

Najpierw były „Stokrotki”



Od dziecka kocha taniec i śpiew. By móc rozwijać swoją pasję, zapisała się do chóru. Dzięki temu nie tylko spełnia swoje marzenia, ale także ma możliwość nawiązania ciekawych znajomości. Do południa wychowuje i uczy dzieci w przedszkolu. Jadwiga Stępniewska z Kołobrzegu mówi, że jest szczęśliwa, bo robi to, co lubi najbardziej. I wie, jak łatwo to stracić.

Jadwiga od 20 lat mieszka w Kołobrzegu. Skończyła Studium Wychowania Przedszkolnego w Szczecinie. Postanowiła zostać nauczycielką w przedszkolu. – Odkąd pamiętam, zawsze chciałam pracować z dziećmi – opowiada Jadwiga. – To bardzo wdzięczne zajęcie. Pierwszą pracę rozpoczęła w Gorzowie Wielkopolskim, tam też poznała swojego przyszłego męża Jurka, z którym następnie zamieszkała w „zielonym garnizonie” – Rosnowie. Było to kolejne miejsce służby jej męża związanego z lotnictwem wojskowym.

Początkowo pracowała w szkole, ale ta praca nie dawała jej wystarczającej satysfakcji. Wolą pracować z młodszymi dziećmi, w przedszkolu. Zamieniła więc pracę w szkole na pracę w przedszkolu, mimo iż wiązało się to z codziennymi dojazdami. Pokonywała w jedną stronę 15 km, ale nie żałowała. Robiła to, co lubiła.

Po dziesięciu latach przenieśli się do Kołobrzegu, w którym mieszkają do chwili obecnej, a Jadwiga niezmiennie od 29 lat pracuje w swoim zawodzie – w przedszkolu.

– Podczas mojej pracy zajmowałam się dziećmi w różnym wieku od 3 do 6 lat, ostatnio przygotowuję dzieci sześciolatnie do podjęcia nauki w szkole – opowiada. – Dzieci starsze nie wymagają takiej pomocy, jak maluchy przy najprostszyc czynnościach samoobsługowych, tj. przy ubieraniu, rozbieraniu, myciu i zjedaniu posiłków. „Starszaki” są bar-

dziej samodzielne, natomiast uwaga nasza jest skupiona na odpowiednich zajęciach wychowawczo-dydaktycznych. Podkreśla, że w przedszkolu najważniejsza jest troska o bezpieczeństwo dzieci. Coraz więcej jest bowiem dzieci nadpobudliwych, czasami agresywnych, które swoim zachowaniem stwarzają groźne sytuacje nie tylko dla innych, ale i dla siebie. Trzeba bardzo na to uważać.

Klasyka i pieśni żołnierskie
Taniec i śpiew uwielbiała, odkąd pamięta. Wspomina, że już w szkole podstawowej należała do zespołu wokalnego „Stokrotki”. Również przez cały okres szkoły średniej i Studium Wychowania Przedszkolnego śpiewała w chórze. Po przeprowadzce do Kołobrzegu bardzo jej brakowało tego zajęcia. Tęskniła za śpiewem. Kiedy w 1997 roku przy Miejskim Ośrodku Kultury powstał chór „Cantores Colabregae”, nie zastanawiała się ani chwili i dołączyła do innych entuzjastów śpiewu. Chór koncertował nie tylko w kraju, ale i za granicą – w Berlinie i we Włoszech. Repertuar urozmaicony – od utworów klasycznych: Bacha, Beethovena Mozarta, Rachmaninowa, Verdiego przez pieśni marynistyczne, ludowe, patriotyczne do żołnierskich. Przykładem tego ostatniego gatunku może być przebój kołobrzesckiego festiwalu „Wszystkie barwy lipca”. – Chór liczy około 35 osób, są to głównie kobiety o różnych zawodach: pielęgniarki, nauczycielki, pracownice biuro-

we, lekarze – wylicza Jadwiga. – Zdecydowanie brakuje nam mężczyzn. Na razie jest ich tylko czterech.

Co daje zespołowe śpiewanie?

– Przede wszystkim relaks i spełnienie – twierdzi Jadwiga. – Wyciszenie. Ponadto możliwość spotkania ciekawych ludzi. Te spotkania przenoszą się na grunt towarzyski. Po próbie panie chcą spokojnie wypić kawę i sobie porozmawiać. Mają wspólne zainteresowania, podobne podejście do życia, interesują się swoimi prywatnymi sprawami. Dzięki temu zażywały przyjaźnie na długie lata. Próby odbywają się średnio 2 razy w tygodniu po 1,5 godziny.

Niestety, los często płata figle. I niewiele by brakowało, aby marzenia Jadwigi o pracy i śpiewie legły z gruzach. W codziennym nawale obowiązków nie zauważała, że coraz mniej czasu poświęca na odpoczynek i że jej zdrowie zaczyna pomalutką szwankować. Musiało wydarzyć się coś, co zmieniło jej nastawienie do życia.

Choroba zawodowa

Po dwudziestu latach pracy Jadwiga zaczęła mieć problemy z krtańnią i strunami głosowymi. To typowe problemy zdrowotne nauczycieli, które na początku są często bagatelizowane. Tak było i w tym przypadku.

– Co chwilę odchrząkiwałam – relacjonuje Jadwiga. – Średnio co dwa, trzy miesiące głos zanikał mi całkowicie. Byłam załamana. Nie mogłam pracować ani tym bardziej śpiewać.

A praca i śpiewanie to było to, co kochała przecież najbardziej. Bez tego nie wyobrażała sobie życia. Wiedziała, że musi zrobić wszystko, żeby wrócić do dawnej kondycji. Powrót do zdrowia był jednak stopniowy, powolny i wcale nie taki prosty.

Zaczął się leczenie, wizyty w gabinetach laryngologicznych. Otrzymywała leki, syropy, bywała na zwolnieniach. Lekarz stwierdził, że jest to choroba zawodowa i zalecił urlop zdrowotny. Powiedział, żeby oszczędzała się i najlepiej w ogóle nie mówiła.

Wtedy na jej drodze pojawił się preparat Alveo. Dzięki niemu w Jadwigę wstąpiły nowe siły i stanęła na nogi. I to w pełnym tego słowa znaczeniu.

– A taki był spokój, kiedy nie wydawała z siebie głosu – żartuje mąż, Jerzy. – Te czasy jednak minęły bezpowrotnie.

Dzięki nowym siłom Jadwiga nabrała optymizmu życiowego i zapału do dalszego leczenia.

Od ubezpieczeń do Alveo

Mąż Jadwigi był żołnierzem zawodowym. Po ukończeniu Wojskowej Akademii Technicznej służył w lotnictwie – dbał o dobry stan techniczny samolotów, by piloci mogli bezpiecznie latać. Potem trafił na morze, służąc przez kilka lat na jednostkach pływających w Straży Granicznej. Następnie związał się z firmami ubezpieczeniowymi. Jako agent ubezpieczeniowy przepracował 14 lat. Poznał wówczas Hannę Pietroniec, od której dowiedział się o Alveo. Pierwszą butelkę preparatu wypił sam. Nie dlatego, że chorował, lecz w trosce o zdrowie, wiedząc, że profilaktyka jest najważniejsza. Potem zalecił preparat żonie. A następnie dołączyły dzieci.

– Pijemy Alveo już od sześciu lat – mówi Jerzy. – Ale nie tylko tym uzupełniamy swoją dietę. Regularnie stosujemy Onyx Plus, a od listopada również Mastervit, aby uzupełnić zapotrzebowanie na minerały i witaminy w organizmie.

– Po około pół roku picia Alveo i leczenia stan moich strun głosowych był na tyle dobry, że przestałam biegać po lekarzach, bo nie miałam takiej potrzeby – mówi Jadwiga. – Również koleżanki w pracy były zaskoczone stanem mojego zdrowia. Przestałam chodzić na zwolnienia.

Czuje się sprawniejsza. Dobrze funkcjonuje. Opowiada, że nie tylko zniknęły problemy z głosem, ale i ze sprawiającym wcześniej kłopot kolaniem.

– Moja grupa w przedszkolu ma swoją salę na II piętrze – tłumaczy. – Pokonywanie tyłu stopni schodów od jakiegoś czasu było dla mnie nie lada problemem. Zwłaszcza wtedy, kiedy musiałam to robić kilka razy dziennie.

Jeden z rodziców dzieci, którymi opiekowała się Jadwiga, z zawodu ortopeda, zaofiarował się nawet, że jej to kolano zoperuje. Okazało się jednak na szczęście, że nie było takiej potrzeby.

– Odkąd zaczęłam bardziej dbać o siebie i dożywać organizm – problem okazał się coraz mniej uciążliwy, by po około roku całkowicie ustąpić. Sądzę, że nie tylko picie preparatu miało na to wpływ, ale również zmiana podejścia do wielu spraw. Zaczęliśmy bacznie przyglądać się temu, co jemy i zmodyfikowaliśmy naszą dietę – mówi Jadwiga. – W sklepach nie kupujemy tego, co nam wpadnie w ręce albo ma ładne opakowanie – tłumaczy. – Nakładamy okulary i dokładnie czytamy skład produktów. Odkładamy to, w czym jest dużo „chemii”.

To doświadczenie nauczyło ją też tego, że w codziennej bieganiu warto czasami zatrzymać się i pomyśleć, co tak naprawdę jest w życiu ważne. Głównie po to, żeby tego nie stracić.

Maratończyk w rodzinie

Zaczęli jeszcze większą wagę przywiązywać do swojej sprawności fizycznej. Najbardziej było to widoczne na przykładzie Jerzego. Z racji pracy zawodowej zawsze bardzo dbał o zdrowie i kondycję fizyczną. Lubił sport. W młodości uprawiał judo. Ta aktywność ruchowa również udzieliła się dzieciom: Ewie, Robertowi i Krzysztofowi.

Często chodzili na basen, spacerowali, jeździli na rowerach. Potrafili dziennie pokonać nawet 80 kilometrów.

– Lubimy również taniec. To mogło mieć wpływ na to, że nasze dzieci przez wiele lat tańczyły w zespole tańca nowoczesnego „Ga-ga” – dodaje Jadwiga.

Od kiedy Jerzy zaczął pić Alveo – ruch ma dla niego jeszcze większe znaczenie. Zapisał się na zajęcia jogi. Oprócz tego jeździ na rowerze, łyżwach, pływa. Sport w genach ma też ich syn Robert.

– W tym roku syn przebiegł maraton londyński – zdradza Jerzy. – A wszystko zaczęło się od pierwszego przebiegnięcia maratonu w Dublinie w 2004 roku. Od tego czasu Robert przebiegł 6 półmaratonów. W najbliższych planach jest maraton w Rzymie i w Paryżu.

– Dwa lata temu spędziliśmy noc sylwestrową na lodowisku. Była to impreza zorganizowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu. Przeznaczona dla ludzi, którzy chcieli tę jedyną noc w roku spędzić nieco inaczej – opowiada Jadwiga. – Nam taka forma jak najbardziej odpowiada.

Sylwestra 2008 spędzili też na świeżym powietrzu. Chcieli Nowy Rok przywitać w jeszcze lepszej kondycji.

■ Iwona Ciesielska

fol. Anna Glinka