



TPG Towarzystwo Pomocy
Głuchoniewidomym

ISSN 1895 – 4987

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

BIULETYN INTEGRACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

MAJ

1/52/2013

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie
strona **2**

Minister Jarosław Duda
w Jeleniej Górze strona **3**

Dotyk historii strona **4**

Nowe drogi strona **5**

Fundacja Lepsi Świat dla
Niepełnosprawnych strona **6**

WTZ przy PZG
w Gdańsku strona **7**

KSON na targach strona **12**

Rozmowa z Kamilą Skalską
strona **14**

Profesjonalni opiekunowie
strona **17**

Jedna myśl strona **19**

Hortiterapia strona **21**

Przyjazne studia strona **23**

Humor strona **24**



WTZ przy PZG w Gdańsku

strona **7**



Tourtec 2013

strona **12**

Przeczytaj i przekazaj innym

O NAS...

Podsumowując działalność Karkonoskiego Sejmiku w Jeleniej Górze w roku 2012 należałoby chyba skorzystać z przejrzystego języka liczb – w roku minionym, oprócz zwyczajnej statutowej działalności, realizowano w KSON szereg zadań dofinansowanych ze środków PFRON, Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej oraz Miasta Jeleniej Góry. Ogólna wartość tego dofinansowania wyniosła ponad 471 tys. PLN, przy własnym wkładzie finansowym sięgającym prawie 23 tys. PLN. Ogólna wartość realizowanych projektów wyniosła ponad 513 PLN, a przy poszczególnych zadaniach pracowało 30 wolontariuszy, których pracę wyceni się na prawie 20 tys. PLN.

Od kwietnia do listopada wydawany był Biuletyn Informacyjny „Niepełnosprawni Tu i Teraz” – w roku 2012 wydano osiem numerów miesięcznika, który przez cały czas ukazuje się również w postaci elektronicznej. Od września do listopada zrealizowano cztery

programy Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej. Przez cały czas trwała akcja edukacyjna w szkołach Kotliny Jeleniogórskiej – przygotowano i przeprowadzono w formie warsztatów spotkania z młodzieżą czterech gimnazjów powiatu jeleniogórskiego.

W widoczny sposób rozszerzyło działalność Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych, którego Biura Regionalne działają oprócz Jeleniej Góry także w Krakowie, Toruniu, Gdańsku i Gliwicach. Punkt Informacyjny CIWON prowadzi działalność również w Cieszynie. W placówkach tych oferowane są bezpłatnie porady prawne, oferty pracy oraz porady psychologiczne. Od roku 2013 porady udzielane są również on line.

To, oczywiście, nie wszystko – szerzej o działaniach KSON można przeczytać obszerniej na stronie www.kson.pl

Tadeusz Siwek



Zmiany duże i małe

Po półrocznej przerwie dostajecie do rąk kolejny numer naszego Biuletynu „NTiT”. Ta kilkumiesięczna zwłoka w naszym wydawnictwie wynika stąd, że podobnie jak w latach poprzednich, tak i teraz musieliśmy czekać na decyzję PFRON przyznającego środki, bez których nasz miesięcznik nie mógłby się ukazywać. W tej sytuacji nadzwyczaj ważne wydaje się, że oprócz wersji papierowej Biuletynu „NTiT” ukazuje się również w postaci elektronicznej. Przypominamy, że lektura zamieszczanych artykułów staje się możliwa po wejściu na stronę Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (www.kson.pl) i wybraniu opcji „gazeta”. Mamy nadzieję, że nasi Czytelnicy korzystali z tej możliwości, przez co przerwa w naszym „papierowym” wydawnictwie wydawała się mniej dotkliwa.

Rok 2013, to nie tylko znaczące zwiększenie nakładu

naszego miesięcznika do 6000 egzemplarzy, ale również nowi Partnerzy – w tym i kolejnych tegorocznych numerach biuletynu przeczytać będzie można o sprawach mieszkańców Śląska (Fundacja Lepszy Świat dla Niepełnosprawnych w Gliwicach), a także Pomorza (Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym w Gdańsku). Jeszcze jedna drobna, ale niewątpliwie zauważalna dla naszych Czytelników zmiana dotyczy nazwy Biuletynu „NTiT”, który od bieżącego roku funkcjonuje jako „INTEGRACYJNY”.

Nasze propozycje dotyczące współredagowania biuletynu pozostają bez zmian – piszcie do nas o wszystkim, co Was zajmuje i trapi. Każdy list zostanie uważnie przeczytany i z równą uwagą potraktowany jako ewentualny materiał redakcyjny. Podkreślamy, że chcemy pisać zarówno o Waszych sukcesach i radościach, jak o problemach i troskach, których nie skąpi codzienność.

Pozdrawiam Was serdecznie!

WASZ REDAKTOR

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  | NIEPEŁNOSPRAWNI TU i TERAZ |  |  |  |  | TPG Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym |
| BIULETYN INTEGRACYJNY DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON | | | | | | |
| Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych | | | | | | |
| Współpraca: Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym Oddział Pomorski, Fundacja Lepszy Świat dla Niepełnosprawnych w Gliwicach. | | | | | | |
| Redaktor Naczelny: Tadeusz Siwek, e-mail: ntit-gazeta@o2.pl | | | | | | |
| Redakcja: Bożena Wiecha-Grzech, Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Mirosława Joško, Monika Żak (Koordynator Projektu) | | | | | | |
| Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54 tel/fax 75 75 231 83, e-mail: redakcja.kson@wp.pl | | | | | | |
| Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15 Nakład 6000 egz. | | | | | | |
| Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych oraz zastrzega prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku. | | | | | | |

Jarosław Duda w Jeleniej Górze



W poniedziałek 4. marca br. gościł w Jeleniej Górze Jarosław Duda, Sekretarz Stanu i Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Zgodnie z programem wizyty dostojny gość pierwsze kroki skierował do Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, gdzie wziął udział w oficjalnym otwarciu pracowni komputerowej. Utworzenie i wyposażenie pracowni stało się możliwe dzięki wygranemu przez KSON konkursowi pod nazwą „Senior na cza-



się” ogłoszonego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Przesłaniem konkursu były wszechstronne działania aktywizujące ludzi powyżej 60. roku życia i dające im szansę zatrudnienia na lokalnym rynku pracy. O atrakcyjności oferty KSON najlepiej świadczy fakt, że do udziału w programie zgłosiło się ponad 120 osób, z czego do pierwszej tury projektu zakwalifikowano 20 seniorów. Pozostałe osoby muszą cierpliwie czekać na kolejne edycje szkoleń.

Jarosław Duda bardzo wysoko ocenił inicjatywę Sejmiku mówiąc: *Utworzenie takiej pracowni jest bardzo ważne. Trzeba jak najlepiej wykorzystywać środki pieniężne i starać się rehabilitować osoby z niepełnosprawnością, aby później mogły odnaleźć się na rynku pracy. Nie ma bowiem lepszej rehabilitacji, niż poprzez pracę, bo to prowadzi do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym osób wykluczonych poprzez choroby czy wiek.*

Przygotowanie pomieszczenia stało się możliwe dzięki pracy wielu wolontariuszy, wśród których na

specjalne podziękowania zasługują uczniowie Zespołu Szkół Technicznych „Mechanik”, ekipa budowlana Kazimierza Klimka oraz inni przyjaciele i sympatycy KSON.

O godzinie 11.00 z udziałem Jarosława Dudy rozpoczęła się w Książnicy Karkonoskiej konferencja związana z wdrażaniem w życie Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. W referatach wygłoszonych w czasie spotkania przedstawiciele lokalnych organizacji pozarządowych podkreślali znaczenie Konwen-



cji, której celem jest popieranie, ochrona i zapewnienie pełnego i równego korzystania ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności przez wszystkie osoby niepełnosprawne na równi ze wszystkimi innymi obywatelami. Prawa objęte Konwencją odnoszą się do wszystkich osób niepełnosprawnych bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności. Konwencja jest ważnym dorobkiem ludzkości. Jest nie tylko aktem normatywnym, ale także dokumentem edukacyjnym, który



zbiera w jednym miejscu, w sposób uporządkowany, podstawowe wartości, prawa i kierunki rozwiązań mających wpływ na jakość życia każdej osoby niepełnosprawnej i jej miejsce w społeczeństwie.

Jarosław Duda otwierając konferencję podkreślił wyraźnie, że za każdym aktem prawnym stoi człowiek, od którego przede wszystkim zależy rzetelność i tempo wdrażania postulatów i przepisów prawnych w życie.

DOTYK HISTORII

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych we wrześniu ubiegłego roku wystąpił do Fundacji Banku Zachodniego WBK z wnioskiem o dofinansowanie projektu pn. „Dotyk Historii”. Już w połowie listopada została ogłoszona lista organizacji, które otrzymały dofinansowanie do projektów w II edycji programu grantowego „Bank Dziecięcych Uśmiechów 2012”. Pani Ewa Paciorek – Dyrektor I Oddziału Banku Zachodniego WBK pozytywnie zaopiniowała nasz wniosek, dzięki czemu KSON otrzymał grant w wysokości 4600 zł. 10 grudnia 2012 r. Prezes KSON podpisał umowę darowizny z Fundacją.

Dzięki wsparciu Fundacji możemy zrealizować projekt dla co najmniej szesnastu niepełnosprawnych dzieci. Głównym celem projektu jest zapoznanie dzieci z tradycją i historią Dolnego Śląska. Realizacja w/w założenia możliwa będzie dzięki przeprowadzeniu „Żywych lekcji historii” oraz wycieczce do Zamku Książ. Działania zwią-

zane z projektem rozpoczęliśmy w miesiącu kwietniu 2013 r.

Siedzibę Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych odwiedziło wówczas Bractwo Rycerskie, które oprócz teoretycznego wprowadzenia słuchaczy w rzeczywistość dawnych czasów pokazało narzędzia rycerskiego fachu: miecze, topory, przedmioty użytku domowego, a zaproszone dzieci mogły przebrać się w stroje z epoki.

Głębsze poznanie historii było możliwe dzięki wycieczce do Zamku Książ, która odbyła się 21 kwietnia 2013 r. Organizatorzy zapewnili nie tylko przejazd i posiłek na miejscu, ale również zwiedzanie Zamku i jego podziemi oraz palniarnię. Dzieci z zainteresowaniem uczestniczyły w życiu rycerskiej wioski, gdzie wspólnie z rycerzami strzelały z łuku do tarcz, zakładały na siebie rycerski rynsztunek i tradycyjnie już podziwiały rycerskie walki.

Kolejny – ostatni etap projektu, to zorganizowanie średniowiecznej wioski w ogrodzie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełno-



sprawnych. Będą wikingowie, rycerze, rozpalanie ogniska, pieczenie kielbasek, rozwiązanie konkursu na najlepsze prace plastyczne związane z tematyką realizowanego projektu.

Bożena Wiecha-Grzech

OTWORZYĆ NOWE DROGI

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych od wielu lat działa w środowisku osób niepełnosprawnych poprzez prowadzenie różnych form wsparcia tj. pomoc prawną, psychologiczną, aktywizację zawodową czy społeczną, wreszcie interwencje w konkretnych sytuacjach. Wieloletnie doświadczenie wskazuje, że pomoc osobom niepełnosprawnym nie będzie skuteczna, czy długoterminowa, jeśli działania nie zostaną skierowane również do opiekunów osób niepełnosprawnych.

Ludzie z najbliższego otoczenia osób niepełnosprawnych cierpią równie mocno jak one same. Jak trudno jest patrzeć na cierpienie najbliższej osoby, ile wymaga to siły, determinacji, oddania oraz niewyobrażalnej miłości wiedzą tylko ci, którzy na co dzień zajmują się niepełnosprawnymi podopiecznymi. Codzienne bariery, jakie napotyka osoba niepełnosprawna, a co za tym idzie, również jego opiekun (nie przystosowane obiekty, komunikacja, niechęć czy niemoc urzędników) prowadzą do izolacji.

Opiekunowie niejednokrotnie diametralnie zmieniają swoje życie, rezygnując z aktywności zawodowej, towarzyskiej i rodzinnej. Wyczerpanie emocjonalne i fizyczne a także osamotnienie prowadzi do coraz częściej występujących objawów depresji. Dlatego tak ważne jest, aby opiekunowie potrafili znaleźć czas dla samych siebie, zadbać o swoje zdrowie, wiedzieli gdzie szukać wsparcia.

Projekt pn. „OTWORZYĆ NOWE DROGI”, to program integrująco-aktywizujący opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych, który skierowany jest właśnie do członków rodzin osób niepełnosprawnych. Jego głównym celem jest podniesienie jakości życia opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych, przy równoczesnym usprawnieniu i polepszeniu sprawowanej opieki oraz zaktywi-



zowaniu osób niepełnosprawnych. Uczestnikami projektu będą osoby zamieszkałe na terenie miast i powiatów: Jelenia Góra, Kraków, Toruń.

Będą to osoby, które nie są świadome swoich możliwości, potencjału jakim dysponują. Znajdują się w trudnej sytuacji rodzinnej, a niepełnosprawność podopiecznych powoduje ich izolację i wyłączenie z życia społecznego. Kompleksowość, profesjonalizm, współpraca oraz odpowiednia tematyka projektu z pewnością da możliwość osiągnięcia założonego celu, który bezpośrednio wpłynie na opiekunów, a pośrednio na osoby niepełnosprawne.

Bożena Wiecha-Grzech





FUNDACJA LEPSZY ŚWIAT DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

ul. Bajana 1, 44-100 Gliwice

Celem naszej Fundacji jest opracowanie, wdrażanie i rozpowszechnianie nowatorskich urządzeń, pozwalających osobom niepełnosprawnym prowadzić normalne życie.

Realizujemy te cele poprzez uświadamianie społeczeństwa do inwestowania w urządzenia uniezależniające osoby niepełnosprawne, czyniące ich prawdziwie wolnymi ludźmi. Staramy się nawiązywać koalicje organizacji pozarządowych, a także współpracować z administracją publiczną i przedsiębiorcami.

Aktualnie promujemy następujące rozwiązania:

Asystent osoby niepełnosprawnej – nowoczesne urządzenie zaopatrzone w klawiaturę sześcioprzyciskową, gdzie do każdego można przypisać inną funkcję. Przy użyciu odpowiedniego przycisku aktywuje się w przestrzeni publicznej następujące ułatwienia:

- Uruchomienie sygnału dźwiękowego przy przejściu dla pieszych.
- Funkcja przywołania w budynkach administracji publicznej.
- Komunikat głosowy w autobusie, metrze i tramwaju

z jednoczesnym powiadomieniem kierowcy.

- Aktywowanie systemu naprowadzania.
- I wiele innych...

Przycisk wibracyjny – jest to dodatek do przycisku dla pieszych, który jest alternatywą dla sygnału dźwiękowego. Urządzenie polskie, stworzone przez specjalistów z Politechniki Śląskiej w Gliwicach.

- Obszar wibracyjny w alfabecie brajla, pozwalający wydłużyć czas sygnału zielonego.
- Dźwiękowe naprowadzanie pieszego o słyszalności 4 metrów oraz potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia o różnych częstotliwościach sygnału.
- Skuteczne uzupełnienie lub alternatywa dla sygnału dźwiękowego przy przejściu dla pieszych.

Poza działalnością ekspercką zajmujemy się także bezpośrednim wsparciem osób niepełnosprawnych w Gliwicach i przygotowaniem ich do wejścia na rynek pracy.

Zainteresowała nas działalność KSON głównie w zakresie możliwości wprowadzenia na naszym terenie ujednoliconego systemu wsparcia i informacji

dla osób niepełnosprawnych i z tego powodu zgłosiliśmy chęć współpracy z KSON tworząc Biuro Regionalne. Utwierdziła nas w tym nasza wizyta w Karikonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, którego przedstawiciele są również żywo zainteresowani wdrożeniem naszych pomysłów na obszarze ziemi jeleniogórskiej i Dolnym Śląsku.

Dorota Gniewosz

Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Adwokat

Jacek SIEJKA

Radca Prawny

Bartosz NOWAK

Radca Prawny

Piotr POCZĘTY

**Bezpłatne
porady prawne
dla osób
niepełnosprawnych
(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON,
lub telefonicznie)**

INFORMACJE I ZAPISY

w biurze KSON
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 800 700 025
(bezpłatna infolinia)

JEDYNY W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM

**Warsztat Terapii Zajęciowej
przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym
ul. Bażyńskiego 32, 80-309 Gdańsk
tel. 509 349 610; wtzprzytpg@wp.pl**



Warsztat Terapii Zajęciowej przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym (WTZ przy TPG) w Gdańsku Oliwie działa od 2008 roku, a założony został przy Spółdzielni Niewidomych Sinol w 1995 roku. Z prowadzonej w ośrodku rehabilitacji społecznej, zawodowej i fizycznej korzysta na co dzień 20 osób, mieszkańców Gdańska, niewidomych i z innymi niepełnosprawnościami w wieku 25-50 lat. Wśród uczestników są trzy osoby głuchoniewidome. To jedyny ośrodek przeznaczony głównie dla osób niewidomych i głuchoniewidomych w województwie pomorskim.

Nowe doświadczenia, wyprawy, umiejętności są w WTZ przy TPG codziennością

Problemy osób niepełnosprawnych są nam bardzo bliskie, pracujemy dla nich, tworzymy rozmaite formy rehabilitacji. Wynajmujemy na rzecz Warsztatu Terapii Zajęciowej ponad 220 m², z których to pomieszczeń korzystamy tylko od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

Przy organizacji programu rehabilitacji współpracujemy m.in. z Towa-

rzystwem Pomocy Głuchoniewidomym, w którym funkcjonujemy, Polskim Związkiem Niewidomych, Stowarzyszeniem Teatru Amareya oraz Centrum Sztuki Współczesnej „Łaźnia” w Gdańsku. Proponujemy wycieczki, wyjścia do teatru i kina, udział w rozmaitych warsztatach i konkursach, olimpiadach sportowych. WTZ przy TPG swoimi propozycjami uzupełnił wachlarz form aktywizacyjnych w Gdańsku, przeznaczonych dla dorosłych osób niepełnosprawnych. Gdańszczanie i nie tylko często mogą podziwiać interesujące wydarzenia, organizowane przez nasz ośrodek.

W 2008 roku wdrożyliśmy program uczestnictwa dorosłych osób niewidomych i niepełno-



sprawnych z innymi schorzeniami w życiu kulturalnym lokalnej społeczności oraz promocję ich twórczości poprzez publiczne prezentacje. Od pięciu lat we współpracy z Centrum Sztuki Współczesnej „Łaźnia” prowadzone są warsztaty twórcze „**Zewnątrz-Wewnątrz**”, skierowane do osób niepełnosprawnych, w szczególności do niewidomych i niedowidzących. Projekt wymyślono dla uczestników WTZ przy TPG w Gdańsku. Od początku założeniem projektu była integracja docelowej grupy odbiorców z otoczeniem, z którego na co dzień są wykluczeni. Artystyczny dialog między osobami widzącymi i zdrowymi – „zewnątrz”, a niewidomymi i niepełnosprawnymi – „wewnątrz” jest pretekstem do nawiązania kontaktu i przełamania barierpsychologicznych istniejących między tymi dwoma światami. Wykłady i zajęcia wpływają na poszerzenie horyzontów zawodowych i społecznych uczestni-

ków. Zajęcia w nowym środowisku społecznym sprzyjają asymilacji osób niepełnosprawnych w życiu kulturalnym społeczeństwa. Uczestnicy „Zewnątrz-Wewnątrz” zwiedzają wystawy prezentowane w muzeach i galeriach sztuki w Trójmieście, mają szansę bliskiego obcowania ze sztuką poprzez słuch i dotyk (powszechnie wiadomo, że eksponatów w galeriach nie można dotykać). Biorą również udział w zajęciach praktycznych: tworzą własne rzeźby, rysunki, malarstwo. Z kolei zajęcia teatralne dają szansę uzewnętrznienia i otworzenia się poprzez sztukę performatywną jaką jest teatr. Właśnie owe uzewnętrznienie jest głównym celem warsztatów. Osoby niepełnosprawne, powszechnie marginalizowane i wykluczane z życia codziennego mają szansę stworzenia własnej wypowiedzi twórczej, opowiedzenia o swoich problemach i uczuciach, mając jednocześnie pewność, że wypowiedź ta zostanie wysłuchana i zrozumiana. W bieżącym roku zrealizowano już piątą edycję projektu, pod-

czas której w ramach warsztatów muzycznych z Tomaszem Antonowiczem powstawał audiobook kulinarny, udźwiękowiona przez uczestników płyta z tekstem autorstwa Joanny Chmielewskiej wkrótce zostanie wydana. Wcześniej: 2008 r. I edycja – warsztaty teatralne z Ann Gey Pin, spotkanie z niewidomym rzeźbiarzem Waldemarem Cichoniem; 2009 r. – II edycja – Teatrem Amareya ART.; 2010 r. – III edycja – warsztaty dźwiękowe z Krzysztofem Topolskim aka Arszyn; 2011 r. – warsztaty filmowe z Julią Kurek, nagranie filmu. Każda edycja zakończyła się wystawą prezentowaną w CSW Łaźnia (w załączeniu do oferty trzy pamiątkowe zaproszenia).

Projekt edukacyjny Zewnątrz-Wewnątrz realizowany w CSW Łaźnia w Gdańsku przy współpracy z WTZ przy TPG został uznany w 2011 roku przez Narodowe Centrum Kultury w Warszawie za czwarty najlepszy w Polsce projekt edukacyjny i został opisany w specjalnym wydawnictwie instytucji.

O programie WTZ dokładniej

Prowadzimy rehabilitację zawodową i społeczną dla osób niewidomych. W ciągu 17 lat pracy ośrodka przygotowaliśmy do pracy około 20 osób, które zatrudnione są na wolnym rynku bądź na działach produkcyjnych Spółdzielni Niewidomych Sinol. Większa grupa naszych absolwentów pracuje właśnie w Spółdzielni Niewidomych Sinol w Gdańsku, w której zakładano WTZ i w której dalej wynajmujemy swoje pomieszczenia.

Nasz budżet finansuje PFRON i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, realizujemy z naszych, naprawdę skromnych, środków wiele ciekawych propozycji dla naszych podopiecznych. Podczas zajęć uczestnicy WTZ przy TPG mogą brać udział w warsztatach plastycznych, rzemieślniczych, teatralnych, muzycznych i komputerowych. Uczą się żyć, prowadzić dom, uczestniczyć w życiu społecznym miasta. Pomagają im w tym profesjonaliści – psycholodzy, pedagodzy specjaliści, fizjoterapeuci, artyści.

W WTZ przy TPG działa pięć pracowni:

1. komputerowa,
2. rękodzieła artystycznego i plastyczna,
3. malarstwa i rzemieślnicza,
4. umiejętności społecznych z grupą Teatru We Mgle,
5. artystyczna z ceramiką.

Dodatkowo dwa razy w tygodniu odbywają się zajęcia z psychologiem i trzy razy prowadzona jest fizjoterapia.





Kreatywność to nasz atut

Dużym atutem ośrodka są zatrudnieni w nim profesjonaliści – oligofrenopedagodzy, psycholodzy kliniczni, terapeuci, fizjo-

terapeuta, specjaliści z zakresu ceramiki i muzyki. Jednym z głównych zadań Warsztatu Terapii Zajęciowej jest wyposażanie osób niepełnosprawnych w nowe bodźce, doświadczenia mobilizujące podopiecznych do podejmowania aktywności i nowych zadań. Program terapeutyczny uzupełniają realizacje projektów m.in. proekologicznych, jak np. „Niewidomi dla ekologii – integracja



i praca” (2011). Przyjmujemy wolontariuszy – np. studentki logopedii, pracowników socjalnych, pedagogów i inne osoby – dziś przyjaciół WTZ. Staramy się utrzymywać stałe kontakty i odwiedzać się z innymi ośrodkami – Sprawni Inaczej, Spir, Caritas, Markus.

Teatr We Mgle

WTZ przy TPG prowadzi grupę twórczą Teatr We Mgle, który ma na koncie wiele wspólnych sukcesów. Zrealizował spektakle m.in. „Alibaba i 40 rozbójników” (inauguracja pracy WTZ przy TPG 2008 r), „Opowieść wigilijna” Dickens’a (spektakl ze scenografią i słuchowisko radiowe przygotowane w studio nagrań Radia Gdańsk i prezentowane na antenie 25.12.2009 r.), „Nie wydawaj” spektakl taneczno-wokalny (wyróżnienie na festiwalu „Poza Pozy” 2009 r. „Mały książę” A. Exupery, „Śluby panieńsko-kawalerskie” A. Fredry, recital „Piosenki Kabaretu Starszych Panów” (2011 festiwal „Poza Pozy” w Gdańsku, festiwal „Masska” w Sopocie, jubileusz PZN w Gdańsku i w Starogardzie Gdańskim), pantomima „Na ryby” (2012 r. festiwal teatralny w Tczewie).

Uczestnicy chcą pracować!

Głównym zamierzeniem prowadzenia WTZ jest przygotowanie uczestników do samodzielnego życia i do pracy. Jednak nie jest to zadanie łatwe na rynku pracy w Gdańsku, który nie posiada żadnego ZAZu, ZPCH,



żadnej dobrze prosperującej spółdzielni pracy.

Spośród działających w Trójmieście Warsztatów tylko nasz prowadzi rehabilitację osób niewidomych z dodatkowymi SCHORZENIAMI!!! i upośledzeniami. Nie jest łatwo stworzyć miejsca pracy dla osób niepełnosprawnych z dysfunkcjami naszych podopiecznych. Jeszcze trudniej jest przygotować do podjęcia pracy. Jednak w naszym WTZ udało się w ciągu ostatnich 6 lat przygotować 7 osób do pracy lub do stażu (Piotr, Sławek, Agnieszka, Beata, Małgorzata w Spółdzielni Niewidomych Sinol, Michał jako sprzątac w spółdzielni mieszkaniowej, Daria w Salonie masażu Fundacji Keja.)

Finanse małe, ale są sposoby...

Warsztat jest placówką, która jest małą organizacją, nie ma dużego nakładu finansowego. Jednak zachowane są niezbędne elementy działalności terapeutycznej i rehabilitacyjnej – do wóz 10 uczestników tego wymagających, wynajem pomieszczeń spełniających wymogi i przystosowanych dla osób niepełnosprawnych, zapewniamy ubezpieczenie NW dla każdego uczestnika, materiały do terapii i akcesoria niezbędne do pracy terapeutycznej, co roku realizujemy bardzo różnorodne wyjścia i wycieczki, jesteśmy kreatywni i współpracujemy od 6 lat z Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia w Gdańsku przy wspólnie wymyślonym i opracowanym projekcie „Zewnątrz – Wewnątrz” opisanym i docenionym przez Narodowe Centrum Kultury (<http://www.platformakultury>

pl/artykuly/101846-warsztatyzewnatrzewnatrz.html). Nasze projekty dodatkowe realizowaliśmy wspólnie ze Stowarzyszeniem Amareya ART. (więcej na <http://teatramareya.pl/pl/stowarzyszenieamareya-art/>). Nasi podopieczni brali również udział w projektach Caritas czy Gdańskiego MOPR „Systematycznie do celu”. W 2010 roku wspólnie z organizacjami pozarządowymi zajmującymi się arteterapią w Gdańsku, również z MOPR, CSW Łaźnia, Miastem Gdańsk, Muzeum Archeologicznym, Teatrem Wybrzeże zorganizowaliśmy 10-dniowe spotkania przy ul. Długiej, sali Biura Europejskiej Stolicy Kultury 2016 pt. „Neptun w okularach. Prezentacje warsztatów twórczych dla osób niepełnosprawnych i galeria fotograficzna”. Współpracowaliśmy również z artystami twórcami teatru, teatru tańca, muzyki i sztuki współczesnej. Mamy stałe kontakty w Radio Gdańsk, w którym przygotowane w studio nagrań i prezentowane były słuchowiska pt. Opowieść wigilijna, również reportaże z naszych działań. W tym roku ma powstać przewodnik po wystawach prezentowanych w gdańskich galeriach – przewodnik w brajlu i czarnodruku z grafiką uczestników.

Wszystkie realizowane przez ośrodek inicjatywy i przedsięwzięcia mają ogromny wpływ na uzyskanie samodzielności przez osoby niepełnosprawne i ich odważniejszy udział w życiu społecznym.

Jesteśmy przekonani, że organizowane w Warsztacie Terapii Zajęciowej przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym w Gdańsku zajęcia edukacyjne oraz rekreacyjne mają wpływ na podnoszenie sprawności fizycznej i intelektualnej podopiecznych, którzy chętniej i odważniej zajmują postawę obywatelską i aktywizują się społecznie.

Polecamy nasz facebook: WTZ przy TPG

Tekst: Agata Kirol

Foto: Archiwum WTZ

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-15.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze



Beata Lewandowska

Specjalista psychodietetyk, współpracuje z KSON-em prowadząc bezpłatne konsultacje dla członków organizacji zrzeszonych w KSON-ie. Terminy spotkań do uzgodnienia w biurze Sejmiku.

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W JELENIJ GÓRZE

al. Jana Pawła II nr 7, 58-506 Jelenia Góra,
Centrala tel.: 75 75 23 951, 75 64 67 002,
75 75 24 657, 75 64 78 578
fax: 75 76 76 577

GODZINY PRACY: Ośrodek czynny w dni
robocze w godzinach 7.30-15.30.
Pracownicy socjalni przyjmują klientów
w godzinach 7.30-10.00 i 14.00-15.30.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Podchorążych 15, 58-508 Jelenia Góra
Telefon: 75 64 73 277 Fax: 75 64 73 278
E-mail: pcpr@pcpr.jgora.pl
GODZINY PRACY: poniedziałek-piątek 7.30-15.30

**Karkonoski Sejmik Osób
Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze
przekazuje aktywnym sportowcom,
(mile widziani niepełnosprawni tancerze)**

**TRZY NOWE
SPORTOWE
(WYCZYNOWE)
WÓZKI
INWALIDZKIE**



znanej szwajcarskiej marki **Kueschall**

Uwaga! Jeśli posiadacie Państwo zbyteczne wózki i sprzęt inwalidzki w przyzwoitym stanie, chętnie podejmiemy się pośrednictwa w przekazaniu sprzętu potrzebującym osobom niepełnosprawnym.

Karkonoski Sejmik po raz szósty na XV Międzynarodowych Targach Turystycznych TOURTEC



Stoisko numer 65 usytuowane było bardzo blisko głównej areny wydarzeń. Dzięki temu łatwo można było trafić do naszego stoiska osobom najbardziej potrzebującym. Niestety z powodu niskiej temperatury i pochmurnej aury Targi nie cieszyły się dużym zainteresowaniem ze strony odwiedzających. Pomimo niesprzyjającej po-

gody nasi wolontariusze, doradcy i specjaliści z Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych, z uśmiechem na twarzy, dzielnie służyli radą, informacją i jak zwykle otwartą życzliwością.

W Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych na stoisku nr 65 zaprezentowaliśmy to, co jest naszą specjalizacją:

- Turystyka otwarta dla wszystkich z prezentacją trzech filmów o walorach turystycznych Karkonoszy, dostępnych dla osób starszych i rodzin z dziećmi na wózkach, a także Trakt Śródmiejski w Jeleniej Górze.
- Prezentowaliśmy również oferty wycieczek pn. „Wędrówki po zapomnianych trasach Jeleniej Góry” oraz „Z kijkami po zdrowie i radość”, czyli wyprawy za pomocą kijków do nordic walking.
- W ofercie posiadaliśmy również atrak-



cyjny turnus rehabilitacyjny we wrześniu do Łeby.

- Centrum Informacji i Wspierania Osób Niepełnosprawnych, z doradcami z różnych dziedzin, materiałami informacyjnymi i ulotkami o informacjach udzielanych za pomocą bezpłatnej infolinii nr 800 700 025.
- Biuletyn Informacyjny „Niepełnosprawni Tu i Teraz”, który wydajemy już od 9 lat. Jest to zdaniem wielu naszych czytelników jedno z ciekawszych pism o tematyce integracyjnej.

Oferowaliśmy również materiały informacyjne o Dolnym Śląsku, w tym:

- przewodnik dla niepełnosprawnych „105 tras dla niepełnosprawnych po Dolnym Śląsku”.

Z kronikarskiego obowiązku informujemy, że przy naszym stanowisku zatrzymało się ponad 150 osób.

Piotr Sadowski



KSON na Targach Organizacji Pozarządowych we Wrocławiu



W dniu 26 maja 2013 r. na Pergoli Hali stulecia odbyły się Dolnośląskie Targi Organizacji Pozarządowych oraz Forum „Współpraca Trójsektorowa na Rzecz rozwoju Dolnego Śląska”. Wśród 80 stoisk organizacji pozarządowych Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych po raz drugi reprezentował swoje osiągnięcia, doświadczenia, sukcesy.

Nasze stoisko nr 63 odwiedziło kilkanaście organizacji pozarządowych, z którymi dzieliлиśmy się doświadczeniami, funkcjonującymi „dobrymi praktykami”.

Mamy nadzieję, że nawiązane kontakty zaowocują w przyszłości jeszcze pełniejszą integracją organizacji pozarządowych na Dolny Śląsku.

Bożena Wiecha-Grzech



Rozmowa z p. KAMIŁĄ SKALSKĄ – psychologką i trenerką pracy w Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym – o wolontariacie, języku migowym, projektach i planach na przyszłość.

Ania: Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z wolontariatem i pracą dla osób głuchoniewidomych?

Kamila: Po studiach chciałam pracować w organizacji pozarządowej. Miałam takie poczucie, że praca psychologa od razu po zakończeniu studiów to za dużo, jestem za młoda, żeby usiąść naprzeciwko kogoś i rozmawiać z nim o jego trudnościach życiowych, o problemach. Nie byłam na to jeszcze gotowa. Znalazłam więc taką organizację pozarządową, która wspierała osoby niewidome i słabo widzące – tak też nazywała się ta praca, ale niestety okazało się, że miałam być handlowcem w firmie, która sprzedaje sprzęt rehabilitacyjny, więc po czterech miesiącach skończyłam współpracę. Siedziba tej firmy znajduje się jednak pod tym samym adresem, co Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym, które dwa miesiące po moim zwolnieniu (luty 2009 r.) szukało specjalisty ds. sprzętu rehabilitacyjnego i psychologa w projekcie „Wsparcie osób głuchoniewidomych na rynku pracy”. Ponieważ znałam już sprzęty dla takich osób postanowiłam aplikować na to stanowisko. Osoba, która rekrutowała chętnych zobaczyła, że jestem również po psychologii i powiedziała, że byłoby super, gdybym mogła pracować zarówno

w dziedzinie sprzętu rehabilitacyjnego, jak i psychologii. Można, więc powiedzieć, że mój wolontariat zaczął się od pracy, gdyż najpierw zaczęłam pracować, a w tym samym miesiącu podpisałam również umowę wolontariacką. Zespół, który działał w Pomorskiej Jednostce TPG zaraził mnie i zaangażował do robienia wielu rzeczy, były spotkania klubowe, dużo osób potrzebowało wsparcia, nie tylko w ramach projektu, ale też szerzej i to bardzo mnie zmobilizowało do wolontariatu.

A: Podziel się z nami Twoją obserwacją i zdradz, jakie są najcenniejsze wartości pracy na rzecz osób z niepełnosprawnością?

K: Osoby z niepełnosprawnością mają o wiele więcej różnych barier i wyzwań życiowych, które trudno sobie w ogóle wyobrazić osobom sprawnym i chyba najcenniejszą wartością jest możliwość obserwacji, w jaki sposób tacy ludzie potrafią sobie radzić, wychodzić z różnych, trudnych sytuacji i uczyć się życia w momencie, kiedy mają wiele utrudnień. Pokazują, że te bariery nie są w nich, a w otoczeniu, które nie jest dostosowane. To jest bardzo inspirujące.

A: Poświęcenie prywatnego czasu i wysiłku – z tym wielu kojarzy się wolontariat.



Ale przecież to również satysfakcja, często duża frajda. Podziel się z nami podobnym doświadczeniem, czy udało Ci się na przykład zdobyć przyjaciół/znajomych wśród osób głuchoniewidomych?

K: Poznałam bardzo dużo serdecznych osób, a relacje w takim towarzystwie są bardzo przyjacielskie i nastawione na człowieka. Mam takie poczucie, że gdy pracuję z jakąś osobą i spotykam ją później, np. na Wigiliu TPG to jesteśmy dla siebie bardzo otwarci i serdeczni, ale nie mogę dzielić się z nią swoimi trudnościami i problemami (bo tak rozumiem przyjaciół, że oni się dzielą ze mną, a ja z nimi) w momencie, kiedy spotykamy się na wsparciu psychologicznym. To nie jest przestrzeń do tego, żebyśmy mogli nawiązać taką przyjaźń obustronną, ponieważ to jest jednak cały czas relacja wsparcia. Przyjacielskie elementy pojawiają się natomiast na pewno. Jest bardzo dużo pozytywnych stron wolontariatu. Można się wiele nauczyć. Nigdy wcześniej nie miałam styczności z alternatywnymi metodami komunikacji z osobami głuchoniewidomymi, np. alfabetem Lorma, który jest sztandarowy w TPG. Dlaczego

wolontariat daje dużo satysfakcji i frajdy? Głównie dlatego, że mogłam robić, to w czym czułam się dobrze, co mi się podobało. Nikt mnie nie zmuszał do prac, których nie chciałam podjąć. Taka przestrzeń daje możliwość na rozwinięcie kreatywności, a przy zgranym zespole efekty są wspaniałe.

A: Posługujesz się językiem migowym. Co skłoniło Cię do rozpoczęcia nauki i ile czasu ona trwa?

K: Wsparcie psychologiczne opiera się na komunikacji i relacji. W trakcie rozmowy tłumaczonej na inny język relacja najszybciej i najbardziej naturalnie nawiązuje się między tą osobą, która posługuje się językiem migowym a tłumaczem. Oni między sobą zaczynają się świetnie dogadywać, mają swój język, który jest podstawą komunikacji, kontaktu i co za tym idzie relacji. Często czułam, że brakuje mi właśnie języka do porozumienia. Poza tym im więcej uszu czy oczu w trakcie rozmów na delikatne i intymne tematy, tym trudniej się otworzyć, zaufać. Pierwszą moją motywacją do nauki języka migowego było prowadzenie wsparcia psychologicznego w języku klienta/ki – osoby Głuchej – z pełnym poszanowaniem jego/jej odrębności językowej. Żeby móc rozmawiać ze mną osoba Głucha nie nauczy się słyszeć języka polskiego, ale ja mogę się nauczyć języka migowego, by zwiększyć komfort i porozumienie podczas spotkania. Moja nauka języka migowego rozpoczęła się w listopadzie 2009 roku, kiedy poszłam na pierwszy kurs i wtedy okazało się, że ten język jest pasjonujący! Nie są to



tylko ustalone znaki rąk, angażuje całe ciało rozmówcy – postawę, mimikę, tempo ruchów. Tego jednak nauczyłam się w kontakcie z osobami głuchoniewidomymi, które miały tyle zaangażowania i cierpliwości, żeby mi tłumaczyć nowe słowa i znaczenia. Kursy rozpoczęłam od SJM czyli systemu językowo-migowego, ponieważ tylko takie były dostępne. SJM to słownik znaków, w którym wykorzystuje się gramatykę języka polskiego, gdzie każdy gest odpowiada po

kolei każdemu słowu w zdaniu polskim. Bardzo proste – myśleć można po polsku, a nie w innym języku. Jednak SJM ma ograniczone użycie w komunikacji z osobami Głuchymi, używającymi swojego języka, z własną gramatyką. Pierwszy kurs polskiego języka migowego w Lublińcu stworzył mi oczy na zrozumienie różnic między systemem a językiem. Ucząc się języka angielskiego ważnym elementem jest nauka konstrukcji zdania, wcale nie przekłada-

my bezpośrednio słów w szyku polskim na angielskie, wychodziłyby z tego zdania jak w automatycznym tłumaczu. Tak samo jest z językiem migowym, który jest odrębnym językiem od polskiego.

Miganie sprawia mi bardzo dużo radości i to kolejny powód, dla którego chcę się rozwijać w tym obszarze i dlatego rozpoczęłam studia poddyplomowe polskiego języka migowego na Uniwersytecie Warszawskim.

A: Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym prowadziło bardzo udany projekt pomocy dla swoich podopiecznych we wchodzeniu na rynek pracy. Ile osób miało szansę znaleźć pracę, ile osób usamodzieliło się?

K: „Wsparcie osób głuchoniewidomych na rynku pracy” – to był pilotaż oraz drugi projekt to „Wsparcie osób głuchoniewidomych na rynku pracy II – Weź sprawę w swoje ręce”. 2,5-letni projekt oparty na metodzie zatrudnienia wspomaganego. Osoby głuchoniewidome mogły skorzystać z indywidualnie dobranej pomocy wielu specjalistów, warsztatów, dofinansowań do sprzętów, szkoleń. Pomocą w zatrudnieniu zajmowali się trenerzy i trenerki pracy, którzy wspierali na całej ścieżce do stabilnej pracy, czyli od momentu wyszukania pomysłu, gdzie chcą pracować poprzez pomoc w kontakcie z pracodawcą, naukę pisania listów, CV, przygotowywania się do rozmów kwalifikacyjnych, a kończąc na wsparciu na stanowisku pracy. W projekcie udział brało 600 osób głuchoniewidomych w całej Polsce, z czego 155 osób znalazło pracę. Jednakże nie każdy

chciał tę pracę znaleźć. Celem niektórych osób, była np. nauka orientacji przestrzennej. Wsparcie odbywało się na zasadzie piramidy, zaczynało się od podstawowych potrzeb takich jak badania audiologiczne, okulistyczne, wsparcie w podstawowej rehabilitacji, w których prawie wszyscy wzięli udział. Następnie aktywizacja społeczna, doradztwo zawodowe i dopiero najwęższa grupa osób wzięła udział w zatrudnieniu wspomaganym.

A: Opowiedz, jakie są tegoroczne plany Jednostki Pomorskiej TPG?

K: Obecnie realizujemy ogólnopolskie projekty „Aktywny rozwój osób głuchoniewidomych” i „Rehabilitacja drogą do samodzielności i niezależności”, czyli spotkania klubowe, wy-



ciezki, spotkania integracyjne, ale także rehabilitacja wzroku, orientacji przestrzennej i wsparcie psychologiczne. Mamy również wsparcie tłumaczy-przewodników, z którymi osoby głuchoniewidome mogą załatwić ważne sprawy, pójść do lekarza.

A: Dziękuję bardzo za rozmowę.

Anna Nowacka, Agata Kirol

Informujemy, że w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, w ramach akcji Fundacji Stefana Batorego i Szkoły Liderów

„**MASZ GŁOS – MASZ WYBÓR**” pełnione są
**DYŻURY RADNYCH RADY
MIEJSKIEJ JELENIEJ GÓRY**



Dotychczas swój udział zadeklarowali i współpracują:
**Wojciech Chadży, Oliwer Kubicki, Miłosz Sajnog,
Józef Sarzyński, Rafał Piotr Szymański,
Wiesław Tomera i Leszek Wrotniewski.**

Redakcja Niepełnosprawni „TU i TERAZ”

**przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia
o charakterze niekomercyjnym**

dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych

(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp.)

Zainteresowanych prosimy o kontakt z biurem Sejmiku

Asystent osoby niepełnosprawnej profesjonalna pomoc i wsparcie

Rozwój cywilizacyjny powoduje, że żyjemy coraz dłużej, mamy dostęp do nowoczesnej medycyny i powszechnej służby zdrowia, ale to też powoduje, że w społeczeństwach wysoko rozwiniętych zwiększa się odsetek osób starszych i niepełnosprawnych a jednocześnie zwiększają się potrzeby, które należy zaspokoić. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, aby te potrzeby zaspokajać w sposób profesjonalny.

Jedną z profesji funkcjonującą na rynku usług oferowanych osobom niepełnosprawnym jest zawód: asystent osoby niepełnosprawnej. To nowa specjalność, zawód asystent osoby niepełnosprawnej funkcjonuje od roku 2001 r. (w klasyfikacji szkolnictwa zawodowego znajduje się pod symbolem: 346[02], natomiast w klasyfikacji zawodów i specjalności dla potrzeb rynku pracy posiada oznaczenie: 341201). Dyplom asystenta osoby niepełnosprawnej otrzy-

mują absolwenci rocznych szkół policealnych kształcących na kierunku i w zawodzie: asystent osoby niepełnosprawnej.

„Asystent, to nie opiekun – tłumaczy Jacek Październy ze Stowarzyszenia FAON – po prostu asystent ma asystować osobie niepełnosprawnej, a nie opiekować się nią. Z naszych doświadczeń wynika, że usługi asystenckie są mylone z usługami opiekuńczymi. Na czym więc polega różnica? Przede wszystkim asystent nie powinien decydować za osobę niepełnosprawną, to osoba niepełnosprawna podejmuje kluczowe decyzje nie asystent”. Zadaniem asystenta nie jest podawanie leków czy wykonywanie czynności higienicznych lub samoobsługowych. Czynności asystenckie to głównie wspieranie podopiecznego w realizacji programu rehabilitacji społecznej i zawodowej, a także medycznej. Asystent przede wszystkim wspiera osobę niepełnosprawną, wyręcza rodzinę



i osoby z najbliższego otoczenia, które do tej pory do pomocy osobie niepełnosprawnej były zobligowane. Czynności asystenckie to przede wszystkim pomoc w dotarciu w określone miejsce, towarzyszenie podczas wizyt lekarskich, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wsparcie towarzyszące oraz wsparcie w rehabilitacji, także medycznej. Stowarzyszenie FAON z Katowic, które powstało w 2010 roku i zajmuje się przede wszystkim zagadnieniem asystenckim dla osób niepełnosprawnych opracowało swoisty katalog podstawowych usług i działań, które powinien wykonywać asystent; są tam między innymi usługi przewozowe, towarzyszące, pomoc w wykonywaniu czynności dnia codziennego, konsultacyjne i doradcze, wsparcie edukacyjne i zawodowe. (Katalog dostępny jest na stronie: www.asystent.katowice.pl).

W Polsce wsparcie asystenckie dopiero raczkuje. Regularne usługi asystenckie są dostępne tylko w kilku miastach, czasem



ma ono charakter incydentalny, jednak niestety najczęściej asystent osoby niepełnosprawnej wciąż jest terminem nieznanym. Natomiast w Stanach Zjednoczonych i w Europie Zachodniej pomoc asystenta jest normą. W Polsce też z pewnością tak będzie, potrzeba tylko czasu, aby pomoc asystentka stała się jedną z podstawowych form wsparcia osób z niepełnosprawnościami.

Joanna Zarzycka.

Foto: Archiwum Stowarzyszenia FAON



WĘDRÓWKI I SPACERY

W Jeleniej Górze, a także w jej pobliżu jest wiele miejsc, których niezwykła historia, czasem nawet niezbyt odległa, umyka uwadze i poznaniu dzisiejszych mieszkańców miasta.

Często przechodzimy obojętnie obok świadectw przeszłości przemawiających z miejskich murów, ulic i skwerów, do których istnienia przywykliśmy tak dalece, że nie dostrzegamy już uroku i rodowodu miejsc magicznych wpisanych w dobrze znane miejskie pejzaże. Podobnie jest z innymi miejscowościami Kotliny Jeleniogórskiej, które odwiedzamy w potrzebie załatwienia pilnych spraw, odwiedzania rodziny lub znajomych. Zazwyczaj brakuje nam czasu na uważne zwiedzenie miejscowych atrakcji, które często w bardzo istotny sposób wpisały się w dzieje tych miejsc lub całego regionu. Być może w pogoni za wskazówkami zegarka zatraciliśmy dar obserwacji i potrzebę wędrówek trasami potrafiącymi opowiedzieć niejedną fascynującą historię...



Nadchodzące lato może to zmienić – Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze zaprasza na cykl wycieczek po Jeleniej Górze i okolicach – w czasie tych eskapad będziemy mogli z pewnością poprawić kondycję, „zgubić” kilka zbytecznych kilogramów, poszerzyć wiedzę, uruchomić wyobraźnię i poznać nowych ludzi. Zapraszamy!

**Stowarzyszenie
Inwalidów WZROKU
oraz
Klub Nordic Walking
CROSS**
organizują cykliczne
WYCIEZKI
z udziałem przewodnika
i instruktora

Informacje i zapisy w biurze KSON



Zapraszamy do współredagowania naszego Biuletynu

– teksty na tematy poruszone w „NTiT”, a także opisujące wydarzenia i sprawy z życia osób niepełnosprawnych prosimy przesyłać na adres:

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra**

z dopiskiem „BIULETYN” lub na adres poczty elektronicznej ntit-gazeta@o2.pl

Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i koniecznych zmian w nadesłanych materiałach.

Jedna myśl – wielkie zmiany – nowe możliwości

Opowiem dzisiaj moją historię. Zwyczajną opowieść o tym, jak to pewna dziewczyna zanudzająca się w domu na śmierć, pewnego dnia, a raczej pewnego wieczoru, odnalazła swoje miejsce na tym wielkim świecie.

Zacznijmy od początku... Jestem 28-letnią absolwentką studiów magisterskich z zakresu administracji. Całe życie kulam się z miejsca na miejsce na moim nieodłącznym wózku inwalidzkim. Po ukończeniu studiów szukałam pracy, gdzie tylko się dało – raczej z marnym skutkiem. Niestety, na moje szczęście jestem bardzo uparta. Jeśli naprawdę czegoś chcę, to nikt mnie nie przekona, że powinnam odpuścić!

Pewnego wieczoru zmęczona bezczynnością i odizolowaniem od społeczeństwa (tak zgadza się, dużo czasu siedziałam w czterech ścianach) postanowiłam podjąć kolejną próbę znalezienia pracy. Wpadłam na pomysł zaangażowania się w wolontariat na rzecz osób niepełnosprawnych i starszych. Z miejsca zaczęłam przeszukiwać Internet w poszukiwaniu Domów Pomocy Społecznej, Domów dla Osób Starszych i tym podobnych instytucji znajdujących się w mojej okolicy. W trakcie tych poszukiwań natrafiłam między innymi na Fundację Polskich Kawalerów Maltańskich w Warszawie¹.

I w tym momencie zaczyna się prawdziwa historia... Okazało się, że Fundacja realizuje Projekt „Wsparcie osób niepełnosprawnych ruchowo na rynku pracy III”. Postanowiłam spróbować i zadzwoniłam tam następnego dnia rano. Poproszono mnie o wypełnienie ankiety znajdującej się na stronie, co też skrupulatnie zrobiłam i już następnego dnia stawiałam się na umówioną wizytę w celu wypełnienia niezbędnej dokumentacji. Mogłam skorzystać z kursów stacjonarnych, wyjazdowych, dofinansowania do kosztów dalszej nauki, stażu i wielu, wielu innych, ciekawych możliwości.

Wybrałam kurs i staż. Już tego samego dnia dostałam adres potencjalnego pracodawcy, u którego mogłabym ten staż odbyć. Wszystko zaczęło toczyć się tak szybko! Byłam pod wielkim wrażeniem jak



Agnieszka na swoim stanowisku pracy w Stowarzyszeniu FAON; fot. Joanna Zarzycka

sprawnie ta Fundacja potrafi działać na rzecz osób niepełnosprawnych. Jednego dnia nie miałam co robić, a dwa dni później zaczęło się załatwianie formalności związanych z moim stażem zawodowym. Na karteczce z danymi miejsca pracy napisano: „Stowarzyszenie FAON”².

Pomyślałam sobie: „Czemu nie spróbować i tak przecież pokażą mi drzwi machając na do widzenia, jak każdy inny pracodawca, którego do tej pory odwiedziłam”. Wzięłam swoje CV, poszłam do wskazanej siedziby i zostawiłam je w rękach jednej z pracownic Stowarzyszenia. Prawdę mówiąc, nie spodziewałam się niczego więcej. Dwa dni później bardzo się zdziwiłam. Zadzwoiła do mnie Pani Prezes Stowarzyszenia, zapraszając na rozmowę. Z początku nie bardzo do mnie dotarło, że oto otworzyła się przede mną szansa na rozpoczęcie życia zawodowego. Następnego dnia wzięłam wszelkie dokumenty niezbędne przy rozmowie kwalifikacyjnej pod pachę i pokulałam się na autobus, który miał mnie dostarczyć na miejsce przeznaczenia.

Tak oto trafiłam do zespołu Stowarzyszenia FAON. Zaczęłam jako wolontariuszka, a po odbyciu stażu zostałam zatrudniona na umowę o pracę. Nadal tu jestem i nigdzie się nie wybieram. W Stowarzyszeniu poznałam wielu świetnych ludzi. Szefostwo jest wymagające, ale też rozumie potrzeby i problemy osób z niepełnosprawnością. Współpracownicy są cierpliwi i wyrozumiali dla siebie nawzajem. Z wszelkich kryzysowych sytuacji zawsze wychodzimy obronną ręką, bo trzymamy się razem i pomagamy sobie w pracy. W naszym zespole nie ma współzawodnictwa między pracownikami. Tak wiem Drogi Czytelniku, pewnie myślisz sobie, że

¹ Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich POMOC MALTAŃSKA (www.fundacja.pomocmaltańska.pl)

² Stowarzyszenie FAON (www.faon.org.pl)

to co teraz czytasz jest ostro naciągane, lecz ze swej strony mogę Cię zapewnić o tym, że to wszystko jest prawdą.

Pracując w Stowarzyszeniu FAON miałam okazję uczestniczyć w projekcie FAON MUSIC PROJECT, w którym wspólnie z innymi wolontariuszami prowadziłam zajęcia muzyczne (nigdy by mi do głowy nie przyszło, że będę robić coś takiego). Poznałam też wielu niepełnosprawnych realizujących się zawodowo i idących przez życie pełną parą, nie zważając na ograniczenia! Uczestniczę w Konferencjach jako słuchacz. Jestem pełnowartościowym pracownikiem i jestem szczęśliwa, bo robię to co chciałam – pomagam niepełnosprawnym i starszym. Za każdym razem, kiedy słyszę, odbierając telefon od podopiecznego naszego Stowarzyszenia, „Cieszę się, że jesteście ze mną i mi pomagacie, gdy

tego potrzebuję.” czuję, że żyje i mam swoje miejsce wśród tłumu innych „sprawnych” ludzi.

To jest mój świat. „Moje” Stowarzyszenie, moja praca, moje marzenia i moje cele. Warto spełniać swoje sny. Nie warto słuchać kogoś kto mówi, że nie dasz rady.

Wyjdź z czterech ścian! Rozwal wszystkie mury na swojej drodze! A na horyzoncie zobaczysz słońce nawet w chwili, gdy według zegara, powinien na nim królować księżyc.

Pozdrawiam Cię serdecznie Drogi Czytelniku i dziękuję, że poświęciłeś mi odrobinę swojego czasu. Uwierz w siebie! Wierzę, że i Ty spotkasz na swojej drodze Fundację Polskich Kawalerów Maltańskich i odmienisz to, co inni uważają za Twoje przeznaczenie.

Agnieszka Bielecka

TURNUS REHABILITACYJNY W ŁEBIE

Pierwszy w tym sezonie turnus rehabilitacyjny w Łebie został zorganizowany w Ośrodku Profilaktyki Zdrowotnej „GÓRNIK” w Łebie. Wzięło w nim udział dwadzieścia kilka osób niepełnosprawnych z regionu jeleniogórskiego, które odpowiedziały na ogłoszenie KSON.

Łeba, to miasto i gmina położone na Wybrzeżu Słowińskim w północnej części województwa pomorskiego. Już w połowie lat 70-tych ubiegłego wieku Łeba została uznana za miejscowość posiadającą warunki do prowadzenia lecznictwa uzdrowiskowego, dzięki czemu mogły być prowadzone tu zakłady lecznictwa. Pierwsze turnusy sanatoryjno-rehabilitacyjne zorganizowane zostały w Łebie już na początku lat osiemdziesiątych XX wieku. Aktualny scenariusz pobytu leczniczego w tej miejscowości jest więc oparty o ponad trzydziestoletnie doświadczenia i jak wykazuje praktyka znakomicie się sprawdza. Turnusy rehabilitacyjne organizowane są w tym czasie (maj, wrzesień), kiedy w Łebie nie rozpoczął się jeszcze sezon turystyczny. Kilka tygodni później do nadmorskiego kurortu posiadającego prawie 4 tysiące stałych mieszkańców zjeżdżają turyści i wczasowicze, którzy w szczycie sezonu zamieniają Łebę w dwustutysięczne miasto. Bezpośrednio przed i po sezonie cicho tu i spokojnie, chociaż na brak atrakcji uczestnicy turnusów rehabilitacyjnych narzekać nie mogą; organizowane są wycieczki statkiem po Jeziorze Łebsko i rejsy po Bałtyku. Poznając



Słowiński Park Narodowy można zwiedzić wydmy ruchome w pobliskiej Rąbce, latarnię morską w Stilo, pamiętającą czasy drugiej wojny wystrzelną pocisków V2, a także zabytkowe zakątki miasteczka, których w Łebie, posiadającej prawa miejskie od 1357 roku, istnieje jeszcze sporo. O Łebie, jej turystycznych i leczniczych walorach napiszemy więcej w najbliższych wydaniach Biuletynu.

KARKONOSKI SEJMIK OSÓB

NIEPEŁNOSPRAWNYCH

zaprasza do

**Ośrodka Profilaktyki Zdrowotnej
„GÓRNIK” w Łebie**

NA TURNUS REHABILITACYJNY

Informacje i zapisy w biurze KSON
przy ul. Osiedle Robotnicze 47 A
w Jeleniej Górze

Ludzie są jak kwiaty: stworzeni do tego, aby się rozwijać.

André Liège

Hortiterapia

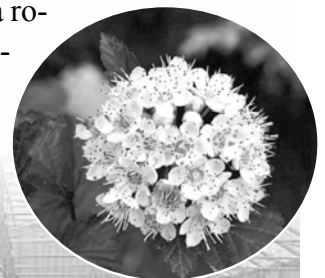
– pobudzanie zmysłów

To zupełnie naturalne, że po tak długiej zimie, każdy z nas pragnie słońca, świeżości, zieleni, pąków na drzewach i wiosennych zapachów. Wiosna pobudza nasze zmysły, które nam dodają energii i zachęty do działania. Człowiek, jako element ekosystemu potrzebuje stałego kontaktu z naturą oraz dialogu z przyrodą, która nas otacza. To naturalne, że uspokaja nas śpiew ptaków, szemranie strumyka czy delikatny powiew wiatru. W tym zawiera się sedno ogrodoterapii, zwanej też z hortiterapią (z łac. hortus – ogród) – najogólniej mówiąc – metody terapeutycznej wykorzystującej dobroczynny wpływ przyrody na organizm ludzki.

Hortiterapia w Stanach Zjednoczonych, Europie Zachodniej i Japonii jest znana i praktykowana od dawna, w Polsce pojęcie ogrodu będącego przedmiotem terapii, jest uznawane za wysoce działanie nowatorskie. Ogodoterapia dzieli się na bierną i czynną. Bierna hortiterapia to po prostu kontakt z naturą, to przebywanie w ogrodzie, wążanie ziół i kwiatów, czy wizyta w lesie lub parku. Ogodote-



rapia czynna to pielęgnacja roślin, uprawa grządek roślinnych, układanie bukietów lub tworzenie kompozycji kwiatowych.



Zajęcia w ogrodzie pozwalają uczestnikom terapii na rozwój w zakresie indywidualnym, grupowym i społecznym. Bezpośredni kontakt z naturą ułatwia poznanie siebie, dotarcie do wnętrza, pobudzenie zmysłów. Hortiterapia pobudza przeróżne doznania zmysłowe, można przecież wąchać, smakować zioła, warzywa czy owoce, zachwycać się pięknem kolorów roślin i owadów, słuchać śpiewu ptaków lub po prostu ciszy, a także pobudzać zmysł dotyku, mając kontakt zarówno z ostrym żwirem, jak i delikatnymi płatkami kwiatów.

Ogrodoterapia jako forma rehabilitacji jest wykorzystywana w pracy z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Pozwala ona się wyciszyć i zrelaksować, uczy systematyczności i obowiązkowości, skłania do ruchu oraz przebywania na świeżym powietrzu, przełamuje różne bariery psychofizyczne, a często staje się po prostu ciekawym hobby.

Osoby z niepełnosprawnością fizyczną, poruszające się na wózkach inwalidzkich mogą korzystać ze specjalnych pulpitów, które umożliwiają samodzielną pielęgnację roślin.

Praca w ogrodzie może kształtować pożądaną postawę grupową, dlatego hortiterapia jest również zalecana do pracy resocjalizacyjnej. Prawidłowa organizacja zajęć grupowych umożliwia



formowanie i utrwalanie pozytywnych wzorców grupowych, a także pozwala na ćwiczenie i odtwarzanie właściwych ról społecznych i grupowych.

Różne są metody stosowane w ogrodoterapii. Działaniem rehabilitacyjnym może być po prostu spacer, ale można ten spacer urozmaicić na przykład o ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, można przykłąknąć przy klombie i powąchać kwiatów, dotknąć ich płatków, liści i łodyg, pozbierać szyszki czy kamienie lub podziwiać kolory nieba, roślin, ptaków, owadów. Hortiterapią może być także pielęgnowanie aromatycznego ogródka zielarskiego w domu lub na kuchennym parapecie. Jednakże ogrodoterapia to również zajęcia florystyczne polegające na układaniu bukietów lub kompozycji kwiatowych oraz muzyczne oparte na słuchaniu dźwięków natury.



Joanna Zarzycka

Serdecznie zapraszamy wszystkie wyższe uczelnie, które są przyjazne osobom niepełnosprawnym do rejestracji na portalu www.przyjaznestudia.pl Portal powstał w listopadzie 2012 r. i ma być docelowo bazą informacji na temat polskich szkół wyższych przystosowanych dla studentów niepełnosprawnych.

Przedsięwzięcie ma pomóc osobom niepełnosprawnym w znalezieniu najbardziej odpowiedniej uczelni, jak też zachęcić ich do podjęcia studiów i pokazać, że mimo swojej niepełnosprawności mogą zdobyć dobry zawód i zmienić swoje życie.

Pomysł na stworzenie portalu powstał na podstawie doświadczeń jednego z jego twórców. Kamil Buczek od urodzenia choruje na dystrofię mięśniową i porusza się na wózku inwalidzkim. Sam dobrze wie, jak trudno jest uwierzyć w siebie, odważyć się i znaleźć uczelnię, która zapewni odpowiednie warunki (brak barier architektonicznych, zakwaterowanie lub opieka). Kamil, mimo niepewności i strachu, zdecydował się pójść na studia. Wybrał Akademię Podlaską w Siedlcach, która była wtedy jedną z pierwszych w Polsce uczelni w pełni dostosowaną dla studentów niepełnosprawnych. W 2006 r. obronił tytuł magistra, znalazł dobrą pracę i dzisiaj jest samodzielnym i szczęśliwym człowiekiem. Kamil chce pomóc innym młodym ludziom. Jego zamierzeniem jest rozpowszechnienie informacji o uczelniach, które oferują ułatwienia oraz otaczają przyjazną atmosferą studentów niepełnosprawnych.

Chcemy dotrzeć do jak największej liczby szkół wyższych i zbudować największą w Polsce mapę



przyjaznych uczelni, tak aby przyszli studenci nie musieli już przeglądać setki stron internetowych w poszukiwaniu tej odpowiedniej. Chcemy również pokazać, że niepełnosprawni są normalnymi i uśmiechniętymi ludźmi, których potrzeby i marzenia nie odbiegają od ludzi sprawnych. Spotykają się, mają przyjaciół i potrafią korzystać z życia jak inni – podkreśla Kamil.

Rejestracja na łamach portalu www.przyjaznestudia.pl jest całkowicie darmowa. Nie ma ściśle określonych warunków, jakie szkoła musi spełniać – oczywiście te najbardziej przyjazne są promowane i wyróżniane. Proces dodawania uczelni odbywa się w kilku krokach: podstawowy opis uczelni, przystosowanie gmachu szkoły i sal wykładowych, dostępność akademików, dojazdy, obecność opiekuna, pomoc finansowa i galeria zdjęć. Wszystkie zebrane informacje podlegają ciągłej weryfikacji – każdy użytkownik ma prawo wyrazić swoją opinię: pochwalić lub zaprzeczyć informacjom.



SENIOR NA CZASIE

W październiku ubiegłego roku rozpoczęliśmy w KSON zajęcia warsztatowe zaadresowane do osób po 60 roku życia. Środki finansowe w wysokości 94 tys. złotych pozyskaliśmy dzięki udziałowi w pierwszej edycji konkursu ASOS (Aktywność Społeczna Osób Starszych) or-



ganizowanym przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Głównym celem warsztatów było kształtowanie u seniorów umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami. Zainteresowanie przeszło najśmielsze oczekiwania organizatorów. Niebawem kolejna tura szkoleń dla kolejnych uczestników.

Śmiech to zdrowie

Listy Pani Ziuty

Nie ze mną te numery, Tesco!

Z grubsza sprawę ujmując, panie redaktorze, to jestem jeszcze na chodzie. Powieki mi całkiem nie opadły, piersi utrzymują niewielki, bo niewielki, ale jednak pion, tylko nogi coś jakby zardzewiały. Mój ślubny twierdzi, że za często w pochodach pierwszomajowych brałam udział, dlatego się zużyły jeszcze przed terminem upływu gwarancji. W tej sytuacji zmianę stroju przyjął z zadowoleniem ze względu na pojawienie się hipermarketów z wózkami na zakupy. Można ich używać jako balkonika, czyli oprzeć się o nie wygodnie i sunąć między regałami wypełnionymi dobrami doczesnymi w cenach obniżonych z miłości do klienta.

Można, ale w jeleniogórskim Te-

sco w pierw trzeba wózek zdobyć. Kiedyś wystarczyło złotówką trafić w dziurkę. Z jej odzyskaniem było gorzej, bo chłopaki ze schroniska dla bezdomnych czuwali. Teraz wózki są za darmo. Jednak specjalna ekipa ściąga je skąd tylko się da, nawet spod wiat dla nich przeznaczonych, formuje w długi „pociąg” i jedzie pod wejście na teren marketu. Widocznie akurat to miejsce obserwuje w telewizorze przełożony. Nic więc dziwnego, że koło „kopert” dla niepełnosprawnych wózków nie ma, chyba że klient jakiś zostawi, a ściągających przez kilka sekund nie ma.

Taki właśnie dostrzegłam, ale wózkowy także. Rozpoczął sprint w jego kierunku. Trzeba przyznać, że nawet ładnie wyglądał – nogi zachodzące prawie za szyję, rozwiane resztki siwych włosów i spojrzenie pełne woli zwycięstwa. Aż chciało się krzyknąć: „Leć, wózkowy, leć!”. Nie miałam szans! Znalazłam

inny, ale nadmiar wrażeń źle wpłynął na system sterowania mojego pęcherza. Po wyjściu z toalety zobaczyłam tylko jak wózek zniknął za rogiem, prowadzony przez triumfującego wózkowego.

Wracałam oparta o pusty pojazd. Kaszanki jęczmiennej nie było, a do gryczanej podroby mojego starego nie są przyzwyczajone. Nagle poczułam, iż najechałam na jakąś przeszkodę. Nie był to zgubiony przez klienta salceson, ale wózkowy usiłujący zabrać mi moją podporę. To było już ponad moje nerwy, więc wrzasnęłam:

– Jak nie przestaniesz, zboczeńcu, lekko niepełnosprawne mężatki napastować, to zawołam ochronę!

Uciek! I to chyba jest metoda. Walczmy o swoje prawa, w tym także do korzystania z wózków w każdej sieci, choć może to akurat nie jest najważniejsze!

Ziuta Kokos