

Kontakt: redakcja-pawlusa@wp.pl, www.facebook.com/dokpawlow

NOWY SEZON W DZIELNICOWYM OŚRODKU KULTURY W PAWŁOWIE

Już pod koniec wakacji wiedzieliśmy w Szkoludku, że sezon 2015/2016 zapowiada się bardzo atrakcyjnie. Odnowione, pięknie wymalowane po termomodernizacji sale niecierpliwie czekały na pawłowian. Wreszcie pierwszego września.. ruszyliśmy. A do zaofiarowania mamy naprawdę sporo: dla maluchów zajęcia plastyczne, taneczne i językowe, dla młodzieży hip-hop, siłownię, tenis stołowy, bilard, a dla dorosłych mieszkańców – zajęcia aerobiku, wspólne śpiewanie w chórze Lutnia i warsztaty w naszej profesjonalnej pracowni ceramicznej. Od początku przewidywaliśmy też, że nasza nowa propozycja- zajęcia zumbi okaże się strzałem w dziesiątkę, gromadzącym liczną grupę skaczących rytmicznie fanek. Cieszymy się, że Dzielnicowy Ośrodek Kultury znów tętni życiem.

W tym numerze

NOWY SEZON! ZACZYNAMY!	1
DZIEŃ BEZ SAMOCHODU	1/5
SĄSIAD POZYTYWNIIE ZAKRĘCONY	2
ARTYSTYCZNE DUSZE W DOK-U	3
BADOO – TANIEC ZACZYNA SIĘ WŁAŚNIE TU	4
NASI W ŚWIECIE	5
PASOWANIE NA EKOLOGA	6
MAJA WCIĄŻ WALCZY	7
HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH	8



Staramy się informować na bieżąco mieszkańców o tym, co się u nas dzieje. Stąd też pomysł na ten numer Pawłusa- przeczytacie w nim opinie naszych instruktorów, jakie korzyści wyniesiecie z ich kursów- oczywiście każdy z nich upiera się że to właśnie JEGO zajęcia są najlepsze.

Jesteśmy też na facebooku pod adresem www.facebook.com/dokpawlow. Publikujemy tam zdjęcia z imprez i cyklicznych zajęć, zamieszczamy zaproszenia na ważne dla nas wydarzenia. Polubcie nas☺ i dołączcie do naszych przyjaciół, ale przede wszystkim- odwiedźcie. Gorąco zapraszamy!!! Zobaczcie, jak w Pawłowie można dobrze się bawić.

Joanna Chmiel

EKOLOGICZNY DZIEŃ BEZ SAMOCHODU

**Spalaj kalorie, nie benzynę!
Spaliny i dymy-my się ich brzydzimy!
Pomyśl o przyrodzie, nim usiądziesz w samochodzie.** Takie hasła skandowali uczniowie ZSP nr 6 w Zabrzcu Pawłowie w czasie przemarszu ulicami dzielnicy zorganizowanego z okazji obchodów tegorocznego Dnia Bez Samochodu. Akcję poprzedziła kilkudniowa zbiórka śmieci - kartonów, pudeł i plastikowych butelek, które, jak się okazało, są znakomitym materiałem dla młodych artystów. **Upcykling, czyli powtórne przetworzenie odpadów,** to świetna zabawa, a zarazem



*Chcesz energii dużo mieć,
więcej biegaj, a mniej siedź!*

doskonała lekcja ekologii. Dzieci miały za zadanie wykonanie pojazdów ze zgromadzonych materiałów. Ich pomysłowość nie miała granic.



Zobacz *Dzień Bez Samochodu* na stronie 4

SĄSIAD POZYTYWNIE ZAKRĘCEONY

Od września w naszym ośrodku rozpoczęły się zajęcia zumbi dla pań. Charyzmatyczna instruktorka, pani Katarzyna Blukacz, mieszkająca po sąsiedzku w Bielszowicach, zaprosiła nas do swojego świata.

Pani Kasiu, proszę opowiedzieć nam trochę o swojej pracy. Dlaczego zumba?

Licencjonowanym Instruktorem Zumba Fitness jestem od marca 2013r. Jednak moja przygoda z zumbą zaczęła się wcześniej i to właśnie pierwsze zajęcia, w których uczestniczyłam, zainspirowały mnie do tej formy aktywności fizycznej. Pamiętam je bardzo dobrze. Sala pełna uśmiechniętych, roztańczonych kobiet i...ja. Nie umiejąca kroków, układów, nie znająca muzyki. Jednak uśmiechy na twarzach Pań, wspaniała porywająca muzyka i pozytywna energia spowodowały, że...po pierwsze: zafascynowały mnie te zajęcia, po drugie: doszłam do wniosku, że ja chyba też tak mogę, a po trzecie: postanowiłam zrobić kurs Instruktora Zumba Fitness.

Od tego czasu staram się zarażać swoją pasją jak najwięcej osób.

Od wielu lat na salach króluje aerobik. Czym się różni od niego zumba?

Zumba jest formą aerobiku, która łączy w sobie latynoskie kroki taneczne z elementami typowymi dla zajęć fitness i właśnie to połączenie wyróżnia zumbę. Podczas zajęć zumbi ćwiczy się do porywającej muzyki latynoamerykańskiej, dzięki czemu wiele osób zapomina, że ćwiczy i po prostu świetnie się bawi. Zumba to świetna zabawa, taka "zakamuflowana gimnastyka". Jest łatwa. Mogą w niej uczestniczyć osoby z różną sprawnością fizyczną, w różnym wieku, panie, panowie (faktem jest, że zumba zdominowana jest przez panie i uważana za mało męskie zajęcia, ale jest to świetny trening cardio i nie rozumie oporu panów☺) Większość kursów aerobiku polega na wielokrotnym, dokładnym powtarzaniu serii ćwiczeń, co może być męczące i monotonne. Oczywiście, każdy rodzaj treningu ma swoich zwolenników. Jedni uwielbiają zumbę, inni aerobik.

Czy może Pani w kilku słowach opowiedzieć, jakie korzyści płyną z uprawiania zumbi?

- Jest efektywna! Przede wszystkim to bardzo duży wydatek energetyczny. Podczas zajęć można spalić nawet 600kcal:) **TO ISTNY SPALACZ TŁUSZCZU!!!** A ponadto:
 - rzeźbi głównie mięśnie w takich rejonach jak: pośladki, nogi, ramiona, brzuch, dolne partie pleców i wpływa korzystnie na najważniejszy mięsień serca
 - poprawia ogólny wygląd sylwetki, zwiększa siłę mięśni.
 - rozwija elastyczność i zakres ruchu
- Zumba też pozytywnie wpływa na nasz umysł. Redukuje stres i uruchamia pozytywne myślenie.

Na koniec chcieliśmy zapytać, jak pracuje się z grupą w naszym ośrodku?

Grupa, jaką udało nam się stworzyć w ciągu trzech zajęć w DOK Pawłów, jest naprawdę świetna!! Super babki! Roztańczone, roześmiane naładowane mnóstwem pozytywnej energii:) Zajęcia z Panią to dla mnie sama przyjemność. Pozdrawiam:) I zachęcam do przyścia na zajęcia.

Dziękujemy bardzo za rozmowę.

ARTYSTYCZNE DUSZE W DOK PAWŁÓW

Kółko teatralne

Działające od lat kółko teatralne wychowało sobie już liczne grono wielbicieli i fanów. Nic dziwnego - po prostu jesteście wspaniali!!! W naszym repertuarze są i bajki, i klasyka, ale najbardziej Kochamy kabarety. Zachwycony wzrok publiczności i oklaski dają nam motywację do cotygodniowych prób. Nawet najbardziej skomplikowane ćwiczenia dykcyjne, nie sprawiają nam trudności, gdy recytujemy je na naszej profesjonalnej scenie w pawłowskim DOK-u.



Kółko plastyczne

Zajęcia plastyczne cieszyły się w Pawłowie tak dużym powodzeniem, że musieliśmy utworzyć aż dwie grupy-przedszkolaków i ciut starszych dzieci. Obie są liczne, wesołe i baaardzo kreatywne. Bo tylko pani Alicja Kozub pozwala na radosne mazanie farbami po kartkach, deskach, kartonach, a czasem palcach i buziach. I nikt tu nie przejmie się plamami i lekkim rozgardiaszem. Panuje prawdziwie twórcza atmosfera. Nic więc dziwnego, że z wielu dzieciaków wyrastają prawdziwe artystyczne dusze.



Zajęcia ceramiczne

Gdy pięć lat temu kupowaliśmy piec ceramiczny podejrzewaliśmy, że będzie to prawdziwy hit. Nasze przypuszczenia się potwierdziły! Z pracowni ceramicznej korzystają i dzieci, i dorośli. W każdy ostatni piątek miesiąca o 17.00 zbiera się liczne grono wielbicieli gliny. Na zajęciach powstają prawdziwe cuda- wazy, donice, figurki. Cały proces ma kilka etapów wtajemniczenia- lepienie, szkliwienie i wypalanie. Każda czynność wzbudza dużo emocji. Nie dziwią więc nas, pracowników Szkoludka, wieczorne telefony z pytaniem – czy TO już się wypaliło??? Bo nigdy nie wiadomo, co wyjdzie z gorącego pieca. I wtedy warto pojechać do DOK-u, niezależnie od pory dnia i pogody za oknem, by podziwiać sztukę, taką przez duże „S”, bo wykonaną samodzielnie i z sercem.



Prace wykonane na zajęciach ceramicznych.

Dobry relaks w rytm muzyki

Mam na imię Gabrysia i jako instruktor, od kilkunastu lat prowadzę zajęcia aerobiku w DOK w Pawłowie. Mogę powiedzieć, że praca ta jest moją pasją, ponieważ, od kiedy pamiętam, lubiłam sport i taniec, a aerobik łączy te dwie rzeczy. Na zajęciach kształtujemy swoje mięśnie, poprawiamy ogólną wytrzymałość naszego organizmu, ulepszamy koordynację ruchową, a także oczyszczamy swój umysł ze stresów i problemów dnia codziennego. Godzina ruchu na moich zajęciach sprawia, że nie tylko nasze ciała stają się piękniejsze, ale również problemy, z którymi przychodzimy, wydają nam się znacznie mniejsze. Zapominamy o wszystkim, jest tylko tu i teraz...

Jakby ktoś jeszcze miał wątpliwości, czy przyjść na zajęcia, to podsumuję tylko, że aerobik ze mną jest doskonałą używką dla ciała i umysłu. Aha, kierowniczką DOK w Pawłowie Asia Chmiel, która niejedne zajęcia fitness na terenie Zabrze już "zaliczyła", określiła mój aerobik mianem "rozsądnego aerobiku". Myślę, że ta rekomendacja jest warta przyjścia.



PROPONUJEMY ZAJĘCIA:
 TABATA, FAT BURNING, TBC
WYKORZYSTUJEMY:
 UKŁADY CHOREOGRAFICZNE: LATINO,
 HI/LOW, DANCE, AEROBOX
ZAJĘCIA Z PRZYBORAMI:
 HANTLE, GUMY FITNESS, STEPY,
 OBRETCZE
TERMINY ZAJĘĆ
WTOREK I CZWARTEK OD GODZ. 18.30

Dzielnicy Ośrodek Kultury
 ul. Sikorskiego 114
 41-809 Zabrze-Pawłów
 tel. 032 275-12-86 dokpawlow@op.pl



BADOO – TANIEC ZACZYNA SIĘ WŁAŚNIE TU!



Od roku w ośrodku w Pawłowie prowadzone są zajęcia hip – hopa dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Z wielkim zaangażowaniem prowadzi je pani Małgorzata Żołnierek, którą poprosiliśmy o wypowiedź do naszej gazetki.

Pasja do tańca, pasja do muzyki to właśnie nas charakteryzuje! Na zajęcia zapraszamy wszystkich tych, którzy chcą się świetnie bawić i wspólnie z nami zdobywać postawione sobie cele.

Dla nas liczy się Twoje nastawienie i chęć do pracy, czyli ciągłych ćwiczeń! Umiejętności i technikę dopracujemy razem. :) Zajęcia prowadzone są w technikach HIP HOP z elementami Funky, House, Jazz. Staramy się również co roku organizować warsztaty z gościem specjalnym, aby każdy nasz tancerz mógł poszerzać swoje horyzonty oraz umiejętności, poznając inne techniki taneczne. Grupy prowadzimy w różnym stopniu zaawansowania oraz w różnych grupach wiekowych – nie ma granic wiekowych! Jednym słowem każdy znajdzie u nas coś dla siebie.

Naszym celem jest stworzenie zorganizowanych zespołów, które będą się rozwijały i zdobywały doświadczenie na scenie, uczestnicząc w wydarzeniach kulturalnych, pokazach oraz konkursach i festiwalach tanecznych, a przy okazji czerpiąc z tego masę groove'u i radości.

Pragniemy dążyć do profesjonalizmu, tworząc i ucząc się przy tym nowoczesnych form tanecznych. Wasza satysfakcja jest dla nas najważniejsza!

BADOO działa w Sosnowcu oraz w **Zabrze** w **DOK'u** w **Pawłowie**, to właśnie tutaj zajęcia odbywają się w **każdą środę**:

17:00 – 18:00 zajęcia dla najmłodszych (do lat 7)

18:00 – 19:00 dzieci szkolne (od lat 8)

Zapraszamy do wspólnej zabawy!!

Więcej informacji o nas na naszej stronie facebook'owej

<https://www.facebook.com/badoodance>

oraz na stronie DOK w Pawłów:

<https://www.facebook.com/dokpawlow>



Cd *Dzień Bez Samochodu* ze strony 1

EKOLOGICZNY DZIEŃ BEZ SAMOCHODU

Na pierwszy ogień poszły klasy młodsze. Tym razem w bardzo licznym gronie. Było nas ok. 120 osób! Najbardziej zaintrygowane były pierwszaki, które gościły u nas pierwszy raz na takiej imprezie. Pod czujnym okiem wychowawczyń powstawały prawdziwe motoryzacje perelki. Wykorzystaliśmy wszystko, co było pod ręką, butelkowe koła, światła odbłaskowe z... pojemników po jogurtach, no i najważniejsze lepiliśmy kartonowe kabiny, maski i przyczepy.



Klasy starsze pracowały dwutorowo, część osób budowała niesamowite pojazdy, pozostali wyklejali ekologiczne plakaty, promujące Dzień Bez Samochodu. Również tutaj przydały się ścinki papieru, korki z butelek. Obchody zakończył przemarsz po dzielnicy, w czasie którego prezentowaliśmy nasze dzieła. Nasze plakaty zawisły na ścianach w szkole, a wykrzywane hasła wzbudziły zainteresowanie mieszkańców.



NASI W ŚWIECIE, CZYLI OBCZYŹNIANE NOTATKI – CZĘŚĆ I

Szanowni Czytelnicy, mimo że od kilku miesięcy nie jestem już mieszkanką Pawłowa, moja współpraca z Redakcją Pawłusa będzie kontynuowana. Dlatego też pozwolę sobie podzielić się z Państwem moimi doświadczeniami z pobytu w Niemczech. Mieszkam w zachodnich Niemczech, w kraju związkowym Nadrenia Północna-Westfalia, w powiecie Olpe.

Zacznijmy od języka. To prawda, że w Niemczech mieszka wielu Polaków, zwłaszcza w Nadrenii. Nie zmienia to jednak faktu, że znajomość języka obcego jest tu bardzo potrzebna. Niekoniecznie musi być to język niemiecki, angielski również jest mile widziany. Umiejętności te przydają się zwłaszcza w urzędach i wszelkich instytucjach, w których zaraz po przyjeździe bywa się bardzo często.

Przeprowadzka zawsze wiąże się z ogromem spraw do załatwienia, tym bardziej, jeśli jest to przeprowadzka za granicę. Trzeba jednak przyznać, że urzędnicy są tu z reguły dość życzliwi i najczęściej chętnie pomagają w przebrnięciu przez biurokratyczne trudności. Należy jednak przyznać, że zadania typu kupno samochodu czy wynajem mieszkania wykonuje się prawie bezproblemowo. Mieszkania wynajmuje się, podobnie jak w Polsce, od prywatnych właścicieli lub ze spółdzielni. W przypadku korzystania z drugiej opcji są one odrobinę tańsze, ale też bardziej oblegane. Istnieje ryzyko, że spośród kilku chętnych zostanie na najemcę wybrany ktoś inny.

Wracając jednak do kwestii językowych, jak niemiecki przydaje się w banku czy ubezpieczalni, tak w pracy można swobodnie funkcjonować bez niego. Oczywiście, jest to uzależnione od miejsca, w którym się pracuje. Jeśli trafia się do środowiska międzynarodowego, jak stało się w moim przypadku, można porozumiewać się właściwie w każdym języku, łącznie... z polskim. Najważniejsze, żeby zostać zrozumianym, a tu wbrew pozorom, wcale nie jest potrzebne sprawne posługiwanie tutejszym językiem. Ma to swoje dobre i złe strony. Minusem okazuje się to, że bardzo trudno w taki sposób nauczyć się czy nawet poduczyć niemieckiego.

Pierwsze moje spostrzeżenia są takie, że tutejsi mieszkańcy są bardzo życzliwi. Nieprawdą jest, że Polacy czy obcokrajowcy w ogóle są dyskryminowani. Ja się z podobnym zachowaniem nie spotkałam, wręcz przeciwnie. Wszyscy są gotowi do pomocy i chętnie ją oferują. Mam nadzieję, że tak pozostanie.

Marta Bednarczyk



EKO-KĄCIK PASOWANIE NA EKOLOGA

Ponieważ temat ekologii jest nam bardzo bliski, a czystość naszego najbliższego otoczenia jest tematem wielu akcji i przedsięwzięć, które mają miejsce w naszej dzielnicy, ośrodku kultury i szkole podstawowej. Dlatego zapraszamy najmłodszych czytelników *Pawłusa* do wspólnej zabawy. W każdym numerze naszej gazetki publikować będziemy kolejne części *Egzaminu Małego Ekologa*. Na prawidłowe odpowiedzi czekamy w siedzibie ośrodka, do 9.10.2015r. Dla pierwszych trzech osób przewidziano nagrody. Życzymy powodzenia!!!

EGZAMIN WSTĘPNY CZĘŚĆ I

1. Ekologia zajmuje się:

- polityką,
- zależnościami między żywymi organizmami a środowiskiem, w którym żyją,
- ochroną środowiska.

2. Sadzimy drzewa, ponieważ:

- ładnie szumią,
- wchłaniają trujące gazy i dają tlen,
- zasłaniają widok z okna.

3. Zużycie energii elektrycznej można zmniejszyć poprzez stosowanie:

- nowoczesnych urządzeń,
- energooszczędnych urządzeń,
- odpowiedzi a) i b) są prawidłowe.

4. Do pojemnika na metal wrzucamy:

- metalowe puszki po napojach i jarzynach, inne metalowe części,
- butelki, słoiki bez nakrętek,
- butelki plastikowe (bez nakrętek), różne plastikowe elementy.

5. Recykling to:

- powtórne wykorzystanie odpadów,
- zbieranie odpadów,
- wyrzucanie odpadów.



6. Dlaczego nie można myć samochodów w jeziorze lub rzece?

- mycie powoduje zatrucie wody, w wyniku czego giną ryby
- woda z jezior i rzek jest zanieczyszczona i samochód może się wybrudzić
- nie zarobią myjnie samochodów

7. Dlaczego kartonowe pudełka po napojach należy zgnieść?

- zajmują mniej miejsca w śmieciarce i na wysypisku
- żeby ładnie wyglądały
- żeby się nie zniszczyły

8. Dbamy o ilość zużywanej wody, kąpiąc się:

- w wannie pełnej wody,
- pod prysznicem,
- w wannie napełnionej wodą do połowy.

9. W lesie nie powinno się krzyczyć, gdyż:

- można zedrzyć sobie gardło,
- można wystraszyć leśne zwierzęta,
- można przestraszyć grzybiarzy.

10. Co należy zrobić z napotkanymi w lesie grzybami trującymi?

- zniszczyć je
- pozostawić je w spokoju
- zerwać i włożyć do koszyka.

Czy wiedzieliście, że...

- Z 1 tony odpadów biodegradowalnych można wyprodukować od 300 do 400 kg kompostu.
- 100% metali i szkła nadaje się do recyklingu.
- W Europie nawet do 90% zielonych butelek produkuje się ze szkła pochodzącego z recyklingu.
- Z 1 litra zużytego oleju mineralnego można wytworzyć ponad 0,7 litra oleju bazowego, używanego do produkcji olejów silnikowych, przekładniowych i hydraulicznych.
- Recykling 1 tony papieru to oszczędność rzędu ponad 2 ton drewna.

Maja wciąż walczy...

Dziś, już statni fragment pamiętników Mai. Przypomnijmy, jest to podopieczna naszej gazetki, młoda dziewczyna, która zmagą się z bardzo poważną chorobą. Maja opowiada o swoich przeżyciach w dzienniku, którego fragmenty będziecie mogli Państwo przeczytać w *Pawlusie*.

„W międzyczasie „przyplątało się” troszkę innych chorób: łuszczyca, Atopowe Zapalenie Skóry, Metatarsalgia Mortona, tachykardia. Okazało się, że ponownie trzeba zoperować uszy, lewą dłoń i stopę. Później „na reumatologii” lądowałam tylko raz – w kwietniu br. Miał być to pobyt krótkotrwały, w celu wykonaniu rezonansu magnetycznego głowy (tak, toczeń może zaatakować mózg) i oceny aktywności choroby. Jednakże w trakcie dostałam ataku padaczkowego tonicznie – klonicznego (drgawkowego). Przygryzłam język i ogólnie nie za bardzo pamiętałam, co się działo przed nim, ani po. Po dokładnych badaniach postawiono diagnozę – padaczka objawowa. Włączono dodatkowo leki przeciwpadaczkowe. Szczerze liczyłam na to, że to koniec moich kłopotów. Leki zaczną działać i wszystko będzie „po staremu”. Niestety – myliłam się. Po opuszczeniu szpitala w maju nastąpiła „fala” ataków epilepsji. Najpierw dwukrotnie z akademika zabierało mnie pogotowie (dzień po dniu), a później z atakami musiałam sobie radzić sama. (No, nie tak całkiem sama, ale o tym później ☺)

Napady stawały się co raz częstsze i dłuższe, zaczęły się przekształcać w stany padaczkowe. To sytuacja, kiedy napad padaczkowy utrzymuje się ponad 30 minut lub występuje seria napadów, między którymi chory nie odzyskuje całkowicie przytomności. Po intensywnych poszukiwaniach odpowiedniego leku i dawki wreszcie na początku lipca ataki ustały. Jednak na początku sierpnia ponownie trafiłam na SOR, a później na oddział neurologiczny. Walka trwa.

Bo tak naprawdę nie wiem, co przyniesie następny dzień.

Aktualnie w dalszym ciągu zmagam się też z pozostałymi objawami tocznia, które to (szczególnie bóle stawów) bardzo się nasiliły. Miewam problemy z przeniesieniem kubka w rękach, trzymaniem sztućców, czasami także ze wstawaniem z łóżka czy choćby normalnym poruszaniem się. Moje kolana stają się co raz bardziej „koślawe”, a biodra kapitulują. Choć faktycznie, najbardziej cierpią ręce. Musiałam zrezygnować z gry na instrumentach. Często pojawia się anemia. Poza tym do całości dochodzą jeszcze skutki uboczne działania leków: spadki ciśnienia, bóle głowy, nudności, etc. Często drżą mi ręce – wtedy wszystko co płynne wylewam,

a używanie długopisu nie ma najmniejszego sensu. Co raz intensywniejsze są problemy z koncentracją i zapamiętywaniem. Zdarza mi się zgubić w miejscach, które znam, zapomnieć o włączonym piecyku, czy włożyć książkę do lodówki. Na co dzień staram się radzić sobie sama. Codziennie rehabilituję się na tyle, ile jestem w stanie we własnym zakresie. Jednak ze względu na specyfikę choroby jest to ogromnie utrudnione. Potrzebuję opieki praktycznie 24h/dobę ze względu na nieustabilizowaną padaczkę. Na szczęście otaczają mnie wspaniali ludzie, którzy każdego dnia dają mi ogromną siłę i chęci do walki. To dzięki nim pokonuję trudności dnia codziennego. W akademiku zajmowały się mną mieszkanki, w szczególności dwie dziewczyny, który zarywały noce, żeby mnie zabezpieczać, przenosić, ogarniać. Inka niejednokrotnie była zmuszona mnie nieść na plecach, kiedy osuwałam się na podłogę i przywracać do stanu używalności. Ania nie dość, że musiała mierzyć ciśnienie, cukier, saturację, tętno, cucić, uświadamiać, gdzie jestem, kim jestem i z kim rozmawiam, to jeszcze chodziła ze mną na wizyty lekarskie (bo ja nie wiem, jak wyglądają moje ataki i jak się przed i po nich zachowuję) i wciskała pod prysznic, kiedy sama nie byłam w stanie się po łudku wykapać. Wiem, że mogę czuć się bezpiecznie. Czasami biegam o kulach. Czasami o jednej. Zdarza się, że o lasce. (To naprawdę wygodniejsze!) Choć najczęściej uparcie, mimo bólu, poruszam się o własnych siłach. Uparłam się nawet, że zacznę jeździć na rolkach. Trochę się udało. Kiedy tylko pojawiają się „lepsze” momenty – staram się je łąpać. Bo tak naprawdę nie wiem, co przyniesie następny dzień. Czy samodzielnie wstanę z łóżka, uniosę kubek. Czy kolejny rzut mnie nie pokona. Wiem jedno – walczę. Dlatego bardzo proszę o każdą pomoc. Bez Waszej pomocy nie dam sobie rady. Dziękuję.

Maja



Ja natomiast w imieniu swoim i Mai, apeluję o pomoc.

Marta Bednarczyk

Dla darczyńców podaję prywatny rachunek Mai oraz dane fundacji: - 04 1050 1360 1000 0090 9367 3375 ING Bank Śląski, - Fundacja „Potrafię Pomóc”, dopisek Maja Grabowska; 60 1140 2004 0000 3502 7501 0722 mBank S.A.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH W DOK PAWŁÓW

PONIEDZIAŁEK

- Godz. 15.30-16.30 - kółko polonistyczne
Godz. 16.30-17.30 - język angielski dla dzieci 4/5 latki
Godz. 16.45-18.30 - zajęcia sportowe (tenisa stołowego)
Godz. 17.00-18.00 - kółko dziennikarskie
Godz. 18.30-20.00 - próby chóru mieszanego Lutnia
Godz. 19.00-20.00 - zumba dla pań

ŚRODA

- Godz. 17.00-18.00 - zajęcia hip-hop gr. młodsza (do lat 7)
Godz. 18.00-19.00 - zajęcia hip-hop gr. starsza (od lat 8)

PIĄTEK

- Godz. 16.00-18.00 - próby dzieci muzykujących
Godz. 16.30-17.30 - język angielski dla dzieci 6/7 latki
Godz. 16.00-18.00 - spotkania kółka ceramicznego dla pań (ostatni piątek miesiąca)

WTOREK

- Godz. 15.00-16.00 - kółko teatralne
Godz. 15.00-18.00 - próby dzieci muzykujących
Godz. 16.00-16.45 - kółko plastyczne (grupa młodsza)
Godz. 16.45-18.00 - kółko plastyczne (grupa starsza)
Godz. 17.00-18.00 - żonglerka dla dzieci
Godz. 17.00-18.00 - pogotowie polonistyczne
Godz. 18.00-20.00 - Tatoklub (ostatni wtorek miesiąca)
Godz. 18.30-19.30 - aerobik - gimnastyka dla pań

CZWARTEK

- Godz. 15.00-16.00 - kółko polonistyczne
Godz. 16.00-18.00 - spotkania klubu seniora
Godz. 16.45-18.30 - zajęcia sportowe (tenisa stołowego)
Godz. 18.30-19.30 - aerobik gimnastyka dla pań
Godz. 18.30-20.00 - próby chóru mieszanego Lutnia