

Czasopismo Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektną

SPOŁECZEŃSTWO *dla* WSZYSTKICH



Nr 3 (93) Wrzesień 2025

ISSN 1506-9877



Głos Tymka w sprawie autyzmu
Najlepszy prezent dla całej rodziny

25 lat ŚDS w Sędziszowie Młp.

Koło PSONI w Sędziszowie Małopolskim ma już 40 lat. Wspiera ponad 200 osób: z niepełnosprawnością intelektualną i psychiczną, ich rodziców, opiekunów i rodzeństwo. Prowadzi placówki w Sędziszowie Młp. i Wiercanach.



W tym roku obchody Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną były połączone z jubileuszem 25-lecia Środowiskowego Domu Samopomocy.



Podczas uroczystości Medalem PSONI „Fideliter et Constanter” („Wiernie i Wytrwale”) została uhonorowana pani Bernadeta Palej, główna księgowa Koła. Odznaczenia członków Stowarzyszenia otrzymali pani Marzena Żuczek i pan Roman Cwanek. Podziękowania usłyszeli także pan Władysław Antos, pani Marzena Jakubek i pani Joanna Leśniak, dzięki którym Koło powstało i nadal funkcjonuje. To radosne spotkanie pokazało jak ważne są miejsca, które dają nadzieję, rozwój i poczucie wspólnoty.



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



Przeczytaj o rejsie po **Jeziorze Solińskim**. Po jeziorze pływali ludzie z Koła w Krośnie. Zobacz kto był na zawodach sportowych w Zakopanem.

Sprawdź co to jest **Szama Bus** w Biskupcu. I kto tam pracuje. Przeczytaj wywiad o **festiwalu latawców**. Zobacz na zdjęciach różne latawce.

Przeczytaj jak wypoczywały nad morzem rodziny z Koła w Nidzicy. Co tam robili.

W Częstochowie była impreza o bezpieczeństwie na drodze. Przeczytaj.

Sprawdź kim jest Tymek Misiura. Możesz zobaczyć jego teledysk w internecie. Obejrzyj też zdjęcia.

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

Redakcja

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

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

Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce trzeci w tym roku numer „Społeczeństwa dla Wszystkich”. Nie zamierzaliśmy zaczynać tego numeru informacją o śmierci śp. Joanny Janochy, prezski PSONI w latach 2010-2016. Żal i ból po stracie jest tym większy, że odeszła nagle i tak wcześnie... Jej wspomnieniu poświęcamy pierwsze strony pisma.

Ten numer pokazuje jednocześnie, jak bardzo intensywne życie toczy się w Kołach PSONI i całym środowisku, jak dużo się dzieje, jak wiele inicjatyw Państwo podejmujecie. A my cieszymy się, że możemy je promować i opisując przekazywać dalej. W wielu materiałach pobrzmiewa jeszcze echo wakacji i letnich wyjazdów, odpoczynku, tak bardzo każdemu potrzebnego. Z wielu artykułów wynika, że wspólne działania jednoczą, tworzą relacje, budują – a i tego wszyscy bardzo potrzebujemy. Nasze autorki i autorzy podkreślają to często w swoich artykułach, za co bardzo dziękujemy! Jak chociażby w artykule o Rejsie ku wytnieniu, który zorganizowało Koło w Nidzicy. Czy 20. już Rejsie po Solinie, który corocznie organizuje Koło w Krośnie – także dzięki akceptacji i wsparciu pomysłu przez śp. Joannę Janochę dwadzieścia lat temu.

O sile wspólnego działania przeczytajcie też w artykule o Szama Busie w Biskupcu. Natomiast Magdalena Toman z Radia SoVo w Żorach przeprowadziła bardzo ciekawy wywiad z pasjonatem latawców – to niecodzienne hobby. Zamieszczamy tę rozmowę, bo warto także zobaczyć zdjęcia. W tym numerze jeszcze jedno wspomnienie – zmarłego w zeszłym roku wieloletniego wiceprezesa PSONI, Andrzeja Sekuradzkiego. Jego pamięć uczciło Koło w Zakopanem – wspólnym działaniem w duchu sportowej rywalizacji, w którym udział wzięli przedstawiciele prawie wszystkich małopolskich Kół PSONI. Przypominamy też, że lipiec to Miesiąc Dymy Osób z Niepełnosprawnościami i opisujemy udział w tych obchodach warszawskich self-advokatów.

Polecamy także artykuł „Wojna i emigracja – trudne tematy w szkole” o innowacyjnym projekcie, którego celem było oswajanie uczniów gdańskich placówek oświatowych z tymi zagadnieniami. Równie istotne sprawy porusza artykuł z Giżycka pt. „Chcę być po prostu wysłuchani” o wsparciu terapeuty środowiskowego dzieci i młodzieży z problemami zdrowia psychicznego.

Na koniec nasz okładowy bohater – Tymek Misiura z Koła PSONI w Świdniku. Mało mówi, ale śpiewa całym sobą. Sam siebie nazywa „showmanem autyzmu” – ma coś ważnego do powiedzenia. A raczej wyśpiewania. Przeczytajcie słowa jego mamy, warto!

I oczywiście Zagadkowe Strony – rozwiązujcie rebusy, krzyżówki i przysyłajcie do Zagadkowego Redaktora. Czekają nagrody!

Życzymy dużo sił na nowy rok szkolny i zbliżającą się jesień.

Redakcja

**Pożegnanie
Joanny Janochy**

2

Historia rejsu z misją

Grzegorz Bliźniak

4

Memoriał Andrzeja Sekuradzkiego

Agnieszka Basiorka

6

Food truck w Biskupcu

Dorota Gocejn-Kulesz

7

Międzynarodowy Festiwal Latawców

Magdalena Toman

8

**Godność i duma osób
z niepełnosprawnościami**

Maciej Gniazdowski

10

Zagadkowe strony

Piotr Sochański

11

Wakacje ostatecznie się skończyły

Tomasz Czuchrowski

15

Najlepszy prezent dla całej rodziny

Małgorzata Chmielewska

16

**Wojna i emigracja
– trudne tematy w szkole**

Aleksandra Wnuk

18

Chcę być po prostu wysłuchani

Marita Przedpętska-Winiarczyk, Arkadiusz Marcisz

20

„Jesteś widoczny. Jesteś bezpieczny”

Anna Dziąsko

22

Głos Tymka w sprawie autyzmu

Agnieszka Misiura

23

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 3 (93) Wrzesień 2025”.



Na okładce:

Tymek Misiura, bohater artykułu
„Głos Tymka w sprawie autyzmu”.

(Czytaj na stronach 23-24)

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną poniosło ogromną stratę – odeszła na zawsze, przedwcześnie i nagle śp. Joanna Janocha.

Zamieszczamy poniżej dwa wystąpienia wygłoszone podczas uroczystości pogrzebowych 25 lipca 2025 r. w Krośnie – pożegnania prezesa Zarządu Głównego PSONI oraz wiceprzewodniczącego Zarządu Koła w Krośnie. Koła utworzonego i rozwijanego także dzięki pełnemu przekonaniu śp. Joanny Janochy, że Stowarzyszenie założone i prowadzone przez rodziców to właśnie ta droga, która najlepiej służy osobom z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzinom w Polsce.

Joanna Janocha 1959-2025

Blagam, chwilę jeszcze, jeszcze kilka słów...

chciałby powiedzieć dzisiaj każdy z nas.

Panie Andrzeju, Adamie, Karolu, Najbliżsi Joanny Janochy, Szanowni Państwo,

22 lipca zatrzymał się świat. Odeszła od nas Joanna Janocha, prezes Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w latach 2010-2016, wcześniej, od 2008 r. członek Zarządu Głównego. Osoba niezastąpiona. **Człowiek wytrwały i odważny.** Niezwykła kobieta, która nadawała znaczenie życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną. Nie możemy uwierzyć....

Urodziła się 26 stycznia 1959 r. w Krasnymstawie, ukończyła studia wyższe na Wydziale Matematyki, Fizyki i Chemii UMCS w Lublinie, a następnie Kurs Kwalifikacyjny dla Kierowniczej Kadry Oświatowej w zakresie Zarządzania Oświatą, Studia Podyplomowe z zakresu Pedagogiki Specjalnej na Uniwersytecie Rzeszowskim oraz Studia Podyplomowe z zakresu Kierowania Instytucjami Samorządowymi i Organizacjami Pozarządowymi na Uniwersytecie Warszawskim. W latach 1983–1994 była nauczycielem w Szkole Podstawowej nr 7 w Krośnie, a od 1994 do 2023 roku Dyrektorem Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Krośnie. Począwszy od 1982 r. z ogromną determinacją podejmowała działania na rzecz dobrego życia osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną.

Jako profesjonalistka, a jednocześnie matka syna z wieloraką niepełnosprawnością – Adama, była zaangażowana wraz z mężem Andrzejem w budowanie struktur Koła Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski w Krośnie, powołanego przy Zarządzie Wojewódzkim Oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci.

Była pomysłodawczynią i współtwórczynią pierwszej w Krośnie dziennej placówki dla dzieci z niepełnosprawnościami. 1 kwietnia 1990 roku rozpoczął działalność dzienny oddział krośnieńskiego szpitala, jako placówka dla dziesięciorga dzieci z niepełnosprawnościami, która zajmowała się głównie rehabilitacją, przekształcona rok później w Ośrodek Rehabilitacyjno-Adaptacyjny, placówkę edukacyjną i rehabilitacyjną. Między innymi, z Jej inicjatywy w 1991 r. zostało zarejestrowane Koło PSONI w Krośnie, które po uzyskaniu osobowości prawnej przejęło prowadzenie Ośrodka. Od tego czasu Koło zaczęło się bardzo szybko rozwijać.

Od chwili utworzenia Koła PSONI w Krośnie była nieprzerwanie jego Elektorką. Była inicjatorką tworzenia przez Koło niemal wszystkich placówek, programów i projektów.

Za wszystkie swoje działania została uhonorowana Złotym Krzyżem Zasługi, otrzymała medal „Fideliter et Constanter”, czyli *Wiernie i wytrwale*, a w jubileuszowym roku 60-lecia PSONI 2023, medal „Pro Dignitate Hominum”, czyli *O godność człowieka*.



Nie można licytować się na niepełnosprawność członka rodziny, czy też los, ale Joanna Janocha musiała się wykazać niezwykłą siłą, by codziennie realizować swoje role dyrektorki, prezesa, matki, żony, społeczniczki. Wiedziała co znaczy codzienność rodziny z osobą z głęboką niepełnosprawnością intelektualną. Nigdy jednak się nie skarżyła, nie usprawiedliwiała. Zawsze gotowa do działania, czujna. Rzadko dzieliła się swoimi obawami, nie lubiła mówić o sobie. Ale w jednym z wywiadów, opisując wraz z mężem Andrzejem sytuację rodzin z dzieckiem z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, przybliżyła nam siebie: *Długotrwały wysiłek fizyczny i psychiczny, zmęczenie stałym napięciem, stała niepewność czy dobrze rozumiem swoje dziecko, czy wszystko co możliwe mu zapewniłmy – takie odczucia towarzyszą codziennie rodzicom.*

Dlatego tak bardzo podkreślała wagę turnusów wczesnej interwencji wskazując, że to dobry czas na budowanie wspólnoty wśród rodziców. – *Kiedy 18 lat temu otwieraliśmy Ośrodek – mówiła w 2008 roku – to wszyscy rodzice się znali, przyprowadzali dziecko (bo nie było dowozu samochodem), rozmawiali ze sobą, przekazywali sobie różne informacje, wspierali się nawzajem. A teraz często bywa tak, że rodzice mający dzieci w placówce nawet się nie znają, przychodzą na zebrania, jak na wywiadówkę do szkoły, a i to przychodzi jedna trzecia rodziców.*



Fot. Archiwum Zarządu Głównego PSONI

Budowanie wspólnoty było dla Niej sensem istnienia naszego Stowarzyszenia. – *Rodzina wychowująca dziecko niepełnosprawne intelektualnie nie powinna być sama – mówiła – tylko właśnie w takiej wspólnotcie, jak nasze Stowarzyszenie.* Przypominała: – *Wszystko zależy od aktywności naszych lokalnych Kół.*

Dzięki Joannie PSONI przetrwało chwilę załamania, kiedy po przejściu na emeryturę prezes Krystyny Mrugałskiej trudno było utrzymać stery Stowarzyszenia. Ona nie bała się podjąć tego zadania – mimo odległości od Warszawy, sytuacji rodzinnej. Nie dla pokłasku, nie dla nagród. Dla Stowarzyszenia. Mówiła: – *Mam nadzieję, że wszyscy rozumieją, że Stowarzyszenie to nasze wspólne dziecko, o które wszyscy musimy dbać, troszczyć się o jego rozwój.*



Drodzy Zebrani,

w imieniu Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Krośnie żegnamy dziś Świętej Pamięci Joannę Janochę – osobę, której życie było wyjątkowym świadectwem miłości, odwagi i służby dla drugiego człowieka.

Śp. Joanna była kochającą żoną i oddaną matką dwóch synów, w tym jednego z niepełnosprawnością intelektualną. To osobiste doświadczenie, choć trudne i pełne wyzwań, przemieniła w siłę, by pomagać innym. Dla wielu rodzin, które borykają się z podobnymi trudnościami, była oparciem, wsparciem i autorytetem.

Przez całe swoje życie prywatne i zawodowe pozostawała wierna celom i misji PSONI. Była nie tylko członkinią Koła w Krośnie, ale również Elektorem naszego Koła i przewodniczącą Komisji Rewizyjnej. W najtrudniejszym momencie w historii Stowarzyszenia podjęła się odpowiedzialności za całą organizację i pełniła funkcję Prezesa Zarządu Głównego PSONI, wspierając inne Koła w całej Polsce i podejmując działania, które na trwałe wpisały się w rozwój naszej społeczności.

Była inicjatorką wielu form wsparcia, z których korzystają osoby z niepełnosprawnościami, które będą służyć kolejnym pokoleniom. Jej praca i poświęcenie sprawiły, że życie wielu osób z niepełnosprawnością oraz ich rodzin stało się lepsze, pełniejsze i godne.

Wielkim dziełem życia śp. Joanny była także jej praca zawodowa – przez 30 lat kierowała Ośrodkiem Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym w Krośnie. Dzięki jej wizji i determinacji Ośrodek stał się miejscem, w którym dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami znalazły nie tylko edukację i opiekę, ale przede wszystkim zrozumienie i nadzieję.

Śp. Joanna była osobą skromną i pracowitą, ale jednocześnie niezwykle silną i wytrwałą. Nie szukała uznania dla siebie, a mimo to zyskała szacunek i podziw wszystkich, którzy ją poznali. Dbała o godność osób z niepełnosprawnościami, walczyła o ich prawa i lepszą przyszłość, będąc dla nas wszystkich wzorem człowieczeństwa.

Jej przedwczesna śmierć jest ogromną stratą dla Koła w Krośnie oraz dla całej społeczności PSONI w Polsce, a przede wszystkim dla Jej najbliższych. Dziś, pełni żalu, ale i wdzięczności, dziękujemy śp. Joannie, za wszystko, co zrobiła dla osób z niepełnosprawnościami, dla ich rodzin, dla naszego Koła i całego Stowarzyszenia.

Zwracam się również do najbliższych śp. Joanny: Andrzej, Adamie, Karolu – w imieniu całej społeczności PSONI łączymy się z Wami w bólu i składamy wyrazy najgłębszego współczucia.

Spoczywaj w pokoju! Na zawsze pozostaniesz w naszych sercach i w naszej pamięci.

Jan Hus

Wiceprzewodniczący Zarządu Koła
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelktualną w Krośnie

Była zawsze obecna, czuwała nad pracą Biura Zarządu Głównego i zawsze dawała przykład swoją odpowiedzialnością. Nie bała się podejmować decyzji, również tych trudnych.

W 2011 r. zainicjowała włączenie mnie do Zarządu Głównego. Zmieniła moje życie. Zresztą już w 1997 r., kiedy rozważałam kierunki studiów i myślałam o pedagogice, powiedziała: *Po co ci to?* Ona wiedziała, że studia prawnicze to moja przyszłość.

W czasie Jej prezesury PSONI zmieniło nazwę i niektóre zapisy Statutu. Przeprowadziła nas przez burzliwe dyskusje, nawet kłótnie, bo nie wszystkim te zmiany się podobały. Ale jako strażniczka demokracji w Stowarzyszeniu uczyła nas, że prezes Zarządu Głównego czy przewodniczący Zarządu Koła, nie może jednoosobowo podejmować decyzji; wszystkie strategiczne decyzje muszą być przemyślane, przedyskutowane i podjęte koleგialnie.

Nie odmawiała pomocy. Podejmowała często interwencje w wielu Kołach PSONI. W jednym zgodziła się pełnić nawet funkcję zarządcy komisarycznego, dbając, by została zachowana ciągłość wsparcia dla uczestników WTZ prowadzonego przez to Koło.

Na wskroś uczciwa. Poza pracą zawodową dyrektorki OREW zawsze pracowała społecznie, nie przyjmując z tego tytułu żadnego wynagrodzenia.

Wizja systemowych rozwiązań na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną, szczególnie głęboką, wieloraką niepełnosprawnością, była inspiracją i motywacją wszystkich Jej działań. Została Członkinią Zespołu ds. rozwiązań systemowych na rzecz osób niepełnosprawnych, powołanego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej w 2013 r. Włączyła się w działania promujące w Polsce postanowienia Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami. Ale zawsze upewniała się, czy mówiąc o niezależnym życiu, o prawach człowieka, zatrudnieniu i mieszkalności osób z niepełnosprawnościami, uwzględniamy sytuację osób o największych potrzebach.

Miała ogromną intuicję i umiejętność operacjonalizowania naszych dyskusji. Wiedziała, że Koła PSONI potrzebują wskazówek, dbała o wzorcowe regulaminy placówek, zainicjowała w 2012 r. i koordynowała prace nad pierwszymi standardami placówek i usług realizowanych przez PSONI. Niezwykle trafnie diagnozowała sytuację Stowarzyszenia. Wskazywała: *Mówimy o izolacji społecznej osób niepełnosprawnych, a nie mówimy o izolacji ich rodziców.* Tłumaczyła, że szczególnie w tym pierwszym okresie trzeba pomóc rodzicom w akceptacji niepełnosprawności dziecka, objąć opieką terapeutyczną nie tylko dziecko, ale również rodziców.

Nie lubiła mówić do tłumu, ale umiała rozmawiać z drugim człowiekiem. Wspierała małe Koła PSONI, przewodniczących zarządów, często osamotnionych liderów, dawała wskazówki, podpowiadała, co robić, by Stowarzyszenie stale się rozwijało.

Joanna Janocha nie wybierała wygodnych kompromisów, potrafiła zadawać nawet niewygodne pytania. Na posiedzeniach Zarządu Głównego, na Zgromadzeniach Elektorów konsekwentnie upominała się o konkretne działania. Nie pozwalała zapominać, komu służy Stowarzyszenie.

Niezwykle uporządkowana w pracy, pokonywała często samą siebie próbując zapanować nad rozgadanym Zarządem. Uczyła nas odpowiedzialności, pracowała dużo, zawsze, i tego uczyła innych. Z żelazną wręcz konsekwencją porządkowała Stowarzyszenie i wprowadziła w nowy etap rozwoju. Sprawiedliwa, dbała i ceniła bardzo pracowników Biura Zarządu Głównego.

Skąd brała siłę? Mówiła: *Nie wiem, jak się nam to udaje, wydaje się to niemożliwe, a jednak. Po prostu pracujemy i tyle.*

Niezwykle skromna, działała bez rozgłosu, a to co zrobiła dla PSONI zostanie z nami na zawsze.

W czasach, gdy zewsząd zalewają nas słowa, Ona dobierała je bardzo ostrożnie, zawsze na temat, zawsze w punkt. Wiem, co powiedziałyby do nas teraz: *Proszę Państwa, do pracy!*

dr Monika Zima-Parjaszewska

Prezeska Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną

**Grzegorz Bliźniak**

Przewodniczący Zarządu Koła PSONI w Krośnie

Historia rejsu z misją

Jest taki jeden dzień w roku, na który cała Społeczność PSONI krośnieńskiego Koła wyczekuje z niecierpliwością. I nie jest to 6 grudnia, lecz początek lata, a dokładnie pierwszy weekend czerwca. Tradycją naszego Koła stało się bowiem, że niezmiennie od 20 lat na progu lata wyruszamy do Polańczyka, aby przeżyć niezapomniane chwile, wśród naszych niezawodnych PSONI-owych Przyjaciół. Wszyscy czekamy na Integracyjny Rejs po Jeziorze Solińskim.

Rejs żeglarski po Jeziorze Solińskim od początku wpisuje się w cele i misję PSONI, oferując osobom z niepełnosprawnościami coś więcej niż tylko rozrywkę – daje im szansę na samodzielność, sprawczość, aktywność fizyczną i poczucie bycia częścią wspólnoty. Wydarzenie, które 20 lat temu rozpoczęło się skromnie, z czasem zyskało renomę i przyciągało coraz więcej uczestników. Z roku na rok rośnie nie tylko grono zaangażowanych osób, ale także wachlarz atrakcji – nie ma dwóch takich samych Rejsów. Na przestrzeni lat Rejs ewoluował, ale jego idea, którą jest budowanie mostów między światami, pozostała niezmienna.

Nie byłoby Rejsu, gdyby nie zaangażowanie jednej z pracowniczek Koła w Krośnie, której pasją było żeglowanie, czyli pani Urszuli Słuszkiewicz. Jej wizja i determinacja oraz akceptacja pomysłu przez ówczesną dyrektorkę OREW sp. z o.o. panią Joannę Janochę oraz Zarząd Koła, dały początek wyjątkowej tradycji. I tak poznaliśmy fantastycznych ludzi z Krośnieńskiego Związku Żeglarzy YACHT CLUB, którzy nie tylko dają nam siebie na cały dzień, ale dużo wcześniej przeznaczają swój czas wolny na przygotowanie Rejsu. Przez lata w żeglarskiej rodzinie wyrosło kolejne pokolenie, które od dzieciństwa było zaangażowane, poprzez swoich rodziców, w organizację Rejsu, i które przejęło od nich tę inicjatywę.

Rejs to też przykład 20-letniej współpracy dwóch organizacji pozarządowych, a teraz już trzech, bo od dwóch lat wspierają nas niesamowicie kreatywne MORSY Krosno. Okazuje się, że nawet pozornie różne środowiska mogą wspólnie działać na rzecz włączenia społecznego osób z niepełnosprawnościami.



Pod czujnym okiem Neptuna

Słońce, wiatr, wspaniała zabawa i tsunami emocji – tak można opisać wyjątkowy dzień, który zapisał się złotymi zgłoskami w historii naszych integracyjnych działań. Tegoroczny, XX Integracyjny Rejs Żeglarski po Jeziorze Solińskim, odbył się 7 czerwca 2025 r. w malowniczym Polańczyku. Naszą bazą wypadową był tamtejszy Ośrodek Krośnieńskiego Okręgowego Związku Żeglarzy. Jubileuszowa edycja zgromadziła blisko 300 osób, w tym 180 osób z niepełnosprawnościami i osób wspierających. Punktualnie o 10 przy maszcie powitano uczestników, którzy przyjechali po raz pierwszy, jak i stałych bywalców Rejsu. Poczet sztandarowy PSONI Koła w Krośnie i Krośnieńskiego Związku Żeglarzy YACHT CLUB z dumą wciągnął na maszt powiewające na wietrze flagi obu organizacji. Była to bardzo wzruszająca chwila. A gdy symbole żeglarskiej przygody i wspólnoty zaczęły tańczyć na tle błękitnego nieba, wśród uczestników przeszedł dreszcz emocji, bo stało się jasne, że oto zaczęła się wyczekiwana przygoda.

W akompaniamencie szant przeszliśmy na teren ośrodka żeglarskiego, gdzie czekało na nas starannie przygotowane zaplecze – stoły i parasole, punkty informacyjne, w tym punkt pierwszy pomocy i stoiska tematyczne. Nie zabrakło też łodów, waty cukrowej, popcornu i rewelacyjnych pierogów. Pamiętaliśmy również o bezpieczeństwie. Bieszczadzkie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Policja Wodna z Polańczyka oraz Policja Powiatowa z Polańczyka prowadziły akcję edukacyjną o bezpieczeństwie na wodzie. MORSY Krosno zadbały o artystyczno-rekreacyjną część programu: dzieci i młodzież mogły malować twarze, pleść warkoczyki (jak się okazało nie tylko dzieci), przejść sensoryczny tor przeszkód. Niesamowite ożywienie wywołały odwiedziny Policji Konnej z Komendy Wojewódzkiej w Rzeszowie. Te piękne konie, które można było pogłaskać, wzbudziły podziw i zachwyt. W tym roku również Neptun zaakcentował jubileuszowy charakter wydarzenia – każdy otrzymał pamiątkową monetę, tzw. Korsarza, którą mógł wymienić na prezent niespodziankę, czyli dary Neptuna.

Najbardziej wyczekiwany moment dnia był oczywiście Rejs po Solinie. W końcu wyruszyliśmy w podróż statkiem białej floty oraz jachtami żaglowymi. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami, także tych poruszających się na wózkach, był to moment przełomowy. Dzięki odpowiednim zabezpieczeniom i wsparciu naszych żeglarzy każdy mógł doświadczyć wolności, jaką daje żegluga. Nad bezpieczeństwem na wodzie, przez cały czas naszego pobytu na jeziorze, czuwali ratownicy WOPR oraz funkcjonariusze Policji Wodnej z Polańczyka. Żeglowali wszyscy, bez względu na ograniczenia, ponieważ nasi żeglarze niwelowali wszystkie bariery w drodze na jacht.

Po Rejsie czekał na nas gorący posiłek – aromatyczny żurek pana Grzegorza, dania z grilla serwowane przez pracowników PSONI, a także pierogi, smakiem przypominające babcię frykasy.



Rejs po Solinie

Koło PSONI w Krośnie zorganizowało rejs po **Jeziorze Solińskim**. To duże jezioro w Bieszczadach.

Bieszczady to góry.

Rejs jest co roku w czerwcu.

Osoby z niepełnosprawnościami płyną statkiem. Inni płyną żaglówkami. Nawet jak ktoś jeździ na wózku.

Pomagają im żeglarze.

Potem jest **chrzest morski**.

To jest zabawa. Chrzest znaczy że ktoś staje się żeglarzem.

Na rejs przyjeżdża dużo osób. Cieszą się ze spotkania. Jest pyszne jedzenie i dyskoteka.

Tradycja chrztu morskiego – pasowanie na żeglarza

Chwile odpoczynku szybko zmieniły się w wyczekiwanie, ponieważ z dobrze poinformowanych źródeł uczestnicy Rejsu dowiedzieli się, że w drodze do Polańczyka jest sam Neptun wraz z żoną. Wszyscy zaczęli go głośno przywoływać i nagle ukazał się – piękny, majestatyczny, potężny władca mórz i oceanów, w towarzystwie swojej uroczej małżonki i dwóch niesamowicie żywiołowych diabłów.

Po przywitaniu Neptun zapytał, czy wśród uczestników rejsu są neofici i natychmiast zarządził, aby ich ochrzcić, czyli przyjąć do grona żeglarzy. I tak odbył się tradycyjny, widowiskowy Chrzest Morski. Uczestniczyli w nim wszyscy, bo w Rejsie nie ma podziałów – wszyscy jesteśmy jedną drużyną.

A potem była szalona zabawa przy muzyce DJ'a Vituhu. Pierwszy taniec tradycyjnie należał do Neptuna i Jego Małżonki. Atrakcją popołudnia był koncert zespołu „Nie ta tonacja”. Wody Jeziora aż po zaporę w Solinie niosły hity wyśpiewywane razem z zespołem. Była też chwila na podziękowania wszystkim partnerom, wolontariuszom, służbom i pracownikom PSONI Koło w Krośnie zaangażowanym w organizację Rejsu. Formą podziękowania były okolicznościowe, jubileuszowe statuetki.

Dla wielu uczestników to nie był tylko wyjazd nad wodę. To był moment, w którym mogli poczuć się naprawdę wolni – oderwani od codziennych trosk, ograniczeń i stereotypów. Na wodzie wszyscy byli równi. Nie liczyły się bariery, ale wspólna pasja, uśmiech, współpraca i solidarność. Był to czas budowania wzajemnych relacji, a dla Zarządu Koła w Krośnie także umacniania tożsamości organizacyjnej oraz współpracy z instytucjami i organizacjami. Jubileuszowa edycja Rejsu na długo pozostanie w naszych sercach. Pokazała, że kiedy spotykają się ludzie z wizją, sercem i gotowością do działania, niemożliwe staje się możliwe, a żagle wypełniają się wiatrem współpracy, integracji, dobra.

Rejs odbył się pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Podkarpackiego, a patronat medialny sprawowały TVP3 Rzeszów, TVP Info oraz portal terazKrosno.pl. Dzięki wsparciu instytucji publicznych i mediów mogliśmy szeroko promować ideę integracji i włączenia społecznego. ■



**Agnieszka Basiorka**

Przewodnicząca Zarządu Koła PSONI w Zakopanem



Memoriał Andrzeja Sekuradzkiego

I Memoriał Andrzeja Sekuradzkiego „Jesteśmy Razem” odbył się 22 maja 2025 r. Koło PSONI w Zakopanem po raz pierwszy w ten sposób upamiętniło postać Andrzeja Sekuradzkiego, założyciela zakopiańskiego Koła, który przez ponad cztery dekady pracował na rzecz osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin, oddając im swój cały czas, całego siebie.

Hasło memoriału „Jesteśmy Razem” najlepiej oddawało ducha, w jakim działał patron wydarzenia. W rywalizacji sportowej w Hali Sportowej MOSiR w Zakopanem wzięło udział około 200 uczestników: dzieci, młodzież i dorośli, w tym osoby z niepełnosprawnościami oraz ich pełnosprawni rówieśnicy. Do Zakopanego przyjechali także, między innymi, reprezentanci zaprzyjaźnionych Kół PSONI z Nowego Targu, Rabki-Zdroju, Myślenic, Szczawnicy, Jabłonki, Krościenka i Tarnowa. Obecni byli przedstawiciele lokalnych władz samorządowych, instytucji współpracujących oraz przyjaciele Stowarzyszenia, którzy przez lata wspierali działalność Koła.

Memoriał miał także głębszy wymiar – przypominał o spuściznie Andrzeja Sekuradzkiego i o tym, że jego dzieło nadal trwa. Zakopiańskie Koło PSONI obejmuje dziś wsparciem ponad 115 osób, prowadząc rehabilitację, edukację i przygotowanie do pracy. Obecnie realizuje ambitny projekt budowy „domu marzeń” na Kamieńcu, kompleksu, w którym znajdą się mieszkania wspierane, dom samopomocy i zakład aktywności zawodowej. Będzie to miejsce, w którym osoby dorosłe z niepełnosprawnościami zyskają możliwość jak najbardziej samodzielnego życia w bezpiecznym otoczeniu.



Sport to zdrowie



Koło PSONI w Zakopanem zorganizowało zawody sportowe. Te zawody nazywają się **Memoriał Andrzeja Sekuradzkiego**.

Pan Andrzej Sekuradzki już nie żyje. Ale dawno temu założył Koło PSONI w Zakopanem. Dużo zrobił dla osób z niepełnosprawnościami.

Dlatego teraz spotkało się dużo osób, żeby o nim pamiętać i uprawiać sport.

Memoriał ma szansę stać się wydarzeniem cyklicznym. Wspólne sportowe święto pokazało bowiem, że pamięć o Andrzeju Sekuradzkim nie jest tylko wspomnieniem, lecz żywą siłą, która jednoczy i inspiruje – pokazaliśmy, że potrafimy być jednością. ■



Fot. Archiwum Koła PSONI w Zakopanem

Program obejmował wspólną rozgrzewkę, a następnie konkurencje sportowe dostosowane do różnych możliwości uczestników: sztafetę 300 m, slalom, rzut do celu, krokiet na trawie, bule, przeciąganie liny czy hula-hop. Przygotowano również specjalne konkurencje dla osób poruszających się na wózkach. Wszyscy otrzymali medale i dyplomy, tutaj nikt nie był przegrany, bo najważniejsze były radość, integracja i wspólnota. Atmosfera wydarzenia była pełna entuzjazmu i wzruszeń.

**Dorota Gocejn-Kulesz**

Zastępca kierownika ZAZ Koła PSONI w Biskupcu

Food truck w Biskupcu

W kwietniu nasz ZAZ rozszerzył działalność o food trucka i tak rozpoczęliśmy przygodę z mobilną gastronomią, podejmując się niemałego wyzwania. Pomysł wydawał się dobry, realizacja „delikatnie” trudniejsza, ale nasz zapał, pokonywanie kolejnych kroków i nieustająca wiara w to, że możemy wiele, napędzały nas, aby zbliżyć się do realizacji postawionego przed nami celu.

A najważniejszy cel to utworzyć kolejne miejsca pracy, a tym samym dać możliwości rozwoju społeczno-zawodowego osobom z niepełnosprawnościami. Sam pomysł na ten rodzaj działalności pojawił się w połowie 2024 r. i wynikał z potrzeby wyjścia na zewnątrz z usługami gastronomicznymi. Nasza kuchnia zajmowała się dotychczas głównie obiadami abonamentowymi dla stałych grup. Wtedy pomysł wydawał się szalony, pozostawał w sferze planów i pomysłów. Jednak wraz z chwilą pozytywnej decyzji, już nie mieliśmy możliwości odwrotu, mogliśmy tylko „zakasać rękawy” i rozpocząć naszą przygodę.

W bardzo krótkim czasie podejmowaliśmy kolejne decyzje: Jaki samochód? Jakie formalne wymagania? Kto mógłby w nim pracować? Jakie wyposażenie? Jaka nazwa? Jaki kolor? Jakie koszulki? I najważniejsze – co my w ogóle chcemy w nim sprzedawać? W tym miejscu musieliśmy się zatrzymać i poświęcić dziesiątki godzin na analizę pomysłów. Nasz zespół przeszedł wieloaspektowe szkolenie, aby wejść na kolejny poziom know-how. Po tych wszystkich krokach dotarliśmy do kluczowych punktów:

- nazwa – Szama Bus (aby podjąć ostateczną decyzję, przeprowadziliśmy wewnętrzne badanie ankietowe),
- kolor i logo – pozytywna eksplozja kolorów, wyróżniająca się i wpadająca w oko,
- produkt – zapiekanki, frytki, kolorowe lemoniady naszego autorstwa z naturalnych składników. W podjęciu tej decyzji pomógł nam głos młodzieży uczącej się w szkołach ponadpodstawowych. W kolejnej ankiecie zdecydowanie wskazali na zapiekanki. Testowaliśmy je na naszych pracownikach i ich reakcja utwierdziła nas w przekonaniu, że to dobry kierunek,
- wybór miejsca, gdzie będzie stał Szama Bus – przy szkole podstawowej oraz zespole szkół.

Produkcja, a właściwie pomysł na receptury i odpowiednio dobrane składniki, wymagały dużego zaangażowania naszych instruktorów. Wtedy został nam już tylko marketing. Wiele osób nie dowierzało, że uda nam się zrobić tak wiele, w tak krótkim czasie. Ale dokonaliśmy tego i 23 kwietnia 2025 r. otworzyliśmy Szama Busa – naszego food trucka.

W międzyczasie poszerzaliśmy ofertę. Dzięki współpracy z samorządem na okres wakacyjny znaleźliśmy nowe miejsce, nawiązaliśmy współpracę z młodymi osobami, które wspierają nas w prowadzeniu działalności. Na co dzień prowadzimy ją w stałych lokalizacjach, ale bierzemy również udział w lokalnych wydarzeniach.

W Szama Busie pracują osoby z niepełnosprawnościami. Dzięki temu miejscu mogą aktywniej uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej i poszerzać swoje zawodowe horyzonty poprzez zdobywanie nowych doświadczeń. W food trucku pracują nie tylko osoby zatrudnione na co dzień w dziale gastronomicznym, ale również pozostali pracownicy ZAZ. Tak jak pan Dawid, którego stałym miejscem zatrudnienia jest dział stolarski. – *W pracy podoba mi się atmosfera. Mogę samodzielnie podać napoje albo posypać zapiekanki serem i wstawić do pieca* – mówi pan Dawid. Dla niego bardzo ważny jest bezpośredni kontakt z klientami oraz ich zadowolenie po spróbowaniu naszego flagowego produktu. Food truck to nie jedyne miejsce pracy dla osób z niepełnosprawnościami, ponieważ większość produktów jest przygotowywana w dziale gastronomicznym ZAZ, gdzie na co dzień jest zatrudnionych 10 pracowników i 3 instruktorów zawodu.

W obsłudze Szama Busa jest zaangażowanych wiele osób z całego ZAZ: ktoś gotuje, ktoś inny musi dojechać samochodem na miejsce i go ustawić, dopilnować wszystkich kwestii technicznych, a kolejne osoby dbają o sprawy administracyjne i księgowo-rozliczeniowe. Dlatego trzeba podkreślić, że aby prowadzić food trucka w ramach ZAZ, wiele rzeczy jest ważnych, jednak to zespół ludzi z pasją, wielu talentów, zaangażowanych, z nieugiętą wiarą w to, że to, co robimy ma sens, jest gwarancją sukcesu. Dlatego bardzo dziękuję wszystkim pracownikom ZAZ w Biskupcu za ich zaangażowanie i otwartość na nasze, czasem wydawałoby się, szalone pomysły.

ZAZ w Biskupcu działa od 14 lat i zatrudnia 38 osób z niepełnosprawnością umiarkowaną i znaczną w stolarni, przy usługach porządkowych i w dziale gastronomicznym. ■



Szama Bus

Koło PSONI w Biskupcu ma **food trucka** (czytaj fud traka). To jest samochód z którego sprzedaje się jedzenie.

Jedzenie przygotowują pracownicy ZAZ w Biskupcu. Robią zapiekanki, frytki i lemoniadę.

Na zdjęciu obok:

Dawid Bliźniuk i Katarzyna Rogalska – pracownicy ZAZ w Biskupcu





Międzynarodowy Festiwal Latawców



Magdalena Toman,
Radio SoVo Koło PSONI w Żorach

Jestem na Międzynarodowym Festiwalu Latawców nad morzem w Dąbkach. Ja nazywam się Magdalena Toman, jestem z Radia SoVo z Żor. Dzisiejszą moją rozmowę przeprowadzę z panem Mateuszem. Kim jest pan Mateusz i czym się zajmuje, dowiecie się z mojej rozmowy. Dzień dobry panie Mateuszu.



Pan Mateusz: Dzień dobry.

Skąd u pana zainteresowanie latawcami?

Zaczął się to w 2005 roku. Zainteresowałem się latawcami akrobacyjnymi, potem pociągowymi. W 2006 roku pojechałem na pierwszą imprezę latawcową i stwierdziłem że jest to całkiem fajny sposób na spędzanie wolnego czasu. I tak to się zaczęło.

Czy w tym hobby można poznać ciekawym ludzi?

Zdecydowanie, zwłaszcza jeżeli bierze się udział w festiwalach międzynarodowych odbywających się na świecie. Można pojechać w różne bardzo dziwne miejsca do których człowiek zwykle by nie trafił. Takich jak Bali, Java, Tajlandia, Malezja, Korea, Japonia.

Jakie są zalety a jakie wady pana pasji?

Minusem na pewno jest to że człowiekowi zawsze brakuje urlopu.

Na przykład taki najbardziej znany tour latawcowy jest na przełomie lutego i marca w Malezji i Tajlandii. Potrafi trwać od dwóch do trzech tygodni.

Jeżeli chodzi o plusy to przede wszystkim wyjazdy w egzotyczne miejsca, poznawanie ludzi z całego świata. W zasadzie jeżeli chodzi o Azję, to gdzie bym się w tej chwili nie znalazł jestem w stanie znaleźć na miejscu kogoś kogo znam.

Skąd pan jest i co pan robi na co dzień?

Mieszkam w Warszawie. Pracuję na Politechnice Warszawskiej. Moja praca polega na tym że staram się wszelkimi siłami i możliwościami utrzymać sprzęt komputerowy służący edukacji naszych przyszłych inżynierów w najwyższej formie.

Czy coś pana zaskoczyło w Polsce w puszczeniu latawców?

Tak, w Polsce latawce traktowane są jako zabawki. Dorosły człowiek puszcający latawce jest traktowany dziwnie.

Natomiast w kulturze azjatyckiej i to w praktycznie dowolnym kraju latawiec jest częścią kultury. Puszczenie latawców ma podłoże religijne i w tej chwili festiwale latawców są wydarzeniami można powiedzieć społecznymi, religijnymi i praktycznie wszyscy mieszkańcy okolicznych miejscowości biorą w nich udział.

Dziękuję za rozmowę.

Dziękuję bardzo. Pozdrawiam wszystkich słuchaczy Radia SoVo.



Fot. Archiwum Koła PSONI w Żorach

Jak usłyszeliśmy puszczanie latawców jest bardzo atrakcyjnym zajęciem, pozwala poznawać nowych ludzi jak i kulturę innych nawet egzotycznych krajów. Sięgając do popularnych portali sprzedażowych można zauważyć że puszczanie latawców nie musi być droгим hobby, do czego serdecznie namawiam.

Magdalena Toman jest uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Żorach, wnosząc do społeczności swoją bogatą osobowość i liczne talenty. Jest osobą o wielu pasjach, co widać w jej różnorodnych zainteresowaniach. Z ogromnym zapałem poświęca się tańcowi i śpiewowi, a jej artystyczna dusza przejawia się także w tworzeniu unikatowej biżuterii oraz w zamilowaniu do florystyki. Dwuletnie doświadczenie w Warsztacie Terapii Zajęciowej pozwala na pogłębienie już posiadanych umiejętności i odkrycie nowych. To przykład osoby, która aktywnie wykorzystuje możliwości oferowane przez Warsztat, by rozwijać swoje zdolności artystyczne i czerpać radość z tworzenia.

Wywiadu można wysłuchać na stronie Radia SoVo:
<https://radiosovo.pl/miedzynarodowy-festiwal-latawcow/>

Opracował: Mariusz Okniński, lider Radia SoVo Koło PSONI w Żorach

Godność i duma osób z niepełnosprawnościami



Lipiec jest miesiącem dumy osób z niepełnosprawnościami. Z tej okazji rzecznik praw obywatelskich zorganizował konferencję. Rzecznik praw obywatelskich dba o to żeby traktować ludzi z godnością.



Na konferencji były osoby z różnych organizacji. Byli też self-adwokaci z PSONI. Uczestnicy konferencji rozmawiali o tym żeby:

- nie wstydzić się niepełnosprawności
- wierzyli że nie są gorsi.

Nawet jak ktoś będzie tak mówił.



Żeby osoby patrzyły pozytywnie na swoją niepełnosprawność. To znaczy:

- chcę mieć wpływ na swoje życie, chcę podejmować decyzje
- jestem ważna, jestem ważny. Mam swoją wartość.



Trzeba też mówić o swoich potrzebach i prawach. Bo często inni ludzie o tym nie wiedzą. Na przykład, że:

- brakuje pomocy prawnej
- są schody zamiast windy
- brakuje tłumaczy języka migowego.

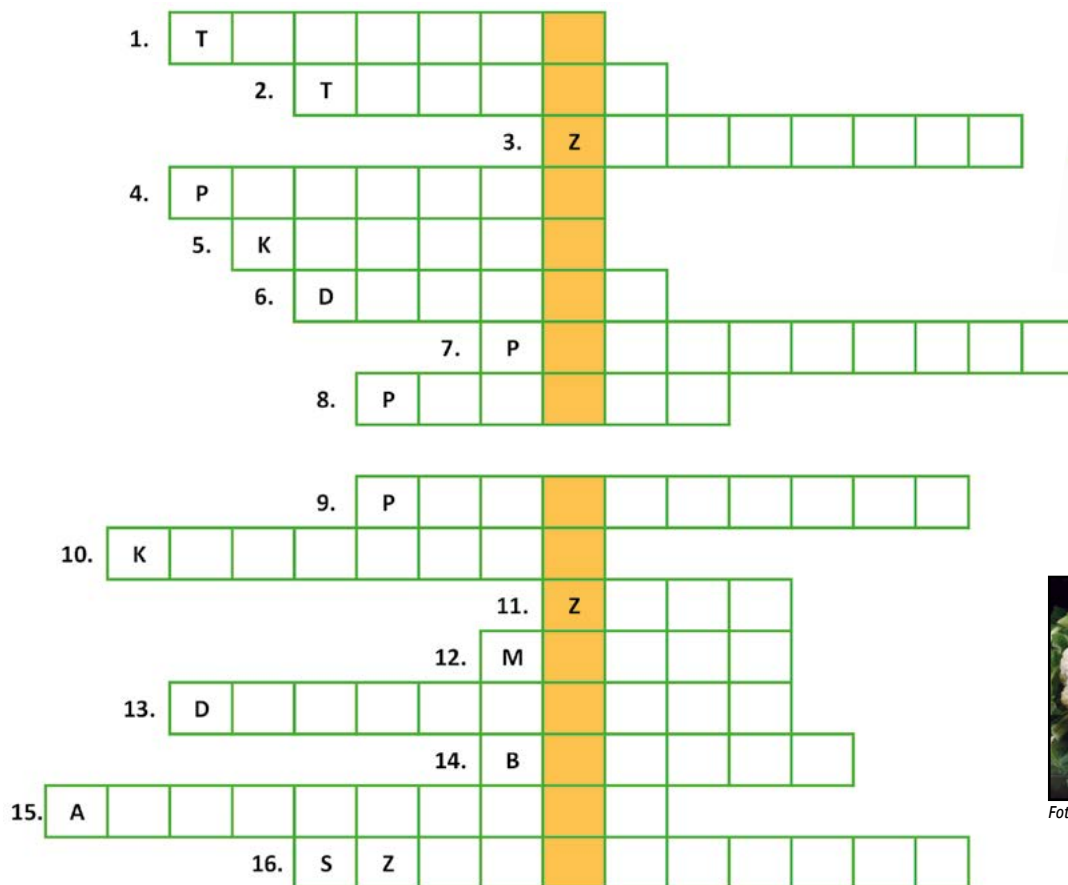
Osoby z niepełnosprawnościami mogą pomagać tworzyć dobre prawo. Same mogą mówić czego potrzebują.



Zagadkowe strony

czyli krzyżówka i ćwiczenia do rozwiązywania

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



Fot. Jeffery Martin /commons.wikimedia.org

1. Służy rolnikom, na polu ciągnie bronę albo siewnik.
2. Uczy zawodników jak grać w piłkę.
3. Znanе miasto pod Tatrami.
4. Ułatwiają ludziom wchodzenie po schodach.
5. Dużе zwierzę, które skacze i nosi swoje dzieci w torbie na brzuchu.
6. Ma korzenie, pień i konary.
7. Ustawianie samochodu na parkingu.
8. Ryba z jeziora albo rzeki.
9. Czynność do zrobienia, gdy zejdzіе powіеtrze z koła.
10. Warzywo na zdjęciu.
11. Pora roku, gdy pada śnieg.
12. Służy do mycia rąk.
13. Jeden z kosmetyków.
14. Człowiek, który ma dużo pieniędzy.
15. Samochód może po niej jechać bardzo szybko.
16. Roślina warzywna o drobnych, rurkowatych, zielonych liściach, którą można zjeść z pomidorami.

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?

Do czego służy plecak?

Gdzie chodzi się z plecakiem?



Fot. WtStrm.pl / commons.wikimedia.org

Co widzisz na zdjęciu?

Do czego służy akwarium?

Jakie znasz ryby akwariowe?



Fot. Xowienka / commons.wikimedia.org

Kogo widzisz na zdjęciu?

Z czego wyskakują spadochroniarze?

Czy chciałbyś skoczyć ze spadochronem?



Fot. Roy Eglaff / commons.wikimedia.org

Co przedstawia zdjęcie?

Jak się nazywa nos słonia?

Gdzie w Polsce można zobaczyć słonia?



Fot. Byrdyak / commons.wikimedia.org

Rozwiązanie do krzyżówek: 1. Traktor, 2. Trener, 3. Zakopane, 4. Poręcze, 5. Kangur, 6. Drzewo, 7. Parkowanie, 8. Płotka, 9. Pompowanie, 10. Kalafior, 11. Zima, 12. Mydło, 13. Dezodorant, 14. Bogaty, 15. Autostrada, 16. Szczypiorek.



Michał z siostrą Klarą i rodzicami byli na wakacjach nad morzem. Michał tęsknił za dziadkami. Od dwóch tygodni ich nie widział. Klara podpowiedziała mu, żeby wysłał dziadkom pocztówkę. Michałowi spodobał się ten pomysł. Na poczcie kupił pocztówkę i znaczek. Pocztówka przedstawiała plażę i morze. Michał zastanawiał się co napisać. W końcu napisał, że dziadków kocha i że tęskni. Napisał też, że jest mu tu za gorąco i gryzą go komary. Potem dodał, że widział Gdańsk i Gdynię. I dopisał, że chodził po molo w Sopocie. Później podpisał się swoim imieniem. A na koniec dorysował uśmiechnięte słońeczko. Michałowi dobrze poszło pisanie pocztówki. Postanowił napisać jeszcze do Roberta. Robert to kolega z Warsztatu Terapii Zajęciowej.

1. Jak ma na imię brat Klary?
2. Gdzie rodzina Michała była na wakacjach?
3. Za kim tęsknił Michał?
4. Co Michałowi zaproponowała Klara?
5. Gdzie Michał kupił pocztówkę?
6. Co oprócz pocztówki Michał kupił na pocztce?
7. Co przedstawiała pocztówka?
8. O jakich uczuciach napisał Michał dziadkom?
9. Z czego Michał nie był zadowolony na wakacjach?
10. Jakie miasta odwiedził Michał?
11. Co Michał robił w Sopocie?
12. Co Michał narysował na pocztówce?
13. Do kogo jeszcze postanowił napisać Michał?



Hodowca bydła



Sportowiec

Informatyk



Pilot

Kierowca

Kucharz

Rolnik



Marynarz





5. Policz i zapisz liczbę.

Ile widzisz pand na kocu?



Ile butli widzisz na ścianie?



Ile jest razem punktów na górze kostek?



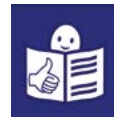
6. Przeczytaj 4 kolejne wyrazy.

Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

- | | | | |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|
| a) rękawiczka | zasłona | czapka | szalik |
| b) zając | gołąb | wilk | dzik |
| c) poniedziałek | wtorek | czwartek | sierpień |
| d) beret | bluzka | kaptur | czapka |
| e) radosna | pogodna | niska | zamyślona |



Tomasz Czuchrowski



Wakacje ostatecznie się skończyły

W tym roku byłem na trzech różnych wycieczkach. Najpierw z kolegami i koleżankami oraz Grażyną jako opiekunką. Pojechałem na 5 dni do Starego Dadaja nad jezioro Dadaj. Mieliliśmy tam bardzo udane ognisko. A tak w ogóle chlapaliśmy się w jeziorze. Potem pojechałem z Grażyną do Ciechocinka na całe 10 dni urlopu.

A na koniec pojechaliśmy na 6 dni do Koszelówki koło Gostynina nad Jezioro Zdworskie. Mieszkaliśmy w Magdalenie. A nad jezioro chodziliśmy na kąpielisko niestrzeżone Zacisze. Były tam żaglówki, rowery wodne, kajaki. A jezioro długo, daleko od brzegu było bardzo płytkie. Woda ciepła, w wodzie dzieci.



Mnie najbardziej podobał się pobyt w Ciechocinku. Spacerzy do Fontanny Grzybek, tężni, Parku Zdrojowego. Lody w Kawiarni Wiedeńskiej, gorąca czekolada w Pijalni Czekolady w Parku Zdrojowym – to jest to. Fontanna Jasia i Małgosi pod kąpiącym parasolem, dywany kwiatowe. Sami widzicie.



Fot. Archiwum prywatne

Mam tam także dobrą znajomą Anię, która sprzedaje ubrania w sklepie Danuta. U niej mogę nawet obsługiwać klientów. Ania mówi, że mam dar przekonywania.

W Ciechocinku jestem co roku. Przez wiele lat jeździłem tam na rehabilitację. Nigdy mi się tam nie nudzi.

W Ciechocinku chodziliśmy codziennie na duży basen. Przepływałem 10 basenów. Tak jak potrafiłem, trochę żabką, trochę pieskiem. Te zabawy w basenie śnią mi się do dzisiaj.

Wygląda na to, że powinienem mieszkać nad wodą. Basen, jezioro to miejsce gdzie najmilej odpoczywam. ■

**Małgorzata Chmielewska**

Dyrektor OREW i Niepublicznego Przedszkola Specjalnego
„Zaczarowany Ogród” Koła PSONI w Nidzicy

Najlepszy prezent dla całej rodziny

W maju tego roku miałam ogromny zaszczyt i radość uczestniczyć wraz z naszymi wychowankami, ich rodzinami oraz kadrą w niezwykłym wydarzeniu – „Rodzinnym Rejsie ku Wytnieniu – zielonej szkole”. Ten wyjątkowy wyjazd do Krynicy Morskiej, współfinansowany ze środków Fundacji Drzewo i Jutro, zgromadził 67 uczestników – dzieci z niepełnośprawnościami z Przedszkola Specjalnego „Zaczarowany ogród” i Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego PSONI w Nidzicy, ich rodziców, rodzeństwo, naszych pedagogów, terapeutów i wolontariuszkę.

Było to coś znacznie więcej niż tylko wyjazd rekreacyjny. To była podróż, w której każdy dzień niósł ze sobą nowe doświadczenia, radość i poczucie, że jesteśmy razem w drodze – dosłownie i w przenośni. Codziennie obserwowałam, jak nasi wychowankowie podejmują kolejne wyzwania – od porannej „Morskiej gimnastyki”, przez plastyczne warsztaty „Barwy wytchnienia w kolorach”, po zabawy taneczne „Plażowe rekwizyty – taniec w rytmie fal”. Widziałam, jak z każdym dniem rośnie ich odwaga, samodzielność i radość z kontaktu z innymi. Wspólna wycieczka do Mini ZOO w Jantarze dostarczyła im wielu wrażeń. Patrzyłam na ich zachwyty i ciekawość – i myślałam, że właśnie takie chwile zostają w sercach na zawsze.

Wytchnienie – więcej niż odpoczynek

Opieka nad dzieckiem z niepełnosprawnością to ogromne wyzwanie – całodobowa gotowość, stres, konieczność podejmowania setek decyzji każdego dnia. W natłoku obowiązków łatwo zapomnieć o sobie. Tymczasem chwila wytchnienia jest nie luksusem a koniecznością. To czas na regenerację sił, odzyskanie równowagi, naładowanie emocjonalnych „baterii”.

Ten wyjazd dał przestrzeń także rodzicom. Podczas warsztatów z psychologiem, pedagogiem specjalnym i fizjoterapeutą mówiliśmy o tym, jak radzić sobie ze stresem, dbać o siebie i szukać równowagi między opieką a życiem osobistym. „Godzina tylko dla rodziców” stała się czasem nie tylko nauki, ale i odpoczynku, rozmów oraz poczucia, że nikt nie jest w tej drodze sam. Podczas rejsu rodzice mieli przestrzeń, by zatrzymać się, spojrzeć na swoje życie z dystansu i poczuć, że ich potrzeby też są ważne. Jak powiedziała jedna z mam: – *Kiedy mam chwilę dla siebie, wracam do domu spokojniejsza, z większą cierpliwością. To najlepszy prezent dla całej rodziny.* Te słowa utwierdzają mnie w przekonaniu, jak bardzo takie projekty są potrzebne.





Rodzeństwo w centrum uwagi

Nie zapomnieliśmy o młodszych i starszym rodzeństwie naszych wychowanków. Dzieci, które na co dzień dzielą uwagę rodziców z niepełnosprawnym bratem lub siostrą, często pozostają w cieniu. Dlatego przygotowaliśmy dla nich specjalny program – zajęcia artystyczne, gry terenowe, rozmowy z pedagogiem. Słyszałam od nich: – *Tu ktoś nas zauważył*. Dla mnie to jeden z największych sukcesów tego wyjazdu.



Fot. Archiwum Koła PSONI w Nidzicy

Rejs statkiem po Zalewie Wiślanym, zwiedzanie Krynicy Morskiej i latarni, „Bał Kapitański” czy bajkowe spotkanie z Władcą Mórz i syrenką – wszystkie te momenty integrowały nas, dawały przestrzeń do śmiechu i wspólnego przeżywania radości. Pamiętam tatę jednego z uczestników, który ze wzruszeniem powiedział: – *Patrzyłem na mojego syna, jak tańczy z innymi dziećmi, i myślałem: to jest ten moment, dla którego warto było tu przyjechać*.

Owoce na lata

Ten projekt wzmocnił więzi rodzinne, dał dzieciom nowe doświadczenia, a rodzicom narzędzia i siłę do dalszej codziennej pracy. Wróciliśmy bogatsi o wspomnienia, które – jestem pewna – będą źródłem motywacji w trudniejszych dniach. Dla wielu rodzin był to pierwszy wspólny wyjazd w takim gronie. Bez wsparcia **Fundacji Drzewo i Jutro** nie byłoby to możliwe. Dzięki temu dofinansowaniu mogliśmy stworzyć przestrzeń, w której każdy – dziecko, rodzic, rodzeństwo – poczuł się ważny, doceniony i zauważony.

Odpoczynek nad morzem

Ludzie z Koła PSONI w Nidzicy wyjechali nad morze.

Do Krynicy Morskiej. Pojechały osoby z niepełnosprawnościami, rodzice i pracownicy. Byli też bracia i siostry.

Ten wyjazd nazywał się **rodzinny rejs ku wytchnieniu**. Wytchnienie to odpoczynek. Wszyscy potrzebują odpoczynku.

Na wyjeździe każdy miał swoje zajęcia. Rano była gimnastyka. Potem były:

- warsztaty plastyczne
- tańce.

Rodzice spotykali się z psychologiem. Robili ćwiczenia na plaży. Uczyli się jak sobie radzić ze stresem. Był też rejs statkiem i zwiedzanie Krynicy Morskiej.

Niektóre rodziny pierwszy raz pojechały razem. Wszyscy się z tego cieszyli.



Choć wróciliśmy już do codziennych obowiązków, wciąż czuję w sobie echo tej podróży – śmiech na plaży, wieczorne rozmowy, radość z bycia razem. Wiem, że to doświadczenie zapisało się w sercach uczestników i kadry na długo. Wierzę, że ten „Rodzinny Rejs ku Wytchnieniu” nie był jednorazowym wydarzeniem, ale początkiem stałej tradycji. Bo kiedy jesteśmy razem na jednej łodzi, żadna fala nie jest zbyt wysoka. ■

**Aleksandra Wnuk**

Nauczyciel, psycholog PSONI Koło w Gdańsku

Wojna i emigracja – trudne tematy w szkole

W wielu polskich szkołach od czasu wybuchu wojny w Ukrainie pojawili się uczniowie, którzy różnią się nie tylko językiem, ale też doświadczeniami i zainteresowaniami wynikającymi z sytuacji, w której przyszło żyć im samym oraz ich rodzinom, przyjaciołom i sąsiadom. Także w naszym Zespole Niepublicznych Placówek Oświatowych im. Pawła Adamowicza w Gdańsku mamy takich uczniów. To z myślą o nich realizowaliśmy projekt „Jesteście w naszych kręgach”, aby pomóc im ośwoić temat wojny.

Niepokój o życie i zdrowie bliskich, utrata bezpiecznego miejsca do życia, trudności wynikające z adaptacji w nowym środowisku – to codzienność, z którą musi się zmagać wiele młodych osób, a nawet dzieci. Każdy się zgodzi, że są to emocje i warunki, których nie życzymy nikomu, a zwłaszcza tym najmłodszym. Staramy się oszczędzić dzieciom widoków z bombardowań i ostrzeliwań miast i domów, nie chcąc narażać ich na traumę. Co jednak, jeśli dotyczy to miejsc, w których jeszcze niedawno oni dorastali, bawili się, chodzili do szkoły, a teraz nadal przebywają tam ich bliscy? Unikanie rozmów na te tematy, skoro uczniowie z Ukrainy są w bezpiecznej Polsce, jest niestety zamykaniem problemów pod dywan. Sami bowiem uczniowie często żyją tymi problemami, buzuja w nich emocje i niektórzy wprost dopytują o aktualną sytuację na wojnie i w miejscach, które znają, i które są wojną dotknięte. Te trudne pytania zadają także uczniowie z niepełnosprawnościami, których w naszych szkołach jest wielu. Niektórzy z nich, mając znaczne ograniczenia intelektualne i komunikacyjne, mają bardzo duże trudności w zrozumieniu przymusowej emigracji, konieczności opuszczenia miejsc, w których czuli się bezpiecznie, bo znali otoczenie, język i kulturę swego kraju.

Kręgi dla wszystkich

W Zespole Niepublicznych Placówek Oświatowych, prowadzonych przez PSONI Koło w Gdańsku, jest kilkunastu uczniów z Ukrainy, w różnym wieku, z różnymi talentami i ograniczeniami. Ivan Bohomolov jest 20-letnim młodym mężczyzną z Zaporozża, który wraz z rodzicami zaraz po ataku Rosji na jego rodzinne miasto zmuszony był pokonać prawie 2 tysiące kilometrów. Wyczerpująca, kilkudniowa podróż pociągiem do Lwowa, a następnie samochodem do polskiej granicy i busem do Gdańska do dziś pozostaje w jego pamięci jako koszmar. Pan Ivan miał potrzebę podzielenia się swoją historią z koleżankami i kolegami ze szkoły. Jest on bardzo utalentowany, z pomocą mamy i nauczycieli tworzy filmy, krótkie opowiadania oraz prowadzi swój kanał na YouTube. Opisuje i relacjonuje swoje życie, w którym przewijają się wątki wojenne. Pomimo znacznej niepełnosprawności ruchowej i barier w komunikowaniu się, w bardzo systematyczny sposób tworzy swoje wypowiedzi i realizuje filmowe wizje, wskazując literka po literce wyrazy i zdania na tablicy ukraińskiej i coraz częściej na ekranie z literami w języku polskim. Te mozolnie tworzone pytania dotyczące wojny stały się inspiracją do projektu – innowacji pedagogicznej. Innowacji, która powstała w mojej głowie, a mogła być zrealizowana dzięki ścisłej współpracy z Julią Kuncer, logopedką i jednocześnie

specjalistką komunikacji alternatywnej i wspomagającej oraz przy pełnym wsparciu i zaangażowaniu Kacpra Kowalskiego, pedagoga specjalnego i dyrektora Niepublicznej Szkoły Przysposabiającej do Pracy (NSPdP). Dużą rolę w oswojeniu i zrozumieniu przez uczniów z niepełnosprawnościami tych problemów odegrali też wychowawcy, nauczyciele i asystenci, którzy wzięli udział w tym przedsięwzięciu.

Projekt „Jesteście w naszych kręgach” został zrealizowany w szkole, która od kilku już lat funkcjonuje w modelu pracy w kręgach, angażując szeroko rozumiane środowisko w życie i edukację uczniów z niepełnosprawnościami. W szkole, której kadra nie boi się podejmować wyzwań. Zadanie przybliżenia trudnych zagadnień z zakresu emigracji, konfliktów zbrojnych i ich skutków nie było łatwe z kilku powodów. Po pierwsze, przyświecała nam chęć minimalnego traumatyzowania uczniów, po drugie – wytłumaczenie uczniom w przystępny sposób, dlaczego na świecie nadal istnieją wojny i ludzie zmuszani są do opuszczania swoich domów – nie jest proste. Po trzecie, chcieliśmy pozostawić uczniów z pewnym pozytywnym przekazem, aby nie wyszli z lekcji przytłoczeni negatywnymi informacjami, które w tej tematyce są nieuchronne.

Przygotowaliśmy więc materiały w formie tablic z symbolami, które rozłożyliśmy na 4 bloki tematyczne: bezpieczne miejsca, emigracja, wojny i akcje pomocowe. Dodatkowo wykorzystaliśmy film z podróży pana Ivana do Polski po wybuchu wojny w Ukrainie, prezentację dotyczącą tradycji solidarności i przyjmowania imigrantów w Gdańsku, którą współtworzyli uczniowie jednej z klas NSPdP pod kierunkiem wychowawczyni. Uczniowie mieli okazję oglądać i doświadczać konkretnych przedmiotów, pomieszczeń, środków transportu bezpośrednio powiązanych z tematyką emigracji, wojen i pomocy (walizki, skrzynie z żywnością, schron, kabiny na statkach,



Ivan Bohomolov przed Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku

wagon kolejowy, pokład samolotu). Wykazali się przy tym dużym zainteresowaniem i bardzo dojrzałym podejściem do tych poważnych i niełatwych zagadnień.

W projekcie wzięli udział uczniowie wszystkich klas NSPDP, którzy uczą się i mają kontakty z uczniami ukraińskimi. Pierwsza lekcja była o wielokulturowych tradycjach miasta Gdańska oraz solidarnym pomaganiu osobom w różnych trudnych sytuacjach życiowych. Następnie omówiliśmy, kto w naszej szkole i klasie przybył z innego miasta lub innego kraju. Rozmawialiśmy i pokazywaliśmy na zdjęciach, czym się różnimy, a w czym jesteśmy podobni, i jak ważne jest to, aby każdy mógł żyć i rozwijać się w bezpiecznym miejscu. Po tym wprowadzeniu byliśmy na wycieczce w Muzeum Emigracji w Gdyni, gdzie uczniowie dowiedzieli się, czym jest emigracja, jakimi środkami transportu podróżowano dawniej i dziś oraz w jakich warunkach odbywały się te podróże.



W Muzeum Emigracji w Gdyni

Solidarność ratuje życie

Kolejne zajęcia rozpoczęły się od prezentacji filmu pana Ivana z jego podróży po wybuchu wojny w Ukrainie do Polski. Film ten oprócz trudnych momentów, jakimi były widoczne objawy paniki na peronach oraz tłok w pociągu i zmęczenie długotrwałą podróżą, kończył się dotarciem do bezpiecznego miejsca – domu gdańskiej

rodziny, która przyjęła pod swój dach pana Ivana i jego rodziców. Następnie omówiliśmy, korzystając z symboli PCS, temat wojen, które się zakończyły, które trwają obecnie, i które oprócz swego okrucieństwa wiążą się też z akcjami pomocowymi w formie przyjmowania ofiar wojny do bezpiecznych schronień, dzielenia się z nimi odzieżą, jedzeniem i tym, czego im brakuje. Po tym przygotowaniu na kolejnych zajęciach udaliśmy się do Muzeum II Wojny Światowej, gdzie uczniowie, pod kierunkiem przewodnika, zobaczyli to samo mieszkanie na trzech różnych etapach wojny. Mogli zapoznać się ze skutkami wojny dla zwykłych ludzi, zobaczyli, jak zniknęły kolejne elementy wyposażenia domu, jak coraz mniej jedzenia i odzieży utrudniało codzienne funkcjonowanie rodziny w czasie wojny. Ostatnim elementem lekcji muzealnej było odkrycie zawartości paczki z pomocą wysłanej z bogatszych krajów, w których wojna była mniej dotkliwa. Uczniowie wychodzili z muzeum z przesłaniem, że choć wojna jest czymś strasznym, to ludzka solidarność i konkretna pomoc może uratować lub ułatwić życie innym, dotkniętym wojną ludziom.

Ostatnie zajęcia dotyczyły różnych form pomocy organizowanych w sytuacjach trudnych, jakimi są klęski żywiołowe i wojny. Uczniowie wspominali i zaprezentowali zdjęcia z akcji pomocowych, w których sami brali udział, np. w zbiórkach odzieży, pieluch i środków czystości dla powodzian. Niektórzy dzielili się pieniędzmi podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Inni przynosili słodycze i koce dla potrzebujących. Na fotografiach i na symbolach przypomnieliśmy różne formy pomocy, dzielenie się czasem, jedzeniem, odzieżą i dachem nad głową. Po tych zajęciach udaliśmy się na Uniwersytet Gdański, gdzie przedstawiciele Centrum Aktywności Studenckiej i Doktoranckiej pokazali nam, w jaki sposób oni organizowali pomoc dla Ukrainy. Było to bardzo ciekawe spotkanie, które ponownie pozostawiło uczestników z myślą, że pomagać może każdy, mały i duży, uczeń szkoły specjalnej, student i profesor.

We wszystkich lekcjach i wycieczkach brali udział uczniowie z Ukrainy, którzy mogli doświadczyć solidarności i zainteresowania ze strony swoich polskich kolegów. Społeczność gdańskiego Zespołu Niepublicznych Placówek Oświatowych im. Pawła Adamowicza po raz kolejny mogła udowodnić, że do swoich kręgów przyjmuje wszystkich uczniów z ich bogactwem, z ich trudną nieraz historią oraz z ich potrzebami. ■



Wizyta na Uniwersytecie Gdańskim

Fot. Archiwum Kota PSOWI w Gdańsku



Marita Przedpelska-Winiarczyk
Zastępca przewodniczącej Zarządu Koła PSONI w Giżycku



Arkadiusz Marcisz
Terapeuta środowiskowy PSONI Koło w Giżycku

Chcą być po prostu wysłuchani

W rozmowach przeprowadzanych z pacjentami, wielokrotnie pojawia się jeden wniosek: próbowali rozmawiać z najbliższymi w domu, ale zostali przez nich zignorowani. Zwrócenie się po pomoc do specjalisty traktują więc jako przestrzeń do szczerego powiedzenia o swoich problemach. Mają nadzieję, że ktoś w końcu „naprawdę” ich wysłucha, bez oceniania, bez zbędnych, niepotrzebnych komentarzy, z nastawieniem, przede wszystkim, na pomoc – mówi o pracy terapeuty środowiskowego Arkadiusz Marcisz z Koła PSONI w Giżycku.



Zdrowie psychiczne, według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest dobrostanem, który umożliwia człowiekowi sprawne funkcjonowanie w społeczeństwie, m.in. realizację swoich możliwości, umiejętność radzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, ze stresem, uczestniczenie w życiu społecznym oraz produktywną pracę. Jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. Zdrowie psychiczne oznacza dużo więcej niż brak zaburzeń psychicznych.

Koło PSONI w Giżycku od 1995 roku prowadzi wczesną interwencję medyczną. Giżycko jest 30-tysięcznym miastem leżącym w centrum Mazur, krainie pięknej, ale bardzo słabo skomunikowanej. Mielśmy więc szczęście, bo przez 24 lata przyjeżdżał do nas lekarz specjalista neurologii dziecięcej z białostockiej kliniki, a także do zespołu dołączył lekarz specjalista rehabilitacji ruchowej. Najbliższe placówki zajmujące się wielospecjalistyczną rehabilitacją małych dzieci mieściły się w Olsztynie (110 km) lub w Białymstoku (160 km). W związku z tym, do naszego ośrodka przyjeżdżali (i tak dzieje się do dziś) dzieci z rodzicami z dziesięciu okolicznych powiatów.

Początki poradni

Coraz częściej zaczęły do nas trafiać dzieci w spektrum autyzmu. Sytuacja ta zmobilizowała kadrę do uzupełniania wiedzy i szkoleń. W 2004 r. zwrócił się do nas z pytaniem warmińsko-mazurski oddział NFZ, czy nie byłibyśmy zainteresowani utworzeniem poradni dla dzieci z autyzmem. Tak, nie pomyliłam się – z inicjatywą wystąpił NFZ. Od kwietnia w naszych strukturach rozpoczęła działalność nowa poradnia, do której dojeżdżała z Białegostoku lekarka specjalistka psychiatrii dzieci i młodzieży. Trafiały do nas na diagnozę dzieci, u których po testach psychologicznych wykluczaliśmy spektrum. Po dwóch latach prowadzenia poradni zwróciliśmy się do NFZ z prośbą o podział naszego kontraktu cesją na dwie poradnie: dla dzieci z autyzmem oraz poradnię zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. I to się udało. A po kilku latach, kiedy można było prowadzić diagnozę i terapię dzieci w spektrum autyzmu w poradni zdrowia psychicznego, zostaliśmy przy samej poradni. Powodem tych zmian był brak odpowiedniej liczby godzin pracy lekarza psychiatrii dzieci i młodzieży.

Mając stale niedosyt wiedzy, a także zderzając się w gabinetach z historiami braku zrozumienia dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w szkołach przez nauczycieli, a także rówieśników, terapeuci wyszli z propozycją zorganizowania konferencji. Ustaliliśmy, że wykłady specjalistów skierowane będą przede

wszystkim do nauczycieli, a także pedagogów i psychologów szkolnych. W wykładach mogli brać udział rodzice. Odbłyły się trzy konferencje w latach 2016-2018, a wykładcami byli, m.in. prof. Ewa Pisula, prof. Agnieszka Słopeń, prof. Jacek Bleszyński, dr Anna Rozetti, dr Michał Wroniszewski i wielu specjalistów prowadzących różnego typu terapie związane z komunikacją, funkcjonowaniem w grupie czy leczeniem farmakologicznym. Podczas konferencji był czas na spotkania wykładców z naszymi specjalistami, rozmawianie o problemach, pokazanie naszych działań. Niektóre kontakty zostały z nami do dzisiaj, np. z prof. Ewą Pisulą, dla której przeprowadzamy badania z naszymi pacjentami lub z ich rodzicami/opiekunami.

Reformy

W roku 2017 rozpoczęły się pierwsze rozmowy Ministerstwa Zdrowia z ekspertami z zakresu psychiatrii dzieci i młodzieży. Zauważono wzrastającą liczbę pacjentów na oddziałach szpitalnych. Oceniono, że ponad 60 proc. pacjentów nie powinno się tam znaleźć. Większość nawet nie potrzebowała leczenia farmakologicznego. W 2019 roku prof. Małgorzata Janas-Kozik została pełnomocnikiem ds. reformy psychiatrii dzieci i młodzieży w Ministerstwie Zdrowia. Utworzono grupę ekspertów i zapowiadano całkowitą reformę w psychiatrii dzieci i młodzieży. Z uwagą śledziłam te zmiany, obawiając się, i słusznie, że nie będziemy mogli sprostać wymogom Ministerstwa Zdrowia oraz NFZ.

W kwietniu 2019 roku odbył się strajk nauczycieli, po którym paradoksalnie odkryto, że w tym czasie zmniejszyła się liczba pacjentów przyjeżdżających na oddziały szpitalne o 30 proc.! Ale później nastąpił czas pandemii – 25 marca 2020 r. zamknięto szkoły i ten czas obnażył kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. Okres pandemii spowodował, że rodziny musiały ze sobą przebywać 24 godziny na dobę. Baliśmy się, nie wiedzieliśmy kiedy to się skończy. Umierali ludzie, czasami bardzo bliscy. Dzieci i młodzież widzieli bezradność rodziców. Pani dr Aleksandra Lewandowska, już wówczas krajowy konsultant ds. psychiatrii dzieci i młodzieży powiedziała, że „wtedy usłyszeliśmy krzyk rozpacz dzieci na codzienność jaką fundują im dorośli”.

Ministerstwo Zdrowia opublikowało projekt Rozporządzenia w sprawie reformy psychiatrii dzieci i młodzieży. Widząc, że nie damy rady utrzymać naszej poradni, napisałam maila do dr Lewandowskiej. Od razu do mnie zadzwoniła i ku mojemu zdziwieniu zaprosiła mnie do zespołu działającego przy Ministerstwie Zdrowia. To był 2022 rok. Nietypowe było pierwsze przedstawienie się w zespole – profesorowie z klinik z całej Polski, lekarze psychiatry dzieci i młodzieży, psycholodzy, psychoterapeuci i ja – mgr fizjoterapii. Na szczęście wszyscy mieli jeden cel, przeprowadzić reformę, nie zamykając żadnej z funkcjonujących poradni. Reforma polegała na utworzeniu III poziomów referencyjnych równomiernie rozmieszczonych w całej Polsce:

- I poziom to Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży. Ośrodki takie powinny działać w każdym powiecie. Obecnie funkcjonuje ponad 400 takich placówek w Polsce. W Ośrodku nie ma lekarza, są równoprawni specjaliści: psycholog, psychoterapeuta i terapeuta środowiskowy (wprowadzono nowy zawód medyczny).

- II poziom referencyjny to Centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, w którym jest konieczne zatrudnienie lekarza specjalisty psychiatrii/specjalisty psychiatrii dzieci i młodzieży, psychologa i psychoterapeuty. Przy Centrum mogą funkcjonować oddziały dzienne (co jest dodatkowo punktowane). Pozostała natomiast możliwość prowadzenia diagnozy i terapii dzieci w spektrum autyzmu w II poziomie referencyjnym.
- III poziom referencyjny to szpitale.

Terapeuta środowiskowy w zespole

Koło PSONI w Giżycku w 2022 roku podjęło się prowadzenia zarówno I, jak i II poziomu referencyjnego. Wymagało to przeorganizowania naszego dotychczasowego działania. Zostały podpisane porozumienia ze wszystkimi szkołami, z których uczniowie są naszymi pacjentami. Prowadzimy szkolenia w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, kładąc nacisk na profilaktykę, uważność na koleżankę czy kolegę. Powołaliśmy zespół kryzysowy, zgodnie z przyjętymi Standardami ochrony małoletnich. Współpracujemy z prokuraturą, policją i sądami rodzinnymi. Mamy kontakt z wojewódzkim konsultantem psychiatrii dzieci i młodzieży. Największą zmianą było zatrudnienie terapeuty środowiskowego. W naszym wypadku członka Stowarzyszenia Mediatorów Rodzinnych oraz Towarzystwa Psychiatrii, Psychologii, Psychoterapii i Terapii Środowiskowej Dzieci i Młodzieży, Arkadiusza Marcisza.

Tak pisze on o swojej pracy:

Zadaniem terapeuty środowiskowego jest wizyta w środowisku pacjenta. W większości przypadków jest to jego miejsce zamieszkania. Terapeuta środowiskowy dokonuje wstępnej analizy, informuje rodzica, rodziców lub opiekuna prawnego o możliwościach, z jakich mogą skorzystać w ramach działalności ośrodka.

Terapeuta środowiskowy, razem z psychologiem, analizuje zgłaszany przez rodzinę lub szkołę problem (wieloaspektowa konceptualizacja), ujmując przy tym kontekst rodzinny, środowiskowy oraz społeczno-kulturowy dziecka lub dorastającego chłopca czy dziewczyny. Zadaniem terapeuty środowiskowego w tym procesie jest również „przedłużenie” działań terapeutycznych realizowanych w gabinecie przez psychologa prowadzącego.

W środowisku

Oprócz tego, terapeuta środowiskowy realizuje działania w środowisku lokalnym dziecka lub młodzieży. Do działań tych należą, m.in.:

- Kontakt ze szkołą.** Zadaniem terapeuty środowiskowego jest wypracowanie w środowisku szkolnym modelu, który pozwoli im na możliwie jak najbardziej normalne funkcjonowanie. W przypadku zaburzeń zachowania, często wymagane jest indywidualne podejście do ucznia. Może to być, m.in.: indywidualne pisanie sprawdzianów, odpytywanie w innym terminie niż na lekcji przy całej klasie. Koniecznym może okazać się również umożliwienie – w przypadku niezaliczenia w określonym czasie I semestru – zaliczenia go podczas trwania II semestru.
- Kontakt z instytucjami** typu: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej czy Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Zdarza się, że dziecko/młodzież, którzy nie byli poddani jeszcze diagnozie i dopiero zaczynają proces diagnostyczny, lub cała najbliższa rodzina, są objęci wsparciem asystenta rodziny lub innym wsparciem. Rolą terapeuty środowiskowego jest wypracowanie – wspólnie z pracownikiem danej instytucji – jak najbardziej przyjaznego środowiska dla osoby z doświadczeniem kryzysu

psychicznego, poprzez ustalenie wspólnego dalszego procesu terapeutycznego. Warto tutaj dodać, że w obecnym stanie prawnym, terapeuta środowiskowy musi uzyskać zgodę rodzica lub opiekuna prawnego ze wskazaniem konkretnego nazwiska pracownika instytucji, by mógł z nim rozmawiać o realizowanych działaniach terapeutycznych. W przypadku, gdy osoba ukończyła 16. rok życia, również ona musi wyrazić pisemną zgodę.

- Kontakt z kuratorem sądowym** (zawodowym lub społecznym) i innymi służbami.

Podobnie jak w przypadku współpracy z instytucjami, tak również w tym wypadku wskazana jest współpraca terapeuty środowiskowego w celu realizowania prawidłowego procesu terapeutycznego. Również wymagana jest zgoda rodzica oraz dziecka (które ukończyło 16 r. ż.), by można było rozmawiać oraz planować dalsze działania terapeutyczne. Pomimo innego rodzaju pracy kuratora (kontrolująca), wnosi on inną perspektywę w proces tworzenia planu terapeutycznego dla pacjenta.

Indywidualnie

Pracując jako terapeuta w środowisku z dziećmi i młodzieżą, uważam pewien schemat funkcjonowania osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Często zwracają one uwagę na to, że chcą być po prostu wysłuchane. Dzieląc się z dorosłymi swoimi problemami, oczekują od nich wsparcia. Młodzi pacjenci wielokrotnie sygnalizują, że dorośli bagatelizują ich problemy albo mówią im: „zachowuj się, jak na Twój wiek przystało”, „co Ty za bzdury opowiadasz”, „weź się ogarnij”.

Podczas indywidualnych rozmów z pacjentami z doświadczeniem kryzysu psychicznego zadaję im pytanie: „Jaką – w Twojej ocenie – usłyszałeś najgorszą radę od osoby dorosłej?”. W większości przypadków odpowiadają, że najgorszą radą było zdanie: „Nie martw się, wszystko będzie dobrze. Wszystko się ułoży”. Słyszac tego typu odpowiedzi ze strony dorosłych, młode osoby po pierwsze czują się ignorowane, po drugie nie takiego wsparcia oczekują, i po trzecie – dalej same zostają z nierozwiązanym problemem. Rodzice bardzo często bagatelizują niepokojące symptomy, argumentując to dojrzewaniem swoich dzieci.



Fot. pixabay.com

Z rozmów z pacjentami wielokrotnie wynika jeden wniosek: próbowali rozmawiać z najbliższymi w domu, ale zostali przez nich zignorowani. Zwrócenie się po pomoc do specjalisty traktują więc jako przestrzeń do szczerego powiedzenia o swoich problemach. Mają nadzieję, że ktoś w końcu „naprawdę” ich wysłucha, bez oceniania, bez zbędnych, niepotrzebnych komentarzy, z nastawieniem, przede wszystkim, na pomoc. Podczas pracy terapeutycznej z grupą słyszą, że łatwiej podzielić się swoimi problemami, obawami, lękami ze specjalistą, ponieważ codziennie spotyka on w swojej pracy osoby, i rozmawia z nimi, które mają bardzo podobne problemy. Dzięki temu korzystające z pomocy dzieci i młodzież czują, że otrzymują profesjonalne wsparcie, adekwatne do ich potrzeb. Czują się otoczeni opieką. Czują, że specjalista jest w danym momencie tylko dla niego, dla niej, dla nich. ■



Anna Dziąsko

Przewodnicząca Zarządu Koła PSONI w Bytomiu

„Jesteś widoczny. Jesteś bezpieczny”

Miałam ogromną przyjemność uczestniczyć w niezwykłym wydarzeniu! Częstochofskie Koło PSONI zorganizowało w maju wspaniałą imprezę, której celem było podniesienie świadomości o bezpiecznym zachowaniu na drodze, o tym jakie mogą być skutki, np. nieuwagi podczas przechodzenia przez jezdnię czy prowadzenia pojazdu pod wpływem alkoholu.

Wydarzenie pn. „Jesteś widoczny. Jesteś bezpieczny” wplatało się w obchody XXVII Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną i zgromadziło, na Placu Biegańskiego w centrum Częstochofu, ponad tysiąc osób. Jego przygotowanie było ogromnym przedsięwzięciem logistycznym. Do udziału zaproszono wszystkie częstochofskie przedszkola, szkoły i placówki pracujące z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

Główną atrakcją był konkurs „Samochód przyszłości”. Tłumnie zgromadzeni widzowie mieli okazję podziwiać, przygotowane przez uczestników 22 placówek, niesamowite pojazdy, zarówno niewielkie, uruchamiane zdalnie, jak i takie, które w magiczny sposób przekształcały się na ich oczach jak Transformersy. Były też auta „pszczołki”, „rakiety” czy pojazdy rodem z filmów o rodzinie Flinstonów.



17 placówek wystawiło przeróżne stoiska poświęcone bezpieczeństwu na drodze, które również brały udział w konkursie. Inwencja wystawiających przerosła wszelkie oczekiwania, bo przecież chodziło o to, aby wszyscy uczestnicy tej imprezy czegoś się nauczyli, doświadczyli. Były więc świetne, wykonane przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną, gry planszowe z nagrodami, magiczne okulary symulujące poczucie równowagi po wypiciu alkoholu, w których trzeba było przejść po linii prostej (oj, to stanowiło problem!) i wiele innych.

Dzięki Wojewódzkiemu Ośrodkowi Ruchu Drogowego, który udostępnił dwa profesjonalne symulatory – zderzenia i dachowania, uczestnicy mogli w bezpieczny sposób przekonać się na własnej skórze, co czuje osoba znajdująca się w pojeździe podczas wypadku czy dachowania. Zaręczam, że to naprawdę mało przyjemne! Częstochofscy policjanci pokazywali, jak wyposażone są, i jak działają

ich wspaniałe, nowoczesne motocykle. Nie zabrakło fachowego pokazu ratownictwa medycznego prowadzonego przez specjalistów. Tu na wszystkich czekała ogromna niespodzianka – osoby z niepełnosprawnością intelektualną też mogą ratować ludzkie życie! W pokazie ratowniczym wziął udział mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną – wcześniej przeszkolony i przygotowany przez zawodowych ratowników. Pokazał, jak fachowo ratować człowieka po wypadku.



Fot. Archiwum Koła PSONI w Częstochofie

Imprezę, z ogromnym poczuciem humoru, prowadzili zaprzyjaźnieni od wielu lat z Kołem w Częstochofie, zawodowi konferansjerzy – Irek Bielennik i Robert Choiński, a swoją obecnością zaszczycili ją, zarówno władze miasta, jak i radni oraz przedstawiciele wielu częstochofskich firm. Dla wszystkich przygotowano przeróżne pyszności – grillowane kielbaski, kaszanki, no i oczywiście napoje i słodkości!

A ja z niecierpliwością i ogromną ciekawością czekam na to, jaką niespodziankę szykuje nam Koło w Częstochofie w przyszłym roku. Ja będę – naprawdę warto! ■

Bezpieczeństwo na drodze



W Dzień Godności Koło PSONI w Częstochofie przygotowało imprezę. Specjaliści uczyli jak zachowywać się na drodze. Żeby być bezpiecznym.

Były warsztaty, konkursy i dobra zabawa. Byli policjanci z końmi i ratownicy medyczni. Byli uczniowie ze wszystkich szkół i przedszkolaki.

**Agnieszka Misiura**

Dumna Mama Tymka

Wiceprzewodnicząca Zarządu Koła PSONI w Świdniku

Głos Tymka w sprawie autyzmu

Jestem dumną mamą Tymka w spektrum autyzmu oraz dwóch neurotypowych córek i największą fanką głosu swojego syna. Opowiem jego historię, by pomóc innym... usłyszeć. Jeszcze niedawno Tymoteusz zamykał się w swoim świecie. Nie reagował na imię, unikał kontaktu wzrokowego, nie szukał obecności innych. Czasem jego reakcje były skrajne – krzyk, płacz, podskakiwanie. Dla postronnych to „dziwne zachowania”. Dla nas, rodziców to sygnał, że nasze dziecko mówi do nas w inny sposób. Trzeba tylko nauczyć się słuchać.

Diagnoza przyszła wcześniej: autyzm wysokofunkcjonujący. Chociaż nazwa sugeruje „lepszy wariant”, rzeczywistość była trudna. Przez długi czas nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać. Lęk był większy niż nadzieja. Ale postanowiliśmy walczyć. O niego. O siebie. O życie, które nie miało być idealne – tylko prawdziwe. I wtedy wkroczyła... muzyka.

Perkusja, nauczyciel i pierwszy przełom

Od początku Tymek był wyjątkowo wrażliwy na dźwięki. Gdy inne dzieci uspokajały się przy bajkach, on łapał rytm ulubionych piosenek. Gdy nie mogliśmy go wyciszyć – wystarczyło włączyć muzykę. I działało. Magia? Nie – język, który rozumiał najlepiej. Tupał nóżkami, stukał palcami w blat, szukał dźwięków w przedmiotach codziennego użytku. Uwielbiał zabawki wydające dźwięki i do dziś nie przejdzie obojętnie obok półki z nimi w sklepie. Włącza wszystkie po kolei, jakby szukał w nich jakiegoś idealnego tonu. Może to dla niego jak strojenie duszy. Wiedzieliśmy, że to coś więcej niż hobby. Szukaliśmy więc możliwości i zapisaliśmy go na zajęcia rytmiczne. Zainteresowanie muzyką tylko rosło. Tymka zaintrygowało pianino, ale to perkusja rozbudziła w nim coś na kształt pasji. Tylko jak nauczyć dziecko w spektrum grać?

W naszym mieście nie było łatwo o nauczyciela, który podjąłby się pracy z dzieckiem z autyzmem. Wciąż pokutowały mity, obawy, nieporozumienia. Jedni bali się, że sobie nie poradzą. Inni już „mieli złe doświadczenia”. I tylko nieliczni mówili: „Spróbujmy”. W końcu, dzięki projektowi realizowanemu w naszej gminie, Tymek trafił na zajęcia do pana Krzysztofa Dadeja. To był przełom.



Nie tylko dlatego, że Tymek zaczął z nim uczyć się gry na perkusji. Ale dlatego, że pan Krzysztof usłyszał coś jeszcze. – *On śpiewa. I to bardzo czysto. Może mieć słuch absolutny* – powiedział nam po jednej z lekcji. Byliśmy zaskoczeni. Tymek, chłopiec z trudnościami w mówieniu, nie tylko śpiewał, ale śpiewał pięknie. Precyzyjnie trafiał w każdą nutę, miał wyczuć tempa, brzmienia, emocji. Zamiast mówić, śpiewał całym sobą.

Mikrofon jak magiczna różdżka

Pierwszy występ był dla niego nowością. Tłum ludzi, światła, dźwięki to wyzwanie sensoryczne na wielu poziomach. Ale wystarczyło, że wziął do ręki mikrofon i jakby wszystko się zmieniło. Zamknięcie? Zniknęło. Nieśmiałość? Odeszła. W jej miejsce pojawiła się pewność, radość, kontakt z publicznością. Mikrofon był jak magiczna różdżka. Stwierdziliśmy, że z mikrofonem jest kimś innym. A może po prostu sobą. Od tego momentu scena stała się jego drugim domem. Występował, gdzie się dało: w szkołach, na festynach, przeglądach artystycznych. I za każdym razem publiczność była zachwycona. Bo Tymek nie udaje. Nie gra roli. On po prostu jest. I to wystarczy.



Wspólnie z panem Krzysztofem Dadejem zaczęliśmy myśleć: „A co, gdyby nagrać coś więcej? Nie tylko występ, ale coś, co zostanie na dłużej”. Piosenka „Codziennosc”, stworzona przez pana Krzysztofa wiele lat wcześniej, wydała się idealna. Bo była o Tymku. O życiu z autyzmem – trudnym, ale prawdziwym. Z pomocą przyszła Fundacja Alpha i prof. Anna Prokopiak, która uwierzyła w ten projekt od pierwszej rozmowy. Powstał plan, studio, ekipa filmowa. Tymek miał wtedy 10 lat. Nagrania odbywały się w miejscach, które znał, by czuł się komfortowo. Dookoła przyjaciele, rodzina, znajomi. Atmosfera ciepła i zrozumienia. Efekt? Wzruszający teledysk, który nie był tylko sztuką. Był głosem w sprawie autyzmu. Głosem dziecka, które często nie jest słyszane. Tymek był dumny, a my jeszcze bardziej. ►►



► Czas mijał, minęła pandemia. Tymek dorastał. Przyszedł czas na nowy projekt, bardziej dojrzały, trudniejszy technicznie i emocjonalnie. W 2024 roku, jako piętnastolatek, Tymek nagrał piosenkę „Wołanie o miłość” z tekstem Hanny Lewandowskiej i muzyką Piotra Selima. Produkcją zajęła się ponownie Fundacja Alpha. Tym razem było jeszcze więcej wyzwań: mutacja głosu, wrażliwość sensoryczna, nowe otoczenie – dawny kompleks Zakładów Tytoniowych w Lublinie. W produkcję zaangażowany był chór dziecięcy Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej im. Karola Lipińskiego w Lublinie, muzycy, technicy, realizatorzy. Nagrania wymagały powtórek, cierpliwości i wsparcia. Ale Tymek, choć zmęczony, nie zrezygnował. Bo wiedział, że to ważne. Wiedział, że jego głos może poruszyć innych. I poruszył. Teledysk zbiera pozytywne komentarze i ma coraz większą oglądalność. Bo niesie prawdę i emocje.

Posłuchaj Tymka. I usłysz autyzm inaczej

Dziś Tymek regularnie występuje. Bez tremy. Bez stresu. Z mikrofonem w rękę staje się pewny siebie, uśmiechnięty, obecny. Aż trudno uwierzyć, że to ten sam chłopiec, który kiedyś unikał kontaktu wzrokowego i zasłaniał uszy na hałas. Sam o sobie mówi: – *Jestem showmanem autyzmu*. Dla nas to więcej niż sceniczny sukces. To dowód na to, że autyzm nie zamyka drzwi. Że z odpowiednim wsparciem można przekraczać granice. Że każde dziecko – nawet to, które z pozoru milczy – ma coś do powiedzenia. Tymek mówi przez muzykę. I mówi wiele.



Cała rodzina Misiurów

Tymek śpiewa

Tymek Misiura z Koła PSONI w Świdniku bardzo lubi śpiewać. Tymek ma autyzm. Mało mówi. Ale łatwo mu śpiewać. Muzyka go uspokaja.

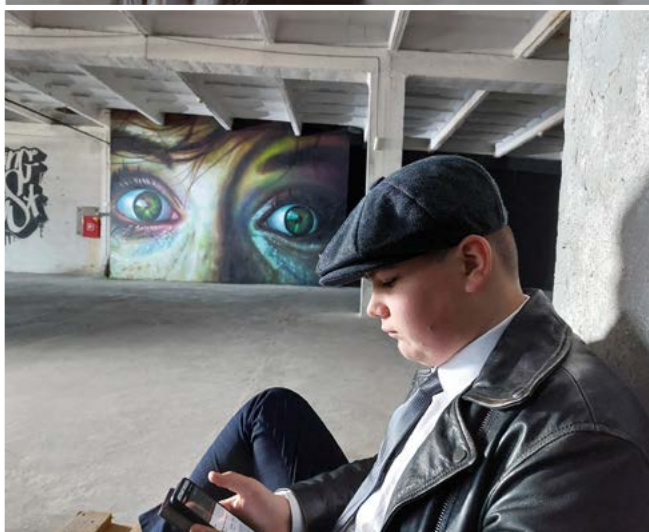
Występuje na różnych wydarzeniach. Tymek nagrał też **teledysk**. Teledysk to film do piosenki. Możesz go posłuchać na YouTube (czytaj jutub).

Wpisz w wyszukiwarkę tytuł piosenki **Wołanie o miłość**. Albo **Tymek Misiura**.

Nasza codzienność nadal bywa trudna. Nie chodzi o to, że teraz jest „łatwo”. Ćwiczenia, nowe utwory, zmiany planów, reakcje otoczenia – to wszystko wymaga od nas siły i elastyczności. Ale Tymek daje nam siłę. Bo się nie poddaje. Nie chodzi o wzruszenie. Nie chodzi o współczucie. Chodzi o akceptację. O zrozumienie, że świat autystyczny nie jest gorszy. Jest po prostu inny. I właśnie ta inność jest w nim piękna. Tymek z pomocą Fundacji Alpha, PSONI Koło w Świdniku i ośrodka Sanus w Lublinie, rozwija się dalej. Ale największym wsparciem jest dla niego rodzina. Jesteśmy zawsze obok. On to wie. I czuje. I to daje mu siłę.

Historie takie jak ta, nie są wyjątkiem. Wiele dzieci w spektrum ma ukryte talenty, potencjał, pasję. Potrzebują tylko kogoś, kto je zauważy. Kto poda mikrofon zamiast tylko diagnozy. Kto powie: „Jesteś ważny. Taki, jaki jesteś”. Ty, Czytelniku, możesz być takim kimś. W szkole, w sklepie, w parku. Możesz być wsparciem, nie tym, który ocenia. Możesz być głosem zrozumienia zamiast ciszy obojętności. Odwiedź YouTube, wpisz „Alpha Codziennosc” lub „Tymek Wołanie o miłość”. Posłuchaj, zobacz, zrozum. Udostępnij dalej. Może ktoś dzięki temu uwierzy, że jego inność nie musi być przeszkodą. ■





„Wołanie o miłość”

– frajda śpiewania

Link do teledysku „Wołanie o miłość”: <https://short-link.me/1bwFY>



Rejs ku wytchnieniu

Krynica Morska 2025



KRYNICA MORSKA 2025

