CZASOPISMO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

SPOŁECZEŃSTWO *dla* WSZYSTKICH

NR 4 (70) GRUDZIEŃ 2019 ISSN 1506-9877

PRZEKRACZAJĄC GRANICE

IDIOPATYCZNY CHÓD NA PALCACH

28 MARZEŃ. W DRODZE NA SZCZYT

Nagroda „Dla Dobra Wspólnego” w kategorii Człowiek Lider

Z rąk Andrzeja Dudy, Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, 19 listopada nagrodę otrzymała Krystyna Mrugalska, Prezes Honorowa Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Z całego serca gratulujemy!

Fot. © Grzegorz Jakubowski/KPRP

To jest artykuł wstępny. Piszemy w nim, o czym można przeczytać w tym numerze pisma. Artykuły w tekście łatwym do czytania są oznaczone takim symbolem:

Najważniejszym tematem kilku artykułów jest prawo osób z niepełnosprawnością intelektualną do decydowania o sobie.
Także prawo do samodzielnego życia. W realizowaniu tych praw powinno brać udział całe społeczeństwo.

Piszemy też o grupie osób ze szkół w Działdowie. Te osoby postanowiły wejść na 28 najwyższych szczytów górskich w Polsce.
Na razie weszły na 16 szczytów.
Życzymy im zrealizowania planów.

Nie wszyscy zdobywają góry.
Za to mogą mieć wiele innych powodów do dumy. Na przykład Kinga Gajdemska z Głogowa wspaniale rzeźbi w glinie.
Niedawno odbyła się wystawa jej prac. Kinga rzeźbi według swoich pomysłów. Nikt jej w tym nie pomaga.
Wiele prac robi po to, żeby kogoś obdarować.

W tym numerze jak zwykle zamieszczamy krzyżówkę i zagadki.
Zachęcamy do ich rozwiązania.
Osoby, które przyślą prawidłowe odpowiedzi, mogą dostać nagrodę.

Z okazji Świąt i Nowego Roku składamy naszym Czytelnikom najlepsze życzenia!

Wydawca: **Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną**

Adres: 02-639 Warszawa, ul. Głogowa 2B
Tel.: 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax: 22 848-61-62
e-mail: redakcja@psoni.org.pl www: psoni.org.pl
Konto: PEKAO SA 32 1240 5992 1111 0000 4773 3990
Redaguje: Zespół
Nakład: 3500 egz.

Drodzy Czytelnicy,

w tym numerze pisma najważniejszym tematem jest listopadowe XLIII. Sympozjum Naukowe zorganizowane przez Polski Zespół do Badań Naukowych nad Niepełnosprawnością Intelektualną oraz Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Tematem tegorocznego Sympozjum wybrano „Wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną w niezależnym życiu – dylematy i wyzwania". W myśl zasady: „Nic o nas bez nas" wzięła w nim udział także liczna grupa self-adwokatów z całej Polski. Wniosek po wysłuchaniu wszystkich wystąpień i dyskusji panelowych nasuwa się sam. Najpotężniejszą barierą, która uniemożliwia osobom z niepełnosprawnością samostanowienie i niezależne życie, jest nastawienie mentalne i tych osób, i – ciągle jeszcze – ich rodzin, terapeutów oraz całego społeczeństwa. Trzeba to nastawienie zmieniać dla wspólnego dobra. Przed nami zatem mnóstwo pracy!

Równie ważny był październikowy V Kongres Osób z Niepełnosprawnościami „Aktywni Obywatele i Aktywne Obywatelki". Osoby z niepełnosprawnościami były aktywnymi uczestnikami zwłaszcza sesji tematycznych w drugiej części Kongresu. Na jednej z nich – o wspieranym podejmowaniu decyzji – z self-adwokatami i self-adwokatkami rozmawiała dr Monika Zima-Parjaszewska, prezeska Zarządu Głównego PSONI.

Z tematem Sympozjum i Kongresu wiąże się to, co Kamila Włodarska pisze o zrealizowanym w Ostródzie projekcie dla self-adwokatów „Przekraczając granice...". Miał on na celu właśnie przełamywanie barier mentalnych uczestników projektu i całego otoczenia społecznego.

Podobnemu celowi służą działania prowadzone przez Romana Jankowskiego z Działdowa. Grupa uczniów i wychowawców z placówek prowadzonych przez Koło PSONI realizuje fantastyczny cel – zdobycie Korony Gór Polski, czyli 28 najwyższych szczytów górskich w naszym kraju.

O działalności artystycznej napisały dla nas Dorota Dzikowska (Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne w Łazach) i Jadwiga Paliga (wystawa prac ceramicznych Kingi Gajdemskiej „Totem" w Głogowie). O swoim kontakcie ze sztuką napisał również Tomasz Czuchrowski, który tym razem wysłuchał w Gdańsku koncertu zespołu Capella Gedanensis.

Zachęcamy także do przeczytania artykułu Beaty Borowskiej i dr Anny Kloze o dziecięcej dysfunkcji ruchowej nazwanej idiopatycznym chodem na palcach.

W numerze jak zwykle zamieszczamy krzyżówkę i zagadki. Zapraszamy do ich rozwiązania. Osoby, które przyślą prawidłowe odpowiedzi, mogą dostać nagrodę.

Z okazji Bożego Narodzenia i nadchodzącego nowego roku składamy serdeczne życzenia wszystkim naszym Czytelnikom!

Redakcja

W sprawie umieszczenia ogłoszeń prosimy o kontakt z Redakcją. Materiałów nie zamówionych Redakcja nie zwraca. W przypadku wykorzystania artykułów lub ich fragmentów prosimy o zamieszczenie informacji: „źródło: SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH, nr 4 (70) GRUDZIEŃ 2019".

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Wydawnictwo współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

SPIS TREŚCI

Nr 4 (70) 2019

AKTYWNI OBYWATELE I AKTYWNE OBYWATELKI
Krystyna Podhajska — 2

WSPIERAĆ MĄDRZE I Z EMPATIĄ
Krystyna Podhajska — 3

IDIOPATYCZNY CHÓD NA PALCACH JAKO CZĘSTA DYSFUNKCJA RUCHOWA U DZIECI
Beata Borowska, dr Anna Kloze — 4

PRZEKRACZAJĄC GRANICE...
Kamila Włodarska — 6

ZAGADKOWE STRONY
Piotr Sochalski — 7

MUZYCZNY GDAŃSK
Tomasz Czuchrowski — 11

28 MARZEŃ. W DRODZE NA SZCZYT
Roman Jankowski — 12

I DZIEŁO PRZEMÓWIŁO
Dorota Dzikowska — 14

GŁOGOWSKA WYSTAWA PRAC CERAMICZNYCH „TOTEM"
Jadwiga Paliga — 16

Na okładce:

Fot. Gracjan Cichocki

Uczniowie i wychowawcy z placówek Koła PSONI w Działdowie w drodze na szczyt Śnieżki.

Czytaj na stronach 12–13.

Krystyna Podhajska
Redaktor „Społeczeństwa dla Wszystkich”

Aktywni obywatele i aktywne obywatelki

Pod takim hasłem 10 października 2019 roku odbył się V Kongres Osób z Niepełnosprawnościami. W Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym Fundacji Nowe Horyzonty przy ulicy Bobrowieckiej w Warszawie zgromadziło się około 400 osób zainteresowanych tematem walki o niezależne życie oraz równe prawa osób z niepełnosprawnościami. Kongres poprzedziło 10 Konwentów Regionalnych – w jego trakcie przedstawiono postulaty spisane na konwentach.

Honorowym patronatem objął Kongres Adam Bodnar, Rzecznik Praw Obywatelskich. W swoim wystąpieniu rozpoczynającym to wydarzenie przypomniał on, że równe prawa gwarantuje osobom z niepełnosprawnościami Konwencja o prawach osób z niepełnosprawnościami (przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w grudniu 2006 roku). Chociaż Polska ratyfikowała Konwencję w 2012 roku, prawo do godnego i niezależnego życia tych osób ciągle nie jest w pełni respektowane. Zdaniem Adama Bodnara kwestia praw osób z niepełnosprawnościami za rzadko i w niewystarczającym zakresie trafia do debaty publicznej. Dlatego zapewnił on, że do końca swojej kadencji zrobi, co będzie w jego mocy, by zmienić ten stan rzeczy. Za najważniejsze przeszkody do usunięcia uznał: utrudnienia w korzystaniu z praw wyborczych, w dostępie do informacji, w korzystaniu z prawa do petycji oraz konsultacji społecznych, a także problemy z fizycznym dostępem do budynków różnych instytucji.

Fot. archiwum Koła PSONI w Ostródzie

Później głos zabrali: Yannis Vardakastanis, Przewodniczący Europejskiego Forum Niepełnosprawności (nagranie wideo), oraz Krzysztof Kurowski z Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami.

Ważnym momentem sesji plenarnej było wręczenie tytułów Ambasadora/Ambasadorki Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami. Otrzymali je: Mateusz Różański, Magda Szarota, Piotr Krasuski i Katarzyna Heba.

Sesję plenarną zakończył panel dyskusyjny. Do udziału w nim zaproszono przedstawicieli środowiska osób z niepełnosprawnościami (na zdjęciu powyżej).

Drugą część Kongresu wypełniły sesje tematyczne: Praca – moja aktywność obywatelska; Self-adwokaci i self-adwokatki o wspieranym podejmowaniu decyzji; Wdrażanie Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami lokalnie – od planowania do skutecznego działania; Wybory (nie)dostępne – aspekty prawne i techniczne; Warunki prawne i techniczne dostępności życia publicznego dla osób z niepełnosprawnościami; Idea Niezależnego Życia osób z niepełnosprawnościami w debacie publicznej – stan obecny, programy wyborcze i możliwości działania.

Kongres zakończył się przyjęciem następującej uchwały:

My, uczestnicy i uczestniczki V Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami, domagamy się pełnego włączenia osób z niepełnosprawnościami w życie polityczne i publiczne. Bez zapewnienia możliwości czynnego udziału w życiu publicznym osoby z niepełnosprawnościami nie będą mogły podejmować skutecznych działań w ważnych społecznie sprawach.

W tym celu żądamy:

- *Zwiększenia szans możliwości podejmowania zatrudnienia poprzez likwidację „pułapki świadczeniowej”.*
- *Wprowadzenia wspieranego podejmowania decyzji i możliwości samostanowienia przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną.*
- *Wzmocnienia lokalnej reprezentacji osób z niepełnosprawnościami i wdrażania Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami na poziomie samorządu terytorialnego.*
- *Możliwości dokonania przez osoby z niepełnosprawnościaami świadomego wyboru podczas głosowania na zasadzie równości z innymi.*
- *Systemowości rozwiązań dotyczących dostępności oraz rzetelnego informowania o niej i egzekwowania ich.*
- *Opracowania Strategii Deinstytucjonalizacji ze ścisłym współudziałem środowiska osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin dla rzeczywistej realizacji prawa do niezależnego życia w społecznościach lokalnych.*

Nic o nas bez nas! ■

Organizację Kongresu współfinansował Narodowy Instytut Wolności
– Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030.

Wspierać mądrze i z empatią

W tym roku 29 listopada około 150 osób wzięło udział w XLIII już Sympozjum Naukowym organizowanym przez Polski Zespół do Badań Naukowych nad Niepełnosprawnością Intelektualną oraz Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Jako temat Sympozjum wybrano „Wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną w niezależnym życiu – dylematy i wyzwania". Z tego powodu zaproszono na nie liczną grupę self-adwokatek i self-adwokatów. Miało ono wyjątkową oprawę, ponieważ odbyło się w jednej z sal warszawskiej Biblioteki Uniwersyteckiej przy ulicy Dobrej.

Sympozjum otworzyły prof. dr hab. Anna Firkowska-Mankiewicz, Przewodnicząca Polskiego Zespołu do Badań Naukowych nad Niepełnosprawnością Intelektualną, oraz dr Monika Zima-Parjaszewska, Prezeska Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Pierwsza z nich podkreśliła, jak ważne jest wspólne działanie profesjonalistów, praktyków oraz osób z niepełnosprawnością intelektualną wraz z rodzicami tych osób. Jeżeli doprowadzi ono do znaczących zmian w środowisku społecznym, da osobom z niepełnosprawnością intelektualną szanse na spełnione życie. W Polsce w tej dziedzinie jest bardzo dużo do zrobienia. Konwencję o Prawach Osób Niepełnosprawnych ONZ przyjęła w 2006 roku. Miała się ona przyczynić się do poprawy sytuacji tych osób poprzez umożliwienie im rzeczywistego korzystania ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności na równi z innymi osobami. Nasz kraj ratyfikował konwencję w 2012 roku, ale to nie znaczy, że wszystkie jej postanowienia są realizowane na poziomie społecznym oraz mikrospołecznym. W tej sprawie wciąż jest wiele do zrobienia.

Prof. Firkowska-Mankiewicz przekazała uczestnikom Sympozjum pozdrowienia od Krystyny Mrugalskiej. Dr Zima-Parjaszewska przy tej okazji poinformowała, że Prezydent RP, Andrzej Duda, 19 listopada uhonorował Krystynę Mrugalską, Prezes Honorową PSONI, Nagrodą „Dla Dobra Wspólnego" w kategorii Człowiek Lider. Nagroda honoruje szczególnie zaangażowane osoby, organizacje pozarządowe i wartościowe przedsięwzięcia społeczne budujące wspólnotę obywatelską. (Kilka zdjęć z tej uroczystości można obejrzeć na 2 stronie okładki tego numeru „Społeczeństwa dla Wszystkich").

Pierwszą prelegentką na Sympozjum była prof. Sofia Santos z Uniwersytetu w Lizbonie. Ekspresyjny styl jej wypowiedzi przyciągnął uwagę zgromadzonych. Prof. Santos zatytułowała swoje wystąpienie „Samostanowienie a jakość życia osób z niepełnosprawnością intelektualną". Stwierdziła, że chociaż Portugalia ratyfikuje wszystkie dokumenty, z realizowaniem ich postanowień ma spore problemy. Tymczasem od początku życia każda osoba powinna być uczona podejmowania decyzji i wyborów dyktowanych jej własnymi dążeniami – bo dzięki temu staje się ona zdolna do samostanowienia. Państwo, społeczeństwo i rodzina powinny ją w tym wspierać.

Po niej zabrała głos dr Monika Zima-Parjaszewska. Mówiła o „Roli self-adwokatury we wspieraniu osób z niepełnosprawnością intelektualną i doświadczeniach PSONI" w tym obszarze. Podkreśliła, że jedną z wielu barier utrudniających osobom z niepełnosprawnością intelektualną naukę samostanowienia jest mówienie o tych osobach jako o „podopiecznych". Skoro ktoś znajduje się „pod opieką", to decydują za niego ci, którzy tę opiekę sprawują. Podopieczny nigdy nie stanie się self-adwokatem. Dla PSONI niezwykle ważne jest wspieranie self-adwokatury, ponieważ uczy ona samostanowienia. I zmienia nastawienie społeczeństwa, bo właśnie to nastawienie jest najpoważniejszą barierą utrudniającą osobom z niepełnosprawnością intelektualną autonomiczne podejmowanie decyzji i samodzielne życie.

Z kolei dr hab. Agnieszka Żyta, profesor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego wygłosiła wykład „Samostanowienie w perspektywie dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Rekomendacje dla systemu wsparcia". Przedstawiła rezultaty badań, które prowadziła wśród tych osób. Wynikające z nich wnioski nie są optymistyczne. Dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną w niewielkim stopniu są przygotowane do samostanowienia i niewiele wiedzą o tym, na czym ono polega. Jednak – co napawa optymizmem – większość z nich wyraża chęć posiadania większego wpływu na własne życie.

Niezależność to ważna sprawa

Sympozjum to spotkanie naukowców.
Ważnych i mądrych osób, które
się na czymś znają.
Na sympozjum w Warszawie rozmawiano
o niezależnym życiu osób
z niepełnosprawnością intelektualną.
Rozmawiano o prawach tych osób.
O tym, że powinny same dokonywać
wyborów. Powinny decydować o sobie.
Powinny pracować i zarabiać pieniądze.

Osoby z niepełnosprawnością
intelektualną mają takie same prawa
jak wszyscy ludzie. Co przeszkadza
im w korzystaniu z tych praw?
Najbardziej przeszkadza sposób
myślenia. Te osoby często myślą,
że sobie same nie poradzą.
Tak samo myślą ich rodzice i terapeuci.

Trzeba zmienić sposób myślenia.
Starają się o to self-adwokaci.
Tłumaczą, co to jest niepełnosprawność.
Mówią o tym, co przeszkadza osobom
z niepełnosprawnościami.
Mówią, czego te osoby potrzebują.
I jak mogą to dostać.

Fot. archiwum Koła ZG PSONI

Po przerwie na lunch nadeszła pora na panel dyskusyjny „O niezależnym życiu samodzielnie", którego moderatorką była Dorota Tomaszewska z PSONI. Uczestnikami panelu byli self-adwokaci i self-adwokatki z Kół PSONI: Kamila Gołaszewska, Katarzyna Szurawska, Kamil Sterkowiec, Justyna Kozak. Rozmawiali między innymi o tym, co utrudnia osobom z niepełnosprawnością intelektualną samodzielne funkcjonowanie: braku możliwości podjęcia pracy, trudnym języku używanym w urzędach, barierach architektonicznych, niewiedzy ogółu społeczeństwa na temat tego, czym jest niepełnosprawność intelektualna.

Duże zainteresowanie wzbudziła wideotransmisja, w czasie której Simone Aspis, self-adwokatka z brytyjskiej organizacji Changing Perspectives, wypowiedziała się na temat „Moje działanie jako self-adwokatki w kraju i na poziomie międzynarodowym". Simone Aspis, która ma 50 lat, opowiedziała o tym wszystkim, co doprowadziło ją do zostania self-adwokatką. Momentem zwrotnym stało się napisanie przez nią artykułu o tym, jak to jest: być osobą z niepełnosprawnością. Chciała, żeby zmienił się obraz tych osób, kreowany przez media. Do dziś uważa to za niezwykle ważne. Ponieważ pamięta swoje doświadczenia z czasów szkolnych, wiele uwagi poświęca działaniom na rzecz rozwoju edukacji włączającej. Uważa, że bez edukacji włączającej nie będzie społeczeństwa włączającego.

Głos ponownie zabrała dr Monika Zima-Parjaszewska, by przedstawić wnioski z realizacji projektu „Profesjonalna kadra gwarancją wspierania dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną samodzielnym i niezależnym życiu". Po raz kolejny powróciła tu sprawa schematów w myśleniu o osobach z niepełnosprawnością intelektualną. Te schematy niekiedy utrudniają działanie bardziej niż bariery istniejące fizycznie.

Drugi panel dyskusyjny, moderowany przez Annę Andrzejewską z PSONI, dotyczył wspierania osób z niepełnosprawnością intelektualną w wybranych sferach życia. Prelegentami byli profesjonaliści wspierający osoby z niepełnosprawnością intelektualną w życiu zawodowym i osobistym oraz w mieszkalnictwie – dr Marta Jurczyk, Ewa Szafranek, Danuta Wójcicka, Małgorzata Grzyb. Za trudność w rozwijaniu self-adwokatury uczestnicy panelu uznali brak ogólnokrajowej struktury tego ruchu, brak spójnego systemu wsparcia. Działania są prowadzone lokalnie, nie istnieje ośrodek, który by je koordynował i umożliwiał wymianę doświadczeń. Poruszony został temat mieszkań chronionych, edukacji seksualnej oraz trenerów pracy.

Przedostatni punkt programu stanowiła dyskusja na temat niezależnego życia osób z niepełnosprawnością intelektualną, w której wzięły udział prof. Anna Firkowska-Mankiewicz oraz prof. Sofia Santos. Zgodziły się co do tego, że aby takie życie przestało być teorią, a stało się praktyką we wszystkich krajach, potrzebna jest przede wszystkim zmiana nastawienia mentalnego i osób z niepełnosprawnością intelektualną, i całego społeczeństwa. To jest cel wyznaczający kierunek działania.

Sympozjum zakończyły prof. Anna Firkowska-Mankiewicz i dr Monika Zima-Parjaszewska, dziękując wszystkim za udział i życząc wytrwałości w dalszej – niełatwej przecież – pracy na rzecz zapewnienia osobom z niepełnosprawnością intelektualną możliwości prowadzenia niezależnego życia. ■

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

XLIII Sympozjum Naukowe realizowano w ramach projektu „Profesjonalna kadra gwarancją wspierania osób z niepełnosprawnością intelektualną w samodzielnym i niezależnym życiu" współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Idiopatyczny chód na palcach

Tak nazywamy brak możliwości kontaktu pięty z podłożem podczas fazy kontaktu początkowego oraz fazy pełnego kontaktu stopy z podłożem w czasie podporu na kończynie dolnej w chodzie. Nieprawidłowość ta zawsze dotyczy obu stóp. Taki wzorzec chodu czasami jest obserwowany u prawidłowo rozwijających się dzieci w wieku do około 3. roku życia, kiedy to dzieci dopiero kształtują umiejętność chodzenia. Powyżej tego wieku przetrwały chód na palcach powinien być sygnałem do podjęcia postępowania fizjoterapeutycznego w celu korekcji tej nieprawidłowości.

Idiopatyczny chód na palcach jest stwierdzany dopiero po wykluczeniu innych nieprawidłowości na tle ortopedycznym, neurologicznym albo neuropsychiatrycznym, a jego etiologia i patofizjologia pozostają do tej pory nieznane. Szacuje się, że idiopatyczny chód na palcach dotyczy 5–12 proc. populacji zdrowych dzieci i pojawia się częściej u chłopców niż u dziewcząt [1].

Przyczyny

Pomimo faktu, że idiopatyczny chód na palcach jest zjawiskiem o niepoznanych przyczynach, to na podstawie przeprowadzonych badań naukowych można wymienić kilka czynników powiązanych z jego powstawaniem.

Pierwszą braną pod uwagę korelacją są czynniki genetyczne. Badania przeprowadzone w 2017 roku [5, 6] wykazały, że może istnieć powiązanie pojawienia się chodu na palcach u dziecka z wcześniejszym występowaniem tej patologii w rodzinie – wśród badanych zanotowano 17 proc. takich przypadków. Kolejnym aspektem, który może mieć powiązanie z chodzeniem na palcach, są obniżone zdolności motoryczne dziecka widoczne w życiu codziennym. Są to trudności koordynacyjne, zaburzona płynność lub też naprzemienność ruchów. U dzieci chodzących na palcach można często zaobserwować również problemy z płynnością mowy i zapamiętywaniem, obniżoną percepcję wizualną otaczającego je środowiska, a także gorzej rozwiniętą umiejętność skupienia uwagi.

Istnieje także sugestia, że wpływ na pojawienie się u dziecka chodu na palcach mogą mieć również zaburzenia odbioru i przetwarzania wrażeń zmysłowych. Według badań [7] najważniejszymi czynnikami zmysłowymi oddziałującymi na zmianę sposobu poruszania są: nieprawidłowe przetwarzanie bodźców dotykowych, a także zaburzenia ze strony układu przedsionkowego odpowiedzialnego m.in. za zmysł równowagi. Zaobserwowano, że dzieci mogą zmieniać wzorzec swojego chodu (np. z chodu na palcach na chód prawidłowy) w zależności od rodzaju powierzchni, po której się poruszają.

Chód na palcach może być powodowany nie tylko przez zaburzenia w rozwoju psychomotorycznym dziecka, lecz także przez zaburzenia strukturalne w obrębie tkanek miękkich – jakimi są skrócenie ścięgna Achillesa, a także mięśnia brzuchatego łydki. U zdrowych dzieci, które poruszają

Beata Borowska, *dr* **Anna Kloze,**
Wydział Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Idiopatyczny chód na palcach jako częsta dysfunkcja ruchowa u dzieci

się nawykowym chodem na palcach, często można zaobserwować cechy skrócenia tych struktur, przez co stopa znajduje się w ustawieniu utrudniającym osiągnięcie pełnego kontaktu stopy z podłożem w trakcie chodu [8].

Długofalowe skutki chodu na palcach

Chód na palcach mogący być wynikiem skróconych mięśni łydki niesie ze sobą wiele niekorzystnych zjawisk dla narządu ruchu [9]. Zbyt wczesne oderwanie pięty od podłoża skutkuje zwiększonym naciskiem na przednią część stopy, co może w przyszłości prowadzić do urazów przeciążeniowych w tym obszarze. Kompensacją braku odpowiedniego zgięcia grzbietowego stopy może być również zwiększenie lordozy lędźwiowej kręgosłupa, którego skutkiem może być nawet ból tego odcinka, a także przeprost w stawach kolanowych. Ten przeprost w przyszłości może prowadzić do przeciążenia stawów. Ustawienie stopy w permanentnym zgięciu podeszwowym może także prowadzić do nadmiernego napięcia w obrębie tylnych mięśni goleni, co również łączy się z występowaniem dolegliwości bólowych.

Postępowanie fizjoterapeutyczne. Leczenie zachowawcze

W najnowszych doniesieniach naukowych dotyczących terapii zachowawczej idiopatycznego chodu na palcach wyróżnia się: wykorzystywanie ćwiczeń ruchowych, zastosowanie akcesoriów ortopedycznych, a także ostrzykiwanie mięśni goleni toksyną botulinową Typu-A. Ze względu na możliwą wieloczynnikowość opisywanej dysfunkcji ruchowej wymienione metody zazwyczaj są stosowane równocześnie.

W terapii, w której postępowanie oparte jest na stosowaniu różnego rodzaju pomocy ortopedycznych, często aplikuje się równocześnie toksynę botulinową Typu-A. Toksyna botulinowa jest mieszanką proteinową, otrzymywaną od bakterii *Clostridium botulinum*. W celach terapeutycznych jest ona aplikowana w postaci iniekcji domięśniowych. Jej działanie polega na hamowaniu wyrzutu acetylocholiny do krwioobiegu, co skutkuje lokalnym odnerwieniem i relaksacją mięśni. Efekt ten jest zależny od dawki toksyny, utrzymuje się do 3 miesięcy – i co najważniejsze, jest samoistnie odwracalny [10]. Decyzja o wprowadzeniu do terapii iniekcji toksyny botulinowej Typu-A jest podejmowana zazwyczaj w przypadkach, kiedy inne formy leczenia zachowawczego nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Leczenie operacyjne

W terapii idiopatycznego chodu na palcach leczenie operacyjne jest stosowane głównie w przypadkach powiązania tego wzorca chodu ze skróceniem mięśnia brzuchatego łydki, mięśnia płaszczkowatego lub ścięgna Achillesa. Decyzja o podjęciu się metod inwazyjnych jest podejmowana w przypadkach, kiedy innego rodzaju postępowanie (zachowawcze) nie przynosi oczekiwanych rezultatów.

W literaturze najczęściej opisywanymi metodami operacyjnego leczenia idiopatycznego chodu na palcach są procedura Vulpiusa oraz wydłużanie ścięgna Achillesa [11, 12]. Celem pierwszej z metod jest przede wszystkim wydłużenie mięśnia brzuchatego łydki. Procedura Vulpiusa polega na przecięciu rozcięgna podeszwowego w jego części dystalnej, leżące pod spodem włókna mięśnia płaszczkowatego pozostają nienaruszone. Druga metoda – wydłużanie ścięgna Achillesa – może być przeprowadzona na dwa sposoby: przezskórnie lub poprzez metodę z-wydłużania. Ma ona bezpośredni wpływ na zmianę długości zarówno mięśnia brzuchatego łydki, jak i mięśnia płaszczkowatego, których ścięgno Achillesa jest wspólnym przyczepem końcowym. Zabiegi te mają wysoką skuteczność w zakresie korekcji chodu na palcach. Należy jednak pamiętać, że każdy zabieg chirurgiczny łączy się z dodatkowym postępowaniem fizjoterapeutycznym pooperacyjnym, co skutkuje dłuższym czasem rehabilitacji w porównaniu z leczeniem zachowawczym.

Podsumowanie

Ze względu na obecność wielu czynników, które mogą warunkować pojawienie się u dziecka permanentnego chodu na palcach, nie można określić jednej najskuteczniejszej metody leczenia. Metody terapeutyczne powinny być dostosowywane indywidualnie do każdego pacjenta, a ich dobór powinien być oparty na wynikach wstępnego badania, które pomoże określić, co może być przyczyną nieprawidłowego wzorca chodu u dziecka. ■

Piśmiennictwo

1. *Engström P., Bartonek A. et al.: Botulinum toxin A does not improve the results of cast treatment for idiopathic toewalking. J Bone and Joint Surgery Am. 2013;95:400–407.*
2. *Westberry D.E., Davids J.R. et al.: Idiopathic Toe Walking: A Kinematic and Kinetic Profile. J Pediatr Orthop 2008; 28:352–358.*
3. *David L., Richard J., Whittle M.: Whittle. Analiza Chodu. W red. wyd. pol.: Rafał Gnat: Chód fizjologiczny. Elsevier Urban&Partner, Wrocław, 2014, 37–57.*
4. *Perry J., Burnfield J.M. et al. Toe walking: muscular demands at the ankle and knee. Arch Phys Med Rehabil. 2003;84:7–16.*
5. *Martin-Casas P., Meneses-Monroy A. et al.: Dynamic pedobarographic classification of idiopathic toe-walkers for therapetical indication. Clinica y Salud 2017;28:17–24.*
6. *Martin-Casas P., Ballestero-Pérez R., Meneses-Monroy A., Beneit-Montesinos J.V., Atin-Arratibel M.A., Portellano-Pérez J.A.: Neurodevelopment in preschool idiopathic toe-walkers. Neurologia, 2017;32(7):446–454.*
7. *Williams C.M., Tinley P., Curtin M.: Idiopathic toe walking and sensory processing dysfunction. J Foot Ankle Research, 2010;3:16.*
8. *Hall J.E., Salter R.B., Bhalla S.K.: Congenital Short Tendo Calcaneus. J Bone Joint Surgery Br 1967, 49(4):695–697.*
9. *Solan M.C., Kohls-Gatzoulis J., Stephens M.M.: Idiopathic Toe Walking and Contractures of the Triceps Surae. Foot Ankle Clin N Am., 2010;15:297–307.*
10. *Thanikachalam V., Phadke C.P., Ismail F., Boulias C.: Effect of Botulinum Toxin on Clonus. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2017; 98(2)381–390.*
11. *Hemo Y., Macdessi S.J., Pierce R.A., Aiona M.D., Sussman M.D.: Outcome of Patients After Achilles Tendon Lengthening for Treatment of Idiopathic Toe Walking. J Pediatr Orthop., 2006;26:336–340.*
12. *McMulkin M.L., Baird G.O., Caskey P.M., Ferguson R.L.: Comprehensive Outcomes of Surgically Treated Idiopathic Toe-Walkers. J Pediatr Orthop., 2006;26:606–611.*

Kamila Włodarska
Koordynator projektu, Koło PSONI w Ostródzie

Przekraczając granice…

W maju 2018 r. Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Ostródzie rozpoczęło realizację projektu w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014–2020. Celem projektu „Przekraczając granice…" jest wzmocnienie posiadanych i nabycie nowych umiejętności w zakresie rzecznictwa praw oraz podniesienie poziomu samodzielności 15 osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Projekt jest wynikiem oczywistego braku przyzwolenia na:
- izolację społeczną,
- ograniczenie rozwoju osobistego, który jest determinowany zdobywaniem nowych doświadczeń w różnych rolach społecznych i środowiskach,
- brak perspektyw na przyszłość,
- stereotypowe myślenie,
- narastającą frustrację rodziców i opiekunów, spowodowaną trwaniem w kręgu tych samych zdarzeń życia codziennego.

Istotną kwestią jest włączenie w działania rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną, kadry merytorycznej pracującej na co dzień z osobami z niepełnosprawnością intelektualną na różnym etapie rozwoju tych osób, młodzieży z ostródzkich szkół, studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz wolontariuszy.

Głównym celem działań podejmowanych w ramach projektu jest między innymi zachęcenie uczestników do poznawania samych siebie oraz identyfikowania swoich silnych i słabych stron, do podnoszenia samooceny, nabycia umiejętności niezbędnych do występowania w roli adwokata własnych spraw, kształtowania ogólnej wiedzy o relacjach międzyludzkich i poznawania nowych ról społecznych.

Kluczowe działania podejmowane w projekcie to:
- szkolenia z zakresu prawa i wiedzy obywatelskiej prowadzone przez prawnika dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, rodziców i kadry merytorycznej,
- cykl szkoleń dla self-adwokatów w oparciu o Indywidualne Plany Działania,
- wystąpienia self-adwokatów w szkołach oraz na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie,
- spotkanie z Rzecznikiem Praw Obywatelskich,
- Zorganizowanie obchodów Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną,
- kurs języka angielskiego dla pięciu self-adwokatów w profesjonalnej szkole językowej, który jest realizowany na podstawie autorskiego programu przygotowanego na potrzeby projektu,
- nawiązanie współpracy międzynarodowej z reprezentacją self-adwokatów z Chorwacji, której zwieńczeniem była wizyta studyjna w Zagrzebiu,
- organizowanie konferencji, stanowiącej podsumowanie działań podejmowanych w projekcie.

W ramach projektu podjęliśmy wiele działań, które podniosły kompetencje wszystkich osób biorących w nim udział. Jednak jedną z najbardziej atrakcyjnych oraz dających możliwość praktycznego zdobycia doświadczeń była wizyta studyjna w Chorwacji trwająca od 23 do 26 września 2019 roku. Wyjazd do Zagrzebia był odpowiedzią na wizytę chorwackiej reprezentacji self-adwokatów w placówkach Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz dowodem obustronnej chęci nawiązania systematycznej współpracy.

Mieliśmy ogromną przyjemność poznania organizacji self-adwokatów Udruga za Samozastupanje, która jest członkiem międzynarodowej organizacji Inclusion Europe oraz Europejskiej Platformy Self-Adwokatów. Jest to organizacja, która zatrudnia zarówno osoby z niepełnosprawnością intelektualną, jak i pełnosprawne pełniące rolę asystentów. Jej przewodniczącym jest zawsze osoba z niepełnosprawnością. Członkowie Stowarzyszenia aktywnie uczestniczą w krajowym i międzynarodowym ruchu self-adwokatury (seminaria, konferencje, spotkania, publikacje materiałów w tekście łatwym do czytania, organizowanie szkoleń i treningów), a także popularyzują swoją działalność wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną, członków ich rodzin, profesjonalistów, przedstawicieli władz państwowych i lokalnych oraz całego społeczeństwa.

Wizyta studyjna dała nam możliwość poznania działań Centrum Rehabilitacji w Zagrzebiu. Zadaniem Centrum jest zapewnienie kompleksowej rehabilitacji dzieciom, młodzieży oraz dorosłym z umiarkowaną, znaczną i głęboką niepełnosprawnością intelektualną.

Podczas wizyty mieliśmy możliwość odwiedzenia mieszkań chronionych, w których mieszkają dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną, oraz pracowni warsztatowych służących terapii zajęciowej. Niezaprzeczalnie udział self-adwokatów w kursie języka angielskiego ułatwił porozumiewanie się z chorwackimi gospodarzami.

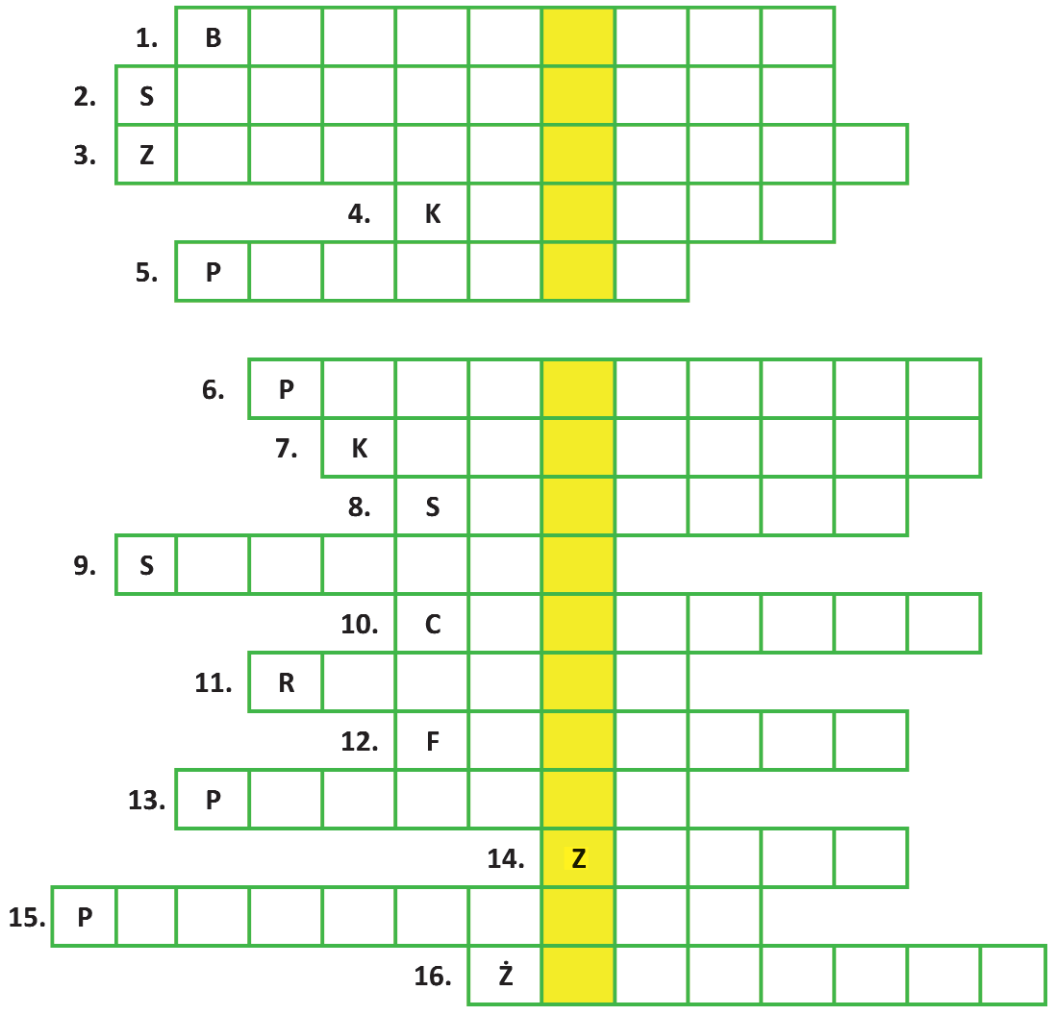
„Przekraczając granice…" to projekt ukierunkowany na przełamywanie barier mentalnych uczestników projektu i całego otoczenia społecznego. Kończąc jego realizację, widzimy efekty podejmowanych działań oraz zasadność kontynuowania ich w kolejnych latach. Pojawiające się bariery są dla nas wyzwaniem i motywują nas jeszcze bardziej do dalszej pracy. ■

Fot. archiwum Koła PSONI w Ostródzie

Zagadkowe strony

Witam serdecznie. Dziś nowa krzyżówka i ciekawe zadania na kolejnych stronach. Życzę dobych pomysłów i fajnej zabawy przy rozwiązywaniu.

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



1. Miasto w Polsce.
2. Osoba obchodząca imieniny.
3. Poczucie, że coś się udało.
4. Popularna, słodka odmiana gruszki.
5. Teren, na którym jest dużo uli.
6. Miękki materiał plastyczny.
7. Rodzaj zupy.
8. Ozdobne nakrycie stołu.
9. Trujące gazy wydobywające się z rury wydechowej.
10. Duży zbiornik na samochodzie służący do przewożenia płynu.
11. Wisi w oknie i chroni przed nagrzewaniem się pokoju.
12. Układa się ją za pomocą szczotki, suszarki lub lokówki i lakieru.
13. Schowek pod sufitem.
14. Modny wśród pań trening sportowy z elementami tańca.
15. Roślina uprawiana w ogrodach i w skrzynkach na balkonach.
16. Gęsto rosnące rośliny, które tworzą ogrodzenie.

2. Połącz w pary pasujące wyrazy.

pies	łóżko
śpioch	mundur
zupa pomidorowa	dziupla
żołnierz	ogród zoologiczny
odkurzacz	smycz
dzięcioł	prysznic
dzikie zwierzęta	podłoga
zakupy	waza i chochla
brodzik	paragon

3. Przyjrzyj się zdjęciu. Zasłoń zdjęcie i odpowiedz po kolei na pytania.

autor: Myrabella /commons.wikimedia.org

Pytania:

1. Jaką budowlę przedstawia zdjęcie?
2. Jakiego koloru jest na zdjęciu najwięcej?
3. Co oprócz mostu widać na zdjęciu?
4. W jakim kolorze jest dużo żaglówek?
5. Ile ptaków widać na niebie?
6. Jaki kolor ma żaglówka na dole zdjęcia?

4. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Joanna postanowiła upiec na święta pyszny sernik. Powiedziała o tym swojej babci Anieli. Babcia Aniela zaproponowała Joannie swój przepis i pomoc w zrobieniu sernika. Joanna zgodziła się na propozycję babci.
Do zrobienia sernika Joanna i bacia Aniela zużyły: 1 kilogram białego sera, 1 kostkę masła, 4 jajka, 1 szklankę cukru, 1 aromat waniliowy, 1 łyżeczkę proszku do pieczenia i dużo bakalii. Te bakalie to były rodzynki, skórka pomarańczowa i suszone morele. Dla Joanny najbardziej męczące okazało się mielenie sera w maszynce. Joanna musiała to zrobić dwa razy. Na szczęście praca przyniosła efekt, bo sernik okazał się pyszny.

Pytania:

1. Jaką potrawę postanowiła przygotować na święta Joanna?
2. Jaką pomoc zaoferowała Joannie babcia?
3. Jak ma na imię babcia Joanny?
4. Jakie produkty były potrzebne do zrobienia sernika?
5. Jakich bakalii użyły babcia Aniela i Joanna?
6. Co Joanna musiała zrobić z serem?
7. Jaki okazał się sernik przygotowany przez Joannę?

5. Ile kotów widać na zdjęciu?

Napisz liczbę w kratce obok.

autor: Stephanb /commons.wikimedia.org

Rozwiązanie krzyżówki:
1. Białystok 2. Solenizant 3. Zadowolenie 4. Klapsa 5. Pasieka 6. Plastelina 7. Kapuśniak 8. Serweta 9. Spalony 10. Cysterna 11. Rolleta 12. Fryzura 13. Pawlacz 14. Zumba 15. Pelargonia 16. Żywopłot

6. Przeczytaj cztery kolejne wyrazy.
Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

a)	spodnie	~~termos~~	bluza	skarpety
b)	zegar	waga	budzik	zegarek na rękę
c)	ręka	głowa	człowiek	stopa
d)	wrona	sroka	jaskółka	gniazdo
e)	kucharz	patelnia	garnek	czajnik
f)	Radom	Miechów	Polska	Wyszków

7. Dodaj do siebie tylko czerwone i zielone cyfry.

Zwyciężczynią w konkursie ze „Społeczeństwa dla Wszystkich“ numer 2 z 2019 roku została **Katarzyna Gołąb** z Warszawy.

Gratulujemy!

KONKURS

1. Proszę rozwiązać krzyżówkę.
2. Odgadnięte hasło z krzyżówki proszę zapisać na kartce.
3. Kartkę proszę włożyć do koperty i wysłać na adres:

Zagadkowy Redaktor Piotr Sochalski
Warsztaty Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

Jedna z osób, które przyślą poprawnie odgadnięte hasło, otrzyma nagrodę!

Zagadkowy Redaktor: ***Piotr Sochalski***
Warsztaty Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI w Warszawie

Tomasz Czuchrowski

Muzyczny Gdańsk

W ostatnią sobotę listopada wyjechaliśmy pociągiem na koncert do Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku. Miała występować Capella Gedanensis, która jest zespołem muzycznym i wokalnym. To znaczy, że należą do niej osoby, które grają na różnych instrumentach, i osoby, które śpiewają.

Historia tego zespołu ma aż 500 lat! Zespół jest bardzo dobry i bardzo znany, bo występuje na całym świecie. Nawet w Stanach Zjednoczonych i Chinach. Prowadzący koncert powiedzieli, że zorganizowano go z okazji rocznicy powstania zespołu.

W programie koncertu była muzyka klasyczna i operowa. Oprócz tego słuchaliśmy pieśni oraz fragmentów słynnych musicali. Zespół nas zaskoczył, bo zagrał też utwór jazzowy (czytaj: dżezowy), naprawdę.

Wystąpił Placido Domingo, syn słynnego śpiewaka operowego, który też nazywa się Placido Domingo. Oprócz tego wystąpiły między innymi Agnieszka Tomaszewska i Katarzyna Rogalska. Agnieszka Tomaszewska śpiewa sopranem. Sopran to fachowa nazwa rodzaju głosu. Katarzyna Rogalska także śpiewa sopranem. I pięknie gra na skrzypcach.

Muszę przyznać, że największe wrażenie zrobiło na mnie wykonanie pieśni Besame mucho (czytaj: besame muczio). To po polsku znaczy: całuj mnie mocno. Siedziałem z Grażyną i Emilem całkiem z boku, za to bardzo blisko sceny. Tak blisko, że dokładnie widziałem śpiewaczki.

Zostaliśmy w Gdańsku na noc. Spaliśmy w fajnym mieszkaniu na Starym Mieście. Następnego dnia spotkaliśmy się z naszym kuzynem Wojtkiem. Wojtek obwiózł nas po Gdańsku, żebyśmy zobaczyli, jakie to ładne miasto. Trafiło nam się nawet, że widzieliśmy podniesienie kładki nad kanałem. Ta kładka łączy Gdańsk z wyspą Ołowianką. Kładkę podniesiono, bo kanałem przepływał czarny okręt. Wyglądał jak okręt piratów. Na boku miał namalowaną nazwę: „Czarna perła”.

Po południu wsiedliśmy do pociągu Intercity, który jechał do Warszawy. Z Warszawy pojechaliśmy do naszego domu w Grodzisku Mazowieckim. Wieczorem dotarliśmy na miejsce. Uważam, że wycieczka była super. ■

Roman Jankowski
pomysłodawca projektu, Koło PSONI w Działdowie

28 marzeń. W drodze na szczyt

A gdyby tak pójść w góry? Pewnie! Ale na granicy Warmii i Mazur raczej trudno znaleźć góry. Gdzieś między Gdańskiem a Warszawą, czyli ani w Gdańsku, ani w Warszawie, tylko w Działdowie, mieszkamy właśnie my – wychowankowie Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, uczniowie Niepublicznej Szkoły Przysposabiającej do Pracy oraz wychowawcy obu placówek. Oba ośrodki prowadzone są przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Działdowie.

Mieszkamy, uczymy się, pracujemy i – tak jak wszyscy – mamy marzenia. Jednym z nich jest zdobycie Korony Gór Polski, czyli wejście na 28 szczytów wyznaczonych przez Klub Zdobywców Korony Gór Polski. Kolejnym marzeniem – aby móc w społeczeństwie funkcjonować jak osoby w pełni sprawne. W jego centrum, nie na marginesie.

„28 marzeń. Niepełnosprawni w drodze na szczyt" – pod takim hasłem w latach 2019–2020 jest realizowany w działdowskim Kole Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną projekt, którego adresatem są wychowankowie i uczniowie placówek prowadzonych przez Stowarzyszenie. Zamysłem tej inicjatywy jest pokazanie społeczeństwu, że osoby z niepełnosprawnością są jego integralną częścią; że istnieją i chcą istnieć na równi ze wszystkimi. Projekt ten ma za zadanie rozbudzanie u osób z niepełnosprawnością potrzeby aktywności fizycznej oraz ukazanie, że takie osoby potrafią i chcą być aktywne. Projekt ten wychodzi także naprzeciw marzeniom i potrzebom osób z niepełnosprawnością intelektualną, które chcą poznawać świat. I poznając świat, uczyć się go, zapamiętywać, komunikować się z nim, budować własne wyobrażenie o nim, dzielić się nim z innymi – i w konsekwencji budować poczucie własnej wartości.

To jest pierwsza taka wyprawa w Polsce. W ramach projektu 16 śmiałków, czyli 9 uczniów i 7 wychowawców, którzy na co dzień funkcjonują w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym oraz w Niepublicznej Szkole Przysposabiającej do Pracy prowadzonych przez PSONI Koło w Działdowie, wyruszyło po Koronę Gór Polski. To właśnie oni – osoby z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową oraz ich wychowawcy – w ciągu 12 miesięcy zdobywać będą szczyty w Sudetach, Beskidach, Karpatach i Górach Świętokrzyskich. Dzięki tej inicjatywie w ciągu roku zyskają okazję, by przełamywać własne lęki, pokonywać słabości i ograniczenia, poznawać zupełnie dla nich nowe miejsca w Polsce, zobaczyć świat z wysokości i górskiej perspektywy, spotkać na swojej drodze życzliwych ludzi, a przede wszystkim dowiedzieć się, że ich ograniczenia nie przekreślają realizacji obranych celów.

W zastanej rzeczywistości osoby z niepełnosprawnością intelektualną lub ruchową zepchnięte są na margines społeczeństwa. Nie mają odpowiedniej motywacji do działania ani wsparcia, kiedy chcą działać, więc ich cały świat zamyka się czterech ścianach domu albo ośrodka, do którego uczęszczają.

Podczas realizowania projektu chcemy mówić głośno i wyraźnie, że wszyscy jesteśmy sobie równi. Jest to ważne tak samo jak zdobycie Korony Gór Polski. Zapobieganie wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnością intelektualną to bardzo ważna rzecz. Przecież takie osoby żyją wśród nas, mają indywidualne potrzeby i marzenia. Chcemy podpowiadać, jak każdy z nas może pomóc, kiedy spotyka osobę z niepełnosprawnością na swojej drodze. To również jeden z celów projektu.

Wierzymy, że można nie używać porównań „my – zdrowi, oni – chorzy". Osoby z niepełnosprawnością – czy to ruchową, czy intelektualną – to nie „inni". Takie osoby chcą żyć na równi z ludźmi

Fot. Grażyna Cichocki

Fot. Gracjan Cichocki

Spełnione marzenia

W różnych miejscach Polski są góry.
Jedne są wyższe, inne niższe.
Jeśli komuś uda się wejść na sam szczyt góry, mówi się, że ją zdobył.

Kiedyś wybrano 28 spośród górskich szczytów w Polsce. Te szczyty nazwano Koroną Gór Polski.

Uczniowie z niepełnosprawnością ze szkół w Działdowie oraz ich wychowawcy chcą zdobyć Koronę Gór Polski.
To jest 9 uczniów i 7 wychowawców.
Postanowili, że wejdą na każdy z tych szczytów. Mają na to rok.

Weszli już na 16 szczytów.
Zostało im jeszcze 12. Na końcu wejdą na najwyższy szczyt w Polsce.
Ten szczyt nazywa się Rysy.
Wejście na Rysy jest trudne.
Każdy, komu się to uda, może być z siebie dumny.

Życzymy powodzenia grupie odważnych osób z Działdowa!

pełnosprawnymi, w jednym – wspólnym dla wszystkich – świecie. Są to osoby bardzo zdolne, które mogą i chcą podejmować różne wyzwania. Wystarczy takim osobom pomóc, wyciągnąć do nich dłoń, zaprosić je do aktywności, pokazać im coś innego niż to, co dobrze już znają.

Uczestnicy projektu mają już za sobą dwie wyprawy. W ciągu 10 dni zdobyli 16 szczytów w południowo-zachodniej części Polski, między innymi Biskupią Kopę (Góry Opawskie), Orlicę (Góry Orlickie), Waligórę (Góry Wałbrzyskie), Rudawiec (Góry Bialskie), Szczeliniec Wielki (Góry Stołowe), Wielką Sowę (Góry Sowie), Śnieżnik (Masyw Śnieżnika), Wysoką Kopę (Góry Izerskie), Śnieżkę (Karkonosze). Przed nimi, w perspektywie 2020 roku, kolejne dwie wyprawy, do zdobycia 12 szczytów rozsianych w południowo-wschodniej i centralnej części Polski. Kulminacją górskich wypraw będzie wejście na Rysy. Całość tego przedsięwzięcia zwieńczy spotkanie w Zakopanem, w czasie którego w obecności uczestników, ambasadorów, sponsorów, partnerów zostanie podsumowana ta niezwykła inicjatywa.

Realizacja projektu to dowód, że pozytywne działanie na rzecz drugiego człowieka, w tym człowieka, który najbardziej tego potrzebuje, jest możliwe.

W realizację projektu oraz jego upublicznienie włączyły się osoby prywatne, firmy, grupy, instytucje, organizacje pozarządowe, którym nie jest obojętny los osób z niepełnosprawnością i które chcą pokazać, jak duża jest liczba ludzi dobrej woli; że uczynione dobro powraca w dwójnasób. Wiele tych osób, instytucji i organizacji działa nieodpłatnie, ponieważ docenia głębię przesłania, jakie ten projekt niesie.

Partnerami/sponsorami projektu są: Salewa, Fundacja GOPR, TOPR, Blürbstudio, Santander Consumer Bank, Capital Park, Muszynianka, Stealth Advanced Nutrition, Klub Zdobywców Korony Gór Polski. Patronat medialny objęła TVP Sport.

Od początku z tym projektem są związane osoby znane z aren sportowych, telewizji, scen teatralnych i nie tylko. W gronie ambasadorów znaleźli się między innymi Justyna Kowalczyk, Tomasz Marczyński, Kinga Baranowska, Piotr Zelt, Joanna Jabłczyńska, Jerzy Siłuch, Jerzy Płonka, Magdalena Kozielska, Marcin Juszczyk. Cały czas dołączają nowi partnerzy. Zgłaszają się osoby, które nie tylko chcą wędrować po górskich szlakach z jego bohaterami, dodając im sił i motywując ich do podjęcia wysiłku, lecz także chcą wesprzeć projekt finansowo, by umożliwić jego pełną realizację.

Za pośrednictwem prasy zwracamy się do wszystkich ludzi dobrego i otwartego serca o wsparcie tej inicjatywy oraz rozpowszechnianie jej idei. Chcemy w ten sposób dotrzeć z naszym przesłaniem do jak najszerszego grona odbiorców, by zintensyfikować mówienie i działanie na rzecz osób z niepełnosprawnością.

Jeśli wśród Was, Drodzy Przyjaciele, znajdą się chętni do wspólnego wędrowania po górskich szlakach bądź udzielenia wsparcia tej społecznej inicjatywie, prosimy o kontakt z Romanem Jankowskim, 502 790 911 (pomysłodawcą) i Grzegorzem Mikułą, 666 549 985 (koordynatorem). ■

Szczegółowe informacje na temat projektu można znaleźć na stronach: https://28marzen.pl/glowna
https://www.facebook.com/28marzen

Roman Jankowski *od 2007 roku pracownik działdowskiego Koła PSONI – prywatnie wielki miłośnik górskich wypraw.*

Gdy spotkasz Romana na szlaku, możesz oczywiście zapytać, jak to wszystko się zaczęło, bo to on rzucił kamyk, który poruszył lawinę. Możesz też zapytać, jak to jest: pracować z osobami z niepełnosprawnościami. Pomagać im na co dzień i odkrywać ich świat, jak również odsłaniać swój świat przed innymi; dzielić się własnymi pasjami.

Dorota Dzikowska
Instruktor terapii zajęciowej WTZ 2 Koła PSONI w Koszalinie

I dzieło przemówiło

W tym roku już po raz siedemnasty spotkaliśmy się w nadmorskiej, niezwykle urokliwej miejscowości Łazy, aby nawiązać nowe znajomości, wymienić doświadczenia artystyczne, poznać nowe techniki kreacji, a przede wszystkim przeżyć niezapomnianą przygodę ze sztuką wyrażania siebie w myśl tegorocznego hasła „Niech dzieło mówi samo za siebie".

Śmiało można powiedzieć, że Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne wpisały się już na stałe w kalendarz znaczących wydarzeń kulturalnych o charakterze integracyjnym w naszym kraju. Ich organizatorem jest Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Koszalinie.

Wydarzenie to odgrywa ogromną rolę w rehabilitacji i wszechstronnym rozwoju osób z niepełnosprawnościami. Jego historia sięga 2001 roku, kiedy to odbył się pierwszy plener artystyczny zrealizowany przez Koło w Koszalinie w ramach Integracyjnych Plenerów Artystycznych. Trwał on jeden dzień, uczestniczyło w nim około stu osób z Koszalina i okolic. Ogromne zainteresowanie, zwiększające się z roku na rok, oraz bardzo pozytywny oddźwięk ze strony profesjonalnych artystów, lokalnych mediów, władz samorządowych, a przede wszystkim osób z niepełnosprawnością intelektualną sprawiły, że znacznie wzrosła ranga tego cyklicznie odbywającego się spotkania osób z różnymi niepełnosprawnościami. W tym roku w Łazach gościło około pięciuset osób – reprezentantów trzydziestu placówek z piętnastu województw Polski. W większości te placówki to Warsztaty Terapii Zajęciowej, Środowiskowe Domy Samopomocy i Domy Pomocy Społecznej.

Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne trwały trzy dni. Już pierwszego dnia uczestnicy mieli okazję, by wziąć udział w bardzo licznych i bardzo różnorodnych warsztatach artystycznych. W tym roku oprócz tradycyjnie odbywających się warsztatów, takich jak warsztaty malowania techniką olejną, upcyklingu guzików, rękodzieła, decoupage'u na tkaninie, flower box, fotografii, filmowych, tanecznych, udzielania pierwszej pomocy, relaksacyjnych, wizażu i fryzjerstwa, pojawiły się nowe: tworzenia biżuterii z żywicy epoksydowej i wikliny ogrodowej, tworzenia lampionów, malowania na panelach, malowania sznurkiem.

W pierwszym dniu rozpoczęła się zabawa integracyjna „Moda z odzysku". Zadaniem grup z poszczególnych placówek było przygotowanie oryginalnego stroju z materiałów do ponownego wykorzystania oraz surowców ekologicznych. Stroje te zaprezentowano drugiego dnia na pokazie mody podczas wieczornej dyskoteki. Wysoko ocenianym wydarzeniem tego samego dnia były dwie projekcje filmowe. Pierwszy film „Mam takie marzenie" został zaprezentowany przez WTZ Gniezno. Drugi film to „Dwa światy" w reżyserii Macieja Adamka, który był dokumentem wyróżnionym podczas XVI edycji Europejskiego Festiwalu Filmowego Integracja Ty i Ja w Koszalinie.

Fot. Jagna Agnieszka Orsa

W tym roku zwiększyła się liczba „namiotów tematycznych", w których reprezentanci zaproszonych placówek mieli możliwość pokazania nowatorskich technik plastycznych. Podczas tegorocznej edycji aż czternaście placówek w czternastu namiotach tematycznych zaprezentowało swoje wyjątkowe talenty. Szczególne wrażenie wywarły warsztaty malowania na jedwabiu przeprowadzone przez WTZ Jutrzenka, warsztaty prezentujące walory pras do sublimacji, zademonstrowane przez ŚDS Gniezno, oraz warsztaty malowania na wodzie techniką ebru, które zaprezentował ŚDS Krasnystaw.

Drugi dzień to dzień oficjalnego rozpoczęcia Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Integracyjnych. Splendoru uroczystości dodał nagrodzony gromkimi brawami występ Orkiestry Wojskowej z Koszalinia, której kapelmistrzem jest kapitan Krzysztof Więch, a tamburmajorem starszy chorąży sztabowy Tomasz Zajączkowski. W tym miejscu warto powiedzieć, że patronat honorowy nad wydarzeniem objęli Tomasz Sobieraj, Wicemarszałek Województwa Zachodniopomorskiego, Marian Hermanowicz, Starosta Powiatu Koszalińskiego, Piotr Jedliński, Prezydent Miasta Koszalina, Maciej Berlicki, Burmistrz Gminy i Miasta Sianów, oraz Olga Roszak-Pezała, Burmistrz Mielna. Patronami medialnymi byli: TVP 3 Szczecin, TV Max, „Kurier Szczeciński", Polskie Radio Koszalin, „Tygodnik Koszaliński Miasto" oraz kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich".

Podobnie jak w ubiegłym roku mieliśmy przyjemność gościć... wojsko. Działania przygotowane przez 8. Koszaliński Pułk Przeciwlotniczy wzbudzały wielki entuzjazm uczestników pleneru. Nadarzyła się nie lada okazja, by dokładnie obejrzeć wóz dowodzenia, pojazd sanitarny, przymierzyć mundur, skorzystać z symulatorów do strzelania. Integracyjnemu charakterowi imprezy sprzyjało zorganizowanie grilla dla wszystkich przybyłych gości. Atrakcją, na którą wszyscy czekali z niecierpliwością, była wieczorna dyskoteka. W przygotowaniach do niej służyły pomocna ręką i fachową poradą profesjonalne wizażystki i fryzjerki.

Trzeciego dnia odbyło się oficjalne zakończenie, rozstrzygnięcie konkursów, wręczenie nagród i pucharów laureatom. I nadszedł czas na pożegnanie.

Relacje zaproszonych gości pozwalają nam ocenić tegoroczną edycję Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych bardzo wysoko. Mamy nadzieję, że kolejne będą równie udane.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Projekt był współfinansowany ze środków PFRON.

Zapraszamy do galerii zdjęć na ostatniej okładce!

Szanowne Self-adwokatki, Szanowni Self-adwokaci!

Nazywam się Klaudia Majewska.
Pracuję w Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną i w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Uczę studentów jak wspierać dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną w samodzielnym życiu.

Żeby dowiedzieć się czym jest self-adwokatura, prowadzę wywiady z self-adwokatkami i self-adwokatami. Wywiad to rozmowa.
Informacje z rozmów będą napisane w książce. W książce nie będzie imion i nazwisk self-adwokatek i self-adwokatów. To znaczy, że rozmowy będą anonimowe.

Zapraszam self-adwokatki i self-adwokatów z całej Polski do udziału w wywiadzie.

Będziemy rozmawiać o self-adwokaturze.

- Co self-adwokatura daje osobom z niepełnosprawnością intelektualną.
- Jak self-adwokatura pomaga w dorosłym życiu osoby z niepełnosprawnością intelektualną.
- Czy rodzina i osoby z najbliższego otoczenia wspierają osoby z niepełnosprawnością intelektualną w byciu self-adwokatem.

Self-adwokatki i self-adwokatów, którzy zdecydują się na udział w wywiadzie proszę o maile na adres klaudia.majewska@psoni.org.pl

Z wyrazami szacunku, Klaudia Majewska

Jadwiga Paliga
Przewodnicząca Zarządu Koła PSONI w Głogowie

Głogowska wystawa prac ceramicznych „Totem”

Warsztaty Terapii Zajęciowej „Arka” PSONI w Głogowie działają blisko 25 lat. W tym okresie zwiększano liczbę uczestników (obecnie jest ich 61) oraz poszerzano i rozwijano pracownie terapeutyczne i aktywizujące. Promowane są możliwości twórcze i zawodowe uczestników, między innymi dzięki organizowaniu wielu wystaw, które odbywały się na przykład w Miejskim Ośrodku Kultury, na festynach oraz imprezach integracyjnych.

Na jednej z ostatnich wystaw w Miejskiej Bibliotece Publicznej zaprezentowaliśmy prace ceramiczne uczestniczki WTZ – Kingi Gajdemskiej. Wystawa miała tytuł „Totem”.

Pani Kinga wyróżnia się zdecydowaniem oraz stanowczością i dąży do urzeczywistnienia własnej wizji. Dlatego podczas wykonywania prac z gliny w pracowni ceramicznej terapeutka, Magda Ratuszyńska, jedynie towarzyszyła pani Kindze, nie miała natomiast wpływu na proces twórczy ani jego rezultaty. Wszystkie prace: różnorodne maski, brosze, zawieszki, prace przestrzenne i wolnostojące są wiernym odzwierciedleniem pomysłów ich autorki.

Samo tworzenie sprawia pani Kindze dużą radość i daje satysfakcję. Z kolei wyrazy uznania przekazane jej przez koleżanki, kolegów, instruktorów WTZ oraz osoby oglądające wystawę dają jej ogromną motywację do dalszej pracy.

Jej dzieła, mimo że wydają się podobne, są unikatowe i niepowtarzalne. Do ich zdobienia czasem używa ona narzędzi, których przeznaczenie jest zgoła odmienne. Oprócz cyklin, gładzików, noży stosuje takie, jakie znajduje: widelec, łyżkę, gałązkę, wykałaczkę, zapałkę.

Pani Kinga jest osobą kreatywną i pomysłową, a chęć obdarowania innych swoimi wyrobami sprawiła, że stworzyła ich naprawdę dużo. Taka liczba i różnorodność dzieł umożliwiły zorganizowanie wystawy indywidualnej. Zaprezentowane prace chyba wszystkim oglądającym kojarzyły się ze sztuką prekolumbijską, stąd narodził się pomysł tytułu wystawy: „Totem”. W nadawaniu wystawie ostatecznej formy uczestniczyła pracownia stolarstwa Michała Bożko, która przygotowała oprawy prac podkreślające ich nietuzinkowość.

Na wernisaż przygotowano niezwykły występ. Grupa teatralna „Pozytywni” kierowana przez terapeutki, Marlenę Mandziuk i Sylwię Stępień, doskonale wprowadziła obecnych w klimat i charakter wystawy. Zaprezentowała efektowne tańce, a przygrywał jej zespół bębniarzy.

Mamy nadzieję, że wystawa prac ceramicznych Kingi Gajdemskiej zainicjuje kolejne wystawy indywidualne, dzięki którym będziemy mogli prezentować i promować talenty uczestników WTZ „Arka”. ■

Zdolna rzeźbiarka

Kinga Gajdemska jest uczestniczką Warsztatów Terapii Zajęciowej w Głogowie. Jej pasją jest rzeźbiarstwo. Niedawno w bibliotece w Głogowie odbyła się wystawa prac pani Kingi.

Te prace to nieduże rzeźby oraz maski, broszki, zawieszki. Rzeźby powstały w pracowni ceramicznej. Zostały zrobione z gliny. Pomysły na te rzeźby powstają w wyobraźni pani Kingi. To znaczy, że nie wyglądają dokładnie tak jak zwierzęta albo ludzie.

Osoby, które obejrzały wystawę, bardzo ją chwaliły. Wszyscy gratulowali pani Kindze. Mówili, że ma wspaniały talent.

Pani Kinga była szczęśliwa. Na pewno stworzy jeszcze dużo rzeźb, bo lubi dawać je w prezencie.

Fot. archiwum Koła PSONI w Głogowie

Kinga Gajdemska (w środku) podczas występu grupy teatralnej „Pozytywni”

„Totem” wystawa prac ceramicznych Kingi Gajdemskiej

Prace pięknie prezentowały się w salach Miejskiej Biblioteki Publicznej w Głogowie.

Wernisaż uświetnił występ grupy teatralnej „Pozytywni”, której akompaniowali bębniarze.

Fot. archiwum Koła PSONI w Głogowie

Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne w Łazach

Po raz 17. ich uczestnicy mogli zaprezentować swoją kreatywność i poznać dokonania innych twórców. Obecność Orkiestry Wojskowej w Koszalinie oraz żołnierzy 8. Koszalińskiego Pułku Przeciwlotniczego stanowiła atrakcję nie lada!

Fot. Jagna Agnieszka Orsa