



Helenews



Gazeta, która uskrzydla

styczeń 2009

Drodzy Czytelnicy!

Mam nadzieję, że wszystkim Wam Święta upłynęły w milej i radosnej atmosferze, a Sylwester dostarczył szampańskiej zabawy. Po powrocie czeka Was w Helenowie niespodzianka. Oto macie w ręku pierwszy numer gazety, która będzie się ukazywać w naszym ośrodku. Pierwszy numer został stworzony niejako na próbę, aby sprawdzić, czy w Helenowie jest zapotrzebowanie na własny magazyn. Do tworzenia kolejnych numerów gorąco zapraszam Was. Stawiam sobie za cel, żeby miesięcznik „Helenews” był nie tylko czytany, ale i aktywnie tworzony przez jak najszersze grono członków helenowskiej społeczności. Będziemy pisać o życiu szkół i internatu, a także o tym, co zabawnego, ciekawego wydarzyło się na hipoterapii, muzykoterapii, na basenie, czy nawet w stołówce. Reporterem może być każdy z Was. Wszelkie sugestie, uwagi, pomysły oraz gotowe do publikacji teksty proszę przysyłać via e-mail: redakcja@helenews.pl Czekam również na listy do redakcji. Życzę pomyślności w Nowym Roku.

Paweł Ziemiński

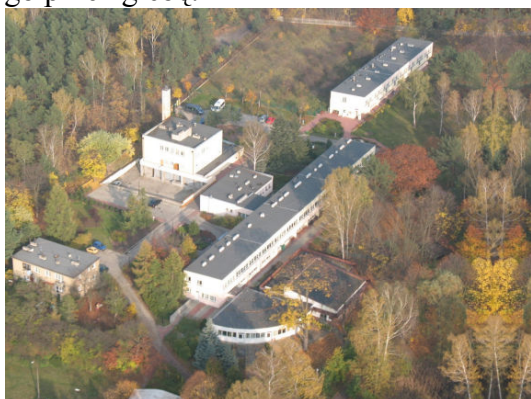
Szansa na zmiany

W połowie grudnia odbyła się w sali wykładowej kolegium konferencja dotycząca planów rozbudowy Helenowa. Poza dyrekcją w spotkaniu uczestniczyli pracownicy, przedstawiciele rady rodziców i uczniowie. Pojawił się też marszałek Adam Struzik, bo w urzędzie marszałkowskim dzielone są dotacje unijne i to on w razie czego przyzna je naszemu ośrodkowi. Aby przebudować Helenów potrzeba ok. 40-50 mln zł.

Koncepcję przebudowy zaprojektował architekt Stanisław Konopiński. Zakłada ona połączenie dzisiejszego internatu, pracowni profilaktyki i rozwoju oraz siedziby dyrekcji w jeden duży budynek. Miałby on pomieścić nie tylko powiększony internat, ale także przedszkole, szkołę podstawową (na parterze), liceum i gimnazjum (na piętrze). Dzięki tej zmianie zniknęłaby konieczność dowożenia dzieci do szkoły zlokalizowanej na drugim końcu ośrodka. Okna nowopowstałej części budynku będą skierowane na wschód i zachód, co pozwoli optymalnie doświetlić sale i pokoje.

Cały budynek ma być dostępny dla osób poruszających się na wózkach. Ewakuację dzieci w przypadku pożaru mają usprawnić trzy rampy

zewewnętrzne oraz jedna rampa w budynku, która ułatwi także codzienną komunikację. Modernizacja pozwoli również znacznie zredukować zużycie energii niezbędnej do ogrzania budynków, a co za tym idzie, zmniejszą się związane z tym koszty. Obecnie roczny koszt ogrzania budynków to aż 330 tys. zł – porównuje Stanisław Konopiński. Dlaczego tak jest? Bo budynki są rozrzucone, mają nieergonomiczne kształty, ponadto ciepło idzie rurami umieszczonymi w ziemi, co powoduje duże straty na przesyle. Plan przebudowy obejmuje m. in. zmniejszenie powierzchni ścian zewnętrznych, umieszczenie na dachu paneli słonecznych, zastosowanie tzw. rekuperatorów, umożliwiających odzyskiwanie ciepła z powietrza opuszczającego budynek oraz stworzenie instalacji do podgrzewania powietrza poprzez przepuszczanie go przez glebę.



Stan obecny (z lewej) i po przebudowie.



Zmienić ma się też cały teren Helenowa, który obejmuje 16 hektarów. Wyczyszczony i uporządkowany zostanie staw. Na zalesionym obszarze wytyczy się ścieżki dla koni, które ułatwią prowadzenie zajęć hipoterapeutycznych. Hipoterapia ma dostać kryty padok, który pozwoli prowadzić zajęcia również w razie brzydkiej pogody. Zwiększy się także liczba boksów dla koni.

Cała inwestycja ma zostać podzielona na etapy, co nie tylko ułatwi pozyskanie funduszy, ale także umożliwi nieprzerwane funkcjonowanie ośrodka przez cały okres rozbudowy. Zgodnie z założeniami, po ukończeniu inwestycji liczba rehabilitowanych w ośrodku dzieci wzrośnie o ok. 20-30.

Paweł Ziemiński
pawel.ziemiński@helenews.pl

Rozmowa z Dorotą Brzeską

Paweł Ziemiński: Słyszałem, że miałaś swój udział w powstaniu hipoterapii w Helenowie. Czy mogłabyś opowiedzieć o tych początkach?

Dorota Brzeska: Z przyjemnością. Miałam to szczęście i bardzo się z tego cieszę do dziś. W 2003 roku narodził się pomysł żeby stworzyć hipoterapię w Helenowie. To był chyba pomysł pana Zbyszka Przyrowskiego. On koordynował prace związane z planowaniem i budową. W kwietniu 2003 r. razem z Agnieszką Kozłowską, fizjoterapeutką, która niestety nie pracuje już u nas, rozpoczęliśmy prace koncepcyjne. Bazowałyśmy na budynkach, które od lat stały już na terenie Ośrodka. A były to stare, zagracone wrakami samochodów, narzędziami i starymi traktorami garaże (tutaj powstała stajnia i paszarnia). Oprócz tego polana leśna, na której znajdował się metalowy szkielet i inne pozostałości po zdewastowanej szklarni. Miałyśmy jeszcze do dyspozycji chlew, w którym od lat mieszkwały świnki pozostawiając na długi jeszcze czas specyficzny zapach. Część budynku, w którym znajdował się chlew zajmowało małżeństwo pracujące na terenie ośrodka.

Dorota Brzeska

Fizjoterapeutka i hipoterapeutka. W Helenowie pracuje od kwietnia 2003. Konie fascynowały ją od zawsze. Brała udział w zawodach jeździeckich, jest instruktorem jazdy konnej. Ma dwoje dzieci i dwie świnki morskie. Pochodzi z Warszawy.

Czyli dzisiejsze końskie boksy to dawne garaże?

Tak, to garaże, którym zwięzono drzwi, żeby były odpowiednie dla koni. Ponadto wstawiono drzwi dzielone w połowie wysokości, żeby konie mogły sobie wyglądać na zewnątrz. Zostały też wybite okna, które zapewniają koniom dopływ światła i świeżego powietrza.

Ile trwały przygotowania zanim hipoterapia ruszyła?

Kiedy zostałam zatrudniona w kwietniu 2003 właśnie zaczynały się prace. Razem z Agnieszką Kozłowską robiłyśmy wszystkie projekty przebudowy. Tak więc roboty budowlane zaczęły się pod koniec kwietnia 2003, a już w sierpniu w stajni stanął Kindżał, pierwszy koń, który do nas przyjechał. Pod koniec sierpnia trafiła do nas Mała Mi. Od września 2003 zaczęliśmy prowadzić zajęcia. Wszystko już było gotowe: rampa, cztery boksy, siodlarnia, pomieszczenie socjalne, a chlew został zamieniony na pomieszczenie dla pracowników obsługujących konie.

Zatem hipoterapia działa już pięć lat. Co w tym okresie udało się rozwinąć, zmienić na lepsze?

Dużo się nauczyliśmy, przede wszystkim jak prowadzić stajnię. Wcześniej żadne z nas nie miało doświadczenia w samodzielnej jej prowadzeniu. Coraz lepiej umiemy zadbać o konie, wiemy skąd załatwiać najlepszą paszę, kowala, co zrobić z obornikiem, jak dbać o padoki, czy nawozić itd. Przez ten czas zdobyliśmy też doświadczenie w prowadzeniu zajęć hipoterapeutycznych. Część dzieci uczestniczyło w zawodach paraolimpijskich. Udało się nam przygotować kilkoro, niektóre z nich miały osiągnięcia na zawodach. Rozwinęliśmy naszą działalność kupując kolejne konie. Zaczynaliśmy

od dwóch, teraz mamy ich już sześć, więc możemy przyjmować więcej dzieci. W ciągu roku szkolnego możemy poprowadzić dwa turnusy hipoterapii każdemu dziecku z ośrodka, które może uczęszczać na tego rodzaju zajęcia. Oprócz tego przyjmujemy dzieci z zewnątrz, które za swoje zajęcia płacą. Za osiągnięcie uważam też to, że dwa razy organizowaliśmy u nas zawody, w których uczestniczyły inne ośrodki.

Co wymaga pilnych zmian?

Na pewno musimy zainwestować w ogrodzenie, bo uciekające i biegające po okolicy konie są bardzo uciążliwe dla otoczenia. W tym momencie nie potrzebujemy więcej koni, natomiast przydałoby się nam dokupić trochę sprzętu. Jest to szczególnie istotne, bo od paru miesięcy prowadzimy szkołę jeździecką, która wymaga nieco innego sprzętu niż na zajęcia z hipoterapii. Bardzo potrzebna jest też kryta ujeżdżalnia. Zadaszenie pozwoliłoby nam prowadzić zajęcia w deszczowe, wietrzne i mroźne dni.

Co daje dziecku hipoterapia? Jakie są najważniejsze korzyści dla zdrowia pacjentów?

Moim zdaniem najważniejsze są pozytywne doznania u dzieci, emocje jakie zazwyczaj obserwujemy podczas naszych zajęć. Na zajęciach z hipoterapii rzadko trzeba dzieci jakoś specjalnie motywować czy zmuszać do wysiłku. Jest to terapia ruchem i psychoterapia jednocześnie, bardzo lubiana przez dzieci. Oczywiście zdarzają się dzieci, które się trochę boją, albo nie chcą jeździć, ale większości sprawia to przyjemność. Ponadto wierzę, że pozytywne emocje mają ogromny wpływ na zdrowie i możliwości fizyczne. Ważne jest również to, że hipoterapia odbywa się na świeżym powietrzu. Takie tereny jak las czy łąka są na co dzień niedostępne dla dzieci niepełnosprawnych, a na koniu także niepełnosprawni mogą dotrzeć wszędzie. Mogą wędrować po wertepach, po błocie, czuć przy tym różne zapachy. Ruch na świeżym powietrzu to kolejna ogromna korzyść z hipoterapii. A jest ich jeszcze wiele.

Co lubisz w swojej pracy?

Cieszę się, że mam pracę, którą kocham i codziennie chodzę do niej z radością. A dlaczego ta praca sprawia mi radość? Bo konie zawsze były moją pasją. Jeśli zaś chodzi o fizjoterapię, to uwielbiam ją, bo mam kontakt z dziećmi i praca na sali wymaga ode mnie nieustannego myślenia i kreatywności. Poza tym sama się ruszam i nie siedzę w miejscu.

A co jest najtrudniejsze w pracy terapeuty?

Chyba zachowanie motywacji i chęci do pracy, mimo, że czasami nie przynosi ona jakichś spektakularnych efektów. Trudny jest czasami też kontakt z rodzicami, który w tej pracy jest bardzo ważny. Niekiedy ciężko jest uzyskać ich współpracę, a bez tego niewiele się działo.

Czy posiadanie własnych dzieci ułatwia współpracę z dziećmi z ośrodka?

Odkąd mam dzieci zwiększyło mi się współodczuwanie z rodzicami dzieci niepełnosprawnych. To zauważyłam od razu. Poza tym zupełnie inaczej traktuję dzieci, które płaczą, cierpią. Wiem, co czuje rodzic, któremu zależy na własnym dziecku.

A czy doświadczenia z ośrodka pomagają ci w wychowywaniu własnych dzieci?

Moja praca polega na tym, żeby usprawniać dzieci poprzez zabawę, więc mam w głowie wiele sprawdzonych zabaw i część z nich wykorzystuję w domu. Ale generalnie przebywanie ze swoimi dziećmi jest inne od kontaktu z dziećmi w pracy. Oddzielam te dwa rodzaje relacji.

Jakie jest Twoje największe marzenie związane z Helenowem?

Oj mam takie, mam. Marzy mi się, żeby w dalszej przyszłości, a może wcale nie w takiej dalekiej, Helenów stał się ośrodkiem przygotowań dla sportowców niepełnosprawnych, startujących w różnych dyscyplinach w tym w jeździectwie. Chętnie pomogłabym stworzyć taki ośrodek i z radością przygotowywałabym konie i jeźdźców do takich zawodów.

Muzykoterapia

Jerycho było silnie umocnione i zamknięte przed Izraelitami. Nikt nie wychodził ani nie wchodził. I rzekł Pan do Jozuego: «(...) Siódmego dnia okrążycie miasto siedmiokrotnie, a kapłani zagrają na trąbach. Gdy więc zabrmi przeciągle róg barani i usłyszycie głos trąby, niech cały lud wzniesie gromki okrzyk wojenny, a mur miasta rozpadnie się na miejscu i lud wkroczy, każdy wprost przed siebie». (...) Lud wzniosł okrzyk wojenny i zagrano na trąbach. Skoro tylko usłyszał lud dźwięk trąb, wzniosł gromki okrzyk wojenny i mury rozpadły się na miejscu. A lud wpadł do miasta, każdy wprost przed siebie, i tak zajęli miasto. Joz 6, 1-20

Jak widać, muzyka potrafi zdziałać cuda, o czym wiedzano już w starożytności¹. W dzisiejszych czasach muzyka towarzyszy nam właściwie przez całe życie. Słuchamy tykania zegara, szumu wody w rurach, czy warkotu samochodów. Jeszcze w łonie matki słyszymy rytmiczne bicie jej serca. Każdy z tych rodzajów dźwięków może w nas wywoływać zarówno korzystne jak i negatywne emocje.

Choć prawdziwy rozkwit muzykoterapii nastąpił dopiero w XX w., to lecznicze właściwości muzyki znane są ludziom od dawien dawna. Muzyka zmniejsza stres, łagodzi strach, dodaje energii i poprawia pamięć. Muzyka oddziałuje głównie na sferę osobowości człowieka, może wpływać na stan aktywności systemu nerwowego i wywołać określone zmiany w czynnościach całego organizmu.

Termin „muzykoterapia” pojawił się w literaturze światowej około 1950 roku. Pochodzi od słowa „muzyka” – *music* (łac.), *mousike* (gr.) – oznaczającego sztukę, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach oraz od słowa „terapia” – *therapeuein* (gr.), które w szerszym kontekście oznacza leczenie. Muzykoterapia ściśle wiąże się z medycyną, psychiatrią i psychologią. W Polsce rozwój tej dyscypliny nastąpił w latach 70 XX wieku za sprawą otwarcia Instytutu Muzykoterapii we Wrocławiu. Obecnie muzykoterapia definiowana jest jako „forma psychoterapii, która wykorzystuje muzykę i jej elementy jako środki stymulacji oraz ekspresji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej w procesie diagnozy, leczenia i rozwoju osobowości człowieka”.

Zajęcia z muzykoterapii mają na celu m. in.:

- uspokojenie, rozluźnienie, dostarczenie pozytywnych przeżyć uczestnikowi
- stwarzanie okazji do zabawy
- poznanie siebie nawzajem; wspólne przeżywanie pozytywnych emocji daje szansę na przełamanie barier nieśmiałości, rozładowanie napięcia
- wytworzenie za pośrednictwem muzyki równowagi pomiędzy sferą przeżyć emocjonalnych a procesami fizjologicznymi.

¹ Inny przykład wykorzystania magicznych właściwości muzyki odnajdujemy w mitologicznej opowieści o wyprawie Argonautów: *U wejścia do Morza Czarnego, tam gdzie dzisiaj otwiera się srebrzysty korytarz Bosforu, zamykały wjazd dwie dziwne skały, zwane Symplegadami. Co chwila przyskakiwały ku sobie, jakby się chciały objąć, i znów odskakiwały, uwalniając przejście na jedno mgnienie oka. Żaden okręt nie mógł się tamtędy przedostać, gdyż groziło mu zgruchotanie w kamiennym uścisku tych głazów, Argonauci, idąc za radą Fineusa, zatrzymali się tuż przed Symplegadami – i wypuścili najpierw gołębia. Ptak przeleciał tak żwawo, że zwierające się skały uszczknęły mu jeno parę lotek z ogona. Bohaterowie, korzystając z chwili gdy urwiska odskoczyły od siebie, wzięli się rażno do wiosel i przepłynęli tak szybko, że następne zwarcie się skał strzaskalo zaledwie kawał drzewa na tyle okrętu. Symplegady stanęły w miejscu i odtąd nie ruszyły się więcej. Orfeusz, który przez cały czas niebezpiecznej przeprawy grał na harfie i śpiewał pieśni nabożne opowiadał później, że to jego czarodziejska muzyka znieruchomiła Symplegady.*

Jan Parandowski, *Mitologia*, Czytelnik, Warszawa 1979 str. 233

Najlepsze rezultaty daje połączenie muzyki z innymi rodzajami sztuki lub sferami aktywności naszego mózgu. Znaczące dla terapii efekty może przykładowo dawać połączenie muzyki z obrazem przyrody i jej zapachem, głosem ludzi i ptaków śpiewających, a przede wszystkim z wyobraźnią człowieka oraz jego pamięcią.

Istotne znaczenie ma również fakt, iż żadnego z rodzajów muzyki nie należy lekceważyć. W zależności od upodobań pacjenta, jego dojrzałości muzycznej i udziału muzyki w codziennym życiu, powinno się dobierać utwory uspokajające lub pobudzające. I nie ma tu znaczenia czy są to utwory z półki muzyki poważnej czy rozrywkowej. To, co pomaga jednemu i działa na niego uspokajająco, drugiego może pobudzić do agresji i odwrotnie. Muzyka popularna typu disco (oparta na trzech akordach) może uspokajać młodzieńca, a pobudzać do zniechęcenia, nawet agresji miłośnika muzyki poważnej. Pamiętajmy jednak, że zarówno muzyka pobudzająca, jak i relaksująca nie powinna być słuchana zbyt głośno.

Paweł Ziemiński
pawel.ziemiński@helenews.pl

Efekt Mozarta

Don Campbell, znany terapeuta, nazwał działanie muzyki na zdrowie i samopoczucie "efektem Mozarta". Twierdzi, że pozwala ona zredukować stres, depresję i lęki, relaksuje i likwiduje zaburzenia związane ze snem. Badania nad wpływem muzyki Mozarta na stan zdrowia zaczęły się we Francji w późnych latach 50. Dr Alfred Tomatis prowadził wtedy swoje eksperymenty w zakresie stymulacji słuchowej u dzieci z zaburzeniami mowy i komunikacji. Do 1990 r. powstały setki centrów terapeutycznych na całym świecie, w których wykorzystuje się do leczenia muzykę Mozarta - zwłaszcza koncerty i symfonie skrzypcowe. W latach 90 eksperymenty zaczęto przeprowadzać na Uniwersytecie Kalifornijskim w Irvine, a w 2001 r. w Anglii rozpoczęły się badania nad wpływem muzyki Mozarta na chorych na epilepsję.

Co szczególnie jest w muzyce Mozarta?

Terapeuci twierdzą, że jest jasna, ma doskonałą formę i wysoką częstotliwość dźwięku. Jej fragmenty są wykorzystywane do różnego rodzaju terapii. Selekcji dokonuje się ze względu na tonację, tempo, a także czynniki psychologiczne, fizjologiczne i estetyczne - wszystko po to, by spowodować różnorodne reakcje słuchowe, fizyczne i emocjonalne. Beethoven, Vivaldi, Strauss harmonizują i integrują rytm pracy serca i mózgu. Muzyka Mozarta ma natomiast wyjątkowy charakter, bo wpływa np. na układ nerwowy i aktywność sensomotoryczną człowieka - mówi dr Swietłana Masgutowa z Międzynarodowego Instytutu Kinezylogii w Warszawie. Podczas ćwiczeń przy muzyce poprawiają się pamięć i koncentracja. Eksperymentalne wykorzystanie dźwięków jest też pomocne w leczeniu zaburzeń słuchu, dysleksji, autyzmu, nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) i innych umysłowych i fizycznych zaburzeń.

Cytat na styczeń

Bo w sercu ulana, gdy je położysz na dłoń, na pierwszym miejscu panna, przed nią tylko koń.

Bolesław Wieniawa-Długoszowski (1881–1942), polski generał, dyplomata i dziennikarz

Redakcja Helenews

Kontakt: Paweł Ziemiński
Helenews
Aleja Dzieci Polskich 76
04-730 Warszawa
tel. kom.: 0 783 312 200
e-mail: redakcja@helenews.pl

THE MARKET

GINA: Hi. I'm Gina. Gina Slater. I live in London although I wasn't born here. I'm from New York. But I like this city. I walk through this street market nearly every day on my way to work. There are hundreds of markets like this in London... of course, they're not exactly clean or modern, but I really like them. You know, the stalls, the people, the colour, the noise...

MAN: Mind your backs!

GINA: Oh, sorry, sorry. You can buy all sorts of things here - fruit and vegetables, cheese, clothes, fish and flowers... and there's always something happening, always something new. For example, today is the first day for a new fruit and vegetable stall. Hello... Excuse me...

SYLVIA: Oh, hello... You're my first customer...

GINA: I beg your pardon?

SYLVIA: I said you're my first customer... What can I do for you?

GINA: Can you tell me how much your apples are?

SYLVIA: Two pounds a kilo.

GINA: What about your strawberries? Where do they come from?

SYLVIA: They're Spanish.

GINA: Can I try one?

SYLVIA: Well... yes... I suppose you can.

GINA: Mmm. They're not bad. How much are they?

SYLVIA: Three pounds a kilo.

GINA: Oh. All right. Can I have half a kilo, please?

SYLVIA: Coming up.

VOCABULARY

market - targ, bazar, rynek

stall - stragan, stoisko

fruit and vegetable stall - stoisko owocowo-warzywne

mind your backs! - uwaga! ostrożnie!

customer - klient

I'm sorry - przepraszam (za coś)

excuse me - przepraszam (jako sposób przyciągnięcia czyjejs uwagi)

I beg your pardon - przepraszam (nie dosłyszałem), słucham?

what can I do for you? - czym mogę służyć? (zwrot grzecznościowy wobec klienta)

how much are they? - ile kosztują?

coming up - tu: zaraz, momencik, już podaję

CLOCKING IN TO VATICAN

The Vatican has reintroduced a system of clocking in, nearly fifty years after it was last phased out. Now, even senior clerics have to swipe plastic cards when entering and leaving, all in a drive to improve efficiency. From Rome here's Duncan Kennedy: It was Pope John 23rd, fondly known as the Good Pope, who **phased out** clocking machines in the early 1960s. Now the Vatican has brought back a high-tech version. Around 2,000 **lay** and **ecclesiastical staff** working in the tiny city state are using electronic **swipe cards**. The cards have been issued to everyone, from the lowest office staff to the heads of departments, even if they're priests and archbishops, though there's been no mention if the Pope carries one. According to some reports, **elder clerics** in the Vatican have complained **clocking in and out** is a **headache**, especially when they have to leave **on pastoral duty**. It's all part of a drive to increase efficiency and to make the Vatican more **meritocratic**. Next year there are plans **to introduce performance related pay**.

Duncan Kennedy, BBC News, Rome

phased out - gradually removed

lay - belonging to or involved with a church while not being a priest

ecclesiastical staff - people belonging to or connected with the Christian religion, priests

swipe cards - a swipe card is a plastic card with magnetically stored data that is read by an electronic device as the card is passed through

elder clerics - senior priests

clocking in and out - recording the time of coming in to and leaving work

a headache - something that causes difficulties or complications

on pastoral duty - doing what is required of them as priests - but not in church

meritocratic - focussed on people's (here, staff's) abilities and achievements

to introduce performance related pay - to start paying more money to staff who achieve more at work or work better/harder

