

### **Katarzyna Wota: 1971-2011**

Z wykształcenia technik ekonomista oraz specjalista w zakresie administracji państwowej oraz zarządzania zasobami ludzkimi, krajowego transportu drogowego rzeczy, logistyki, oraz księgowości podatkowej. Uprawiała wyczynowo sport, grając w 2-go ligowym zespole siatkówki w Pile.

Była entuzjastką prozdrowotnej edukacji, promocji wellness i Nordic Walking. Posiadała certyfikat INWA - Nordic Walking Instructor, ukończyła także część praktyczną kursu Aerobics and Fitness Association of America - Personal Fitness Trainer Certification, w Stanach Zjednoczonych, Chicago. Realizowała w USA projekt "TEAM CHICAGO NORDIC WALKING", który obejmował: program kształtowania etyki zdrowotnej, promującej Nordic Walking, jako „nową” aktywność ruchową dla kobiet z problemem onkologicznym w ramach działań profilaktycznych i prozdrowotnych w walce z chorobami cywilizacyjnymi (prezentacje i wykłady dla Fundacji Zdrowie Plus Inc w Chicago), program kształtowania zdrowego stylu życia pod hasłem: „Żyj zdrowiej, żyj lepiej”, promujący Nordic Walking jako technikę rekreacyjno-zdrowotną, stosowaną do redukcji wagi ciała celem uzyskania optymalnych rezultatów. Ponadto Kasia uczestniczyła w licznych szkoleniach Wellness, które prowadziły znane osobistości naukowe: m.in. na Uniwersytecie Herbalife, Dallas – Prof. D.Heber – założyciel Centrum Odżywiania Człowieka przy Uniwersytecie Kalifornijskim, Los Angeles, Prof. L.Ignarro – laureat Nagrody Nobla, Dr. L.Gratton – szkolenia wellness, prawidłowego odżywiania i suplementacji diety. Brała udział w aktywnym systemie wsparcia – szkoła sukcesu E.i J. Widulińscy, szkolenia i warsztaty wellness, Chicago, Uniwersytet Herbalife, Las Vegas.

Od stycznia 2006 była konsultantem ds. zdrowego żywienia, trenerem wellness i prowadziła osobiste doradztwo oraz ustalała indywidualne programy żywieniowe. Była pasjonatką Nordic Walking, a z tą prozdrowotną aktywnością ruchową zapoznała się w USA, podczas codziennych zajęć treningowych pod okiem Piotra Kowalskiego, którego zaprosiła wraz z Fundacją Zdrówko Plus (opiekującą się Amazonkami od 15 lat) do Chicago, aby wypromować Nordic Walking i wellness w środowisku polonijnym, amerykańskim, a przede wszystkim, w gronie Amazonek. Promowała Nordic Walking w kilku miastach USA, m.in. w Chicago, Nowym Jorku i Filadelfii. Wraz z Piotrem Kowalskim, uczestniczyła we wszystkich jego szkoleniach instruktorskich i imprezach masowych w Polsce od stycznia 2008-2009, podnosząc swoje kwalifikacje i zdobywając duże doświadczenie u boku znanego pioniera Nordic Walking. W maju 2008 roku, zorganizowała wraz z Piotrem Kowalskim pierwszy w Polsce turnus wellness w Borach Tucholskich, promując Nordic Walking i wellness dla czytelniczek magazynu „Twój Styl”, z udziałem dziennikarza magazynu Reader’s Digest, który podjął w ten sposób oficjalną współpracę z autorami tego przedsięwzięcia. Przez dwa lata wraz z

Piotrem współpracowała z firmą Walker by Robert Korzeniowski oraz Zespołem Edukacyjnym Pro Futuro, organizując imprezy promujące zdrowy styl życia i Nordic Walking dla dzieci, młodzieży szkolnej i ich rodziców.

Ponadto została aktywnym członkiem Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Centrum, gdzie razem z Piotrem Kowalskim przez 2 lata realizowała projekt rehabilitacji ruchowej Amazonek (kobiet leczonych na nowotwór piersi) z zastosowaniem Nordic Walking.

W latach 2005-2007 przebywała w USA, szukając zmiany stylu życia po ciężkich osobistych traumach i dramatach rodzinnych, trafiła na amerykański wellness oraz na stronę internetową Piotra Kowalskiego, pioniera Nordic Walking w Polsce i kilku krajach zagranicą, [www.nordicwalk.pl](http://www.nordicwalk.pl) Zafascynowana tym, co Piotr robi, postanowiła zaprosić go do Chicago, poprzez Fundację Zdrówko Plus, opiekującą się polonijnymi Amazonkami, aby wraz z Nią pokazał zalety Nordic Walking w rehabilitacji osób zmagających się z nowotworem piersi. Prawie 2-miesięczny pobyt pokazał celowość takiego podejścia, a przypadkowo, (choć czas pokazał, że to nie był przypadek) poznana tam dr. Hanna Tchórzewska, specjalistka rehabilitacji z Centrum Onkologii w Warszawie, zainteresowała się ich działalnością. W styczniu 2008, Piotr przyjechał do Chicago raz jeszcze, aby dokończyć rozpoczęte wcześniej projekty i zabrać Katarzynę do Polski, podejrzewając już wtedy, że może być poważnie chora i zdając sobie sprawę, że nie będzie Jej mógł pomóc w Stanach. Myśl o ewentualnej chorobie była odsuwana, także z powodu różnych nieoczekiwanych trudności i kłopotów osobistych Kasi i Piotra. Dzięki nieocenionej pomocy, jakiej właśnie wtedy udzielili im Grzegorz Pytkowski, ich prawdziwy przyjaciel, Piotr zabrał Kasię wraz z Jej córkami do swojego rodzinnego miasta, Warszawy, gdzie w lipcu 2008 jedna z entuzjastek Nordic Walking okazała się być onkologiem, który na prośbę Piotra zdiagnozował u Kasi nowotwór lewej piersi o dużym zaawansowaniu (3-go stopnia), określając Jej szanse przeżycia na niewielkie. Piotr z Kasią podjęli się natychmiastowego działania, a kontakt z dr Tchórzewska, tym razem już w Warszawie, pomógł im w doprowadzeniu do szybkiej operacji i wstępnej rehabilitacji. Już 3 tygodnie po pełnej mastektomii, Kasia zaczęła na nowo trenować Nordic Walking, osiągając niemal pełną sprawność i technikę, która zadziwiła lekarzy i fizjoterapeutów podczas prelekcji, którą Piotr z Kasią zorganizowali w Centrum Onkologii w Warszawie. Potem Kasia poddana została ciężkiej chemioterapii, a przed jej podaniem udzieliła wywiadu dziennikarce TVP 1, która postanowiła nagrać z Nią, córkami i Piotrem, 3 odcinki serialu "Szpital Odzyskanej Nadziei", gdzie pokazano Kasię od momentu podania chemii, obcięcia włosów, przez codzienne życie i radzenie sobie z cierpieniem, po trening Nordic Walking, który, od samego początku, pomagał Jej znieść skutki chemii i utrzymywać Ją w sprawności fizycznej i psychicznej. Kasia i Piotr zaangażowali się w

wolontaryjne prowadzenie zajęć Nordic Walking z grupą Amazonek w Centrum Onkologii, w promowanie Stowarzyszenia Amazonek Warszawa Centrum, organizowanie marszów na rzecz profilaktyki onkologicznej, współorganizowanie 2 edycji Marszu Różowej Wstążki z nimi i Amazonkami na czele pochodu, oraz wielu publicznych występów, w tym 2 razy w TVP 1 "Kawa czy Herbata", szkoleń Nordic Walking, projektów unijnych dla kobiet, gdzie pokazywali jak można sobie radzić z chorobą nowotworową inaczej. Na zaproszenie red. Ewy Drzyzgi, Kasia opowiedziała o tym na antenie TVN w programie "Rozmowy w Toku".

Niestety, w styczniu 2010 roku pojawiły się przerzuty do prawej piersi, a w połowie lipca zdiagnozowano u Kasi zmiany w kręgosłupie i żebrach, pojawił się płyn w lewym płucu. W tym momencie medycyna konwencjonalna „skreśliła” Kasię, więc Piotr i Kasia podjęli się poszukiwań terapii alternatywnej, opartej na połączeniu medycyny naturalnej z diagnostyką medycyny konwencjonalnej. Pierwszy etap leczenia, od lipca do końca września 2010 był obiecujący, a wyniki badań krwi pokazały znaczący postęp w leczeniu i celowość podjętej terapii. Kasia oczyściła swój układ pokarmowy, zmieniła dietę i powoli zaczęła się usprawniać. Ale koniec roku nie był dla Niej przyjemny, ponieważ znowu pojawiły się dolegliwości bólowe w kręgosłupie oraz problemy z oddychaniem i ograniczona lokomocja, która spowodowała praktycznie unieruchomienie i konieczność leżenia w łóżku. Spędziła okres świąteczno-noworoczny w domu, ale przed i po Świątach oraz po Nowym Roku była w szpitalu, gdzie wzmacniano Ją kroplówkami, zastosowano terapię przeciwbólową, a przede wszystkim ściągnięto Jej płyn w lewym płucu.

Bardzo pomogła Jej wtedy, już po szpitalu, terapia przeciwbólowa akupunkturą, dzięki której mogła stanąć na nogi i rozpocząć rehabilitację ruchową, ćwicząc w odciążeniu i wzmacniając oddech. Niestety kolejna konsultacja z chirurgiem-onkologiem nie była dla Kasi zbyt miła, a nawet powaliła Ją z nóg – lekarz nie dał Jej żadnych szans, proponując leczenie paliatywne, morfinę i hospicjum. To powinno było zdołować i ostatecznie załamać Kasię i Piotra, którzy jednak natychmiast podjęli dalszą walkę, wiedząc, że jest możliwe dalsze leczenie, ale z ograniczonymi. Potrzebna była dodatkowa pomoc, o którą zwracali się do wszystkich ludzi dobrej woli, instruktorów Nordic Walking, przyjaciół, instytucji i firm, z którymi współpracował wcześniej Piotr a potem Kasia razem z Piotrem.

Niestety na pomoc od tych firm i osób, którzy wiele im zawdzięczali, zwłaszcza Piotrowi w trakcie jego zaangażowania się w promocję Nordic Walking w Polsce, niestety nie mogli w ogóle liczyć, a Piotr nie był już w stanie pokrywać gigantycznych kosztów leczenia i spłacania narastających zobowiązań finansowych, w tym kosztów utrzymania Kasi i Jej córek, które przygarnął pod swoje skrzydła w 2008 roku z własnej, nieprzymuszonej woli,

kierując się miłością i chęcią pomocy osobom, które go pokochały i oddały Mu swoje serca.

22 marca 2011 roku Kasia Wota Odeszła we śnie, przenosząc się do Krainy Wiecznego Szczęścia i Miłości, pozostawiając jednak Swoje Serce, podzielone w kilku równych częściach pomiędzy tych, których kochała najbardziej: Piotra, Paulinkę, Patrycję i Justynkę, Swoją siostrę, dziś opiekunkę wraz z Piotrem, Swoich córek, Ryszarda Kowalskiego, Syna Piotra, którego zawsze pragnęła poznać, i w którego dobroć i synowską miłość do Piotra zawsze wierzyła, Michała Kowalskiego, na którego mądrość i zrozumienie zawsze liczyła, oraz ... wymarzone Nowe Życie, które Bóg tchnął w tą „Świątą Rodzinę” niemal 12 miesięcy po Jej Odejściu, a imię Jego, Krzysiu!

Cześć Jej Pamięci!