

SPOŁECZEŃSTWO *dla* WSZYSTKICH



Nr 2 (92) Czerwiec 2025

ISSN 1506-9877



Magia alpakoterapii

Dzień Godności - 5 maja 2025

Szansa na komunikację dla każdego

Protest w sprawie ustawy o asystencji – 13 maja 2025



Pod Kancelarią Premiera w Warszawie zebrali się licznie osoby z niepełnosprawnościami i ich wspierający, głównie z organizacji pozarządowych. Domagały się jak najszybszego podjęcia przez rząd prac nad ustawą o asystencji osobistej.



Asystencja osobista zapewnia prawo do godnego życia osób z niepełnosprawnościami. Konieczne jest jak najszybsze procedowanie ustawy. W proteście brali też udział self-adwokaci z Kół PSONI.



Zobacz materiał Radia SoVo o proteście:
<https://tiny.pl/wtgc0s8s>



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



Możesz przeczytać o:

- Dniu Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną
- self-adwokatce z Elbląga która wystąpiła w ONZ w Nowym Jorku
- długiej podróży rowerowej wolontariusza z Zakopanego
- terapii alpakami.

Możesz też dowiedzieć się:

- co to jest uzależnienie
- jakie sporty uprawiają uczestnicy WTZ w Lublinie
- jakie wsparcie dostaniesz w Centrum Komunikacji.

Zobacz kto wygrał konkurs fotograficzny. I jaki obraz namalowali uczestnicy WTZ w Wolinie.

Rozwiąż Zagadkowe Strony.

Życzymy dobrej zabawy!

Redakcja

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

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,

na półmetku roku oddajemy w Wasze ręce drugi numer „Społeczeństwa dla Wszystkich”, a w nim wiele ciekawych informacji z życia Kół PSONI i nie tylko. Kontynuujemy wspomnienia o śp. Prezes Honorowej Krystynie Mrugalskiej, tym ciekawsze, że zobrazowane zdjęciami z prywatnych archiwów autorek wspomnień.

Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Inteligencją był uczczony przez Kola PSONI na wiele różnych sposobów – jak co roku. My zapraszamy na relację z seminarium, które odbyło się w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Nie mogło tam zabraknąć aktywnego uczestnictwa self-advokatów PSONI, polecamy zatem artykuł „Dzień Godności: Mam prawo powiedzieć tak albo nie”. Nasi self-advokaci zabierali też głos na arenie międzynarodowej. Pani Berenika Strehlau z Elbląga wystąpiła 21 marca w ONZ podczas 14. konferencji z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa. Jej wystąpienie „Moja droga do samodzielnego życia, czego potrzebuję i co mi pomogło” poruszało najważniejsze problemy osób z niepełnosprawnością intelektualną w Polsce. O szczegółach tego wyjazdu piszemy w artykule „Głos polskiej self-advokatki na forum ONZ”.

O niezwyklej inicjatywie pana Roberta Gogluski – rajdzie rowerowym dla Kola PSONI w Zakopanem przeczytajcie w artykule „Tour de PSONI. Rowerowa podróż po marzenia”. Niech będzie inspiracją dla nas wszystkich. A zaraz potem piszemy o „miękkim” – dosłownie miękkim – wsparciu, jakie otrzymują dzieci w Kole PSONI w Kole („Magia alpakoterapii”). Koło w Pruszczu Gdańskim realizuje projekt „Synergia dla zdrowia”, dla uczestników ŚDS i rodziców, a temat jest niezwykle ważny, bo m.in. dotyczy przeciwdziałaniu uzależnieniom – przeczytajcie w tekście „Łączymy siły, by żyło się zdrowiej”. Z kolei w Lublinie powstały „Feniksy”. W ten sposób lubelskie Kolo dołączyło do grona klubów Olimpiad Specjalnych, a o tym w artykule „Lubelskie „Feniksy” dzielne w sportowym wysiłku”.

Szczególniej uwadze polecamy rozmowę z Katarzyną Świeczkowską, która wyjaśnia, jakie wsparcie w zakresie komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC) będzie można otrzymać w powstających Centrach Komunikacji. Będzie ich 16 w całej Polsce. Polecamy też artykuł „Szansa na komunikację dla każdego” Katarzyny Rogozińskiej – o AAC okiem praktyka terapeuty.

A na koniec warto zobaczyć, na czym polega metoda pouringu i co dzięki temu mogli zrobić uczestnicy WTZ w Wolinie. Prezentujemy też zwycięskie prace w konkursie fotograficznym „Festiwal Wiosny” zorganizowanym przez WTZ w Lgocie Wolbromskiej Kola PSONI w Wolbromiu. Na deser tradycyjnie „Zagadkowe Strony” od Zagadkowego Redaktora. Przyjemnej lektury i do zobaczenia po wakacjach!

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 2 (92) Czerwiec 2025”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Wspomnienia
o Krystynie Mrugalskiej

2

Dzień Godności:
Mam prawo powiedzieć tak albo nie

4

Klaudia Majewska-Bielska

Głos polskiej self-advokatki
na forum ONZ

6

Michalina Dulny



Rowerowa podróż po marzenia

8

Aleksandra Obidowska



Magia alpakoterapii

10

Barbara Olejnik



Zagadkowe strony

11

Piotr Sochański



Alpy i La Scala

15

Tomasz Czuchrowski



Łączymy siły, by żyło się zdrowiej

16

Katarzyna Skrzypczyk

Lubelskie „Feniksy”
dzielne w sportowym wysiłku

18

Agnieszka Zięba-Wójtowicz, Piotr Kondraciuk



AAC w Centrum Komunikacji

20

Beata Dąbka

Szansa na komunikację dla każdego

21

Katarzyna Rogozińska



Festiwal wiosny w obiektywie

23

Karina Strózik



Wreszcie trzymam pędzel życia!

24

Marta Szpak



Fot. Archiwum PSONI Kolo w Kole

Na okładce:

Łukasz Wapiński
z terapeutką Martą Pietrzykowską
podczas zajęć z alpakami w Kole PSONI w Kole.

(Czytaj na stronie 10.)

Nauczycielka, Mentorka, Przyjaciółka

Marita Przedpełska-Winiarczyk

Po raz pierwszy spotkałam się z Panią Krystyną Mrugalską na początku stycznia 1982 roku, kiedy zatrudniła mnie jako fizjoterapeutkę w Punkcie Wczesnej Interwencji w Warszawie. Wizyty specjalistyczne i terapie odbywały się w Ośrodku Dziennym funkcjonującym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii przy ul. Sobieskiego w Warszawie.



Od lewej:
autorka
z Krystyną Mrugalską

Była bardzo wymagającą, konkretną, profesjonalną i wizjonerską szefową. Standardy wczesnej interwencji tworzyła wykorzystując doświadczenia zdobyte podczas turnusów rehabilitacyjnych, które organizowała dla rodzin zamieszkałych na wsi jako Sekretarz Komitetu Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski TPD. Pani Krystyna słuchała, jakie potrzeby zgłaszają rodzice dzieci z niepełnosprawnościami i utworzyła zespół składający się z lekarza neurologa i psychiatry dziecięcego, fizjoterapeuty, psychologa i logopedy. Dla Niej najważniejsze było holistyczne spojrzenie na potrzeby dziecka oraz rodziny. Podczas turnusów, wszyscy bardzo ciężko pracowaliśmy. Pani Krystyna nie patrzyła na swoje zmęczenie, a naszego nie brała pod uwagę. Pamiętam, jak trzeciego dnia turnusu w Stargardzie Szczecińskim złamałam nogę. To był chyba 1985 rok. Do końca dnia prowadziłam terapię z nogą napuchniętą, jak bania, a Pani Krystyna udawała, że tego nie widzi. Następnego dnia jeden z rodziców zawiózł mnie do szpitala i wróciłam z nogą w gipsie. Ortopeda nie rozumiał, dlaczego nie mogę pójść na zwolnienie lekarskie. Dla mnie to było oczywiste, przecież byłam jedyną fizjoterapeutką na turnusie! Nie dostałam żadnej taryfy ulgowej, a Pani Krystyna, ze złości, nie odzywała się do mnie przez kilka dni. W powrotnej drodze do Warszawy miałyśmy kuszetki w tym samym przedziale. Razem z nami podróżował marynarz, który wracał po rocznym rejsie do domu. Zaproponował nam Johnny Walkera. Ja, zawstydzona, odmówiłam, a Pani Krystyna powiedziała „bardzo chętnie”. Przy szklaneczce whisky, zaśmiewając się, słuchałyśmy przegód dzielnego marynarza.

Po mojej przeprowadzce z Warszawy do Giżycka nadal byłyśmy w stałym kontakcie. To Ona namówiła mnie do utworzenia Koła TPD, przekształconego w 1994 roku w PSONI Koło w Giżycku. Nigdy nie opuściła żadnego ważnego wydarzenia związanego z działalnością naszego Koła. Przyjeżdżała ze swoim ukochanym mężem Prof. Zdzisławem Mrugalskim i umawiałyśmy się, że tylko raz dziennie możemy rozmawiać o Stowarzyszeniu. Bo Stowarzyszenie było Jej życiem.

Kiedy przyjeżdżałam do Warszawy, spotykałyśmy się we trzy, razem ze śp. Moniką Kastory-Bronowską w „Pędzącym Króliku”¹ (na zdjęciu obok). Już nas tam rozpoznawali. Nie mogłyśmy się nagać. Mówiła, że jesteście jej dziećmi. Interesowało Ją nasze życie. Dopiero po godzinie dołączał do nas Profesor.

¹ Restauracja w Warszawie przy ul. Moliera (red.).

Z takim samym oddaniem troszczyła się zarówno o losy tych najmłodszych, ledwo narodzonych i ich rodziców, jak i o dzieci z niepełnosprawnością intelektualną rozpoczynające edukację, a także dorosłych. Zараżała swoją pasją, pociągała i mobilizowała niedowiarków. Z uwagą słuchała głosów dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, o ich potrzebach, radości z pracy, dorosłości, konieczności usamodzielnienia, potrzebie wyprowadzenia się od rodziców. Zaśmiewała się, kiedy słuchała opowieści, jak któryś z uczestników WTZ pomylił kierunek jazdy autobusu, ale nie stracił głowy i dotarł do celu.

Zawsze walczyła o los tych najsłabszych, głęboko niepełnosprawnych. To dzięki Jej staraniom w 1997 roku Ministerstwo Edukacji wydało rozporządzenie o możliwości organizacji „zajęć rewalidacyjno-wychowawczych dla dzieci i młodzieży upośledzonych w stopniu głębokim”.

Dbała o godność, równouprawnienie, możliwość pracy, wsparcie w życiu codziennym osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wsłuchiwała się w ich głos, zdobywała doświadczenie w placówkach na całym świecie, żeby za moment stać się ekspertem.

Zawsze wzbudzała szacunek, a każde wypowiedziane słowo było wyważone, przemyślane. Czytając propozycje nowych aktów prawnych, potrafiła przewidzieć zagrożenia lub ograniczenia, jakie za sobą niosą. Zawsze opanowana, taktowna, merytoryczna.

To dzięki Niej Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną ma taką pozycję i taką siłę w tworzeniu nowego prawa dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Jej głos był ważny. Była autorytetem. Liczono się z Jej zdaniem.

Zdążyła jeszcze spełnić swoje i męża marzenie. Z zaoszczędzonych pieniędzy kupiła mieszkanie, w którym zamieszkało troje dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Mieszkanie upamiętnia życie Grzesia Mrugalskiego, ich ukochanego Syna. Jej ogromna praca dla Stowarzyszenia nadała dodatkowego sensu Jego życiu.

Do ostatnich Jej dni byliśmy w kontakcie. Potrafiłyśmy rozmawiać przez telefon ponad godzinę. Zawsze żyła sprawami Stowarzyszenia. Martwił Ją fakt, że zmiany przepisów umniejszały rolę wczesnej interwencji, cieszyła się, że wdrażane są postanowienia Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami. Opowiadała o swoim życiu. Nie skarżyła się. Przyjmowała z pokorą cierpienie i trudności każdego dnia.

Chociaż teraz bardzo mi smutno, to pociesza mnie myśl, że miałam to szczęście, że dane mi było mieć taką Nauczycielkę, Mentorkę i Przyjaciółkę. Zawsze będę pamiętała. ■



Od lewej: Krystyna Mrugalska, Marita Przedpełska-Winiarczyk i Monika Kastory-Bronowska w haftowanych beretach z WTZ Koła PSONI w Giżycku

Fot. Archiwum prywatne autorki

Prowadziła nas do pozytywnej zmiany

Stanisława Raczkiewicz, długoletnia wiceprzewodnicząca
Koła PSONI w Tomaszowie Lubelskim

Miałam zaszczyt poznać Panią Krystynę Mrugalską, prezes Zarządu Głównego PSOUU, w siedzibie Stowarzyszenia w Warszawie, w październiku 1993 roku. Spotkanie dotyczyło zaakceptowania mojej kandydatury do objęcia funkcji dyrektora Ośrodka Rehabilitacyjno-Wychowawczego, tj. pierwszej placówki dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, organizowanej przez nowo powstałe Koło PSOUU w Tomaszowie Lubelskim.

W pamięci pozostaje mi jej skromnie urządzonego gabinet. Stres i napięcie emocjonalne poprzedzające tę okoliczność, ustąpiły natychmiast po jej życzliwym spojrzeniu i przyjaznym geście powitania. W późniejszych kontaktach okazało się, że była to typowa dla niej postawa względem innych ludzi. Rozmowa przebiegała w bardzo życzliwej atmosferze, pomimo tego, że dotyczyła trudnych spraw. Podczas spotkania ujęła mnie wyjątkowa umiejętność słuchania i jej skupienie na przedstawianej przeze mnie wizji działalności Koła. Na koniec rozmowy, z ogromną aprobatą moich pomysłów, stwierdziła: „da pani sobie radę”. Jej słowa, pełne akceptacji i zachęty do działania, pozostały mi w pamięci przez wszystkie kolejne lata mojej pracy w Stowarzyszeniu.

Wówczas Koło PSOUU w Tomaszowie nie miało osobowości prawnej. Dzięki pozytywnej ocenie naszych przedsięwzięć i zaufaniu, jakim darzyła nas pani Prezes, mogliśmy prowadzić działalność na podstawie udzielanych pełnomocnictw przez ZG. To dało możliwość utworzenia, w niewielkiej miejscowości, całego systemu wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Oprócz funkcjonującego od 1994 roku Ośrodka Rehabilitacyjno-Wychowawczego, rozszerzano w kolejnych latach działalność Stowarzyszenia o nowe placówki. Powstały Warsztaty Terapii Zajęciowej, Ośrodek Wsparcia, Niepubliczna Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy, Zakład Aktywności Zawodowej, Niepubliczne Przedzszkole Terapeutyczne, Dom Pomocy Społecznej.

Wskazówki pani Krystyny Mrugalskiej, co do współpracy z lokalnym środowiskiem i władzami wszystkich szczebli, skutkowały aktywnym i bardzo konkretnym rozwojem naszego Koła, a w konsekwencji zmianą jakości życia osób objętych jego działaniem.



XX-lecie PSONI Koła w Tomaszowie Lubelskim, 2013 r.

W pamięci zapadły mi szczególnie organizowane we współpracy z panią Prezes konferencje naukowe i warsztaty dla terenowych Kół PSOUU z całej Polski. Pani Prezes zapraszała specjalistów i pracowników naukowych, głównie wyższych uczelni, zgodnie z tematyką konferencji. Pani Krystyna Mrugalska wielokrotnie w nich uczestniczyła, również jako wykładowca. Jej ogromna wiedza i mądrość prowadziły uczestników do pozytywnej zmiany poglądów względem osób z niepełnosprawnościami. Miała wizję, wytyczała kierunki działań oraz potrafiła z wielkim przekonaniem i empatią o nich mówić.

Wraz ze wzrostem inicjatyw prowadzonych przez nasze Koło, stawała się również coraz bardziej znaną Osobą wśród przedstawicieli wspierających nas instytucji. Stale inspirowała do nowych wyzwań i motywowała do działań. Ona sama, wielokrotnie podsumowując kolejne etapy naszej działalności, wręczała najwyższe odznaczenia osobom i instytucjom zasłużonym w pracy na rzecz osób z niepełnosprawnościami w naszej lokalnej społeczności.

Pani Prezes Krystyna Mrugalska i jej Współpracownicy mieli ogromny wpływ na rozwój naszego Koła. Jej autorytet i przychylność dla naszych inicjatyw skutkowały utworzeniem całego systemu wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. To zaszczyt spotkać takiego Człowieka w swoim życiu. ■



Wmurowanie kamienia węgielnego pod budowę Lokalnego Centrum Wspierająco-Aktywizującego, 2018 r.

Fot. Archiwum prywatne autorki



Klaudia Majewska-Bielska

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

Dzień Godności: Mam prawo powiedzieć tak albo nie

– „Godność to równość, niezależność, żeby być wśród ludzi; to prawo do normalnego życia; self-adwokatura naprawdę zmieniła moje życie” – tak m.in. mówili self-adwokaci z Kół PSONI w czasie seminarium „Godność osoby z niepełnosprawnością intelektualną, a wspierane podejmowanie decyzji”. Odkryto się 5 maja 2025 roku w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie w dniu obchodów Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnościami.

W czasie seminarium rozmawiano o godności osoby z niepełnosprawnością intelektualną, prawie do samostanowienia oraz potrzebie wprowadzenia modelu wspieranego podejmowania decyzji w Polsce.

Seminarium prowadzili: pani dr Monika Zima-Parjaszewska, prezeska Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz pan Piotr Biernacki, self-adwokat z PSONI Koło w Wyszowie. Na początku gości przywitały: dr hab. Barbara Marcinkowska, prof. APS, rektorka Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej; dr hab. Aleksandra Tłuściak-Deliowska, prof. APS, dyrektorka Instytutu Pedagogiki APS; dr Małgorzata Czarkowska, kierowniczka Poradni Prawnej dla Studentek i Studentów APS.

Wraz z panią Dorotą Tomaszewską, specjalistką z Biura Zarządu Głównego PSONI, moderowałam pierwszy panel dyskusyjny zatytułowany „Nic bez nas! Godność Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną”, reprezentując Instytut Pedagogiki Specjalnej APS i jako opiekunka Koła Naukowego IDEM. Pani Joanna Hajduk, self-adwokatka, pracowniczka Biura Zarządu Głównego PSONI, dziennikarka Radia SoVo mówiła o znaczeniu godności w życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną. – *Godność to jest równość, niezależność. Żeby być wśród ludzi, jak tutaj z wami. Chciałabym, żeby wszyscy pamiętali, że osoby z niepełnosprawnościami mają też prawa i godność* – mówiła. Pani dr Monika Wiszyńska-Rakowska, pełnomocniczka Rzecznika Praw Obywatelskich ds. Osób z Niepełnosprawnościami podkreśliła, że godność jest przyrodzona. – *Każdy, kto się urodził, ma godność. To źródło wszystkich naszych praw i wolności* – zaznaczyła. Pan minister Łukasz Krason, sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, pełnomocnik Rządu ds. Osób z Niepełnosprawnościami zwrócił uwagę na potrzebę wzmacniania głosu osób z niepełnosprawnościami. – *To, że każdy tutaj może wziąć mikrofon i wypowiedzieć ważne dla siebie słowa – to jest przejaw godności. Niepełnosprawność nie powinna być jak czarny marker, który zamazuje wszystko inne, co jest w nas piękne. Osoby z niepełnosprawnością powinny współtworzyć prawo* – mówił wiceminister rodziny. Pan Karol Antosik, self-adwokat ze Zgierza charakteryzował godność jako „prawo do normalnego życia”, a także odnosząc się do specyfiki domów pomocy społecznej, mówił: – *Na pewno nie można mówić o pełnej godności w ramach opieki instytucjonalnej w obecnym kształcie – tam odbiera się ludziom*

prawo do bycia człowiekiem. Pani prof. Barbara Marcinkowska, podkreśliła, że to człowiek jest największą wartością. – *Człowiek – i już nic więcej. Żadne przymiotniki, żadne określenia. Marzę sobie o ogólnym święcie godności człowieka, każdego człowieka, nie wykluczając nikogo* – powiedziała prof. Marcinkowska.

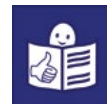


Panel „Nic bez nas! Godność Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną” z udziałem wiceministra Łukasza Krasonia

Self-adwokatura zmienia życie

Panel dyskusyjny pod tytułem „Nie rządź moim życiem! O wspieranym podejmowaniu decyzji” moderowany był przez panią dr Monikę Zimę-Parjaszewską oraz panią dr Małgorzatę Czarkowską. Dotyczył wspieranego podejmowania decyzji i odejścia od instytucji ubezwłasnowolnienia. Pani Alicja Burzyńska, self-adwokatka z PSONI w Ostródzie mówiła o barierach informacyjno-komunikacyjnych, jakie spotyka, wsparciu, które otrzymuje w swoim życiu oraz codziennych czynnościach, które dają realne poczucie sprawczości. – *Na początku urzędowe pisma to była czarna magia. Ale teraz uczę się, jak je czytać, jak płacić internetowo. To już nie jest takie straszne* – wskazała. Z kolei pan Maciej Gniazdowski, self-adwokat z Biura Zarządu Głównego PSONI, dziennikarz Radia SoVo opowiadał o self-adwokaturze i samodzielnym podejmowaniu decyzji. – *To była moja pierwsza samodzielna decyzja – przenieśliśmy się z jednego ośrodka do drugiego. Self-adwokatura naprawdę zmieniła moje życie* – podkreślił. Pan dr Krzysztof Kuroski, przewodniczący Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami, odnosząc się do osób z niepełnosprawnościami, podkreślił, że dopóki nie będzie ich silnego głosu w tej sprawie, to nie będzie prawdziwego modelu wspieranego podejmowania decyzji. Odpowiedział też na pytanie o to, kiedy będzie działał prawdziwy model. – *Wtedy, kiedy każdy z nas – doświadczający niepełnosprawności czy nie – spojrzy w lustro i powie: „mam prawo powiedzieć tak albo nie”* – podkreślił.

Pan prof. Błażej Kmiecik z Zakładu Resocjalizacji, Kryminologii i Badań w obszarze Praw Człowieka w APS, podkreślając istotę modelu partycypacyjnego, czyli na przykład, tworzenia zapisów prawa z udziałem osób z niepełnosprawnościami, mówił: – *Prawo*



może być bardzo ładne i każdy będzie się nim chwalił, ale decyzja należy do tych, którzy doświadczają niepełnosprawności – to oni mogą powiedzieć: „nic o nas bez nas”.



Panel „Nie rządz moim życiem! O wspieranym podejmowaniu decyzji”

Język ma znaczenie

Podczas spotkania wiele razy podkreślano, że język, jakim się posługujemy, ma znaczenie. Czasem pozornie drobne zmiany językowe oddają głęboki sens relacji opartej na partnerstwie, a nie zależności.

Zamiast określenia:	Warto użyć określenia:
podopieczny	uczestnik/uczestniczka zajęć
opiekun	osoba wspierająca
środowisko osób z niepełnosprawnościami	społeczność osób z niepełnosprawnościami
dotknięty niepełnosprawnością	osoba z niepełnosprawnością
pomagać	wspierać
cierpi na niepełnosprawność	żyje z niepełnosprawnością



Mówi Piotr Biernacki, self-adwokat, współprowadzący seminarium

Dzień Godności

5 maja obchodziliśmy Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intellectualną. Na uczelni w Warszawie odbyło się seminarium.

Seminarium to rodzaj konferencji. Na uczelniach uczą się studenci.

Na seminarium byli self-adwokaci z Kół PSONI. Mówili co dla nich jest ważne. Na przykład że:

- godność to jest dla nich równość
- człowiek może sam decydować
- osoba z niepełnosprawnością ma prawa
- można być w mieszkaniu treningowym.



Tworzenie plakatu o godności osoby z niepełnosprawnością intelektualną

W seminarium „Godność osoby z niepełnosprawnością intelektualną, a wspierane podejmowanie decyzji” zorganizowanym przez Poradnię Prawną dla Studentek i Studentów APS, Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellectualną, Polskie Forum Osób z Niepełnosprawnościami oraz Koło Naukowe Edukacji i Rehabilitacji Osób z Niepełnosprawnością Intellectualną IDEM uczestniczyło ponad 200 osób: w tym osoby z niepełnosprawnością intelektualną, rodzice, osoby wspierające, specjaliści i specjalistki, osoby studiujące, nauczyciele i nauczycielki akademickie, a także reprezentanci instytucji publicznych i organów państwowych.

Podczas przerwy kawowej osoby uczestniczące w seminarium mogły odwiedzić stoisko Koła Naukowego IDEM i wziąć udział w tworzeniu plakatu na temat godności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Seminarium zakończyło się apelem o nienaruszanie godności osoby z niepełnosprawnością intelektualną, wzmocnienie autonomii, czyli możliwości wyrażania własnej woli, niezależności, równości i uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym oraz jak najszybsze wprowadzenie modelu wspieranego podejmowania decyzji. ■

**Michałina Dulny**

Pedagog specjalny, Koordynator self-advokatury PSONI Koło w Elblągu

Głos polskiej self-advokatki na forum ONZ

Pani Berenika Strehlau, self-advokatka z Koła PSONI w Elblągu, zabrała głos jako przedstawicielka Polski na forum ONZ. Wystąpiła podczas 14. konferencji z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa. Odbędzie się ona 21 marca 2025 roku pod hasłem „Wzywamy wszystkie rządy do ulepszenia naszych systemów wsparcia!” w siedzibie Organizacji Narodów Zjednoczonych w Nowym Jorku. Miała zaszczyt wspierać ją w tym czasie.

Wystąpienie pani Bereniki Strehlau, zatytułowane „Moja droga do samodzielnego życia, czego potrzebuję i co mi pomogło”, bardzo poruszyło uczestników z całego świata i było świetnym początkiem do wielu rozmów na forum tego zgromadzenia.

Pani Berenika w swoim wystąpieniu, które przygotowywała wspólnie z koleżankami i kolegami self-advokatami, podzieliła się osobistą historią o dążeniu do samodzielnego życia. Od dzieciństwa marzy o własnym mieszkaniu, najlepiej z basenem, jak w filmach. Dziś pragnie mieszkać samodzielnie lub z partnerem, korzystając ze wsparcia asystentów w mieszkaniu wspomaganym. Pani Berenika podkreśliła, że wiele osób z niepełnosprawnościami chce decydować o swoim życiu i potrzebuje wsparcia w różnych obszarach. Niektórzy potrzebują pomocy tylko w sprawach urzędowych czy finansowych, inni – w codziennym funkcjonowaniu. Dlatego tak ważne jest stworzenie systemu wsparcia dostosowanego do indywidualnych potrzeb.



Berenika Strehlau:



Zawsze marzyłam o własnym mieszkaniu. Chcę mieszkać w domu z basenem. Tak jak jest na filmach. Marzę żeby mieszkać sama albo z partnerem.

Chcę wybrać z kim mam mieszkać. Mogą nam pomagać asystenci w mieszkaniu wspomaganym. Wierzę że te marzenia mogą się spełnić.

Ja i moi koledzy i koleżanki potrzebujemy różnego wsparcia. Na przykład w sprawach urzędowych albo w sprawach finansowych.

Mieszkalam w mieszkaniu treningowym. Nauczyłam się tam różnych rzeczy. Myślę że mogę żyć samodzielnie. Że sobie poradzę. Ale muszę mieć szansę.

W swoim wystąpieniu pani Berenika Strehlau zwróciła też uwagę na trudności, z jakimi borykają się osoby z niepełnosprawnościami w Polsce:

- Brak dostępnych mieszkań wspomaganych dostosowanych do indywidualnych potrzeb.
- Ograniczony dostęp do usług asystenckich, które umożliwiają niezależne funkcjonowanie.
- Skomplikowane procedury i formalności związane z uzyskaniem wsparcia mieszkaniowego.
- Niewystarczające możliwości zatrudnienia i zarobkowania, co utrudnia utrzymanie niezależności.

Mimo tych wyzwań, pani Berenika i inni self-advokaci mają ciągle nadzieję na poprawę sytuacji, na przykład dzięki współpracy władz z organizacjami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami, w tym PSONI. Dzięki takiej właśnie współpracy powstał projekt ustawy o wyrównywaniu szans osób z niepełnosprawnościami, który uwzględni ich potrzeby, w tym dostęp do mieszkań wspomaganych i usług asystenckich.





Berenika Strehlau:



Wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami w Polsce czasami nie jest dobrze dopasowane.

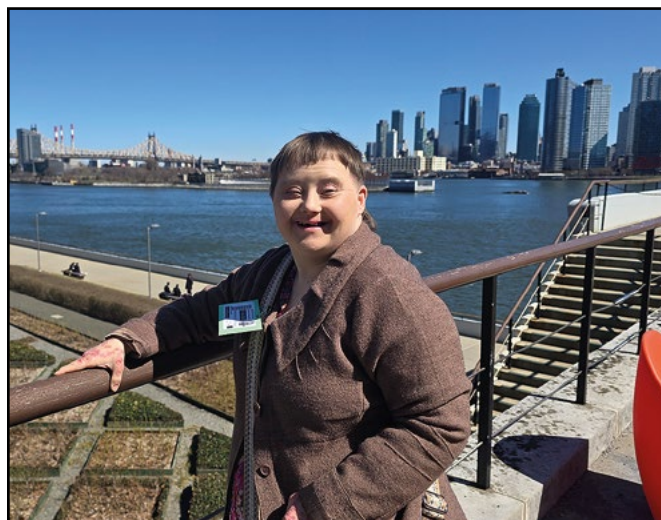
Wiele osób mieszka w domach pomocy społecznej. Nawet jak nie chcą. Jest mało mieszkań wspomaganych. Nie wystarcza dla wszystkich.

W Polsce trudno jest o mieszkanie ze wsparciem. Są różne projekty. Ale jak projekt się kończy, nie wiesz czy będziesz dalej mógł korzystać ze wsparcia.

Self-adwokaci mówią o zmianach potrzebnych w Polsce. Na przykład:

- żeby tanio kupić albo wynająć mieszkanie
- żeby było prosto zamieszkać w mieszkaniu wspomagany
- żeby pracować i zarabiać pieniądze
- żeby powstawały kręgi wsparcia
- żebyśmy mogli żyć w swoim środowisku a nie w instytucji.

Wystąpienie Pani Bereniki Strehlau, które tłumaczyłam, było nie tylko osobistym świadectwem, ale także apelem o zmiany systemowe. Jej głos przypomina, że osoby z niepełnosprawnościami mają prawo do niezależnego życia i decydowania o sobie. Wspierając ich dążenia, budujemy społeczeństwo bardziej otwarte, sprawiedliwe i włączające.



Fot. Archiwum prywatne autorki

Wyjazd do Nowego Jorku był dla nas nie tylko okazją do wystąpienia na forum ONZ, ale także niezapomnianą przygodą! Miałyśmy możliwość zobaczenia na własne oczy słynnych miejsc, takich jak Times Square, Central Park czy Statua Wolności. Odwiedziłyśmy Konsulat Rzeczypospolitej Polskiej i poznałyśmy Pana Ambasadora Krzysztofa Szczerskiego, Stałego Przedstawiciela RP przy Narodach Zjednoczonych w Nowym Jorku. Zwiedzałyśmy także siedzibę ONZ. Co więcej, mogłyśmy poczuć atmosferę tętniącego życiem miasta. Spotkałyśmy również wyjątkowe osoby z całego świata – self-adwokatów, działaczy i ekspertów, z którymi mogłyśmy wymienić się doświadczeniami i nawiązać międzynarodowe znajomości. Ta podróż była dla nas nie tylko spełnieniem marzeń, ale także inspiracją do dalszego działania na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami. ■



Aleksandra Obidowska
Wolontariuszka PSONI Koło w Zakopanem



Rowerowa podróż po marzenia

W czasie gdy Warszawa powoli budziła się z zimowego snu, wolontariusz PSONI Koło w Zakopanem Robert Gogłuska wyruszył w długą, samotną, rowerową podróż przez Europę. Nie był to jednak tylko sportowy wyczyn dla rekordu, a połączenie pasji z ważną misją i szczytnym celem. Zamiłowanie do jazdy na rowerze doprowadziło go do momentu, w którym był gotowy podjąć się inspirującego wyzwania, mając już na swoim koncie liczne wyprawy rowerowe, ultramaratony w trudnych i zróżnicowanych warunkach, w których przebył na dwóch kółkach tysiące kilometrów.



Tym razem przejechał wybrzeże Hiszpanii, Francję, Księstwo Monako, Włochy, Słowenię, Węgry, Austrię i Słowację – w wyjątkowym rajdzie po marzenia. Podczas kilkutygodniowej podróży z niewielkim bagażem, a wielkim sercem udało mu się przemierzyć w około półtora miesiąca 4490 kilometrów w bardzo ważnym celu – wsparcie i promocja zbiórki na budowę Wielowymiarowego Centrum Wsparcia służącego aktywizacji osób z niepełnosprawnością intelektualną. Dzięki tej akcji, organizatorzy pragną zwrócić uwagę na potrzeby tej grupy społecznej oraz inspirować społeczeństwo do działania na rzecz włączania i wsparcia osób z niepełnosprawnościami. „Tour de PSONI – razem jedziemy po marzenia” to inicjatywa Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Zakopanem. Do rajdu mógł dołączyć każdy, z każdego miejsca na ziemi, za pomocą aplikacji, w co zaangażowało się dużo miłośników jazdy na rowerze i pragnących wesprzeć powstanie Centrum Wsparcia.

Nie zwalniam tempa

Pokonując dziennie dziesiątki kilometrów w zmiennych warunkach pogodowych – od ulewnych deszczy, śnieg, po palące słońce – Robert Gogłuska udowodnił, że determinacja i serce mogą doprowadzić naprawdę daleko. Pierwszym etapem wyprawy było przemierzenie odcinka z Malagi do Calpe w Hiszpanii, który okazał się być o wiele bardziej wymagający, niż można było się tego spodziewać. Jak możemy dowiedzieć się z relacji z tej wyprawy, trasa nie

była łaskawa, a pogoda nie rozpieszczała. – Pogoda dała mi w kość – deszcz, mokre drogi i silny wiatr nie ułatwiał jazdy, zwłaszcza z sakwami. Każdy podjazd wydawał się dłuższy, a zjazdy wymagały pełnej kontroli. Opuszczając Calpe, czułem zmęczenie, ale adrenalina i chęć kontynuowania podróży nie pozwalały mi zwolnić tempa – relacjonuje Robert.

Po drodze nie brakowało przygód – skradzione klucze, trudne warunki noclegowe, strome przewyższenia i chwile zwątpienia – było wszystko. Robert nie tylko przemierzał kolejne granice państw, ale – jak sam mówi – przede wszystkim przekraczał granice własnych słabości. Droga nauczyła pokory, wytrwałości i przypominała, że granice są tylko w głowie. Robert wykazał się dużą wytrwałością i mamy nadzieję, że stanie się to inspiracją do podobnych działań we współpracy ze stowarzyszeniami walczącymi o prawa najbardziej tego potrzebujących, bo to właśnie dzięki ludziom pełnym pasji, dobrej woli, mocy i pokory można zrealizować najpiękniejsze inicjatywy i wymarzone projekty.



Wyprawa rozpoczęła się w Maladze 7 marca 2025 roku, a zakończyła się w Radzyminie 17 kwietnia 2025 roku. Szczególnie ważnym przystankiem był ten 14 kwietnia w Zakopanem, bo to właśnie tam Koło PSONI buduje Wielowymiarowe Centrum Wsparcia.

Już na granicy polsko-słowackiej w Suchej Horze czekał na Roberta komitet powitalny z Burmistrzem Gminy Czarny Dunajec Marcinem Ratułowskim. Tam też dołączyła do niego grupa rowerzystów, aby wspólnie ruszyć w stronę Zakopanego. Na Równi Krurowej w samo południe powitały wolontariusza osoby korzystające ze wsparcia PSONI Koło w Zakopanem oraz sympatycy, a także przedstawiciele władz: Starosta Tatrzański Andrzej Skupień wraz



z Przewodniczącą Rady Powiatu Agatą Wojtowicz, Zastępcą Burmistrza Miasta Zakopane Iwoną Grzebyk-Dulak oraz przedstawiciele gmin powiatu tatrzańskiego – Gminy Bukowina Tatrzańska, Poronin, Białą Dunajec, Kościelisko.

Siła zmieniania rzeczywistości

Budowa domu rozpoczęła się 4 kwietnia 2024 roku i będzie kosztować ponad 12 milionów złotych. Do ukończenia inwestycji brakuje około 10 milionów. Kluczowe jest więc każde wsparcie. Dom ma funkcjonować jako Środowiskowy Dom Samopomocy, Zakład Aktywności Zawodowej oraz Centrum Mieszkalnictwa. Do dyspozycji uczestników będzie 1500 metrów kwadratowych, gdzie znajdować się będą ich stanowiska pracy, sale przeznaczone do zajęć, kaplica oraz wspomagane mieszkania stałe i treningowe do samodzielnego życia ze wsparciem wykwalifikowanych osób, gdy najbliżsi nie będą już mogli pomagać im w codziennych czynnościach. Przewidywane ukończenie budowy zaplanowane jest na listopad 2026 roku. Postępy w budowie można na bieżąco śledzić na stronie internetowej www.psoni-zakopane.pl/dom-marzen/ oraz w social mediach placówki.



Fot. Archiwa Koła PSONI w Zakopanem

Rowerowa podróż

Robert Gogłuska jest wolontariuszem w Kole PSONI w Zakopanem. Pan Robert pojechał w długą podróż rowerem. Jechał sam. Nikogo z nim nie było. Pan Robert przejechał rowerem różne kraje.

Pan Robert chciał pomóc PSONI. Jechał żeby ludzie mogli wpłacać pieniądze. Pieniądze są potrzebne na budowę. PSONI w Zakopanem buduje duży dom.

Osoby z niepełnosprawnością będą tam miały wsparcie. Na przykład w mieszkaniach treningowych. Potrzeba bardzo dużo pieniędzy żeby wybudować taki dom.



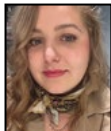
W dzisiejszym, zabieganym świecie, w którym tempo życia nieustannie przyspiesza, zdarza się nam zapominać o drobnych gestach sprawiających, że wszystkim żyje się trochę łatwiej. Czasem wystarczy pomóc sąsiadce z zakupami, przysiąc się do samotnej osoby na osiedlowej ławce, uśmiechnąć się do znajomej na klatce schodowej, porozmawiać z kimś, zapytać, czy można w czymś pomóc albo wesprzeć oddolną inicjatywę sąsiedzką czy lokalne stowarzyszenie. Takie działania, choć może mniej widowiskowe, niż wyprawa rowerowa przez kontynent, również mają siłę zmieniania rzeczywistości. Warto o tym pamiętać – zarówno patrząc na mapę Europy, na której ślad zostawił Robert, jak i spacerując codziennie między naszymi blokami, skwerami, placami zabaw i klatkami schodowymi. Bo każda przestrzeń może być miejscem dobra. I każda inicjatywa – mała czy wielka – zaczyna się od decyzji, by działać nie tylko dla siebie, ale także dla innych. Ta historia może być inspiracją dla każdego z nas do tego, aby przekuć naszą pasję w coś wielkiego.

Dołącz do tej podróży – pomóż zbudować Dom Marzeń! Każdy z nas może wesprzeć ideę, która połączyła wielu ludzi dobrej woli, przekazując środki na budowę Centrum Wsparcia. Darowiznę można przekazać poprzez zrzutkę – Budujemy w Zakopanem przyszłość dla osób z niepełnosprawnością: zrzutka.pl/wtxr3t lub dokonując przelewu na konto. Każda pomoc ma znaczenie.

Przekaż wsparcie na dom:

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją, Koło w Zakopanem

Bank PEKAO SA 93 1240 5165 1111 0010 4755 4921

**Barbara Olejnik**

Psycholog OREW PSONI Koło w Kole

Magia alpakoterapii

Gdy dziecko po raz pierwszy zbliża się do alpaki, wszystko dzieje się powoli. Maluch patrzy niepewnie, a puszyste zwierzę delikatnie unosi głowę, jakby chciało powiedzieć: „Jestem tu. Nie spiesz się”. I właśnie wtedy zaczyna się magia – cisza, zaufanie, miękkie spojrzenia. Bo alpakoterapia to coś więcej niż terapia. To spotkanie, które zostaje w sercu na długo.

Alpaki to zwierzęta niezwykle – łagodne, ciekawskie, kojące. Ich spokojna natura i miękkie futerko pomagają dzieciom z niepełnosprawnością otwierać się na świat. Nie oceniają, nie stawiają oczekiwań – po prostu są. A w tej obecności kryje się prawdziwa siła.

Dla wielu naszych wychowanków kontakt z alpaką staje się pierwszym krokiem do budowania zaufania, rozwijania komunikacji czy regulowania emocji. Dzieci z autyzmem, zespołem Downa, niepełnosprawnością ruchową czy intelektualną często mają trudność z odnalezieniem się w codziennym świecie. Spotkanie z alpaką daje im przestrzeń do bycia sobą – bez presji, z pełną akceptacją.



Fot. Archiwa Koła PSONI w Kole

To nie tylko forma terapii – to także osvajanie świata i budowanie bliskości. Alpaki uczą nas delikatności, cierpliwości i uważności – wartości, których nie da się wyćwiczyć przy biurku czy w sali. One po prostu się pojawiają: podczas spacerów, karmienia, wspólnej ciszy. I zostają – w ciele, w sercu, w relacjach.

Spokój i bliskość

Alpakoterapia nie zastępuje innych form wsparcia, ale pięknie je dopełnia. Wnosi miękkość tam, gdzie wcześniej była sztywność i otwiera serca tam, gdzie przez długi czas panowało zamknięcie. Najważniejsze, że wszystko dzieje się w tempie dziecka – bez naciśków, w rytmie, który ono samo wyznacza. Bo alpaka nie wymaga – ona po prostu jest.

W świecie pełnym pośpiechu, hałasu i nadmiaru bodźców alpaki przypominają nam o tym, co najważniejsze – o uważności, cieple i spokoju. Może właśnie dlatego tak pięknie wpisują się w pracę z dziećmi z niepełnosprawnościami – bo nie chcą zmieniać lecz uczą akceptacji. A z tej akceptacji rodzi się prawdziwa przemiana.



Alpakoterapia wniosła do naszego ośrodka coś, czego nie da się zmierzyć – ciepło, spokój i prawdziwą bliskość. W obecności alpaki dzieci rozkwitają – śmieją się, przytulają, otwierają się na świat. Z każdym spotkaniem widzimy, jak dzieje się coś dobrego. Jak krok po kroku zaufanie zastępuje lęk, jak kontakt zastępuje wycofanie. Alpaki uczą nas, że nie trzeba mówić, by być zrozumianym. Że czułość może wyrażać się w ciszy. I że prawdziwe cuda dzieją się właśnie wtedy, gdy pozwolimy drugiemu człowiekowi być takim, jakim jest.

Dzięki alpakom nasz ośrodek nie jest już tylko miejscem terapii. Stał się miejscem, gdzie naprawdę dotyka się serca. Gdzie dzieją się małe, codzienne cuda. I jesteśmy za nie głęboko wdzięczni. ■

Alpaki są dobre



W mieście które nazywa się Koło jest PSONI. PSONI organizuje dla uczestników terapię alpakami.

Alpaki to bardzo miłe zwierzęta. Są trochę podobne do wielbłąda, tylko dużo mniejsze.

Alpaki mają mięciutkie futerko. Alpaki są bardzo przyjazne. Można się do nich przytulać albo karmić.

Uczestnicy bardzo cieszą się na spotkania z alpakami. To są ich ulubione zajęcia.

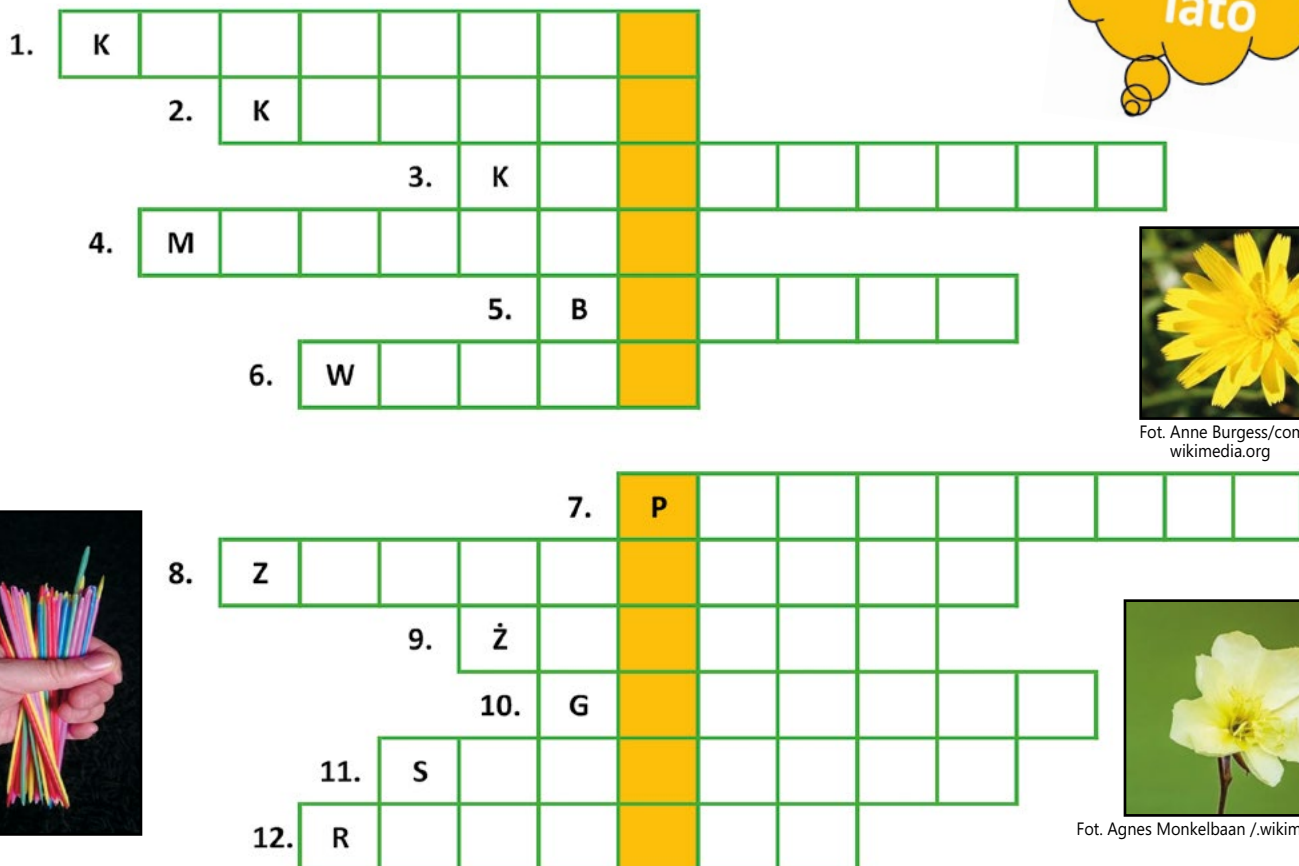


Zagadkowe strony

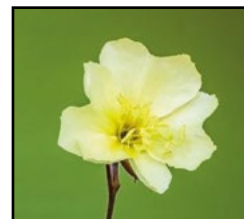
czyli krzyżówka i ćwiczenia do rozwiązywania



1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



Fot. Anne Burgess/commons.wikimedia.org



Fot. Agnes Monkelbaan /.wikimedia.org

1. Inaczej ziemniak.
2. Siedzą na trybunach i dopingują.
3. Instrument muzyczny na korbkę, z którego wydobywają się różne melodie.
4. Kluski dobre do zupy.
5. Gra stolikowa.
6. Może ją zobaczyć na morzu przez lornetkę marynarz płynący statkiem.
7. Choroba zębów.
8. Wąż żyjący w Polsce.
9. Na maszcie.
10. Czynność wykonywana w łazience przed lustrem.
11. Ryby z puszek.
12. Pokazywana w telewizji i w internecie informacja o różnych produktach.

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 znajduje się na zdjęciu?

Jakie pojazdy mają dwa koła?

Co to za znak drogowy?



Fot. Boekem / commons.wikimedia.org

Co widzisz na zdjęciu?

Do czego służą budki lęgowe?

Jakie znasz ptaki?



Fot. Villy Fink Isaksen / commons.wikimedia.org

Co jest na zdjęciu?

Do czego służy komputer?

Co Ty najchętniej robisz na komputerze?



Fot. pixabay.com

Co widzisz na zdjęciu?

Do czego służą te narzędzia?

Jakie prace wykonuje się w ogrodzie?



Fot. User:jarlthelm / commons.wikimedia.org

1. Kartofel, 2. Kibice, 3. Katarzynka, 4. Makaron, 5. Bierki, 6. Wyspa, 7. Próchnica,
8. Zaskroniec, 9. Żagiel, 10. Golenie, 11. Sardynki, 12. Reklama.

Rozwiązanie do krzyżówki:



3. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Ania obudziła się rano w dobrym humorze. Śniło jej się coś miłego. Przy śniadaniu opowiedziała sen mamie. Ani śniło się, że jechała samodzielnie autobusem. Miała ze sobą łyżwy i jechała na lodowisko. W autobusie spotkała swoje koleżanki Helenkę i Justynę. Ania pokazała łyżwy koleżankom. Łyżwy były białe z białymi sznurówkami. Koleżanki też miały ze sobą łyżwy. Dziewczyny wysiadły na przystanku obok hali sportowej. Tam było lodowisko. Wstęp na lodowisko był nieodpłatny. Ania, Helenka i Justyna założyły łyżwy i zaczęły jeździć. Tak Ania spędzała czas, aż się obudziła.

Pytania:

1. Kto obudził się rano w dobrym humorze?
2. Dlaczego Ania miała dobry humor?
3. Kiedy Ania opowiedziała mamie swój sen?
4. Czym we śnie jechała Ania?
5. Co Ania miała ze sobą w autobusie?
6. Jaki kolor miały łyżwy, a jaki sznurówki?
7. Jakie imiona miały spotkane koleżanki?
8. Obok czego znajdował się przystanek?
9. Co znajdowało się w hali sportowej?
10. Ile kosztował wstęp do hali sportowej?
11. Co dziewczyny robiły w hali sportowej?
12. Jakie znasz sporty zimowe?
13. Co Ci się śniło ostatniej nocy?



Fot. en:User:Dr.frog /commons.wikimedia.org



Nagrodę w konkursie z numeru 1 z 2025 roku, kubek ze swoim imieniem, otrzymuje pan **Arkadiusz Górniak** z Krosna. Gratulujemy!

Dziękujemy też pani **Małgorzacie Paluch** z Kielc za list z hasłem wcześniejszej krzyżówki.

Redakcja



4. Policz i zapisz liczbę.

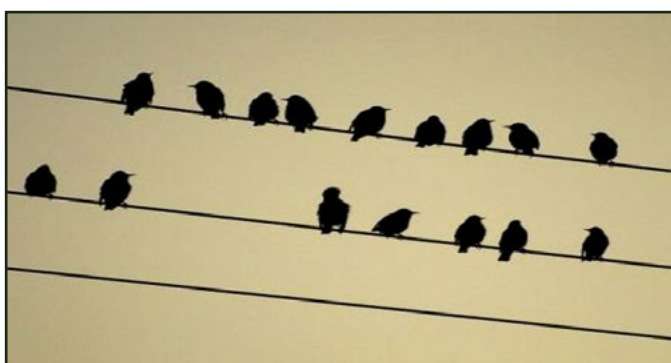
Ile widzisz alpak?



Fot. Spac1 / commons.wikimedia.org



Ile jest ptaków na środkowym drucie?



Fot. Andy Beecroft / commons.wikimedia.org



Ile jest żółtych i niebieskich balonów?



Fot. Nevit Dilmen / commons.wikimedia.org



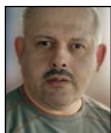
5. Przeczytaj 4 kolejne wyrazy.

Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

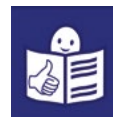
- | | | | | |
|----|----------|--------------------|------------|----------|
| a) | jeleń | myśliwy | wilk | lis |
| b) | czapka | szalik | rękawiczka | zasłona |
| c) | schabowy | fasolka | kalafior | kapusta |
| d) | kolacja | gotowanie | śniadanie | obiad |
| e) | babcia | siostra | wujek | mama |
| f) | Bytom | Polska | Kielce | Warszawa |

Zagadkowy Redaktor: **Piotr Sochalski**

Warsztat Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI w Warszawie



Tomasz Czuchrowski



Alpy i La Scala

Słuchajcie, słuchajcie. Wróciłem z najpiękniejszej wycieczki. Wszystko zaczęło się 5 kwietnia. Lądowanie w Zurychu (czytaj Curychu) o 9.40. Dalej jechaliśmy do Chur (czytaj Kur). W Chur jest dużo starych domów z kamienia, małych zaułków, wąskich uliczek. Dookoła wysokie góry, lasy i skały pokryte śniegiem.

Następny dzień był najważniejszy. Podróż przez Alpy Roter Bahn (czytaj Roter Ban) czyli **czerwonym pociągiem**. Pociąg jechał przez tunele, wiadukty, przy ścianach skalnych.

Były góry pokryte śniegiem. W kotlinkach były też zielone łąki i kwitła forsycja. Jechaliśmy wzdłuż brzegu ogromnego jeziora górskiego. Pociąg zatrzymał się na wysokości 2091 metrów w Alp Grüm (czytaj Grim).



Wzdłuż całej drogi mijaliśmy małe osady w górach. W każdej była wieżyczka małego kościoła. Za osadami były ściany czarnych lub pokrytych śniegiem skał. Koniec trasy był po 4 i pół godzinach w Tirano.

Tirano to stare kamienne domy, trochę zaniedbane, spokojne, otoczone wysokimi górami. Następnego dnia wyjazd do Mediolanu.

W Mediolanie najważniejsze było dla mnie zwiedzenie **opery La Scala** (czytaj La Skala). Widzieliśmy nawet fragment próby nowoczesnej opery włoskiej. Musieliśmy być bardzo cicho.



Fot. Archiwum autora

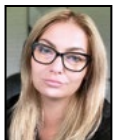
Budynek, gmach, sala opery – fantastyczne. Wszystko purpurowe i złote. Malowidła na suficie. Balkonów chyba 6 pięter. Cudowne.

Do Bergamo dojechaliśmy wieczorem. Po śniadaniu zwiedzaliśmy miasto. Zwiedzanie zakończyliśmy przy Santa Maria Maggiore (czytaj Madziore). To bardzo piękny kościół.

Jesteśmy bardzo wdzięczni pani Małgosi Tokarskiej za zorganizowanie wycieczki i pomoc. Wszędzie mieliśmy asystę.

To była wycieczka mojego życia

– pociągiem przez Alpy i wizyta w La Scali. Spełnione marzenie. ■

**Katarzyna Skrzypczyk**

Dyrektor ds. administracji i koordynacji placówek
i zarządzania OREW PSONI Koło w Pruszczu Gdańskim

Łączymy siły, by żyło się zdrowiej

W codziennej pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Pruszczu Gdańskim dostrzegamy coraz wyraźniej, że problemy uzależnień, zarówno od substancji psychoaktywnych, jak i uzależnień behawioralnych, dotyczą także osób z niepełnosprawnością intelektualną. Choć to może wydawać się zaskakujące. Są one jednak wyjątkowo podatne na wpływy zewnętrzne, także te najbardziej destrukcyjne.

To właśnie dlatego, realizując w 2025 roku projekt „Synergia dla zdrowia” w ramach miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii, stawiamy na holistyczne, zintegrowane działania skierowane nie tylko do osób z niepełnosprawnością, ale i do ich rodzin. Bo tylko w synergii – współdziałaniu uczestników, opiekunów i specjalistów – możliwa jest rzeczywista, trwała zmiana. Projekt jest reakcją na realne potrzeby, a jego celem jest nie tylko zapobieganie uzależnieniom, ale przede wszystkim budowanie długofalowej odporności psychicznej i społecznej osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich.

O tym, co trudno zauważyć

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną i problemami zdrowia psychicznego są często postrzegane jako bierno, mało samodzielne, nieskłonne do ryzykownych zachowań. Tymczasem nasze doświadczenia wskazują na coś odwrotnego. Osoby te przejawiają ogromną potrzebę bycia częścią grupy społecznej, akceptacji, naśladowania zachowań i przynależności – nawet za cenę własnego bezpieczeństwa. To otwiera drzwi osobom, które potrafią wykorzystać ich bezbronność, zarówno emocjonalnie, jak i ekonomicznie. Propozycje „przyjaźni”, „pomocy” czy „wspólnego spędzenia czasu” okazują się często próbą manipulacji, wciągnięcia w uzależnienie od alkoholu, narkotyków czy hazardu – lub wręcz wykorzystania finansowego i materialnego.



Ewa Rokita z córką Agnieszka

Do tego dochodzą uzależnienia behawioralne: nadmierne korzystanie z telefonów, gier, mediów społecznościowych. To nie tylko kwestia nudy czy samotności. To również forma ucieczki od rzeczywistości, która bywa dla tych osób zbyt skomplikowana, zbyt wymagająca i pełna odrzucenia.

Uczestnicy są dorośli. Serio!

Nie sposób skutecznie przeciwdziałać uzależnieniom bez aktywnego zaangażowania rodzin. Widzimy to od lat – nawet najlepiej przeprowadzone zajęcia terapeutyczne mogą przynieść ograniczony efekt, jeśli uczestnik po powrocie do domu nie ma wsparcia, przestrzeni do wdrażania nowych umiejętności czy zwyczajnie – rozmowy i zrozumienia. Dlatego projekt „Synergia dla zdrowia” aktywnie włącza rodziców i opiekunów – poprzez comiesięczne warsztaty rodzinne, wsparcie indywidualne i edukację. Pracujemy z rodzinami nad zmianą perspektywy – od „opieki nad dzieckiem” do „wspierania dorosłego” z niepełnosprawnością, który także ma prawo do decydowania, wyrażania emocji, budowania relacji i wypełniania błędów. Kiedy wszyscy grają do jednej bramki, życie naprawdę staje się prostsze (i spokojniejsze).

W projekcie pomagamy rodzinom zaakceptować fakt, że ich dzieci są dorosłe. Pokazujemy, że wspieranie nie musi oznaczać kontrolowania, że można dać przestrzeń i nadal być obecnym. A to z kolei buduje dojrzałość, odpowiedzialność i większą samodzielność uczestników. Relacja oparta na zaufaniu, zrozumieniu i akceptacji staje się tarczą chroniącą przed wpływem środowisk ryzyka, a jednocześnie fundamentem do budowania pozytywnych nawyków i wartości.

Niektórzy mówią: „To ja mam się teraz jeszcze uczyć? Przecież to dziecko chodzi na zajęcia”. Otóż tak, drodzy rodzice – to nie jest projekt „zrobmy wszystko za uczestników”. To jest projekt, w którym każdy ma swoją rolę. I każdy się czegoś uczy. Dorośli uczą się odpuszczać, a dorosłe dzieci – brać odpowiedzialność. Specjaliści – słuchać. A my wszyscy razem uczymy się, jak być zdrowym nie tylko w ciele, ale też w głowie i w sercu. Bo synergia to nie bajka o superbohaterze, który wszystko załatwi. To opowieść o ludziach, którzy postanowili po prostu się dogadać, podzielić zadaniami i wspólnie zadbać o jakość życia – swoją i innych.

Holistyczne podejście

Profilaktyka nie musi być sztywna jak kołnierzyk na komunię. U nas ma formę ciekawych warsztatów, spotkań i rozmów – takich, po których nikt nie wychodzi z poczuciem winy, tylko z nową porcją wiedzy i przynajmniej jednym „aha!” w głowie. Nie chodzi tylko o to, żeby powiedzieć: „Nie pij, nie pal, nie scrolluj TikToka przez pięć godzin dziennie”. To byłoby zbyt proste – i trochę nudne. My stawiamy na podejście holistyczne, czyli patrzymy na człowieka całościowo – z jego emocjami, potrzebami, historią i marzeniami. Tylko wtedy, gdy wszystkie te obszary są wspierane, można mówić o skutecznej profilaktyce.

W ramach działań prowadzimy zajęcia edukacyjne, terapeutyczne i integracyjne, w których uczestnicy uczą się nie tylko teorii zdrowego stylu życia, ale też praktycznych umiejętności: gotowania, organizacji dnia, planowania budżetu, wyrażania emocji, pracy w grupie. A także zajęcia kulturalne, które pokazują, że wolny czas można spędzać inaczej – w sposób bezpieczny, rozwijający i inspirowany. Uczestnicy regularnie biorą udział w wydarzeniach artystycznych, sesjach arteterapii, wyjściach do kina czy teatru. Planujemy także wyjazd integracyjny dla uczestników i ich rodzin – jako formę wspólnego bycia, odpoczynku i budowania więzi.

Uczymy nie tylko czego nie robić, ale przede wszystkim, jak żyć lepiej. Jak rozpoznawać swoje emocje. Jak zadbać o sen i jedzenie (tak, chipsy też mają emocjonalne skutki!). Jak radzić sobie z lękiem. Jak zbudować swoje małe poczucie wpływu na życie. I jak mówić „nie” – bez poczucia winy, ale z uśmiechem. Szczególny nacisk kładziemy na higienę psychiczną.



Tomasz Walkowiak z mamą Wiesławą



Fot. Archiwum Koła PSONI w Pruszczu Gdańskim

Czym ona jest? Najprościej mówiąc – to codzienne mycie zębów, tylko że dla głowy. Chodzi o to, by dać sobie prawo do odczuwania emocji – tych dobrych i tych mniej przyjemnych – i umieć je wyrażać w sposób, który nam nie szkodzi. Arteterapia, którą wprowadzamy szeroko, jest nie tylko metodą relaksacyjną – jest narzędziem do pracy z emocjami, samooceną i komunikacją.

A efekty?

Efekty naszych działań widać w codzienności: w uśmiechu na twarzy uczestnika, który sam zdecydował, co dziś zje na śniadanie. W rodzicu, który po raz pierwszy od lat nie zadrzał, gdy usłyszał: „Nie chcę tego robić”. W uczestniku, który powiedział „dziękuję” bez przymusu. W rodzinie, która zamiast siedzieć przed telewizorem, poszła razem na spacer. I choć to nie są rzeczy, o których napiszą media (no, może poza tym jednym), to właśnie one tworzą fundament stabilności emocjonalnej i zdrowia – takiego na całe życie.

Na koniec zostawiamy Was z prostą refleksją: dbanie o zdrowie – psychiczne, fizyczne, społeczne – to praca zespołowa. Nie da się tego zrobić ani za kogoś, ani w samotności. Ale razem? Razem można naprawdę wiele. Dlatego cieszymy się, że miasto Pruszcz Gdański wspiera nasze działania, a my możemy wspierać tych, którzy tego najbardziej potrzebują – z humorem, sercem i ogromnym szacunkiem. Bo w „Synergii dla zdrowia” najważniejsi są ludzie. I ich historia. I przyszłość. Zdrowsza, spokojniejsza i... wspólna. ■



Jak żyć zdrowo

Koło PSONI w Pruszczu Gdańskim organizuje zajęcia dla uczestników i rodziców. Razem uczą się jak żyć zdrowo.

Na przykład żeby:

- nie palić papierosów
- nie pić alkoholu
- mniej czasu używać internetu.

Jak ktoś bardzo dużo pali albo pije alkohol to jest uzależnienie. Nie może przestać. Wtedy potrzebuje pomocy.

Mogą mu pomóc inni ludzie.

Na zajęciach uczestnicy uczą się:

- gotować
- planować dzień
- planować wydatki
- jak mówić o swoich emocjach.

Rozmawiają o tym z terapeutami i rodzicami. Żeby wiedzieć jak sobie poradzić w trudnych sytuacjach.


Agnieszka Zięba-Wójtowicz

Psycholog, specjalista ds. integracji społecznej
PSONI Koło w Lublinie


Piotr Kondraciuk

Członek władz Olimpiad Specjalnych Lubelskie
Rehabilitant, trener, PSONI Koło w Lublinie

Lubelskie „Feniksy” dzielne w sportowym wysiłku

„Pragnę zwyciężyć! Lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku!” – tak brzmi treść słubowania dla uczestników Olimpiad Specjalnych. Za każdym razem te słowa wywołują w nas przysłowiową gęsią skórę, która pojawia się najczęściej pod wpływem różnych emocji. Tym razem jest to wzruszenie. I radość, że powstały u nas „Feniksy”.

To wzruszenie wzbudziło w nas pragnienie, aby również uczestnicy naszych Warsztatów Terapii Zajęciowej mogli stać się częścią sportowej inicjatywy o nazwie Olimpiady Specjalne. 21 stycznia 2025 roku, na mocy porozumienia zawartego pomiędzy PSONI Koło w Lublinie i Lubelskim Oddziałem Regionalnym Olimpiad Specjalnych Polska z siedzibą w Krasnymstawie, został powołany Klub Olimpiad Specjalnych przy PSONI Koło w Lublinie pod nazwą „Feniksy”.

Ruch Olimpiad Specjalnych został zainicjowany w połowie XX wieku w Stanach Zjednoczonych jako alternatywny ruch sportowy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Oficjalnie został zarejestrowany w Polsce w 1990 roku i wtedy też został przyjęty w poczet Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Działania Olimpiad Specjalnych realizowane są poprzez wojewódzkie jednostki organizacyjne o charakterze regionalnym. Utworzony przez nas Klub Olimpiad Specjalnych jest najmniejszą jednostką w tych strukturach. Dołączyliśmy w ten sposób do grona Kół PSONI, które już od wielu lat promują sportowe aktywności wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną. W ramach Olimpiad Specjalnych zawodnicy startują w grupach sprawnościowych. Wszyscy zawodnicy są nagradzani za występ, a każdy wygrywa przede wszystkim ze sobą i ze swoimi słabościami.



Ta inicjatywa po części ukierunkowuje realizowaną już w ramach naszych Warsztatów aktywność fizyczną na konkretne cele. Dostosowujemy się do kalendarza wydarzeń Olimpiad Specjalnych. Nasi zawodnicy z Klubu Olimpiad Specjalnych startują też w innych zawodach integracyjnych dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Rozpoczęliśmy już treningi, uczestnicy przygotowują się

do wystąpień w konkurencjach dostosowanych do ich możliwości. Uzyskali dodatkowe szanse rozwoju, integracji i rehabilitacji. Mamy już za sobą pierwsze rozgrywki w zawodach sportowych.

7 maja 2025 roku nasi zawodnicy uczestniczyli w XXXII Miotyngu Olimpiad Specjalnych w Piłce Nożnej w ramach wydarzenia „I Forum MOSIR. Sport i rekreacja bez barier”. To było ważne wydarzenie inaugurujące działalność naszego Klubu. Był to też pierwszy sprawdzian sportowej współpracy zespołowej pod szyldem „Feniksy”. Nasza drużyna w tych rozgrywkach nie zajęła miejsca medalowego, a jednak wygrała. Bo każdy z uczestników wygrał z własnymi słabościami. Zwyciężył także zespół, który w trakcie każdego z czterech rozegranych meczów, na żywo i w akcji, budował i wczuwał się w nowo narodzoną zespołową tożsamość pod nazwą „Feniksy”. Dla nas, kibiców, była to piękna lekcja życia prosto ze sportowego boiska, pełna wzruszeń i pozytywnych wrażeń.



Nasze „Feniksy” pokazały, że bez względu na to, jak wielkie wyzwanie postawi przed nami życie, po naszej stronie pozostaje wybór postawy życiowej względem niego. Możemy się poddać, uciec, zrezygnować, ukryć się i schować, nie zrobić nic, albo też – tak jak „Feniksy” – z dobrą energią i nadzieją, zadziałać tu i teraz, najlepiej jak potrafimy, na miarę własnych umiejętności i możliwości. W życiu zdarzają się takie wyzwania, które mogą przerażać i wzbudzać lęk. „Feniksy” w swoim pierwszym publicznym wystąpieniu pokazały, że można czerpać radość z drogi, z zabawy, z fizycznej aktywności i wykorzystać szansę na zdobycie nowych życiowych doświadczeń. Nawet pomimo tego, że szanse na wygraną nie były duże, bo i nasze doświadczenia na boisku do piłki nożnej nie były ogromne. „Feniksy” podjęły to wyzwanie z radością i zapałem. Widzieliśmy, jak z każdym kolejnym meczem wyrastają im coraz większe skrzydła. Nie znaleźliśmy się na medalowym podium, ale uczestnicy wrócili z tych zawodów jako zwycięzcy z pamiątkowymi medalami. Każdy z nich grał z otwartym sercem i zaangażowaniem, dając z siebie wszystko. Byliśmy dumni z tego, że w naszej drużynie grało najwięcej kobiet, bez żadnej taryfy ulgowej, na równi z mężczyznami. Dziś pozostały wspomnienia i zdjęcia, które przypominają zawodnikom o ich odwadze, mocy, determinacji i wartościach płynących z pracy zespołowej. A także, że pomimo obaw i lęków warto ruszyć z miejsca i podjąć aktywność fizyczną, która ma moc rozpraszania lęków i budowania wiary we własne siły.

Kolejny sprawdzian miał miejsce już 8 maja. Nasza drużyna zajęła trzecie miejsce na 5 startujących drużyn w ramach Boccia Cup 2025 – Akademickiego Turnieju o Puchar Rektora UMCS. Gra w boccie cieszy się u nas bardzo dużym zainteresowaniem i trudno było wybrać reprezentację. To nasz pierwszy start, a odniesiony sukces wzmacnia zapał. Sylwia Szuster, jedna z zawodniczek, powiedziała po zawodach: – *Bardzo fajne zawody. (...) Pan Piotr jest bardzo fajnym trenerem. Każdemu ten sport polecam.* Pan Piotr to Piotr Kondraciuk, który jest rehabilitantem w naszym Stowarzyszeniu. Jest również trenerem naszych sportowych zespołów w różnych dyscyplinach. Inicjuje wszystkie nasze poczynania w sportowym obszarze. Żadna z tych inicjatyw nie mogłaby być zrealizowana, gdyby nie przychyłność i bardzo duże wsparcie, jakie otrzymujemy od Małgorzaty Batorskiej, przewodniczącej Zarządu Koła PSONI w Lublinie i opiekunów naszych zawodników.

W planach mamy już kolejne starty: 22 maja 2025 r. na turnieju koszykówki (artykuł powstał w pierwszej połowie maja – red.), 18 czerwca 2025 r. na zawodach gry w bocce, 8 października 2025 r. na zawodach w pływaniu i 15 października 2025 r. na zawodach w bowlingu.

Być może zastanawiacie się, czym różni się bocce od boccia. Bocce to dyscyplina należąca do katalogu dyscyplin w ramach Olimpiad Specjalnych i jest rozgrywana w pozycji stojącej. Boccia z kolei, nie należy do tego katalogu i jest rozgrywana w pozycji siedzącej. My startujemy w obydwu dyscyplinach.

Z naszych planów widać, które z dyscyplin oferowanych w ramach Olimpiad Specjalnych leżą w zasięgu naszego zainteresowania i możliwości. Po części jest to związane z dostępem do infrastruktury umożliwiającej regularne treningi. Dzięki podpisanym porozumieniom i uprzejmości MOSIR Lublin i Wydziału Sportu Urzędu Miasta Lublin, raz w tygodniu korzystamy z pływalni w ramach Strefy H2O w Lublinie. A dzięki współpracy z Centrum Kultury Fizycznej UMCS, raz na dwa tygodnie gramy na prawdziwej sali gimnastycznej. Na co dzień korzystamy z boisk osiedlowych i z naszej bardzo dobrze wyposażonej sali rehabilitacyjnej.



Zdajemy sobie sprawę, że aby dobrze przygotować się do zawodów, wymagana jest bardziej intensywna praca treningowa. My jednak doceniamy to, co mamy i z sercem pełnym nadziei na rozwój, nie zamierzamy się poddawać. W końcu nazwa naszej drużyny „Feniksy” zobowiązuje! Bo jak legendarny ptak Feniks, pokonujemy trudności i odważnie stawiamy czoła wyzwaniom. Wychodzimy z nich silniejsi. Trzymajcie za nas kciuki i życcie nam powodzenia! ■



Fot. Archiwum Koła PSONI w Lublinie



Sport to zdrowie

W Kole PSONI w Lublinie jest Klub Olimpiad Specjalnych Feniksy.

Uczestnicy zapisali się do Klubu i uprawiają różne sporty. Na przykład:

- piłkę nożną
- pływanie
- boccie (czytaj bocję).

W boccie grają 2 drużyny. Jedna drużyna ma czerwone piłki. Druga drużyna ma niebieskie piłki. Piłki trzeba rzucić jak najbliższej piłki białej.

Biała piłka jest ustawiona na początku meczu. Drużyna wygrywa, jak ich piłek jest więcej blisko białej piłki.

Zawodnicy z Lublina byli już na zawodach sportowych. Grali w piłkę nożną i boccie.

W bocci zajęli trzecie miejsce. Bardzo im się podoba ta gra. Sportowcy nie zawsze wygrywają. Ale wiedzą że najważniejsze jest żeby trenować.

Nie można bać się że przegrasz. Trzeba wierzyć w siebie. Bo sport jest zdrowy. I robi się coś razem w drużynie.

AAC w Centrum Komunikacji

Osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się to osoby ze szczególnymi potrzebami, które nie mówią lub posługują się mową w ograniczonym stopniu i napotykają bariery w porozumiewaniu się, w mowie lub piśmie. Wymagają pomocy komunikacyjnych, usług AAC lub ETR, które umożliwiają im komunikowanie się z otoczeniem, a poprzez to – niezależne życie oraz aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.

Z tych właśnie usług i form wsparcia osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, będą mogły skorzystać już od 1 stycznia 2026 roku w Regionalnych Centrach Komunikacji. Zatrudnieni tam specjaliści AAC przeprowadzą ocenę potrzeb indywidualnych zgłaszających się osób i ich środowiska, a następnie skonstruują system komunikacji, zarekomendują odpowiedni sprzęt i oprogramowanie AAC oraz pomogą w jego spersonalizowaniu. Udziela też wsparcia partnerom komunikacyjnym, czyli najbliższemu środowisku osoby.

Rozmawiamy o tym z Katarzyną Świeczkowską, wiceprzewodniczącą Zarządu PSONI Koło w Gdańsku, pracującą w projekcie „Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami” jako Główna Ekspertka ds. AAC.



Beata Dązbłaż: Jakie wsparcie będą mogły otrzymać osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się w Regionalnych Centrach Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami?



Katarzyna Świeczkowska:

Powstanie 16 Regionalnych Centrów Komunikacji, jedno w każdym województwie. Wsparcie w nich, czyli usługę AAC w obszarze komunikacji wspomagającej i alternatywnej, będą mogły otrzymać osoby o złożonych

potrzebach w komunikowaniu się oraz ich środowisko. Zakładamy, że mogą to być trzy grupy osób. Pierwsza, to osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, które nigdy nie miały budowanego systemu i potrzebują wsparcia w tym zakresie. Wtedy specjalista rozpocznie budowę systemu od początku. Druga, to osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, które już mają zbudowany indywidualny system komunikacji, na przykład w placówce, w której przebywają albo przez specjalistę AAC, do którego wcześniej trafiły, ale go nie używają, ponieważ nie jest on adekwatny do ich potrzeb i możliwości. Specjalista AAC w Centrum będzie mógł pracować nad usprawnieniem tego systemu, lepszym jego funkcjonowaniem. Trzecia grupa to osoby, które mają indywidualny system komunikacji, ale środowisko, w którym obecnie przebywają nie potrafi z niego korzystać. W tym przypadku specjalista AAC wesprze partnerów komunikacyjnych. Będziemy ich uczyć wsparcia dla osób komunikujących się przy pomocy komunikacji wspomagającej i alternatywnej, pomożemy poznać i pokażemy, jak korzystać z indywidualnego systemu komunikacji bliskiej im osoby. Dodatkowo, w Centrum będzie możliwość przymiernenia sprzętu i oprogramowania do AAC. Liczymy również na współpracę z PFRON w obszarze wypożyczania i zakupu sprzętu.

Te usługi będą bezpłatne?

Tak, wsparcie będzie bezpłatne i jego głównym celem będzie umożliwienie komunikacji osobom o złożonych potrzebach w komunikowaniu się. Zatrudnieni w Centrach specjaliści będą przygotowywać systemy szyte na miarę możliwości i potrzeb każdej osoby oraz jej środowiska. Dodatkowo, wspierać będziemy środowisko

osób o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, aby mogło być dobrym partnerem komunikacyjnym.

Usługi będą realizowane, zgodnie z opracowywanymi obecnie standardami, przez specjalistów, którzy zostaną przeszkoleni przed rozpoczęciem działalności Centrów. Szkolenia będą nie tylko okazją do nabycia wiedzy i umiejętności koniecznych do wspierania osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, ale będą również okazją do formowania konkretnych postaw i przekonań specjalistów AAC, np. przekonania o tym, że każda osoba ma prawo do godności i samostanowienia. Zadaniem specjalisty AAC jest systematyczna praca nad przygotowaniem zarówno osoby korzystającej z AAC, jak też środowiska, w tym partnerów komunikacyjnych w miejscach, gdzie żyje osoba o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, do możliwie największej niezależności w komunikowaniu się użytkownika AAC. Wszelkie oddziaływania wobec osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się mają na celu zapewnienie jej aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

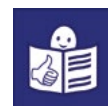
Czy będzie rejonizacja w skorzystaniu z usług Centrum?

Nie będzie rejonizacji. Usługa AAC będzie środowiskowa, czyli świadczona w środowisku osoby. Odległość jej zamieszkania od regionalnego Centrum nie będzie miała znaczenia. Czasami może mieć ona bliżej do Centrum w innym województwie niż w tym, w którym mieszka. Może się też zdarzyć, że Centrum Komunikacji w województwie, w którym osoba mieszka nie dysponuje specjalistą AAC, a dysponuje nim Centrum w województwie sąsiednim. Wtedy przekierujemy tę osobę tam, gdzie dostępność usługi jest lepsza. Centra mają działać od 1 stycznia 2026 roku.

Czy konieczne będzie orzeczenie o niepełnosprawności, aby skorzystać z usług AAC w Centrum?

Bardzo chcemy, aby nie było wymogu posiadania orzeczenia o niepełnosprawności. Nie wszystkie osoby, które utraciły możliwość komunikacji werbalnej czasowo w wyniku, np. uszkodzenia centralnego układu nerwowego, takie orzeczenia mają. A do nich także skierowana jest ta usługa. Prowadzimy na ten temat intensywne rozmowy z Biurem Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. ■

Centrum Komunikacji



W Polsce powstają Centra Komunikacji. Będiesz mógł pójść lub pojechać do centrum w swoim województwie.

Osoby z niepełnosprawnością dostaną tam wsparcie. Na przykład: osoby które nie mówią, spotkają się ze specjalistą. Razem ustalą sposób jak się porozumiewać. Na przykład za pomocą tabletu.

Inne osoby dostaną tekst łatwy do czytania i zrozumienia.



Katarzyna Rogozińska

Logopeda, oligofrenopeda,
filolog, autorka bajek logopedycznych

Szansa na komunikację dla każdego

Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną komunikacja stanowi nie tylko sposób porozumiewania się, ale również istotny czynnik rozwoju. U osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, w przypadku których bariera komunikacyjna jest szczególnie silna, wprowadzenie odpowiednich technik terapeutycznych pozwala na przełamanie izolacji i umożliwia wyrażanie własnych potrzeb oraz intencji w sposób zrozumiały dla innych.

AAC (ang. Augmentative and Alternative Communication) to działania mające na celu pomoc osobom niemówiącym lub wymagającym wsparcia w procesie mówienia, kiedy ich mowa nie jest w pełni ukształtowana. Komunikacja wspomagająca i alternatywna (AAC) stanowi kluczowy element wspierający osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, umożliwiając im wyrażanie swoich potrzeb, myśli i emocji, a także uczestniczenie w życiu społecznym. Komunikacja wspomagająca i alternatywna (AAC) obejmuje szereg strategii, narzędzi i technologii, które wspierają rozwój zdolności komunikacyjnych osób z trudnościami w werbalnym wyrażaniu siebie.

Diagnoza kompetencji komunikacyjnych

Pierwszym oddziaływaniem poprzedzającym wdrażanie strategii komunikacji powinna być przeprowadzona diagnoza kompetencji komunikacyjnych, opisująca sposoby porozumiewania się, funkcjonowania, umiejętności, potrzeby oraz historię komunikacyjną. Ocena kompetencji w zakresie komunikacji to proces wielopłaszczyznowy. Diagnoza kompetencji komunikacyjnych jest wnikliwym procesem, który wymaga uwzględnienia różnych form komunikacji wspomagającej i alternatywnej. Kluczowym celem jest zapewnienie, by osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się miały możliwość pełnego uczestnictwa, wykorzystując odpowiednie techniki z zakresu AAC. Diagnoza wymaga wnikliwego wywiadu z rodzicem/opiekunem w celu ustalenia komunikatów werbalnych i niewerbalnych realizowanych przez osobę o złożonych potrzebach komunikacyjnych oraz przypisania im funkcji. W trakcie wywiadu należy zebrać informacje o codziennym funkcjonowaniu przyszłego użytkownika AAC (ważne aktywności, rzeczy, osoby, miejsca itd.) i jego rodziny oraz wprowadzić element edukacyjny z zakresu wspomagających i alternatywnych metod komunikacji.

Z doświadczeń specjalistów wynika, że rodzice/opiekunowie są często zagubieni, boją się wszechobecnie panujących mitów (np. „AAC blokuje rozwój mowy czynnej”), jak również są przytłoczeni liczbą codziennych zobowiązań. Dzięki edukacji i empatii specjaliści czują się bezpiecznie, rozumieją założenia terapeutyczne i mają większą gotowość do podjęcia nowych wyzwań.

Kiedy osoba z niepełnosprawnością intelektualną posiada bazy umiejętności komunikacyjne, można wypróbować różne narzędzia komunikacyjne w celu sprawdzenia możliwości sensoryczno-motorycznych i preferencji. Po zebraniu potrzebnych informacji należy wyznaczyć aktualne cele oraz określić sposób ich realizacji. Oceną efektywności porozumiewania się dzieci niemówiących można uzyskać mierzalną skalę umiejętności komunikacyjnych przyszłego użytkownika.

W celu zapewnienia w pełni efektywnego systemu do porozumiewania się należy stworzyć indywidualny system komunikacyjny (ISK). Jest to to zbiór umiejętności wykorzystywanych przez użytkownika, obejmujący dostępne mu zachowania komunikacyjne, sposób odbioru otoczenia, funkcjonalne współgranie z partnerem, a także umiejętności nabyte w trakcie korzystania ze wspomagania (Grycman i in., 2020). W dokumencie tym powinny być zawarte informacje o użytkowniku i podjętych działaniach z zakresu AAC, uwzględniające takie dane, jak: profil komunikacyjny, przekaz wspomagany, symbole, którymi posługuje się użytkownik, system motywacyjny, pozycja i siedzisko, sposób dostępu oraz pomoce do komunikacji.

Wsparcie komunikacji w AAC

W codziennej komunikacji zazwyczaj nie zastanawiamy się, czy nasze informacje dotarły do drugiej osoby, nie analizujemy procesu nadawania ani odbierania komunikatów. W kontaktach z osobami o złożonych potrzebach komunikacyjnych ważne jest przestrzeganie kilku zasad, które ułatwią im osadzenie w codzienności. Są to:

- **czas** – komunikacja z osobami o złożonych potrzebach w komunikowaniu się wymaga poświęconego czasu i sygnalizowania swojej obecności. Dla nich zrozumienie otaczającego świata jest trudne z uwagi na złożoność procesu, tj. odbiór, przetwarzanie informacji, rozumienia, reagowania na nie. Niekiedy proces komunikacyjny nie jest bezpośredni, czasami wystarcza obecność świadomego partnera (Książek, 2002);
- **jednoznaczność komunikatów** – zazwyczaj nie mamy pewności, czy nasze komunikaty są zrozumiałe dla osób o złożonych potrzebach komunikacyjnych (szczególnie na początku oddziaływań). Należy jednak używać słów, „komentować”, „rozmawiać”. Dzięki odpowiednim środkom ekspresji, takim jak tempo mowy, ton głosu, gesty, osoba z niepełnosprawnością intelektualną może poczuć się bezpiecznie (Smyczek, Szewiec, 2000, s. 59);
- **rutyna** – stosowanie rytuałów podczas określonych sytuacji pomaga zbudować rozumienie i daje poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest, by rozpoczynać i kończyć je zawsze w ten sam sposób (Książek, 2002);
- **czytelność komunikatów** – w celu ułatwienia zrozumienia należy wprowadzić do codziennej komunikacji wskazówki pozwalające na identyfikowanie aktywności i zdarzeń, np. konkret (Książek, 2002);
- **relacja** – pracując z osobami z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, należy pamiętać o roli relacji i interakcji. Warto być czujnym obserwatorem, poznać reakcje osoby w różnych sytuacjach (Smyczek, Szewiec, 2000, s. 55).

Osoby z głęboką, wieloraką niepełnosprawnością mają znaczne ograniczenia w zakresie kompetencji i sprawności komunikacyjnej. Komunikacja z otaczającym światem odbywa się najczęściej na poziomie pozawerbalnym, z wykorzystaniem różnych kanałów: oddechu, wzroku, mimiki, gestów, pozycji/postawy ciała, koordynacji ➤

► nerwowo-mięśniowej, dźwięków prelingwalnych. Sygnały wysyłane przez osobę z głęboką niepełnosprawnością intelektualną nie zawsze są czytelne i wymagają wnikliwej analizy specjalistów i rodziny. Często zachowania z ciała wysyłane przez osobę o złożonych potrzebach komunikacyjnych charakteryzują się zmiennością sygnałów i niską czytelnością dla partnera komunikacyjnego. U osób o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, których funkcjonowanie intelektualne, percepcyjne oraz sensoryczno-motoryczne znajduje się na najniższym poziomie komunikacyjnym, najczęściej stosuje się sygnały uprzedzające na ciele. „Osoby z głęboką wieloraką niepełnosprawnością:

- odbierają innych ludzi poprzez ciało i kontakt z ciałem,
- potrafią swoim ciałem zbierać i wartościować doświadczenia,
- wykorzystują swoje ciało do komunikowania o swoich potrzebach i emocjach” (Fröhlich, 2017, s. 9, za: Jerzyk, 2020, s. 14).

W celu stworzenia sygnałów dla konkretnego użytkownika należy wykorzystać różne bodźce, których dobór powinien uwzględniać preferencje i wrażliwość na różne doznania). Sygnałami uprzedzającymi mogą być:

- **miejsce**, sposób siedzenia, leżenia – np. komunikat „masaż”,
- **dźwięk** – gongi, dzwonki mogą być zapowiedzią różnych zajęć,
- **zapach** – zapalenie świecy zapachowej lub kadzidełek – np. komunikat „czas relaksu”,
- **przedmiot** – najczęściej codziennego użytku,
- **światło** – skojarzenie danego miejsca ze światłem, np. mały reflektor na stoliku,
- **gest** – może być zapowiadany rękoma partnera lub wykonywany przez użytkownika ze wsparciem technicznym,
- **dotyk** (Smyczek, Szewiec, 2000, s. 60).

Przykładowe sygnały na ciele (Jerzyk, 2020, s. 18) oraz doświadczenia własne (wyróżnione szarym kolorem):

- „jeszcze” – dwa palce jednej dłoni uciskają opuszkami palców staw barkowy,
- „jeszcze” – dwa palce jednej dłoni uciskają opuszkami kolano użytkownika,
- „koniec” – kładziemy otwartą dłoń na klatce piersiowej (mostek),
- „koniec” – uciskamy dwie dłonie użytkownika (użytkownik ma twardy gorset, który uniemożliwia mu odczuwanie dotyku na klatce piersiowej, dzięki dotykowi dłoni – stałe złożonych w pięści, reaguje na zachowanie partnera),
- „jeść” – dotykamy dwoma palcami lub łyżeczką okolic ust,
- „jeść” – dotykamy dłońmi okolic gastrostomii,
- „odsysać” – uciskamy dwoma palcami obszar pod rurką tracheostomijną,
- „zmiana pieluchy” – uciskamy oburącz na wysokości bioder,
- „słuchać” – uciskamy palcami dłoni na ucho,
- „masować” (twarz) – wykonujemy okrężny ruch dwoma palcami wokół ust.

Sygnały uprzedzające na ciele nie mają ściśle określonej formy. Tworząc indywidualny system komunikacyjny, należy uwzględnić dostęp do miejsc dotykanych, codzienne doświadczenia, ograniczenia, np. sensoryczne. Większość sygnałów specjaliści wprowadzają w taki sam sposób. Ich zbiór stanowi inspirację dla nauczycieli i terapeutów pracujących na co dzień z uczniami z wyzwaniami edukacyjnymi, jednak dobierając strategie komunikacyjne, zawsze

należy dostosować je indywidualnie do każdego użytkownika (Jerzyk, 2020). Stosując sygnały uprzedzające na ciele, należy pamiętać, żeby sposób realizacji był spójny i powtarzalny. Wskazówki dotyczące dotyku mogą pomóc osobom z niepełnosprawnością wyrażniej postrzegać swoje ciało, m.in. rytmiczne, płynne ruchy, stały dotyk – bez przerywania w trakcie, lekki, ale zdecydowany nacisk (Fröhlich, 2015, s. 30). Informacje poprzez ciało należy przekazywać podczas codziennych czynności, tj. poprzez jedzenie, mycie się, mycie zębów itp., żeby osoby miały możliwość doświadczania sensorycznego podczas wielu sytuacji w codzienności (Affolter i Bischofberger, 1996, za: Fröhlich, 2015, s. 30).

Dzięki oddziaływaniom z zakresu AAC i wprowadzeniu indywidualnych strategii, poziom funkcjonowania użytkowników znacznie się poprawia – potrafią decydować o sobie w codzienności, dokonywać wyborów, współgrać z rozmówcą. Techniki terapeutyczne oparte na AAC mogą ograniczać liczbę zachowań trudnych, wynikających m.in. z frustracji z powodu bycia niezrozumiałym. Pomimo tego, że u młodszych osób z niepełnosprawnością intelektualną można zaobserwować większą plastyczność mózgu i szybszą efektywność podczas interwencji komunikacyjnej, zdecydowanie wdrożenie strategii potrafi zmienić życie także dorosłych osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, ich rodziców i terapeutów, udowadniając, że na AAC nigdy nie jest za późno.

Bibliografia:

- Fröhlich, A. (2015). Edukacja bazalna. Nauczanie i terapia dzieci z głęboką niepełnosprawnością. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Grycman, M., Jerzyk, M., Bucyk, M. (2020). Model aktywny. Komunikacja wspomagająca i alternatywna. Kwidzyn: Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Centrum Rozwoju Porozumiewania.
- Jerzyk, M. (2020). Sygnały na ciele – geneza, teoria, praktyka. Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych, 10/11, 14–19.
- Książek, M. (2002). Komunikacja z dziećmi z uszkodzeniami wzroku z dodatkowymi niepełnosprawnościami. Warszawa: Towarzystwo Pomocy Głuchoniemy.
- Light, J. C., McNaughton, D. (2014). Evaluating the impact of communication interventions on people with complex communication needs, w: D. R. Beukelman, P. Mirenda (Eds.), Augmentative and alternative communication: Supporting children and adults with complex communication needs (s. 403–422). Wielka Brytania: Paul H. Brookes Publishing.
- Smyczek, A., Szewiec, J. (2000). Poszukiwanie sposobów porozumiewania się, w: M. Orkisz (red.), Edukacja uczniów z głębokim upośledzeniem umysłowym. Przewodnik dla nauczycieli. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.



Artykuł jest wyciągiem z rozdziału autorki „Komunikacja wspomagająca i alternatywna – szansa na komunikowanie się osób z niepełnosprawnością intelektualną”, zamieszczonym w książce pt. „Niezależne życie osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną”, wydanej przez Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie oraz PSONI. Publikacja dofinansowana ze środków PFRON.

**Karina Strózik**

Instruktorka Terapii Zajęciowej WTZ w Lgocie Wolbromskiej
PSONI Koło w Wolbromiu

Festiwal wiosny w obiektywie

Łukasz Adamczyk z ŚDS w Gruszowie, Damian Cioch z WTZ w Tarnowie i Klaudia Częścik z WTZ w Biskupcu zostali zwycięzcami III Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego „Festiwal wiosny”. Jury przyznało też siedem wyróżnień. Wybór był trudny – z całej Polski wpłynęło 107 zdjęć konkursowych.

Tegoroczny konkurs fotograficzny „Festiwal wiosny” został zorganizowany przez nas w ramach Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych i Międzynarodowego Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intellektualną, które corocznie obchodzone są 5 maja. Była to doskonała okazja, by w ten sposób uczcić święto osób z niepełnosprawnościami oraz przypomnieć o ich prawach do pełnego i równego korzystania ze wszystkich praw człowieka, wolności oraz poszanowania godności.

W tym szczególnym dniu, w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej, odbyło się oficjalne ogłoszenie wyników konkursu połączone z wystawą nadesłanych zdjęć. W wydarzeniu wzięli udział zaproszeni goście, wśród których znaleźli się przedstawiciele z Zarządu Koła PSONI w Wolbromiu – wiceprzewodnicząca Ewa Kałwa i sekretarz Ewa Rosiek, delegacja self-adwokatów z OREW w Wolbromiu wraz z wychowawcami oraz redaktor naczelny lokalnych „Więści Wolbromskich” Wojciech Szota, a także przedstawiciele uczestników naszego WTZ.

Spośród autorów 107 zdjęć z 34 ośrodków z całego kraju, jury konkursu w składzie Anna Kurczek, Tadeusz Żurek i Tomasz Witecki, wybrało zwycięzców. Na podium stanęli:

- **I miejsce** – Łukasz Adamczyk z ŚDS Gruszów;
- **II miejsce** – Damian Cioch z WTZ Tarnów;
- **III miejsce** – Klaudia Częścik z WTZ Biskupiec.

Wyróżnienia otrzymali:

- Sebastian Lasoń z COM Strzeżów/Miechów;
- Seweryn Sobański z WTZ Kraków oś. Górali;
- Dariusz Pawlik z COM Strzeżów/Miechów;
- Kamil Bogdan z WTZ Jelenia Góra;
- Miłosz Baran z OREW Przemyśl;
- Krystian Słowik z WTZ Kajakowo/Ostróda;
- Wiesław Kozioł z ŚDS Przemyśl.

Serdecznie gratulujemy!

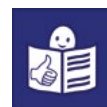
Po części oficjalnej goście oglądali wystawę konkursowych zdjęć. Mimo że temperatura na dworze tego dnia nie rozpieszczała, udało się nam przeprowadzić z uczestnikami gry terenowe w naszym ogrodzie, a także namalować wspólny „obraz godności” na folii.

Pragniemy podziękować wszystkim uczestnikom konkursu za przygotowanie pięknych wiosennych zdjęć. Życzymy rozwijania pasji w dziedzinie fotografii i sukcesów na tym polu. Dziękujemy również instruktorom i terapeutom za wsparcie uczestników konkursu w przygotowaniu prac konkursowych.

Do tegorocznego konkursu przystąpiły ośrodki: WTZ Wolin, COM Strzeżów/Miechów, WTZ przy DPS Kraków ul. Cechowa, ŚDS Przemyśl, OREW Przemyśl, ŚDS Babice, ŚDS Kraków Fund. Hamlet, ŚDS Gruszów, OREW Wolbrom, WTZ Trzebinia, WTZ

Lubiatowo, OREW Miechów, WTZ Jelenia Góra, WTZ Konary, ŚDS Miechów, WTZ Klucze, WTZ im. Jana Pawła II Tarnów, WTZ Biskupiec, WTZ Słupsk, WTZ Zembrzyce, ZSS Olkusz, CWITONIR Klucze, ŚDS Klucze, WTZ Lgota Wolbromska, WTZ Bytom, WTZ Dobre Miasto, WTZ Rawa Mazowiecka, WTZ Biecz, WTZ Ryki, WTZ Kajakowo/Ostróda, ŚDS Chełmek, WTZ Kraków oś. Górali, ŚDS Wolbrom, ŚDS Oświęcim.

Kolejna edycja Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego za rok, do której zapraszamy Państwa już dziś. Patronat medialny nad konkursem objęły „Więści Wolbromskie” oraz Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej „WóTeZet”. Dziękujemy! ■



Wiosna na zdjęciach

Koło PSONI w Wolbromiu zorganizowało konkurs fotograficzny.

Konkurs miał tytuł **Festiwal wiosny**.

Wszyscy robili zdjęcia wiosnie.

Uczestnicy przysłali na konkurs 107 zdjęć.

3 osoby wygrały w konkursie:

- **Pierwsze miejsce** – Łukasz Adamczyk z ŚDS Gruszów
- **Drugie miejsce** – Damian Cioch z WTZ Tarnów
- **Trzecie miejsce** – Klaudia Częścik z WTZ Biskupiec.

7 osób było wyróżnionych.

W przyszłym roku też będzie konkurs.



Wspólne malowanie „obrazu godności” na folii

Fot. Archiwum WTZ w Lgocie Wolbromskiej

**Marta Szpak**

Kierownik WTZ PSONI Koto w Wolinie

Wreszcie trzymam pędzel życia!

W Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wolinie codziennie dzieje się coś wyjątkowego. Nie są to rzeczy spektakularne na pierwszy rzut oka, ale niezwykle ważne – małe kroki, ciche spojrzenia, pytania: „czy ja też potrafię?”. To właśnie w takich chwilach zaczyna się rozwój, który – jeśli tylko zostanie dostrzeżony – potrafi zaskoczyć nas wszystkich. Tym razem wszystko zaczęło się od prostej potrzeby – zmiany wystroju świetlicy.

Rzuciłam pomysł, a jedna z naszych instruktorek – pani Lucyna – zaproponowała coś więcej, niż tylko działanie plastyczne. Zainspirowała uczestników do stworzenia wspólnego obrazu techniką pouringu. Jako kierownik WTZ z dumą mogę powiedzieć, że mam przywilej pracować z zespołem ludzi, którzy potrafią patrzeć głębiej. Widzą nie tylko potrzeby, ale też możliwości. Uczą się słuchać uczestników i dostosowywać metody do ich emocji, energii, nastroju. Bo najważniejsze to spotkać się z drugim człowiekiem tam, gdzie on właśnie jest – i pójść z nim dalej.

Pouring to technika malowania polegająca na swobodnym rozlewaniu farb po płótnie. Nie ma tu schematów, nie ma sztywnej kompozycji. Są za to kolory, płynność, nieprzewidywalność – a przede wszystkim ogromna frajda tworzenia! Uczestnicy mogą mieszać barwy, patrzeć, jak się ze sobą łączą, jak tworzą wyjątkowe wzory. Tu nie trzeba umieć „rysować”. Tu trzeba poczuć. Metoda pouringu otwiera serca i daje radość tworzenia, bo każdy ma w sobie coś pięknego – wystarczy to zauważyć.

Wolność i emocje

Dla naszych uczestników był to czas ogromnych emocji. Pan Damian powiedział, że wreszcie poczuł, że to on decyduje – że „trzymam pędzel życia”. Pani Kinga nie mogła przestać się uśmiechać i była zaciekawiona – kolory wywołały w niej czystą radość. Pan Jarek powiedział, że „odczytywał świat który mu się wyłonił”. Pani Rokšana w końcu mogła wyrazić siebie bez używania słów. Pani Kamila patrzyła z dumą na swój wkład w obraz, a pan Szymon stwierdził, że „czuł się wtedy częścią zespołu”.

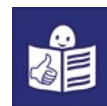
Obraz, który wspólnie stworzyli, to nie tylko dekoracja naszej świetlicy. To zapis emocji, otwartości i odwagi. Pokazuje, że każdy z uczestników ma w sobie coś pięknego. Trzeba tylko stworzyć warunki, by to piękno mogło się ujawnić.



Uczestnicy WTZ na tle swojego dzieła

Nie chodzi o efekt artystyczny – choć ten jest piękny. Chodzi o to, co wydarzyło się między nimi. Wspólna zabawa kolorem, śmiech, zdziwienie, zachwyt – to one były najcenniejsze. Pouring okazał się metodą, która nie tylko rozbudza kreatywność, ale też daje wolność, sprawczość i ogromną satysfakcję.

Czuję radość, gdy widzę, jak uczestnicy otwierają się i dojrzeją. Jak z każdym działaniem rośnie ich wiara we własne możliwości. A największą nagrodą jest ten moment, w którym patrzą na siebie nawzajem z uznaniem – jak prawdziwi artyści, którzy razem stworzyli coś wyjątkowego. To właśnie dla takich chwil warto pracować. I wierzę, że to dopiero początek kolejnych, pięknych historii, które razem opowiemy – kolorem, gestem, emocjami. ■



Radość tworzenia

Uczestnicy WTZ w Wolinie namalowali obraz metodą **pouringu** (czytaj puringu). Rozlewali farby na płótnie. Nic wcześniej nie planowali.

Uczestnikom bardzo podobało się to malowanie. Mogli robić co chcieli. Mówili że czuli się częścią zespołu. I że wreszcie to oni decydowali.

Obraz wisi teraz w ich pracowni. Obraz jest bardzo kolorowy.



Dzieło skończone!

Fot. Archiwum Kola PSONI w Wolinie



Pouring

– ogromna frajda
tworzenia



I Miejsce – Łukasz Adamczyk z ŚDS Gruszów



II Miejsce – Damian Cioch z WTZ Tarnów



III Miejsce – Klaudia Częścik z WTZ Biskupiec



Festiwal wiosny w obiektywie

Wyróżnienie – Sebastian Lasoń z COM Strzeżów/Miechów



Wyróżnienie – Seweryn Sobański z WTZ Kraków oś. Górali



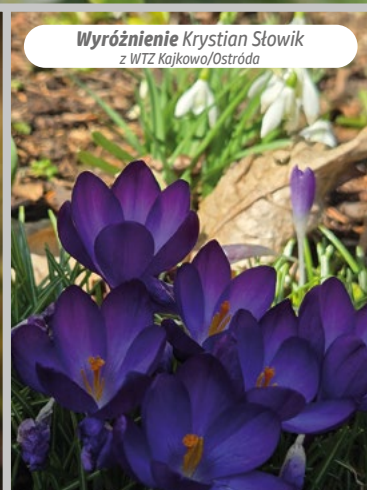
Wyróżnienie – Dariusz Pawlik z COM Strzeżów/Miechów



Wyróżnienie – Kamil Bogdan z WTZ Jelenia Góra



Wyróżnienie Krystian Słowik z WTZ Kajkowo/Ostróda



Wyróżnienie – Miłosz Baran z OREW Przemyśl



Wyróżnienie – Wiesław Kozioł z ŚDS Przemyśl

