wypowiedzenia i podzielenia się doświadczeniami. Warsztaty prowadzi psycholog i terapeuta Programu Simontona

- Warsztaty dla osób wspierających

Skierowane są do osób wspierających swoich bliskich w walce z chorobą. Warsztaty obejmują m.in. naukę komunikacji, asertywności, omawiane są problemy w opiece i w kontaktach z osobą wspieraną. Warsztaty odbywają się w soboty-niedziele, prowadzi psycholog i terapeuta Programu Simontona.

- Porady psychologiczne

Z indywidualnych porad i konsultacji psychologicznych mogą korzystać zarówno osoby chore jak i ich bliscy.

- Porady dietetyczne

Indywidualne porady dietetyczne pomogą zwłaszcza osobom poddawanym chemioterapii i radioterapii we właściwym odżywianiu się (co ułatwia przejście przez ten etap leczenia). Dietetyk pomoże dobrać dietę także po zakończonym leczeniu (zgodną z zasadami zdrowego odżywiania).

- Porady pracownika socjalnego

Służą informacji w zakresie różnorodnych form pomocy na rzecz osób niepełnosprawnych i ich rodzin, uprawnień, turnusów rehabilitacyjnych, wskazaniu miejsc gdzie można szukać pomocy w przypadku problemów finansowych, uzyskaniu dodatku pielęgnacyjnego itp.

- Porady wizażystki

Są pomocne w dobraniu peruki (dla osób po chemioterapii), nauce malowania, poprawie wizerunku a przez to poprawie samopoczucia.

- Rehabilitacja

To przede wszystkim masaż limfatyczny kończyny górnej (po stronie operowanej) dla pań po całkowitej lub częściowej mastektomii, zapobiegający obrzękom z powodu zbierającej się „chłonki”. Dodatkowo osoby z innymi problemami mogą korzystać z powierzchniowego masażu rozluźniającego i/lub gimnastyki rehabilitacyjno-usprawniającej.

- Warsztaty plastyczne (decoupage)

Skierowane do tych, którzy chcą spędzić czas w miłym towarzystwie i nauczyć się czegoś nowego. Dzięki decoupage'owi (technice upiększania przedmiotów) drewniane i metalowe przedmioty, różnej wielkości pudełka i butelki zyskują nowe życie.

- Klub Akademii

Spotkania Klubu Akademii kierujemy do absolwentów grup wsparcia (warsztatów psychoedukacyjnych). Comiesięczne spotkania są okazją by porozmawiać o tym co jest dla każdego aktualne i nadal korzystać z ze wsparcia jakie daje grupa. W trakcie zajęć uczestnicy stawiają pierwsze kroki w nauce uważności (mindfulness).

- Wyjazdy i spotkania integracyjne

Co roku organizujemy autokarowe wycieczki w ciekawe miejsca poza Warszawę jak również opłatkowe spotkania przedsięwzięte. Wspólne wyjazdy i spotkania są okazją do lepszego poznania się i zintegrowania wszystkich uczestników Akademii.

„Jeżeli cokolwiek warto
na świecie czynić,
to tylko jedno - miłować”

„Nie lękajcie się miłości
która stawia człowiekowi
wymagania, one są
zdolne uczynić naszą
miłość prawdziwą”

„Jest w ciele ludzkim
zdolność wyrażania
miłości, tej miłości,
w której człowiek staje
się darem”
(Jan Paweł II)

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



AWzR - WARSZAWA - świadectwa

„Co martwe płynie
z nurtem,
tylko to, co żywe może
płynąć przeciw niemu”
(Gilbert K. Chesterton)

„Tracić siebie za drugich,
to jest właśnie odnajdywać
najprawdziwszego siebie”
(Maria Dąbrowska)

„Miłość nie patrzy oczyma
ciała,
lecz oczyma duszy”
(William Szekspir)

Uciekające życie

Panie Boże, tak trudna
jest samotność
chorego człowieka.
Szczególnie w noc bezsenne
przepełnione bólem,
psychiczną udreką,
pełną rozważań,
przypuszczeń co do
dnia jutrzejszego.
Boże, pełna ufności i wiary
z gorącą modlitwą
prośby kieruję do Ciebie.
W bezmiernym Swym Miłosierdziu
daj siłę bym przetrwała
ból i cierpienie.
Daj też siłę i czas, bym mogła
rozbudzić w zatwardziałych
sercach osób mi bliskich
iskierkę szczerzej, wzajemnej miłości
i zwrócenia przez nich
oczu ku Tobie.
Dzięki Twej łasce
w bezsenne noce piszę
uśmierzając ból duszy i ciała.
W strofach niezdarnych zawieram
rozważania wynikające
z nauk Twoich na życie.
Ja ostatnim wysiłkiem
goniąc życie
proszę je gorąco,
życie zwolnij tempo
nie uciekaj jeszcze
przede mną ...



AKADEMIA WALKI z RAKIEM - SZCZECIN

Żyjesz
tylko jeden dzień:
Dziś

„Aby żyć prawdziwie,
musisz żyć dniem dzisiejszym.
Życie jest krótkie i szybko mija
jeśli nie żyjesz tym, co jest dzisiaj,
straciłeś dzień.

Nie zachmurzaj więc swego ducha
lękiem i troską o jutro,
nie obciążaj też swego serca
niedolą wczorajszego dnia.
Żyj dziś!

Możesz pocieszać się myślą
o tym, co było dobre wczoraj,
możesz marzyć sobie
o tym, co może przynieść jutro.
Nie zatrać się jednak,
ani we wczorajszym, ani
w jutrzejszym dniu.
Żyj dziś!”

(Phil Bosmans)

Koordynator AWzR - Agnieszka Chybowska - Sandecka

Filia szczecińska prowadzi min. następujące zajęcia:

Spotkania z dietetykiem - Dieta w chorobie nowotworowej

- Prawidłowe żywienie – energia dla organizmu w walce z nowotworem.
- W jakie produkty warto wzbogacić dietę w czasie leczenia.
- Czy dietę można złagodzić złe samopoczucie podczas leczenia farmakologicznego?

Spotkania z wizażystką - kosmetyczką

- Wykonanie makijażu letniego i wiosennego
- Jak dbać o skórę, włosy po chemioterapii
- Dobór fryzury, peruki dla osób z chorobą nowotworową

Grupa psychoedukacyjna

Grupa psychoterapii tańcem i ruchem

Wyjazdy terapeutyczne nad morze

- Warsztaty terapeutyczne, choreoterapię
- Relaks z wizualizacją
- Ognisko
- Wycieczki piesze
- Spotkanie z duchownym i msza św. nad morzem

Wyjazdy na pielgrzymki

- Zwiedzanie Jasnej Góry, Wadowic, Łagiewniki
- Oddanie się modlitwie, ciszy

Pomoc Akademii zarówno dla pacjentów jak i ich bliskich świadczona jest całkowicie nieodpłatnie.



„Spróbuj zapalić małą świeczkę
zamiast przeklinać ciemność”

„Tylko z pomocą silnych
można dopomóc słabym”
(Bertold Brecht)

„Nie rozstawaj się ze
swoimi złudzeniami.
Gdy odejdą, ty wciąż możesz
istnieć, ale przestaniesz żyć”
(Mark Twain)

AKADEMIA WALKI z RAKIEM - GDYNIA

Koordynator - Małgorzata Marmajewska - Modelska

Fundacja „Gdyński Most Nadziei”, jest jedyną w Gdyni organizacją pozarządową realizującą założenia ogólnopolskiego projektu Akademii Walki z Rakiem,

Celem Akademii Walki z Rakiem jest wieloaspektowe wsparcie osób, u których zdiagnozowano chorobę nowotworową. Fundacja wspiera także rodziny i bliskich osób chorych.

Akademia Walki z Rakiem w ramach działań Fundacji, wypełnia istotną niszę na rynku świadczeń zdrowotnych, gdzie pacjent po wizycie lekarskiej często pozostaje sam ze swoim lękiem dotyczącym diagnozy i dalszych terapii.

Pomoc świadczona w ramach programu Akademii Walki z Rakiem, zarówno dla pacjentów jak i ich bliskich, jest całkowicie nieodpłatna.

Gdyńska Akademia Walki z Rakiem, proponuje swoim Uczestnikom :

konsultacje i terapie indywidualne prowadzone przez psychologów, psychoonkologów, konsultacje indywidualne ze specjalistami w zakresie: dietetyki, wizażu (szczególnie w trakcie i po chemioterapii), fizjoterapii, porad prawnych i socjalnych, jak również spotkań z osobą duchowną, uczestnictwo w grupach wsparcia, wykłady i prelekcje dotyczące profilaktyki chorób nowotworowych, warsztaty terapii zajęciowej, zajęciach ruchowe, takie jak: joga, ćwiczenia pilates, marsze Nordic Walking, spotkania z osobami ze świata kultury, mediów, którzy podobnie jak Uczestnicy Akademii, zmagają się z chorobą nowotworową (gośćmi Akademii był m.in. Krzysztof Kolberger, Anna Mazurkiewicz).

Zespół współpracowników Akademii Walki z Rakiem w Gdyni, to specjaliści z wielu dziedzin, którzy poprzez konsultacje indywidualne stanowią doskonałe uzupełnienie leczenia onkologicznego.

Badania naukowe dowodzą, że uzupełnienie standardowego leczenia onkologicznego terapią psychologiczną jak i zajęciami ruchowymi, wpływa korzystnie, zarówno na psychikę pacjentów jak i dalsze leczenie onkologiczne, podnosząc jakość życia.

W roku 2008 Fundacja obok podstawowych działań realizuje działania profilaktyczno - edukacyjne, poprzez cykl wykładów z lekarzami - praktykami, z zakresu profilaktyki chorób nowotworowych – wykłady były otwarte, przez co przekazywana wiedza dostępna była dla wszystkich zainteresowanych mieszkańców naszego miasta i regionu.

W roku 2008 i 2009 Fundacja zorganizowała i przeprowadziła 2 cykle plenerowych warsztatów psychoonkologicznych dla osób chorych, połączonych z aktywnym wypoczynkiem.

Fundacja „Gdyński Most Nadziei”, posiada status organizacji pożytku publicznego, stwarzając możliwość wspierania działalności organizacji pożytku publicznego poprzez przekazanie 1% podatku dochodowego na rzecz wybranego podmiotu. Wszelkie wpłaty z odpisów 1% podatku, znacząco przyczyniają się do pomyślnej realizacji programu Akademii Walki z Rakiem, sprawiając, że wielu mieszkańców Gdyni dłużej i pełniej będzie mogło cieszyć się życiem.



AWzR – GDYNIA – świadectwa

„Czas to nie droga szybkiego ruchu
pomiędzy kotyską a grobem;
Czas – to miejsce na zaparkowanie
pod słońcem”

(Phil Bosmans)

„I tylko jedno może
unicestwić marzenie
- strach przed porażką”

(Paulo Coelho)

Spotkania w Akademii dały mi motywację do pozytywnego działania. Pogłębiłam swoją wiedzę, jak pomóc sobie w procesie zdrowienia w życiu codziennym. Poznałam koleżanki, na które w każdej chwili mogę liczyć, zwrócić się o pomoc, to wspaniałe dziewczyny. Marsze nornic walking organizowane przez AWzR spowodowały, że zapomniałam o kłopotach, odprężyłam się, wspaniale wypoczęłam.

Dzięki spotkaniom i zajęciom z psychoonkologiem zaczęłam bardziej zauważać siebie. Zajęcia pomogły mi zrozumieć pewne zagadnienia, z którymi wcześniej miałam problem. Zadowolona jestem bardzo, że mogłam w nich uczestniczyć. Analizując mój plan zdrowienia chciałam żeby udało mi się zrealizować zajęcia sportowe, na które wcześniej brakowało czasu. Jeszcze raz dziękuję Akademii, że mogłam się znaleźć „tu i teraz”.

Dziękuję za możliwość wspólnego rozważenia trudnych tematów, wsparcie emocjonalne, utwierdzenie na dobrej drodze, zrozumienie nowych problemów, prawdziwe bycie z nami na tym moście nadziei.

Spotkania prowadzone w Akademii Walki z Rakiem w Gdyni spełniły moje oczekiwania, w bardzo dużym stopniu poprawiły moje psychiczne samopoczucie. Uświadomiły mi, że można dalej żyć po chorobie, chorobie przede wszystkim otrzymałam nadzieję, której bardzo potrzebowałam, aby motywować się do dalszej walki o swoje zdrowie.

Spotkania uświadomiły mi, że po chorobie nowotworowej żyje się od nowa, że dobrze jest zmienić swoje dotychczasowe życie, otworzyły mi oczy na wiele spraw, że jestem jedyna i niepowtarzalna, jestem dla innych, ale przede wszystkim – jestem dla siebie. Takie spotkania są zbawienne dla nas chorych na raka.



AKADEMIA WALKI z RAKIEM - GDAŃSK

Koordynator AWzR - Beata Stachowska

„Człowiek ma prawo
patrzeć na drugiego z góry
tylko wówczas, kiedy chce mu
pomóc, aby się podnieść”
(Gabriel Garcia Marquez)

Nigdy nie odbieraj nikomu
nadziei,
bo czasami to ostatnia rzecz,
którą posiada.
(n n)

Boisz się??? Każdy bał się lub boi! To nie jest niestety katar, to jest nowotwór.... Co chcesz robić ze swoim dalszym życiem? Możesz zdecydować, bo jeszcze żyjesz... Możesz zdecydować Ty, zanim będziesz tak osłabiony (osłabiona), że inni zdecydują za Ciebie! Jeżeli chcesz czekać to oczywiście masz prawo, ale czy nie lepiej być kreatorem swojego dalszego życia, a nie tylko biernym podmiotem? Jeżeli chcesz czekać to oczywiście masz prawo, ale czy nie lepiej żyć dłużej, żyć bez bólu, żyć pełniej? Jeżeli chcesz czekać to oczywiście masz prawo, ale czy nie lepiej w pełni wrócić do Rodziny, wrócić do grona ludzi cieszących się życiem? Jeżeli chcesz czekać to oczywiście masz prawo, ale czy nie lepiej po prostu żyć normalnie??? Porzuć bierność, porzuć apatię, porzuć przekonanie, że lekarz onkolog wystarczy, że tylko on wie co robić.

Lekarz jest potrzebny, niezbędny, najczęściej jest dobrym specjalistą w swojej dziedzinie, ukończył uczelnię, zdobył wiedzę praktyczną, obronił doktoraty, doskonalili cały czas swoją wiedzę, ale on nie wyleczy Ciebie bez Twojego udziału, bez Twojej pozytywnej odpowiedzi. Ty jesteś Tą osobą, która może przy pomocy lekarza wyleczyć się. Ty nie jesteś zadaniem lekarza do wykonania. Dla niego wykonanie zadania, poznanie Twojego przypadku to jest już wszystko, ale co zrobić, jeżeli jest to za mało? Co zrobić, jeżeli jest już lepiej, czujesz poprawę, ale wiesz, że mogą być nawroty, że zło nie śpi, że „gad” czyha, aby czynić swoją powinność?? Najlepsze co możesz teraz zrobić to uwierzyć w siebie. Najlepsze co możesz teraz zrobić to zacząć planowe działania mające za cel trwałe zdrowie. Najlepsze co możesz teraz zrobić to pozbyć się strachu, apatii, pozbyć się uczucia biernej zależności od losu, przeznaczenia. Najlepsze co możesz teraz zrobić to pozbyć się uczucia oczekiwania na ...koniec!

Najlepsze co może Ci się teraz zdarzyć to uwierzyć w siebie i zacząć działać. Pierwszy krok już zrobiłeś - czytasz ten tekst! Jest już lepiej, ale trzeba więcej. WIARA i ROZMOWA jest podstawą, WIARA i ROZMOWA jest początkiem lepszego, to nie jest już tischnerowska „pustać”, to jest jej wypełnienie, to jest baza budowy trwałego zdrowia, to jest decyzja budowy dalszych lat życia. „Wiara Twoja Cię uzdrowiła” powiedział Pan w Ewangelii. Ewangelia to Słowo, Słowo to Rozmowa, więc wierz i rozmawiaj, zrób wszystko, abys to właśnie Ty był kreatorem swego uzdrowienia.

Jak uwierzyć i rozmawiać? Jak działać? Wiara przychodzi przez rozmowę. Trudno jest samemu choremu przecieź jeszcze człowiekowi uwierzyć, że może wziąć czynny udział w leczeniu, że może pomóc sam sobie nie będąc lekarzem, ale będąc kreatorem swojego zdrowia. Do tego finalnego uwierzenia, które ma być początkiem procesu samouzdrawienia potrzebna jest rozmowa, a do rozmowy potrzebni są ludzie, którym Twoje zdrowie leży na sercu tak samo Tobie.

Oczywiście Rodzina jest początkiem. Rodzina zna Ciebie, wie jakim byłeś, zna Twój stan obecny często lepiej od Ciebie i wie jak może Ci pomóc, wie co trzeba zrobić, abys czuł się najlepiej jak to jest możliwe. Rodzina reaguje na każde Twoje potrzeby, odczytuje każdą Twoją wolę, każdy błysk czy każdy cień Twojego jestestwa. Rozmowa z Rodziną jest podstawą wiary, że możesz być jeszcze zdrowy, możesz być znowu zdrowy!

Co dalej? Rodzina pomoże Ci zawsze, bezwzględnie, pomoże Ci bez udziału Twojej woli, jest to działanie automatyczne, ale z kim Ty możesz rozmawiać, kogo Ty możesz wybrać poza Rodziną? Możesz wybrać grupę wsparcia przy Akademii Walki z Rakiem. Możesz tam rozmawiać o tym jak uwierzyć w to, że musi być lepiej, musisz być zdrowy.



Zatroskany Anioł

„Gdy w twoim oku łzę zobaczy,
rzuca tam garstkę pociechy
Anioł Boży- z gwiazdą we włosach
i ze Iśniącymi skrzydłami otuchy.
Zło wszelkie w dobro obraca.
Gorzką troskę w radość przemienia
Chmurne myśli z czoła przegoni
Smutną twarz uśmiechem opromienia”
Iza Marciniak

AWzR - GDAŃSK - świadectwa

Jak ja trafiłem do grupy? W czasie chemioterapii po rozległym nowotworze płuc (mimo, że nie paliłem papierosów nigdy!) Żona wyszukała mi w internecie książkę „Jak żyć z rakiem i go pokonać” autorstwa O.Carla Simontona oraz „Rak. 50 kroków po poznaniu diagnozy”, Grega Andersona. Były to moje pierwsze książki „tematyczne” i według mnie książki świetne. Wiele stamtąd nauczyłem się, wiele zmian w swoim myśleniu dokonałem. Ugruntowało się we mnie przekonanie, że pytania „dlaczego ja”, „czym zawiniłem”, „co było przyczyną” są normalne na początku, są reakcją umysłu automatyczną, pierwszą na początku choroby, ale jak najszybciej należy o nich zapomnieć. Zrobiłem to samodzielnie, przed nabyciem książki, ale gdy wyczytałem, że takie rozmyślania mają wszyscy, autor też je miał podczas swojej choroby to już byliśmy na wspólnej ścieżce, dalej poszło szybko, czytało się łatwiej. Nie mam zamiaru tej książki streszczać, ale jest tam rozdział opisujący pracę w grupie wsparcia. Zaciekały mnie szczególnie wyniki działania takiej grupy. Działają na mnie liczby – ilość uzdrowień ludzi działających w grupie jest 2 razy większa w porównaniu do uzdrowień poza grupą. Jak wielka, znacząca różnica!! Powiedziałem sobie, że nie ma na co czekać, trzeba działać, trzeba wykorzystać tę szansę, liczby nie mogą kłamać. Aby coś zrobić, trzeba po prostu robić, nie można czekać, być biernym. Jednym ze sposobów aktywnego, wybranego przeze mnie działania (oprócz normalnej pracy zawodowej, gdyż w czasie „przerw” między chemioterapiami „prawie” normalnie pracowałem) miał być mój akces do grupy wsparcia. Szukałem kontaktu, internet mnie naprowadzał, ale dokładny namiar na „guru” grupy poszukała moja szwagierka.

Znalazłem się w grupie Danusi i... to było najlepsze co mogłem wtedy zrobić, gdzie mogłem trafić. Korzyści z uczestnictwa w życiu grupy jest wiele. Najważniejsze są zasady życia z chorobą wpajane nam przez Danusię. Wiedzy tej nie zdobędzie się nigdzie w książkach czy internecie, wiedzy tej nie usłyszysz od żadnych znajomych, przyjaciół. To wymaga przygotowania, to wymaga serca, które wkłada w te spotkania Danusia.

Nieoceniona jest też spontaniczna „samopomoc” wszystkich uczestników spotkania. Każdy jest odpowiedzialny duchowo za niesienie pomocy każdemu w potrzebie. Jest to pomoc w postaci porad, przestróg, informacji, jest to pomoc, która jest nieoceniona.

Najciekawsza jest zawsze końcówka takich spotkań – relaksacja prowadzona przez Danusię, czyli po prostu „spanko” w czasie którego doświadczasz dobrodziejstw samouleczenia, „spanko”, które daje energię na następne dni, które autentycznie pomaga!

Boisz się??? Jeżeli tak to przyjdź na spotkanie GRUPY WSPARCIA, uwierz w siebie! Przyjdź!!

Andrzej



AKADEMIA WALKI z RAKIEM - CZĘSTOCHOWA

„To człowiek, człowiekowi
najbardziej potrzebny jest do
szczęścia”

(Paul d' Holback)

„Człowiek jest wielki nie przez
to co ma, lecz przez to kim jest,
nie przez to co powiada,
lecz przez to czym dzieli się
z innymi”

(Jan Paweł II)

przy Stowarzyszeniu Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej
ul. Krakowska 45a, 42-202 Częstochowa,
Tel. 43 365 54 09, 43 324 46 75, 514 600 227

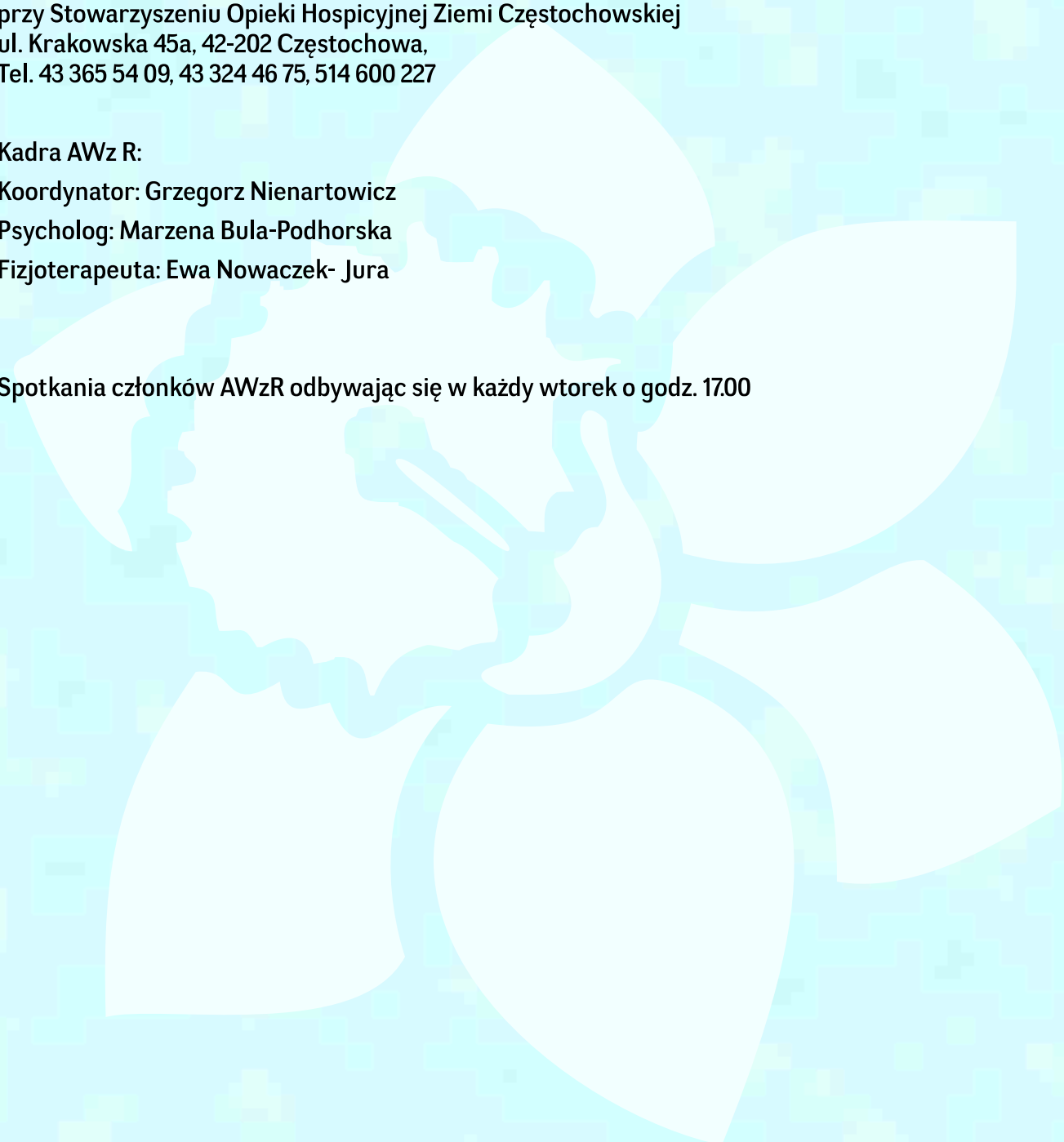
Kadra AWz R:

Koordynator: Grzegorz Nienartowicz

Psycholog: Marzena Bula-Podhorska

Fizjoterapeuta: Ewa Nowaczek- Jura

Spotkania członków AWzR odbywając się w każdy wtorek o godz. 17.00





AWzR - CZĘSTOCHOWA - świadectwa

„Szczęśliwy,
komu Bóg jest pomocą,
kto ma nadzieję w Panu
Bogu Swoim.”

Psalm 146, 5

„Nadzieja jest odwieczną
wszystkich ludzi piastunką:
kołysze nas bezustannie
i smutki nasze usypia.”

(Klementyna Hoffmanowa)

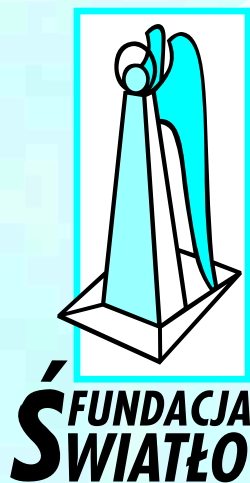
„Tak więc trwają
wiara, nadzieja, miłość – te trzy:
z nich zaś największa jest
MIŁOŚĆ”

1 list Św. Pawła do Koryntian 13, 13

Wspomnienia...

24 maja. Wstał przepiękny, słoneczny dzień. W powietrzu unosił się zapach wiosny, zieleń świeżej trawy, soczysta jak nigdy. Błękit nieba obok, tuż nade mną, wystarczy tylko sięgnąć ręką, by znaleźć się w raju. Żle się czuję. Dziś jadę do szpitala. Mam tam umówioną wizytę u neurologa. Pewnie znowu stwierdzi mi kolejną chorobę psychiczną i odeśle do domu z pełną garścią recept. Trudno. Ubieram się i wychodzę z domu. Dziwnie jestem spokojna. Chyba to wiosna tak łagodzi moje zdenerwowanie. W szpitalu spotykam się z lekarzem. Najpierw historyczny wywiad co i dlaczego, potem neurologiczne badanie. Lekarza coś niepokoi. Udziela mi się jego niepokój, zwłaszcza, że zapada decyzja o badaniu TK. Mam mieć je od ręki. Jakaś pielęgniarka zaprowadza mnie do pokoju ze sprzętem, gdzie zaczynają badanie. Nie trwa długo, ale już nie wychodzę z tego pokoju na własnych nogach, lecz podjeżdża ciężki, szpitalny wózek na który każą mi się „przenieść” – byle nie wstawać. Protestuję, przecież niespełna godzinę temu sama tutaj przyjechałam. Dochodzi do mnie pielęgniarka i uspakaja mnie. Muszę odczekać kilka godzin, bo muszą powtórzyć badanie, ale już z kontrastem. Mam wrażenie, że wszyscy patrzą się na mnie. Ktoś co chwilę mnie dogląda. Pojawia się pierwsza, przerażająca myśl: dlaczego? Przez te dwie godziny przesuwam sobie całe życie jak film, szukam czegoś, jakiejś myśli, której mogłabym się ucześcić, by nie utonąć. Ale żadna taka się nie pojawia. Tylko pustka i przerażenie. Pewnie coś nie jest w porządku. Leżę dalej. Wreszcie ktoś zwozi mnie na kolejne badanie. Kontrast w żyłę mąci umysł. Reszcie koniec. Pozwalają mi wstać. Jest dobrze. Szykuję się do wyjścia, gdy jakiś lekarz woła mnie na rozmowę. Nie jest to ten sam lekarz – jestem zaniepokojona. On też nie ma wesołej miny. Słucham. Mówi. Słucham i nogi coraz mocniej uginają się pode mną. Ugina się całe moje ciało i coś, co nazywam duszą. Już wiem, ale czy to na pewno chodzi o mnie? Tak – to o mnie. Podpisuje odmowę zostania w szpitalu i już nie sama, ale z guzem mózgu wracam do domu, gdzie wszyscy których kocham czekają na to, co powiem. Tak zaczęła się dla mnie ta piękna wiosna 2005 roku, której uroków zdaje się już nie zauważać. Piękne wiosenne słońce już nie grzeje, ale pali swoimi promieniami, a wiatr nie muska, lecz wdziera się w moje gardło i zaschnięte z wrażenia usta. Dla jednych wiosna się zaczyna, dla mnie kończy. Tego dnia po raz pierwszy weszłam na ring, by sprawdzić z jakim przeciwnikiem przyjdzie mi się zmierzyć i podjąć tę walkę...

Katarzyna



FUNDACJA "ŚWIATŁO"

ul. Grunwaldzka 64

87-100 Toruń

tel. (056) 651 12 17

e-mail: fundacjaswiatlo@gmail.com

www.swiatlo.org

KRS: 0000183283

Nr konta: PKO S.A. I O/Toruń

34 1240 4009 1111 0000 4490 9943