

SPOŁECZEŃSTWO *dla* WSZYSTKICH



Nr 1 (91) Marzec 2025

ISSN 1506-9877



Centrum Komunikacji

Samopomoc w Radiu SoVo

Teatr Cienie - grupa niezwykłych ludzi

W Działdowie promują zdrowie

Niepubliczna Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy PSONI Koło w Działdowie (NSPdP) została włączona do Krajowej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie.



10 stycznia 2025 roku w Warszawie odbyła się ceremonia nadania Krajowych Certyfikatów Przedszkola lub Szkoły Promującej Zdrowie 48 placówkom, w tym działdowskiej szkole. – *To dzięki wspólnym działaniom Uczniów, Rodziców oraz całej Społeczności Szkolnej włączamy się w różnego rodzaju inicjatywy i staramy się tworzyć przyjazną atmosferę w naszej szkole każdego dnia* – mówi Karolina Topolewska, dyrektor NSPdP.



Fot. Archiwum Koła PSONI w Działdowie

Od lewej: **Dorota Mróz**, koordynator programu Szkoły Promujące Zdrowie (SzPZ), **Karolina Topolewska**, dyrektor NSPdP, **Paulina Piechna-Więckiewicz**, podsekretarz stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej, **Marzenna Habib**, wicedyrektor ORE, przewodnicząca Kapituły Krajowego Certyfikatu Szkoła i Przedszkole Promujące Zdrowie, **Anna Zdaniukiewicz**, koordynator wojewódzkiej SzPZ



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

Przeczytaj wspomnienia o Pani **Krystynie Mrugalskiej**. Pani Krystyna była prezes honorową PSONI. Pani Krystyna niedawno zmarła.

Sprawdź jakie są **zwyczaje wielkanocne** w Polsce i w innych krajach. Piszemy też o **Poradni Samopomocy Radia SoVo**. Możesz do poradni napisać lub zadzwonić.

Przeczytaj o **Centrum Komunikacji**. Dowiesz się w czym może Ci pomóc. Opisujemy też spotkania dla rodziców z PSONI w Iławie.

Piszemy o **książce Różnodźwięki**. Napisały ją osoby z 3 państw: Polski, Szwecji i Niemiec. Dowiedz się co robi **Teatr Cienie** z Jarosławia.

Rozwiąż zagadki na Zagadkowych Stronach. Możesz wygrać kubek ze swoim imieniem.

Na święta wielkanocne życzymy Ci dużo zdrowia i dobrego humoru!

Redakcja

Wydawca: Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją

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,

oddajemy w Wasze ręce pierwszy w tym roku numer „Społeczeństwa dla Wszystkich”. Jest trochę nostalgiczny, bo wspominamy w nim śp. Prezes Honorową PSONI Krystynę Mrugalską i przywołujemy archiwalne zdjęcia, dotąd niepokazywane szerszej publiczności.

Jest to także numer świąteczny, przypominamy więc w tekście łatwym mniej znane zwyczaje i tradycje wielkanocne. Szczególnej uwadze polecamy artykuł „Czas dla rodzica” o warsztatach dla rodziców w Kole PSONI w Iławie. Widać, jak ważne i bardzo potrzebne jest wsparcie zaoferowane przez specjalistów, ale też możliwość wspólnego przebywania i rozmowy z innymi rodzicami. Oby mogło być tego zdecydowanie więcej.

Logopedki z Koła w Biskupcu opisują w artykule „Złap głęboki LOGOoddech”, jak obchodzą ze swoimi uczniami Dzień Logopedy. Jest nie tylko nauka i rehabilitacja, ale i dużo śmiechu. Z kolei dziennikarze z Radia SoVo opowiadają w artykule „Samopomoc w Radiu SoVo – warto chcieć więcej” o swoich doświadczeniach pracy w radiu, a ostatnio w ramach utworzonej Poradni Samopomocy Radia SoVo. Tomasz Czuchrowski przekonuje natomiast w swoim artykule, że: „Fajnie mieć dobrego sąsiada”. Kto by nie chciał!

Warto przeczytać także o projekcie „Różnodźwięki”, który realizowało Koło PSONI w Gdańsku. Powstała książka o tym samym tytule z opowiadaniem napisanym przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną z trzech krajów. W ramach projektu tworzyły one także muzykę, grafiki i animacje. Opisujemy w tym numerze również, na czym będzie polegała działalność Centrum Komunikacji, które powstanie w tym roku („Centrum Komunikacji – tworzymy świat bez barier”). PSONI jest partnerem w tym projekcie. Czekamy na dużo ważnej pracy!

Podsumowujemy również nowości wydawnicze z ostatniego roku, które przygotowała Redakcja wydawnictw PSONI w Zarządzie Głównym. No i honorujemy na naszych łamach odznaczonych w 2024 roku Dyplomem Honorowym wraz z Kulą Doskonałości, Medalem Pro Dignitate Hominum, Medalem Fideliter et Constanter oraz tytułem Ambasadora Niezależnego Życia.

Szczególnej uwadze polecamy artykuł „Teatr, który wyszedł z cienia” o jarosławskim Teatrze Cienie. O swojej przygodzie z nim opowiadają sami aktorzy z niepełnosprawnością, trenerzy, instruktorzy i reżyser. Uwaga: można się wzruszyć! A na koniec polecamy trochę rozrywki i relaksu przy rozwiązywaniu zagadek z Zagadkowych Stron.

Natomiast do pięknych wielkanocnych stroików zamieszczonych na ostatniej okładce, wykonanych w WTZ Koła PSONI w Gryfinie, dołączamy dla Czytelników serdeczne życzenia świąteczne. Niech to dla wszystkich będzie czas odradzającej się nadziei i nowych sił!

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 1 (91) Marzec 2025”.



	Wspomnienia o Krystynie Mrugalskiej	2
	Wielkanocne zwyczaje	5
	Złap głęboki LOGOoddech Anna Subocz, Natalia Kajetaniak	6
	Czas dla rodzica Aleksandra Rytlewska	7
	Nowe publikacje PSONI Karolina Makowiecka	10
	Zagadkowe strony Piotr Sochański	11
	Fajnie mieć dobrego sąsiada Tomasz Czuchrowski	15
	Samopomoc w Radiu SoVo – warto chcieć więcej! Dorota Tomaszewska	16
	O szacunku i różnorodności Beata Dązbłaż	18
	Centrum Komunikacji – tworzymy świat bez barier Magdalena Wójkiewicz-Jarosławska	20
	Odnaczenia PSONI 2024	21
	Teatr, który wyszedł z cienia Witold Wesołowski	23



Nie mogłam zawieść

Barbara Famielec, założycielka Koła PSONI w Rymanowie
i wieloletnia przewodnicząca Zarządu Koła

Piszę te wspomnienia jako matka dziecka z niepełnosprawnością i zarazem wiceprzewodnicząca Koła PSONI w Rymanowie. Nie sposób zapomnieć cennych wskazówek i rad Pani Krystyny Mrugalskiej, jak zarządzać dobrze strukturami Koła, a następnie je rozwijać, aby funkcjonowały i gwarantowały godne i bezpieczne życie osób z niepełnosprawnościami.

Pani Prezes Krystyna Mrugalska pozostawiła po sobie ogromną spuściznę, nauczyła nas – rodziców, zarządy kół, jak zmieniać system i poglądy decydentów o życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zachęcała do działania i większej aktywności. Dbała, aby osoby z niepełnosprawnością miały dostęp do opieki, wsparcia, edukacji, rehabilitacji społecznej i zawodowej oraz wsparcia rodziców i opiekunów.

To dzięki Jej determinacji powstało PSONI, jako organizacja ogólnopolska z zarządem głównym w Warszawie, a potem bardzo szybko powstawały Koła terenowe, które konkurowały między sobą swoimi pomysłami. Była to poniekąd rywalizacja, ale zdrowa. Koła pomagały sobie wzajemnie. I tak, między innymi, w 1999 roku powstało Koło PSONI w Rymanowie. Zostałam wówczas jego wiceprzewodniczącą. Były to trudne czasy. Trzeba było się dobrze „gimnastykować”, aby zdobyć środki na działalność, budowę i remonty obiektów. Udało się.



Rok 2002 – Prezes Krystyna Mrugalska w Rymanowie.
U góry: po spotkaniu z kadrą Koła i gośćmi ze Szwajcarii;
na dole: wręcza Barbarze Famielec medal „Fideliter et Constanter”.



W przeciągu czterech lat powstały cztery placówki (WTZ, ŚDS, OREW, ZAZ). Dzisiaj, z perspektywy lat, mogę powiedzieć śmiało, że jest to dzieło Pani Prezes Krystyny Mrugalskiej i bardzo dziękuję Jej za to. Pani Prezes była naszą Matką i drogowskazem.

To Pani Krystyna wszczepiła mi chęć działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami i stworzenia im godnych warunków do życia i rozwoju społecznego i zawodowego. Niewątpliwym bodźcem do działania był i jest mój syn Tomasz. Tomek w tym czasie uczęszczał do WTZ w Krośnie, gdzie z biegiem czasu zaczęło brakować miejsc. Z tego powodu Zarząd Stowarzyszenia stanął przed dylematem – należało szukać obiektu, który mógłby być dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością. I tak trafiliśmy do Rymanowa. Zabraliśmy się do ostrej pracy. Duże zasługi w tym zakresie miała śp. Pani Anna Kosecka, matka dziecka z niepełnosprawnością, oraz obecna kierownik WTZ w Krośnie Pani Bernarda Gorczycewska. Bywały chwile, że czasami brakowało mi chęci i siły do pracy, ale osobowość Pani Krystyny, Jej determinacja, ogromne zaangażowanie dawały moc rodzicom do działania. Sama myśl o Pani Prezes ładowała akumulatory i chęć do większej aktywności.

Nie mogłam zawieść, wiedziałam, że sprawiłoby Jej to przykrość, bo przecież cieszyła się niezmiernie na każdy krok do przodu, każdą powstałą nową placówką. Częste wyjazdy do Kół sprzyjały nawiązywaniu dobrych kontaktów z rodzicami oraz społecznością lokalną. W podróżach towarzyszył jej mąż Pan Profesor Zdzisław Mrugalski, który prowadził kronikę wyjazdów, nagrywał filmiki i fotografował różne sytuacje. Państwo Mrugalscy dali się poznać jako miłośnicy przyrody, goszcząc kilkakrotnie w lasach Nadleśnictwa Rymanów. Bardzo interesowała ich gospodarka leśna. Zaaprobowali się z leśnikami, wędrując z dużym zainteresowaniem po okolicznych lasach, poznając faunę i florę regionu. Przyroda, czyste powietrze, cisza i śpiew ptaków były dla nich odskocznią od rzeczywistości dnia powszedniego i warszawskiego zgiełku. Liczne zdjęcia i filmiki (np. nagrywany o trzeciej rano śpiew ptaków), wykonane przez Pana Profesora, wieńczyły pobyt na łonie natury.



Sympatyczne spotkania Państwa Mrugalskich z Zarządem Koła, pracownikami, rodzicami i uczestnikami będą mile wspomniane na zawsze. Nie sposób tutaj zawrzeć wszystkich informacji o Pani Krystynie i Jej Mężu, ale spuścizna jaką zostawili po sobie, świadczy o ich wrażliwości, wielkim doświadczeniu i przewidywalności w działalności na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Opatrzności zawdzięczam kilka osobistych kontaktów z naszą rodziną. Często wspominamy te chwile, a szczególnie nasz syn Tomasz, który bardzo polubił Państwa Mrugalskich. Pani Prezes Krystyna Mrugalska i Jej mąż Zdzisław odeszli, ale żyją w naszych sercach i pamięci.



Berenika Strehlau
Koło PSONI w Elblągu



Pożegnanie Krystyny Mrugańskiej na pogrzebie

Stoję tutaj aby w naszym imieniu pożegnać osobę wyjątkową, Panią Prezes Krystynę Mrugańską.

Jestem tu jako self-adwokatka.
I w imieniu nas wszystkich dziękuję.
Że Pani Krystyna była z nami bo w nas wierzyła, w osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Dostrzegała nasze możliwości i naszą wartość.

Dzięki Pani Krystynie możemy:

- chodzić do przedszkola i szkoły
- poznawać kolegów i koleżanki
- zawierać przyjaźnie.

Dziękuję za to że dzisiaj to normalne, że w Polsce są miejsca gdzie możemy się rozwijać, przygotowywać do pracy, poznawać siebie i świat.

To dzięki Pani Krystynie powstał ruch self-adwokatów – ludzi takich jak ja, którzy mogą mówić głośno o swoich potrzebach, marzeniach i prawach.

Dzięki Niej uwierzyliśmy że możemy żyć pełnią życia i robimy to codziennie. To też dzięki niej nasi rodzice mogli się spotkać, poznać, wspierać nawzajem i działać w Kołach PSONI w całej Polsce.

Chciałabym powiedzieć też że Panią Prezes znałam przez całe moje życie. Pierwsze nasze spotkanie często wspomina moja mama.

Mama opowiada że jak miałam 2 miesiące to przypadkiem trafiliśmy na pierwsze zebranie do Stowarzyszenia. I to spotkanie na zawsze odmieniło życie moje i mojej rodziny. Zostaliśmy wtedy częścią Stowarzyszenia jak wielu z nas obecnych.

Na zawsze zostaniesz Pani Krystyno w naszych myślach i sercach. Dziękujemy za wszystko, co dla nas zrobiłaś.

Spoczywaj w pokoju. Twoje dzieło będzie trwać a my będziemy pamiętać.



Uroczystości pogrzebowe Krystyny Mrugańskiej w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie

Fot. Archiwum ZG PSONI

Uczyła, podtrzymywała na duchu, dodawała sił

Grażyna Witwicka, matka Tomasza Czuchrowskiego, członkini PSONI, związana z Warszawskim Kołem

Śmierć śp. Krystyny Mrugalskiej przywołała w mojej pamięci lawinę wspomnień z dawnych lat. A jeszcze wcześniej uruchomiły ją słowa Pani Krystyny wypowiedziane niemal równo przed rokiem, podczas jubileuszowej Gali 60-lecia PSONI w Teatrze Kamienica. Powiedziała: „Stowarzyszenie istnieje i rozwija się opierając się na wolontariacie rodziców. Wcześniej czy później sprawa spada na ramiona rodziców i powinniśmy zastanowić się, co zrobić, by chcieli się zaangażować i przygotowali swoje otoczenie na przyszłość ich dziecka. Nikt za nas tego nie robi (...). Na zakończenie chętnie bym powiedziała: Ludzie! Zakaszcie rękawy i róbcie coś dla swoich dzieci! Dlatego, że mało jest takich okazji w życiu, żeby ktoś za nas coś zrobił” (za: „Społeczeństwem dla Wszystkich” nr 4 (86), Grudzień 2023, str. 5 – red.).

To było pięćdziesiąt lat temu. Szmata czasu. Ulica Tamka w Warszawie tuż przy wejściu na teren klasztoru. W małym, brzydkim budynku na pierwszym piętrze można było spotkać Państwa Tyczyńskich. Pamiętam, że rozmawiali z rodzicami dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, posiadali przydatne informacje, gdzie szukać pomocy, organizowali kolonie dla młodzieży. Ja pojechałam z synem na turnus dla małych dzieci z całej Polski. Tomek miał może cztery lata. Próbował przyjmować pozycję pionową, udawało się to z podparciem, wypowiadał kilka pojedynczych słów, nie chwytął jeszcze, nie sygnalizował. Turnus w Wapienicy, ćwiczenia rodziców z dziećmi pod okiem rehabilitanta, wymiana doświadczeń między rodzicami, jak uczyć jeść, uczyć czystości i używać nocnika, jak podtrzymywać i ubierać.

A potem wieczorami, kiedy dzieci już spały, spotkania z Panią Krystyną Mrugalską. Uczyła, podtrzymywała na duchu, dodawała sił. Dzieci już spały, a rodzice uczyli się, jak z nimi pracować. Godzina dwudziesta druga, dwudziesta trzecia... A następnego dnia od rana wszystko od początku. Zobowiązaliśmy się wszyscy do organizowania takich turnusów w całej Polsce. To był rok 1976.



Rok 1977 – turnus dla rodzin z Warszawy, ośrodek wczasowy FSO nad Bugiem

A potem w 1977 roku przystąpiłam do organizowania turnusu dla rodziców w Warszawie. Przedziwne to były działania: w Fabryce Samochodów Osobowych wyprosiłam w dziale socjalnym ośrodek wypoczynkowy wraz z jednym wynagrodzeniem dla kulturalno-oświatowego, przeznaczonym dla terapeuty. I smutna rzeczywistość. Ośrodek nie był używany od dawna, w domkach z dachu kapala woda. Rodzice byli wspaniali, sami zbudowali schody do

stołówek, bo nie można było się tam dostać. Za przyrządy do ćwiczeń służyły ścięte pnie drzew, do zabawy i ćwiczeń rąk – piasek na plaży. Wymagało to od nas wszystkich ogromnego wysiłku, jak pomóc dzieciom i rodzicom. Tak zaangażowanych rodziców później już nie spotkałam.

W tych latach, które minęły powstały placówki, instytucje, pomoce, wykształceni specjaliści, ale jakoś trudno spodziewać się, że ktoś zrobi coś więcej niż musi. Dlatego tak ważni są wolontariusze i rodzice.

Nieraz potem spotykałam Panią Krystynę, ona była niezmordowana w pracy dla całej społeczności. Przyznaję, mnie wystarczyło tylko siły do pracy z własnym dzieckiem. A i to z czasem jest coraz trudniejsze. Jestem pełna podziwu dla wielu rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, którzy pracując ze swoimi dziećmi, działali i działają w Kołach PSONI na rzecz innych rodziców i dzieci.



Monika Erwińska

pracowniczka Zakładu Aktywności Zawodowej „Centralna Kuchnia” Koła PSONI w Stargardzie



Tę chwilę będę pamiętać do końca życia. Powiem kilka słów o uroczystościach pogrzebowych Pani Krystyny Mrugalskiej. Słowa które były skierowane do wszystkich uczestników pogrzebu bardzo mną poruszyły. Szczególnie ciepłe słowa o świętej pamięci Krystynie od naszych spraw osób z niepełnosprawnościami.

Pani Krystyna była bardzo ciepłą serdeczną i otwartą osobą.

Pomagała we wszystkim co dotyczy nas, osób z niepełnosprawnościami.

Otrzymałam numer czasopisma z grudnia 2024 roku z jej wizerunkiem ma dla mnie ogromne znaczenie. Czasopismo jest warte uwagi. Bardzo dużo ciekawych artykułów do poczytania.

Dla mnie jest też dowodem że uczestniczyłam w tych uroczystościach pogrzebowych. Obyśmy kiedyś mogli się z nią spotkać którzy czujemy pustkę po jej odejściu.



Wielkanocne zwyczaje

Wielki Czwartek i Wielki Piątek to ważne dni przed Wielkanocą. W kościele są nabożeństwa. Ale nie używa się dzwonków. Są **kołatki**. Kołatki to małe drewniane instrumenty. Trzyma się kołatkę w ręku i trzęsie. Deseczki uderzają o siebie. Robi się hałas. Był taki zwyczaj że hałasem przepędzało się zło.



Fot. Katarzyna Doros/radio Opole

W Polsce w Wielkanoc dzielimy się jajkiem. Jajko oznacza nowe życie. Bo rodzi się z niego mały kurczak. Przed Wielkanocą święcimy jajka w koszyczku.

W państwie Meksyk jajka rozbija się o głowę. Ten zwyczaj nazywa się **carcarones** (czytaj karkarones). Tak naprawdę to są wysuszone skorupki jajka. W środku jest konfetti.

Konfetti to małe kawałeczki papieru.



Fot. pixabay.com

Wielkanoc na Kaszubach nazywa się **Jastrowa Niedziela**. Kaszuby to część Polski. Rano w Niedzielę Kaszubi idą do kościoła. Uroczysta msza rano w Wielkanoc nazywa się **rezurekcja**. Po rezurekcji Kaszubi idą nad strumyk. Myją twarz wodą ze strumyka. Żeby mieć zdrową cerę. Jest też zwyczaj że wracają do domu w ciszy. Nie mówią. I nie mogą oglądać się za siebie.



Fot. unsplash.com

Był też zwyczaj **śmiechu wielkanocnego**. To znaczy że w Niedzielę Wielkanocną ksiądz na mszy opowiadał żart. Ludzie się śmiali. Wszyscy byli w dobrych humorach. Cieszyli się że są święta. W Niemczech jest ksiądz który też opowiada żarty na mszy w Wielkanoc. Niemcy to kraj obok Polski. ■



Fot. YouTube

**Anna Subocz**

Nauczycielka i logopedka OREW PSONI Koło w Biskupcu

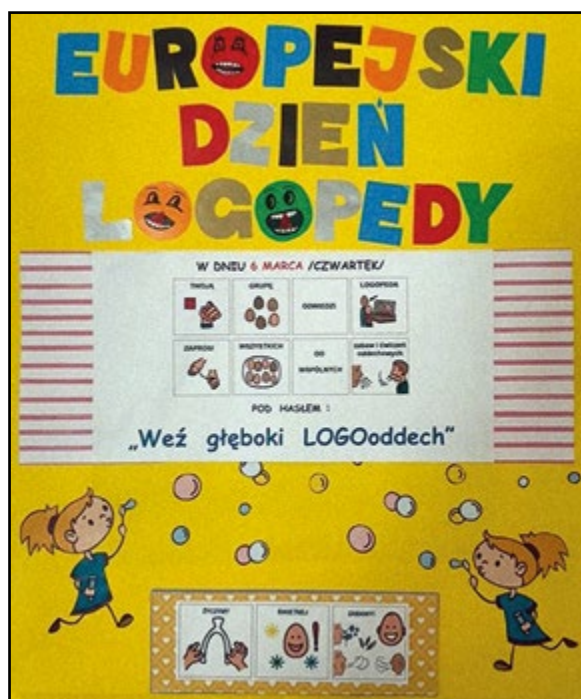
**Natalia Kajetaniak**

Nauczycielka i logopedka OREW PSONI Koło w Biskupcu

Złap głęboki LOGOoddech

Czy można zagrać w piłkę nożną lub pokonać labirynt, nie używając przy tym nóg? Dwa zwykłe woreczki foliowe mogą być jak płuca? A zdmuchnięcie świeczki może być czymś więcej dla naszego oddechu? Odpowiedzi na te pytania poznali w Dniu Logopedy uczniowie OREW-u i szkoły przysposabiającej do pracy w PSONI Koło w Biskupcu. A przede wszystkim dowiedzieli się, dlaczego oddychanie jest tak ważne.

Dzień Logopedy we wszystkich krajach Unii Europejskiej obchodzony jest 6 marca. W tym dniu organizowane są wydarzenia i inicjatywy zwracające uwagę na prawidłowy rozwój mowy oraz jej zaburzenia. W Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym i Niepublicznej Szkole Przysposabiającej do Pracy PSONI Koło w Biskupcu obchody te stały się już tradycją i są z niecierpliwością wyczekiwane przez naszych uczniów. Zapewne nie tylko dlatego, że mogą się wtedy uczyć, ale przede wszystkim dobrze się bawią.



Dlaczego akurat oddech?

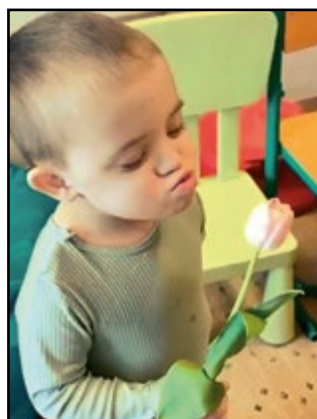
Tegoroczne obchody odbyły się pod hasłem „Wzbogacając otoczenie, wspierasz komunikację”. My postanowiłyśmy wzbogacić naszych wychowanków o głębszy oddech oraz wiedzę o prawidłowym torze oddechowym. Dla łatwiejszego przyswojenia informacji przygotowaliśmy trójwymiarowy schemat – brzmi medycznie, a wyglądało interesująco. Dwa woreczki, które wypełniały się powietrzem, dokładnie tak jak płuca.

Właściwe oddychanie wspiera rozwój mowy i artykulacji. Warto zwrócić uwagę, że niedostateczna ilość tlenu w organizmie może pogarszać koncentrację i pamięć, co negatywnie wpływa na proces uczenia się. Prawidłowe oddychanie pomaga regulować emocje oraz redukować stres, a także ma istotny wpływ na nasze zdrowie – wspomaga układ odpornościowy.

Ćwiczenia oddechowe nie muszą być nudne! W naszej pracy stawiamy na naukę poprzez zabawę. Z doświadczenia wiemy, że w ten sposób każdy z nas bardziej angażuje się podczas ćwiczeń, co pomaga uzyskać lepsze efekty w terapii. Na obchody Dnia Logopedy przygotowaliśmy wiele atrakcji.

Piórka, świeczki, kolorowe piłeczki

Jak myślicie, czy można zagrać w piłkę nożną lub pokonać labirynt nie używając przy tym nóg? Nasi wychowankowie wiedzą, że tak! Wystarczy kartonowe pudełko, piłeczka pingpongowa i nasz oddech. Zwykły kubeczek z gazą? Nic bardziej mylnego. Jakże było zaskoczenie, gdy po dmuchnięciu w niego pojawiła się wielka piana. Wiele radości przyniosły także wyskakujące z kubeczka zajączki czy wirujące w powietrzu piórka. Dużo atrakcyjniej jest łączyć oddech ze stymulacją węchową, dlatego też i takich ćwiczeń nie mogło zabraknąć. Chcieliśmy pokazać, że wystarczy odrobina kreatywności, produktów i przedmiotów codziennego użytku do stworzenia ciekawych pomocy oddechowych. Jak chociażby nadmuchiwanie gumowych rękawic do sprzątania, które niespodziewanie wylatywały w powietrze. A to najpierw bardzo zaskoczyło, a zaraz potem rozśmieszyło naszych uczniów.



Przez całe zajęcia towarzyszyła nam komunikacja alternatywna i wspomagająca – symbole PCS i gesty Makaton, którymi posługujemy się na co dzień. To był pracowity dzień dla nas logopedów, ale bardzo atrakcyjny dla wychowanków, których uśmiechy były bezcennym i najpiękniejszym prezentem. ■

**Aleksandra Rytlewska**

Instruktor w WTZ, administrator FB, Koło PSONI w Iławie

Czas dla rodzica

Rodzice objęci wsparciem PSONI Koło w Iławie w ramach dwóch projektów mogli doświadczyć zrozumienia innych i wymienić się doświadczeniami, ale też zwyczajnie zadbąć o czas dla siebie. – Najważniejsze dla mnie było spotkanie z innymi rodzicami, co na co dzień nie jest możliwe (...). Na pierwsze spotkania przyszliśmy nijakie, z biegu codziennego, a z każdym kolejnym spotkaniem miałyśmy coraz większą chęć zadbania o siebie – wspominają mamy uczestniczące w projektach. I chcą więcej!

W ubiegłym roku Koło PSONI w Iławie realizowało projekty: „Wsparcie psychologiczne dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością” oraz „Centrum aktywności i wytchnienia rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością”. Były to pierwsze tego typu inicjatywy skierowane tylko do rodziców i wspierających osoby z niepełnosprawnością objęte pomocą Stowarzyszenia.

Od pomysłu do realizacji

– Inspiracją do napisania projektów był jubileusz Zespołu Rehabilitacyjno-Terapeutycznego z ubiegłego roku i rozmowy z rodzicami wykorzystane do filmu o naszej działalności – wyjaśnia Marian Wilkowski, wiceprzewodniczący Koła w Iławie. – Były uderzająco szczere i wzruszające i od nich wszystko się zaczęło. Tak to działa – najpierw musi być zauważona potrzeba, by potem wyciągnąć jej sedno, nadać sensowny kształt, ubrać w działania i szukać dla tych działań finansowania – dodaje. Udało się to dzięki konkursowi ogłoszonemu przez Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego ze środków PFRON.

W ramach wsparcia psychologicznego realizowane były indywidualne spotkania z psychologiem, spotkania grupy wsparcia oraz

wsparcie szyte na miarę (reedukacja stresu metodą TRE/relaksacja/body scan, mindfulness). Metoda TRE (ang. Tension & Trauma Releasing Exercises) polega na pracy nad uwolnieniem się od stresu, zablokowanych emocji i natłoku myśli. Body scan oznacza skanowanie ciała, aby świadomie rozpoznawać sygnały, które daje nam ciało. Mindfulness to trening uważności, który uczy być tu i teraz, pomaga radzić sobie ze stresem i świadomie kierować swoimi myślami. Już w momencie rozpoczęcia wiadomo było, że zapotrzebowanie na tego typu zajęcia jest o wiele większe niż możliwości projektowe.

Rodzicu, jesteś tu dla Ciebie!

– Widziałam ogromny sens spotkań grupy wsparcia – mówi Monika Kozłowska, współprowadząca zajęcia grupy wsparcia oraz prowadząca sesje TRE/body scan/mindfulness. – Rodzice wykazywali dużą otwartość i potrzebę bycia w grupie, gdzie będą się nawzajem słuchać, dzielić przeżyciami i wspierać w trudnych momentach, ale również uczyć się chwalić sukcesami, których nie byli świadomi. Po zakończeniu projektu wiele wzruszających momentów jest dalej w moim sercu. Spotkałam osoby, które w nadziei na dobre życie są otwarte na pomoc – chcą ją otrzymywać i dawać sobie nawzajem – dodaje Monika Kozłowska.

Jeśli chodzi o indywidualne wsparcie psychologiczne, najważniejsze rozmowy dotyczyły trudności związanych z brakiem wsparcia. – Obciążenie obowiązkami, brak czasu na zadbanie o swój dobrostan, osamotnienie i frustracja to codzienność rodziców. Te problemy wybrzmiewały w każdej rozmowie – stwierdzają zgodnie prowadzące spotkania Magdalena Podborowska oraz Klaudia Rycicka. Podkreślają jednocześnie, że każda z zaoferowanych form wsparcia jest nie tylko czymś ważnym, ale wręcz niezbędnym. ►►



» Odkocznia od codzienności

W drugim projekcie, dotyczącym opieki wytchnieniowej dla rodziców, zaoferowaliśmy szereg spotkań tematycznych. Począwszy od zajęć indywidualnych z fizjoterapeutą, masażu ciała, twarzy, automasażu i sesji relaksacyjnych do zajęć grupowych: ruchowych, tanecznych, rękodzielniczych oraz kulinarnych. Wszystko tylko dla rodziców, którzy dla spokoju i komfortu w trakcie spotkań mieli zapewnioną opiekę świetlicową dla swoich dzieci lub osób od nich zależnych. Jeśli chodzi o same zajęcia - tu również zainteresowanie przerosło nasze oczekiwania. – *Pierwszy raz uczestniczyłam w takim projekcie – mówi Monika Ługiewicz, mama Kuby, uczestnika WTZ. – Podobał mi się cały i pomimo notorycznego braku czasu, starałam się uczestniczyć w kilku formach: masażu dały mi ogromny relaks i taką chwilę dla siebie. Najczęściej brałam udział w zajęciach kulinarnych oraz rękodzieła. Jednak najważniejsze dla mnie w projekcie było spotkanie z innymi rodzicami, co na co dzień nie jest możliwe. Mielśmy okazję lepiej się poznać oraz wymienić doświadczeniami związanymi z niepełnosprawnością naszych dzieci. Osobiście dla mnie projekt był odkocznikiem od codzienności, chwilą relaksu oraz czasem tylko dla siebie, czułam się otoczona opieką – wspomina Monika Ługiewicz.*

Instruktorzy prowadzący zajęcia w ramach Centrum Wytchnieniowego - Karolina Wojdala (kulinaria), Danuta Chrabkowska (taniec), Anna Borowiec (rękodzieło) i Magdalena Kapica (fizjoterapia) są zgodne. – *Rodzice oczekiwali głównie rozmów i spotkań, na których będą mogli podzielić się swoimi problemami, a wiele wydarzyło się właśnie w tej nieformalnej przestrzeni, którą tworzyliśmy wspólnie podczas spotkań. Największym wyzwaniem było oczywiście dopasowanie terminów dla jak największej liczby osób, wyzwaniem nie były za to tematy zajęć – tu pomysły rodziły się same, było ich sporo, a niestety ograniczał nas czas.*

Wynagrodzeniem była ogromna satysfakcja z informacji zwrotnych od rodziców (głównie mam), poruszające podziękowania i oczywiście oczekiwania na drugą edycję projektu – mówią prowadzące. Frekwencja oraz niesłabnące zainteresowanie zajęciami, to niewątpliwie wielka zasługa kreatywnego i zaangażowanego pojęcia instruktorek, co także często podkreślali rodzice.





Marzenia i wzruszenia

Mamy świadomość, że potrzeby rodziców biorących udział w projektach, nie znikły wraz z ich końcem. Świadczą o tym emocje towarzyszące zakończeniu zajęć. – *Końcówka projektu to mieszanka różnych uczuć, także wzruszenia* – podkreśla koordynator Centrum Wytchnieniowego Magdalena Kapica, dla której było to pierwsze tego typu wyzwanie. – *Miło było czuć, że coś co wymyśliłaś, spodobało się na tyle, że ktoś nie chce tego kończyć i chciałby, by było to wieczne. Opinie, że dla kogoś zajęcia były „ostatnią deską ratunku” czy „ktoś o nas (rodziców) w końcu zadbał” – dotykają tak głęboko, że wzruszenie to pierwsza rzecz, która przychodzi – mówi Magdalena Kapica.*



Fot. Archiwum Koła PSONI w Iławie

Po wzruszeniach przychodzą refleksje, a z refleksji rodzą się wnioski, pomysły i działania. Nie ma do nich lepszej motywacji niż słowa, które padały z ust samych rodziców. Edyta Link, mama Dawida, uczestnika WTZ, podsumowała spotkania. – *Projekty były genialnym pomysłem, bo skierowanym do nas rodziców i opiekunów – nas, którzy borykamy się często z tymi samymi problemami, a siedzimy zamknięci w naszych domach, pozostawieni ze swoimi smutkami. Czas wspólnie spędzony pomógł wielu z nas*

Rodzice potrzebują wsparcia

Rodzice z Koła PSONI w Iławie chodzili na spotkania. Mieli zajęcia na przykład:

- psychologiczne
- kulinarne
- rękodzieła
- rehabilitację.

Rodzice mogli odpocząć od stresu. Uczyli się różnych sposobów relaksu. Wspólnie robili ciekawe rzeczy w pracowni rękodzieła. Albo gotowali. Rozmawiali o ważnych sprawach dla nich. Chodzili na ćwiczenia.

Rodzice bardzo cieszyli się z tych spotkań. Mieli czas tylko dla siebie. Nie musieli się nigdzie spieszyć i poznali innych rodziców.

zwiększyć poczucie własnej wartości. Jakkolwiek to zabrzmiało – na pierwsze spotkania przyszłyśmy nijakie, z biegu codziennego, a z każdym kolejnym spotkaniem miałyśmy coraz większą chęć zadbania o siebie, otwierały się nasze wewnętrzne „ja”, pozwalałyśmy sobie, by nasze skryte problemy czy radości ujrzały światło dzienne, a inni mogli nas wesprzeć radą. Czerpaliśmy garściami, uczyliśmy się nowego – trzeźwiejszego spojrzenia na świat i sytuacje, które nas spotykają. Wszyscy zgodnie stwierdziliśmy, że byłoby wspaniale, gdyby takie działania były skierowane do nas również w przyszłości, a tak naprawdę – na co dzień – mówi Edyta Link.

Jakie są zatem wnioski na przyszłość? – *Te projekty pokazały, jak wiele jest obszarów do pracy z rodzicami i jak bardzo oni sami tego potrzebują* – mówi Marian Wilkowski. – *Wiemy, że jeśli chcemy pracować efektywnie z osobami z niepełnosprawnością musimy kompleksowo wspierać całe ich rodziny – to wyzwanie dla nas jako Stowarzyszenia. Potrzeb i obszarów do objęcia opieką jest sporo, w realiach projektowych nie jest to proste – tym bardziej dzięki wszystkim osobom zaangażowanym w realizację tych zadań – dodaje. Pomimo początkowych obaw i wątpliwości, dziś myślimy pozytywnie, bo budują nas słowa uznania od rodziców – to największy motor do działań. Czas projektów był ważną lekcją dla każdej ze stron i dziś można powiedzieć, że zdobyta wiedza i doświadczenie procentują: jesteśmy bliżej, znamy się lepiej. Życzymy sobie i rodzicom, aby to, czego doświadczyliśmy podczas realizacji działań, było zaledwie początkiem tej pięknej, bo wspólnej drogi.* ■

**Karolina Makowiecka**

Specjalistka w Biurze Zarządu Głównego PSONI

Nowe publikacje PSONI

Od kwietnia 2024 do końca marca 2025 roku Redakcja wydawnictw PSONI w Zarządzie Głównym Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w ramach projektu „Wiedza dla włączenia” przygotowała i wydała:

- cztery numery kwartalnika „Społeczeństwo dla Wszystkich”,
- sześć nowych publikacji z serii „Biblioteka self-advokata”,
- poprawione wydania dwóch publikacji w tekście łatwym do czytania i zrozumienia,
- poprawione wydanie książki „Taka dobra historia. Część I”,
- książkę naukową pt. „Niezależne życie osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną”.

„Społeczeństwo dla Wszystkich”

W wydanych w ostatnim roku numerach „Społeczeństwa dla Wszystkich” Czytelnicy mogą znaleźć wiele interesujących artykułów dotyczących praw osób z niepełnosprawnościami oraz różnych aspektów ich życia, na przykład: edukacji, terapii, wspierania w niezależnym życiu. Są to artykuły kierowane do rodziców, rodzin oraz specjalistów pracujących z osobami z niepełnosprawnościami na co dzień. Czytelnik przeczyta także artykuły związane z kulturą regionów, w których znajdują się Koła terenowe PSONI. W ostatnich dwóch numerach kwartalnika są artykuły poświęcone osobie i dorobku Prezes Honorowej PSONI Krystyny Mrugałskiej, która odeszła 29 listopada 2024 roku.

W „Społeczeństwie dla Wszystkich” są także artykuły pisane przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz opracowywane przez specjalistów artykuły w formacie tekstu łatwego do czytania i zrozumienia. To wyjątkowy element wyróżniający „Społeczeństwo dla Wszystkich” spośród innych czasopism dotyczących niepełnosprawności. Między innymi, w ten sposób PSONI realizuje postanowienia Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami w zakresie prawa osób z niepełnosprawnością intelektualną do dostępu do informacji. Od kilku lat niezmienną popularnością wśród Czytelników, zwłaszcza tych z niepełnosprawnością, cieszy się stała rubryka autorstwa Zagadkowego Redaktora, zawierająca krzyżówki, zagadki i łamigłówki w ETR.

Biblioteka self-advokata

Sześć nowych tytułów w ETR „Biblioteki self-advokata” to:

- **„Standardy ochrony małoletnich”**. Publikacja w przystępny sposób opisuje, jak szkoła i inne ośrodki mają chronić dzieci i młodzież przed przemocą. Czytelnik dowie się, czym jest przemoc i jakie są jej rodzaje. Broszura opisuje, jak może zachowywać się krzywdzone dziecko oraz co zrobić, kiedy ktoś jest agresywny. W broszurze są też informacje, jak powinni zachowywać się uczniowie w szkole i innych placówkach.
- **„Co robić po skończeniu szkoły”**. Z broszury Czytelnik dowie się, jakie są rodzaje placówek dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, kto w nich pracuje i jakie zajęcia oferują.
- **„Przewodnik po mediach”**. W broszurze Czytelnik przeczyta o różnych rodzajach mediów. Dowie się, czym jest prasa, telewizja, radio i media społecznościowe, i jak działają. W publikacji opisane są też przykłady zagrożeń wynikających z korzystania z poszczególnych mediów.

- **„Moja pomoc innym”**. Broszura jest poświęcona tematowi wolontariatu. Z publikacji Czytelnik dowie się, kim jest i co robi wolontariusz. W broszurze znajdują się m.in. wskazówki, co należy zrobić, żeby zostać wolontariuszem.
- **„Moja opieka zdrowotna”**. W publikacji Czytelnik znajdzie informacje dotyczące systemu ochrony zdrowia w Polsce. Przeczyta o rodzajach opieki zdrowotnej, np. podstawowej opiece zdrowotnej, ambulatoryjnej opiece specjalistycznej, leczeniu w szpitalu. Dowie się, gdzie szukać pomocy lekarskiej w nagłych sytuacjach, w nocy i w święta.
- **„Moja wiedza o Unii Europejskiej”**. W broszurze Czytelnik przeczyta o najważniejszych informacjach na temat Unii Europejskiej. Dowie się, m.in. czym jest Unia Europejska, jak Unia pomaga mieszkańcom Polski i co robi dla osób z niepełnosprawnościami.

W poprawionym wydaniu książki pt. **„Taka dobra historia. Część I”** Czytelnicy znajdą rozmowy z byłymi liderami Stowarzyszenia na temat rozwoju organizacji w latach 1963-2003 oraz tworzonych kolejnych form wsparcia świadczonych osobom z niepełnosprawnością intelektualną. Można z nich dowiedzieć się, jak powstawało Stowarzyszenie i jakie kroki musieli podejmować jego założyciele. Ukazuje determinację i nieugiętość ludzi, dla których celem było włączenie osób z niepełnosprawnością intelektualną w nurt życia społecznego.

Ostatnia wydana w ramach projektu publikacja pt. **„Niezależne życie osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną”** przedstawia odpowiedzi na pytania: Jak diagnozować potrzeby osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną? W jaki sposób mówić o nich, by nadawać znaczenie ich niezależnemu życiu? Jak potrzeba intensywnego wsparcia może uwzględniać podmiotowość, wolę i preferencje tych osób.

Wszystkie publikacje są dostępne w wersji elektronicznej na stronie www.psoni.org.pl, w zakładce „Biblioteka”, a następnie „Publikacje”. Niektóre można otrzymać w wersji papierowej po wcześniejszym umówieniu się w siedzibie Zarządu Głównego PSONI przy ul. Głogowej 2B w Warszawie. Wszystkich Czytelników zachęcamy do śledzenia informacji o działalności wydawniczej Stowarzyszenia zamieszczanych na stronie www.psoni.org.pl oraz do kontaktowania się z redakcją, pisząc na adres: redakcja@psoni.org.pl lub telefonicznie pod numerami: 22 646 03 14, 22 848 81 82. Wszystkie publikacje są bezpłatne. ■

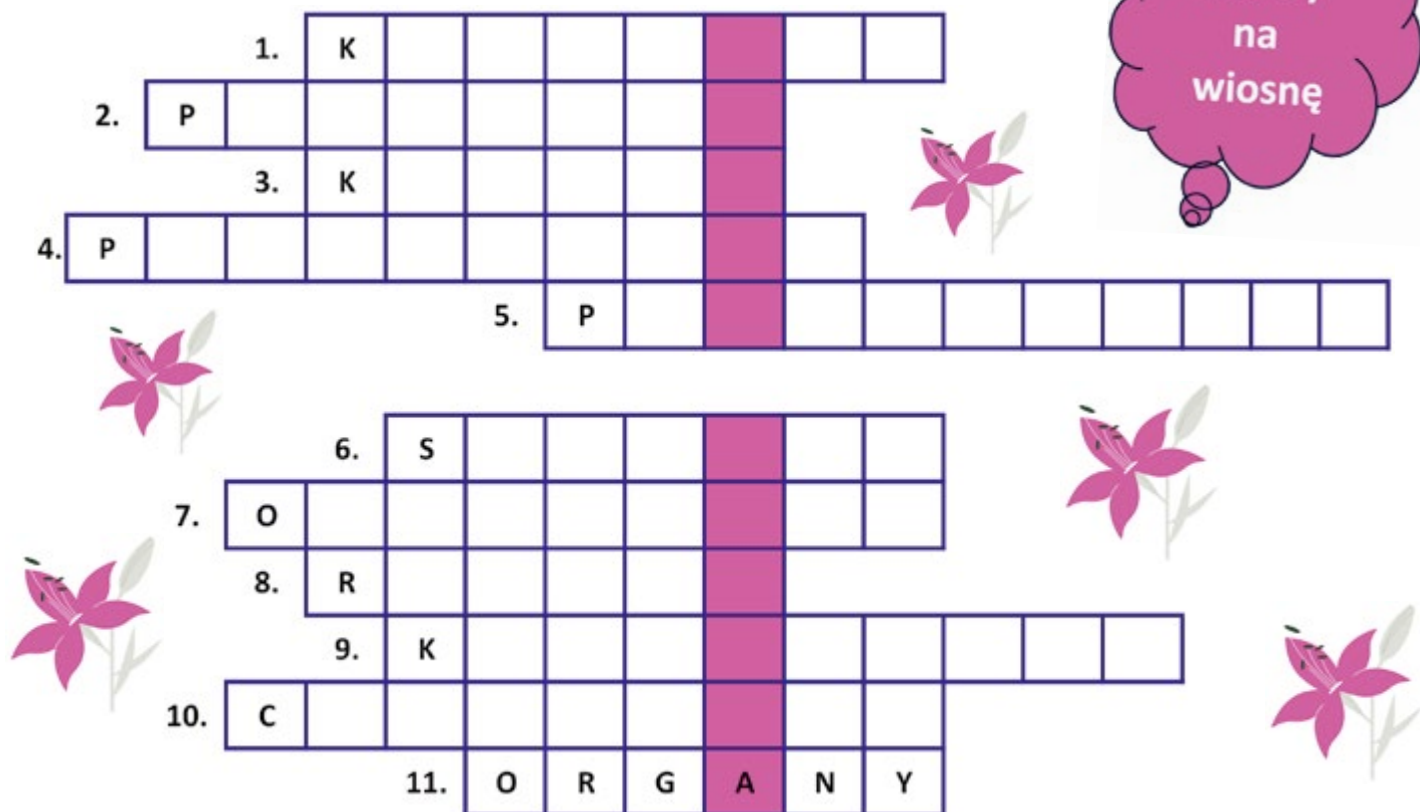




Zagadkowe strony

czyli krzyżówka i ćwiczenia do rozwiązywania

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



1. Warzywo białego koloru.
2. Słowo o przeciwnym znaczeniu do słowa „odjazd”.
3. Sportowiec jeżdżący na rowerze.
4. Czynność wykonywana w ogrodzie.
5. Wiosenny kwiat. 
6. Ręcznie napędzana pompa do lania wody.
7. Zapewnienie, że coś się zrobi.
8. Działanie bez pewności, że się uda.
9. Miejsce pracy policjantów.
10. Czynność wykonywana przy użyciu igły i nitki.
11. Instrument muzyczny w kościele.



Fot. Joanna Boisse/commons.wikimedia.org

Konkurs

1. Rozwiąż krzyżówkę.
2. Odgadnięte hasło z krzyżówki zapisz na kartce.
3. Kartkę włóż do koperty i wyślij na adres:



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

Jedna z osób, która przysle poprawnie odgadnięte hasło, otrzyma nagrodę!

2. Odpowiedz na pytania.

Co wisi na wieszakach?

Do czego używa się dresu?

Jaki sport uprawiasz?



Fot. Tisohd 23 HAOEYVMA / commons.wikimedia.org

Co widzisz na zdjęciu?

Jakie znasz wiosenne kwiaty?

Komu ostatnio dałeś kwiaty?



Fot. Dnalor 01 / commons.wikimedia.org

Co znajduje się na zdjęciu?

Kto prowadzi samolot?

Co jeszcze lata w powietrzu?



Fot. Łukasz Gałwanow & Maciej Hys, Konflikt.pl / commons.wikimedia.org

Co znajduje się na zdjęciu?

Do czego służy akwarium?

Co oprócz rybek jest w akwarium?



Fot. Aleś Tošovský / commons.wikimedia.org

Rozwiązanie do krzyżówki:
1. Kalańtor, 2. Przyjazd, 3. Kolarz, 4. Podlewanie, 5. Pierwiosnek, 6. Sikawka, 7. Obietnica,
8. Ryzyko, 9. Komisarz, 10. Cerowanie, 11. Organy.

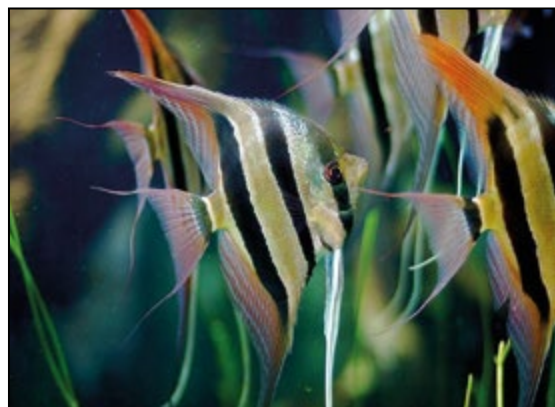


3. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Ola i jej tata Jan mają dzisiaj dużo pracy. Zakładają akwarium. Akwarium to szklany dom dla rybek. Ola najpierw ułożyła żwirek na dnie akwarium. Potem wlała wodę. Tata przymocował do ściany akwarium grzałkę i filtr powietrza. Grzałka jest potrzebna, żeby ryby nie marzły. Filtr wdmuchuje powietrze, żeby ryby się nie udusiły. Filtr również usuwa z wody małe zanieczyszczenia. W akwarium są już też rośliny. To moczarka i nurzaniec. Po przygotowaniu akwarium Ola z tatą pójdą kupić rybki. Ola znalazła ich nazwy pod obrazkami w książce. Bardzo jej się podobały molinezje, welony i skalary. Ola ma na zakup rybek odłożone pieniądze. Koszt jednej rybki to około 25 złotych.

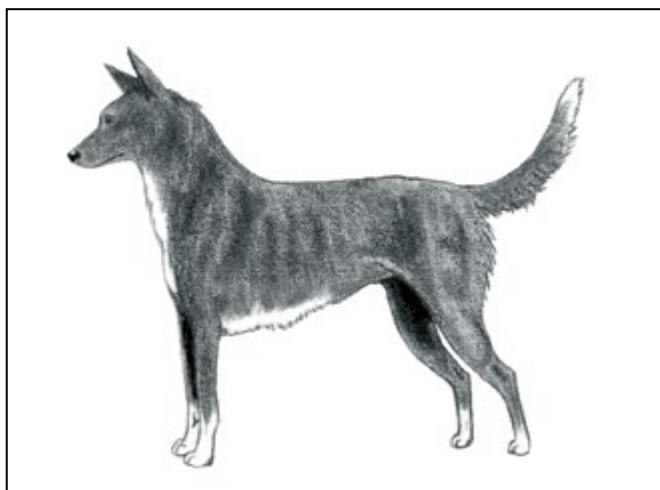
Pytania:

1. Jak ma na imię tata Oli?
2. Czym zajmują się tata z Olą?
3. Co to jest akwarium?
4. Co Ola ułożyła na dnie akwarium?
5. Co tata przymocował do ściany akwarium?
6. Do czego służy grzałka?
7. Do czego służy filtr?
8. Jak się nazywają rośliny akwariowe?
9. Jakie rybki chce kupić Ola?
10. Skąd Ola weźmie pieniądze na zakup rybek?
11. Ile kosztuje jedna rybka?
12. Czy Ty masz w domu akwarium?
13. Jak się nazywają Twoje rybki?

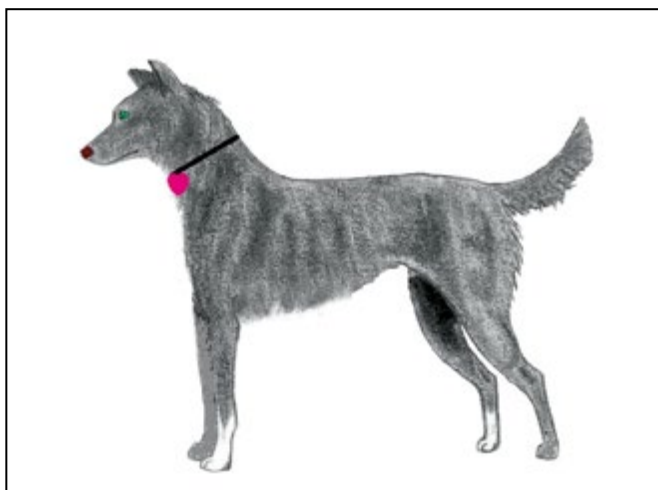


Fot. Jeff Kubina / commons.wikimedia.org

4. Znajdź różnice między obrazkami.



Fot. Pharaoh Hound / commons.wikimedia.org



Fot. Pharaoh Hound / commons.wikimedia.org (modified)



5. Policz i zapisz liczbę.

Ile widzisz ptaków?



Fot. Ouhid biptob/commons.wikimedia.org



Ile szklanych naczyń jest na zdjęciu?



Fot. Belikov Maxim/commons.wikimedia.org



Ile wagonów ciągnie lokomotywa?



Fot. Karara/commons.wikimedia.org



6. Przeczytaj 4 kolejne wyrazy.

Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

- | | | | | |
|----|----------|--------------------|-----------|--------|
| a) | wierzba | goździk | dąb | sosna |
| b) | lis | jeleń | myśliwy | wilk |
| c) | zmywanie | pieczenie | gotowanie | pranie |
| d) | ręcznik | pieczenie | koszula | bluza |
| e) | broszka | skarpety | naszyjnik | klipsy |



Tomasz Czuchrowski



Fajnie mieć dobrego sąsiada

Rok 2025 rozpoczął się dla mnie bardzo ciekawie.

Uczestniczyłem w imprezie wręczania wyróżnień i statuetek Żurawi Powiatu Grodzkiego. Te nagrody fundowane są przez Stowarzyszenie Europa i My. Wraz z burmistrzami, wójtami, sołtysami Grodziska Mazowieckiego, Podkowy Leśnej, Milanówka, Żabiej Woli, Baranowa, Jaktorowa oraz różnymi firmami.

O przyznaniu nagród decyduje kapituła oraz mieszkańcy swoimi głosami.

Nagrodę otrzymuje ten na którego głosowało najwięcej ludzi miejscowych.

Bo to wyróżnienie dla działaczy lokalnych. Czyli takich ludzi którzy robią najwięcej i najlepiej dla swoich sąsiadów, osiedla. Po prostu tam gdzie mieszkają.

Kategorie były takie:

- społecznik roku
- wolontariusz roku
- organizacja pozarządowa roku
- wydarzenie społeczne roku.

Impreza była bardzo uroczysta.

W ogromnej hali widowiskowo-sportowej było z 50 dużych okrągłych stołów. Stoły były bogato nakryte.

Były na stole zakąski, małe kanapki, soki a nawet wino. Potem danie na ciepło.

Na koniec była kawa i słodkie.

Nie powiem, sernik był wyśmienity.

Grała również orkiestra i występowali piosenkarze.

Zgłoszeni przez mieszkańców wchodzili na scenę. Dostawali wyróżnienia i statuetki. Wyróżnienie dostała nasza przyjaciółka Hania. I to ona zaprosiła nas na tę uroczystość.



Fot. Archiwum autora

Wyróżnienie dostało również Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych Wojtka Hardta i jego żony Marii. Oni organizują spotkania osób niesprawnych, wyjazdy wakacyjne, pomagają im w życiu.

Mnie najbardziej podobało się wyróżnienie listonosza. Mieszkańcy jego okręgu uważają że to odpowiedzialny i dobry człowiek. Taki co to nawet razem z listem chleb przywiezie. Jak wie że komuś trudno dojść do sklepu. Fajnie mieć takiego sąsiada.

Gratulacje dla organizatorów.

6 Gala Aktywności Lokalnej była dużą i wzruszającą imprezą. Ta impreza bardzo mi się podobała. Z koncertu wyszedłem dlatego, że dla mnie była za głośna muzyka. O wiele za głośna. ■



Dorota Tomaszewska

Specjalistka w Biurze Zarządu Głównego PSONI, koordynatorka projektu

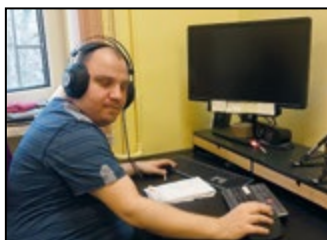
Samopomoc w Radiu SoVo - warto chcieć więcej!

Drodzy Czytelnicy, chcę Was przekonać do szerokiego i wieloaspektowego spojrzenia na osoby z niepełnosprawnościami intelektualną – na te, które już znacie oraz na te, które możecie jeszcze spotkać. Myślę, że chcąc się samemu/samej rozwijać, a jednocześnie wspierać i tworzyć możliwości rozwoju osób z niepełnosprawnościami, warto chcieć więcej, niż to, co jest teraz. Zatem, zapraszam Państwa do wymyślania pozytywnej przyszłości osób z niepełnosprawnościami.

Na początek, proponuję odwiedzić portal www.radiosovo.pl i znaleźć tam kilka audycji, które zainteresują Państwa i osoby z niepełnosprawnościami, które znacie. Radiosovo.pl to portal poradniczo-edukacyjny, obecnie tworzony w myśl idei samopomocy przez osoby z niepełnosprawnościami i seniorów. Początki pomysłu na radio sięgają 2010 roku, a realizacja pierwszego projektu w ramach programu Erasmus+ zaczęła się w roku 2013. Wtedy to w internecie pojawiło się Radio „Sound and Voices” (Dźwięk i Głosy) – stąd skrót **SoVo**.

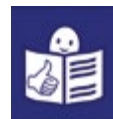
Od pomysłu i pierwszego projektu do dzisiaj, dziennikarze radio-wo PSONI wykonali wielką robotę!

W ubiegłym roku na stronie Radia SoVo powstał nowy dział: **Poradnia Samopomocy**. Projekt „Radiowe ABC – Poradnia Samopomocy Radia SoVo” został doceniony przez Narodowy Instytut Wolności i otrzymał dofinansowanie na lata 2024-2025*. Minął rok, i dzięki wizji całego zespołu – sześciu grup redaktorów wolontariuszy z niepełnosprawnościami wraz z liderami, do końca 2024 roku przygotowano ponad 100 audycji i tyle samo grafik edukacyjnych.



Moje doświadczenia w Radiu SoVo

Maciej Gniazdowski, dziennikarz Poradni Radia SoVo w Warszawie



Współpracę z Radiem SoVo podjąłem 20 września 2020 roku. Zacząłem jako słuchacz radiowy.

W czerwcu 2022 roku miałem przyjemność uczestniczyć w konferencji **SoVo – dostępne radio internetowe. Jak podnosimy kompetencje cyfrowe osób dorosłych ze szczególnymi potrzebami**. Od 4 września 2023 roku zacząłem praktykować dziennikarstwo w Radiu SoVo.

Potem powstała Poradnia Samopomocy Radiowe ABC. Self-adwokaci dyżurują od poniedziałku do czwartku.

Radio SoVo nauczyło mnie:

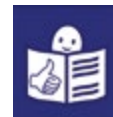
- jak rozmawiać z ludźmi
- jak komunikować się z osobami z różnymi niepełnosprawnościami
- jak robić sondy uliczne
- jak prowadzić audycje na żywo
- jak stać się dobrym dziennikarzem.

* Projekt „Radiowe ABC – Poradnia Samopomocy Radia SoVo” jest dofinansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych, w wysokości 439 073,86 zł.



Ja i Radio SoVo

Joanna Hajduk, dziennikarka Poradni Radia SoVo w Warszawie



W ramach Radia SoVo brałam udział w wyjazdach europejskich i projektach. Na przykład w projekcie **EDUinspiracje**. Ania Kwiatkowska jako koordynatorka zapisała mnie do konkursu. Konkurs nie przeszedł i nie dostaliśmy żadnej nagrody.

Drugi projekt nazywał się **FIT**. Odbывał się w miejscowości Foligno. Foligno jest we Włoszech niedaleko od Rzymu. Zaczęłam tam pierwsze kroki z kamerą i robieniem zdjęć. Tam były prześliczne krajobrazy i poznawałam ciekawych ludzi, którzy byli dla mnie otwarci. Potem miałam poznawać różne sprzęty medialne. Na przykład mikrofon i kamery. Żeby się oswoić i się nie denerwować.

W projekcie **Sound and Voices** (czytaj saund end wojsis) w 2013 roku zaczęłam nagrywanie mikrofonem rozmów z ludźmi. Musiałam nauczyć się obsługi programu komputerowego do audycji, przenieść tam plik, skupić się na obcinaniu jąkania i usunąć szumy.

Dowiedziałam się od Urszuli Wojciechowskiej która mnie wspierała o nowym projekcie: **Radio SoVo – dostępne radio internetowe**.

Braliśmy udział w różnych zajęciach. Byliśmy podzieleni na małe grupy. Wiele rzeczy mieliśmy do zrobienia w różnych programach komputerowych. Robiliśmy grupowe zdjęcia.

Montowaliśmy nasze głosy. Było trochę trudności i była dobra współpraca. Wiele osób poznałam i mam stały kontakt z nimi. Były różne zajęcia grupowe edukacyjne. A potem była kolacja. Można było ze sobą pogadać i pożartować na różne tematy. W trakcie projektu był zlot Radia SoVo w miejscowości Falenty.

Telefon 22 646 03 14
numer wewnętrzny 114

poradysovo@psoni.org.pl

od poniedziałku
do czwartku
w godzinach 8.30-9.30

Teraz bierzemy udział w projekcie Radiowe ABC – **Poradnia Samopomocy Radia SoVo**. W składzie grupy w Warszawie jest Joanna Hajduk, Maciej Gniazdowski, Urszula Dzieciółowska, Krzysztof Kędzierski i Michał Grzesiak. Mamy ustalony grafik dyżurów Poradni. Robimy też audycje z mikrofonem. Prowadzimy audycje na żywo na Facebooku (czytaj fejsbuku) Radia SoVo.

**Beata Dązbłaż**

Sekretarz redakcji „Społeczeństwa dla Wszystkich”

O szacunku i różnorodności

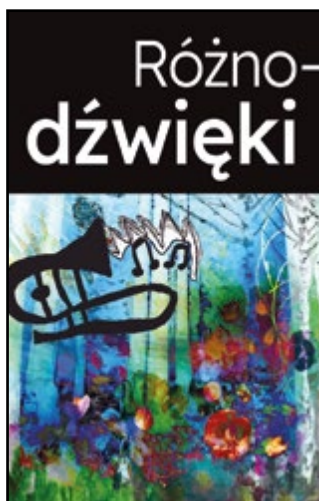
„Dawno temu był sobie Wazon, który chciał śpiewać w Operze. Przez 73 lata stał na stole w holu starego, wielkiego hotelu w Wiedniu...” – tak zaczyna się jedno z opowiadań stworzonych przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną w ramach projektu artystyczno-edukacyjnego „Different Sounds” („Różnodźwięki”). To projekt międzynarodowy współtworzony przez Koło PSONI w Gdańsku. Promuje prawo każdego człowieka do bycia artystą, szacunek do różnorodności i komunikację alternatywną.

W projekcie „Different Sounds”/„Różnodźwięki” uczestniczyły osoby z niepełnosprawnością intelektualną z trzech krajów i organizacji: z Polski - PSONI Koło w Gdańsku, Szwecji – Medis 5 i Niemiec – IB. Każda z organizacji ma swój zespół muzyczny. W efekcie projektu powstały: książka drukowana, e-book, multimedialny e-book i film animowany. – Książka w 100 procentach została napisana przez osoby z niepełnosprawnością z tych trzech krajów – podkreśla Jarosław Marciszewski, koordynator projektu „Różnodźwięki” i muzyk prowadzący zespół Remont Pomp w gdańskim Kole PSONI.

Książka o tytule „Różnodźwięki” składa się z czterech opowiadań, które zwracają uwagę na szacunek do różnorodności, prawo każdego do bycia artystą i komunikację alternatywną:

- „Wazon, który chciał śpiewać operę”,
- „Sałatka – jak wymieszać szacunek”,
- „Jaki to szacunek?”,
- „Mam na imię Joanna”.

Uczestnicy projektu z gdańskiego Koła napisali opowiadania „Sałatka – jak wymieszać szacunek” oraz „Jaki to szacunek?”.



– Szacunek jest czymś takim co każda osoba ma do kogoś, wspiera tę osobę i ma do tego cierpliwość i szacunek – tłumaczy Jan Skiba, muzyk z zespołu Remont Pomp i uczestnik projektu z PSONI w Gdańsku.

Różne historie

– Historie są dość abstrakcyjne. Jedna to historia mandarynki, która obraża innych i potem wyjeżdża do Włoch. Nie będę zdradzał całej fabuły, ale zmienia swoje zachowanie – dodaje Jarosław Marciszewski. Jan Skiba opowiada o jeszcze innej historii. – Druga historia jest o różnych instrumentach, o saksofonie. Wpadli na pomysł, że jeden będzie grał w piłkę nożną, drugi w koszykówkę. No i potem się pokłócili. Z tej kłótni wynikło, że jeden robił swoje i jeden robił swoje, no ale potem poszli po rozum do głowy. Dogadali się jakoś. A trzecia historia to, że każdy może zostać artystą. O Wazonie, który chciał zostać artystą i chciał śpiewać operę – opowiada pan Jan. Do tego opowiadania powstała też animacja z muzyką zespołu Remont Pomp. W ramach projektu odbywały się warsztaty muzyczne, malarskie i graficzne. Zespoły muzyczne organizacji uczestniczących w projekcie: Remont Pomp z Polski, Sprak Orchestra ze Szwecji i IBies z Niemiec, utworzyły jedną grupę o nazwie Different Sounds Orchestra. Muzycy zagrali sześć koncertów w trzech krajach, w efekcie czego powstała płyta CD. W książce są grafiki, obrazy, teksty i muzyka autorstwa osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Książka „Różnodźwięki” miała swoją premierę 25 lutego 2025 roku w Europejskim Centrum Kultury w Gdańsku. Wystąpił także Remont Pomp. Multimedialna wersja książki w czterech językach, dostępna jest na stronie: <https://differentsoundsproject.com/>. Bezpośredni link do książki w języku polskim: www.different-soundsproject.com/pl. Animacja opowiadania „Wazon, który chciał śpiewać operę” jest dostępna na kanale YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=uoZq9AybdeA>.

Więcej o projekcie można dowiedzieć się na jego stronie w mediach społecznościowych: <https://www.facebook.com/LeadingMyOwnLife>. Projekt został sfinansowany z funduszy unijnych. ■



Fot. Archiwum Koła PSONI w Gdańsku



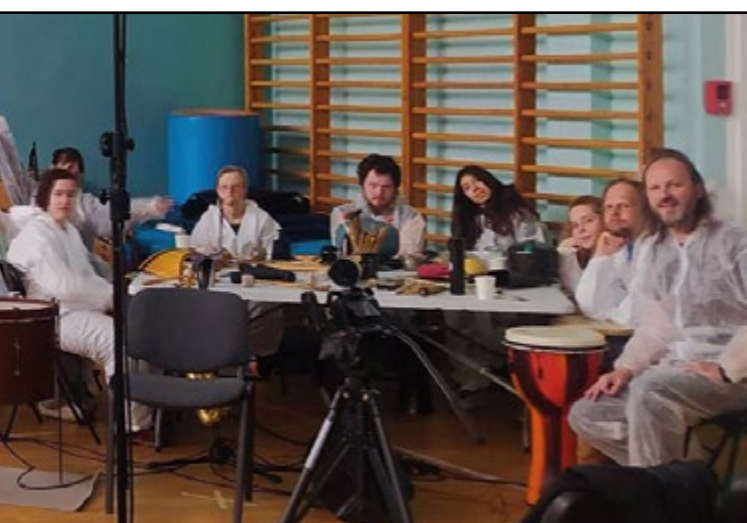
Grafika do opowiadania „Wazon, który chciał śpiewać operę”



Grafika do opowiadania „Jaki to szacunek”



Uczestnicy projektu z Polski i Niemiec na wyjeździe w Niemczech



Wspólna próba muzyków z zagranicznymi partnerami w Gdańsku

Szacunek dla każdego

Uczestnicy z Koła PSONI w Gdańsku napisali opowiadania do książki pod tytułem **Różnodźwięki**. W książce są też opowiadania osób z Niemiec i Szwecji.

Polskie opowiadania mówią o szacunku. Te opowiadania nazywają się:

- **Salatka – jak wymieszać szacunek**
- **Jaki to szacunek?**

Jan Skiba z zespołu Remont Pomp też pisał te opowiadania. W zespole **Remont Pomp** grają osoby z niepełnosprawnością. Pan Jan gra na saksofonie.

Jan Skiba mówi że szacunek jest czymś co każda osoba ma do kogoś. Że wspiera osobę i ma do tego cierpliwość i szacunek.

Opowiadania z innych krajów nazywają się:

- Wazon który chciał śpiewać operę
- Mam na imię Joanna.

Książka **Różnodźwięki** pokazuje że każdy jest inny. Każdy zasługuje na szacunek. Każdy może być artystą.

W książce jest też o osobach które nie mogą mówić. Trzeba z nimi rozmawiać inaczej. Na przykład za pomocą obrazków.

Uczestnicy malowali obrazki do książki. Grali też muzykę. Ta książka jest w internecie pod adresem:

www.differentsoundsproject.com/pl

Opowiadanie o wazonie jest na kanale YouTube (czytaj Jutub). Ma inny adres:

<https://www.youtube.com/watch?v=uoZq9AybdeA>



Magdalena Wójkiewicz-Jarosławska

Specjalistka w Biurze Zarządu Głównego PSONI

Centrum Komunikacji - tworzymy świat bez barier

W Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją od lat działamy na rzecz lepszego dostępu do informacji i usług dla osób z niepełnosprawnościami. Widzimy, jak duże wyzwania komunikacyjne stoją przed osobami wspieranymi przez nas. Codzienne życie wymaga stałego kontaktu z innymi – w pracy, urzędzie, sklepie czy w osobistych relacjach międzyludzkich. Jednak dla wielu osób z niepełnosprawnościami komunikacja nadal jest wyzwaniem. Brak tłumaczy języka migowego, niezrozumiałe dokumenty czy trudności w porozumiewaniu się, to realne bariery. Dlatego uruchamiamy Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami.

Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami to projekt, który ma zapewnić dostępność w zakresie przekazywania informacji i ułatwić codzienną komunikację.

To przełomowa inicjatywa realizowana przez **Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją (PSONI)** oraz **Polski Związek Głuchych (PZG)**. Na ten cel przeznaczono **219 989 847 zł**, z czego **181 535 621 zł** pochodzi z funduszy europejskich.

Co oferuje Centrum Komunikacji?

Centrum Komunikacji to kompleksowe wsparcie dla osób, które na co dzień napotyka trudności w porozumiewaniu się. W ramach projektu zapewnimy:

- **Wspomagające i alternatywne sposoby komunikacji (AAC)** – dla osób o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, mających trudności w korzystaniu z narządu mowy,
- **Treści w tekście łatwym do czytania i zrozumienia (ETR)** – ułatwiające dostęp do informacji,
- **Tłumaczenia na Polski Język Migowy (PJM)** – dla osób głuchych,
- **Transkrypcja mowy na tekst,**
- **Sposoby komunikowania się osób głuchoniewidomych (SKOGN),**
- **Materiały w alfabecie Braille'a** – dla osób niewidomych.

Dlaczego to takie ważne?

Osoby z niepełnosprawnościami stanowią **ponad 14% naszego społeczeństwa**. Wiele z nich codziennie napotyka bariery utrudniające niezależne funkcjonowanie – w szkole, pracy, urzędach czy placówkach ochrony zdrowia. Celem projektu jest nie tylko poprawa dostępności, ale również **wzmacnianie równości szans i niezależności**. Dzięki Centrum Komunikacji:



Fot. Archiwum ZG PSONI

W lutym 2025 zespół projektu **Centrum Komunikacji** powiększył się o kluczowego pracownika – **Joanna Hajduk** została zatrudniona jako Konsultantka.

Na zdjęciu z **Anną Andrzejewską**, dyrektorką Biura ZG PSONI

- więcej osób uzyska dostęp do kluczowych informacji i usług,
- każdy będzie miał szansę uczestniczyć w życiu społecznym,
- zostaną wdrożone nowoczesne rozwiązania cyfrowe wspierające komunikację osób z niepełnosprawnościami.

W ramach projektu wykorzystane będą **nowoczesne technologie**, takie jak **sztuczna inteligencja, aplikacje mobilne i platformy online**, aby zapewnić wygodne i skuteczne wsparcie.

Gdzie powstaną Centra Komunikacji?

Główna siedziba Centrum będzie znajdowała się w **Warszawie - Hub Centrum Komunikacji**, ale projekt obejmuje utworzenie **16 regionalnych Centrów Komunikacji** – w każdym województwie. Chcemy dotrzeć do jak największej liczby osób i zapewnić wsparcie tam, gdzie jest ono najbardziej potrzebne. W ramach projektu odbędą się również **szkolenia dla specjalistów**, którzy będą pracować z osobami z niepełnosprawnościami.

Dla kogo jest ten projekt?

Z usług Centrum Komunikacji będą mogły skorzystać osoby:

- **z niepełnosprawnością intelektualną,**
- **głuche i słabosłyszące,**
- **niewidome i głuchoniewidome,**
- **osoby o złożonych potrzebach komunikacyjnych,**
- **z problemami zdrowia psychicznego wpływającymi na komunikację.**

Współtworzymy dostępność

Wiemy, jak ważne jest wsparcie dostosowane do rzeczywistych potrzeb. Dlatego w projekt zaangażowaliśmy osoby z niepełnosprawnościami, ich rodziny i ekspertów. Wspólnie stworzymy rozwiązania, które realnie zmienią codzienne życie tysięcy ludzi.

Kiedy rusza projekt?

Projekt już wystartował i będzie realizowany **do końca 2027 roku**. Przed nami trzy lata intensywnych działań, które przyniosą trwałe zmiany w zakresie dostępności i komunikacji. **Regionalne Centra Komunikacji zaczną oferować bezpośrednie usługi od początku 2026 roku**. Po zakończeniu projektu działania mają być kontynuowane i finansowane z budżetu państwa.

Dołącz do nas!

Zapraszamy do śledzenia postępów projektu na Facebooku, Instagramie i stronie PSONI. Podziel się informacją o Centrum Komunikacji, aby jak największej osób mogło skorzystać z jego usług. Razem zbudujmy **świat bez barier!** ■



Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita Polska

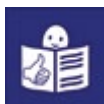
Dofinansowane przez Unię Europejską



Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją realizuje projekt „Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami”.

Mniej barier w komunikacji



Do końca roku powstanie w Polsce 16 **Centrów Komunikacji**.

Centrum będzie w każdym województwie.

Centrum Komunikacji będzie pomagać wszystkim osobom z niepełnosprawnościami.

Na przykład osobom:

- głuchym
- niewidomym
- z niepełnosprawnością intelektualną
- które nie mówią.

Osoba z niepełnosprawnością intelektualną będzie mogła przyjść do Centrum i poprosić o tekst łatwy do czytania. Albo o nagranie jakiegoś pisma. Wtedy odsłucha go później przez słuchawki.

W Centrum będą pracować różni specjaliści. Pomogą na przykład osobom które nie mówią dobrać odpowiedni program na tablet.

Osoby niewidome będą mogły tu napisać i wydrukować informacje w brajlu.

W Centrum będą pracować tłumacze języka migowego dla osób głuchych. Niektóre sprawy będzie można załatwić przez komputer lub telefon. Czyli online (czytaj onlajn).

Dzięki Centrum Komunikacji osoby z niepełnosprawnościami będą bardziej samodzielne. Będzie im łatwiej się porozumieć. Będzie mniej barier.

Odznaczenia PSONI 2024



Dyplomem Honorowym
wraz z **Kulą Doskonałości**
odznaczeni zostali:

1. Na wniosek PSONI Koło w Suwałkach:

- Wójt Gminy Suwałki – **Zbigniew Mackiewicz**.

2. Na wniosek PSONI Koło w Szczawnicy:

- **Burmistrz i Rada Miasta i Gmina Szczawnica**
- **Wójt i Rada Gminy Krościenko nad Dunajcem**
- **Wójt i Rada Gminy Ochotnica Dolna**
- **Wójt i Rada Gminy Czorsztyn**.

3. Na wniosek PSONI Koło w Szczecinie:

- Zastępca Dyrektora Oddziału Zachodniopomorskiego PFRON – **Inga Mikke**
- Zastępca Prezydenta Miasta Szczecin – **Lidia Rogacz**
- Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. równości Gminy Miasta Szczecin Dyrektor Wydziału Spraw Społecznych – **Beata Bugajska**.

4. Na wniosek PSONI Koło w Zawoi:

- **Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej**
- Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Suchej Beskidzkiej – **Krzysztof Cieżak**
- Wójt Gminy Zembrzyce – **Joanna Stypuła**.

Medalem Pro Dignitate Hominum odznaczeni zostali:

1. **Jerzy Białoń i Grażyna Kukulska** z Koła w Nowym Targu
2. **Adelajda Nowak** z Koła w Piekarach Śląskich
3. **Blandyna Gorący i Zdzisław Gorący** z Koła w Policach
4. **Barbara Famielec** z Koła w Rymanowie
5. **Marzena Jakubek, Stanisław Antończak i Władysław Antos** z Koła w Sędziszowie Małopolskim
6. **Janina Zachwieja, Joanna Sokołowska i Czesława Wójcik** z Koła w Szczawnicy
7. **Bogusława Strzebońska** z Koła w Zawoi.



DZIAŁDOWO

Anna Bonisławska
Beata Gawarzycka
Barbara Szchmidt

NOWY TARG

Iwona Bryniarska
Alina Kuza
Ewa Opozda

POLICE

Krzysztof Błaszczuk
Henryka Choińska
Tomasz Jędryk
Elżbieta Kruszewska
Ewa Kucharska
Grażyna Sławińska-Janowska
Zbigniew Witkowski

RYMANÓW

Danuta Bętkowska
Urszula Bigos
Kinga Piotrowska

Medalem Fideliter et Constanter odznaczeni zostali:



SĘDZISZÓW MAŁOPOLSKI

Jacek Antos
Bernadeta Palej

SZCZAWNICA

Wiesława Sajdak-Tokarczyk

SZCZECIN

Jarosław Artwiński
Weronika Czerniewska
Wojciech Grzegorzczak
Piotr Wiśniewski

WYSZKÓW

Teresa Fidura
Ewa Gałązka
Jadwiga Gorczyca
Piotr Kajdanowicz
Zdzisław Mikołajczyk
Elżbieta Narojczyk

ZAWOJA

Beata Kosman
Anna Odrowąż-Maciaszek
Małgorzata Sitarz

Tytułem Ambasadora Niezależnego Życia wyróżnieni zostali:

1. Na wniosek PSONI Koło w Piekarach Śląskich:

- Katarzyna Malinowska
- Sława Umińska-Kajdan

2. Na wniosek PSONI Koło w Sędziszowie Młp.:

- Danuta Bentkowska
- Aleksander Bentkowski
- Bernadeta Frysztak
- Robert Stefanowski

3. Na wniosek PSONI Koło w Szczecinie:

- Bartosz Arłukowicz
- Anna Brzezińska
- Olgierd Geblewicz

- Maria Giżewska
- Małgorzata Kościelska
- Piotr Krzystek
- Dorota Serwa

4. Na wniosek PSONI Koło w Zawoi:

- Angelina Frosztęga
- Piotr Grajny
- Katarzyna Krzezińska
- Przemysław Skowron
- Cecylia Szeląg
- Piotr Talaga
- Jolanta Żmija.

**Witold Wesołowski**

Terapeuta, dogoterapeuta, specjalista ds. aplikacji i promocji AAC w OREW
Koło PSONI w Jarosławiu

Teatr, który wyszedł z cienia

Był rok 2013, kiedy to po raz pierwszy w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym im. Krystyny Rajtar PSONI Koło w Jarosławiu pojawił się Paweł Sroka, aktor, reżyser oraz instruktor teatralny z Jarosławskiego Ośrodka Kultury i Sztuki (JOKiS). Zapraszamy wtedy do siebie różnych ludzi wykonujących ciekawe zawody oraz mających jakieś zainteresowania i pasje. Pierwsze zajęcia teatralne odbywały się w sali edukacyjnej. Były to ćwiczenia oddechowe, manualne oraz wokalne, które bardzo spodobały się uczniom.

W poszukiwaniu nowych ścieżek terapeutycznych pomyśleliśmy, że takie zajęcia odbywające się na prawdziwej scenie, w miejscu, gdzie tworzy się teatr, byłyby bardzo ciekawą, atrakcyjną i zarazem skuteczną formą terapii. Dyrektor OREW, Aneta Litwiak zawsze była przychylna i wspierała nas w takich działaniach, a Paweł Sroka dostrzegł ogromny potencjał w naszych wychowankach i potraktował propozycję stworzenia teatru, w którym aktorami będą osoby z niepełnosprawnością intelektualną, jako nowe wyzwanie zawodowe. Zaczęliśmy działać.

**Paweł Sroka**

Reżyser, instruktor teatralny, aktor

Na początku działalności zapraszaliśmy na spektakle do Ośrodka, z czasem spotkania przeniosły się do samego teatru na dużą i małą scenę Jarosławskiego Ośrodka Kultury i Sztuki. Bo Teatr Cienie to spotkania pięknych, wrażliwych aktorów: Bartek Bat, Kamil Gwóźdź, Patryk Botwina, Rafał Szarek, Daniel Cisek, Ala Kukułka, Wiktoria Wysocka, Wiktoria Kubas, Weronika Rudny, Justyna Szynał, Rysiek Słysz, Łukasz Pieniążek oraz ich mądre szalonych terapeutów i opiekunów: Basia Bytnar, Witek Wesołowski, Ola Płocica, Jola Kukułka oraz przyjaciół: Jerzy Hadała i Anna Sroka. Mam to szczęście, że spotkałem te wszystkie osoby. Zrobiło się z tego dziesięć lat spotkań i pracy twórczej. W Teatrze Cienie terapeuta może nagle grać w spektaklu na scenie, a aktor zostać asystentem reżysera.

Spotkania na próbach to wzajemna inspiracja i praca. Spotkania na festiwalach to wspólna nauka i zabawa. Powstało już wiele spektakli, zdobyliśmy uznanie na ogólnopolskich festiwalach teatralnych, choć przytrafiło się wiele porażek i potknięć. W Teatrze Cienie mamy siebie nawzajem, możemy szczerze porozmawiać i mamy też plany na kolejne spotkania z pracą i sztuką teatralną.

Długo dyskutowaliśmy nad nazwą teatru, aby była niebanalna, prosta, oryginalna i niesła przesłanie. Choć po ponad 40 latach działalności PSONI wiele się zmieniło w postrzeganiu osób z niepełnosprawnością intelektualną, to wciąż zdarza się, że pozostają one w cieniu. Ludzie nie dostrzegają ich potrzeb i możliwości, widząc tylko trudności i bariery, które przecież zawsze można pokonać, trzeba tylko chcieć i znaleźć sposób. Nasz Teatr wychodzi z cienia i pokazuje, jak wiele można zrobić, osiągnąć ciężką pracą, i jak wiele można czerpać radości z bycia aktorem.

Pierwszy nasz spektakl tak właśnie zatytułowaliśmy „CIE-NIE”. Jego premiera odbyła się na IV Jarosławskim Przeglądzie Teatrów Amatorskich „Na Dziedzińcu” organizowanym przez JOKiS. Po reakcji publiczności wiedzieliśmy już, jak bardzo trafiony jest to pomysł, a po radości naszych aktorów i tego, w jaki sposób zagrali swoje role, nie mieliśmy wątpliwości, że będziemy tę ideę kontynuować.

Występowaliśmy na wielu przeglądach, festiwalach nawet międzynarodowych, jak choćby Międzynarodowe Biennale „Terapia i Teatr” w Łodzi. Zdarzyło nam się grać spektakl w galerii handlowej w Kielcach i na konferencji Innowacyjne Strategie AAC w Rzeszowie. W Krakowie mieliśmy możliwość spotkania i rozmów z aktorami Teatru „Bagatela” oraz Piwnicy pod Baranami. Najdalej zawędrowaliśmy do Sopotu, gdzie Paulina Lewandowska i Jacek Spica organizują już od 23 lat wspaniały, cieszący się coraz większą popularnością, Międzynarodowy Przegląd Teatralny MASSKA. Jesteśmy tam co roku obowiązkowo.

Zdobyliśmy też wyróżnienie za film z naszej pracy nad spektaklem „Winda ciekawych przypadków” na FilmON. Jest to ogólnopolski festiwal filmów krótkometrażowych przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Ale największym naszym sukcesem było zajęcie I miejsca na 24. Ogólnopolskim Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną „Albertiana”. Nagrodą było wystąpienie z przedstawieniem „W starym kinie” na deskach Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Z teatrem podróżowaliśmy po całej Polsce, poznając wielu ciekawych ludzi i czerpiąc inspirację do dalszej pracy. Nasze spektakle to „CIE-NIE”, „Pudełko”, „Afera Cyrkowa”, „Ikary”, „Pudełko Reaktywacja”, „Winda Ciekawych Przypadków”, „W Starym Kinie”, „Odbicia”.

**Aleksandra Płocica**

Nauczyciel, terapeuta w OREW

W teatrze jestem od samego początku. Pamiętam pierwsze próby, które, nie ukrywam, wzbudziły moje wątpliwości, co do sukcesu tego przedsięwzięcia artystycznego. Dlaczego? Zanim przeszliśmy do pracy nad konkretnymi spektaklami, Paweł, nasz instruktor, przeprowadził różne ćwiczenia teatralne. Jednym z nich było leżenie naszych aktorów na plecach i wyobrażanie sobie różnych rzeczy, np. że wiszą nad nimi wielkie chmury, które ich przygniatają. Pomyślałam: „Jakie myślenie abstrakcyjne, jakie metafory, jakie analogie?”

Myślałam, lata pracy i obserwacji udowodniły, że to jest możliwe, że nasi wówczas uczniowie, mogą być doskonałymi aktorami wykazującymi się kreatywnością, wyobraźnią i elastycznością własnego ciała.

Co mi daje teatr? Możliwość uczestniczenia w czymś, co było dla mnie niewyobrażalne, w przekraczaniu granic, w odkrywaniu i przekazywaniu przez aktorów w sposób magiczny tego, co nas boli i czego pragniemy. Pięknie jest patrzeć, jak nasz Teatr Cienie przekazuje światu i ludziom co jest ważne, i co możemy zrobić, aby świat stawał się lepszy.

» Co dał teatr aktorom? Z moich wieloletnich obserwacji pedagogicznych wynika, że żadni inni uczniowie, nie zrobili tak wielkich postępów w zakresie relacji społecznych i komunikacyjnych, jak aktorzy Teatru Cienie. Ponadto zdobyli przyjaźnie między sobą i z nami instruktorami, które są na zawsze i bezcenne.

Nasi aktorzy na przestrzeni lat, oprócz warsztatów i prób spektakli, uczęszczali do różnych placówek edukacyjnych, takich jak OREW czy Niepubliczna Szkoła Przysposabiająca do Pracy. Niektórzy z nich po zakończonej edukacji rozpoczęli pracę zawodową. Na początku mieliśmy problem, jak pogodzić pracę z uczęszczaniem na warsztaty. Szybko znaleźliśmy rozwiązanie i niektóre osoby są aktywne zawodowo oraz spełniają się jako aktorzy Teatru Cienie. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie dobra współpraca między placówkami PSONI, ogromna życzliwość i zrozumienie kadry kierowniczej.



Jolanta Kukułka

Opiekun osób z niepełnosprawnościami w NSPP

Moja historia z Teatrem Cienie zaczęła się jeszcze zanim fizycznie w nim uczestniczyłam. Moja córka Alicja była aktorką Teatru Cienie. Niestety, nie ma jej już z nami... W tamtym czasie angażowałam się jako rodzic. Razem z mężem chodziliśmy na spektakle, zapraszaliśmy przyjaciół i znajomych. Na początku sami nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać. Teatr i osoby z niepełnosprawnościami? Nie mieliśmy pojęcia, jak to może wyglądać. A jednak było to coś wyjątkowego. Pierwszy spektakl nosił tytuł „CIENIE” – przez kilka dni byliśmy pod ogromnym wrażeniem. Wzruszenie i zachwyt towarzyszyły nie tylko nam, ale i wszystkim widzom. Byłam niezwykle dumna i wdzięczna za tak piękną możliwość rozwoju dla Alicji. Dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w ten projekt. Po odejściu Alicji postanowiliśmy podjąć pracę z osobami z niepełnosprawnościami w Stowarzyszeniu. Pewnego dnia, w zastępstwie, przyprowadziłam uczniów NSPP na próbę do JOKiS-u – i tak rozpoczęła się moja własna przygoda z Teatrem Cienie, która trwa do dziś. Na początku było mi ciężko, a jednocześnie czułam radość. Atmosfera, która tu panuje oraz przyjacielskie relacje stały się moją siłą napędową. Dziś widzę, że niepełnosprawność w teatrze nie jest ograniczeniem lecz atutem. Dzięki Pawłowi, który potrafi dostrzec i wydobyć autentyczność oraz oryginalność każdego aktora, a także dzięki ciężkiej pracy całego zespołu Teatru Cienie, sukces jest gwarantowany.

Wiele różnych życiowych sytuacji miało wpływ na to, kto jest dziś z nami. W zespole o Alicji będziemy zawsze pamiętać, bo była naprawdę wyjątkową osobą... Zawsze się cieszymy, jeśli do zespołu dołączy nowa osoba, ale czasami niektórzy byli z nami tylko przez jakiś czas, bo zwyczajnie dokonali wyboru, rezygnując. Odchodząc, byli bogatsi o bagaż aktorskich teatralnych przeżyć i doświadczeń.

Zdarzały się w naszej ponad 10-letniej działalności różne historie. Czasami bywało tak, że to my instruktorzy musieliśmy wejść na scenę i zagrać czyjąś rolę. Taka sytuacja przytrafiła się nam w Sopocie, wtedy Wiktoria, tuż przed wyjazdem, rozchorowała się. Zastąpił ją Paweł, grając kobietę, co nie było łatwym zadaniem, ale nie dla Pawła, bo świetnie sobie poradził, dając niesamowity popis swoich aktorskich umiejętności. Ale nasi aktorzy musieli przecież wyobrazić sobie, że Paweł to Wiktoria – kobieta. Ciężko było i zabawnie, ale owoce na stojąco tylko potwierdziły, że wszyscy sobie świetnie poradzili.

W naszych spektaklach nie korzystamy zbyt często z dekoracji, strojów, a jeśli już, to staramy się naszą scenografią tworzyć samodzielnie, co jest też świetną okazją do nauki i doskonalenia różnych umiejętności.



Barbara Bytnar

nauczyciel, logopeda

W teatrze byłam od początku. Teatr Cienie to grupa niezwykle ludzi, niezwykle w każdym tego słowa wymiarze. Po pierwsze, uczestnicy to osoby z niepełnosprawnością intelektualną, którzy przełamując swoje emocjonalno-komunikacyjno-społeczne bariery, stawali się profesjonalnymi aktorami, w pełni oddając swoje emocje i wyrażając siebie na scenie. Nie było to takie proste, to był proces kształtowania swojej osobowości, także w oparciu o aktorskie predyspozycje, jakie nasi uczniowie mieli. Priorytetową rolę w tej aktorskiej drodze każdego z nich odegrał instruktor teatralny Paweł Sroka, który prowadząc grupę wspólnie z nami, czyli współinstruktorami teatru, a na co dzień pracownikami Ośrodka, chciał jak najwięcej dowiedzieć się o sposobie funkcjonowania każdego z uczestników, poznać ich osobowość, zainteresowania, potrzeby, pragnienia. Poznanie wnętrza było zawsze myślą przewodnią w tworzeniu tych spektakli, dlatego były i są one wyjątkowe, z nieoczywistym przesłaniem dla odbiorcy.

Dla mnie osobiście, jako opiekuna/instruktora, to była niewątpliwie ogromna szansa rozwoju też terapeutycznego, ale z innej strony, nie gabinetowej, nie instytucjonalnej. Obserwując moich uczniów w takim wymiarze, mogłam poznawać ich bardziej, wiedzieć więcej o ich potrzebach, pomagać, wspierać tylko w takich sytuacjach, gdy tego potrzebowali. Możliwość uczestniczenia z moimi przyjaciółmi w wielu przeglądach, festiwalach była dla mnie niesamowitą przygodą, której nie przeżyłabym, nie będąc częścią tej wyjątkowej grupy.

Co dalej?

Obecnie pracujemy nad nowym spektaklem, nie mamy jeszcze pomysłu na tytuł, ale będziemy starać się rozwikłać pewien paradoks i spróbować odpowiedzieć na pytanie: Warto mieć czy warto być? Trzeba zdecydowanie podkreślić, że działalność naszego Teatru nie byłaby możliwa, gdyby nie wsparcie wielu osób, począwszy od Zarządu Koła PSONI w Jarosławiu, dyrekcji OREW i NSPP, dyrekcji i pracowników JOKiS, rodziców naszych aktorów, ale też władz miasta i naszych fanów i widzów. Dziękujemy za to, że mogliśmy opowiedzieć o naszej działalności i chcemy wszystkich gorąco zachęcić, aby spróbować swoich sił jako aktor lub reżyser i tworzyć teatr. Warto chodzić do teatru, bo to niesamowite miejsce, pełne magii, przekraczające granice wyobraźni – tam wszystko jest możliwe. Teatr to świetne miejsce do nauki, rozrywki, wielowymiarowego rozwoju duchowego i fizycznego, to miejsce dla każdego. ■



Jakub Kuziemko, aktor

Moim ulubionym spektaklem jest **Pudełko** i rola diabełka. W teatrze mogłem też spełnić swoje marzenie i zaśpiewać piosenkę. Lubię muzykę i zawsze chciałem być raperem.



Teatr Cienie

– grupa niezwykłych ludzi



Fot. Krzysztof Peszko/Koto PSONI w Jarosławiu



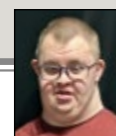
Bartłomiej Bat, aktor



Jestem aktorem, gram różne role. Aktualnie pracuję w Zakładzie Aktywności Zawodowej w Jarosławiu. Lubię czwartki bo wtedy jest próba i mogę spotkać się z koleżankami i kolegami z teatru.



Patryk Botwina, aktor



Lubię wyjazdy i wycieczki. W teatrze czuję się dobrze. Bo jest pan Paweł, pani Ola i Jola oraz pan Witek. Szkoda że nie ma już z nami Pani Basi. Ale jak tylko może przyjeżdża na nasze premiery.

Ozdoby święteczne

z WTZ w Gryfinie

