

Tak pachniały ostatnie dni wakacji...

2

Magda Małolepsza

Po zmaganiach z sesją poprawkową i aby naładować baterie przed kolejnym rokiem akademickim, wyjechaliśmy w dniach 21 – 27 września 2019 r. na obóz sportowy do ośrodka Cetniewo we Władysławowie. W czasie wyjazdu towarzyszyły nam panie z Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej – Alicja Czyżniak oraz kierownik biura dr Joanna Sztobryn – Giercuszkiewicz, pani Teresa Biela – Jesionowska - pracownik Centrum Sportu PŁ oraz kierownik Akademickiego Centrum Wsparcia Uniwersytetu Łódzkiego dr Anna Gutowska.

Gdy w Łodzi było deszczowo, my oglądaliśmy piękne wschody słońca

Już w drodze na miejsce naszego wypoczynku snuliśmy plany na jakie wycieczki się udamy, ale przede wszystkim wyjazd miał na celu przypomnieć nam jak ważny jest ruch. Codziennie rano, z udziałem pani Teresy Bieli – Jesionowskiej – pracownika Centrum Sportu PŁ, chodziliśmy na plażę, aby poćwiczyć. Aktywność ruchowa była dostosowana do naszych potrzeb, pani Teresa była bardzo wymagająca, ale również pomocna i życzliwa. Każdy dzień był dobrze rozpoczęty – nie tylko dzięki rozgrzewce, ale również widokom. Polecamy każdemu!

Ruch jest najlepszą formą odpoczynku

Poranny ruch był jednym z wielu sposobów na aktywne spędzenie czasu. Poza tym ćwiczyliśmy z wykorzystaniem sprzętu dostępnego w ośrodku oraz uczestniczyliśmy w aqua aerobiku. Wielu z nas do tej pory korzysta z technik, które poznaliśmy na wyjeździe. W ciągu kilkudniowego wyjazdu pokazano nam, jak ważna jest praca nad sobą, oczywiście dostosowując ćwiczenia do naszych potrzeb. Ponadto codziennie spędzaliśmy godzinę na basenie. Wieczory poświęciliśmy na integrację – zabraliśmy ze sobą kilka gier planszowych, które choć są zapomniane, zapewniały dużo



Fot. J. Sztobryn-Giercuszkiewicz



Fot. J. Szotbryn-Giercuskiewicz

zabawy i śmiechu. Przed snem, ubieraliśmy się grubo, owijaliśmy w koce i wychodziliśmy na spacer brzegiem morza. Mogliśmy pozwolić sobie na taką przyjemność dzięki temu, że ośrodek Cetniewo jest tuż nad morzem i posiada własne zejście na plażę. Kompleks był dostosowany do osób z niepełnosprawnościami. Pokoje duże, łazienki dostosowane do osób na wózkach. Każdy miał dużo przestrzeni dla siebie. Wokół budynków dużo zieleni, a ze stołówki mieliśmy widok na morze. Spędzaliśmy w niej dużo czasu, nie tylko ze względu na widoki, ale także różnorodność posiłków. Jedzenie było smaczne, każdy znalazł dietę dla siebie. Zawsze mogliśmy liczyć na pomoc obsługi i pracowników ośrodka.

Poznaliśmy mnóstwo nowych miejsc

Dzięki temu, że we Władysławowie możemy korzystać z komunikacji kolejowej, urządziliśmy sobie wycieczki poza jego obręb. Spędziliśmy dzień na Helu. Odwiedziliśmy fokarium, zobaczyliśmy koniec Polski. Niektórzy z nas pojechali również do Gdańska. Każdego dnia staraliśmy się poznać nowe miejsca. Pomimo naszych niepełnosprawności i różnic między nami, zawarliśmy wiele nowych znajomości, które na pewno długo przetrwają. Mamy nadzieję, że każdego roku będzie okazja na organizację takich wyjazdów. Dzięki nim nabywamy wiele nowych umiejętności i doświadczeń, których nie doznamy przebywając w mieście, w trybie siedzącym.

Magda Malolepsza
studentka II roku analityki chemicznej na PŁ



Fot. A. Czyżniak