

# **Ogólnopolski Konkurs Poezji „Słowa, dobrze, że jesteście”**

**Tomik „Wolę być w wierszu”**

**2025**

## **KATEGORIA I**

**Osoby z niepełnosprawnością intelektualną**

## **I MIEJSCE**

JAN RUBCZAK

\*\*\*

Czasami budzi się we mnie gniew,  
jestem wtedy jak agresywny lew.  
Wtedy kłopoty zamykam w domu  
Czasami sięgam po mamy pomoc.  
Gdy nadal czuję morze złości,  
lubię побыć w samotności.  
Gdy ktoś mówi brzydkie słowa,  
gdy nie mogę się opanować,  
mam ochotę warczeć jak lew głośny,  
choć zwykle jestem kotem spokojnym.

### **Szczury pustynne**

Są zwinne i szybkie  
puchate i miłe  
przyjazne, towarzyskie

Nie lubią być same,  
więc biegają w stadzie  
Mają uszka małe

Zapach ziół się niesie  
marchew, jabłko, seler,  
lecz nie jedzą wiele

Po drabinkach się wspinają  
piaskowych kąpieli zażywają,  
a w dzień drzemki mają

Patrzę na nie, gdy się bawią  
Miękkie futro głaskać lubię  
Czarne oczka, wąsy długie

Pochodzą z Mongolii dalekiej  
szczurami pustynnymi zwane  
Moje myszoscoczki kochane

## **Moja mama**

Powitam ją uśmiechem, rozmową  
zrobię kawę do łóżka dobrą  
Dopilnuję, by się wyspała  
i pyszne śniadanie dostała  
Puszczę jej ulubione włoskie piosenki  
I będą same miłe dźwięki  
Zakażę remontów, hałasu  
zabiorę na wycieczkę do lasu  
Pojedziemy rowerami w „zielone”  
To będą podróże szalone  
Podaruję jej piękną sukienkę  
by wśród kwiatów chodziła z wdziękiem  
W jej ulubionym kolorze  
szaro-niebieską jak morze  
Potem będzie piknik z rodziną  
pierogi z mięsem i dobre kino  
A te pierogi będą domowe  
I wnuki nie będą „wchodzić na głowę”  
Dam jej zdrowie i mnóstwo siły  
a wkoło przyjaciół miłych  
By była pogodna jak promień słońca  
Bym mógł z nią spędzać czas bez końca!

## **II MIEJSCE**

MAGDALENA TORZEWSKA

### **Święty spokój**

Leżę na zielonej trawie  
I nie mam pomysłu  
O niczym nie marzę  
Święty spokój mi dajcie  
O nic mnie nie pytajcie  
Bez popędzania  
Bez zadawania  
Bo się zaraz uduszę  
Lubię leżeć na trawie  
I nic nie musieć!

\*\*\*

Lubię podróże  
małe i duże  
Spokojną samochodem jazdę  
Niebo, księżyc, wokół gwiazdy  
Odpoczywam sobie na plaży  
Nie lubię się w słońcu smażyć  
Po ciepłym parku chodzę  
Nogami w morzu brodę  
Morsuję w lodowatej wodzie  
Przyglądam się zielonej przyrodzie  
Zajadam się tropikalnymi owocami  
Spaceruję z rodzicami  
Patrzę przez okno na świat kolorowy  
lubię magnesy z podróży przywozić  
A czasem wolę w cieniu się schować  
I tak sobie porymować

## **LUBIĘ**

Lubię słuchać muzyki,  
uwielbiam Myszkę Miki,  
komputer, kolorowanki,  
długie spacer i wykreślanki  
lubię wyrazy wyszukiwać  
do koleżanki się odzywać  
lubię jeść frytki i słodyczne  
w komputerze coś napisać  
robić różne rzeczy w domu  
cieszę się, gdy mogę pomóc  
zielony, żółty, pomarańczowy  
i śledzenie nowej mody  
radość daje mi śpiew, taniec...  
w sklepie rzeczy oglądanie!

### III MIEJSCE

KAROLINA KANTOREK

#### Jesienna chandra

Nie wiem, o czym pisać teraz  
Boli głowa, coś uwiera  
I najchętniej wszystko prześpię  
Bo tak bardzo mi się nie chce  
Wszystko dziś mnie denerwuje  
I od rana źle się czuję  
A za oknem szaro, buro  
W moim sercu też ponuro  
Wciąż pada deszcz, płakać się chce  
Niech ktoś wreszcie przytuli mnie

\*\*\*

Pomaluję usta szminką czerwoną  
I w głowie będę mieć myśl szaloną:  
Może to będzie dobry dzień!  
Będziesz jak mój wierny cień!

Złożę suknię kolorową!  
Zjem kolację tylko z Tobą  
Przy świecach, na plaży...  
będziemy wspólnie marzyć

Na ekranie komedia romantyczna  
Będziesz do mnie mówił: „śliczna”  
Bukiet kwiatów podarujesz  
Spytasz, jak się dzisiaj czuję

A jak się za mało postarasz  
to staniesz w kuchni, przy garach  
Będziesz mi robić kolację i obiad  
wstawiać zmywarkę, myć wszystkie okna

Będziemy jeść z grilla kiełbasy  
I pachnący pyszny chlebek  
A czy tak będzie?  
Sama nie wiem...

## **Wierszyk o wsparciu**

Mam czas dla Ciebie  
by wesprzeć w potrzebie  
by się Tobą opiekować  
Wspólnie grać i pomalować  
Iść na spacer, porozmawiać  
pomóc Tobie w różnych sprawach  
Spytać, jak się dzisiaj czujesz  
Czy też mi chwilę podarujesz?

## **WYRÓŻNIENIE**

KAROLINA FORNALKIEWICZ

## **SAMOTNOŚĆ**

Jestem samotna.  
W samotności widzę ciemność...  
W ciemności widzę czarną rozpacz.  
W czarnej rozpacz zapadam się w jeszcze większą rozpacz.  
W rozpacz szukam ciemności i samotności.  
W samotności upadam.  
Straciłam siebie i ciebie straciłam.  
Straciłam, wierzyłam, ufałam i skrywałam.  
Skrywałam własne emocje.  
Ufałam do głębi.  
Wierzyłam w każde słowo.  
Straciłam wszystko!!!  
Życie jest jednak ważniejsze...  
Będę żyć.  
Dla siebie.

## WYRÓŻNIENIE

KRZYSZTOF MARIANKOWSKI

\*\*\*

Jest taka mgła  
że nic nie widać  
Jest zimno  
W nocy 4 stopnie  
tylko  
I żywego człowieka

Zmienia się pogoda  
Wszystko wstrętne  
Szary dzień  
Mi się nie podoba  
Jest zły  
Muszę się napić

Kawa mi się marzy  
Ale gdzie?  
Przecież piję  
tylko w domu  
w ziarnach  
albo cappuccino

W telewizji bzdury  
Kłamią  
Nie mogę słuchać  
Nie odbieram  
Telefonów  
Nie lubię

Drzwi zamykam  
Nikogo w mieszkaniu  
Kiepska widoczność  
Patrzę przez okno  
Czekam  
Na żywego człowieka



## **WYRÓŻNIENIE**

JULITA ANTONIAK

### **Przekorniki**

Są takie słowa  
od których boli głowa  
To się nie uda...  
To straszna nuda...  
Tak, ale...  
Nie chcę wcale...  
I mówione z przekory  
albo gdy jesteś chory  
albo gdy nie masz siły  
a świat jest niemiły

Tylko by mieć swoje zdanie  
Możesz nie słuchać wcale!

## **O AUTORACH**

### **JAN RUBCZAK**

Ma 31 lat. Mieszka w Poznaniu. Wychowanek Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu. Jest wolontariuszem. Śpiewa w zespole „Puszka Band”. Jeździ na rowerze. Od niedawna gra w kręgle i tenisa stołowego. Lubi słuchać muzyki i pisać wiersze (dopiero zaczyna). Uwielbia wycieczki z rodzicami. Marzy, by wyjechać za granicę.

### **MAGDALENA TORZEWSKA**

Ma 31 lat. Mieszka w Poznaniu. Jest wychowanką Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu, w którym lubi spędzać czas. Zbiera anioły i sowy. W wolnym czasie koloruje kolorowanki antystresowe i ogląda serial „Barwy szczęścia”.

### **KAROLINA KANTOREK**

Ma 34 lata. Mieszka w Poznaniu. Jest wychowanką Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu. Jest wolontariuszką. Śpiewa w zespole „Puszka Band”. Uważa się za osobę opiekuńczą. Kocha ludzi i zawsze służy im pomocą. Chroni słabszych. Lubi zwierzęta, zwłaszcza psy i koty.

### **KAROLINA FORNALKIEWICZ**

Ma 27 lat. Mieszka w Łowyniu. Jest osobą, która zawsze stara się emanować radością. Uśmiech jest jej znakiem rozpoznawczym. Stara się, by inni czuli się wyjątkowo. Pisanie wierszy jest jej pasją, dzięki której może wyrazić swoje myśli i emocje. Jej miłością jest taniec. Lubi eksperymentować z modą i stylem. Musi czuć się dobrze w tym, co ma na sobie. Wtedy czuje radość.

### **KRZYSZTOF MARIANKOWSKI**

Ma 41 lat. Mieszka w Poznaniu. Wychowanek Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu. Gra w teatrze. Lubi grać w ping-ponga na punkty i w „chińczyka”. Nie lubi brzydkiej pogody. Marzy o spokojnym życiu bez stresu.

### **JULITA ANTONIAK**

Ma 35 lat. Mieszka w Poznaniu. Jest wychowanką Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu. Jest wolontariuszką i aktorką teatru. Gra w ping-ponga. Lubi sport, czytać i pisać. Marzy, by jej mama przestała już pracować i mogły spędzać więcej czasu razem. Chciałaby mieć psa.

## **KATEGORIA II**

**Osoby z pozostałymi niepełnosprawnościami**

## **I MIEJSCE**

EWA WINIARSKA-DRYZGA

### **Ona**

Przyszła nieproszona jak kwietniowy śnieg  
Panoszyła się, wiązała ręce  
Długo nie wyjawiała swego imienia

Wyruszyłam więc w podróż  
po nieprzytulnych szpitalach  
żądnych krwi laboratoriach  
i gabinetach, za których drzwiami  
siedzieli lekarze  
bezzadni  
bez zrozumienia  
bez pomysłu

a przed których drzwiami  
siedzieli pacjenci  
zdeenerwowani  
zdezorientowani  
zmęczeni

Odyseja trwała  
a ona nie odpuszczała  
Ona, choroba

nieprzyjemna  
nieprzewidywalna  
niechciana

Towarzyszka  
na całe życie

### **Refleksja wieczorna**

Kubek z herbatą  
zaczął ważyć tonę  
Kilometr  
wydłużył się do dziesięciu  
Sen się na mnie  
obraził  
Zatabletkowany żołądek  
strajkuje

a zmęczenie wlecze się za mną  
jak najwierniejszy pies

Ciało się zbuntowało  
Rozbiegane, roztańczone  
Zatrzymało

Na balkonie kwiaty wabią motyle  
i mój spragniony górskich lasów wzrok  
Zielona gąsienica pożera liście pietruszki  
Przysiadł na barierce gruchaty gołąb

Słońce się przesunęło  
Jutro będzie lepiej  
Któreś jutro na pewno

Koty już śpią  
One wiedzą

### **W skali mikro**

Na mikrospacerach  
na miarę mikrosił  
w tempie leniwego obłoku  
sunącego wdzięcznie po turkusowym niebie

zachwyam się niezwykłościami  
przeoczonymi za zdrowych czasów  
kiedy w podskokach pędziłam na autobus  
i na rowerze ścigałam się z wiatrem

Na mikrospacerach  
podpatruję kopciuszki o rudych ogonkach  
Wdaję się w dyskusje z rozgadanyimi wróblami  
Upajam się jaśminowym zapachem  
lipowym zapachem  
zapachem bzów i wiosennego deszczu  
i głaszczę przyjemnie chropowatą korę starodawnego miłorzębu

Skurczył się świat  
do mikrospacerowych granic  
Wszak i rozszerzył zarazem

Bliski, bogaty i piękny  
Świat w skali mikro

## II MIEJSCE

WOJCIECH MALINOWSKI

### Siedem

Moi koledzy mają najnowsze telefony po tysiąc pierdylionów sztuka jeżdżą uberem albo boltem pod drzwi szkoły chociaż buty po dwa tysiące sztuka

Zazdrość mnie nie dotyczy

Moje myśli nie mają mocy sprawczej życzenia nie spełniają się automatycznie mogłoby to wzbudzać gwałtowne odczucia

Gniew mnie nie dotyczy

Moja lodówka zwykle pełna jest wszystkiego zwłaszcza rzeczy szybkich i niezdrowych wystarczy tylko się obok i wyciągnąć rękę

Nieumiarkowanie mnie nie dotyczy

Mój portfel ma wiele przegródek i kieszonek na dużą i małą kasę miejsce na karty kredytowe noszę tam zwykle dychę i legitymację o niepełnosprawności

Chciwość mnie nie dotyczy

Moimi wyobrażeniami o sobie mógłbym wytapetować pokój ale wobec świata niewiele znaczę i wcale mi to nie przeszkadza

Pycha mnie nie dotyczy

Moje ciało jest czyste myję się codziennie koledzy wysyłają sobie gołe fotki dziewczyn nawet nie chcę patrzeć

Nieczystość mnie nie dotyczy

Nie szukam kolegów, nie łapię myśli, nie otwieram lodówki i portfela nie nadają znaczenia minimalizm lub siódmy z grzechów głównych popełniam codziennie

## **Nienazywalny**

Jestem jeden sam pojedynczy  
jednak mieszczę w sobie cały zespół pan Asperger kiedyś go opisał  
a więc czuję jakby ktoś mnie zepsuł  
rozregulowany stan wewnętrznych odczuć  
zresztą zimno czy gorąco mnie nie rusza  
oczy mam czasem nie wiem sam co widzę  
ciało mam czasem boli dusza  
czy potrafię kochać? cóż to znaczy?  
drżenie rąk szybki puls wilgotność skóry  
to odczuwam od czasu do czasu gdy szum fal krwawych zachód słońca góry  
między ludźmi jestem zawsze obok  
jak więc kochać nie mogąc być blisko  
słyszę bardziej czuję mocniej jestem dalej  
nic nie mówię chociaż może chcę powiedzieć wszystko

## **Ważne rzeczy**

Wczoraj rozmawiałem z moim psem tak po prostu  
od serca chociaż to suka całkiem niezły z niej kumpel  
jedynek jakiego posiadam dlatego rozmawiałem  
pytałem jej, co w życiu ważne, co trzeba, co należy,  
co wypada, a co jest niezbędne.

trochę warczała kręciła nosem stroszyła wąsy  
oczy w kolorze czekolady wlepiła we mnie  
łapą grzebała w trawniku. Mogłabym dużo opowiadać,  
odszczeknęła krótko, ale po co? Całe życie gonimy  
za własnym ogonem szczerzymy kły obszczekujemy się  
nawzajem rzucamy się do gardeł.

Tylko kości są ważne, kości muszą być zagrzebane w ziemi.  
W sumie racja, najważniejsze, by umarłych pogrzebać.  
Wtedy wiesz na pewno, że jesteś żywy.

### **III MIEJSCE**

ANETA DUBIK

#### **o co ci chodzi?**

mała dziewczynka  
bezbronna  
ufna  
do zaopiekowania się  
do utulenia

kobieta  
walczy o swoje  
ufa – ale granicznie  
zbawia świat  
rozdaje czułości

obie  
mieszkają we mnie  
nie wchodzą sobie w drogę

bywa jednak  
że  
nagle  
razem płaczą  
wtedy właśnie  
nie wiadomo  
o co mi chodzi

#### **potoki**

nieprawda  
że z pustego i Salomon nie należy  
cała jestem brakiem  
a pod powiekami  
wciąż nowe wzbierają potoki



## **nie przypadkiem**

nie przypadek  
zdarzył się znieenacka  
nagle można być  
po prostu  
a nie  
po krzywemu  
i jest  
komu od kogo z kim  
dawać brać dzielić się  
nie przypadkiem  
działa los

## **WYRÓŻNIENIE**

ZOFIA KOCZUR

\*\*\*

Wcześnie wstałam  
z rozgrzanego łóżka  
uśmiechnęłam się  
do ptaka za oknem  
pozdrowiłam muchę  
wytrwale brzęczącą na szybie  
ucieszyłam się samą sobą

## WYRÓŻNIENIE

IWONNA BUCZKOWSKA

### MOJA GÓRA

Góro moja i drogo – u twych stóp zaczynam  
wędrowanie – na szczyt twój nieznany, strzelisty.  
Po szerokich gościńcach, po bujnych dolinach  
spieszę poznać cel – skryty pośród zastłon mglistych.

Idę, wstaję ze słońcem, płaczę razem z deszczem –  
im wyżej, tym mniej w sercu pewności szczenięcej –  
ścieżki stają się wąskie i urwiska większe...  
Ale widzę stąd więcej i rozumiem więcej.

Brzegów mgieł już dosięgam. Oddech coraz krótszy.  
Zbocza strome, kanciaste, twarde pod stopami.  
Drzewa rzadkie i cienkie jak włosy staruszki.  
Do równin szczebiotliwych wracam wspomnieniami.

Aż, gdy przebrnę na koniec przez chmur siwe brody,  
ujrzę szczyt mojej góry – mój cel na tej ziemi.  
I zza mgieł się wyłonią inne – bliskie, drogie,  
i w trwaniu nieśmiertelnym zapragnę być z nimi.

I zrobię krok ostatni, i stanę na szczycie.  
Czas wspinaczki zaciąży w utrudzonych nogach.  
I z uśmiechem popatrzę w dolin wartkie życie,  
bezpieczna niczym dziecko na kolanach Boga.

## WYRÓŻNIENIE

ŁUCJA STASZAK

## PASTERKA

*śp. Rodzicom*

Po wieczerzy ruszyliśmy gromadą,  
radośnie...

Dziś idzie sama.  
Oddała się wolno,  
biała jak opłatek,  
krucha jak zmrożony liść.  
Idąc nie zostawia śladów  
na śniegu.  
Podąża za Ojcem,  
wyruszył wcześniej na Mleczną Drogę

Odbicia lch twarzy  
śpią w szklanej pamięci  
choinkowych bombek.  
W świerkowych gałązkach  
drzemie echo  
*Kolędy dla nieobecnych.*  
Na dwóch pustych nakryciach  
stygna  
jeszcze ciepłe wspomnienia

Północ.  
Bóg się rodzi.

Rodzice dotarli już chyba do Betlejem...

## WYRÓŻNIENIE

AGNIESZKA CICHON

### Do Sylvii Plath

Córko Demeter  
W zimnej studni trzymana  
Czekasz na wiosenne odrodzenie  
Hiacyntowe wiersze  
Murszeją pod obślizgłym  
Kamieniem

Sanktuarium w twoim ogrodzie  
Kwitnące grusze i jabłonie  
Kwiaty błyszczące na słońcu  
Więdną bez życiodajnej wody  
Wysychają trawy, ślimaki i ty

W szklanej kuli wizje  
Unicestwienia  
Spełniają się coraz bardziej  
Gubisz płatek po płatku  
Ogołocona z piękna i mocy

Złowieszco tyka zegar  
Odmierza żalosne minuty  
Do ostatniego samospełnienia  
Dzieci śpią w pokoju  
Twój anioł – koń  
Stracił skrzydła i węch  
Błogi koniec wszystkiego

## **O AUTORACH**

### **EWA WINIARSKA DRYZGA**

Ma 45 lat. Mieszka w Bytomiu. Jest laureatką kilku konkursów literackich. Lubi obserwować przyrodę i ją opisywać. Kontakt z roślinami i zwierzętami daje jej dużo radości i wewnętrznej energii. Dzięki dwóm mruczącym kotom w jej domu jest bardzo ciepło.

### **WOJCIECH MALINOWSKI**

Ma 16 lat. Pochodzi z Chocianowa. Jest uczniem technikum w klasie technik programista. Mieszka z rodzicami, siostrą, psami i kotem. Do pisania wierszy zachęciła go mama. Odniósł już kilka sukcesów. Jego wiersze to słowa inspirowane codziennością, w której żyje trudnościami, zmaganiem, obserwacją tego, co wokół.

### **ANETA DUBIK**

Ma 43 lata. Mieszka w Tarnowskich Górach. O sobie mówi, że jest: „poszukiwaczką szczęścia, odkrywczynią emocji. Joginką, kociarą, wszechstronnie uzdolnioną duszą”. W życiu zawodowym – nauczycielka, w życiu prywatnym – mama i partnerka. Uważna obserwatorka. Literaturę kocha od zawsze. Píše opowiadania i wiersze, choć te „przyszły do niej” niedawno.

### **ZOFIA KOCZUR**

Ma 47 lat. Mieszka w Andrychowie. Z wykształcenia humanistka. W 2003 roku zdiagnozowano u niej chorobę afektywną-dwubiegunową, co było dla niej ciosem. Jednak dzięki odpowiedniemu leczeniu i wsparciu rodziny funkcjonuje normalnie: pracuje zawodowo, wychowuje dzieci. Na świat patrzy trochę inaczej. Wiersze pisze od 16. roku życia. Wydała 4 tomiki poezji. Poezja to dla niej odskocznia od codzienności. Mimo choroby jest optymistką i głęboko wierzy w dobro ludzi i odwdzięcza się im.

### **IWONNA BUCZKOWSKA**

Ma 71 lat. Mieszka w Warszawie. Píše wiersze, opowiadania i dramaty. Liryczne i satyryczne, dla dorosłych i dzieci. Autorka piosenek, które sama wykonuje. Laureatka konkursów literackich. W swoim dorobku artystycznym ma płytę i tomiki poezji. We wrześniu ukazała się jej najnowsza książka dla dzieci.

## **ŁUCJA STASZAK**

Ma 76 lat. Mieszka w Śremie. Jest emerytowaną nauczycielką. Przeszła przeszczep wątroby. Stara się skupić nie na tym, czego nie może, a na tym, co jest jej dostępne. Dzięki chorobie poznała wielu pięknych ludzi. Jej wiersze mówią o pięknie życia, mądrości natury, o wartości człowieka, cudzie życia, jego przemijaniu i sensie.

## **AGNIESZKA CICHON**

Ma 54 lata. Mieszka w Kozienicach. Jest rencistką, która spełnia swoje marzenie z dzieciństwa o byciu aktorką. Jest dumna ze swoich ról. Od 8 lat rozwija też poetyckie skrzydła w Grupie Poetyckiej „Erato”. Bliska jest jej poezja Sylvii Plath. Także jej świat jest pełen niepokojących zwierzeń, wątpliwości. Łączy je także choroba. „Ona potrafiła o tym mówić głośno, ja się boję...” – przyznaje poetka. Lubi las, ciszę i muzykę etniczną.