



Porozmawiajmy z ludźmi



Ruch self-adwokatów w Warszawie

Warszawa 2006

© Copyright by PSOUU, Warszawa 2006

ISBN 83-60105-12-2

Opracowanie:

Kinga Mazurek, Dorota Tłoczkowska

Współpraca - self-adwokaci:

Dorota Nawrocka

Katarzyna Janikula

Marek Dzięgielewski

Paweł Kalupa

Fotografie:

archiwum Warsztatów Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSOUU

Skład i druk:

Daniel Jakoniuk, DG-GRAF Warszawa

Warsztaty Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym
02-639 Warszawa, ul. Głogowa 2b
tel.: 022 848 82 60, 022 646 03 14, fax.: 022 848 61 62
e-mail: zg@psouu.org.pl
www.psouu.org.pl

Bank BPH SA w Warszawie 25 1060 0076 0000 4011 0009 2092

Publikacja wydana przez Warsztaty Terapii Zajęciowej
Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym
w ramach programu finansowanego przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
„Tworzenie i rozwijanie działalności grup samopomocowych”.

Wstęp

Każdy człowiek ma potrzebę i chęć wyrażania własnego zdania. Wszyscy ludzie chcą być wysłuchani i rozumiani. Ludzie chcą mówić innym o sobie, o swoich potrzebach, pragnieniach i planach. Dorośli chcą sami decydować i wybierać to co dla nich jest ważne. Mówienie o sobie i podejmowanie decyzji o swoim życiu nie jest łatwe. Osoby niepełnosprawne intelektualnie mają trudności z mówieniem i decydowaniem o sobie. Nie zawsze mają odwagę.

Potrzebują pomocy osób, które wesprą je w wyrażaniu swojego zdania. Ruch self-adwokatów umożliwia ludziom niepełnosprawnym mówienie we własnym imieniu. Na spotkaniach osoby niepełnosprawne uczą się rozmawiać, słuchać siebie nawzajem, przedstawiać swoje zdanie i bronić swojego stanowiska. Przez to ludzie doświadczają co to znaczy „być razem”. „Być razem” to nie tylko być w tym samym pokoju czy ośrodku, siedzieć przy tym samym stole. „Być razem” to rozmawiać, wyrażać myśli i opinie. Ja mówię do ciebie o tym, co sądzę na ten temat a ty mówisz do mnie. Wtedy więcej wiemy o sobie nawzajem. Możemy mieć różne zdania lub być tego samego zdania. To jest normalne.

W 2006 roku czterech self-adwokatów, którzy obecnie już pracują a wcześniej uczestniczyli w zajęciach Warsztatu Terapii Zajęciowej w Warszawie, prowadziło zajęcia dla osób niepełnosprawnych z ośrodków:

- Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Grochowskiej 259a;
- Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Hożej 27;
- Zespołu Szkół „Dać Szansę” przy ul. Głogowej 2b;
- Warsztatu Terapii Zajęciowej przy ul. Głogowej 2b.

Przed rozpoczęciem projektu kadra tych ośrodków uczestniczyła w spotkaniach, na których rozmawiano o ruchu self-adwokatów i założeniach tego projektu. Projekt miał na celu powstanie trzech grup samopomocowych (self-adwokatów) w wyżej wymienionych ośrodkach oraz wzmocnienie już istniejącej grupy w WTZ. Czterech self-adwokatów pełniło rolę liderów odpowiedzialnych za przebieg spotkań z innymi osobami niepełnosprawnymi intelektualnie.

Mieli za zadanie poprowadzić rozmowy na ważne tematy, które sami wybrali. Najpierw liderzy spotykali się z osobą wspierającą aby przygotować się do każdego tematu. Osoba wspierająca była obecna na zajęciach i w razie potrzeby wspierała liderów w wypowiedzianiu się.

Zajęcia dotyczyły następujących tematów:

1. Kim jestem i jakie mam prawa?
2. Co to jest dyskryminacja? Co to jest ubezwłasnowolnienie?
Czy czujesz się dyskryminowany?
3. Czy osoba niepełnosprawna może pracować i gdzie?
4. Jakie są moje mocne i słabe strony. Co mogę robić w pracy?

Projekt trwał cztery miesiące. Każdy temat był omawiany w ciągu jednego miesiąca w każdym z ośrodków (tzn. cztery spotkania w miesiącu). W ramach projektu przewidziano dwa wyjazdy szkoleniowe:

- 1) wzmacniający członków już istniejącej grupy self-adwokatów z WTZ;
- 2) warsztatowy dla osób najbardziej aktywnych na spotkaniach, potencjalnych liderów nowopowstających grup.

Liderzy byli odpowiedzialni za przebieg i organizację tych wyjazdów.

Na początku tej broszury znajdziecie pytania, o których rozmawiali self-adwokaci oraz niektóre ich odpowiedzi.

Następnie są artykuły o ważnych sprawach napisane w języku łatwym do czytania, przedrukowane z czasopisma „Społeczeństwo dla wszystkich”. Zachęcamy Was do ich przeczytania.

Na pierwszych (1) zajęciach rozmawialiśmy o tym „Kim jestem i jakie mam prawa?”

Napisz odpowiedzi na te pytania:

1. Kim jesteś?

.....

.....

.....

2. Czy czujesz się osobą niepełnosprawną? W czym masz trudności?

.....

.....

.....

3. Jakie masz zainteresowania/hobby?

.....

.....

.....

4. Co teraz robisz? Co chcesz robić w dalszym życiu?

.....

.....

.....

5. Czy czujesz się wolny? To znaczy, że możesz sam decydować o sobie.
Czy czujesz, że ktoś ogranicza Twoją wolność?

.....

.....

.....

6. Czy masz jakieś obowiązki?

.....

.....

.....

.....

7. Jakie masz prawa?

.....

.....

.....



To są odpowiedzi uczestników pierwszych (1) zajęć:

1. Kim jesteś?

„Jestem młodym mężczyzną, uczestnikiem WTZ i ministrantem.”

„Człowiekiem, jestem dorosła, niepełnosprawna intelektualnie.”

2. Czy czujesz się osobą niepełnosprawną? W czym masz trudności?

„Tak, czuję się niepełnosprawny. W pisaniu i czytaniu. Pokonywaniu złości.”

„Mam trudności z kontaktowaniem się z ludźmi i z liczeniem. W liczeniu pieniędzy.”

„Nie potrafię jeździć sama, nie umiem gotować, mam trudności z liczeniem pieniędzy, nie umiem sprzątać i prac. Nie mogę kontrolować cukrzycy.”

3. Co teraz robisz? A co chcesz robić w dalszym życiu?

„Teraz chodzę do szkoły. Chcę być piosenkarką i aktorką.”

„Chodzę na Warsztaty. Chcę pracować.”

„Pracować i mieć praktyki.”

„Chciałbym coś zmienić, swoje życie na przykład. Ożenić się ze swoją dziewczyną.”

4. Czy czujesz się wolny? Czy czujesz, że ktoś ogranicza Twoją wolność?

„Czuję się niewolna. Mam czas bardzo ograniczony.”

„Jestem wolnym człowiekiem. Czuję się dobrze i nie narzekam na ciężką pracę, bo mi praca odpowiada, żeby zarabiał pieniądze na utrzymanie rodziny.”

„Ograniczają rodzice.”

5. Czy masz jakieś obowiązki?

„Mam wyjścia z psem.”

„Pomagam w kuchni. W pracy zmywam naczynia. Dyżury mam.”

„Mam obowiązek słuchać się w kościele. Wykonuję polecenia proboszcza lub brata zakrystiana. Mam drugi obowiązek słuchać instruktorów w Warsztacie Terapii Zajęciowej, nawet w pracowni stolarskiej trzeba się słuchać dyżurnego.”

„Sprzątanie, wyrzucanie śmieci.”

„Moim obowiązkiem jest wstawanie, szykować teczkę do szkoły.”

„Odkurzanie w domu, pomagam przy komputerze, załatwiam z mamą sprawy.”

6. Jakie masz prawa?

„Mam. Prawo do życia, wolności i walczyć o swoje szczęście.”

„Mam prawo do pracy, mam prawo do małżeństwa i do opieki lekarza, do wypoczynku i rehabilitacji. Mam prawo jeździć do Warsztatu (...).”

„Prawo pracy.”

„Moim prawem jest głosować na prezydenta (...)”

„Zagłosowanie w wyborach. Uczestniczyć w imprezach. Pracować w Warsztacie. Sprzątać. Chodzić na lekcje.”

„Do życia. Mam prawo sprzeciwiać się rodzicom.”

„Mam prawo do spotykania się z ludźmi.”

7. Jakie masz zainteresowania /hobby?

„Lubię śpiewać i tańczyć.”

„Zajmuje się końmi i je pielęgnuję i jeżdżę już od 15 lat. Zajmuję się muzyką. Gram na keyboardzie. Chodzę na koncerty do Filharmonii Narodowej. Lubię też chodzić do opery, słuchać muzyki i tańczyć.”

„Geografia, historia, astronomia, tarot”

„Tańczyć i słuchać muzyki. Oglądać telewizję. Skakać na skakance i pohuścić się na skakance.”

„Lubię pływać.”



Na drugich (2) zajęciach rozmawialiśmy o tym „Co to jest dyskryminacja i ubezwłasnowolnienie?”

Napisz odpowiedzi na te pytania:

1. Co to jest dyskryminacja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Czy czujesz się dyskryminowany? Kto cię dyskryminuje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Co to jest ubezwłasnowolnienie?

.....

.....

.....

.....

.....

4. W jakich sytuacjach czujesz się ograniczany? Przez kogo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

To są odpowiedzi uczestników drugich (2) zajęć:

1. Co to jest dyskryminacja?

„Wytykanie palcami.”

„To jest wtedy jak cię wyśmiewają.”

„Upośledzenie i prześladowanie ludzi ze względu na ich pochodzenie, przynależność klasową, narodową, rasową, wyznaniową itp.”

2. Czy czujesz się dyskryminowany? Kto cię dyskryminuje?

„Tak. To co chcę to nie mogę robić.”

„Nie jestem dyskryminowana.”

3. Co to jest ubezwłasnowolnienie?

„To znaczy – nie być wolnym.”

„Jak ktoś na siłę załatwia sprawy za kogoś.”

„Tak, nie lubię jak ktoś mną rządzi, decyduje za mnie.”

„Ubezwłasnowolnienie oznacza częściowe lub całkowite odebranie praw.”

4. W jakich sytuacjach czujesz się ograniczany? Przez kogo?

„Czuję się ograniczony ponieważ nie mam pracy.”

„Ja uważam, że w ośrodku też jestem ograniczona, bo nie mam z kim rozmawiać.”

„Przez siebie. Jak mi nie wychodzi załatwianie czegoś, rozmawianie.”

Definicje pojęć, które pojawiły się na spotkaniu:

Dyskryminacja – jest wtedy, kiedy ludzie nie są wobec ciebie w porządku, gorzej cię traktują niż innych, tylko dlatego, że jesteś osobą niepełnosprawną. Każda dyskryminacja jest zła;

Ubezwłasnowolnienie – jest wtedy, kiedy sąd odbiera ci twoje prawa między innymi do wolności, decydowania o sobie, pracy. Wtedy sąd wyznacza ci opiekuna.

Od września zaczynamy kolejne zajęcia.

Na trzecich (3) zajęciach będziemy rozmawiać o tym „Czy osoba niepełnosprawna może pracować?”

Napisz odpowiedzi na te pytania:

1. Czy chcesz pracować? Czy jesteś gotowy podjąć pracę?

.....

.....

.....

.....

2. Dlaczego chcesz pracować?

.....

.....

.....

.....

3. Gdzie chcesz pracować?

.....

.....

.....

.....

4. Czy masz siłę do pracy?

.....

.....

.....

.....

5. Co potrafisz robić?

.....

.....

.....

.....

Na czwartych (4) zajęciach będziemy rozmawiać o tym „Jakie są twoje mocne i słabe strony? Co możesz robić w pracy?”

Napisz odpowiedzi na te pytania:

1. Jakie są twoje słabe strony?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Jakie są twoje mocne strony?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Co lubisz robić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Co chcesz robić w pracy?

.....

.....

.....

.....

.....

Wnioski liderów (self-adwokatów)

Spotykamy się z każdą grupą raz w miesiącu: w maju, w czerwcu, we wrześniu i w październiku.

W ramach programu odbył się jeden wyjazd szkoleniowy dla osób uczestniczących w programie self-adwokatów. Byliśmy w Puszczy Kampinoskiej i rozmawialiśmy o problemach osób niepełnosprawnych. O tym co robią i jakie mają prawa.

Na koniec programu osoby aktywne na zajęciach pojedą na drugie szkolenie do Wrocławia. Będziemy rozmawiać i oglądać różne miejsca pracy.

W tym programie rozmawialiśmy na temat pracy, ubezwłasnowolnienia, dyskryminacji, czyli o gorszym traktowaniu osób niepełnosprawnych.

Rozmawialiśmy o samodzielności i o tym jakie mamy prawa.

W tym programie była najważniejsza rozmowa z ludźmi.

Na początku było trudno bo uczestnicy spotkań nie wiedzieli jak z nami rozmawiać. Nie wiedzieli czy mówić po imieniu czy Pan/Pani.

Tematy, które były poruszane dla wszystkich były ważne.

My zadawaliśmy pytania a uczestnicy odpowiadali na nie.

Czasami atmosfera była gorąca i emocje brały górę nad głową.

My jako prowadzący jesteśmy zadowoleni z siebie, że przełamaliśmy strach i poradziliśmy sobie z emocjami. Dobrze współpracowało się z grupami.

Najbardziej aktywna była grupa ze Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Grochowskiej.

Uważamy, że trzeba uczyć osoby niepełnosprawne, żeby więcej mówiły o swoich sprawach, żeby współpracowały ze sobą i poszły do pracy.

Prowadzący self-adwokaci:

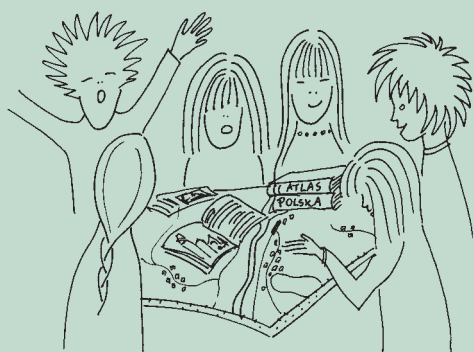
**Dorota Nawrocka, Katarzyna Janikula,
Marek Dzięgielewski, Paweł Kalupa**



W tym roku zapraszamy Państwa do czytania i pisania prostych tekstów. Redagowane będą one z myślą o uczestnikach WTZ, ŚDS, OREW itp. Chcemy, aby osoby, mające problemy z czytaniem i rozumieniem długich tekstów, znalazły coś dla siebie w naszym czasopiśmie. Zaczynamy od serii artykułów na temat wycieczki turystycznej.

JEDZIEMY NA WYCIECZKĘ

USTALAMY MIEJSCE - część I



Nasza grupa z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Warszawie chce pojechać na wycieczkę. Dziś zaczynamy ją planować. Niektórzy byli już na jakiejś wycieczce. Siadamy wszyscy razem i rozmawiamy. Każdy opowiada gdzie był i co widział.



Paweł był nad morzem. Spacerował po plaży i kąpał się w morzu.



Adam był nad jeziorem, na Mazurach. Pływał łódką i kajakiem.



Ewa była na wsi. Karmiła zwierzęta.
Spacerowała po lesie i zbierała grzyby.



Ula była w Karkonoszach.
To są góry.
Wspinała się na szczyty.

A Ty byłeś kiedyś na wycieczce?

Planowanie wspólnego wyjazdu zaczynamy od ustalenia gdzie chcemy jechać.

Rozmawiamy. Każdy ma inny pomysł. Adam chce pojechać w wysokie góry.

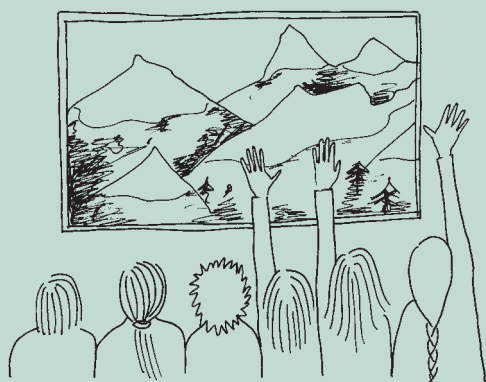
Paweł też chce jechać w góry. Wspinać się na szczyty.

Agnieszka chce pojechać nad jezioro.

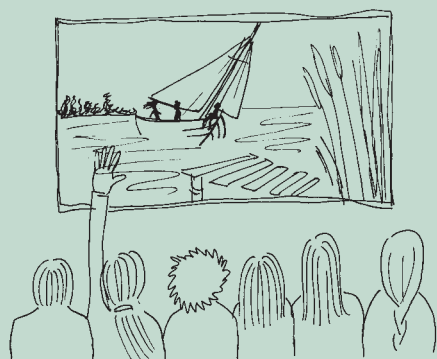
Mówi, że będziemy tam kąpać się i palić ogniska.

Ewa chce pojechać do ładnego miasta i zwiedzać zabytki, muzea i stare zamki.

Teraz trzeba wspólnie wybrać miejsce wycieczki. Spisujemy pomysły i robimy głosowanie.



Ile osób chce jechać w góry?

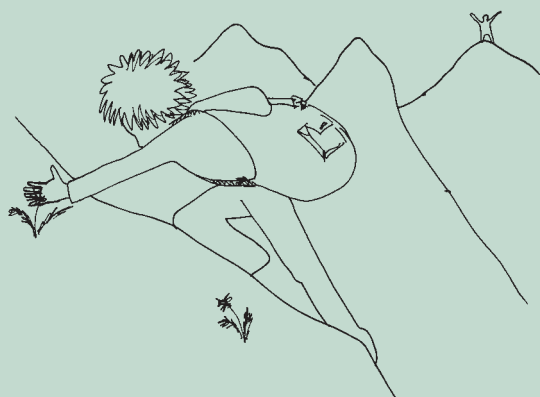


Ile osób chce jechać nad jezioro?

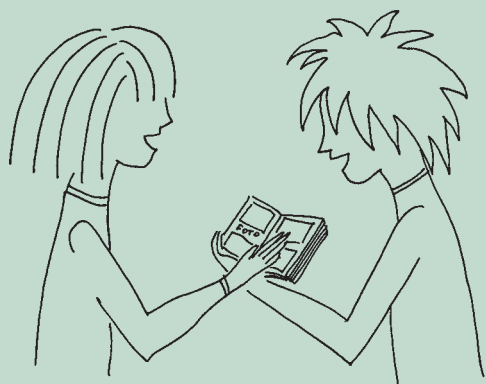


Ile osób chce jechać do innego, ładnego miasta?

Głosowanie zakończone. Najwięcej osób chce jechać w góry. Teraz bierzemy mapę gór, które nazywają się Tatry i przyglądamy się jej. Na mapie Tatr są zaznaczone jeziora. Największym miastem w Tatrach jest Zakopane. Jest też wiele wsi.



Super!!! Będziemy mogli wspinać się, zwiedzić miasto i pójść nad jezioro. Wybraliśmy miejsce wycieczki - Zakopane. To miejsce będzie ciekawe dla wszystkich osób z naszej grupy.



A jak Ty wybierasz miejsce wycieczki?

Napisz o tym do nas.

NASZ ADRES:

Skrzynka korespondencyjna redakcji:

„Społeczeństwo dla Wszystkich“

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa



PAMIĘTAJ!!!

O pomysły na wycieczkę możesz spytać rodziców i kolegów.

Możesz zobaczyć je w telewizji. Przeczytać o nich w gazecie, książce i przewodniku turystycznym. Po informacji możesz zwrócić się do biura turystyki.



Dobre miejsca na wycieczkę w Polsce, mojej ojczyźnie.

Kraków

- to stare i zabytkowe miasto. Dawno temu mieszkali tu królowie. W Krakowie można zwiedzić zamek - Wawel, Sukiennice, kościół Mariacki, muzea i wiele innych pięknych budowli. Można zobaczyć tam arras czyli tkane obrazy, zbroje rycerskie i inne stare przedmioty.



Gdańsk, Sopot, Gdynia

- leżą nad morzem i razem są nazywane Trójmiastem.

W Gdańsku można obejrzeć bardzo ładne Stare Miasto.

W Gdyni jest port.

Sopot to małe miasto, w którym jest długi pomost wchodzący w morze. To jest molo.



Karpacz

- to miasto w górach o nazwie Karkonosze. Jest tu ciekawa świątynia o nazwie Wang. Zbudowana z drewna bez użycia gwoździ i przeniesiona do Polski z innego państwa, z Norwegii.

Jest tu kilka szlaków turystycznych prowadzących w góry. Osoby o mniejszej sprawności fizycznej mogą wjechać na górę kolejką linową.

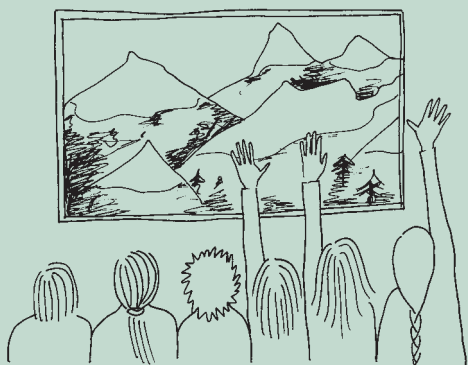
*tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska*



W tym roku zapraszamy Państwa do czytania i pisania prostych tekstów. Redagowane będą one z myślą o uczestnikach WTZ, ŚDS, OREW itp. Chcemy, aby osoby, mające problemy z czytaniem i rozumieniem długich tekstów, znalazły coś dla siebie w naszym czasopiśmie.

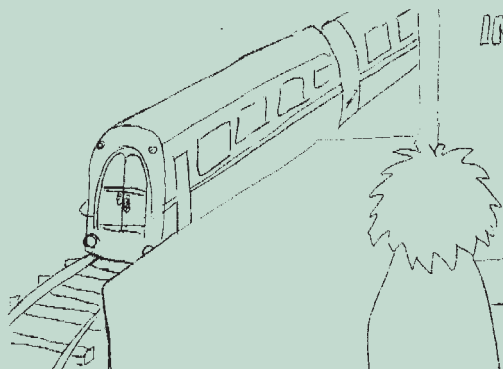
JEDZIEMY NA WYCIECZKĘ

JAK ORGANIZUJEMY WYJAZD - część II



Najpierw wspólnie wybraliśmy miejsce wycieczki - Zakopane.

Teraz zaczynamy układać program wyjazdu. Przyglądamy się mapie Polski i rozmawiamy jak dojechać do Zakopanego.



Ula proponuje pojechać pociągiem.

A Adam mówi, że najlepiej autobusem.

Trzeba sprawdzić, który pomysł jest lepszy.



Na dworcu kolejowym i autobusowym jest INFORMACJA.

Tam dowiesz się jaka jest cena biletu i godzina odjazdu pociągu lub autobusu.

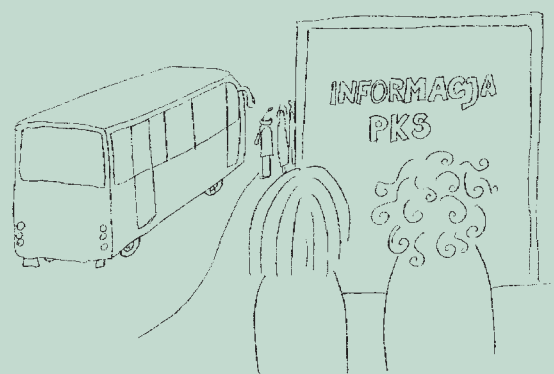
W Warsztacie Terapii Zajęciowej są inwalidzi I grupy, inwalidzi II grupy oraz instruktorzy.

Trzeba dowiedzieć się o ceny biletów:

- ☛ dla osób niepełnosprawnych - inwalidów I grupy ogólnego stanu zdrowia,
- ☛ dla osób niepełnosprawnych - inwalidów II grupy ogólnego stanu zdrowia,
- ☛ dla instruktorów - opiekunów.



Ula z koleżanką jadą na dworzec kolejowy. W INFORMACJI pytają o ceny biletów i godzinę odjazdu pociągu do Zakopanego.



Adam z Pawłem jadą na dworzec autobusowy. Tam szukają punktu INFORMACJI. W informacji pytają o ceny biletów oraz godzinę odjazdu autobusu do Zakopanego.

Wszyscy wracają do Warsztatu ze zdobytymi informacjami.

Ewa głośno czyta nam wszystkie informacje.

Porównujemy ceny. Sprawdzamy, które bilety są tańsze.

Taniej jest pojechać do Zakopanego pociągiem.



Adam pyta gdzie będziemy spać. Rozmawiamy o tym.

Paweł proponuje nocleg w hotelu.

Ewa mówi, że można nocować w innych warsztatach terapii zajęciowej.

Ula mówi, że można wynająć pokój w Schronisku Młodzieżowym.

Znów trzeba sprawdzić ceny.



Idziemy na pocztę. Bierzymy książkę telefoniczną miasta Zakopanego. Razem szukamy telefonu do zaproponowanych miejsc:

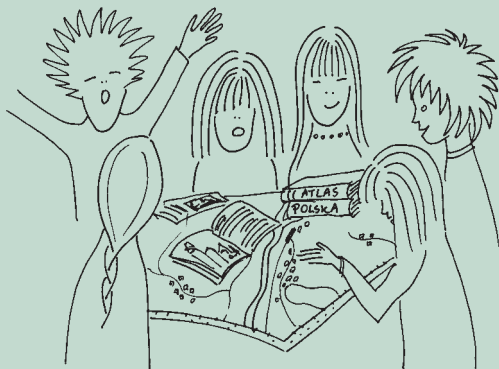
- ☛ do hotelu,
- ☛ do schroniska młodzieżowego,
- ☛ do warsztatu terapii zajęciowej.



Przez telefon Ula pyta jakie są ceny noclegu. Najdroższy jest nocleg w hotelu. Nocleg w warsztacie terapii zajęciowej nic nie kosztuje. Na miejsce noclegu wybieramy warsztat terapii zajęciowej.

Wspólnie liczymy koszty wyjazdu.
Podjęliśmy najważniejsze decyzje.
Jak pojedziemy do Zakopanego i gdzie będziemy nocować.

Teraz wspólnie ustalamy termin wycieczki. Rozmawiamy o tym, ile dni będzie ona trwała. Zgadza się na 4 dniowy wyjazd.



Zastanawiamy się ile pieniędzy potrzeba na jedzenie?
Ile pieniędzy potrzeba na zwiedzanie muzeów i innych miejsc?
Ile pieniędzy będą kosztować bilety na pociąg w obie strony?
Dodajemy wszystkie ceny.

Rozmawiamy z kierownikiem warsztatu o tym, czy będziemy mogli pojechać na tę wycieczkę.

Prosimy go o pomoc w telefonowaniu do warsztatu terapii zajęciowej w Zakopanem. Prosimy aby pomógł nam rozmawiać o noclegu.

tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska



W tym roku zapraszamy Państwa do czytania i pisania prostych tekstów. Redagowane będą one z myślą o uczestnikach WTZ, EDS, OREW itp. Chcemy, aby osoby, mające problemy z czytaniem i rozumieniem długich tekstów, znalazły coś dla siebie w naszym czasopiśmie. W tym numerze ostatnia część serii artykułów na temat wycieczki turystycznej.

JEDZIEMY NA WYCIECZKĘ

WYJAZD - część III

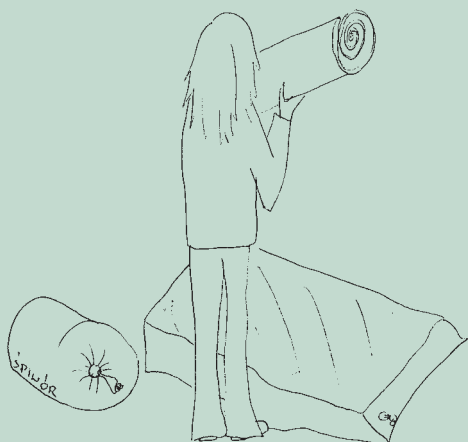
Kupiliśmy bilety na pociąg. Już jutro wyjeżdżamy do Zakopanego. Dziś musimy jeszcze raz zorganizować spotkanie dla osób wyjeżdżających.

Przypominamy o rzeczach, które trzeba zabrać ze sobą:

dokumenty

- ☛ dowód osobisty
- ☛ legitymacja uprawniająca do zniżki komunikacyjnej

- ☛ lekarstwa, jeżeli jakieś stale zażywasz
- ☛ środki higieny osobistej (mydło, szczoteczka i pasta do zębów, grzebień, szampon, niektóre kobiety zabiorą podpaski)
- ☛ ręcznik
- ☛ ubrania i buty na zmianę - na każdą pogodę
- ☛ piżama do spania
- ☛ jedzenie na drogę
- ☛ 2 produkty spożywcze na dalszy czas pobytu (konserwy, wędlina paczkowana, serki, ogórek lub papryka).



W miejscu, które wybraliśmy na nocleg nie ma łóżek. Każdy musi zabrać ze sobą śpiwór i materac lub karimatę.

Na wycieczkę będą potrzebne pieniądze na różne wydatki.

Wycieczka już jutro. Hurra!!!

Jest godzina 9.40.

Wszyscy zebraliśmy się przed kasą numer 1. Adam poszedł do INFORMACJI spytać o to, z którego peronu odjeżdża nasz pociąg.

Czekamy na jego powrót. Już idzie. Mówi, że pociąg odjeżdża z peronu 3.

Wszyscy razem idziemy na peron.

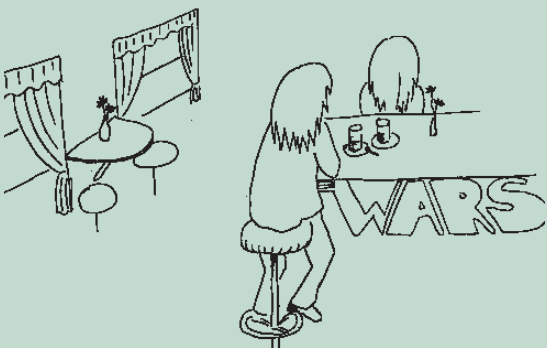
Pociąg wjeżdża na peron. Wsiadamy i każdy zajmuje miejsce.

Chcemy wszyscy siedzieć w przedziałach znajdujących się w jednym wagonie. Jak najbliżej siebie.



Pociąg rusza.

Przed nami długa podróż...



Paweł i Adam grają w karty.

Ula i Ewa przeglądają czasopisma.

Czas się dłuży.

Idziemy do wagonu „WARS“, żeby kupić coś do picia i jedzenia.



Jest godzina 18.15. W końcu dojechalismy do Zakopanego.

Adam pyta przechodnia jak dojść do Warsztatów Terapii Zajęciowej. Mówi:

„Przepraszam, jak dojść do ulicy Kamieniec 32D. Tam są Warsztaty Terapii Zajęciowej.“

Jeszcze chwila i będziemy na miejscu.

To już tu.



Teraz chwila odpoczynku.

W czasie podróży wszyscy zgłodnieli.

Ktoś z nas zaraz przygotowuje kolację.

Ewa i Paweł zbierają od wszystkich kanapki pozostałe z drogi.

Z przywiezionych produktów szybko przygotowujemy posiłek.

Czas na wspólną kolację.

W czasie kolacji organizatorzy przedstawiają propozycję na spędzenie następnych dni wycieczki. Proponują, abyśmy:

- ☛ poszli do doliny Chochołowskiej,
- ☛ wjechali kolejką na Gubałówkę,
- ☛ weszli na szczyty gór,
- ☛ zwiedzali muzea,
- ☛ zobaczyli skocznię narciarską, na której skakał Adam Małysz.
- ☛ chodzili po Krupówkach.

Beata pyta, co to są „Krupówki“?



Wspólnie ustalamy, że jeden dzień wycieczki spędzimy w górach a dwa zwiedzając Zakopane.

Dziś już ostatni dzień wycieczki.

Rano, przed śniadaniem każdy pakuje swój bagaż.

W czasie śniadania robimy kanapki na drogę. Picie kupujemy w najbliższym sklepie.

Żegnamy się z uczestnikami i pracownikami warsztatu w Zakopanem.

Z wdzięczności za gościnę kupujemy dla nich prezent. Wspólnie decydujemy się na zakup zegara wiszącego na ścianę.

Wyruszamy w drogę powrotną.

Wycieczka do Zakopanego już się skończyła a nam w głowach zostały przeżycia i pamięć o poznanych osobach.

JEŻELI ZNASZ ODPOWIEDŹ NA PYTANIE BEATY:

CO TO SĄ KRUPÓWKI?

NAPISZ DO NAS.

CZEKAMY NA ODPOWIEDŹ

Skrzynka korespondencyjna redakcji

„Społeczeństwo dla Wszystkich“

ul. Głogowa 2b

02-639 Warszawa

Do wszystkich osób, które udzielą odpowiedzi na powyższe pytanie i podadzą swój adres, wyślemy zdjęcie Kasprowego Wierchu.

*tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska*



JAK SPĘDZASZ CZAS WOLNY?



SYLWIA



KATARZYNA

Sylwia i Katarzyna znają się ze szkoły w Brwinowie koło Warszawy.

Kiedy chodziły razem do szkoły, bardzo się zaprzyjaźniły.

Po skończeniu szkoły Sylwia zaczęła chodzić do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Warszawie. Katarzyna razem z rodzicami przeprowadziła się do innego miasta, do Torunia.

Od tego czasu dziewczyny długi czas nie spotykały się. Bardzo tęskniły za sobą. Czasami dzwoniły do siebie i rozmawiały przez telefon.

Wczoraj Katarzyna zadzwoniła do Sylwii.

Powiedziała, że w kwietniu przyjeżdża z rodzicami do Warszawy.

TORUŃ



WARSZAWA



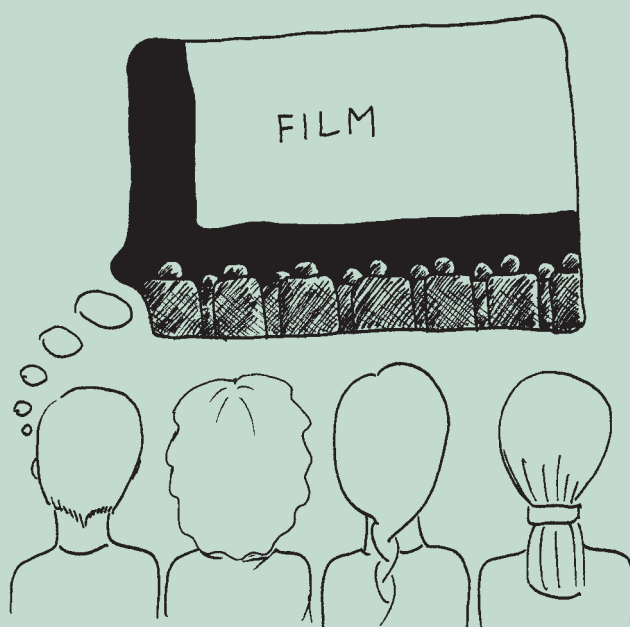
Chce spotkać się ze wszystkimi swoimi przyjaciółmi. Sylwia bardzo się ucieszyła. Obiecała, że zorganizuje ciekawe spotkanie.



Następnego dnia Sylwia w Warsztatach poprosiła 2 koleżanki i 2 kolegów o pomoc przy zorganizowaniu spotkania z Katarzyną. Cała grupa usiadła razem, żeby porozmawiać.

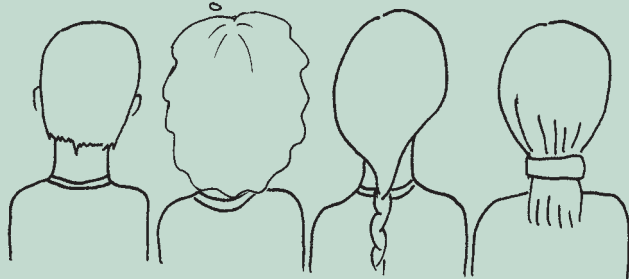
Daniel zaproponował spotkanie w kinie. Powiedział, że w gazecie sprawdzi gdzie grają ciekawy film.

Sylwia spytała ile kosztują bilety. Daniel powiedział, że pojedzie do kina. Spyta w kasie jaka jest cena biletów.



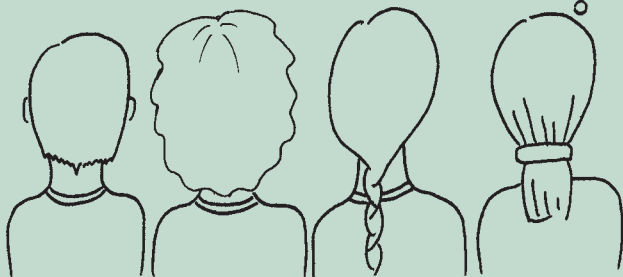
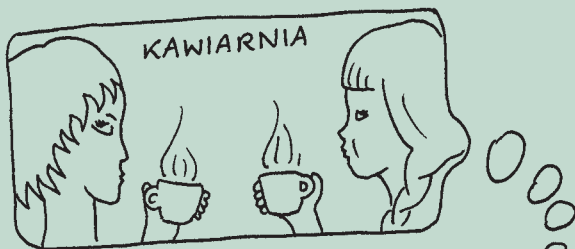
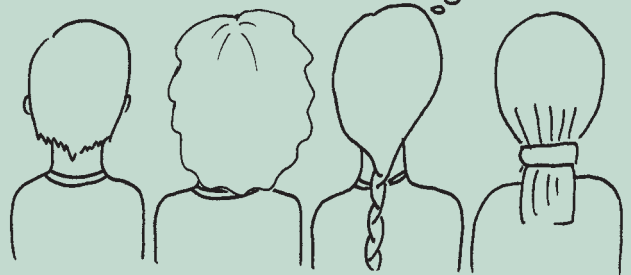
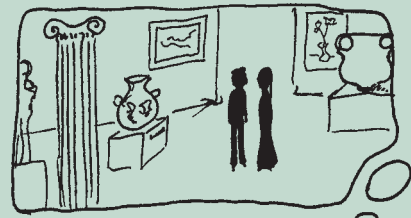
Bartek powiedział, że on woli iść z Katarzyną na spacer. Jest wiosna i miło jest spacerować po parku.

Sylwia spytała który park jest najładniejszy. Bartek powiedział, że lubi park, który nazywa się Łazienki i Park Saski.



Agata powiedziała, że lepiej pójść do muzeum. Można razem obejrzeć wystawę obrazów.

Sylwia spytała w którym muzeum jest wystawa i ile kosztują bilety. Agata odpowiedziała, że dowie się tego od mamy.



Marta długo zastanawiała się co zaproponować Katarzynie. Powiedziała, że najfajniej byłoby pójść do kawiarni. Wszyscy mogliby usiąść przy jednym stoliku i rozmawiać. W kawiarni można zamówić ciastka i picie.

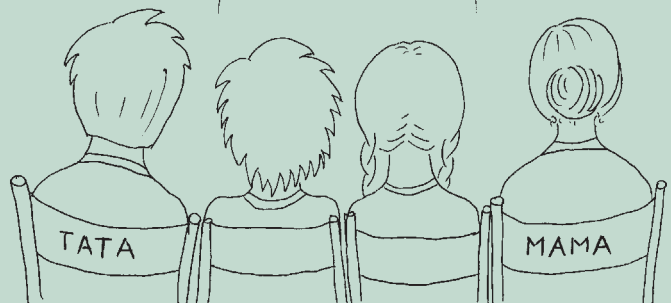
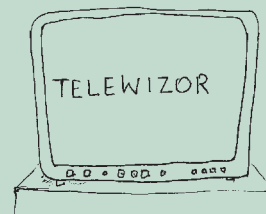
Sylwia spytała którą kawiarnię wybrać. Marta odpowiedziała, że najlepiej pójść do tej kawiarni, którą Sylwia zna. Ważne jest to, żeby ceny były nie wysokie.

Sylwia zapamiętała kilka pomysłów jak spędzić czas z Katarzyną:

1. pójść do kina na ciekawy film,
2. pójść na spacer do parku,
3. pójść do muzeum na wystawę obrazów,
4. pójść do kawiarni, zamówić ciastka i porozmawiać.

Sylwia po zajęciach w warsztacie pojechała do domu. W domu rozmawiała z rodzicami o przyjeździe Katarzyny do Warszawy. Powiedziała, że chce spędzić z nią całą sobotę.

Rodzice chcieli zaprosić Katarzynę do swojego domu. Planowali razem zjeść obiad i oglądać telewizję.



Sylwii nie spodobał się ten pomysł.
Ona chciała pójść z Katarzyną na spacer i do kawiarni.
Powiedziała o tym rodzicom.



Rodzice zaniepokoiili się.
Przestraszyli się tym, że dziewczyny
mogą zgubić się w Warszawie.
Bali się o to, czy dadzą sobie same
radę w kawiarni.

Rodzice spytali Sylwię o dokładny plan spotkania z Katarzyną:

1. Kiedy dziewczyny się spotkają?
2. Gdzie odbędzie się spotkanie?
3. Gdzie pójdą na spacer?
4. Do której kawiarni pójdą?
5. Ile pieniędzy zabiorą ze sobą?
6. O której godzinie Sylwia wróci do domu?



Rodzice sprawdzili czy Sylwia dobrze zaplanowała spotkanie.
Kiedy przekonali się, że ich córka wie, jak chce spędzić czas z koleżanką
- zgodzili się. Sylwia bardzo się ucieszyła.

Czy Twoim zdaniem, Sylwia dobrze zaplanowała spotkanie z Katarzyną?

Jak Ty planujesz swój czas wolny?

Napisz do nas o tym, jak spędzasz czas wolny. Czekamy na Twój list.

Skrzynka korespondencyjna redakcji:

„Społeczeństwo dla Wszystkich“

ul. Głogowa 2b

02 - 639 Warszawa

*tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska*



ZRÓBMY PRZYJĘCIE!!!

Kilku uczestników z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Warszawie chce zorganizować uroczystość z okazji 10-lecia powstania ośrodka.

To ważna rocznica. Jubileusz.

Katarzyna i Małgorzata są najbardziej zaangażowane w przygotowanie uroczystości.

Organizują zebrania z innymi uczestnikami i pracownikami Warsztatu.

Razem ze wszystkimi próbują ustalić termin uroczystości i jej przebieg.



- Kiedy zrobimy imprezę na 10-lecie?
- Najlepiej w lato, jak będzie ciepło.
- odpowiedziała Agnieszka.
- A Ty Tomku jak myślisz? - spytała Małgorzata.
- W ten dzień kiedy pierwszy raz otworzyli Warsztaty. - odpowiedział Tomek.
- Nie wiem kiedy otworzyli Warsztaty... - powiedziała Małgorzata.
- Jak ja przyszedłam do Warsztatów to był wrzesień 1993 roku. - powiedziała Magda.

Po rozmowach dziewczyny podjęły decyzję, że obchody 10-lecia założenia Warsztatu odbędą się na jesieni w 2003 roku.

To będzie uroczysty jubileusz.

Swoją decyzję przedstawiły kierownikowi Warsztatu.



- W jakim terminie chcecie to zrobić? - spytał kierownik Warsztatu.
- Na jesieni, we wrześniu albo październiku. - odpowiedziała Małgorzata.
- Czy macie już plan imprezy? - zapytał kierownik.
- Jeszcze nie, ale jutro go napiszemy. - odpowiedziała Katarzyna.
- A jakie atrakcje planujecie? - spytał on.
- Jeszcze nie podjęliśmy decyzji. - powiedziała Małgorzata.
- Przyjdźcie do mnie jak przygotujecie wstępny plan. Czy potrzebujecie ode mnie jakiejś pomocy?
- Nie, same sobie poradzimy. - powiedziała Małgorzata.

Po rozmowie z kierownikiem dziewczyny rozmawiały z innymi uczestnikami Warsztatu o tym, jak zorganizować obchody 10-lecia założenia ośrodka.



- Może zróbmy poczęstunek i dyskotekę. - zaproponowała Dorota.
- Zróbmy wystawę i poczęstunek na jednym stole. Kto będzie chciał jeść to się sam poczęstuje. - powiedział Tomek.

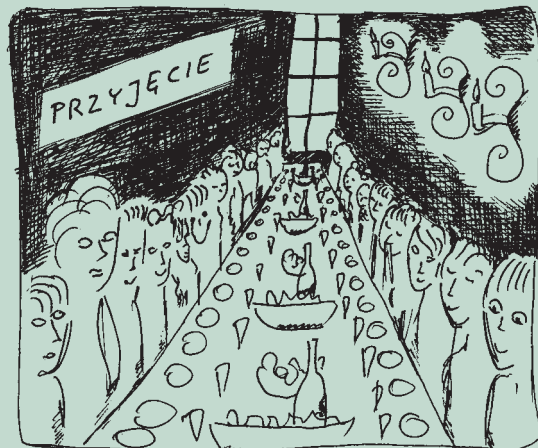
Po rozmowach z kolegami Katarzyna i Małgorzata podjęły decyzję.

Na obchody 10-lecia założenia Warsztatu dziewczyny zorganizują wystawę prac i duże przyjęcie.

Poszły do kierownika przedstawić mu swój pomysł.



- Na obchody 10-lecia założenia Warsztatu chcemy zrobić przyjęcie i wystawę.
- powiedziała Małgorzata.
- Gdzie chcecie zrobić to przyjęcie?
- spytał kierownik Warsztatu.
- W Warsztacie. Na sali postawimy stół z jedzeniem i każdy będzie się częstował.
- powiedziała Katarzyna.



- Wiecie, że przygotowanie takiego przyjęcia wymaga dużo pracy i pieniędzy na zakup jedzenia?
- Tak, ale sobie poradzimy. - powiedziała Katarzyna.
- A jak wyobrażacie sobie zorganizowanie wystawy? - spytał kierownik Warsztatu
- Każda pracownia przyniesie ładne prace i ustawi na sali. - odpowiedziała Małgorzata.
- Kto będzie odpowiedzialny za organizację wystawy a kto za organizację przyjęcia?
- zapytał kierownik.
- Ja za organizację przyjęcia.
- powiedziała Małgorzata.
- A ja za wystawę. - głośno krzyknęła Katarzyna



Dziewczyny mają różne wątpliwości. Nie są pewne czy wszystko dobrze przygotowują. Najwięcej problemów mają z organizacją przyjęcia.

Chcą tak przygotować poczęstunek, żeby jedzenia wystarczyło dla wszystkich i wszyscy mogli się poczęstować.

Tomek zaproponował, żeby urządzić „szwedzki stół”.

- Co to jest „szwedzki stół”? - spytała Katarzyna.
- Jedzenie jest wyłożone na jednym stole. Przy tym stole się nie siada. Każdy nakłada na talerz to co chce zjeść i odchodzi od stołu. Jak już zje to może znowu podejść do stołu i wybrać inną potrawę do spróbowania. - odpowiedział Tomek.

- A gdzie stawia się brudne talerze? - spytała Katarzyna.
- Obok, na innym stole. Można też zanieść do kuchni. - powiedział Daniel.
- Postawicie jedzenie na jednym stole. Kto będzie głodny to nałoży sobie na talerz to, co chce zjeść. - wtrąciła Małgorzata.
- Ja się boję, że Darek nałoży sobie wszystko i nie wystarczy dla innych.
- powiedziała Katarzyna.



- Trzeba mu powiedzieć, że jedzenie jest dla wszystkich a nie tylko dla niego. - powiedziała Małgorzata.
- Może wszystkim powiemy jak zachować się przy „szwedzkim stole“...



Dziewczyny zorganizowały zebranie na temat zachowania się na przyjęciu. Powiedziały, że:

1. Na przyjęciu będzie „szwedzki stół“.
2. Każdy może częstować się sam.
3. Poczęstunek jest dla wszystkich.
4. Nakładając na talerz trzeba pamiętać o tym, żeby wystarczyło dla innych.
5. Do nakładania jedzenia służą specjalne sztuczki. Nie wolno kłaść swoich, oblizanych widelców i noży do wspólnego jedzenia.
6. Przy „szwedzkim stole“ nie siada się. Każdy nakłada na talerz to, co chce zjeść i odchodzi na bok, żeby inni mogli sobie nałożyć.
7. Najpierw trzeba poczęstować gości a dopiero potem zjeść samemu.

Jak myślisz, czy udało się dziewczynom dobrze zorganizować tę uroczystość? A jak Ty organizujesz ważne uroczystości w swoim ośrodku i w domu?

Napisz do nas o tym.

Czekamy na Twój list.

Skrzynka korespondencyjna redakcji:

„Społeczeństwo dla Wszystkich“

ul. Głogowa 2 b

02-639 Warszawa

tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska



Każdy człowiek ma prawo do pracy



Kiedy jesteśmy już dorośli możemy iść do pracy.

Co to jest praca?

To wykonywanie różnych rzeczy, na przykład pomaganie w sklepie, za co możemy dostawać pieniądze, czyli zarabiać.



W wielu krajach pracodawcy wiedzą, że zatrudnianie osób o różnorodnych umiejętnościach jest korzystne dla przedsiębiorstwa. Pracodawca to główny szef.



Często rozmawiamy o pracy. Trzeba dużo umieć, aby pracować. Osoby, które chodzą do warsztatu terapii zajęciowej mogą się tego nauczyć. To pozwoli im pójść do pracy w prawdziwym zakładzie pracy. Pracownicy mówią o swoim zakładzie: „moja firma“, bo tam pracują.



Gdzie można znaleźć pracę?
Pomogą ci w szukaniu pracy urzędnicy
Powiatowego Urzędu Pracy w twojej miejscowości.

Powinieneś pójść do Urzędu Pracy i wziąć ze sobą:

- dowód osobisty
- odcinek renty z ostatniego miesiąca
- orzeczenie o niepełnosprawności



Urzędnik zarejestruje cię w tym urzędzie.
Staniesz się wtedy osobą, która poszukuje pracy.
Możesz korzystać z pomocy w znalezieniu pracy.



W twoim warsztacie terapii zajęciowej jest osoba,
która może ci pomóc w szukaniu pracy.
Pomoże ci zrozumieć trudne terminy urzędowe,
może pomóc ci opowiedzieć, co potrafisz robić.

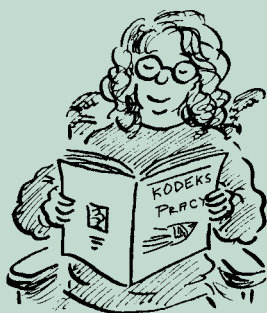


Czasami pracodawcy szukają osoby o takich
umiejętnościach jak twoje i wtedy urzędniczka
zawiadomi cię o tym.

W Urzędzie Pracy pracują też doradcy zawodowi.
Są to osoby, które pomogą ci opowiedzieć,
co potrafisz robić i wybrać rodzaj pracy.
Jeżeli pracodawca szuka osoby, która potrafi robić
to, co umiesz robić ty - umówi cię na rozmowę.

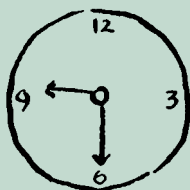
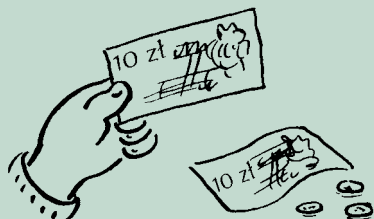


Rozmowa o pracy jest bardzo ważna. Czasem rozmowę o pracy nazywamy rozmową kwalifikacyjną.



W czasie rozmowy kwalifikacyjnej dowiadujesz się:

- jakie będziesz miał obowiązki,
- ile pieniędzy dostaniesz za swoją pracę,
- ile godzin będziesz pracował,
- gdzie będziesz pracował.



Możesz zadawać pytania na temat tej pracy i zobaczyć czy warunki są dla ciebie dobre.



Jeżeli wiesz, że źle czujesz się sam w nowym miejscu możesz poprosić, by w czasie rozmowy towarzyszyła ci osoba wspierająca. Ona ci pomoże. Będziesz się czuł bezpiecznie.



Jeżeli wszystko pójdzie dobrze będziesz mógł zacząć pracę, ale najpierw trzeba podpisać umowę o pracę



Co to jest umowa o pracę?

To napisane porozumienie między tobą a osobą, u której będziesz pracował - twoim pracodawcą.



Umowa informuje o:

- o twoich obowiązkach w pracy
- o czasie twojej pracy
- o miejscu, w którym będziesz pracować
- o pieniądzach, które będziesz zarabiał.

A czy ty zastanawiałeś się jaką pracę chciałbyś wykonywać?
Czy dowiadywałeś się o taką pracę?

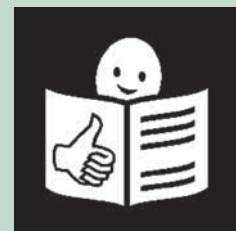
Napisz do nas o tym. Czekamy na Twój list.

Skrzynka korespondencyjna redakcji:
„Społeczeństwo dla Wszystkich“
ul. Głogowa 2b
02 - 639 Warszawa

opracowała: Dorota Wójcik

PSOUU wydało tłumaczenie trzech poradników opracowanych przez MENCAP - angielską organizację działającą na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną, pt.: „Praca dla osób niepełnosprawnych. Poradnik dla rodziców i opiekunów“, „Praca dla osób niepełnosprawnych. Poradnik dla pracodawców“ i „Praca dla osób niepełnosprawnych. Poradnik dla osób z niepełnosprawnością intelektualną“.

Poradniki można zamówić w Zarządzie Głównym PSOUU.



Dorosty czy dziecko...



Do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Warszawie został przyjęty nowy uczestnik. Ma na imię Michał. W ubiegłym roku skończył szkołę. Teraz ma 20 lat. Jest w Warsztacie najmłodszy.



Pierwszy dzień w Warsztacie jest pełen niespodzianek.

Przypomnij sobie jak to było...

- najpierw nikogo nie znałeś, potem po kolei poznawałeś kolegów i koleżanki;
- najpierw nie wiedziałeś, gdzie jest łazienka, kuchnia, a potem nauczyłeś się do nich trafiać;
- najpierw nie znałeś planu dnia, a potem zrozumiałeś jak przebiegają zajęcia.

Dla każdego pierwszy dzień w Warsztacie może być trudny...



A jak wyglądał pierwszy dzień Michała?

Rano, przed śniadaniem, kierownik Warsztatu przedstawił Michała uczestnikom.

Michał przywitał się z każdym podając rękę. Przy stole usiadł obok Jarka i Magdy. Zaczął z nimi rozmawiać.



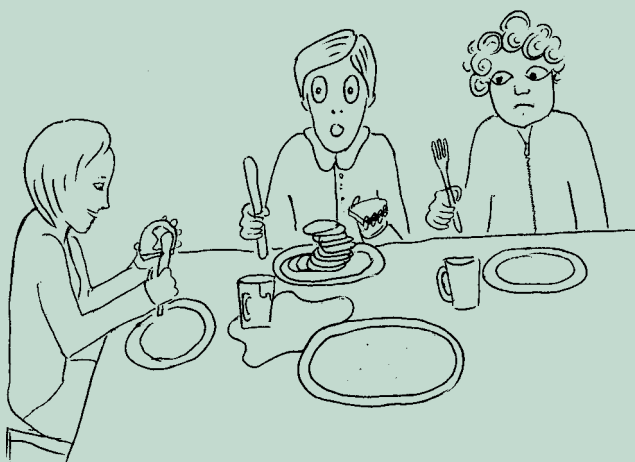
Po śniadaniu koledzy i koleżanki oprowadzili go po wszystkich pracowniach w Warsztacie. Przed rozpoczęciem zajęć Michał rozmawiał z kierownikiem.



Kierownik wytłumaczył mu, jakie ma zadanie do wykonania podczas pierwszego miesiąca zajęć.



Zadaniem Michała było poznać wszystkie pracownice w Warsztacie i wybrać tę, która najbardziej mu odpowiada.



Pierwszego dnia Michał miał wiele trudności. W trakcie śniadania nie umiał zrobić sobie kanapki.

Nie umiał posmarować chleba masłem.

Na talerz nałożył tyle wędliny, że nie wystarczyło dla innych.

Rozlał herbatę.

Nie odniósł talerza do kuchni.

Ala powiedziała o Michale, że jest jak dziecko. Jest dorosły, a nie umie nic sam zrobić.

W jadalni było gorąco. Michał otworzył okno. Zrobił się przeciąg. Zarówno Michał jak i jego koledzy mogli się zaziębić.

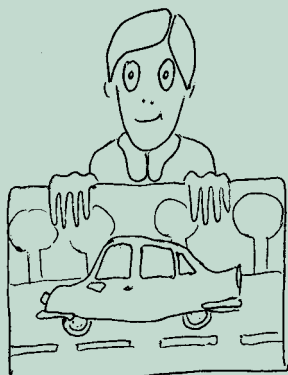


Kiedy wszyscy zaczęli zajęcia w pracowni plastycznej, Michał wyjął magazyn motoryzacyjny i zaczął przeglądać.

Nie chciał pracować tak jak inni.

Joasia powiedziała, że jest dorosły, a dorośli mają obowiązki.

W Warsztacie ma się obowiązki.



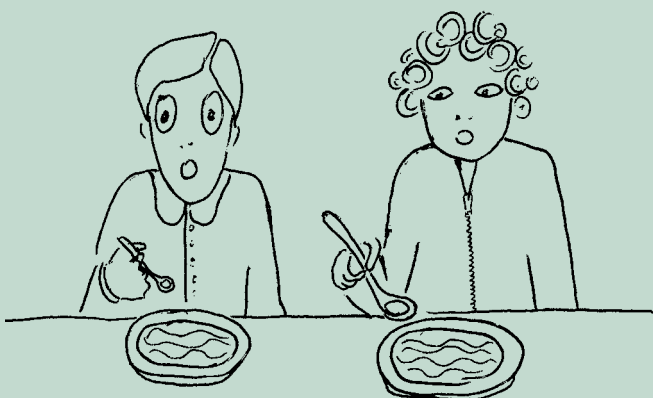
Po kilku minutach Michał zaczął rozmawiać z instruktorem. Powiedział, że interesuje go sport i wyścigi samochodowe.

Razem z instruktorem ustalili, że Michał namaluje obraz ulubionego samochodu.

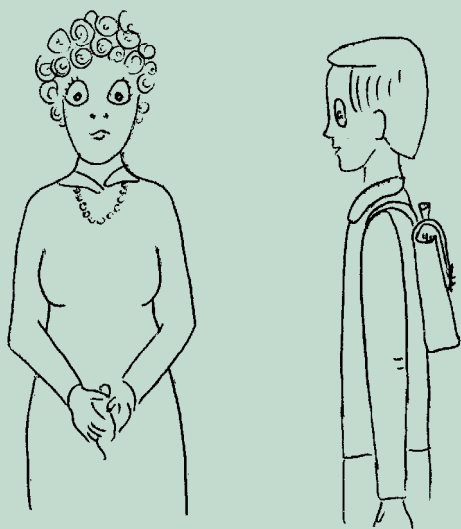
Swoją pracę rozpocznie od robienia szkiców.



W czasie przerwy koledzy poszli do cukierni po ciastka. Spyтали Michała, czy pójdzie z nimi. Michał nic nie odpowiedział. Nie wiedział, czy może iść do cukierni. Bał się spytać instruktora. Jarek powiedział mu, że jest dorosły. Sam może decydować o pójściu do sklepu w wolnym czasie. Jak będzie dobrze pracował, to zarobi pieniądze. Będzie mógł kupić sobie, co będzie chciał.

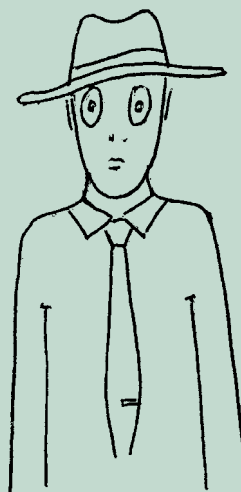


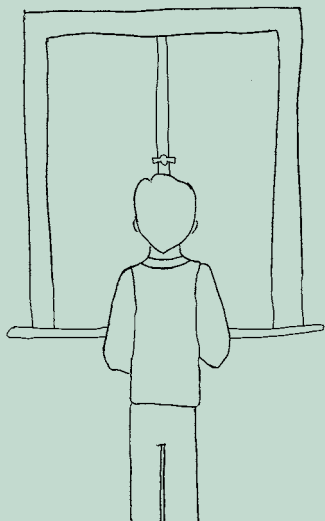
W czasie obiadu Michał też miał trudności. Na obiad była zupa pomidorowa, a Michał zamiast dużej łyżki wziął małą łyżeczkę do herbaty. Beata powiedziała: zupę je się dużą łyżką. Ty jesteś jak dziecko.



Michał nie czuł się dobrze po pierwszym dniu zajęć w Warsztacie. Miał trudności ze zwykłymi sprawami, które dla dorosłych nie są trudne. Nie wiedział, jak się zachować. Ciągłe coś robił nie tak jak potrzeba i koledzy go poprawiali.

Gdy przyszedł do domu, mama powiedziała do niego: - Dobrze, że już jesteś z powrotem, moje dziecko. Michał sam już nie wiedział, czy jest człowiekiem dorosłym czy dzieckiem?





- Człowiek dorosły jest odpowiedzialny za swoje zachowanie.

Czy Michał zachował się odpowiedzialnie otwierając okno?

- Człowiek dorosły samodzielnie wykonuje codzienne czynności.

Czy Michał umiał samodzielnie przygotować sobie jedzenie?

- Człowiek dorosły sam decyduje o tym, co i kiedy będzie robił.

Czy Michał potrafił sam zdecydować o pójściu do cukierni?

- Człowiek, który skończył 18 lat jest uważany za dorosłego, pełnoletniego.

Czy Michał był pełnoletni?

- Człowiek dorosły planuje swoją pracę i czas wolny.

Czy Michał zaplanował, jak będzie malował obraz ulubionego samochodu?

- Człowiek dorosły ma swoje pieniądze i wydaje je na swoje potrzeby.

Czy Michał miał swoje zarobione pieniądze?



Czy Twoim zdaniem Michał jest osobą dorosłą czy dzieckiem?

Kiedy można powiedzieć, że człowiek jest dorosły?

Czym różni się zachowanie człowieka dorosłego od zachowania dziecka?

Napisz do nas o tym. Czekamy na Twój list.

Pisz na adres:

„Społeczeństwo dla Wszystkich“

ul. Głogowa 2b

02-639 Warszawa

tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska



Nasze Stowarzyszenie



Cześć, nazywam się Dorota Nowak. Jestem uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Gdańsku. Moi rodzice należą do Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym.

Wczoraj rozmawiałam z rodzicami o Stowarzyszeniu. Tata powiedział, że dawno temu nie było szkół i ośrodków dla osób niepełnosprawnych. Dzieci niepełnosprawne siedziały cały dzień w domu. Nie miały przyjaciół. Wielu rodziców chciało pomóc swoim dzieciom i otworzyć dla nich szkołę. Rozmawiali o tym, jak to zrobić.

Razem pisali pisma do ważnych osób i chodzili na spotkania do urzędów. Razem było im łatwiej i dlatego założyli Stowarzyszenie. Teraz jest dużo szkół dla dzieci niepełnosprawnych ale nadal nie ma dla nich mieszkań wspieranych, zajęć i pracy.

Tata powiedział, że teraz już pora aby dorosłe osoby niepełnosprawne same zaczęły mówić o swojej sytuacji. Każda osoba niepełnosprawna może zapisać się do Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym.

Ja jestem osobą niepełnosprawną intelektualnie i chcę zapisać się do tego Stowarzyszenia. Dowiem się jakie problemy mają osoby z niepełnosprawnością intelektualną i jak im można pomagać.



Dziś byłam w biurze Stowarzyszenia. Opowiem wam o tym, jak przebiegała moja wizyta. Do biura poszłam z mamą.

Spotkałam tam panią Przewodniczącą Zarządu Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym w Gdańsku.

Gdy weszłam do biura to najpierw się przedstawiłam:

- Dzień dobry. Nazywam się Dorota Nowak. Chcę zapisać się do Stowarzyszenia.

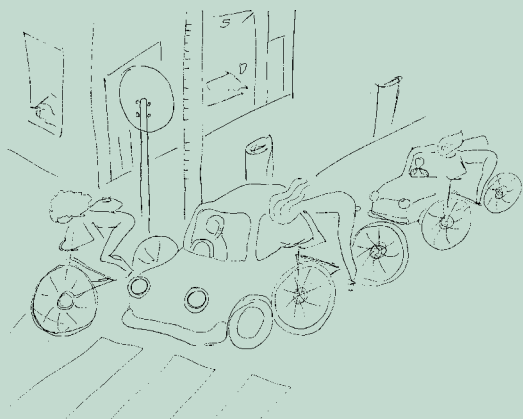
Pani, która była w biurze też się ze mną przywitała i powiedziała:

- Dzień dobry. Nazywam się Magdalena Skiba i jestem Przewodniczącą Zarządu Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym w Gdańsku.

Pani Magda zadawała mi różne pytania a ja odpowiadałam.

- Czy Pani wie czym zajmuje się nasze Stowarzyszenie?

Odpowiedziałam, że Stowarzyszenie pomaga osobom niepełnosprawnym intelektualnie uczyć się samodzielnego życia, zakłada różne ośrodki i dba o przestrzeganie prawa wobec ludzi niepełnosprawnych.



- Pani Doroto, w Polsce są różne stowarzyszenia. Czy zna Pani jakieś inne stowarzyszenie?

Odpowiedziałam, że nie znam.

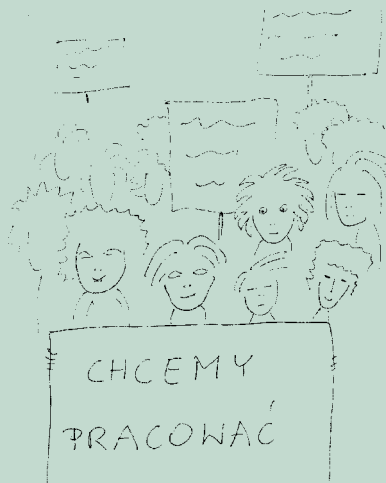
Pani Magda powiedziała mi, że jest wiele stowarzyszeń. Są stowarzyszenia dla:

- rowerzystów,
- artystów,
- bezrobotnych i jeszcze dla innych osób.



Stowarzyszenia są po to, żeby ludzie razem wspólnie robili ważne dla nich rzeczy. Razem są bardziej odważni, wspierają się. Człowiek sam, pojedynczo łatwiej się myli. I jest nieśmiały.

Rowerzyści chcą więcej ścieżek rowerowych. Chcą też żeby jeździło mniej samochodów.



Artyści chcą pokazywać swoje dzieła. Razem jest im łatwiej organizować wystawy i aukcje. Wtedy są doceniani i mogą sprzedawać swoje prace.

Osoby bez pracy zapisują się do stowarzyszenia dla bezrobotnych. Te osoby chcą aby ktoś organizował dla nich szkolenia, pomógł znaleźć pracę i tworzył nowe miejsca pracy.



Pani Przewodnicząca opowiedziała mi o naszym Stowarzyszeniu.

- Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym tworzą osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzice oraz przyjaciele. Osoby te pomagają sobie nawzajem. W naszym Stowarzyszeniu jest bardzo dużo osób. Mamy dużo obowiązków i spraw do załatwienia.

Dowiedziałam się, że dorosłe osoby niepełnosprawne potrzebują pomocy w różnych sytuacjach. Na przykład w poruszaniu się po mieście, w robieniu zakupów. Niektórzy mieszkają sami i potrzebują pomocy w dbaniu o siebie i swoje mieszkanie.



Młodzi ludzie niepełnosprawni intelektualnie chcą chodzić na zajęcia do Warsztatu Terapii Zajęciowej. Chcą być razem z innymi, razem robić rzeczy potrzebne ludziom. Chcą poznawać swoje miasto i kraj. Chcą przygotować się do podjęcia pracy. Nasze Stowarzyszenie prowadzi takie Warsztaty i inne ośrodki.



Małe dzieci potrzebują specjalnych zajęć rehabilitacyjnych. Chcą się bawić z innymi dziećmi. Stowarzyszenie organizuje takie zajęcia.

Nasze Stowarzyszenie zajmuje się wieloma sprawami dotyczącymi osób z niepełnosprawnością intelektualną. Czasami organizuje festyny a czasami przygotowuje pisma i spotyka się z urzędnikami, żeby powiedzieć im jakie są potrzeby osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Podczas mojej wizyty wypełniłam formularz deklaracji członkowskiej.

Pani Przewodnicząca powiedziała, że wybrani członkowie Stowarzyszenia zdecydują o tym, czy

BĘDĘ CZŁONKIEM POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYŚŁOWYM.

DEKLARACJA CZŁONKOWSKA

Nazwisko i imię (imiona)

Data i miejsce urodzenia

Adres stałego zamieszkania

Kod miejscowości

ulica (miejscowość)

Telefon nr domu nr mieszkania

Miejsce pracy

NR PESEL tel.

Osoba z upośledzeniem umysłowym: Tak ☐ Nie ☐

Proszę o przyjęcie mnie na członka
Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem
Umysłowym

Koła w

Oświadczam, że zapoznałem się ze statutem i regulaminem Koła – akceptuję je
i jestem świadomy członkostwa w PSOU, jednocześnie zobowiązuję się wypełniać wszystkie
powinności wynikające ze Statutu Stowarzyszenia, m.in. do regularnego opłacania składek.

Data Podpis

Informacja czł. Zarządu na Zebraniu Zarządu Koła w dniu
imię i nazwisko osoby przyjmującej deklarację Podpis czł. Zarządu*)

Decyzja Zebrania Zarządu Koła o przyjęciu na członka PSOUU

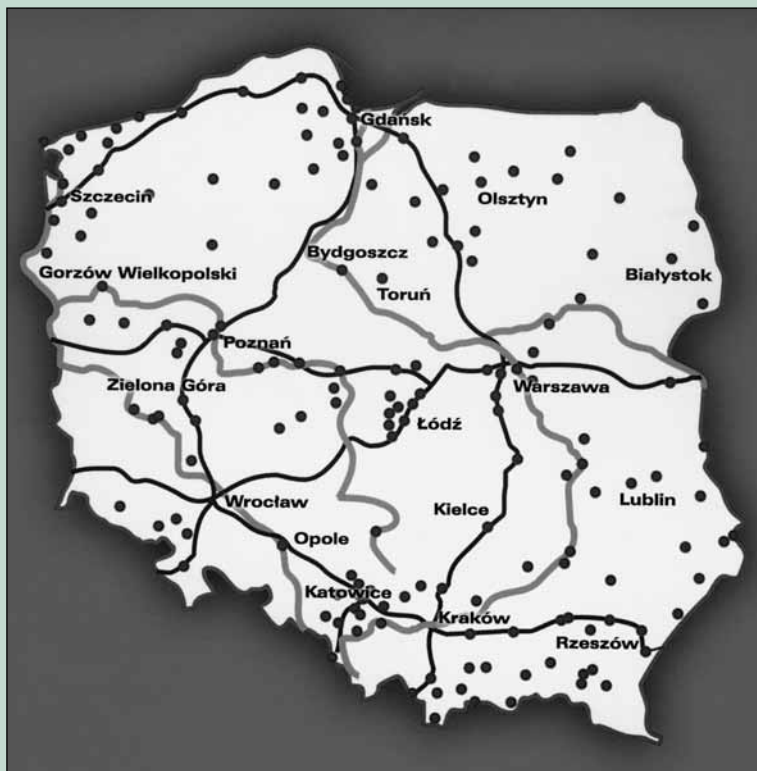
Data Nr uchwały ZK

*) W przypadku przyjęcia deklaracji od osoby z upośledzeniem umysłowym, na odwrócie podpisują się
czytelnie osoby uczestniczące przy podpisywaniu niniejszego dokumentu.



Pani Przewodnicząca powiedziała, że członkowie Stowarzyszenia muszą płacić pieniądze na składki członkowskie. Każdy, kto należy do naszego Stowarzyszenia wpłaca składkę. Ta składka to są pieniądze, potrzebne w działalności Stowarzyszenia.

To jest mapa Polski. Każda kropeczka oznacza jedno Koło. Jest ich dużo.



Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym pomagają osobom z niepełnosprawnością intelektualną mieszkającym w całej Polsce.

W naszym Stowarzyszeniu są osoby mieszkające nad morzem i w górach. Niektórzy z nas mieszkają na wsi a inni w dużych miastach.

Wszędzie tam gdzie są osoby niepełnosprawne intelektualnie powstają Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym.

Każdy może zostać członkiem naszego Stowarzyszenia.

Jeżeli Ty też chcesz zostać członkiem naszego Stowarzyszenia wypełnij deklarację i zanieś ją do biura Koła Stowarzyszenia.

Napisz do nas o tym. Czy trudno jest zostać członkiem Koła PSOUU? Czekamy na Twój list. Nasz adres:

ZG PSOUU
„Społeczeństwo dla Wszystkich“
ul. Głogowa 2b
02-639 Warszawa

tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska
zdjęcia: archiwum ZG PSOUU



Wystąpienia publiczne



Cześć, to znowu ja - Dorota Nowak.

Ostatnio pisałam Wam jak zostać członkiem naszego Stowarzyszenia, pamiętacie?

Nasze Stowarzyszenie nazywa się Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym. Ma wielu członków. Spośród wszystkich wybierają kilka osób, które kierują Stowarzyszeniem.

W Warszawie jest Zarząd Główny Stowarzyszenia. W innych miastach są Zarządy Kół Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym. Spotykają się razem i ustalają plan pracy, kto i co ma zrobić, skąd zdobyć pieniądze.



To jest mapa Polski z zaznaczonymi miejscami gdzie są Koła Stowarzyszenia.

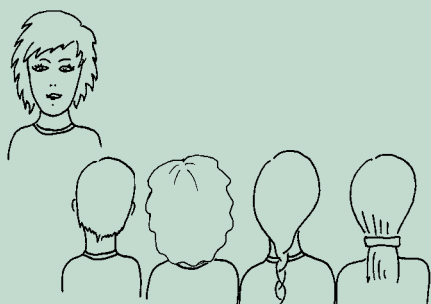
Ja mieszkam w Gdańsku. Tu też jest Zarząd Koła.

W Zarządzie pracuje kilka osób, które załatwiają ważne sprawy dla osób niepełnosprawnych intelektualnie w naszym mieście. Zanim coś załatwią, rozmawiają z nami i pytają się nas.

Czasem ktoś z moich kolegów bierze udział w ważnych spotkaniach lub konferencjach i sam mówi o naszych sprawach.



Ja też chcę występować i sama mówić o tym, co jest ważne dla mnie.



Moi koledzy z Warsztatu chcą sami wypowiadać się publicznie. Chcemy żeby inni ludzie nas słuchali i rozumieli. Nie chcemy, żeby zawsze za nas ktoś mówił. Jest takie powiedzenie, że dzieci i ryby głosu nie mają. A my przecież nie jesteśmy już dziećmi.

Dzisiaj chcę przekazać Wam jak przygotować się do publicznego wystąpienia, jak zacząć mówić o swoich sprawach.



Każda osoba, która chce wystąpić publicznie musi się do tego przygotować.

Najpierw dowiedz się jaki będzie temat spotkania, na którym chcesz wystąpić.

Zastanów się, co chcesz powiedzieć innym ludziom?

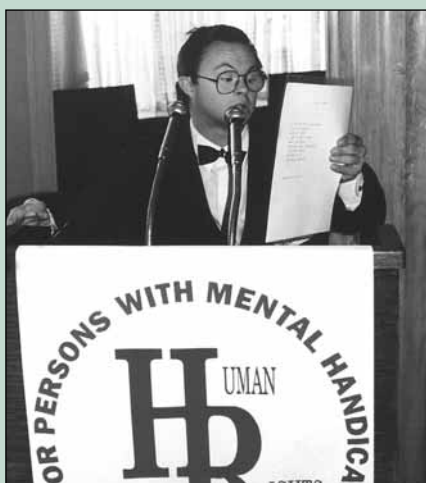


Pomyśl dlaczego ten temat jest ważny dla Ciebie i dla twojej rodziny albo koleżanek i kolegów.

Trzeba wiedzieć o czym chce się mówić, jakie sprawy poruszyć najpierw, jakie później. Jakich słów użyć. Co ma być na wstępie, o czym powiedzieć więcej, co na zakończenie. Jakie mają być wnioski na końcu.

Myślisz o całej sprawie, Rozmawiasz z innymi.

Możesz prosić o radę osobę, która Cię wspomaga.



Gdy jesteś zdecydowany co mówić
- zapisz krótką notatkę.

Podczas wystąpienia będziesz mógł popatrzeć na nią. Pomoże Ci przypomnieć sobie sprawy, o których chcesz mówić czy nawet pojedyncze, ważne słowa.



Na wszystkich publicznych spotkaniach ludzie są elegancko ubrani.

Szykując się do wystąpienia Ty też zadbaj o swój wygląd. Nie ubieraj się tak jak na wycieczkę ani jak na dyskotekę. Trzeba ubrać się elegancko ale skromnie. Gdy zabierający głos poważnie wygląda to ludzie go lepiej słuchają.



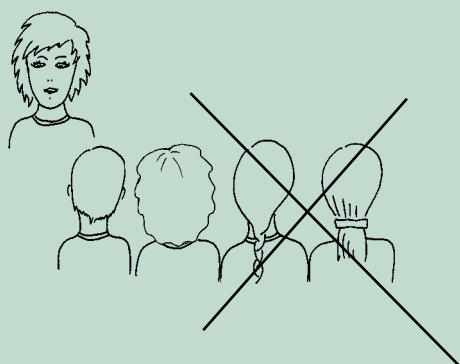
Najtrudniejsze jest pierwsze wystąpienie.

Czasami trzeba wyjść na środek sali a czasami można mówić ze swojego miejsca.

Każdy kto publicznie zabiera głos powinien się przedstawić, to znaczy powiedzieć swoje imię i nazwisko. Może też wymienić miasto w którym mieszka.

Niektórzy mają tremę, denerwują się czasami.

Wstydzą się i zapominają co chcieli powiedzieć. Wtedy mogą popatrzeć na przygotowaną notatkę i przypomnieć sobie co chcą powiedzieć.



Podczas wystąpienia trzeba zachowywać się poważnie. Nikt nie powinien się śmiać ani robić głupich min czy zakrywać ust.

Osoba wypowiadająca się publicznie powinna mówić głośno i wyraźnie. Przecież chodzi właśnie o to, aby inni ją zrozumieli.

Na koniec wystąpienia można powiedzieć „Dziękuję”. Wtedy słuchacze będą wiedzieli, że już skończyłeś.

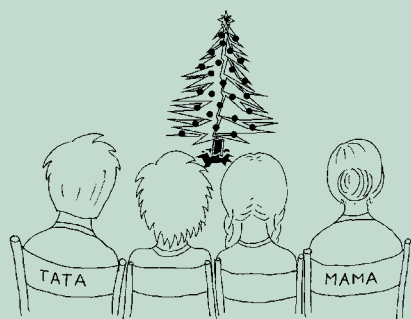


Poruszaj tematy, które dla Ciebie są ważne.

Żeby nauczyć się występować przed dużą salą trzeba najpierw potrenować w małej grupie - w ośrodku.

Nasze Stowarzyszenie organizuje dużo konferencji.

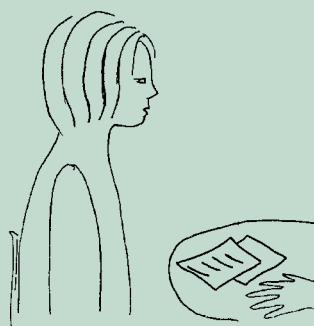
Na niektórych osoby niepełnosprawne intelektualnie same mówią o swoich sprawach. Są z tego dumne. Dumne też jest Stowarzyszenie, że jesteście aktywni i odważni, i macie coś do powiedzenia.



Już niedługo będą Święta Bożego Narodzenia. Cała rodzina usiadzie razem do stołu. Wszyscy będą rozmawiać i śpiewać kolędy. W czasie Świąt opowiedz rodzinie o tym, co chciałbyś najbardziej. Spytaj, jak to zrobić.



Po Świętach będzie Nowy Rok 2005. Wszyscy będą robić plany na cały rok. W Nowym Roku zaplanuj pierwsze wystąpienie publiczne. Spytaj przewodniczącą lub przewodniczącego Zarządu Twojego Koła kiedy będzie konferencja i na jaki temat, a potem dobrze przygotuj się do wystąpienia.



Napisz do nas o swoim wystąpieniu publicznym. Twój list wydrukujemy w następnym numerze. Życzymy Ci powodzenia!

ZG PSOUU
„Społeczeństwo dla Wszystkich“
ul. Głogowa 2b
02-639 Warszawa

*tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska
zdjęcia: archiwum ZG PSOUU*



W Polsce będą wybory



Niedługo w Polsce będą wybory.
W jednych wyborach obywatele zdecydują o tym kto będzie prezydentem.
W innych wyborach obywatele zdecydują kto zostanie parlamentarzystą, czyli kto będzie posłem na Sejm, kto senatorem.

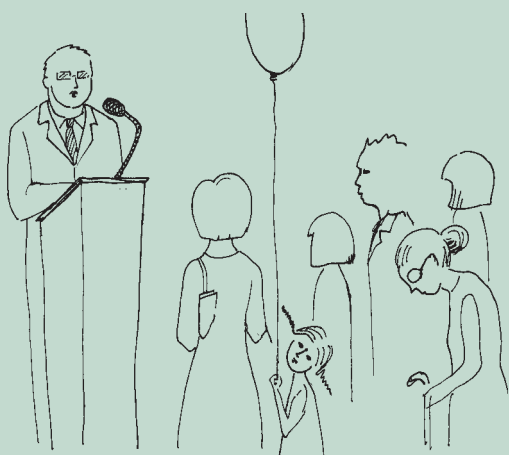


Osoby, które chcą pełnić te ważne funkcje w naszym Państwie nazywa się kandydatami: kandydat na prezydenta, kandydat na posła, kandydat na senatora.



Prawie każdy kandydat należy do jakiejś partii politycznej. Partii jest dużo.
Każda partia ma swój program polityczny. Programy różnią się między sobą.
W programie jest zapisane co partie zamierzają robić dla ludzi po wygraniu wyborów.

Jedni chcą utworzyć więcej miejsc pracy, inni chcą zamknąć sklepy w niedziele. Jeszcze inni obiecują podwyższenie emerytur.



Kandydaci spotykają się z wyborcami, czyli ludźmi, którzy będą głosować.
Ty również jesteś wyborcą jeżeli skończyłeś 18 lat.



Na spotkaniach kandydaci będą zachęcali aby ich wybrać, żeby na nich głosować.

Takie spotkania nazywa się spotkaniami przedwyborczymi.

Po takich spotkaniach łatwiej jest wybrać dobrego prezydenta, dobrego parlamentarzystę.

Dobry kandydat powinien w ważnych sprawach mieć dobre poglądy.

Powinien umieć je jasno przedstawić, żeby inni rozumieli o czym mówi.

Ważne jest, żeby zajmował się sprawami, które są ważne dla ciebie.

Uważaj! Nie wszyscy kandydaci mówią prawdę.

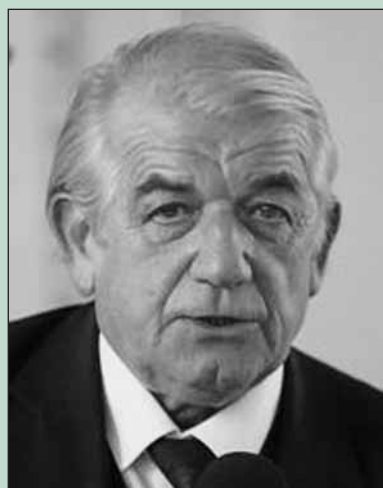
Niektórzy obiecują rzeczy, których później nie spełnią.



Dlatego trzeba chodzić na spotkania przedwyborcze i zadawać pytania.

Na przykład:

Co pan zrobi dla ludzi niepełnosprawnych, żeby mieli pracę?



Albo:

Co pan zrobi, żeby ludzie niepełnosprawni otrzymywali wsparcie, gdy nie mogą sobie sami poradzić?

Dobrze jest dowiedzieć się, co kandydat robił do tej pory. Co zrobił dobrego dla ludzi.



Prawo do oddania swojego głosu na wybraną osobę pozwala każdemu jednakowo decydować o tym:

- kto będzie rządził naszym krajem
- jak się będzie żyło ludziom
- co będzie działo się w Polsce.



W dzień wyborów należy zabrać ze sobą dowód osobisty i pójść do lokalu wyborczego.



Komisja wyborcza najpierw sprawdzi czy twoje nazwisko jest umieszczone na liście wyborców, potem każe ci się podpisać i da ci do ręki karty do głosowania.

Na tych kartach są nazwiska wszystkich kandydatów.

Nie dziw się, że aby zaznaczyć na kartach do głosowania wybrane przez ciebie nazwiska, będziesz musiał wejść za kotarę. To się nazywa tajne głosowanie. Nikt nie będzie widział kogo wybrałeś.



Na karcie do głosowania przeczytaj nazwiska i w wyznaczonym miejscu zaznacz tych kandydatów, których chcesz wybrać.

Potem wrzuć swoje karty do urny wyborczej.

Spełniłeś swój obowiązek, jesteś dobrym obywatelem.



Po zamknięciu lokalu wyborczego komisja policzy głosy oddane na każdego kandydata i ogłosi wyniki.

Parlamentarzystami lub prezydentem zostaną ci kandydaci, na których swój głos oddało najwięcej obywateli.

Czy byłeś kiedyś na spotkaniu przedwyborczym?

Jak myślisz, jaka jest sytuacja osób niepełnosprawnych w Polsce?

Co nowy Parlament i nowy Prezydent powinien zrobić dla osób niepełnosprawnych?

Napisz do nas.

Twój list wydrukujemy w następnym numerze.

Nasz adres:

ZG PSOUU

Redakcja „Społeczeństwo dla Wszystkich”

ul. Głogowa 2b

02-639 Warszawa

*tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Krukowska*



SZKOŁA PRZETRWANIA



Do szkoły chodzą dzieci, żeby się uczyć.
Uczą się czytać, pisać i liczyć.
Uczą się języka polskiego, historii, biologii, geografii.
Mają też muzykę i gimnastykę.
Lekcje prowadzi nauczyciel.

Dorośli też chodzą do szkoły.
Żeby być lekarzem, mechanikiem samochodowym,
nauczycielem, kolejarzem, strażakiem albo policjantem
trzeba chodzić do odpowiedniej szkoły,
czasem nawet na uniwersytet.

SZKOŁA PRZETRWANIA nie jest podobna do takich szkół.
Ale jest bardzo potrzebna.



W SZKOLE PRZETRWANIA można nauczyć
się różnych rzeczy, żeby sobie samemu poradzić
każdego dnia.
Samodzielnie – to znaczy bez pomocy kogoś innego.



Człowiek naprawdę dorosły to ten kto potrafi być
samodzielny.
Sam przygotowuje kanapki na śniadanie, ugotuje zupę,
zrobi zakupy, posprząta, upierze.
Sam wie jak trzeba się zachować a czego nie wolno
robić.

W SZKOLE PRZETRWANIA można nauczyć się:



- co trzeba kupić żeby przygotować sobie śniadanie, a co będzie potrzebne, żeby ugotować obiad?
- ile trzeba kupić chleba, kiełbasy, pomidorów na śniadanie dla jednej osoby a ile dla dwóch osób?

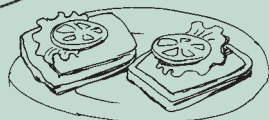
- ile trzeba kupić jajek żeby zrobić jajecznicę dla jednego bardzo głodnego mężczyzny?

Jedno jajko?

Dwa jajka?

Trzy jajka?

Pięć jajek?



- ile trzeba mieć pieniędzy żeby to kupić?

- jak zrobić kanapki, jajecznicę, a jak ugotować zupę pomidorową?



Zanim pójdziesz na zakupy zapisz na kartce co chcesz kupić. Wtedy nie zapomnisz czegoś ważnego i nie będziesz musiał iść do sklepu drugi raz.

Dobrze jest pamiętać że jajka czy pomidory najlepiej smakują posolone.

Jeżeli nie masz soli to ją trzeba kupić.

Sprawdzić czy jest cukier do posłodzenia herbaty.

A może trzeba kupić mleko?

Czy wystarczy na to wszystko pieniędzy?

Zanim wyjdiesz pomyśl w co się ubrać.

Najpierw spójrz za okno jaka jest pogoda.

Czy pada deszcz albo śnieg i jest zimno?

Czy świeci słońce i jest ciepło?

Trzeba zdecydować jakie ubranie będzie pasowało do pogody.

Może zimowa kurtka, czapka i ciepłe buty, może koszulka z krótkim rękawem i sandały, a może trzeba zabrać parasol?





Ważne jest nie tylko to w co jesteś ubrany. Musisz dbać o to aby twoje ubranie nie było brudne i podarte.

Sam codziennie rano sprawdź czy koszula nie wymaga prania? Czy nie trzeba zaszyć dziury w spodniach? Czy masz proszek do prania? A czy masz igłę, nici i nożyczki? (Wierzymy że umiesz szyc!)

Samodzielny człowiek zawsze sobie poradzi.

Jeżeli nie masz proszku do prania ani mydła, albo igły i nici – to możesz pójść do sąsiada i poprosić żeby ci pożyczył.



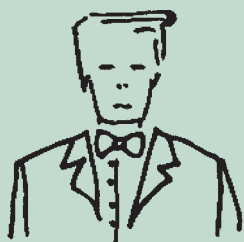
Jeżeli padał deszcz i zmokłeś, to ważne jest aby po powrocie do domu starannie powiesić na wieszaku mokre ubranie – żeby wyschło. Jeżeli o tym zapomnisz, to ubranie może później brzydko pachnieć i może się zniszczyć. A buty zawsze wymagają oczyszczenia z błota i kurzu.



To jakie ubranie zakładasz zależy też od tego co chcesz robić.

Jeżeli idziesz na zakupy, kopać ziemię w ogródku albo jedziesz na wycieczkę, to nie zakładaj białej koszuli i krawata albo najbardziej eleganckiej sukienki.

Te ubrania przydadzą się gdy pójdziesz do kogoś z wizytą albo do kościoła.



To jest sztuka, żeby wiedzieć jak się ubrać do brudnej pracy, na wycieczkę czy na jakąś uroczystość.

W SZKOLE PRZETRWANIA
można nauczyć się też innych rzeczy:



☛ Jak gospodarować pieniędzmi?



☛ Jak sprzątać?

☛ Jak zaplanować dzień, żeby mieć czas na konieczne prace i przyjemności?

☛ Jak dzielić obowiązki, żeby każdy w grupie coś robił?



☛ Jak zorganizować imieniny lub dyskotekę a jak ważne zebranie?

SZKOŁA PRZETRWANIA uczy żyć, daje siłę i radość.

Stałe przekonywanie się, że potrafi się być samodzielnym jest ważne dla człowieka dorosłego i sprawia przyjemność.

A czego ty chciałbyś nauczyć się w SZKOLE PRZETRWANIA?

Co już potrafisz?

Napisz do nas. Twój list wydrukujemy w następnym numerze.

Nasz adres:

ZG PSOUU

Redakcja „Społeczeństwo dla Wszystkich”

ul. Głogowa 2b

02-639 Warszawa

rysunki: Joanna Krukowska



SZKOŁA PRZETRWANIA

część 2

SZKOŁA PRZETRWANIA nie jest podobna do zwykłych szkół.

W SZKOLE PRZETRWANIA można nauczyć się różnych rzeczy, żeby sobie samemu poradzić każdego dnia. Samodzielnie – to znaczy bez pomocy kogoś innego.



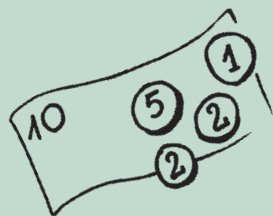
W poprzednim numerze „Społeczeństwa dla Wszystkich” pisaliśmy o tym:

- ☛ jak przygotować posiłek,
- ☛ jak zrobić zakupy,
- ☛ jak ubrać się wychodząc z domu.

Ale w SZKOLE PRZETRWANIA można też nauczyć się:



- ☛ Jak gospodarować pieniędzmi?
- ☛ Jak sprzątać?
- ☛ Jak zaplanować dzień, żeby mieć czas na konieczne prace i przyjemności?
- ☛ Jak dzielić obowiązki, żeby każdy w grupie coś robił?
- ☛ Jak zorganizować imieniny lub dyskotekę a jak ważne zebranie?



Każdy uczestnik SZKOŁY PRZETRWANIA w Jeleniu dostawał 20 złotych na dzień. Za to musiał kupić jedzenie oraz inne rzeczy potrzebne do życia.



Paweł był na turnusie w Jeleniu. Zabrał ze sobą mały szampon z domu, ale ponieważ Paweł myje włosy codziennie, szampon skończył się w czwartek. Musiał kupić nowy.

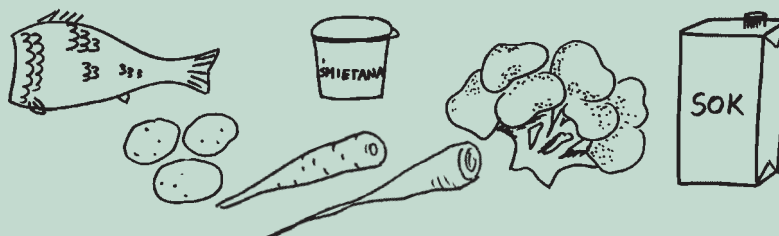
Paweł policzył:

ŚNIADANIE:



6 zł

OBIAD:



12 zł

KOLACJA:



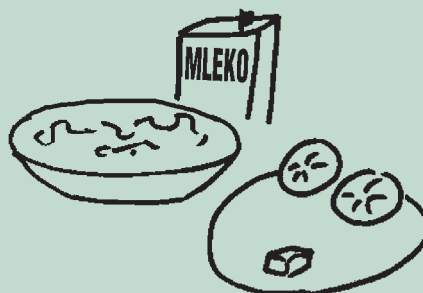
5 zł

Razem: 23 zł

Za dużo !!! Zabraknie na jedzenie, a za co kupić szampon?

Paweł postanowił inaczej zaplanować zakupy.

ŚNIADANIE:



4 zł

OBIAD:



9 zł

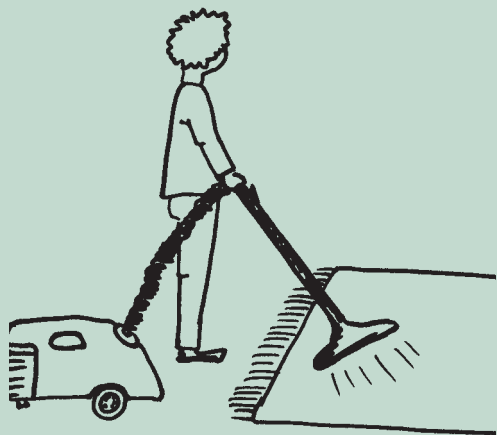
KOLACJA:



4 zł

Razem: 17 zł

Teraz wszystko razem kosztuje 17 złotych. Zostanie 3 złote na szampon.



Każdy uczestnik SZKOŁY PRZETRWANIA sprzątał swój pokój.

Paweł codziennie rano składał swoją pościel i chował w tapczanie. Wieczorem, przed pójściem spać wyjmował pościel i ścielił.

Rano sprawdzał czy podłoga jest brudna. Czasem trzeba ją było umyć albo odkurzyć. Sprawdzał czy na meblach jest kurz, który trzeba wytrzeć.

Po powrocie ze SZKOŁY PRZETRWANIA Paweł w domu również dba o to by w jego pokoju było czysto. Sam odkurza i myje. Pomaga również rodzicom w sprzątaniu innych pokoi.

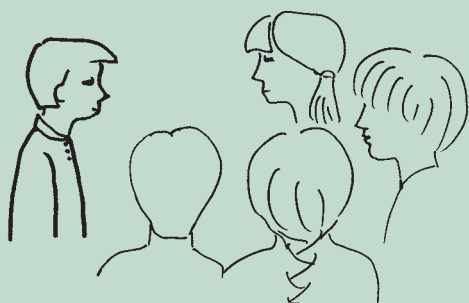


W środę Paweł i jego koledzy stwierdzili, że trzeba uprać skarpetki i bieliznę.

Mokre ubranie schnie szybko na słońcu, ale gdy pada deszcz - schnie bardzo długo.

I co wtedy? Skarpetki będą mokre i nie będzie co włożyć na nogi.

Pranie najlepiej zrobić przed południem, żeby zdążyło wyschnąć do następnego dnia.



Wieczorem uczestnicy turnusu spotkali się żeby, omówić co robili w ciągu dnia i zaplanować następne dni.

Każdy mógł powiedzieć co robił dziś i co chce robić jutro.

Należy wysłuchać kolegów. Jeżeli oni mają inne pomysły niż ja - trzeba rozmawiać, żeby coś uzgodnić. Każdy powinien być zadowolony.

Nie powinno się wstydzić mówić o tym co dla nas jest ważne, a czego nie chcemy.

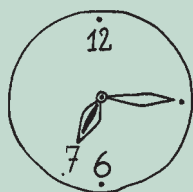
Zawsze można powtórzyć, gdy coś powie się źle albo niewyraźnie.



Paweł zaproponował zorganizowanie dyskoteki.

Odbyło się głosowanie. Wszyscy chcieli, żeby była dyskoteka.

Każdy podniósł rękę za dyskoteką.



Ustalili:

- ☛ o której godzinie dyskoteka się rozpocznie a o której skończy?
- ☛ czy będzie poczęstunek?
- ☛ czy tylko napoje, czy również coś do zjedzenia?
- ☛ kto będzie odpowiedzialny za puszczanie muzyki?
- ☛ kto posprząta salę po dyskotece?
- ☛ kto pozmywa naczynia?
- ☛ kto napisze i narysuje plakat z informacją o dyskotece?



Podział obowiązków to bardzo ważna sprawa. Nie wszyscy mogą zrobić każdą rzecz. Ale nie może być tak, że jedna osoba robi prawie wszystko, a inne nic.



Czy to jest takie trudne? Wszyscy powinni się przyczynić do tego, żeby dyskoteka się udała.

Mieszkając wspólnie musimy zawsze zwracać uwagę na to co chcą robić inni. Ich potrzeby są tak samo ważne jak moje. Niektórym osobom trzeba pomóc.

A czego ty chciałbyś nauczyć się w SZKOLE PRZETRWANIA?

Napisz do nas. Twój list wydrukujemy w następnym numerze.

Nasz adres:

ZG PSOUU

Redakcja „Społeczeństwo dla Wszystkich”

ul. Głogowa 2b

02-639 Warszawa

rysunki: Joanna Krukowska



PO CO NAM DOKUMENTY?

Jan jest już dorosły. Wczoraj skończył 18 lat. Będzie miał dowód osobisty. Dorota poszła do urzędu pracy. Chce się zarejestrować. Potrzebny jest jej dowód osobisty.

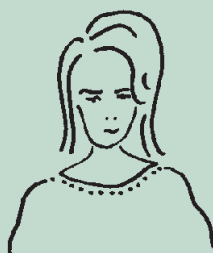
Paweł chce sobie założyć konto bankowe, żeby tam trzymać pieniądze z wypłaty. Potrzebny jest mu dowód osobisty.

Ela wyjeżdża na wycieczkę do innego kraju. Potrzebny jest jej paszport.

Tomek chce jeździć samochodem. Musi zrobić prawo jazdy.



JAN



DOROTA



PAWEŁ



ELA



TOMEK



Dlaczego policjanci proszą ludzi żeby okazali swoje dokumenty?

Dlaczego pracownicy różnych urzędów żądają dokumentów?

Do czego potrzebne są te dokumenty?

Przy załatwianiu niektórych ważnych spraw musimy pokazać dowód osobisty. Dowód osobisty posiada każdy dorosły obywatel w Polsce. Potwierdza on tożsamość osoby, to znaczy - kim ona jest. Dowód osobisty potwierdza, że jesteś Janem Kowalskim czy Katarzyną Kowalską.



W tym dokumencie jest zdjęcie danej osoby.

Dalej jest zapisane:

- nazwisko i imię,
- nazwisko rodziny, z której ta osoba się wywodzi (czyli nazwisko rodowe),
- imiona rodziców,
- data i miejsce urodzenia,
- płeć osoby – kobieta czy mężczyzna,
- wzrost i kolor oczu,
- adres zamieszkania
- oraz wzór podpisu.



Każdy dowód osobisty ma swój numer oraz datę ważności. Zwykle jest on ważny przez 10 lat. Na końcu jest napisana data jego wydania oraz kto ten dokument wydał.

Dowód osobisty potwierdza twoje obywatelstwo, czyli - z jakiego kraju jesteś.

Każdy dowód osobisty ma wydrukowane godło Polski – białego orła na czerwonym tle oraz napis Rzeczpospolita Polska.

Te znaki pozwalają innym ludziom zorientować się skąd pochodzisz.



Kiedy chcesz wyjechać do innego kraju potrzebujesz dokumentu, który potwierdzi kim jesteś. Jest to paszport.

Nikt nie może bez przeszkód jeździć po całym świecie, bo każde państwo ma swoje granice.

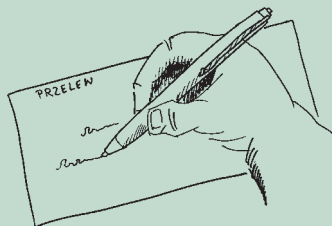


Na granicach są funkcjonariusze Straży Granicznej, którzy sprawdzają kto wyjeżdża i wjeżdża do kraju. Kontrolują dokładnie dokumenty, żeby wiedzieć czy wszystko jest w porządku. Sprawdzają czy do naszego kraju nie wjeżdża jakiś przestępca lub terrorysta.

W paszporcie są zapisane twoje dane osobowe - tak jak w dowodzie osobistym oraz jest miejsce na różne wpisy i pieczętki, które może zrobić tylko urzędnik!

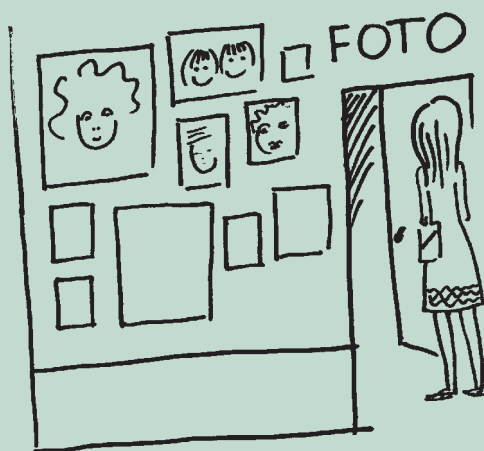


Kiedy nie masz paszportu a chcesz wyjechać za granicę, idź do urzędu paszportowego. W okienku weź formularz paszportowy. Za wyrobienie paszportu trzeba zapłacić. Spytaj o numer konta bankowego, na które masz wpłacić pieniądze.



Później na poczcie lub w banku wypełnij druk opłaty i wpłać odpowiednią ilość pieniędzy na konto urzędu paszportowego.

Do paszportu potrzebna jest twoja fotografia. Idź do fotografa i zrób zdjęcie do paszportu.



Kiedy już wszystko masz przygotowane, czyli masz:

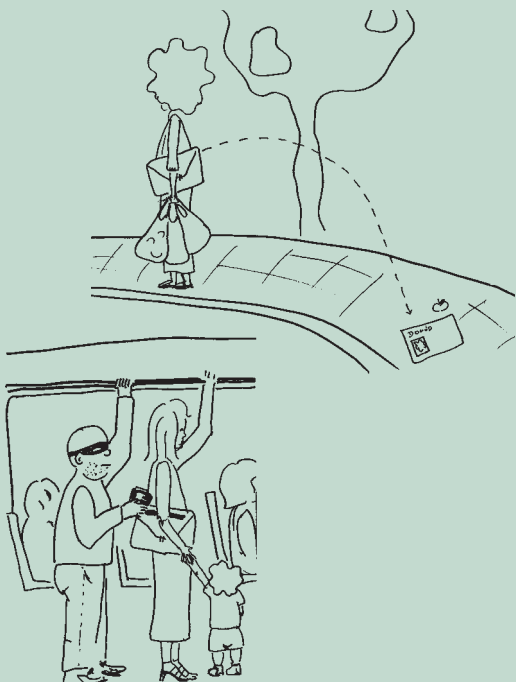
- ✓ wypełniony formularz paszportowy,
 - ✓ potwierdzenie wpłaty na konto urzędu paszportowego,
 - ✓ dwa zdjęcia paszportowe
 - ✓ kserokopię swojego dowodu osobistego
- idź do urzędu paszportowego.



W okienku kup specjalny znaczek skarbowy za 5 złotych i wszystko daj urzędnikowi.

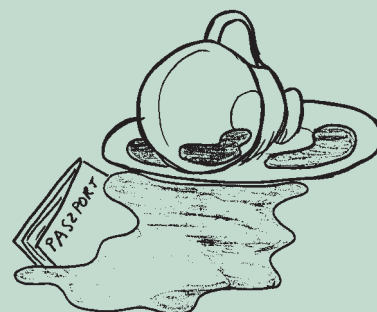
Na paszport będziesz czekał 1 miesiąc. Kiedy już go odbierzesz, możesz jechać na wycieczkę zagraniczną. Paszport jest ważny 10 lat. Możesz używać go wiele razy.

Czasami rodzice nie chcą ci dać twoich dokumentów. Boją się, że je zgubisz lub że się zniszczą. Rodzice wiedzą, że dokumenty są bardzo ważne. Jeżeli coś złego się z nimi stanie to mogą być duże problemy.



Chroń dokumenty przed:

- zgubieniem,
- kradzieżą,
- zniszczeniem.



Zniszczone dokumenty są nieważne. Trzeba wtedy wyrabiać nowe i znów chodzić do urzędu i płacić.

Dokumenty możesz trzymać w specjalnej okładce lub portfelu. Każdy dorosły człowiek ma swoje dokumenty. Wykorzystuje je kiedy jest potrzeba.

Napisz do nas o tym, jak dostałeś dowód osobisty lub paszport. Twój list wydrukujemy w następnym numerze.

Nasz adres:
ZG PSOUU
Redakcja „Społeczeństwo dla Wszystkich”
ul. Głogowa 2b
02-639 Warszawa

tekst: Dorota Tłoczkowska
rysunki: Joanna Nodzykowska-Szarkowska

**Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym
jest organizacją pozarządową, samopomocową i niedochodową.**



PSOUU prowadzi:

- Ośrodki Wczesnej Interwencji dla dzieci w wieku 0-7 lat i ich rodzin,
- Ośrodki Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawcze dla dzieci z głębokim upośledzeniem umysłowym oraz ze sprzężonymi niepełnosprawnościami i chorobami (wielorako niepełnosprawne), umożliwiające łączenie rehabilitacji ze spełnianiem obowiązku szkolnego,
- Środowiskowe Domy Samopomocy oraz inne formy organizacyjne rehabilitacji i wspierania rozwoju, zwłaszcza społecznego,
- Warsztaty Terapii Zajęciowej,
- chronione mieszkania grupowe i mieszkania treningowe,
- pracę dla osób niepełnosprawnych intelektualnie,
- wspomaganie self-adwokatów,
- edukację ustawiczną,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu (świadczenie usług m. in. asysty osobistej dla dzieci i dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie w procesie włączania ich w różne formy aktywności, dostępne wszystkim ludziom w danym wieku),
- wspieranie i pomoc rodzinom (grupy spotkaniowe, informacja, poradnictwo, podnoszenie kompetencji rodzicielskich, krótkotrwale zastępowanie w opiece, transport do placówek itp.) oraz pomoc w przyjmowaniu aktywnej postawy we własnej sprawie i w niesieniu pomocy innym, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje czasopismo „Społeczeństwo dla Wszystkich“.

PSOUU współpracuje:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w zmienianiu wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich czyli włączanie osób niepełnosprawnych intelektualnie,
- w kształceniu kadr profesjonalnych,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.

**Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym
jest organizacją pożytku publicznego.**