

# Spis treści

- 3** Kilka słów na początek
- 4** Jasne wyrażanie się
- 6** Pierwsze kroki w kierunku uprzyśpieszenia słowa pisanego
- 8** Używanie prostego języka
- 10** Rozplanowanie tekstu i rysunków na stronie
- 12** Wykorzystanie rysunków, zdjęć i symboli
- 17** Wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu jasnego wyrażania się
- 18** Przykłady
- 30** Użyteczne lektury
- 31** Deklaracja Warszawska

**2** Czy wyrażam się jasno?

## Kilka słów na początek...

Wielu ludzi uważa, że osobami z niepełnosprawnością intelektualną trzeba się przede wszystkim opiekować, bo słabo rozumieją otaczający świat, nie potrafią na ogół sprawnie czytać i słowa pojmują niedokładnie, a wszystko to przyczynia się do trudności w korzystaniu przez nich z informacji i kłopotów z rozwiązywaniem problemów. Konsekwencją takiego podejścia jest uporczywe roztaczanie opieki, która miałaby „odciążać” osoby niepełnosprawne od wysiłku myślenia. Wiemy, że człowiek tak traktowany stopniowo staje się rzeczywiście niezaradny, zagubiony, wycofujący się i uzależniony od innych.

Czy tak musi być?

Na szczęście doświadczenie wskazuje, że w tej dziedzinie, jak i w wielu innych, możliwości osiągnięcia sukcesu przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną są duże. Obserwujemy, że - gdy mają one możliwość systematycznego praktykowania samodzielności - choćby ze wsparciem, wykazują większe zapotrzebowanie na informację a zjawisko to jest objawem ich rozwoju. Chcąc rozwiązać problem nie chronią się pod parasolem opieki, lecz zachowują się aktywnie, szukają wiadomości. Bardzo ważne jest, aby były w tym wzmacniane i otrzymywały niezbędną pomoc. Równie istotne jest, aby informacja, która jest im potrzebna była przystosowana do ich specyficznych trudności, to znaczy aby stała się dla nich zrozumiała.

Organizacja angielska rodziców, osób niepełnosprawnych intelektualnie i profesjonalistów, MENCAP, przygotowała bardzo interesującą, nadzwyczaj praktyczną i potrzebną pozycję p.t. *„Czy wyrażam się jasno?”*.

W imieniu tych, którym leży na sercu wyrównywanie szans osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz obalanie barier utrudniających im pełne uczestnictwo i cieszenie się z życia dziękujemy Przyjaciołom z MENCAP-u, że ten świetny materiał napisali, wydali i szczerze nim obdarowują, ku pożytkowi innych.

Krystyna Mrugalska

# Jasne wyrażanie się

## Wprowadzenie

Wszyscy potrzebujemy różnych informacji, ale osoby z niepełnosprawnością intelektualną stają przed szczególnym wyzwaniem, aby zdobyć potrzebne im informacje. Zmiana sposobu, w jaki redagujemy i przedstawiamy te informacje, może nam wszystkim ułatwić ich zrozumienie.

W Mencapie współpracujemy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i z innymi organizacjami, by znaleźć najlepsze sposoby uprzyśtępnienia informacji. Nie wiemy jeszcze wszystkiego i nieustannie uczymy się na własnych błędach, lecz zaczynamy już wyrażać się jaśniej.

## Kluczowe zagadnienia

Wielu osobom czytanie sprawia trudność. Takie osoby wolą otrzymywać informacje na kasetach magnetofonowych albo bezpośrednio od drugiej osoby. Jeśli twoim zadaniem jest dostarczać materiały na piśmie, są sposoby, aby ułatwić ich zrozumienie.

Oto one:



Postępuj się jasnym i prostym językiem, pisz krótkimi zdaniami, nie używaj żargonu i skomplikowanej interpunkcji.



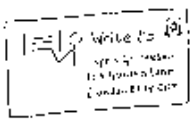
Używaj dużej (co najmniej 12 punktów), przejrzystej i wyraźnej czcionki oraz stosuj wiele odstępów.



Wypunktuj poszczególne sprawy albo ujmij tekst w ramki w celu wyróżnienia najważniejszych informacji.



Wzbogacaj tekst obrazkami, zdjęciami, rysunkami albo symbolami. Staraj się, aby to, o czym piszesz, było jasne już na pierwszy rzut oka, nawet dla nie umiejących czytać.



Nie odwołuj się zbyt często do abstrakcyjnych symboli, z wyjątkiem sytuacji, kiedy wiesz, że twoi czytelnicy swobodnie się nimi posługują. Wybierz jeden lub dwa proste symbole obrazkowe i umieść je obok słów.

## Wykorzystanie nowoczesnych technologii



Ważne informacje powinny być dostępne na kasetach magnetofonowych lub wideo. Staraj się, aby kasety były krótkie. Trzeba zawsze nagrać informację o tym, kiedy przełożyć kasetę oraz o tym, że kaseca się skończyła.



Jeśli wysyłasz e-maile, pamiętaj, że format wiadomości może się “rozjechać” przy przesyłaniu. Informacja będzie wtedy trudniejsza do zrozumienia.

# Pierwsze kroki w kierunku uprzystępnienia słowa pisanego

## **Poznaj swoich odbiorców**

Kluczem do zredagowania przystępnych informacji jest znajomość swoich potencjalnych odbiorców - ich zdolności i potrzeb.

## **Odpowiednie informacje**

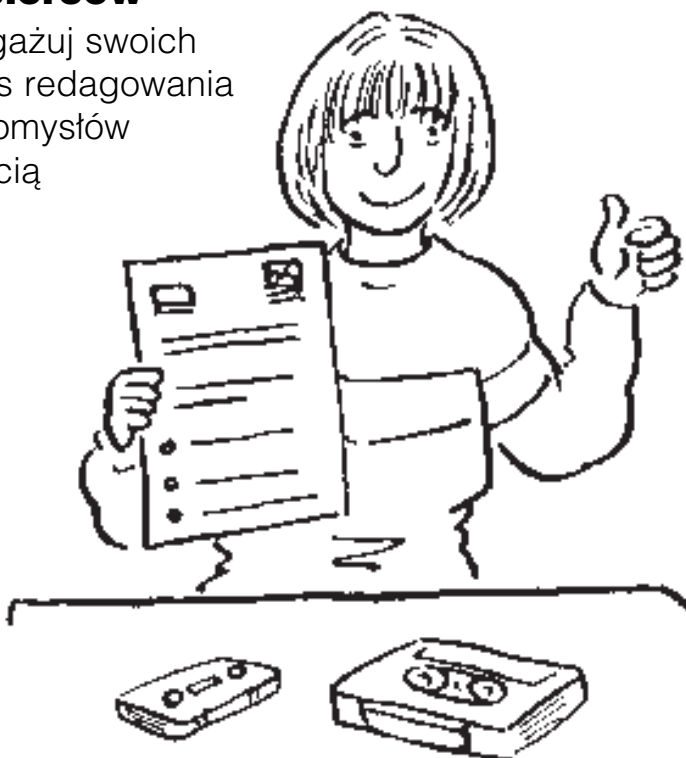
Zorientuj się, jakie informacje są istotne dla twoich odbiorców. Wyrzuć wszystkie mylące i niepotrzebne szczegóły, upewnij się, że zasadnicza informacja jest jasna. Zawsze używaj prostego języka.

## **Pamiętaj, że piszesz dla dorosłych**

Jeśli słowa albo obrazki, których używasz, są zbyt dziecinne, nikt nie będzie miał z nich pożytku. Lecz jeśli dobrze wykonasz swoją pracę, przekonasz się, że każdy będzie wolał „przystępną” wersję.

## **Zaangażuj swoich odbiorców**

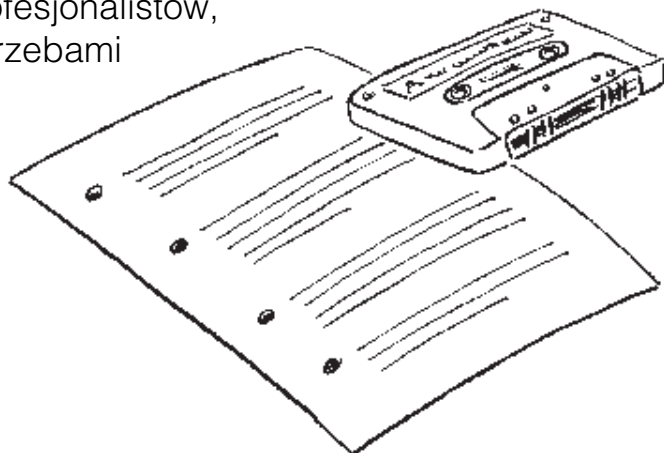
Jeśli to tylko możliwe, zaangażuj swoich odbiorców w twórczy proces redagowania informacji. Szukaj porad i pomysłów u osób z niepełnosprawnością intelektualną.



## Staraj się „dotrzeć za wszelką cenę”

Kiedy Mencap poszukiwał wśród ludzi pomysłów, jak uprzystępnąć informacje, używano często powyższego zwrotu. „Dotrzeć za wszelką cenę” oznacza używanie różnorodnych sposobów, by przekazać informację.

- Tę samą informację można zapisać na kasecie magnetofonowej i na wideo.
- Poświęć czas na to, by dobrać słowa, rysunki albo zdjęcia, które najlepiej zilustrują i wyjaśnią twoją informację.
- Czasami możesz nie znaleźć odpowiedniego obrazka i będziesz musiał sam go narysować lub zrobić odpowiednie zdjęcie. Chociaż materiały dla masowego lub zagranicznego odbiorcy muszą być zgodne z pewnymi standardami, to jednak kiedy pracujesz z pojedynczymi osobami lub małymi grupami, nie wszystko musi być przygotowane profesjonalnie i zapięte na ostatni guzik. Możesz też sam przygotować kasetę magnetofonową i wideo.
- Zaopatrz osoby wspierające ludzi z niepełnosprawnością intelektualną w różnego rodzaju pomoce. Duże zdjęcia, rysunki i folie do rzutnika, mogą ułatwić zrozumienie dyskusji. Podczas ostatnich wyborów do Walnego Zgromadzenia Mencapu, używano w grupach dyskusyjnych różnych rekwizytów, takich np. jak ręcznie zrobione skrzynki do głosowania. Szukaj porad wśród osób wspierających i profesjonalistów, którzy są obeznani z potrzebami swoich klientów.



# Używanie prostego języka

Prosty język sprawia, że tekst jest bardziej zrozumiały dla każdego. Użycie prostego języka jest podstawowym standardem dla wszystkich materiałów Mencapu, przedstawianych w formie pisemnej.

## **Zaplanuj, co chcesz powiedzieć**

Wyrzuć wszystkie niepotrzebne szczegóły i zaprezentuj najważniejsze informacje w logicznej kolejności, krok po kroku.

## **Spróbuj pisać tak, jak mówisz**

Nie używaj żargonu, niepotrzebnych szczegółów technicznych lub skrótów. Jeśli musisz użyć trudnego słowa, dołącz „słownik” lub „listę użytecznych słów”, aby je wyjaśnić.

## **Staraj się, aby zdania były krótkie**

Przyjdzie to w sposób naturalny, jeśli będziesz pamiętać, aby zawrzeć w zdaniu tylko jedną główną myśl. Sprawdź, czy zdania zawierające przecinki lub spójnik „i”, dadzą się rozdzielić na dwa.

## **Używaj prostej interpunkcji**

Unikaj średników (;), dwukropków (:), myślników (-), oraz zdań podzielonych zbyt wieloma przecinkami.





## **Używaj żywego i osobistego języka**

Mów do swoich czytelników bezpośrednio, używając żywego i osobistego języka. Używanie form „ty” i „my” sprawi, że twój tekst będzie bardziej bezpośredni i łatwiejszy do zrozumienia.

## **Bądź konsekwentny**

W przypadku ważnych pojęć, konsekwentnie używaj tych samych słów i zwrotów, nawet jeśli sprawia to wrażenie powtarzania się. Nie zaczynaj pisać o „delegatach”, jeśli wcześniej użyłeś innych słów, takich jak „słuchacze” czy „uczestnicy”.

## **Używaj cyfr zamiast słów**

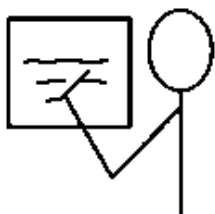
Jeśli dużo piszesz dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, zawsze używaj cyfr zamiast słów, nawet w przypadku małych liczb. Pisz 3 zamiast „trzy”. Spróbuj nie używać procentów i dużych liczb. Możesz powiedzieć „kilka” zamiast 7% i „dużo” zamiast 1 552.

## **Jasno określ, co trzeba zrobić z daną informacją czy materiałem**

Bristol Pathway (sekcja Mencapu świadcząca usługi w zakresie zatrudnienia) zawsze dołącza odpowiedni symbol do materiałów, które wysyła:



materiał jest tylko informacją



wymagana odpowiedź

# Rozplanowanie tekstu i rysunków na stronie

To, jak wygląda tekst, jest równie ważne jak jego treść. Gęsto zapisana strona zraża każdego czytelnika.

- Używaj dużej czcionki. Jeśli wśród twoich odbiorców jest znaczna liczba osób z niepełnosprawnością intelektualną, czcionka powinna mieć co najmniej 12 punktów, a w przypadku najważniejszych informacji - 14 punktów.
- Używaj przejrzystej i wyraźnej czcionki, takiej jak Arial albo Univers, a unikaj czcionek ozdobnych. Fantazyjne i ozdobne czcionki są o wiele trudniejsze do przeczytania niż te zwyczajne.
- Upewnij się, czy pomiędzy czcionką i papierem jest dobry kontrast. Jest to szczególnie istotne w przypadku kolorowego papieru. Unikaj żółtej czcionki. Nie pisz białą czcionką na kolorowym tle.
- Używaj matowego papieru dobrej jakości. Tekst na odwrotnej stronie nie będzie wtedy prześwitywał, nie będzie również odbłasku, który utrudnia czytanie.
- Nie pisz nad zdjęciem lub rysunkiem.
- Unikaj większych fragmentów tekstu pisanych wielkimi literami, pochyłym drukiem lub podkreślonych. Wszystko to utrudnia czytanie. Ujmij zdanie w ramkę i zaznacz istotne sprawy pogrubioną czcionką.
- Raczej nie justuj tekstu, pozostaw prawy brzeg



- Nie przenoś słów, rozdzielając je myślnikiem na końcu linijki.
- Rozpocznij i zakończ zdanie zawsze na tej samej stronie. Nie pozostawiaj przyimka na poprzedniej stronie.
- Podziel tekst na krótkie fragmenty z dużymi odstępami.
- Postaraj się, aby linia tekstu była krótka. Linia tekstu biegnąca w poprzek strony A3 jest za długa.
- Wypunktowanie i ramki. Wyróżnij główne zagadnienia w punktach lub ujmij je w ramkę.
- Zadbaj o to, by tekst miał przejrzysty spis treści i wyraźne nagłówki.
- Wszystkie adresy podaj w takiej formie, w jakiej pisze się je na kopercie, a nie w jednej linii z przecinkami

**Lynn Grieveson**  
**123 Golden Lane**  
**London EC1Y 0RT**

- W przypadku regularnego wydawnictwa, konsekwentnie zachowuj układ tekstu na stronie. Artykuły o podobnej tematyce umieszczaj zawsze w tym samym miejscu, ewentualnie każdemu tematowi poświęć jedną stronę.
- Rozważ użycie większego formatu A3. Sprawia on wrażenie bardziej przyjaznego i pozwoli ci używać większej czcionki i rysunków.
- Tekst wspieraj rysunkami (więcej informacji na ten temat znajdziesz na następnej stronie)

# Wykorzystanie rysunków, zdjęć i symboli

Wzbogacenie rysunkami tekstu napisanego prostym językiem, to jeden z najlepszych sposobów, aby uczynić go zarówno łatwiejszym do zrozumienia, jak i bardziej atrakcyjnym.

## **Wybierz ilustrację, która najlepiej objaśnia tekst**

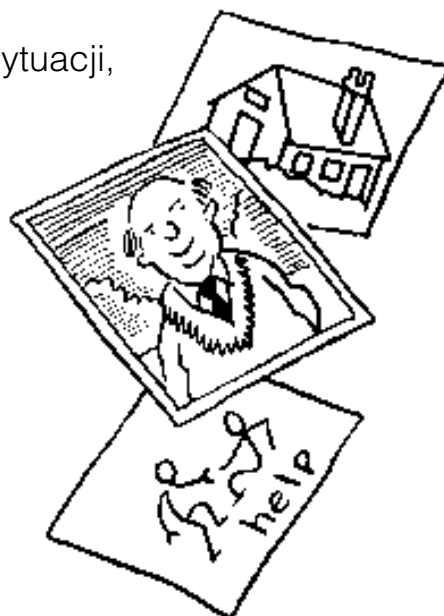
Może to być zdjęcie, rysunek albo symbol. W tym samym tekście możesz wykorzystać zeskanowane zdjęcia, schematyczne rysunki oraz popularne symbole. (Przez symbole rozumiemy Rebus, PCS i inne stylizowane rysunki dostępne w oprogramowaniu Widgit®. Symbole te mogą być kopiowane przez każdego, który ma dostęp do danego oprogramowania).

## **Połącz ze sobą słowa i ilustracje**

Wyraźnie zaznacz, która część tekstu odnosi się do którego rysunku. Zazwyczaj ilustrację umieszcza się obok tekstu. Niektóre osoby lubią zaznaczać rysunkiem każdą główną ideę lub akapit. Istotne jest, by rysunek pomagał wyjaśnić tekst, a nie był tylko po to, aby materiał miał „przystępny wygląd”.

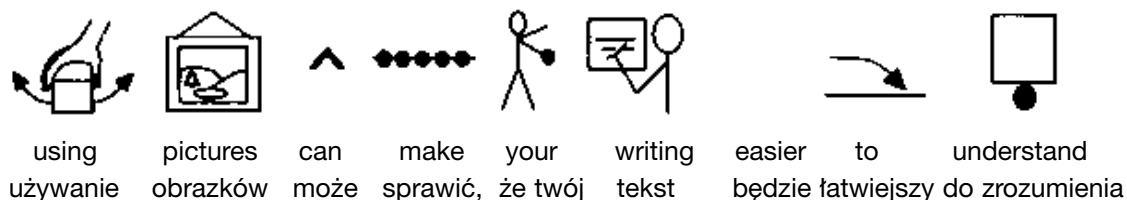
## **Nie używaj zbyt wielu symboli**

Nie używaj zbyt wielu symboli, z wyjątkiem sytuacji, kiedy wiesz, że osoby czytające twój tekst swobodnie się nimi posługują. Na następnej stronie znajdziesz więcej pomysłów, dotyczących używania symboli.

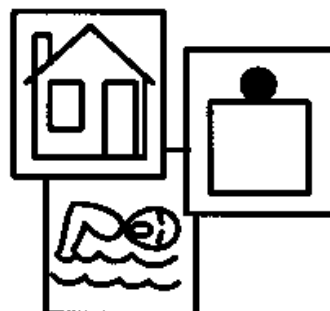


## Używanie symboli

W swoim tekście możesz wykorzystać symbole z takiego programu komputerowego jak np. Writing with Symbols 2000® (Widgit). W programie tym, kiedy piszesz na komputerze, nad słowami pojawiają się odpowiednie symbole:

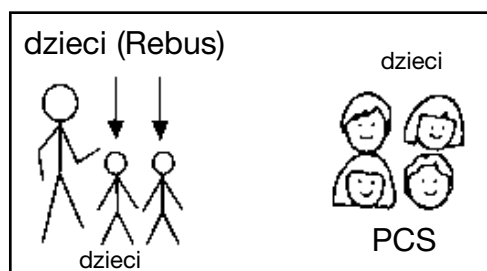
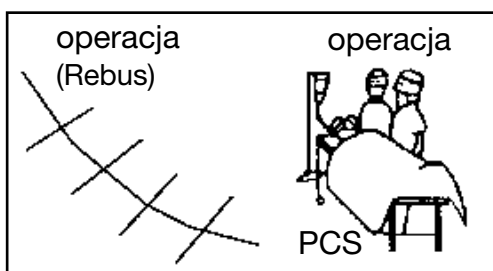


- Niektóre osoby uważają, że używanie zbyt wielu symboli na stronie bywa mylące. Lepiej jest używać symboli tylko dla kluczowych słów lub idei, chyba, że twoi czytelnicy wolą symbole zamiast słów.
- Obecnie stosunkowo mało dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną swobodnie posługuje się symbolami. Sytuacja ulegnie zmianie, gdy coraz więcej osób będzie uczyło się symboli w szkole, gdzie są one używane jako narzędzie do rozwijania umiejętności czytania i pisania. Musisz się nauczyć, w jaki sposób „czytać” symbole oraz jak ich poprawnie używać. Jeśli nie jesteś obeznany z symbolami, będą one dla ciebie tak samo niezrozumiałe, jak język obcy.
- Jeśli ktoś napisze do ciebie symbolami, spróbuj użyć ich w swojej odpowiedzi. Skuteczne posługiwanie się symbolami wymaga praktyki. Pierwszym krokiem jest zawsze napisanie zrozumiałej wiadomości prostym językiem.
- W Mencapie używamy symbolu wówczas, gdy jest to najbardziej przejrzysta ilustracja, jaką możemy znaleźć.

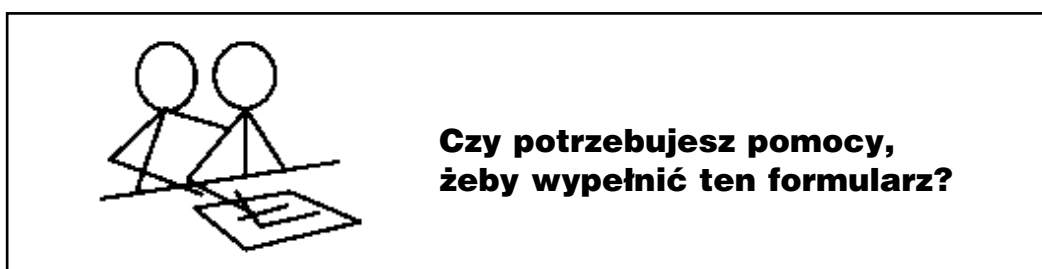


## 14 Czy wyrażam się jasno?

- Nie używaj pierwszego lepszego symbolu jaki znalazłeś. Na przykład, symbole PCS, znajdujące się również w programie Writing with Symbols 2000<sup>®</sup>, są często bardziej obrazowe i łatwiejsze do zrozumienia niż symbole Rebus.



- Używamy symboli, aby zilustrować kluczowe słowo lub ideę, umieszczając je raczej w jednej linii z tekstem, niż powyżej słów, z wyjątkiem sytuacji, kiedy wiemy, że nasi czytelnicy używają ich w ten sposób.



- Często łatwiej wyjaśnić skomplikowane pojęcie, używając rysunku lub zdjęcia. Powszechne lub oczywiste symbole (takie jak toaleta, nie palić, czas posiłku) przydają się na wywieszkach i rozkładach zajęć.

**Pamiętaj: Nie używaj zbyt wielu symboli, z wyjątkiem sytuacji kiedy wiesz, że twoi czytelnicy swobodnie się nimi posługują.**

## Wykorzystanie rysunków

Dobry rysunek może wnieść więcej informacji niż symbol albo nawet zdjęcie, które czasem zawiera zbyt wiele detali, nie mających nic wspólnego z tematem.

- Rysunki mogą również pokazać ludzi należących do różnych kultur lub osoby z wielorakimi niepełnosprawnościami.



Rysunki mogą być trudniejsze niż symbole, ponieważ zawierają więcej szczegółów.

- To, co podoba się jednym, nie podoba się drugim



- Często trudno jest opracować atrakcyjne i proste rysunki, które nie byłyby jednocześnie zbyt dziecinne czy protekcjonalne.
- Najlepsze rysunki to zwykle te najprostsze. Artyści często tworzą rysunki zbyt „przeładowane”. Są one cieniowane, co utrudnia odbiór, zwłaszcza po zmniejszeniu, i mają zbyt wiele dodatkowych szczegółów, co bywa mylące.

## Wykorzystanie zdjęć

Zdjęcia okazały się najbardziej powszechnym sposobem ilustrowania w odbiorze czytelników, z którymi rozmawiali przedstawiciele Mencapu.

- Zdjęcie może wnieść wiele informacji i jest łatwe do „odczytania”.
- Zdjęcia ludzi (szczególnie ich twarzy) przyciągają wzrok.
- Jeśli piszesz o określonym budynku czy osobie, zdjęcie pomoże rozpoznać i zrozumieć daną sytuację.
- Wiele osób umieszcza fotografię autora na końcu listu lub artykułu.
- Czasem zdjęcie jest zbyt „specyficzne”, co może być mylące. Musisz być również bardzo ostrożny, kiedy pokazujesz znane osoby. Powinieneś zawsze zapytać je o zgodę.
- Kolorowe fotografie albo zdjęcia z wieloma szczegółami źle się kserują.

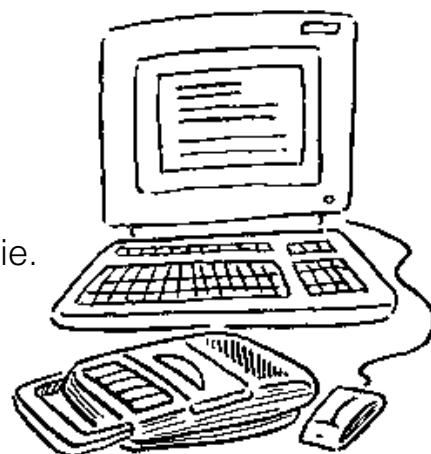




# Wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu jasnego wyrażania się

Wiele osób woli otrzymywać informacje na kasetach magnetofonowych, płytach komputerowych CD lub wideo.

- Kasety magnetofonowe i CD są przydatne dla osób, które nie czytają. Możesz zatrzymać kasetę lub CD i przesłuchać jeszcze raz to, czego nie zrozumiałeś.
- Staraj się, aby nagrania na kasetach i płytach były krótkie.
- Trzeba zawsze nagrać informację o tym, kiedy przełożyć kasetę oraz o tym, że kaseca się skończyła.
- Bądź konsekwentny, kiedy wymieniasz liczby, podając np. numery telefoniczne. Powiedz zero zamiast „oh”. Na przykład w przypadku numeru telefonu powiedz zero-osiem-zero-zero zamiast oh-osiem-oh-oh.
- Protokoły zebrań można nagrać na taśmę magnetofonową lub wideo.
- Jeżeli ktoś porozumiewa się z tobą przy pomocy kasety, spróbuj również nagrać swoją odpowiedź na kasetę.
- Wiele osób z niepełnosprawnością intelektualną swobodnie posługuje się komputerami. Jednak gdy wyślesz e-maile pamiętaj, że tekst może się „rozjechać” w trakcie przesyłania i może stać się przez to trudniejszy do zrozumienia.
- Zapewnij osobom wspierającym pomoce i rekwizyty przydatne w czasie dyskusji z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie. Przykładowo mogą to być duże zdjęcia, folie do rzutnika oraz przedmioty, które można wziąć do ręki i poczuć.

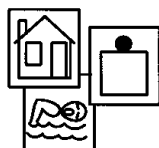


# Przykłady

- Raport z konferencji zorganizowanej dla klientów Sekcji ds. Zatrudnienia Pathway w Bristolu - str. 17
- List Sekcji ds. Zatrudnienia Pathway w Bristolu, w którym wykorzystano symbole Rebus i zeskanowane zdjęcia - str. 18
- Fragment broszury wydanej z okazji wyborów do Walnego Zgromadzenia Mencapu - str. 19-21
- Fragment informatora grupy self-adwokatów CHANGE - str. 22-23
- Nie bardzo udane zaproszenie, w którym wykorzystano symbole Rebus, umieszczając je nad słowami. Symbole nie zostały prawidłowo dobrane - str. 24
- To samo zaproszenie, również wykorzystujące symbole Rebus. Symbole ilustrują kluczowe słowa i są umieszczone w linii tekstu - str. 25
- List napisany małą czcionką, skomplikowanym (nie uproszczonym) językiem - str. 26
- Ten sam list napisany prostym językiem i zaopatrzony w odrębne rysunki i symbole Webdings (dostępne w Word 95 lub nowszym) - str. 27



## Jak najlepiej wykorzystywać symbole?



Zapytaliśmy wiele osób, co sądzą na temat używania symboli. Chcieliśmy wiedzieć, co mogłoby im ułatwić zrozumienie naszych tekstów. Powiedzieli, że:



Wolą, żeby nie było za dużo symboli i żeby były umieszczone z boku tekstu.



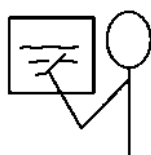
Dobrym pomysłem jest zamieszczenie fotografii autora tekstu.

## Pathway

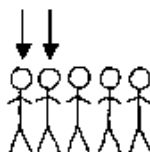
Logo Pathway pomaga rozpoznać list.  
Jest ono lepsze, niż logo Mencapu.

## A.B.C

Powinniśmy zawsze używać prostego języka i znanych słów.

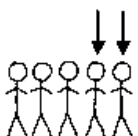


Powinniśmy zamieszczać symbol informacji albo symbol odpowiedzi na każdym liście.



**DUŻA  
czcionka**

Niektórzy potrzebują informacji napisanej dużą czcionką.



Niektórzy potrzebują informacji nagranej na kasecie.



Tylko  
informacja

Droga Saro



Pewnie pamiętasz, że Pathway jest organizacją, która pomaga osobom z niepełnosprawnością intelektualną znaleźć płatną pracę.



PATHWAY Proszę przeczytaj załączoną ulotkę o Sekcji ds. Zatrudnienia Pathway. Wyjaśnia ona, jakie usługi prowadzimy i czego oczekujemy od ciebie.



Chciałbym spotkać się z Tobą i porozmawiać o tym, co chciałabyś robić. Ucieszy mnie również spotkanie z twoimi opiekunami lub innymi osobami, z którymi jesteś związana.



Zadzwoń do ciebie w przyszłym tygodniu, aby umówić się na spotkanie.



Jeśli masz jakieś pytania, proszę zadzwoń do mnie na numer 0117 955 9219

Z wyrazami szacunku



Steve Short

**Urządник Sekcji ds. Zatrudnienia Pathway**



## wybory na walne zgromadzenie mencapu

# Zostań elektorem na Walne Zgromadzenie Mencapu

**W tej broszurze przedstawiamy następujące informacje:**


- Co to jest Walne Zgromadzenie
- Co należy do zadań elektorów na Walne Zgromadzenie
- Jaką osobą powinien być elektor
- Wybory
- W jaki sposób kandydować w wyborach



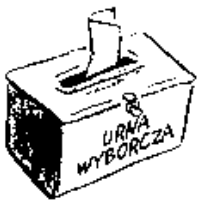
### **Potrzebna pomoc?**

Mencap chciałby, aby każdy miał możliwość wzięcia udziału w wyborach. Jeśli potrzebujesz pomocy w przeczytaniu tej broszury, weź ją do swojego koła lub zadzwoń do infolinii Mencapu, której numer podany jest poniżej.


## Walne Zgromadzenie




Walne Zgromadzenie to grupa 54 osób. Są oni elektorami, reprezentującymi interesy członków organizacji.



Członkowie Mencapu wybierają 45 elektorów.



W Anglii, Walii i Północnej Irlandii jest 15 regionów Mencapu. Z każdego regionu wybierane są 3 osoby.



Co najmniej 1 elektor spośród 3 powinien być osobą niepełnosprawną intelektualnie.

5 elektorów tworzy biuro Stowarzyszenia Mencap

**men-** 4 innych to członkowie Zarządu i Przewodniczący, którzy nie są wybierani przez Walne Zgromadzenie.

## Czym zajmuje się Walne Zgromadzenie?

Wybiera Zarząd.

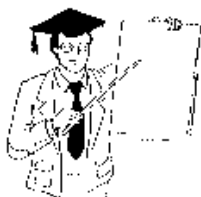
Doradza Zarządowi w sprawach związanych z działalnością Mencapu.

Wypowiada się na temat istotnych spraw, które dotyczą osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzin i opiekunów.

Na przykład:



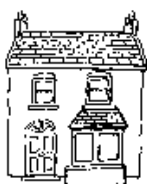
- Prowadzenie kampanii



- Edukacja



- Praca



- Mieszkanie



- Zdrowie



- Zajęcia w wolnym czasie proponowane przez Gateway\*



**Wiele osób pytało, kiedy będzie gotowa płyta kompaktowa organizacji Change... a oto odpowiedź!**



Bomba pójdzie w górę w środę, 2-go czerwca 1999 r. w kinie Lux, które jest jasno świecącym nowym budynkiem na Hoxton Square.

Pokażemy tam na dużym ekranie naszą płytę i będziemy mówili o Projekcie Banku Obrazkowego.

Nasza CD zawiera setki rysunków wysokiej jakości, które są podzielone na kategorie, takie jak np. „zdrowie”, „policja”, „relacje międzyludzkie”.

Jesteśmy pewni, że informacje znajdujące się na tej płycie będą o wiele łatwiejsze do zrozumienia.



Aby zamówić kopię płyty, wypełnij formularz zamówienia Banku Obrazkowego lub skontaktuj się z Jean Sapsford z CHANGE.



# Oferta dla Wolontariuszy

Chcielibyśmy, aby więcej osób z niepełnosprawnością intelektualną pracowało w CHANGE.

Teraz jest tu mnóstwo ciekawej pracy...

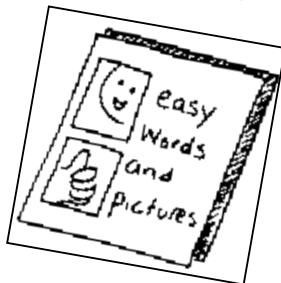
- Prezentacje



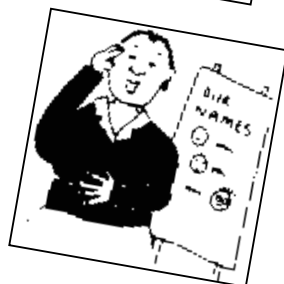
- Kampania na rzecz Równych Praw



- Opracowywanie przystępnych informacji



- Prowadzenie szkoleń



Czy chcesz się  
w to zaangażować?

Nie martw się, jeśli wcześniej nie robiłeś nic w tym rodzaju. Wszystko czego potrzebujemy to twój entuzjazm.

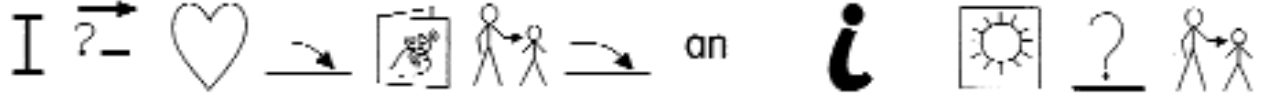
Jeśli jesteś zainteresowany, wypełnij różowy formularz, który otrzymałeś razem z tym listem albo skontaktuj się z Justine March z CHANGE.





**Would you like to find out more about Mencap?**

Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej o Mencapie?



**I would like to invite you to an information day where you**

Chciałbym zaprosić cię na dzień informacyjny, gdzie będziesz



**can find out about becoming a member of Mencap.**

mógł dowiedzieć się o tym jak zostać członkiem Mencapu.



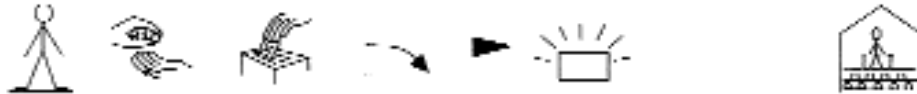
**For only £1 a year you can:**

Tylko za 1 funta na rok możesz:



**\* influence the future of the organisation;**

wpłynąć na przyszłość organizacji;



**\* stand for election to the new National Assembly;**

stanąć do wyborów do nowego Walnego Zgromadzenia;



**\* vote in elections to choose Assembly representatives.**

zagłosować w wyborach elektorów na Zgromadzenia.



**The information day is on July 23 at Cleartown Town Hall.**

Dzień informacyjny odbędzie się 23 lipca w Ratuszu Miejskim w Cleartown.



**You can drop in any time between 10am and 2pm. You can**

Możesz wpaść

kiedykolwiek

między godziną 10.00 a 14.00.

Możesz



**call me on 01234 567 89 for more details.**

do mnie zadzwonić po więcej szczegółów pod numer 01234 567 89.



## Informacyjny dzień Mencapu

Dowiesz się, w jaki sposób zapisać się do Mencapu.

Mencap pracuje z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzinami i opiekunami.



Mencap walczy o równe prawa dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

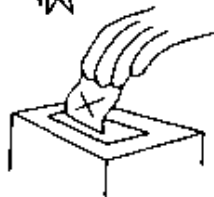
Jeśli jesteś członkiem Mencapu możesz:



\* decydować, co robi Mencap



\* kandydować w wyborach do Walnego Zgromadzenia



\* zagłosować w wyborach nowych elektorów na Walne Zgromadzenie.



Przyjdź na informacyjny dzień  
Mencapu

23 lipca

Ratusz Miejski w Cleartown

Zadzwoń 01234 567 89  
po dodatkowe informacje

Bedfordshire Social Research Group  
Ośrodek Dziennego Pobytu Max William  
22 Clarity Street  
Cleartown  
CL2 5SA

23 maja 2000

John Fuse  
17 Confusion Street  
Cleartown  
CL2 4FU

Drogi Johnie,

W związku z naszą telefoniczną rozmową 18 maja, chciałbym zaprosić Cię 10 czerwca do uczestnictwa w dyskusji, na temat usług lokalnego transportu.

Spotkanie odbędzie się w Ośrodku Dziennego Pobytu i obejmie problematykę aktualnego zaopatrzenia w usługi transportowe, jak również opinie odbiorców usług o tym, jak można by lepiej zaspokoić ich potrzeby w zakresie transportu.

Spotkanie rozpocznie się o 10.00 i jest mało prawdopodobne, by trwało dłużej niż dwie godziny.

Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji, nie wahaj się proszę skontaktować ze mną. Mam nadzieję zobaczyć Cię na spotkaniu.

Z poważaniem

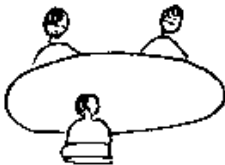


Lee Clear  
Asystent

23 maja 2000

Drogi Johnie

## Transport w Bedfordshire



Kiedy rozmawialiśmy przez telefon w zeszłym tygodniu, zapytałem czy chcesz przyjść na spotkanie. Na spotkaniu będziemy mówili o lokalnym transporcie.



Chciałbym dowiedzieć się, czy jeździsz autobusem, minibusem, taksówką czy kolejką.



Czy masz z tym jakieś problemy? W jaki sposób można by usprawnić Twoje dojazdy?



Spotkanie odbędzie się

**10 czerwca**

Zacznie się o **10.00**

Skończy się o **11.30**



Przyjdź do:

**Ośrodka Dziennego Pobytu Max William**

**22 Clarity Street**

**Cleartown**

Na następnej stronie znajdziesz mapkę.




Zadzwoń do Ciebie w przyszłym tygodniu, żeby zapytać, czy przyjdiesz.

Jeśli masz jakieś pytania, zadzwoń.

Z poważaniem

**Lee Clear**

 01234 567 89

## Użyteczne lektury

„Access First: a guide on how to give written information for people with learning difficulties” *by People First.*

„The Informability Manual” *by Wendy Gregory, HMSO.*

„Literacy Through Symbols: Improving Access for Children and Adults” *by Tina and Mike Detheridge, David Fulton Publishers.*

„Make it simple: European Easy-to-Read Guidelines”, *ILSMH European Association.*

„Plain Facts: information about research for people with learning difficulties” *by Ruth Townsley and Daren Gyde, Norah Fry Research Centre, Bristol University.*

„Plain English Guide” *by Martin Cutts, Oxford L3.99.*

„Making ourselves clear: Mencap’s minimum standards for accessible writing” (leaflet), *Mencap.*

# DEKLARACJA WARSZAWSKA

Osoby z upośledzeniem umysłowym są takimi samymi ludźmi i obywatelami, jak wszyscy inni. Te prawdy powinny być oczywiste. Ich potwierdzenie można znaleźć w następujących ratyfikowanych przez liczne państwa Europy Centralnej i Wschodniej dokumentach, takich jak:

- Międzynarodowy Pakt Praw Osobistych i Politycznych (1966),
- Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności (1950),
- Konwencja o Prawach Dziecka (1989).

Przesłanie tych konwencji jest następujące: każdy człowiek ma niezbywalne prawo do godności. Konsekwencją uznania tej godności są przysługujące wszystkim, w tym osobom z upośledzeniem umysłowym, wolności i prawa człowieka, a wśród nich:

- prawo do życia,
- wolność od tortur oraz innych form niehumanitarnego lub poniżającego traktowania lub karania,
- prawo do ochrony prawnej,
- prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego,
- prawo do wolności myśli i sumienia,
- prawo do wyrażania opinii i wolność słowa,
- prawo do wolności zgromadzeń i stowarzyszania się,
- zakaz dyskryminacji, na przykład w dostępie do pracy,
- prawo do odpowiedniego poziomu życia i zabezpieczenia społecznego,
- prawo do opieki medycznej,
- prawo do kształcenia się,
- prawo do korzystania i współtworzenia kultury.

Osoby z upośledzeniem umysłowym mogą wnieść do lokalnych wspólnot otwartość, życzliwość, gorące odczuwanie przynależności i wiele innych pozytywnych cech, które są tak ważne dla współczesnego zmaterializowanego świata.

Tymczasem stanowią oni grupę obywateli, znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji, nie tylko z racji swojego upośledzenia - ale i ze względu na niedoskonałe prawo i dyskryminację w życiu codziennym. Wielu z nich jest narażonych na nadużycia, zaniedbanie i poniżające traktowanie. Tysiące ludzi z upośledzeniem umysłowym nadal żyje w uwłaczających warunkach i jest pozbawionych rehabilitacji i nauczania. Wielu jest całkowicie odizolowanych od normalnego życia, z niewielkimi bądź żadnymi szansami na powrót do społeczeństwa. Nawet życie w rodzinie nie gwarantuje niekiedy poszanowania pełni ich ludzkich praw.

***Najwyższy czas zmienić tę całkowicie niedopuszczalną i niehumanitarną sytuację!***

Uczestnicy konferencji domagają się respektowania następujących zasad:

### **1. Włączanie**

Wszystkie osoby z upośledzeniem umysłowym muszą mieć zagwarantowaną możliwość pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i rodzinnym, zwłaszcza w sferze edukacji, zatrudnienia i rekreacji.

### **2. Pełnia praw obywatelskich**

Wszystkie osoby z upośledzeniem umysłowym muszą mieć równe szanse uczestniczenia i wnoszenia swojego wkładu w życie społeczne. Prawodawstwo nie pozwalające im na pełne korzystanie z praw obywatelskich obowiązujących w danym kraju musi być zniesione.

### **3. Samostanowienie**

Wszystkie osoby z upośledzeniem umysłowym powinny mieć wpływ na decyzje, które ich dotyczą, na kształt polityki społecznej, która wpływa na ich życie i na programy, które się podejmuje, aby zaspokajać ich potrzeby.

### **4. Wsparcie dla rodzin**

Musi istnieć system odpowiednich służb wspierających upośledzonego członka rodziny, a także odpowiednie poradnictwo oraz służby zapewniające wsparcie i możliwość okresowego zastąpienia rodziny w jej funkcjach opiekuńczych.

### **5. Budzenie świadomości**

Warunki życia osób z upośledzeniem umysłowym mogą ulec poprawie jedynie wówczas, gdy w społeczeństwie wzrośnie zrozumienie dla możliwości, potrzeb i praw tych osób, m. in. dzięki wykorzystaniu mass-mediów w celu lepszego i pełniejszego przepływu informacji na temat wszystkich aspektów życia osób niepełnosprawnych.

### **6. Wykorzystanie Standardowych Zasad opracowanych przez Narody Zjednoczone**

„Standardowe Zasady Wyrównywania Szans Osób Niepełnosprawnych”, opracowane przez ONZ, powinny być szeroko rozpowszechnione w Europie Centralnej i Wschodniej, ponieważ stanowią one potężny instrument do sterowania polityką społeczną i działaniami na rzecz osób niepełnosprawnych i ich organizacji.

### **7. Rozwijanie oddolnych organizacji pozarządowych**

Rządy powinny wspierać osoby z upośledzeniem umysłowym, ich rodziny i przyjaciół w tworzeniu oddolnych organizacji pozarządowych pracujących na rzecz pełnego uczestnictwa i równości osób z upośledzeniem umysłowym. Organizacje te, razem i z osobna, będą przeciwstawiać się dyskryminacji osób z upośledzeniem umysłowym.

Przyjmując niniejszy tekst Deklaracji Warszawskiej, uczestnicy konferencji wzywają parlamenty, rządy, władze lokalne, społeczności i wszystkich ludzi dobrej woli do poszanowania godności osób z upośledzeniem umysłowym i do zapewnienia im warunków pełnego rozwoju.

*Deklaracja Warszawska została przyjęta podczas międzynarodowej Konferencji nt. „Prawa człowieka a Osoby z Upośledzeniem Umysłowym w Krajach Europy Centralnej i Wschodniej” z udziałem przedstawicieli organizacji pozarządowych z 39 krajów świata, w dniu 3 października 1995 r., w gmachu Parlamentu.*

*Jej organizatorami byli: Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym i Holenderska Federacja Rodziców, pod auspicjami Inclusion International - Międzynarodowej Ligi Stowarzyszeń na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym.*