#Grajmy Razem!

numer 1/2023
ISSN 2657-957X

MAGAZYN STOWARZYSZENIA OLIMPIADY SPECJALNE POLS

Urlop dla głowy.
Zsolt Fekete o przygodzie z Olimpiadami Specjalnymi na całym świecie.

Mama ostrzegała.
O miłości do piłki siatkowej.

Kciuki same się zaciskają.

O przerwanej karierze skoczka narciarskiego, pobycie na Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Berlinie i wyższości płyty nad streamingiem opowiada Krzysztof Iwaneczko.

Olimpiady Specjalne Polska

Spis treści

06 Urlop dla głowy.
Spotkanie z Zsolt Fekete, wolontariuszem z krwi i kości.

10 Relacja fotograficzna
z Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych, Berlin 2023.

14 Kciuki same się zaciskają.
Krzysztof Iwaneczko, Ambasador Olimpiad Specjalnych Polska o sobie w świecie osób z niepełnosprawnościami i nie tylko.

18 Mama ostrzegała.
Siostry Magda i Klaudia Gwardy o miłości do piłki siatkowej.

22 #BądźFIT
o budowaniu zdrowych nawyków w Olimpiadach Specjalnych Polska.

Redaktor naczelna:
Joanna Styczeń-Lasocka

Redaktor konsultacyjny / twórca koncepcji magazynu:
Karol Wojciechowski (DoubleEspresso.pl)

Projekt i opracowanie graficzne:
Agnieszka Kwiatkowska

Druk magazynu:
Studio „Consort", 01-461 Warszawa, ul. Dębicka 29/9

Adres redakcji i wydawcy:
Olimpiady Specjalne Polska
ul. Leszno 21
01-199 Warszawa
olimpiadyspecjalne.pl
ospbiuro@olimpiadyspecjalne.pl

Projekt współfinansowany ze środków MSiT oraz PFRON.

W numerze wykorzystano zdjęcia: Izy Grzybowskiej (sesja okładkowa), Adama Nurkiewicza (Światowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych, Berlin 2023), przyjaciół Olimpiad Specjalnych Polska i z archiwum.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych oraz ogłoszeń.

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW:

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

SPONSOR GENERALNY

TAURON

SPONSOR GŁÓWNY

HUAWEI

SPONSOR ZŁOTY

PZU

Dobra Drużyna PZU

DARCZYŃCA

ORLEN FUNDACJA

Enea Fundacja

PARTNERZY

OSHEE

P&G

Drodzy czytelnicy,

Za nami piękny czas. Światowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych, Berlin 2023 zamykają 4 lata przygotowań i wielu wyzwań. Pandemia nas zatrzymała, ale i rozbudziła naszą chęć życia, doświadczania, smakowania, próbowania, spotykania się, oddychania pełną piersią i poznawania. Wojna na Ukrainie uświadomiła nam jak kruche jest nasze tu i teraz. Ale Igrzyska przywróciły nam wiarę i dały nadzieję, że wszystko jest w naszych rękach. Że RAZEM możemy tak dużo zmieniać i osiągać. Jestem dumna z każdego członka Polskiej Reprezentacji Olimpiad Specjalnych. Z zawodników bo pokazali ponownie swoją determinację, sportową złość, pragnienie zwycięstwa i ogromny szacunek do każdego rywala. Z trenerów bo każdego dnia Igrzysk otaczali swoim ramieniem zawodników i wierzyli w kolejne sukcesy. Z kadry bo ponad rok pracowali nad jednością reprezentacji i dbali o nią z wielkim zaangażowaniem. Cieszę się, że na Igrzyskach byli z nami Ambasadorzy Olimpiad Specjalnych Polska: Tomasz Wolny, Joanna Jóźwik, Krzysztof Iwaneczko i Sebastian Świderski – doświadczyli pięknych Igrzysk, które swoją organizacją i pasją zawodników do sportu nie odbiegają od igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich. Małżonka Prezydenta RP, Patron Honorowy Olimpiad Specjalnych Polska, pani Agata Konrhauser-Duda z dumą wprowadziła naszą Reprezentację na stadion olimpijski, który pamięta niejedno. To był wzruszający moment dla każdego. Stadion wypełniony był po brzegi kibicami, w tym Polakami – rodzinami, działaczami Olimpiad Specjalnych, którzy przyjechali do naszych zawodników z Polski.

Ja zapamiętam ze stadionu słowa Timothy Shrivera, prezesa Special Olymics International: *„Nie ma na świecie potężniejszej siły niż ta, która sprawia, że ludzie pragną się jednoczyć. Razem jesteśmy niepokonani!"* - powiedział cytując hasło tegorocznych Igrzysk "#Unbeatable Together". Kontynuował: *„Dzisiaj z tego miejsca mówię do każdego człowieka na Ziemi - jeśli chcesz zobaczyć jedność - przybądź do Berlina"* dodał Tim Shriver, nawiązując do słynnego przemówienia prezydenta USA Johna F. Kennedy'ego, które Kennedy – brat założycielki ruchu Special Olympics wygłosił w 1963 roku w Berlinie. *„Nie każdy jednak pamięta, że słów prezydenta w Berlinie podczas tej wizyty słuchała jego siostra- założycielka ruchu Special Olympics- Eunice Kennedy Shriver. Dzisiaj jesteśmy tu wszyscy kilkadziesiąt lat po upadku muru berlińskiego. Mojemu wujowi nie było dane zobaczyć jak ten mur upada. Ale Eunice, moja matka, była świadkiem czasu, gdy na całym świecie z prochów murów budowanych na nienawiści i opresji, gruzów instytucji krępujących ludzkość, powstał świat, w którym jej marzenie może się spełniać. Dokładnie na tym samym Stadionie Olimpijskim w Berlinie w 1936 roku, jednej z najbrutalniejszych dyktatur w historii, czoła stawił sportowiec - Jesse Owens. Od tych czasów na Olympiastadion nie zapłonął olimpijski znicz - aż do dzisiaj! Dzisiaj wy jesteście przyszłością Berlina, Niemiec i świata! To wy w najbliższych dniach pokażecie wspaniałość olimpijskiego sportu!"* podkreślił podczas ceremonii otwarcia Igrzysk.

Czas igrzysk jednoczył wszystkich, niezależnie od tego, czy są osobami z niepełnosprawnościami, jakiej są rasy, kultury, języka, religii czy poglądów. Igrzyska były świętem przełamywania barier i budowania postrzegania osób z niepełnosprawnościami jako równoprawnej i równie wartościowej części każdego społeczeństwa. Chciałabym, aby ten czas został z nami. By Igrzyska były każdego dnia! Nie jako rywalizacja, ale jako wspólne działanie! By hasło #GrajmyRazem miało moc nie tylko na arenach sportowych, ale i w życiu zawodowym oraz prywatnym i w edukacji.

Na koniec chciałabym podziękować Ministerstwu Sportu i Turystyki oraz Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych za dofinansowanie setek tysięcy godzin treningów, zakupu sprzętu sportowego oraz odzieży, organizacji zawodów i obozów, wyjazdu na Igrzyska oraz kompanii #GrajmyRazem dzięki, której na Igrzyskach były z nami media: TVP, TVP Sport, Pytanie na Śniadanie, TVN 24, Onet.pl, radio i prasa. Dziękuję naszemu Sponsorowi Generalnemu: Tauron Polska Energia oraz Sponsorowi Głównemu: Huawei Polska i darczyńcom: Fundacji ORLEN i Fundacji ENEA oraz partnerom: Oshee, Procter & Gamble – dzięki WAM jakość naszych działań wkracza na bardzo wysoki poziom, a my lubimy stawiać sobie wysoko poprzeczkę. Dziękujemy, że dzięki Wam wszystkim #GrajmyRazem ma tak ogromną moc! Czekamy na Was na zawodach jesienią!

Joanna Styczeń-Lasocka
Dyrektor Generalny
Olimpiady Specjalne Polska

Urlop dla głowy

– Dzień po tym, gdy wróciłem z zawodów, już wysłałem zgłoszenie na kolejne – mówi Zsolt Fekete, wolontariusz z krwi i kości.

Tekst: Marcin Kasprzak

Zsolt Fekete czy Fekete Zsolt? Węgrzy zawsze najpierw nazwisko, a potem imię.
(śmiech) Jestem Zsolt Fekete. Mój tata studiował na politechnice we Wrocławiu, gdzie poznał mamę, potem pracował parę lat w Polsce. Dwa lata po moich narodzinach cała nasza trójka przeprowadziła się do Egeru, gdzie dorastałem. Studia i pierwszą pracę miałem już w Budapeszcie, a jak tylko pojawiła się opcja kontraktu w Polsce, to uznałem, że dobrze będzie wrócić. Wizyty u dziadka były super, ale chciałem też sprawdzić, jak się w Polsce mieszka na co dzień. To była końcówka lat 90., wolny kraj, który szybko się rozwijał. To był dobry moment. Niebawem minie mi ćwierćwiecze w Polsce, z czego aż 14 lat trwa historia z Olimpiadami Specjalnymi.

Mówią o tobie „nasz Węgier". Skąd się wziąłeś w Olimpiadach?
Szalenie mi miło. Oczywiście, jeśli naprawdę ktoś tak powiedział (śmiech). W 2010 w Polsce odbywały się Europejskie Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych. Znajoma mi powiedziała, że szukają kogoś z językiem węgierskim do opieki nad tamtejszą delegacją. Nie znałem Olimpiad Specjalnych, ale wygooglowałem i stwierdziłem, że brzmi fajnie i się zapiszę. Zrobili mi kurs, dostałem klarowne instrukcje, wiedziałem co, gdzie i kiedy.

Miałeś wcześniej kontakt z osobami z niepełnosprawnością intelektualną?
Nie, ani w rodzinie, ani wśród znajomych. Na szkoleniu tylko powiedziano, że czasem potrzeba więcej cierpliwości i żeby nie bać się zakomunikować, gdy ktoś wchodzi za bardzo w naszą przestrzeń. Miałem jasne zadania do wykonania – wspierać logistycznie, organizacyjnie i przede wszystkim językowo. To było dla mnie nowe doświadczenie. Byłem „DAL'em", czyli Delegation Assistant Liaison – przypisanym do konkretnej delegacji, w moim przypadku oczywiście węgierskiej. W Atenach kilka lat później byłem już klasycznym wolontariuszem, czyli pomagałem przy organizacji, padło na badmintona.

No i jak było?
Przede wszystkim takie igrzyska to po prostu wielka impreza sportowa, co zawsze robi wrażenie. Dużo się dzieje, a ja lubię jak dużo się dzieje. W Olimpiadach Specjalnych te emocje są wzmożone, bo sportowiec musi przede wszystkim przezwyciężyć w pierwszej kolejności swoje własne ograniczenia, a dopiero potem rywalizować z przeciwnikiem. Ludzie mają tu różne niesprawności – na przykład problemy ze skupieniem, a przecież warunki zewnętrzne mają spory wpływ na formę. Jednak jest to przede wszystkim impreza o sportowcach. Nie o wynikach, rekordach czy konkurencji między krajami. W centrum Olimpiad zawsze stoi sportowiec. To mnie urzekło i urzeka nadal.

Którą imprezę wspominasz jako najlepszą?
Każda impreza na której byłem, była potężnym wyzwaniem logistycznym. Infrastruktura jest różna w różnych krajach – nikt nie buduje przecież specjalnie linii metra czy autostrady dla Olimpiad Specjalnych, jak miewa to miejsce przy Igrzyskach Olimpijskich. Dlatego tak trudno mi oceniać, która impreza lepsza a która gorsza, bo niektórzy organizatorzy już na starcie mają większe możliwości. Natomiast nawet liderów, którzy mają doświadczenie przy wielkich imprezach, może coś zaskoczyć. Teraz w Berlinie urzekła mnie pewna elastyczność Niemców do utrudnień – mają dobry transport, ale jeden pociąg miejski nie przyjechał, więc spóźnilibyśmy się na odprawę. W centrum delegacyjnym od razu mi polecono co zrobić. Jak to Niemcy – mieli plan B i plan C na wszystko.

Co należy do Twoich obowiązków?
Zależy jaką dostanę funkcję. Jako DAL jestem pośrednikiem między delegacją a organizatorami. To ja się z nimi kontaktuję, by uzyskać informację czy rozwiązać jakiś problem. Jestem też odpowiedzialny za sytuacje awaryjne, takie jak transport do punktu medycznego (z wyjątkiem karetki) czy ze szpitala, zgłoszenie spraw medycznych, wsparcie na odprawach – nie wszyscy trenerzy używają angielskiego na co dzień, organizator też nie zawsze mówi perfekcyjnie. Czym innym jest mówić po angielsku na wakacjach, a co innego na takiej wielkiej imprezie. Od tego jestem, żeby czuli się swobodnie i bezpiecznie.

Zawsze mówię, że moi koledzy z pracy też są, chcąc nie chcąc, wolontariuszami Olimpiad Specjalnych, bo biorą sporą część moich zawodowych obowiązków na siebie, bym ja mógł pomagać na kolejnych zawodach.

Co robisz poza Olimpiadami? Pracujesz?
Tak, jestem zawodowo czynny, prowadzę własną firmę i to trochę ułatwia. Zawsze mówię, że moi koledzy z pracy też są, chcąc nie chcąc, wolontariuszami Olimpiad Specjalnych, bo biorą sporą część moich zawodowych obowiązków na siebie, bym ja mógł pomagać na kolejnych zawodach. Oczywiście w czasach nowych technologii, spotkań zdalnych, teamsów, zdarzy mi się wieczorami nadrabiać, odpisywać na maile i oddzwaniać. Ale na pewno łatwiej być wolontariuszem mając swoją firmę niż pracując na etacie.

Jak trafiłeś na zawody do Berlina? Poprosimy szybki tutorial.
Zgłosiłem się w otwartym naborze. Wrzucili na stronie internetowej informację, że szukają chętnych, trzeba było wpisać swoje doświadczenie związane z wolontariatem, czy mamy jakąś historię z Olimpiadami Specjalnymi, w jakich językach mówimy, jakie zadania wydają się dla nas najlepiej dopasowane. Oczywiście nie znaczy, że nam takie przydzielą, ale jest to jakaś informacja. Ja mówię biegle w trzech językach, zaznaczyłem, że preferuję rolę „DAL-a". Ale nie zaznacza się delegacji przy której chciałoby się pracować – na przykład austriacka wolontariuszka wspierała team z Ameryki Południowej, bo znała świetnie hiszpański. Potem oddzwaniają, krótki wywiad i już w aplikacji widać, czy się dostałem czy nie. Zostałem przydzielony do grupy polskiej, nie węgierskiej. Przy ekipie była nas dwójka, ale też kolejni przy różnych obiektach sportowych. Przy Zdrowych Sportowcach, wśród lekarzy też byli Polacy, lecz ich nabór na pewno ma trochę inną procedurę.

Zdjęcia z prywatnego archiwum Zsolte Fekete.

Jakie trzeba mieć cechy, by być dobrym wolontariuszem?
Elastyczność, cierpliwość, komunikatywność w dwie strony: umieć słuchać i jasno komunikować. Rozumieć kontekst, czyli to, że pracujemy na rzecz Olimpiad Specjalnych, więc jak nazwa wskazuje, dla osób, które potrzebują czasem więcej uwagi i cierpliwości. Pamiętam jak pojechaliśmy do lekarza z zawodnikiem. Trener nie mówił aż tak dobrze po angielsku, nie był szkolony też jak postępować np. z ubezpieczeniem w trakcie wizyty. Wszedłem razem z woluntariuszką, która świetnie mówiła po niemiecku i po polsku, więc lekarz chciał mnie wygonić, bo według procedur mogła towarzyszyć zawodnikowi tylko jedna osoba. Musiałem wyjaśnić, że procedury procedurami, ale ktoś musi być przy sportowcu z delegacji, nie możemy zostawić jej samej. Szanuję procedury, ale tu moją rolą było, by wyjaśnić specyfikę tej sytuacji.

Robisz to w czasie wolnym. Nie wolisz poleżeć i pogapić się w telewizor? Albo poscrollować telefon?
Czasem tak (śmiech). Zaczynałem wolontariat, gdy miałem swoją firmę i własne problemy. I już po pierwszych zawodach zdałem sobie sprawę, że moje problemy to właściwie nie są problemy. Sami je często generujemy i równie dobrze potem sami możemy je rozwiązać. A tu nagle spotykamy się z rodzinami, które naprawdę mają problem. Nie mają na niego wpływu. Za bardzo nie ma co z nim zrobić. A mimo to mają w sobie wiele siły, którą mogliby obdarować jeszcze innych. Na co dzień biegniemy, zarabiamy, kłócimy się i godzimy, ciągle nam mało. I kontakt z Olimpiadami Specjalnymi to dla mnie zawsze taka chwila refleksji, trochę terapii, aby złapać zdrowy dystans do życia i do siebie. Lubię być wśród ludzi, którzy tworzą z zapałem ten ruch, i wśród sportowców, którzy się nie poddają, mają determinację, wytrwałość, a przy tym humor i mnóstwo pozytywnej energii. Wracam do „swojego życia" w lepszej wersji siebie.

Co jeszcze daje ci wolontariat?
Że praca każdego jest ważna. Nikogo nie obchodzi, czy jesteś na co dzień wielkim prezesem czy stażystą, jako wolontariusz zdajesz sobie sprawę, że każde zadanie ktoś musi wykonać, by całość się udała. Za każdą pracę należy się szacunek i wdzięczność. Jeszcze jedno – my, jako wolontariusze, nie musimy tu być. Nie zmusza nas szef, albo kredyt hipoteczny. My po prostu chcemy, dlatego z zaangażowaniem nie ma problemu. Bywa ciężko, fakt, zdarza się pracować od rana do nocy, gdzie tłumaczę na trzy języki, robię po 20 tysięcy kroków dziennie, biegam to tu, to tam. Ale psychicznie to jest dla mnie urlop dla głowy.

„Igrzyska nas zjednoczyły – pełnosprawnych kibiców z osobami z niepełnosprawnościami – niezależnie od rasy, kultury, języka, religii czy poglądów. Niech to zjednoczenie, którego symbolem stała się Brama Brandenburska, trwa nie tylko przez kilka dni Igrzysk, ale codziennie we wszystkich zakątkach globu. Pokazujmy, że osoby z niepełnosprawnościami są równoprawną częścią społeczeństwa", powiedziała Joanna Styczeń-Lasocka

Polska Reprezentacja Olimpiad Specjalnych wróciła do domu z workiem medali. Gratulujemy!

99-osobowa Polska Reprezentacja Olimpiad Specjalnych wróciła do kraju z 57 medalami. Nasi reprezentanci rywalizowali w 18 dyscyplinach i wywalczyli 57 medali – 15 złotych, 26 srebrnych i 16 brązowych.

Zdjęcie: Adam Nurkiewicz

Łącznie kibice kupili ponad 100 tysięcy biletów, by na żywo oglądać zmagania najlepszych sportowców Olimpiad Specjalnych na świecie. Rywalizację sportową na Igrzyskach można było także śledzić w ponad 40 kanałach telewizyjnych na całym świecie. Naszych zawodników na miejscu wspierała Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda – Patron Honorowy Olimpiad Specjalnych Polska, Z-ca Prezesa PFRON pani Dorota Habich, przedstawiciele sponsora głównego Huawei Polska, Prezes Honorowa Olimpiad Specjalnych Polska Pani Katarzyna Frank-Niemczycka, wiceprezesi Stowarzyszenia: Elżbieta Madejska, Mariusz Kubicki, Renata Foremniak, przyjaciele Olimpiad Specjalnych Polska: profesor Piotr Skarżyński oraz ambasadorowie stowarzyszenia, którzy im kibicowali w trakcie Igrzysk. Do Berlina przyjechali: wokalista Krzysztof Iwaneczko, lekkoatletka Joanna Jóźwik i dziennikarz Tomasz Wolny. Zmagania sportowców obserwował też Sebastian Świderski – prezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej i Ambasador Olimpiad Specjalnych Polska.

Ponad 50 tysięcy widzów zgromadziło się na Stadionie Olimpijskim w Berlinie na ceremonii otwarcia Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych. Na płycie stadionu zaprezentowało się 7 tysięcy sportowców z niepełnosprawnością intelektualną ze 190 krajów ze wszystkich kontynentów. Reprezentacja Olimpiad Specjalnych Polska liczyła blisko 100 zawodników i trenerów. Podczas defilady sportowców naszym zawodnikom towarzyszyła Małżonka Prezydenta RP, Agata Kornhauser-Duda, która zgodnie z tradycją wszystkich poprzednich Pierwszych Dam, już w 2015 roku objęła Olimpiady Specjalne Polska patronatem honorowym.

„Nie ma na świecie potężniejszej siły niż ta, która sprawia, że ludzie pragną się jednoczyć. Razem jesteśmy niepokonani!" - powiedział cytując hasło tegorocznych Igrzysk "#Unbeatable Together" („Niepokonani razem") Timothy Shriver, przewodniczący Special Olympics International.

SPONSOR GENERALNY

TAURON

PARTNERZY OLIMPIAD SPECJALNYCH POLSKA

Enea Fundacja
OSHEE
ORLEN FUNDACJA
P&G

SPONSOR GŁÓWNY

HUAWEI

KAMPANIA FINANSOWANA ZE ŚRODKÓW:

Ministerstwo Sportu i Turystyki
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

OGÓLNOPOLSKI PATRONAT MEDIALNY

TVP
TVP SPORT

Olimpiady Specjalne Polska

Kciuki same się zaciskają

O przerwanej karierze skoczka narciarskiego, pobycie na Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Berlinie i wyższości płyty nad streamingiem opowiada Krzysztof Iwaneczko, wokalista i kompozytor, a także ambasador i przyjaciel Olimpiad Specjalnych.

Rozmawiał: Marcin Kasprzak, Zdjęcia: Iza Grzybowska

Słyszałem, że dogadujesz się z zawodnikami Olimpiad Specjalnych Polska jak mało kto.
Od kiedy pamiętam miałem styczność z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, bo moja mama pracuje w ośrodku szkolno-wychowawczym w Przemyślu. Natomiast z życiem sportowym zawodników z niepełnosprawnościami zetknąłem się na obozie w Stegnie. Sportowcy przygotowywali się do mistrzostw świata w siatkówce i koszykówce. Najpierw podpatrywałem, jak trenują, a potem grywałem z nimi nie zdając sobie właściwie sprawy, że mają jakąś niepełnosprawność. W sumie to oni nauczyli mnie grać w siatkę czy kosza. Z tego, co pamiętam, startowali w zawodach dla osób z niepełnosprawnością, ale potem już zaczęli trenować do Olimpiad Specjalnych Polska, więc w zespołach zunifikowanych.

Naprawdę nie dostrzegłeś niepełnosprawności?
Wielu z nich mogłoby chodzić do szkoły masowej, gdyby nie zaniedbania rodziców, domów dziecka i tak dalej. Jak ktoś się zorientował, to było już często za późno. Niektórzy z nich jednak fajnie poukładali sobie życia, wiem, że jeden z nich ma firmę budowlaną w Niemczech, czasem się widujemy w okolicach świąt, kiedy odwiedzam mamę. Grywałem z nimi mając 10 czy 12 lat, choć byli ode mnie sporo starsi. Ale ja byłem synkiem pani dyrektor, to musieli się pilnować (śmiech). Dorastałem z nimi, grywałem regularnie, to byli doskonali zawodnicy. Do dziś są doskonali, część z nich nawet „poszła w sport", zdobywając medale nawet w Japonii.

Słyszałem natomiast, że nie od razu między tobą a Olimpiadami Specjalnymi zaiskrzyło.
Pierwsze wrażenie nie było pozytywne. Pamiętam, jak jeden z uczniów mojej mamy wyśrubował jakieś rekordy, miał świetny wynik, już nawet nieistotne w jakiej dyscyplinie. I bach, nie zyskał kwalifikacji na zawody. Pamiętam, że bardzo to przeżył, załamał się. Przez swoje naturalne ograniczenia nie mógł zrozumieć, dlaczego chociaż był pierwszy, to nie jedzie. Uznałem, że te zasady są niesprawiedliwe. Wiele razy się o to kłóciliśmy i dyskutowaliśmy, ale w końcu się poddałem (śmiech). Zanim mnie ktoś obrzuci jajem – dziś już inaczej na to patrzę i zaczynam rozumieć tę ideę losowań, wyrównywania szans i tak dalej. Nie jest to może sytuacja idealna, ale trudno o lepszą.

Kiedy włączyłeś się w Olimpiady Specjalne Polska?
Na Europejskim Mityngu w Narciarstwie Alpejskim Olimpiad Specjalnych w Zakopanem, a ostatnio byłem w Berlinie na Światowych Letnich Igrzyskach i wiem już, że to dopiero początek mojej przygody. Mówią, że jak złapiesz bakcyla, to już nie wychodzisz z tej „rodziny". I coś w tym jest. Najpierw obserwowałem zawody kwalifikacyjne różnych dyscyplin na szczeblu regionalnym, w końcu trafiłem na europejski mityng w narciarstwie zjazdowym w Zakopanem. Zresztą jest ono bliskie mojemu sercu, bo

sam trenowałem narciarstwo alpejskie, a wcześniej, nawet jako kilkulatek, skoki narciarskie.

Rodzice wiedzieli?
Sami mi kupili narty pod choinkę (śmiech). To było na fali „małyszomanii", naoglądałem się zawodów, w telewizji wyglądało na całkiem proste, więc chciałem „latać jak Adaś". Chłopaki w parku skakali, ja nawet nie umiałem zjeżdżać. Oni byli starsi, ja najmłodszy, ale postawiłem na swoim i trochę się naskakałem w Zagórzu. Skończyło się boleśnie, bo wypięło mi się wiązanie w locie i poleciałem na zeskok. Zaliczyłem piękny upadek, więc moja kariera skoczka dobiegła końca. Zresztą z nartami ogólnie miałem pecha – w zjazdówkach też zaliczyłem kontuzję. Do dziś narty są mi bliskie, ale trudno było je rozwijać nie mieszkając w górach, a po drugie nie dało się ich łączyć ze szkołą muzyczną. Narty są fajne, w sumie nie ma przeciwnika, sami jesteśmy dla siebie rywalem, żeby przemóc swój strach i granice. Trochę jak zawodnicy w Olimpiadach Specjalnych.

To podoba Ci się najbardziej w tej inicjatywie?
Po pobycie w Berlinie i Zakopanem z Olimpiadami doszedłem do wniosku, że te zmagania sportowe są naprawdę najczystszym rzetelnym najpiękniejszym doznaniem, jakie widziałem w życiu. Widziałem kulisy Zakopanego – to sprawnie naoliwiona maszyna, która działa w najmniejszym nawet szczególe, każdy zna swoje miejsce. Byliśmy świetnie przyjęci przez organizatorów i zawodników. Chciałem zjechać z zawodnikami, odświeżając sobie moje skille narciarskie, ale stanęło na samym koncercie, zresztą dla mnie bardzo wzruszającym. Na zawsze zapamiętam, jak na scenie dołączyli do mnie zawodnicy. Taka scena finałowa z dobrego musicalu (śmiech). Tym bardziej, że te emocje są takie prawdziwe, bo osoby z niepełnosprawnością nie udają, bo nie potrafią. To było dla mnie mocne przeżycie.

Jak się bawiłeś w Berlinie?
No to było takie „Zakopane na petardzie". Pełno ludzi, pełno delegacji, całe miasto tym żyło. Wielkie wyzwanie logistyczne dla organizatorów, ogromny duch rywalizacji. Niemcy bardzo się postarali i przygotowali, poważnie traktowali zawodników i trenerów. Ceremonia Otwarcia wciskała w fotel, bo było to show jak na regularnych Igrzyskach. Poziom sportowy niesamowity, nawet oglądałem sobie naszych siatkarzy zunifikowanych, to widać było że niektórzy grywają w ligach, traktują to bardzo serio.

Mówią, że jak złapiesz bakcyla, to już nie wychodzisz z tej „rodziny". I coś w tym jest.

Była integracja drużyn z różnych krajów, trenerów, gdzie wszyscy się szanują, robili sobie wspólnie pamiątkowe zdjęcia. Była mobilizacja, fajnie się patrzy na tę imprezę. Buzia się sama śmieje, a kciuki same się zaciskają.

Jakie dostałeś zadania jako ambasador Olimpiad Specjalnych Polska?
To nie jest kontrakt reklamowy, gdzie jest ileś podpunktów co muszę, czego nie muszę, lub wręcz nie mogę. Że mam wrzucić 10 postów i dać 5 hasztagów. Nikt mi tego nie określił. Ja natomiast sobie założyłem, że chcę być wsparciem dla zawodników. Chcę zrobić koncert w Zakopanem, by propagować sport osób z niepełnosprawnością. By ta impreza wyszła jeszcze szerzej poza środowisko zawodników i ich rodziny. Mówimy dziś wiele o tolerancji, równości, wykluczeniu różnych grup – mamy przecież i środowiska LGBTQ+, organizacje kobiece, mniejszości narodowe, dołożyłbym do tego nie tyle osoby z niepełnosprawnością, co postawił akcent nad usportowieniem tych osób. Gwarantują sportowe emocje w czystej postaci, powinniśmy opijać ich sukcesy, patrzeć z podziwem i dopingować. Oni wkładają w to serce, ale też litry potu wylewane na treningach, by być jeszcze lepszymi sportowcami. Zasługuje to na wielkie słowa uznania.

Są często mistrzami świata.
Pewnie, ty też będąc dzieckiem marzyłeś choć przez chwilę, żeby być wielkim sportowcem, oklaskiwanym przez tłumy. Jak poznaję takiego sportowca z niepełnosprawnością to nie myślę „ojej, ale ci współczuję", tylko wręcz przeciwnie – podziwiam i zazdroszczę, że jesteś na takiej imprezie, walczysz o medale i zwyciężasz.

Jakie plany na jesień?
Wydajemy kolejne single, planujemy wydanie płyty.

Płyty, takiej prawdziwej?
Tak, takiej fizycznej płyty kompaktowej. Oczywiście będzie można jej słuchać też na platformach streamingowych. Branża idzie w winyle, po covidowym trzęsieniu świata, wojnie, coraz częściej zastanawiamy się nad ulotnością pewnych rzeczy. Jakby nam nagle wyłączono prąd, to pogrążymy się w ciszy i marazmie, a tak będziesz mógł słuchać muzyki. Zobacz – to jak sport. Jego nie da się zdigitalizować i scyfryzować. Trzeba wyjść z domu i się poruszać. I może niech tak zostanie?

Mama ostrzegała

„Szczenę" zbierałyśmy z podłogi na widok tego, co odstawili Niemcy – wspominają siostry Magda i Klaudia Gwardy, siatkarki z Opoczna i opowiadają, jak udał się wyjazd na tegoroczne Światowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych w Berlinie.

Tekst: Marcin Kasprzak

To nie tylko pierwsze światowe igrzyska dla Magdy i Klaudii Gwardów, ale też dla polskiej reprezentacji siatkówki zunifikowanej. Dotychczas na światowe igrzyska polska reprezentacji w siatkówce zunifikowanej nie dostawała kwalifikacji. Ale wreszcie się udało, „nasi" i „nasze" stanęli na deskach berlińskiej hali, by walczyć dla Olimpiad Specjalnych Polska. Tym bardziej, że siatkówka w Polsce jest na najwyższym światowym poziomie, nasze reprezentacje, damskie czy męskie, regularnie stają na podium, także tym najwyższym – siatkarską Ligę Mistrzów wygramy w tym roku być może trzeci raz z rzędu. Na świecie mamy wizerunek „siatkarskiej potęgi", a nawet najsilniejsze drużyny drżą ze strachu na myśl o meczu z Polską. Tym bardziej cieszyło, że w Olimpiadach Specjalnych również będziemy oklaskiwać polską reprezentację.

– To było spełnienie siatkarskich marzeń – mówi Magda drżącym głosem, jakby ciągle jeszcze była na Olimpiadzie choć gdy rozmawiamy, to od ostatniego serwu minęło już kilka tygodni. Jechały z Opoczna najpierw na sprawdzian, który odbył się w kwietniu w Zakopane. W czerwcu ruszyły ze swoją drużyną pociągiem do Warszawy, tu nominacje olimpijskie, po czym hop do autokaru i wesoła wycieczka ruszyła do Lagenhagen. To miasto pod Hanowerem, które zakwalifikowało się jako jedno z miast goszczących podczas Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych. To tu zatrzymała się polska reprezentacja – 99 członków, dwa autokary, gotowych startować w 18 dyscyplinach.

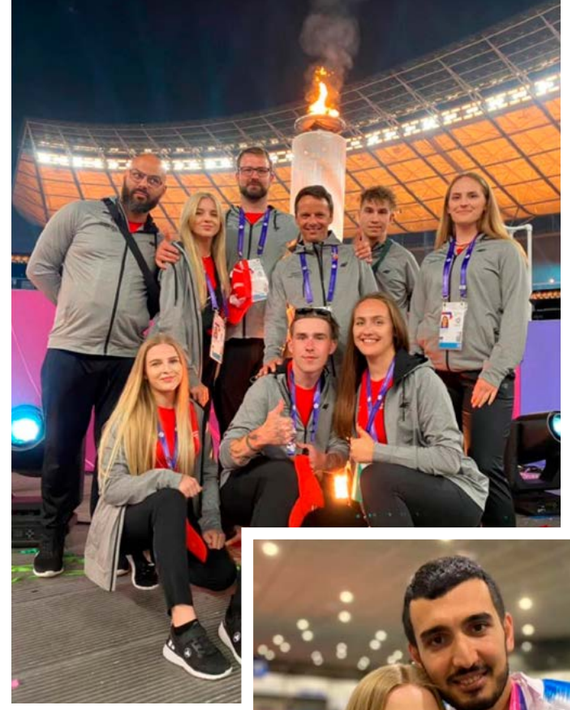
To były moje pierwsze igrzyska, oczywiście wszyscy spodziewali się że u Niemców będzie na tip-top. A potem mówili, że przeszli samych siebie i było jeszcze lepiej (śmiech) – mówi Klaudia. Niemiecki „ordnung" widać było na każdym kroku – każdy wiedział gdzie i o której ma być.

– Spędziliśmy w Lagenhagen trzy piękne dni – wspomina Klaudia. – Byliśmy zaskoczeni, jak bardzo nas oczekiwali, ciepło i miło przywitali i gościli przez cały pobyt – wspomina. Zmobilizowali się też mieszkający w okolicy Polacy, którzy w ramach wolontariatu zadbali o pomoc i integrację.

Zaczęło się od warsztatów muzycznych, bo przecież nie samym sportem człowiek żyje. Uczestników podzielono na grupy, każdy dostał swoją pałeczkę, by uderzać w rozstawione instrumenty. Zaproszono uczniów z tamtejszej szkoły, bo przecież muzykowanie najlepiej smakuje w grupie. A jeśli o smaku mowa – Niemcy jak to Niemcy, nie byliby sobą, gdyby nie zaserwowali szparagów, czyli swojego specialité de la maison. Tym bardziej, że Dolna Saksonia to nie tylko stolica tzw. Hochdeutsch, „czystego" języka niemieckiego, takiego jaki słuchać można w telewizji, co zwykle cieszy osoby uczące się mowy Goethego, ale też to tu bije „szparagowe serce" Niemiec. A szparagi, jak kiełbasy i piwo – to ważny element niemieckiej tożsamości. – Zamiast na plantację szparagów, zabrano nas jednak do malowniczej agroturystyki słynącej z truskawek – mówi Klaudia i śmieje się, że „pojechała do Niemiec na truskawki", ale zamiast je sadzić czy rwać, objadła się nimi razem z całą polską delegacją.

W Lagenhagen nie zabrakło też oczywiście akcentów sportowych. Oprócz sztafety biegowej, która jednoczyła wszystkich sportowców bez względu na uprawianą dyscyplinę, nastąpił też uroczysty moment biegu z pochodnią czyli Ogniem Nadziei na Ceremonię Otwarcia do Berlina. Drużyna siatkarzy miała możliwość „czynić honory" i w przemiłej atmosferze, pod okiem burmistrza, który dopingował naszych sportowców, wykonała ten symboliczny gest uroczyście. – Wtedy poczuliśmy, że robi się poważnie – wspomina Magda. Emocje oczywiście towarzyszą zawodnikom cały czas – do jakiej trafią grupy, jak wypadną, w jakiej są formie? Każdy przecież chce dać z siebie wszystko, ale we znaki może dawać się zmęczenie, rozłąka z bliskimi na dwa tygodnie – dla wielu uczestników pierwszy raz tak długa w życiu. Ale teraz czuć już było napięcie, że nie dla szparagów i truskawek wszyscy przyjechali do Niemiec, ale po medale i życiowe rekordy.

Aby o tym nie myśleć, autokar wiozący grupę spod Hanoweru do Berlina zmienił się w koncert na kółkach. Wszyscy śpiewali, nawet nie znając słów. – Piosenkę „mama, mama ostrzegała, będziesz wianki zaplatała" potem miałam jeszcze w głowie przez



Dałyśmy z siebie wszystko! Jesteśmy częścią drużyny zunifikowanej mieszanej czyli w jednej drużynie są mężczyźni i kobiety, osoby z niepełnosprawnością intelektualną i w normie intelektualnej. Kochamy piłkę siatkową.

kilka dni i nuciłam sobie pod nosem – śmieje się Magda, choć przyznaje, że „przebojem turnusu" było raczej „Solo" Blanki, naszej tegorocznej reprezentantki Eurowizji. W Berlinie szybko przebiegł check-in w nowoczesnym hotelu Park Inn w samym sercu wschodniego Berlina. Inne reprezentacje trochę zazdrościły tej lokalizacji, bo samo centrum, hotel zadbany i komfortowy. Z okien widać było Alexanderplatz z jego charakterystyczną wieżą telewizyjną w samym środku. To symbol Berlina, obecny na wszystkich pamiątkach i pocztówkach.

Choć Igrzyska odbywały się na różnych obiektach rozsianych po Berlinie i okolicach, to Ceremonia Otwarcia mogła być tylko w jednym miejscu – na kultowym Stadionie Olimpijskim. Ten historyczny obiekt od prawie 100 lat gości największe i najważniejsze wydarzenia w historii Niemiec – mszę papieża Jana Pawła II w 1996 r., finał mistrzostw świata między Włochami a Francją w 2006 r., czy wielki koncert Madonny w 2009 r. I kilka innych też, nie wchodząc w szczegóły. – Drużyny z całego świata miały swoje boksy, wchodziliśmy wszyscy tunelem jedna po drugiej – wspomina Klaudia. Przed wejściem na stadion przywitały naszą drużynę Małżonka Prezydenta RP i jednocześnie patron honorowy Olimpiad Specjalnych Polska, Agata Duda-Kornhauser, Katarzyna Frank-Niemczycka, Honorowy Prezes i Joanna Styczeń-Lasocka, Dyrektor Generalna, by razem z tłumem, niczym rwąca rzeka, wlać się do wnętrza tego potężnego sportowego obiektu. Zresztą metafora rzeki jest nieprzypadkowa – organizatorzy imprezy postawili na ekologię, zrównoważony rozwój i sportowe wydarzenie potraktowali jako dobrą okazję do promocji dbałości o planetę. Organizatorzy poprosili wszystkie delegacje, aby miały ze sobą butelkę wypełnioną wodą z rzeki danego kraju. Podczas otwarcia, wszyscy razem dolali przywiezione ze swoich krajów butelki do wspólnej rzeki, która otaczała scenę, co symbolizowało zjednoczenie i wspólnotę zawodników Olimpiad Specjalnych bez względu na barwy narodowe.

- Widowisko otwarcia było nieprawdopodobne. Szczenę zbierałam z podłogi – żartuje Magda. Zespół Matson zaśpiewał „Are you ready" – hit tegorocznych igrzysk, o oprawę muzyczną podczas wciągania flagi zadbał też zwycięzca pierwszej edycji niemieckiego idola, Alex Klaws. Przemawiał prezydent Niemiec Frank-Walter Steinmeier, a zgromadzonych na Stadionie Olimpijskim zachwyciło imponujące widowisko akrobatyczne Blue Man Group. – To niesamowita radość widzieć pełne trybuny i po tylu latach pandemii powrót do formy – cieszył się Timothy Shriver, prezes Special Olympics International, a nasza Pierwsza Dama mówiła, że na ceremonii z takim rozmachem i powerem jeszcze w życiu nie była.

Niemcy dali popis organizacji na najwyższym poziomie. – To były moje pierwsze igrzyska, oczywiście wszyscy spodziewali się że u Niemców będzie na tip-top. A potem mówili, że przeszli samych siebie i było jeszcze lepiej (śmiech) – mówi Klaudia. Niemiecki „ordnung" widać było na każdym kroku – każdy wiedział gdzie i o której ma być. Jak ktoś się potknął i przewrócił, od razu przybiegał ktoś i sprzątał po upadku. Jak coś się wylało – minutę później był ktoś z mopem. Sprawnie zarządzano, przydzielano zadania. Płynnie podawano piłki, zadbano o pokój wyciszeń i relaksu, w chill out roomie można było nie tylko najeść się owoców czy wypić kawę, ale nawet skorzystać z masujących foteli. – Organizacyjnie to był siatkarski Mount Everest, bo były nawet nowoczesne sprzęty do treningów, takie jak stoły wygięte w półokrąg, w których dwie osoby grają naprzeciwko siebie. Coś niesamowitego – wspomina Magda.

To jak wam poszło, dziewczyny? – Dałyśmy z siebie wszystko – odpowiada dyplomatycznie. Jesteśmy częścią drużyny zunifikowanej mieszanej czyli w jednej drużynie są mężczyźni i kobiety, osoby z niepełnosprawnością intelektualną i w normie. W siatkówce przez pierwsze trzy dni gra się tzw. mecze obserwowane. Czyli obserwatorzy i sędziowie oceniają technikę, zgranie, dynamikę danej grupy i kwalifikują ją do konkretnych grup sprawnościowych. Po pierwszym meczu dostaliśmy feedback: jesteście świetnie przygotowani. Drużyn było 18, trafiły do grupy „pierwszej", razem z reprezentacjami Olimpiad Specjalnych Słowacji, Czech i Azerbejdżanu. – Niby fajnie być w najlepszej grupie, ale u konkurentów sami faceci, a u nas mieszanka. Do tego przecież gramy na męskiej siatce. Wiedzieliśmy, że będzie ciężko – wspomina. Nie udało się zdobyć medalu, ale to nie znaczy, że nie ma dumy i radości. – Może i przegrałyśmy(4 miejsce), ale z najlepszymi – mówią siostry Gwarda. I cieszą się, że podczas igrzysk, światowa federacja siatkówki FIVB podpisała z Olimpiadami Specjalnymi memorandum o współpracy. Powstanie światowa liga siatkarska, a w niej już będzie podział na drużyny męskie, damskie i mieszane – trzy na trzy. – Na następnych sobie odbijemy – mówi.

Jak wam smakował currywurst? – No właśnie nie było za dużo czasu na zwiedzanie tego Berlina. Zawody były w Messe, potem kolacja, regeneracja, spać i znowu Messe. Mecze grupowe, bywało, że i po trzy dziennie, ale z przerwami, co dawało w kość. Człowiek ostygł, musiał mieć kolejną rozgrzewkę, pojawiły się zakwasy – mówi Klaudia. – Do tego ten upał, a jak upał, to klima, a jak klima to się wszystkie po kolei przeziębiałyśmy – wspomina. Ale ostatniego wieczora, gdy było pakowanie i luz-blues, wzięły głośniczek, mikrofon, zwołały ekipę i poszły na główny plac sobie posiedzieć i pośpiewać. – Ludzie zatrzymywali się, byli tacy mili i otwarci. Bawili się razem z nami – wspomina i zawiesza na chwilę głos, by po chwili dodać: – Na pewno musimy tam wrócić.

Inclusive Healthy Lifestyle Groups in Schools
Special Olympics

Co-funded by the European Union

FIT 5

Zdrowo, Wesoło i Lifestylowo!

Co to jest FIT 5?

Przewodnik o tym jak być zdrowym za pomocą ćwiczeń, dobrego odżywiania i nawadniania organizmu

ĆWICZENIA
5
dni w tygodniu

JEDZENIE
5
owoców lub warzyw codziennie

PICIE
5
butelek wody codziennie

Zdrowie na talerzu

Teraz już wiesz, co można jeść. Zobacz, jak wypełnić talerz zdrowym jedzeniem.

- Zwróć uwagę na to, ile nakładasz sobie na talerz. Sprawdź to na następnej stronie „Idealna porcja".
- Zostaw jedzenie w Mc Donald 's, desery z dużą ilością cukru, chipsy, napoje gazowane. Poszukaj zdrowych zamienników.
- Dodaj dużo warzyw i owoców do swoich posiłków.
- Przekąski niech będą małe i zdrowe np. ciasteczka owsiane.

#BądźFIT

Olimpiady Specjalne Polska

#BądźFIT

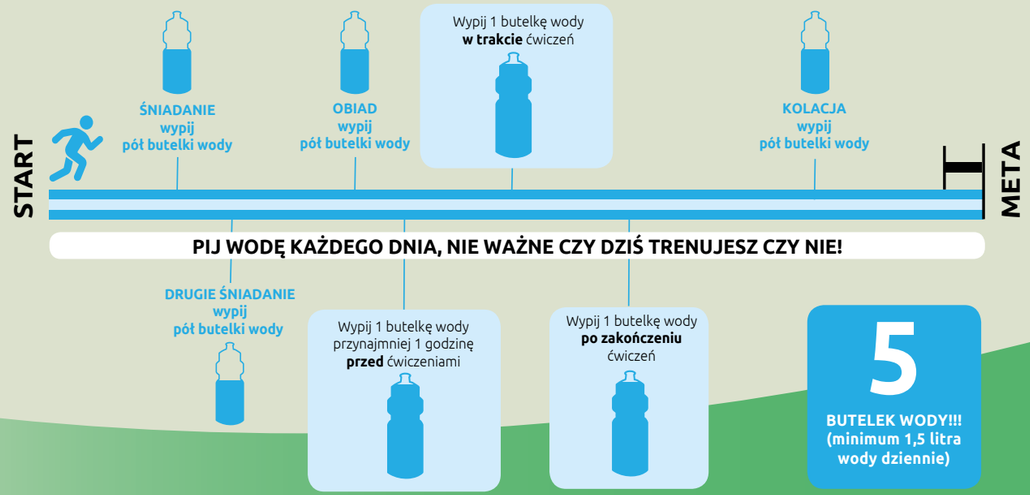
FIT 5

Odpowiednie porcje

Poniżej zabawny sposób, aby zapamiętać ile jedzenia nałożyć na talerz.
Rozmiar przyborów sportowych po stronie lewej jest podobny do porcji jedzenia po prawej stronie.

Osiągnij swój cel Fit 5 w piciu wody

To jest proste. Musisz tylko wiedzieć kiedy masz się napić.
Użyj przewodnika poniżej, który pomoże Ci osiągnąć ten cel każdego dnia.



5
BUTELEK WODY!!!
(minimum 1,5 litra wody dziennie)

OSHEE®

WSPIERA OLIMPIADY SPECJALNE

ŚWIATOWE LETNIE IGRZYSKA
OLIMPIAD SPECJALNYCH
BERLIN 2023