

SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH



Nr 2 (96) Czerwiec 2026

ISSN 1506-9877



Wiosna w kalendarzu PSONI:

- 21 marca - Światowy Dzień Zespołu Downa
- Kwiecień - miesiąc świadomości autyzmu
- 5 maja - Dzień Godności

ONZ: Prawo do niebycia samotnym

Michał Milka reprezentował w tym roku Polskę podczas konferencji z okazji Światowego Dnia Osób z Zespołem Downa w Organizacji Narodów Zjednoczonych w Nowym Jorku 21 marca. Wspierała go Joanna Domańska z Fundacji Nasz Przyjazny Dom. Hasło przewodnie tegorocznego spotkania to „Razem przeciwko samotności”.



Michał Milka i Marta Domańska na forum ONZ

Samotność statystycznie częściej dotyczy osób z niepełnosprawnością intelektualną. – *Jestem pierwszą osobą z zespołem Downa zatrudnioną w tym urzędzie (Urząd Miasta Gdańska – red.)* – podkreślał w swoim wystąpieniu na forum ONZ Michał Milka. – *Mam swoje zadania, czuję się potrzebny. Jestem traktowany poważnie i z szacunkiem* – mówił pan Michał.



W sali obrad - z Krzysztofem Szczerskim, ambasadorem Polski przy ONZ



To jest **artykuł wstępny**.

Piszemy w nim o czym przeczytasz w tym numerze pisma.

Artykuły w tekście łatwym

są oznaczone takim symbolem:



W naszym piśmie przeczytasz o:

- Dniu Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną
- Centrum DZWONI
- nauce angielskiego w WTZ.

Dowiesz się też:

- co to jest teatr Kamishibai (czytaj Kamiszibaj)
- jak podróżowały osoby z PSONI z Działdowa
- o zespole tanecznym z PSONI w Nidzicy.

Przeczytaj o historii pani Kasi z Warszawy. Dowiesz się gdzie pracuje. I jak zaczęła sama mieszkać.

Rozwiąż krzyżówkę i inne zadania na Zagadkowych Stronach.

Możesz wygrać kubek ze swoim imieniem.

Życzymy Wam ciekawych podróży w wakacje i odpoczynku.

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: 08 1090 1870 000 00001 4744 7342
Redaguje: Zespół
Nakład: 3500 egz.

Droży Czytelniczy,

oddajemy w Wasze ręce przedwakacyjny numer „Społeczeństwa dla Wszystkich”. Rozpoczynamy go – jak co roku, gdy kończy się maj – relacjami z obchodów Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną. Przeczytajcie i zobaczcie zdjęcia na ostatniej okładce. Wśród nich jest jedno szczególnie ważne, bo z Międzyrzecza Podlaskiego – najnowszego miejsca na mapie Kół PSONI. Witamy serdecznie nowych członków PSONI! Wszyscy podpisujemy się pod hasłem z Waszej planszy na zdjęciu – Razem zrobimy więcej!

W tym numerze piszemy o 20-leciu Centrów DZWONI. To nie jest zwykły jubileusz – to przypomnienie, jak przebiegał przez te lata proces budowania świadomości społecznej o tym, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą i chcą zwyczajnie żyć w swoich społecznościach lokalnych. Pracując na otwartym rynku pracy z odpowiednim wsparciem. To krótka historia przemiany społecznej w tym obszarze. Przemiany, która wciąż trwa.

Wiosenny kalendarz świąt i wydarzeń przyniósł nam informację o Polakach w ONZ z okazji marcowego Światowego Dnia Osób z Zespołem Downa, ale także artykuł poszerzający wiedzę w tym zakresie – o diagnozie mozaikowej postaci zespołu Downa.

Kolejny przystanek w kalendarzu – kwiecień, to miesiąc, w którym szczególnie głośno mówimy o neuroróżnorodności. O tym okiem praktyka w artykule „Autyzm niejedno ma imię”. Warto też zwrócić uwagę na refleksje innej praktyczki – w zakresie nauczania osób dorosłych języka angielskiego – w artykule „Jak uczyć angielskiego w WTZ-ecie?”. Ciekawy jest także artykuł „Kamishibai – tam, gdzie słowa nie wystarczą”. Kamishibai to szczególny teatrzyk, za pomocą którego można prowadzić terapię i komunikować się z osobami z głęboką niepełnosprawnością intelektualną. Przeczytajcie o tym, w jaki sposób robią to specjalistki w Elblągu.

Przeczytajcie o sile działań samorządniczych rodziców osób z niepełnosprawnościami w Kole w Gdańsku. Do wspólnych działań połączyła ich ta sama troska, która łączy wszystkich rodziców, zawarta już w tytule artykułu: „Gdy mnie zabraknie...”. Refleksjami o drodze do niezależnego życia, jaką przeszła jedna z uczestniczek WTZ Zarządu Głównego PSONI w Warszawie dzieli się jej mama, w artykule o optymistycznym tytule „Jestem pewna, że da sobie radę w życiu”.

A ponieważ wakacje za pasem, szczególnie polecamy Waszej uwadze artykuł „Razem można więcej. Podróże po marzenia”. Może będzie inspiracją do podjęcia ciekawych inicjatyw turystycznych wraz z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Autor artykułu poleca swoje doświadczenia i jest otwarty na dzielenie się nimi.

W stałej rubryce „Twórczość” znajdziecie Państwo artykuł „Schoko Bons – trio, które tańczy sercem” o małym cudzie wspólnoty potrzeb i talentu. Koniecznie przeczytajcie! Jak zawsze polecamy artykuł naszego stałego korespondenta Tomasza Czuchrowskiego „Zagram strażnika lub policjanta”; jest zaskakujący. A na deser tradycyjnie – „Zagadkowe Strony”.

Życzymy Wam dobrego odpoczynku w wakacje, ciekawych podróży i dobrych ludzi wokół.

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 (96) Czerwiec 2026”.



Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną

2

Beata Dązbłaż



Centrum DZWONI. Historia, która zaczęła się od wiary w człowieka

4

Marzena Bałtowska-Jucha



Jak uczyć angielskiego w WTZ-ecie?

6

Anna Wawrzyniak-Kędziołek

Mozaikowy zespół Downa

8

Aleksandra Buchholz

Autyzm niejedno ma imię

10

Aneta Litwiak



Zagadkowe strony

11

Piotr Sochański



Zagram strażnika lub policjanta

15

Tomasz Czuchrowski



Kamishibai – tam, gdzie słowa nie wystarczą

16

Michalina Dulny, Alicja Drawert

Gdy mnie zabraknie...

18

Adriana Dadci-Smolinić,
Katarzyna Janowicz, Sylwia Kobiątka-Żygo

Jestem pewna, że da sobie radę w życiu

20

Halina Ślęzak



Razem można więcej. Podróże po marzenia

22

Roman Jankowski



Schoko Bons – trio, które tańczy sercem

24

Małgorzata Chmielewska, Marlena Skurzyńska



Fot. Archiwum Koła PSONI w Jarosławiu

Na okładce od góry, od lewej:

Michał, Olivia, Miłosz, Piotr, Marek,
Kacper, Milena, Kacper i Stanisław
– uczniowie Ośrodka Rehabilitacyjno-
-Edukacyjno-Wychowawczego
im. Krystyny Rajtar Koła PSONI
w Jarosławiu.

(Czytaj: Autyzm niejedno ma imię, str. 10)



Beata Dązbłaż

Redakcja „Społeczeństwa dla Wszystkich”

Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną

Od 1999 roku Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną szczególnie 5 maja przypomina, czym jest godność. Godność osoby z niepełnosprawnością intelektualną oznacza, że jest ona podmiotem działań państwa. Godność jest źródłem wszystkich wolności i praw każdego człowieka. Godność oznacza możliwość wpływu na swoje życie.

5 maja obchodzony jest Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnościami. Zapytaliśmy self-adwokatów PSONI, czym dla nich jest godność. Oto co odpowiedzieli – godność to:

- możliwość samodzielnego mieszkania,
- szacunek i tolerancja,
- dostęp do wszystkich dziedzin życia na równi z innymi ludźmi,
- możliwość decydowania o tym, co jest dla mnie dobre,
- możliwość nawiązywania relacji z ludźmi,
- możliwość komunikowania swoich potrzeb.

– Godność zaczyna się od codzienności. Od słów, których używamy. Od sposobu, w jaki się do siebie odnosimy. Od cierpliwości, szacunku, wysłuchania drugiego człowieka i traktowania go podmiotowo. Najważniejsze było dla mnie to, że mogłam wsłuchać się w głos samorzeczników – osób, które najlepiej wiedzą, z jakimi barierami mierzą się każdego dnia i czego naprawdę potrzebują – mówiła na konferencji z okazji Dnia Godności w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie Maja Nowak, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych. Konferencję współprowadziła self-adwokatka z PSONI w Warszawie Joanna Hajduk. Prezeska PSONI, Monika Zima-Parjaszewska mówiła o tym, jakie znaczenie mają niedawno otwarte w całej Polsce Centra Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami w kontekście prawa każdego człowieka do komunikacji.

Koła PSONI organizowały obchody Dnia Godności w różnych formach. To były konferencje, marsze, kiermasze, spotkania i pikniki. Koło PSONI w Gdańsku w pierwszej części dnia zorganizowało pomarańczowy korowód ulicami miasta. W drugiej części dnia natomiast odbyło się II Seminarium Self-Adwokatów „Nic o Nas bez Nas”. Tak obchody tego dnia relacjonuje Koło w swoich mediach społecznościowych: Przez kilka intensywnych godzin rozmawialiśmy o tym, co naprawdę ważne – z udziałem samych osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzin, pracodawców i specjalistów. Trzy tematy, które poruszyły serca:

- **Praca** – bo każdy ma prawo do godnego zatrudnienia. Wysłuchaliśmy pracodawców, ekspertów oraz – co najważniejsze – samych pracowników i osób szukających zatrudnienia – panele prowadzone przez Katarzynę Kwilman i Sebastiana Włodarkę.
- **Mieszkalnictwo wspomagane** – bo każdy ma prawo wybierać, gdzie i jak mieszka. Rodzice, mieszkańcy i eksperci podzielili się swoimi historiami i marzeniami – panel dyskusyjny prowadzony przez Jakuba Matysa i Oskara Małolepszego.
- **Wizerunek w mediach** – bo zależy nam na tym, jak świat nas widzi. Gościliśmy dziennikarkę Tatianę Słowi i reżyserkę Iwonę Siekierzyńską, panel prowadził Bartłomiej Dulski.

Wydarzenie w całości zaplanowali i poprowadzili self-adwokaci z PSONI Gdańsk. Wspierali ich profesjonalści – Kamil Wicik, Tatiana Słowi i Hanna Wilczyńska-Toczko.



Fot. Archiwum PSONI Koło w Gdańsku



Fot. Archiwum PSONI Koło w Lublinie



Fot. Archiwum PSONI Koło w Gdańsku



Fot. Archiwum PSONI Koło w Elblągu



PSONI Koło w Koszalinie przeżywało Dzień Godności na zielono i to przez kilka dni (25-29 maja). Hasło wydarzenia to „Zazieleń się z Godnością”. Były to spotkania i rozmowy edukacyjne, ale też wystawa zdjęć „Supermoce” w Bibliotece Publicznej w Koszalinie. Zdjęcia prezentowały wyjątkowe moce osób z niepełnosprawnością intelektualną. W tych dniach ulicami Koszalina jeździł też zielony autobus jako symbol akceptacji i integracji z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. 25 maja odbyły się na ulicach Koszalina happeningi – przemarsze zielonych drużyn. 26 maja natomiast placówki PSONI otworzyły drzwi podczas Dnia Otwartego. 28 maja odbył się finał Dnia Godności: był to m.in. marsz godności, przekazanie kluczy do bram miasta czy Green Flash Mob – wspólny taniec z Hoodmood Dance Studio.

Dzień Godności

5 maja obchodzimy **Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Inteluktualną**. Wtedy te osoby mówią głośno o swoich prawach.

Koła PSONI organizują w maju:

- Marsze Godności
- konferencje
- występy i pikniki.

Zobacz zdjęcia z obchodów w różnych miastach w Polsce. Są obok i na ostatniej okładce.

W Lublinie podczas Dnia Godności było międzynarodowo. PSONI Koło w Lublinie zorganizowało przemarsz ulicami miasta. Na placu Litewskim uczestnicy zatrzymali się przy interaktywnym portalu za pośrednictwem, którego połączyli się z celebrującymi ten dzień w innych krajach Europy. Pozdrowili się, machając do siebie. Wydarzeniu towarzyszyło hasło #LublinNieHejtuje. Wydarzenia artystyczne tego dnia odbyły się w Centrum Kultury.



Fot. Archiwum PSONI Koło w Koszalinie

PSONI Koło w Bytomiu przeszło przez Dzień Godności tanecznym krokiem. Koło zorganizowało taneczny happening na bytomskim Ryнку, w który włączyły się inne instytucje i Urząd Miasta.



Fot. Archiwum PSONI Koło w Lublinie



Fot. Archiwum PSONI Koło w Staszowie

– Dziś społeczność naszego Koła wraz z zaproszonymi gośćmi przeszła ulicami miasta, by przypomnieć o tym, że godność i równość są prawami każdego człowieka, niezależnie od stanu zdrowia, poziomu sprawności czy stopnia samodzielności. Pomarańczowy korowód manifestował równouprawnienie, tolerancję oraz pełne uczestnictwo osób z niepełnosprawnością w życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym. Marsz Godności 2026 zakończyliśmy piknikiem w Parku Planty – opisuje z kolei swoje obchody PSONI Koło w Elblągu.

Podczas Dnia Godności kolorowo też było na ulicach Staszowa. Koło PSONI w Staszowie zorganizowało marsz ulicami miasta, w który włączyły się m.in. lokalne władze. ■

**Marzena Bałtowska-Jucha**

*Biuro Zarządu Głównego PSONI
Kierowniczka projektu Centrum DZWONI*



Centrum DZWONI

Historia, która zaczęła się od wiary w człowieka

W 2026 roku Centrum DZWONI obchodzi jubileusz 20-lecia swojej działalności. Dwie dekady pracy na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną to historia budowania systemu wsparcia, który od początku opierał się na przekonaniu, że każdy człowiek ma prawo do aktywnego życia, pracy i obecności w swojej społeczności.

Dziś można powiedzieć, że Centrum DZWONI stało się czymś więcej niż projektem czy usługą. To historia zmiany społecznej, budowania szans i konsekwentnego przełamywania barier, które przez lata wydawały się nie do pokonania.

Powstanie Centrów DZWONI było odpowiedzią na realną potrzebę środowiska osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin. W czasie, gdy aktywność zawodowa tej grupy osób była wciąż postrzegana głównie przez pryzmat terapii lub działań o charakterze opiekuńczym, Stowarzyszenie podjęło próbę stworzenia nowego modelu wsparcia. Opierał się on na idei zatrudnienia wspomagane i obecności osób z niepełnosprawnością intelektualną na otwartym rynku pracy. Była to zmiana sposobu myślenia – o pracy, niezależności i miejscu osób z niepełnosprawnością intelektualną w społeczeństwie.

Praca jako prawo, nie przywilej

U podstaw działalności Centrum DZWONI od początku leżała bardzo prosta, ale niezwykle odważna myśl: osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do zwyczajnego życia. Do życia w swojej społeczności. Do podejmowania decyzji. Do relacji. I do pracy.

To przekonanie było szczególnie ważne w czasie, gdy aktywność zawodowa osób z niepełnosprawnością intelektualną wciąż postrzegana była głównie przez pryzmat terapii lub specjalnie wydzielonych miejsc pracy. Tymczasem idea zatrudnienia wspomagane mówiła coś zupełnie innego: że osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą pracować na otwartym rynku pracy, w zwykłych firmach, obok innych ludzi, jeśli otrzymają odpowiednie wsparcie.

To właśnie tę zmianę potrafiła dostrzec śp. Krystyna Mrugańska, Honorowa Prezes PSONI. Widziała, że sama rehabilitacja czy przygotowanie zawodowe nie wystarczą, jeśli człowiek nadal pozostaje poza społeczeństwem i poza realnym życiem zawodowym. Potrzebna była obecność – prawdziwa obecność w społeczności i na rynku pracy.

Zmiana, która zaczyna się od człowieka

Przez 20 lat działalności Centrum DZWONI udawało się, że zatrudnienie wspomagane nie jest jedynie metodą aktywizacji zawodowej. To sposób myślenia o człowieku i jego potencjale. W centrum tego modelu zawsze znajduje się konkretna osoba – jej możliwości, potrzeby, tempo rozwoju i marzenia. Nie ma jednej drogi do pracy ani jednego modelu sukcesu. Są natomiast indywidualne historie ludzi, którzy często po raz pierwszy mogli usłyszeć: „spróbujemy”, „to jest możliwe”.

Zatrudnienie wspomagane zmienia perspektywę. Pokazuje, że to nie człowiek musi dopasować się do systemu, ale system może

nauczyć się większej otwartości i elastyczności. Dzięki wsparciu trenerów pracy osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą rozwijać kompetencje zawodowe, budować relacje społeczne, zdobywać doświadczenie i poczucie sprawczości.

Praca daje bowiem znacznie więcej niż wynagrodzenie. Daje poczucie bycia potrzebnym. Buduje odpowiedzialność i pewność siebie. Otwiera drogę do bardziej niezależnego życia.



Niezależność ma wiele wymiarów

Przez lata działalności Centrum DZWONI wielokrotnie mogliśmy obserwować, jak praca wpływa na całe życie człowieka. Dla jednych oznaczała możliwość samodzielnego poruszania się po mieście, dla innych pierwsze własne decyzje finansowe. Dla wielu była początkiem budowania relacji, przyjaźni, związków i planowania przyszłości.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu wizja samodzielnego życia osób z niepełnosprawnością intelektualną często wydawała się nierealna. Dziś wiemy, że przy odpowiednim wsparciu osoby te mogą mieszkać samodzielnie, pracować, rozwijać swoje zainteresowania, podejmować role społeczne i tworzyć bliskie relacje.

Niezależność nie ma jednej definicji. Dla każdego oznacza coś innego. Właśnie dlatego tak ważne jest indywidualne podejście i tworzenie przestrzeni do podejmowania własnych wyborów.



Jubileuszowe spotkanie pracowników Centrów DZWONI z przedstawicielami Zarządu Głównego PSONI i gośćmi, Warszawa, 22 kwietnia 2026 r.

Fot. Archiwum Centrum DZWONI

Tej pracy nie wolno przerwać

Historia Centrum DZWONI to także historia ogromnej determinacji o możliwość dalszego działania. Przez ponad dwie dekady działalność była realizowana w ramach kolejnych projektów finansowanych ze środków europejskich i PFRON. Każdy nowy etap oznaczał rozwój, ale również niepewność – czy uda się utrzymać zespoły, zapewnić wkład własny, znaleźć środki na dalszą działalność? Nie było stabilnego systemowego finansowania. Były natomiast zespoły ludzi, którzy wierzyli, że tej pracy nie wolno przerwać.

To właśnie zaangażowanie pracowników i wolontariuszy Centrum DZWONI przy wsparciu Zarządu Głównego PSONI pozwoliły przetrwać najtrudniejsze momenty. Za każdą godziną pracy z osobą z niepełnosprawnością stoi czyjaś energia, odpowiedzialność i gotowość do działania, mimo zmęczenia czy niepewności o przyszłość.

Historia Centrum DZWONI pokazuje bardzo wyraźnie, że największą siłą tej inicjatywy zawsze byli ludzie. Nie procedury, nie projekty i nie wskaźniki – ale współpraca, relacje i wspólna wiara w sens tej pracy.



Fot. Archiwum Centrum DZWONI

Od lewej: Przemysław Momot, skarbnik ZG, Anna Andrzejewska, dyrektorka Biura ZG, Monika Zima-Parjaszewska, prezeska PSONI, Krzysztof Śliwiński, członek ZG oraz Monika Zakrzewska, koordynatorka ds. ICF, Marzena Bałtowska-Jucha, kierowniczka projektu Centrum DZWONI, Marzena Głaz-Skirzyńska, koordynatorka ds. rozliczeń i Michał Orzechowski, prawnik w Biurze ZG

Centra DZWONI

W PSONI działają Centra DZWONI.

Dzięki Centrum DZWONI osoby z niepełnosprawnościami mogą:

- znaleźć pracę
- dostać wsparcie w pracy
- przygotować się do pracy.

Centra DZWONI obchodzą swoje święto. Bo działają już 20 lat. To bardzo długo. Dalej chcą pomagać w pracy.

Kalendarium Centrum DZWONI

Kwiecień 2006

Powstają pierwsze trzy Centra DZWONI: w Warszawie, Bytomiu i Zgierzu.

Rozpoczyna się realizacja projektu „Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie – Centrum DZWONI”, finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Sierpień 2006

Powołanie kolejnych Centrów DZWONI: Jarosław, Głogów, Nidzica, Kołobrzeg, Giżycko i Poznań.

Powstają pierwsze zespoły trenerów pracy i lokalne modele wsparcia osób z niepełnosprawnością intelektualną na otwartym rynku pracy.

Intensywny rozwój współpracy międzynarodowej. Szczególne znaczenie mają spotkania z Christy Lynchem – jednym z najważniejszych propagatorów zatrudnienia wspomaganego w Europie.

2008-2010

Realizacja pilotażowego projektu PFRON „Trener pracy – zatrudnienie wspomaganie osób niepełnosprawnych”. Do sieci Centrów DZWONI dołącza Kamień Pomorski.

PSONI wspiera dobre praktyki związane z budowaniem systemowego modelu zatrudnienia wspomaganego w Polsce.

2011-2012

Realizacja projektu w partnerstwie z PFRON – rozwijanie systemowego podejścia do wsparcia osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Powstaje Centrum DZWONI w Gdańsku i lokalne Punkty Aktywizacji prowadzone przez Koła PSONI.

2013-2015

W projekcie „Kompleksowa aktywizacja społeczna i zawodowa osób z niepełnosprawnością intelektualną” wdrożona zostaje Międzynarodowa Klasyfikacja Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia (ICF). To ważny krok w kierunku profesjonalizacji i standaryzacji wsparcia.

2015-2018

Realizacja projektu „Wsparcie trenera pracy w procesie zatrudnienia wspomaganego osób niepełnosprawnych” we współpracy z Wrocławskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych.

Rozwijanie standardów pracy i współpracy partnerskiej.

Powstają Centra DZWONI w Ostródzie i Białymstoku.

2018-2026

Realizacja kolejnych edycji projektów Centrum DZWONI II, III, IV, V i VI finansowanych ze środków PFRON.

Stały rozwój modelu zatrudnienia wspomaganego oraz wsparcia osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Realizacja ogólnopolskich akcji społecznych promujących zatrudnienie wspomaganie: „Normalnie się pracuje”, „Spotkajmy się w pracy”, „Nakręceni na pracę”.

Udział przedstawicieli Centrum DZWONI w wydarzeniach międzynarodowych, m.in.:

- wystąpienie w siedzibie ONZ podczas obchodów Światowego Dnia Zespołu Downa,
- udział w konferencjach europejskich i światowych dotyczących jakości życia i zatrudnienia wspomaganego.

Wdrożenie autorskiego programu edukacyjnego w projekcie „BAZA – Bezpieczni, Aktywni, Zdrowi, Ambitni”, wspierającego rozwój kompetencji życiowych i ideę uczenia się przez całe życie osób z niepełnosprawnością intelektualną.

» Od lokalnych działań do międzynarodowych doświadczeń

Przez 20 lat Centrum DZWONI nie tylko wspierało konkretne osoby, ale także współtworzyło rozwój zatrudnienia wspomagane w Polsce. Organizowało konferencje, sympozja i kampanie społeczne. Realizowało działania promujące otwarty rynek pracy dla wszystkich, przełamując stereotypy o osobach z niepełnosprawnością intelektualną.

Centrum DZWONI uczestniczyło również w międzynarodowej debacie o włączeniu społecznym i prawie do pracy. Doświadczenia wypracowane w Polsce były prezentowane podczas europejskich i światowych konferencji, a także w siedzibie ONZ podczas obchodów Światowego Dnia Zespołu Downa.

To ważny dowód na to, że zmiana budowania lokalnie może mieć o wiele szersze znaczenie – stając się częścią globalnej dyskusji o prawach człowieka, dostępności i niezależności.

Historia, która nadal trwa

Dwadzieścia lat działalności Centrum DZWONI to setki historii osób, które podjęły pracę, zdobyły większą niezależność i uwierzyły w siebie. To także historie rodzin, które zobaczyły nowe możliwości dla swoich bliskich. Historie pracodawców, którzy otworzyli swoje firmy na różnorodność. I historie zespołów DZWONI, które każdego dnia udawały, że zmiana społeczna zaczyna się od relacji i zaufania.

Dziś wiemy już i mówimy o tym z pełnym przekonaniem: każdy człowiek może pracować, jeśli stworzy się mu odpowiednie warunki i zapewni właściwe wsparcie. Bo nie chodzi o to, aby wszyscy mieli takie same możliwości. Chodzi o to, aby każdy miał realną szansę. I właśnie dlatego historia Centrum DZWONI nadal trwa.

Jubileusz 20-lecia

Obchody jubileuszu 20-lecia Centrum DZWONI odbyły się podczas spotkania kadry Centrów DZWONI w dniach 22–24 kwietnia 2026 roku. Był to szczególnie czas refleksji nad drogą, którą wspólnie udało się przejść przez ostatnie dwadzieścia lat.

Spotkanie stało się okazją do wspomnień, podsumowań i rozmów o tym, jak bardzo zmieniło się postrzeganie pracy i niezależności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Był to również moment wdzięczności – wobec wszystkich osób, które przez lata współtworzyły sukces Centrum DZWONI. Jubileusz przypominał, że za każdą historią sukcesu stoją ludzie – ich zaangażowanie, odwaga, codzienna praca i wiara w sens budowania bardziej otwartego społeczeństwa. ■



Anna Wawrzyniak-Kędziołek

Nauczycielka języka angielskiego w WTZ „Przyjaciele” PSONI Koto w Poznaniu

Jak uczyć angielskiego w WTZ-ecie?

Metodyka nauczania języka obcego dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną – czy coś takiego w ogóle istnieje? Na palcach jednej ręki można policzyć badaczy, którzy zajmują się tym zagadnieniem. Praktyków jest prawdopodobnie więcej, ale ich doświadczenia nie są przedmiotem szerszej dyskusji. A konkretne materiały przygotowane przez fachowców? Naprawdę trudno je znaleźć w ogólnodostępnych źródłach.

W social mediach istnieją wprowadzie konta poświęcone edukacji specjalnej w obszarze języka obcego, jednak algorytm nie wskazał mi żadnej osoby, która uczyniłaby nauczanie języka obcego dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną głównym tematem swojej działalności. Pozostają źródła naukowe, ale niestety wiele z nich pochodzi sprzed 20 lat, kiedy to naturalnym sformułowaniem było jeszcze „dzieci upośledzone umysłowo”, co od razu zniechęca mnie – jako lingwistkę – do lektury. Mimo to uważam, że wart uwagi jest artykuł dr Moniki Skury z Uniwersytetu Warszawskiego pt. „Metodyka języka angielskiego w kształceniu uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim” dostępny za darmo na platformie ResearchGate.

Kompetencja i ważność

Na pierwsze zajęcia w WTZ-ecie „Przyjaciele” w Poznaniu przyszedłem z myślą, że będziemy pracować metodą konwersacji. Jak bardzo się myliłem! Okazało się, że wiele uczestniczek i uczestników uwielbia pisać i oczekuje schematów – najpierw powtarzamy słówka z poprzednich zajęć, a później przechodzimy do kolejnego tematu. Spotykamy się co tydzień we wtorki i jest to dla nich bardzo ważny dzień, kiedy trzeba przynieść piętrzący się skoroszyt. Ogromną zaletą tych spotkań jest to, że nie przygotowujemy się do egzaminów, nie musimy realizować programu, „wałkować” gramatyki, a tym bardziej czasów typu Future Perfect i innych, rzadko wykorzystywanych nawet przez native speakerów. Poza tym w tej konkretnej grupie powtarzalność słówek prowadzi do spadku koncentracji. Nie chodzi o to, by wszystko zapamiętać, a tym bardziej płynnie opowiadać o polityce i gospodarce. Chodzi głównie o poczucie kompetencji i ważności, bo język angielski jest językiem światowym, nawet jeśli w tej konkretnej grupie będzie używany rzadko.

Z mojego doświadczenia jednoznacznie wynika, że głównymi wyzwaniem w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną są: utrzymanie koncentracji całej grupy oraz indywidualne dostosowanie treści do osoby. Różnorodność jest hasłem nośnym, ale nabiera dodatkowego wymiaru w kontekście osób ze szczególnymi potrzebami. Dla mnie kluczem było poznać zachowania, zainteresowania – po prostu indywidualne cechy uczestniczek i uczestników WTZ-u. Kto wita mnie słowami: „Cześć, pierniczku” i lubi, gdy odpowiadam: „Cześć, cukiereczku”? Kto chce czuć się potrzebny i lubi, gdy proszę go o „black coffee”? Wiele osób kocha śpiewać i tańczyć, dlatego co jakiś czas przygotowuję piosenkę, jej tłumaczenie i wymowę. Dużym zainteresowaniem cieszą się również ćwiczenia z wykorzystaniem nazw kolorów. Mam wrażenie, że większość mojej grupy wymieniłaby podstawowe barwy, nawet obudzona w środku nocy.

Angielski dla każdego

Kolejnym ważnym wyzwaniem w poruszaniu trudniejszych zagadnień z osobami z niepełnosprawnością intelektualną jest unikanie infantyilizacji. Na podstawie szerzej dostępnych materiałów można odnieść wrażenie, że edukacja podstawowa osób w tzw. normie kończy się w dzieciństwie, dlatego niewiele uwagi poświęca się nauczaniu treści przez większość uważanych za elementarne, a jednak w dorosłości. Z wielką niechęcią, ale czasem korzystam z materiałów z serii „English for Kids”. Za każdym razem zmagam się jednak z poczuciem, że nie jest to uczciwe podejście. Wielkim odkryciem była dla mnie platforma www.gamestolearnenglish.com. To niepozorna, ale inkluzywna strona, którą mogłabym polecić każdemu, kto chce poznać podstawy tego języka za pomocą interaktywnych ćwiczeń.



Uczestnicy wraz z prowadzącą na zajęciach z języka angielskiego w WTZ-ecie w Poznaniu

W WTZ-ecie „Przyjaciele” panuje konwencja, że wszyscy jesteśmy na Ty – terapeuci, uczestnicy, uczestniczki itd. Moi uczniowie Patrycja i Krzysztof lubią zapisywać wszystko w zeszytach. Marta robi zdjęcia każdej kartki na flipcharcie, którą zapelniam w trakcie zajęć, a dodatkowo poprosiła mnie, abym dzieliła słowa na sylaby, ponieważ taki schemat zna ze spotkań z logopedą. Paulina, Mateusz, Kosma, Ania, Ola, Iza czy Agnieszka nie utrwalają samodzielnie

nie omawianych tematów, bo wiedzą, że dostaną ode mnie wydrukowane materiały. Jeśli kogoś nie ma, zawsze druga osoba zadba o dodatkowy komplet dla niego. Po każdych zajęciach, na których spontanicznie wybieram słówka, przygotowuję tabelkę – od lewej zapis po polsku, po angielsku oraz uproszczona wymowa. W tej właśnie kolejności, aby przemknąć wzrokiem po zapisie angielskim, ale skupić się na wymowie, która jest najważniejsza w codziennej komunikacji.

Na moich zajęciach każdy jest mile widziany. Część osób, chodzących do WTZ-u, nie czuje potrzeby nauki. Osoby, które się wahają, zawsze mogą spróbować, i ja to bardzo szanuję. Uczestnicy i uczestniczki znają swoje granice i upodobania – tego mogłoby im pozazdrościć wielu ludzi w tzw. normie. Jasne, że bywa to zarzewiem konfliktów, które pomagam rozwiązywać. Mimo braku formalnego wykształcenia pedagogicznego wiem, na czym polega ta praca – trzeba znaleźć balans między suchą nauką a żywymi relacjami. W związku z tym w trakcie zajęć pozwalam na drobne dygresje, wypowiadanie na głos skojarzeń (niekiedy dość odległych od tematu). Zwykle utrudnia to realizację planu lekcji (rzadziej doprowadza mnie na skraj cierpliwości), ale z drugiej strony pomaga nabrać dystansu emocjonalnego do omawianych zagadnień. Nic nas nie goni, jesteśmy w tym razem.

Na koniec oddaję głos samym uczestniczkom, które zgodziły się podzielić swoimi opiniami. ■



Patrycja Lachor

Bardzo lubię chodzić we wtorki na język angielski. Dostaję wtedy materiały. Mogę porozumiewać się po angielsku. I lubię Anię.



Marta Szymańska

Ja lubię zajęcia z angielskiego. Bo mogę porozumieć się z osobami, które mówią w tym języku. Podoba mi się jak brzmi ten język.



Anna Szymczak

Bardzo mi się podobają zajęcia z języka angielskiego.





Dr Aleksandra Buchholz

Adiunkt w Katedrze Terapii Zajęciowej, Wydział Rehabilitacji,
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

Mozaikowy zespół Downa

Percepcja społeczna osób z zespołem Downa (ZD) jest dość jednolita i opiera się na zestawie charakterystycznych cech fenotypowych (wygląd, budowa ciała, kształt oczu) oraz przekonaniu o podobnej ekspresji w obszarze poznawczym i emocjonalno-społecznym. Najczęściej opisywaną charakterystyką jest twarz z lekko spłaszczonym nosem, skośne ustawienie oczu z fałdą nakątną, mniejszy wzrost, obniżone napięcie mięśniowe sprzyjające sporej elastyczności w stawach. Zespół Downa kojarzy się zazwyczaj z niepełnosprawnością intelektualną, a w kontakcie społecznym z dużą otwartością i empatią. Mało kto wie, że grupa osób z ZD jest heterogeniczna (różnorodna) i ujawnia złożony i zróżnicowany sposób budowania relacji z otoczeniem.

Zespół Downa po raz pierwszy został opisany w 1866 roku przez dr. Langdona Downa. Dziś uznawany jest za najczęściej występujące zaburzenie genetyczne na świecie. Dla porównania w Stanach Zjednoczonych diagnoza ZD występuje u jednego na 700 urodzonych dzieci (Mai, i in., 2019; de Graaf, Buckley, Skotko, 2024). Szacuje się, że za około 95% rozpoznania odpowiada potrójna kopia chromosomu 21 we wszystkich komórkach somatycznych (fT21), co odzwierciedla typowy obraz osoby z tą wadą genetyczną. Pozostałe 2-5% ujawnia tak zwaną mozaikową postać (mT21), która charakteryzuje się występowaniem trisomii tylko w części komórek, podczas gdy pozostałe mają prawidłową liczbę chromosomów. Proporcje mogą się bardzo różnić między osobami (np. 20%, 50%, 80% komórek z trisomią) (Geiger i in., 2024; Rubenstein i in., 2024).

Diagnostyka zespołu Downa

Diagnostyka i wykrywanie trisomii 21 jest obecnie uznawane za dość nieskomplikowaną procedurę. Na poziomie życia płodowego podczas USG genetycznego w I trymestrze ciąży wykonuje się pomiar przezierności karkowej (NT). Dokonuje się też oceny kości nosowej i innych parametrów mogących wskazywać na ryzyko wystąpienia u płodu wady genetycznej. Dodatkowo wykonuje się testy biochemiczne z krwi matki, a także test NITP (tzw. wolne DNA płodowe), którego czułość waha się w granicach 99%. W sytuacji zwiększonego ryzyka wykonuje się amniopunkcję, czyli pobranie płynu owodniowego i analizę kariotypu płodu oraz biopsję kosmówki (CVS), a także kordocentezę, czyli pobranie krwi pępowinowej. Te wszystkie badania pozwalają w większości przypadków potwierdzić obecność trisomii 21. Rozpoznanie po porodzie dokonuje się na podstawie cech fizycznych, a potwierdza badaniem kariotypu (Sebire i in., 2024; An i in., 2025).

Postać mozaikowa natomiast wymyka się często typowym charakterystikom, co w konsekwencji prowadzi do błędów czy zaniechań diagnostycznych. Osoby z zespołem Downa z postacią mozaikową cechują się bardzo dużym zróżnicowaniem objawów – od typowego obrazu do pozornej neurotypowości. W artykule Moncada Arita i współpracowników (2022) opisane jest studium przypadku chłopca, który prezentował cechy charakterystyczne dla klasycznej trisomii 21, a więc niepełnosprawność intelektualną, nieprawidłowości z obszaru sercowo-naczyniowego oraz charakterystyczną dysmorfie twarzy. Standardowe badania krwi, które wy-

konuje się w takich przypadkach, nie potwierdziły jednak wstępnej diagnozy. Dopiero analiza FISH komórek błony śluzowej policzka (tzw. fluorescencyjna hybrydyzacja in situ, pozwalająca wykryć zmiany w materiale genetycznym za pomocą świecących sond), potwierdziła obecność postaci mozaikowej. Okazało się, że wykryto dwie linie komórkowe, jedną z prawidłowymi komórkami (46 chromosomów) i drugą z trisomią 21 (47 chromosomów).

Interesujący przypadek niemowlaka ze skrajnie rzadką i trudną do rozpoznania postacią mozaikową zespołu Downa prezentuje z kolei Johnson i współpracownicy (2021). Opisany pacjent posiadał cechy charakterystyczne dla zespołu Downa, a więc typowe rysy twarzy, hipotonię (zmniejszenie napięcia mięśni – red.), opóźnienie rozwoju oraz, między innymi wady serca. Nie były one jednak na tyle jednoznaczne, by mieć pewność diagnozy na podstawie samego badania klinicznego. Badanie kariotypu, pogłębione badaniem FISH i analizą różnych tkanek, wykazały obecność komórek o prawidłowej liczbie chromosomów, ale także niezwykle rzadki przypadek komórek z tetrasomią 21, a więc występowaniem 4 kopii chromosomu 21. Opisany przypadek jest przykładem rozmycia kategorii diagnostycznych, które zawodzą w analizie postaci mozaikowej. Różnorodność ekspresji tej postaci może prowadzić do występowania zmian genetycznych, ale bez odmienności fenotypowych. Mehra i Wójcik (2025) opisały przypadek noworodka, który nie posiadał cech fenotypowych zespołu i nie budził zastrzeżeń diagnostycznych. Został skierowany na badania w związku z wykryciem przemijającej nieprawidłowej mielopojezy (ang. Transient Abnormal Myelopoiesis, TAM), zwanej niegdyś przejściową białaczką noworodków. Jest to schorzenie, które często współwystępuje z zespołem Downa. Wstępne badania sugerowały ostrą białaczkę szpikową, ale późniejsze oceny wskazywały na mozaicyzm T21 ograniczony do linii komórek mieloidalnych, wywodzących się ze szpiku kostnego.

Niuanse w diagnozie

Bardzo ciekawy przykład maskowania klinicznego przedstawia w swoim artykule Fernando z zespołem (2025). Opisuje historię małżeństwa – rodziców dwójki dzieci. Pierwszy urodził się syn, u którego zdiagnozowano zespół Downa. Okazało się, że młodsza córka również ma ten zespół. W obu przypadkach badania cytogenetyczne wykazały pełną trisomię 21. Diagnoza córki zwróciła uwagę lekarzy na subtelne cechy matki. Wykonano badania, które ostatecznie potwierdziły obecność postaci mozaikowej u kobiety, z bardzo niskim odsetkiem komórek z trisomią.

Postać mozaikowa zespołu Downa jest bardzo często diagnostycznie niewidzialna o dość nieprzewidywalnym fenotypie, która niekiedy wymyka się klasycznym modelom genetycznym. Badania wskazują na zaburzenia rozwojowe i choroby towarzyszące tej postaci, takie jak autyzm, ADHD, lęki, padaczka czy zaburzenia demencyjne (Rubenstein i in., 2024). Jest to o tyle istotne, że w przypadku niezdiagnozowanej postaci bez typowych objawów współwystępujące choroby i wyzwania rozwojowe mogą maskować faktyczną diagnozę. Capone i współpracownicy (2020) dokonali analizy symptomów psychiatrycznych, występujących w mozaikowym wydaniu trisomii 21. Okazało się, że jest to grupa bardzo narażona na zaburzenia lękowe, depresję i wycofanie społeczne.

Może to wynikać z wpływu aberracji chromosomalnych na funkcjonowanie mózgu i regulację emocji. Może też wiązać się z większą świadomością odmienności, co negatywnie wpływa na psychikę i prowadzi do obniżenia nastroju. Wyniki wskazują na istotność badań przesiewowych, również psychiatrycznych, które mogą pomóc w diagnozie i wsparciu osób z mozaikową postacią ZD.

Spółeczna tendencja do kategoryzowania mniejszości i umieszczania ich w wąskich ramach definicyjnych jest nie tylko drogą do stygmatyzacji i wykluczenia, ale przede wszystkim prowadzi do przeoczeń i nieuwzględniania różnorodności ekspresji w ramach jednej grupy mniejszościowej. Koncentracja na sztywnych charakterystykach sprzyja pomijaniu tych, których objawy różnią się od powszechnie przyjętych dla danej grupy. Przykład postaci mozaikowej zespołu Downa zmusza do większej uważności na niuansowanie działań diagnostycznych i uwzględnianie w nich analizy nie tylko oczywistych zmiennych, ale również tych, których widoczność jest mniej czytelna, a może decydować o jakości życia. ■

Literatura:

An, Q., Huang, Y., Yu, F., Tao, Y., Li, J., Li, X. A. (2025). Retrospective analysis of 6942 amniocentesis cases. *BMC Pregnancy Childbirth*, 25, 838. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07992-4>.

Capone, G. T., Chicoine, B., Bulova, P., Stephens, M., Hart, S., Crissman, B., & Smith, D. S. (2020). Internalizing psychiatric symptoms in people with mosaicism for trisomy 21. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(10), 739–748. <https://doi.org/10.1111/jir.12757>.

de Graaf, G., Buckley, F., & Skotko, B. G. (2024). Estimation of the number of people with Down syndrome in the United States. *American Journal of Medical Genetics Part A*. Advance online publication.

Fernando, S., Perera, H., & Silva, R. (2025). Down syndrome running in the family: Mosaic mother to affected offsprings. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 54(4), 368–370. DOI: 10.4038/sljch.v54i4.11326.

Geiger, H., Furuta, Y., van Wyk, S., Phillips, J. A., III, & Tinker, R. J. (2024). The Clinical Spectrum of Mosaic Genetic Disease. *Genes*, 15(10), 1240. <https://doi.org/10.3390/genes15101240>.

Mai, C. T., Isenburg, J. L., Canfield, M. A., Meyer, R. E., Correa, A., Alverson, C. J., Lupo, P. J., Riehle-Colarusso, T., Cho, S. J., Aggarwal, D., Kirby, R. S., & National Birth Defects Prevention Network (NBDPN). (2019). National population-based estimates for major birth defects, 2010–2014. *Birth Defects Research*, 111(18), 1420–1435. <https://doi.org/10.1002/bdr2.1589>.

Mehra, A.-T. & Wojcik, M.H. (2025). Presentation and Longer-Term Outcomes in Mosaic Trisomy 21 Causing Isolated Transient Abnormal Myelopoiesis. *American Journal of Medical Genetics*, 197(6), e63979. <https://doi.org/10.1002/ajmg.a.63979>.

Moncada Arita, W. A., Perdomo Domínguez, E. S., Rivera Caballero, A. Y., Espinoza-Moreno, N. A., Zavala Galeano, M. E., DuPont, B. R., & Ramos-Zaldívar, H. M. (2022). Multi-tissue cytogenetic analysis for the diagnosis of mosaic Down syndrome: A case report. *Clinical case reports*, 10(4), e05604. <https://doi.org/10.1002/ccr3.5604>.

Rubenstein, E., Tewolde, S., Skotko, B. G., Michals, A., & Fortea, J. (2024).

Occurrence of mosaic Down syndrome and prevalence of co-occurring conditions in Medicaid enrolled adults, 2016–2019. *American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics*, 196(4), e32097. <https://doi.org/10.1002/ajmg.c.32097>.

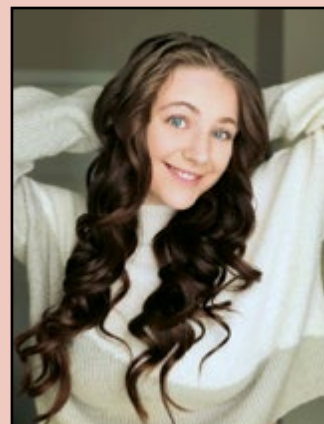
Sebire, E., Rodrigo, C. H., Bhattacharya, S., Black, M., Wood, R., & Vieira, R. (2024). The implementation and impact of non-invasive prenatal testing (NIPT) for Down's syndrome into antenatal screening programmes: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 19(5), e0298643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298643>.

Mozaikowy zespół Downa nie zawsze jest widoczny

Ashley Zambelli z USA

o tym, że w niektórych komórkach ma dodatkowy chromosom dowiedziała się, gdy miała 23 lata.

Urodziła wtedy trzecie dziecko. Dziewczynka miała zespół Downa, tak jak jej najstarsza siostra. Wtedy po raz pierwszy wykonano u matki badania genetyczne, które wykazały mozaikową postać zespołu Downa.



Amerykańscy eksperci stwierdzili, że postać mozaikowa zwiększa ryzyko urodzenia dziecka z zespołem Downa z pełną trisomią 21 o 50 procent.



Ashley jest aktywna w mediach społecznościowych, gdzie przedstawia życie rodziny z dziećmi z zespołem Downa. Chce także stworzyć społeczność osób, u których zdiagnozowano postać mozaikową zespołu.

Skorzystano z artykułu Marty Dragan z portalu helozdrowie.pl.

Fot. Instagram.com @ashley_zambelli

**Aneta Litwiak**

Dyrektorka OREW-u im. K. Rajtar PSONI Koło w Jarosławiu

Autyzm niejedno ma imię

Michał, Staś, Piotruś, Kacper, Tulusz, Sebastian, Kuba, Milena, Wojtek, Oliwia, Jaś i Miłosz to uczniowie Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego im. K. Rajtar PSONI Koło w Jarosławiu. Tak jak każdy człowiek, jak każde dziecko, mają prawo do nauki, zabawy, akceptacji, przyjaźni, miłości, wyrażania emocji, ale...? No właśnie, czym jest to „ale”, i dlaczego bywa z tym tak trudno?

Jako pracownicy OREW-u PSONI Koło w Jarosławiu mamy poczucie, że trzeba mówić nie tylko o „niebieskich motylach”, ale zauważać w tym temacie każdego dnia więcej, szerzej i niewybiórczo. „Autyzm niejedno ma imię”, a za tym imieniem stoi konkretny człowiek, borykający się każdego dnia z wieloma trudnościami – często niezauważalnymi, lekceważonymi albo uznawanymi za pewnego rodzaju dziwactwo.

Obecnie w naszym Ośrodku uczy się blisko 50 wychowanków w spektrum autyzmu. To połowa z całej naszej społeczności uczniowskiej. Jeszcze 10 lat temu było ich zaledwie kilku. Wiemy, że przyczyn autyzmu jest wiele, ale trudno nie wspomnieć o tym, że cena postępu cywilizacji i technologii dla społeczeństwa jest bardzo wysoka. Liczba uczniów z ASD (*ang. Autism Spectrum Disorder*) rośnie z roku na rok, więc naszym zadaniem jest zapewnić im prawo do edukacji i wyrażania wszystkich emocji w sposób metodyczny, skuteczny, dobry jakościowo. A dla nich samych zrozumiały, bezpieczny i spersonalizowany. Jak wiemy, osoba z niepełnosprawnością intelektualną ma trudniej, ale osoba z niepełnosprawnością intelektualną w spektrum autyzmu ma jeszcze większe ograniczenia w sposobie odbierania i postrzegania świata. Jak powiedziała Donna Williams (australijska pisarka z autyzmem, autorka książki „Nikt nigdzie” – red.): „Wciąż wszystko dookoła się zmienia, ale mamy szansę, żeby się na to przygotować. Zatrzymajcie świat, ja chcę wysiąść”.

Autyzm wiąże się z wieloma nieprawidłowościami funkcjonowania mózgu, systemu nerwowego, systemu immunologicznego oraz metabolicznego. Niezwykle zaburza to proces uczenia w każdej sferze i w każdym obszarze, utrudnia możliwość odnalezienia się w społeczeństwie. Autyzm to również inne postrzeganie świata i inne odbieranie bodźców, co sprawia, że osoby w spektrum nie radzą sobie z sytuacjami dnia codziennego, często ich nie rozumieją, i co warto podkreślić, nie jest to efekt niepełnosprawności intelektualnej.

Autyzm to również ogromne trudności komunikacyjne – i nie chodzi o werbalne zasoby języka – chodzi o jego funkcjonalność. Mamy w OREW-ie wiele sposobów pracy w tym obszarze, komunikacja alternatywna lub wspomagająca daje ogromne możliwości, z których korzystamy. Natomiast ważna jest świadomość specjalistów, że często osoby z niepełnosprawnością intelektualną w spektrum autyzmu nie mają potrzeby komunikowania, szczególnie swoich potrzeb. Dziecko potrafi np. nazwać 500 rzeczy, a nie potrafi poprosić nawet o jedną. Pracujemy więc nad tym, aby odkryło, że może się skutecznie komunikować i tym samym uzyskać to, czego potrzebuje i czego pragnie. W tym obszarze musimy wiedzieć również, jak rozbudzić wewnętrzną motywację dziecka, sprawić, aby chciał się z nami komunikować. Służą do tego odpowiednie meto-

dy i techniki pracy, z których korzystamy, ale zawsze najważniejsza i na pierwszym miejscu jest znajomość dziecka i jego preferencji.

Dlaczego to robimy? Naszym nadrzędnym zadaniem jest sprawić, aby osoby w spektrum autyzmu miały szansę na godne życie, mogły w pełni uczestniczyć w tym, co dzieje się wokół nas: nauce, pracy, społeczeństwie, przyjemnościach, po prostu w życiu i tym, co ono ze sobą niesie.

Parasol edukacyjny

Mamy wielu specjalistów: logopedów, psychologów, terapeutów pedagogicznych, terapeutów SI, terapeutów behawioralnych, rehabilitantów. Zmiana metodyczna, którą wdrożyliśmy parę lat temu, to systematyczna edukacja pracowników. Zdobywana fachowa wiedza otworzyła nam drogę do zmiany nastawienia i tym samym podniesienia efektywności naszej pracy. Dziś wykorzystujemy techniki i metody Stosowanej Analizy Zachowania (SAZ) w sposób bardziej świadomy i w oparciu o prawa uczenia, wynikające z psychologii behawioralnej. Osoby z ASD mają specjalne potrzeby edukacyjne i wymagają specjalnych dostosowanych metod pracy. Wynika to również z tego, że nie mają wewnętrznej motywacji do uczenia. Dlatego nasza nauka opiera się przede wszystkim na wzmacnianiu zachowań pożądanых i wygaszaniu niepożądanych.

Naszą innowacją jest specjalny „parasol edukacyjny” nad wszystkimi zajęciami edukacyjnymi, terapeutycznymi, w których uczestniczą nasi uczniowie w spektrum. Ten parasol to wspomniana Stosowana Analiza Zachowania. Każdy pracownik jest specjalistą w swojej dziedzinie i wie, czego ma nauczyć – to jasne, ale do niedawna nie zawsze wiedział, jak ma to zrobić. Obecnie wspólnie korzystamy z konkretnych technik dostosowanych indywidualnie do każdego dziecka, opartych w pierwszej kolejności na wzmacnianiu. Dzięki temu sprawiamy, że wychowankowie uczą się szybciej i efektywniej. Kolejny element naszego „parasola” stosowany przez cały zespół to stałość, powtarzalność, procedury i taki sam sposób postępowania oraz znajomość systemów wspierających konkretne dziecko w nauce (mówimy o tym: „menu wzmocnień”), jak również konsekwencji, które mogą się wydarzyć. My uwielbiamy te konsekwencje, które są w formie wzmocnień i nagród. Trzeba tu podkreślić znaczenie metody uczenia bez błędów. W metodyce SAZ jest to bardzo ważne. Dlatego że uczniowie z ASD uczą się mechanicznie i od samego początku np. podczas treningu wyodrębnionych prób nauczyciel czy terapeuta powinien w taki sposób uczyć, aby zminimalizować jak tylko można (np. poprzez natychmiastowe podpowiedzi werbalne, manuale, modelowanie itd.) błędy popełniane przez ucznia.

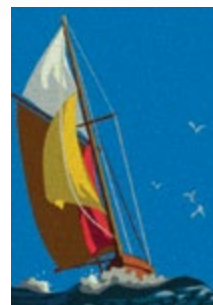
Kwiecień obchodzony jako Światowy Miesiąc Wiedzy na Temat Autyzmu, to dla nas – pracowników PSONI Koło w Jarosławiu – szczególny czas, kiedy podejmujemy różne działania, koncentrując się na budowaniu akceptacji i zrozumienia dla osób w spektrum autyzmu. Chcemy pokazać ich potencjał, odmienne możliwości, potrzeby, ale również trudności. Sesja, której efekty widziacie Państwo na okładce czasopisma, miała na celu budować empatię społeczeństwa, ale przede wszystkim przypomnieć o prawach tych osób m.in. do wyrażania emocji, podejmowania decyzji, edukacji, przyjaźni oraz godnego, niezależnego życia. W sesji wzięli udział uczniowie OREW-u im. K. Rajtar PSONI Koło w Jarosławiu. ■



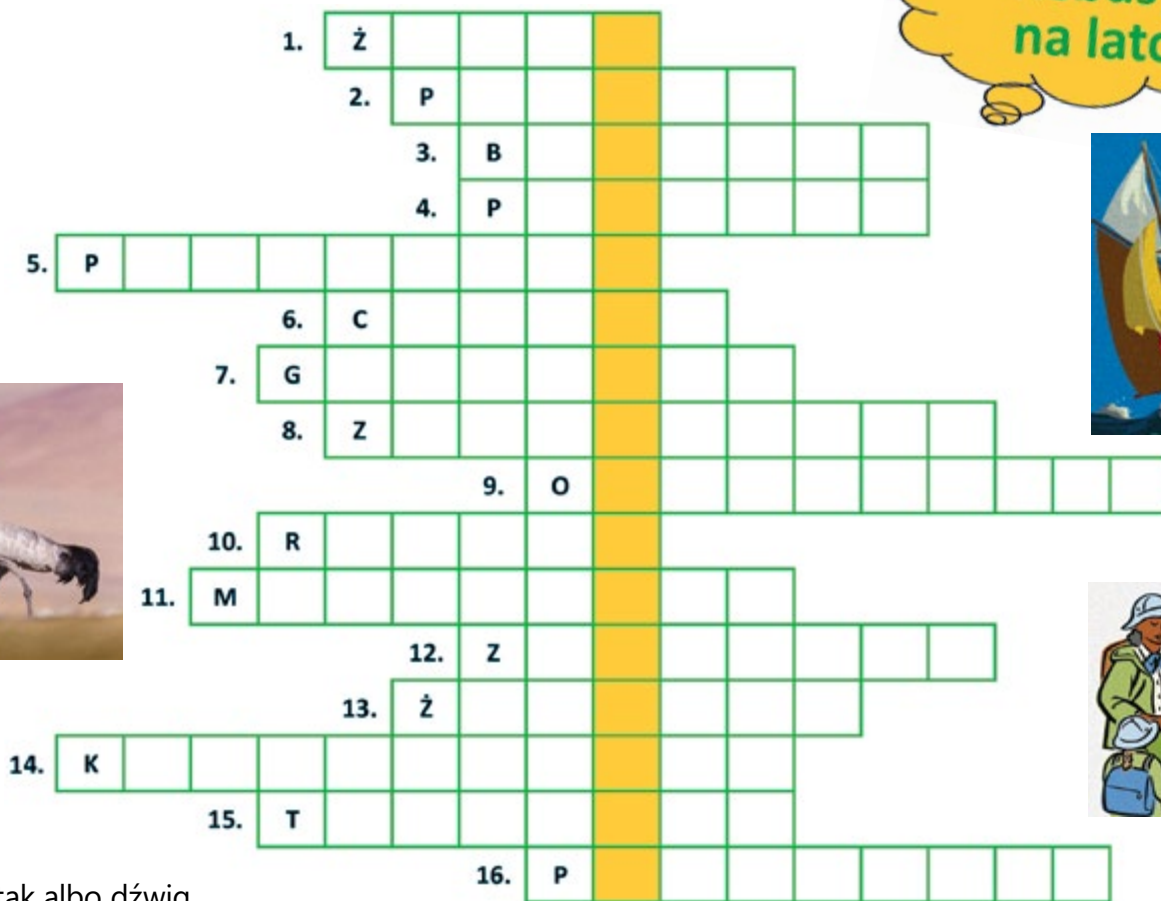
Zagadkowe strony

czyli krzyżówka i ćwiczenia do rozwiązywania

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



Fot. Sumeetmoghe / commons.wikimedia.org



1. Ptak albo dźwig.

2. Na stacji benzynowej.

3. W łazience.

4. Ma ją lew, a w niej wielkie zęby.

5. Trzeba je często obcinać.

6. Jest w nocy.

7. Praca wykonywana przez strażaków.

8. Bułka z serem i pieczarkami na ciepło.

9. Pudełko lub torba, w których sprzedawane są jakieś rzeczy.

10. Polski serial.

11. Francuska, sarepska albo chrzanowa.

12. Emocja, która pojawia się, gdy bardzo chcemy mieć coś, co mają inni.

13. Boli z przejedzenia.

14. Postać z bajki.

15. Dyscyplina lekkoatletyczna.

16. Idzie pieszo na Jasną Górę.

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 przysła poprawnie odgadnięte hasło, otrzyma nagrodę!

2. Odpowiedz na pytania.

Co jest na zdjęciu?

Do czego służy kaloryfer?

Czym jeszcze można ogrzać mieszkanie?



Fot. pixabay.com

Co widzisz na zdjęciu?

Co ptak trzyma w dziobie?

Co jeszcze jedzą ptaki?



Fot. Touhid Biplob / commons.wikimedia.org

Co widzisz na fotografii?

Do czego służy odkurzacz?

Jakie Ty wykonujesz prace domowe?



Fot. pixabay.com

Co widzisz na zdjęciu?

Co to za znak?

Po co ustawia się znaki drogowe?



Fot. Augustasci / commons.wikimedia.org

Rozwiązanie do krzyżówek: 1. Żuraw, 2. Paliwo, 3. Brodzik, 4. Paszcza, 5. Paznokcie, 6. Ciemno, 7. Gaszenie, 8. Zapiekanka, 9. Opakowanie, 10. Ranczo, 11. Mustarda, 12. Zadzwoć, 13. Żołądek, 14. Krasnoludek, 15. Trójśkok, 16. Pięgrzym.



3. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Urszula pracowała w czwartek w Pracowni Ceramicznej. Ulepiła misę. Potem zostawiła ją do wyschnięcia. W czasie przerwy chciała nalać sobie herbatę. Podniosła kubeczek, ale wypadł jej z dłoni. Kubek uderzył o podłogę i rozbił się. Urszula zezłościła się i przeklęła. Szybko jednak opanowała emocje. Powiedziała głośno przepraszam. Wzięła szczotkę i szufelkę. Przykucnęła i zmiotła rozbity kubek. W tym czasie Michał nalał jej herbatę. To było miłe z jego strony. Urszula podziękowała. Wyjęła z torby cukierki i poczęstowała Michała. Dobrze jest pomagać innym.

Pytania:

1. Jak ma na imię osoba, o której czytałeś?
2. W jakiej pracowni pracowała Urszula?
3. Co Urszula ulepiła?
4. Kiedy Urszula chciała zrobić sobie herbatę?
5. Co stało się z kubkiem?
6. Jak zareagowała Urszula?
7. Co zrobiła Urszula, gdy emocje opadły?
8. Czym Urszula sprzątnęła rozbity kubek?
9. Jak zachował się Michał?
10. Co zrobiła Urszula, gdy dostała herbatę?
11. Czym Urszula poczęstowała Michała?
12. Gdzie Urszula trzymała cukierki?
13. Jak warto się zachowywać?



Fot. W. Carter / commons.wikimedia.org

4. Połącz w pary wyrazy pasujące do siebie.

prysznic	pionki	balon	sufit
śliwka	brodzik	klub	ładowarka
choinka	kubek	ramka	dmuchanie
kredki	bombka	okno	myszka
paznokcie	blok rysunkowy	żyrandol	kibice
plansza	muzyka	okulary	zasłona
radio	kompot	telefon	oczy
czajnik	palce	komputer	zdjęcie



5. Policz i zapisz liczbę.

Ile jest winogron?



Fot. Gpkip / commons.wikimedia.org



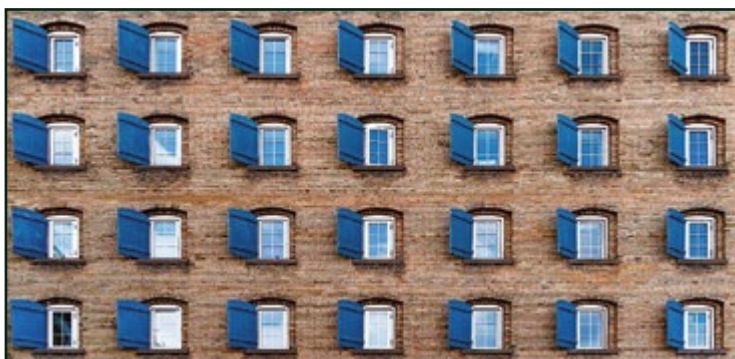
Ile jest rowerów?



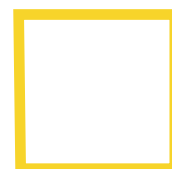
Fot. pixabay.com



Ile jest okien w dwóch dolnych rzędach bez czarnego okna?



Fot. Maksim Sokolov / commons.wikimedia.org



6. Przeczytaj 4 kolejne wyrazy.

Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

- | | | | | |
|----|----------|------------------|-----------|-----------|
| a) | czerwony | farba | czarny | zielony |
| b) | Kraków | Poznań | Bytom | Wiśła |
| c) | talerz | kubek | odkurzacz | widelec |
| d) | malwa | dąb | żonkil | stokrotka |
| e) | osioł | sokół | jastrząb | orzeł |
| f) | szron | rosa | wiatr | mżawka |



Tomasz Czuchrowski



Zagram strażnika lub policjanta

Dzisiaj chciałem Wam opowiedzieć o niecodziennym zdarzeniu. Moja mama bawi się grając w przedstawieniach. Ale po kolei.

W Grodzisku Mazowieckim jest coś co nazywa się SAS. Czyli Strefa Aktywnego Seniora. Prowadzą różne zajęcia dla ludzi starszych. Dużo różnych gimnastyk, uczą się języków, obsługi komputera i nawet tańczą. Malują i lepią z gliny. I są warsztaty teatralne.

Raz w tygodniu spotyka się grupa i próbuje grać różne sztuki. Jak się już nauczą, to występują w innych domach kultury. Moja mama mówi, że aktorką to może ona i nie jest. Ale spotkania z innymi amatorami teatru bardzo jej się podobają. Mówi, że jest wesoło i wszyscy bardzo ciężko pracują. Bo nauczyć się większego tekstu na pamięć naprawdę jest trudno. Ale jakoś się uczy.

Nawet ja muszę – jak jestem u niej w domu – czytać z nią tekst. Mówi, że najważniejszy jest podpowiadacz. Jak się zapomni to podpowiadacz jest ostatnią deską ratunku.

Byłem na ich przedstawieniu „Igraszki z diabłem” czeskiego pisarza Jana Drdy. I to było świetne. Grali w Domu Kultury w Podkowie Leśnej.

Grażyna grała anioła Teofila. Takiego dużego, w białej szacie, ze skrzydłami. Całkiem, całkiem mi się podobało. Z całego serca całemu zespołowi – serdecznie gratuluję.



Fot. Archiwum prywatne

Bardzo mi się podobał zbój Sarka-Farka. W piekle rządził książę Belzebub, którego grała doskonale Waleria. Śliczne były obie dziewczyny: królowna i Kasia. Zwłaszcza Kasia – tańczyła i rozrabiała, po prostu szukała chłopca. Mieli bardzo ładne stroje, takie jak w teatrze.

Po występie były długie oklaski i kwiaty. A potem spotkali się ze swoją panią reżyser Joasią w sali obok na soku i ciastkach. Ja też znam osobiście panią reżyser. Obiecała mi dopisać rolę, żebym mógł zagrać w jakimś ich przedstawieniu na przykład strażnika lub policjanta. Grażyna wróciła do domu bardzo zadowolona. Ja też miałem frajdę. I pomyśleć, że to amatorzy-seniorzy. Aż trudno uwierzyć. ■

**Michałina Dułny**

Zastępca Dyrektora OREW Koła PSONI w Elblągu

**Alieja Drawert**Pedagog specjalny, biblioterapeuta,
terapeutka integracji sensorycznej, Koło PSONI w Elblągu

Kamishibai – tam, gdzie słowa nie wystarczą

W pracy z młodzieżą z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, szczególnie z osobami, które nie są już małymi dziećmi, często szukamy narzędzi, które pozwalają dotrzeć do zmysłów, emocji i uwagi – nawet wtedy, gdy komunikacja werbalna jest ograniczona. Jednym z takich narzędzi jest kamishibai, prosty, a jednocześnie niezwykle skuteczny „papierowy teatr” pochodzący z Japonii. To metoda, która nie wymaga od uczestników mówienia, czytania ani rozumienia długich treści. Wystarczy obraz, rytm, głos prowadzącego i wspólne bycie tu i teraz.

Gdy pukam w drewniane drzwiczki i otwieram butai w sali zapada cisza. Wysuwam pierwszą planszę – prosty, kontrastowy obraz. Ktoś unosi głowę, ktoś lekko porusza palcami, ktoś próbuje skupić wzrok na dłużej. Czytam krótki fragment, dodaję szum wiatru z głośnika i szelest folii. Pani Julia uśmiecha się już delikatnie i rusza głową – szuka, skąd dochodzą dźwięki. Pani Amelia bardzo chce dotknąć przygotowanych rekwizytów i zmienić kartę w butai. Pani Justyna na chwilę odwraca się w stronę oświetlonego teatrzyku, przestaje wydawać „swoje dźwięki” i... słucha. Każdy reaguje inaczej, ale każdy uczestniczy. Gdy zamykam teatrzyk, w sali zostaje miękka, spokojna cisza – taka, która mówi, że przez chwilę byliśmy razem w tej samej historii.



Czym jest kamishibai w realiach OREW-u?

Kamishibai to sposób opowiadania historii z wykorzystaniem ilustracji prezentowanych w drewnianym teatrzyku zwanym „butai”. W pracy z młodzieżą z głęboką niepełnosprawnością intelektualną butai staje się czymś więcej niż ramką na obrazki – tworzy bezpieczną, przewidywalną i wielozmysłową przestrzeń edukacyjną. Dla naszych wychowanków kamishibai to zestaw bodźców, które wspierają odbiór treści na wielu poziomach:

- **wzrokowym** – duże, kontrastowe ilustracje, proste kształty i wyraźne kolory, które łatwo zauważyć i śledzić;
- **słuchowym** – spokojny, rytmiczny głos prowadzącego, krótkie fragmenty tekstu, intonacja i pauzy budują poczucie bezpieczeństwa;
- **emocjonalnym** – stała, uporządkowana struktura: otwarcie butai, pokazanie planszy, chwila ciszy, krótki tekst, zmiana ilustracji. Taka rytmiczna sekwencja pomaga odnaleźć się w sytuacji edukacyjnej;
- **społecznym** – wspólne patrzenie w jednym kierunku, reagowanie na siebie nawzajem, przeżywanie historii razem. Nawet minimalna komunikacja staje się tu ważnym elementem relacji.





Kamishibai świetnie wspiera również komunikację alternatywną. Przy każdej planszy można zaproponować prosty wybór: symbol „tak/nie”, „lubię/nie lubię”, wskazanie obrazka, naciśnięcie przycisku z nagrany dźwiękiem. Nawet minimalna reakcja – ruch oczu, gest, nacisk – staje się formą wyrażenia siebie.

Metoda ta doskonale sprawdza się w małych grupach (2–5 osób). Każdy uczestnik ma czas, by zareagować, a prowadzący może dostosować tempo, wracać do plansz lub wydłużać pauzy. Zajęcia są dzięki temu spokojne, przewidywalne i dopasowane do indywidualnych możliwości.

Kamishibai daje też przestrzeń do współtworzenia historii. Uczestnicy mogą wybierać kolory ilustracji, decydować o kolejności plansz, wskazywać bohatera czy wybierać dźwięki towarzyszące opowieści. Nawet drobny wybór wzmacnia poczucie wpływu i daje ogromną radość.



Fot. Archiwum PSONI/koło w Elblągu

Dlaczego kamishibai?

Kamishibai to bardzo cenna metoda pracy z młodzieżą z głęboką niepełnosprawnością intelektualną z wielu powodów. Przede wszystkim zapewnia silne wsparcie sensoryczne: duże ilustracje, wyraźne kolory i proste kształty są łatwe do zauważenia, a obraz bywa bardziej dostępny niż słowo. Stały rytm prezentacji – zmiana planszy, krótki tekst, pauza – wprowadza przewidywalność, która uspokaja i pomaga utrzymać uwagę.

Metoda ta pozwala również na różnorodne formy reakcji: patrzeć, wskazywanie wzrokiem, mimika, naciśnięcie przycisku komunikacyjnego, wybór symbolu AAC czy dotknięcie planszy. Każda z tych reakcji jest pełnoprawnym udziałem w zajęciach. Kamishibai tworzy także moment wspólnego przeżywania – wszyscy patrzą w tę samą stronę, co buduje poczucie wspólnoty, która opiera się na byciu razem, nawet przy minimalnej komunikacji.

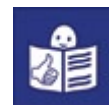
Dodatkowo teatrzyk można łatwo personalizować: skrócić historię do kilku plansz, uprościć tekst, dodać gesty, dźwięki, rekwizyty czy elementy sensoryczne (faktury, zapachy, światło). Dzięki temu staje się narzędziem dostępnym dla każdego uczestnika, niezależnie od poziomu funkcjonowania.

Kamishibai w praktyce OREW-u

W pracy z młodzieżą z głęboką niepełnosprawnością intelektualną kamishibai staje się doświadczeniem wielozmysłowym. Każdą planszę można wzbogacić o dodatkowe bodźce: delikatny dźwięk szumu wiatru, plusk wody, odgłos kroków; element dotykowy, jak miękka tkanina czy szorstki papier; albo subtelny ruch – lekkie kołysanie, dmuchnięcie, punktowe światło. Dzięki temu opowieść jest nie tylko oglądana, ale odczuwana całym ciałem.

Kamishibai w OREW-ie to nie tylko teatrzyk. To narzędzie, które pozwala dotrzeć do młodzieży na poziomie zmysłów, emocji i relacji. Daje możliwość uczestnictwa każdemu – niezależnie od poziomu funkcjonowania. Łączy obraz, dźwięk, dotyk i wspólne przeżywanie, tworząc przestrzeń, w której każdy może być odbiorcą, współtwórcą i ważną częścią grupy. ■

Japoński teatrzyk



Koło PSONI w Elblągu robi ciekawe przedstawienia dla swoich wychowanków.

Przedstawienia są w teatrzyku **Kamishibai** (czytaj Kamiszibaj).

Jest to drewniana ramka.

W ramkę wkłada się różne obrazki.

I opowiada co jest na obrazkach.

Słychać też różne inne dźwięki.

Na przykład szum wody, wiatru.



Adriana Dadci-Smolinieć

Członkini Zarządu Koła PSONI w Gdańsku



Katarzyna Janowicz

Koordinatorka projektu „Rodzina II”, Koło PSONI w Gdańsku



Sylwia Kobiółka-Żygo

Koordinatorka projektu „W dobrym kierunku”, Koło PSONI w Gdańsku

Gdy mnie zabraknie...

„Co stanie się z moim dzieckiem, gdy mnie zabraknie?” – to pytanie, choć szeptane w ciszy, ma ciężar, którego nie da się udźwignąć w pojedynkę. W Kole PSONI w Gdańsku grupa rodziców przestała tylko pytać. Zaczęli budować odpowiedzi. To miejsce gdzie lęk o jutro zamienia się w konkretne rozwiązania, a rzecznictwo staje się aktem miłości i odwagi.

Grupa rzecznicza rodziców przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligentalną Koło w Gdańsku powstała z głębokiej potrzeby rozmowy, wzajemnego wsparcia i realnego wpływu na przyszłość osób z niepełnosprawnościami oraz ich rodzin. W świecie zdominowanym przez procedury ta inicjatywa staje się przestrzenią współpracy rodziców, pracowników i ekspertów. Wspólnie próbują odpowiadać na najważniejsze pytania o dorosłość, bezpieczeństwo i samodzielność osób z niepełnosprawnościami.



Rodzice z grupy rzeczniczej podczas planowania rozwiązań wspierających dorosłość ich dzieci

Siła bycia razem

Jak podkreśla Adriana Dadci-Smolinieć, członkini Zarządu Koła, mama dwójki dzieci z niepełnosprawnościami i inicjatorka grupy, wszystko zaczęło się bardzo zwyczajnie – od potrzeby stworzenia miejsca dla rodziców. – *Moje doświadczenie z prowadzenia klubu sportowego dla osób z niepełnosprawnościami dało mi możliwość zbudowania społeczności rodziców. Zobaczyłam, jak wielką siłę daje bycie razem, rozmowa i dzielenie się doświadczeniem, a z drugiej strony nauczyło mnie to pracy w dużej, różnorodnej grupie* – mówi Adriana Dadci-Smolinieć. – *Pojawiła się myśl, że warto stworzyć przestrzeń w PSONI w Gdańsku, która nie tylko wspiera, ale też podkreśla sprawczość rodziców* – dodaje.

Dla Adriany działania te nie są jedynie realizacją założeń projektowych. – *Nasze działania są dla mnie powrotem do korzeni idei, z których wyrosło PSONI – do rzecznictwa, do wspólnotowości, do wiary w to, że zmiana zaczyna się od ludzi, którzy chcą być razem i działać. Ta siła nie zawsze musi oznaczać wielkie projekty*

czy systemowe zmiany. Czasem jest nią rozmowa z drugim rodzicem. Czasem podzielenie się jednym sprawdzonym rozwiązaniem. Czasem po prostu obecność. Ale właśnie z takich momentów buduje się coś większego – mówi.

Marzenia ubrane w paragrafy

Jak tylko grupa zaczęła się spotykać, emocje szybko przekuwały się w konkrety. – *Rodzice opowiadają o przyszłości swoich dzieci, a my, wspólnie z prawnikami, nadajemy tym planom realny kształt* – tłumaczy Katarzyna Janowicz, pracownik socjalny PSONI i koordynatorka projektu „Rodzina II”. Jego celem jest wsparcie psychologiczne opiekunów oraz rodziców osób z niepełnosprawnościami. – *Moje pierwsze spotkanie z grupą było poruszające. Rodzice z niezwykłą odwagą opowiadali o swoich marzeniach o przyszłości ich dzieci. To co początkowo wydawało się jedynie sferą planów zaczęło nabierać realnych kształtów. Wspólnie, korzystając ze wsparcia prawników, starali się nadać tym wizjom konkretną formę, analizując formalności oraz kroki prawne niezbędne do tego, by marzenia mogły się spełnić* – dodaje.

To właśnie w trakcie tych dyskusji odkryły się zupełnie nowe możliwości. Rodzice doszli do cennych wniosków – że łącząc siły, mogą również sami współtworzyć miejsca, w których ich dzieci zamieszkają w przyszłości, czując się bezpiecznie i „u siebie”. Wspólne projektowanie bezpiecznego jutra to jeden z ważnych celów grupy rzeczniczej. Bo nic tak nie jednoczy i nie daje takiej siły, jak wspólnie obrany cel.

Grupa spotyka się regularnie raz w miesiącu. Jednym z jej pierwszych bardzo konkretnych działań jest przygotowanie praktycznego poradnika dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, które wchodzi w dorosłość. Ma on porządkować wiedzę o systemie wsparcia, świadczeń, praw i możliwości mieszkaniowych. Nie będzie to jednak suchy wyciąg z ustaw. – *Nie tworzymy wiedzy „z zewnątrz”. Tworzymy ją z życia i doświadczeń rodzin* – zaznacza Adriana.

Praktyczny wymiar tych działań doceniają sami rodzice. O tym, jak ważna i konkretna jest potrzeba poruszana przez rodziców, mówi Maciej Matulewicz, ojciec córki z niepełnosprawnością i jeden z uczestników grupy. Chce zadbać o bezpieczną przyszłość swojego dziecka, dlatego najpierw nawiązał kontakt z PSONI. Jego perspektywa bardzo szybko okazała się bliska także innym rodzinom, bo dotyczyła jednego z najtrudniejszych pytań – jak zaplanować dorosłe życie osoby z niepełnosprawnością w sposób bezpieczny, realny i zgodny z jej potrzebami. Jak podkreśla Maciej Matulewicz, grupa zajmuje się m.in. tematami dorosłości osób z niepełnosprawnościami, mieszkaniem, zabezpieczeniem prawnym, wyboru najlepszego statusu prawnego oraz zabezpieczenia finansowego. Ważnym elementem pracy grupy jest porządkowanie wiedzy o przepisach, które dotyczą wsparcia państwa dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Grupa rzecznicza nie jest tylko miejscem spotkań, ale przestrzenią wspólnego osławiania przyszłości. Pozwala rodzi-

com przejść od samotnego lęku do rozmowy, od rozproszonych informacji do uporządkowanej wiedzy, od indywidualnych pytań do wspólnego szukania rozwiązań, które mogą służyć wielu rodzinom.

Przeciw wypaleniu

Dla wielu rodziców grupa rzecznicza stała się także kluczowym źródłem wsparcia psychicznego. Magdalena Kowalska, psycholog i mama dorosłej osoby z niepełnosprawnością, zwraca uwagę, że wieloletnia opieka wiąże się często z ogromnym przeciążeniem emocjonalnym. – W literaturze psychologicznej wypalenie opisywane jest jako rezultat długotrwałego, powtarzającego się obciążenia, wynikającego z intensywnego zaangażowania w pomoc innym. Jak piszą Aronson i współpracownicy, jest to „bolesne uświadomienie sobie, że nie jest się już w stanie więcej pomóc, że nie można dać nic więcej, i że całkowicie wyczerpało się swoje siły” (Aronson i in., 1985) – tłumaczy Magdalena.

W przypadku rodziców osób z niepełnosprawnościami nie mówimy o kilku latach pracy, ale często o kilkudziesięciu latach nieprzerwanej opieki i odpowiedzialności. W tej grupie nie trzeba niczego tłumaczyć od podstaw. Rodzice się naturalnie rozumieją, co daje im poczucie ulgi i bezpieczeństwa. Magdalena zwraca uwagę na moment graniczny – uświadomienie sobie własnych ograniczeń. Myśl „nie mam już siły” wiąże się z poczuciem winy i lękiem o to co stanie się z dzieckiem w przyszłości. W grupie te „ściany” zaczynają pękać.

Spotkania pozwalają rodzicom odzyskiwać poczucie sprawczości. – Spotkania, rozmowy i wspólne działania pozwalają nie tylko dzielić się trudnościami, ale także wzajemnie wzmacniać i inspirować. To doświadczenie bycia wysłuchaną i rozumianą działa kojąco, a jednocześnie dodaje energii do dalszego działania. Poczucie, że nie jestem sama – że są inni rodzice, którzy mierzą się z podobnymi wyzwaniami i chcą razem coś zmieniać – ma ogromną wartość – zaznacza Magdalena.

Projekt „W dobrym kierunku”

Grupa powstała dzięki projektowi „W dobrym kierunku”, który współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej. Jak zaznacza Sylwia Kobiałka-Żygo, koordynatorka projektu, jego celem jest profesjonalizowanie działań bez gubienia tego, co od początku było sercem organizacji: wspólnoty rodziców, osób z niepełnosprawnościami i pracowników.



Uczestnicy projektu „W dobrym kierunku” podczas merytorycznej pracy nad poradnikiem dla opiekunów

– Projekt miał być odpowiedzią na pytanie, jak rozwijać organizację, nie gubiąc ducha wspólnoty. Obejmuje on wzmocnienie kompetencji kadry, rozwój self-adwokatury oraz komunikacji wspomagającej i alternatywnej – podkreśla Sylwia. Dodaje jednak, że zaangażowanie pojawia się wtedy, gdy tworzy się bezpieczne miejsce do rozmowy, do którego można przyjść ze swoją historią, zmęczeniem i doświadczeniem. – Dziś rodzic często jest przeciążony opieką i formalnościami. Grupa nie powstała po to, żeby dokładać obowiązków, ale żeby dać przestrzeń do odzyskiwania wpływu. Jako pracowniczka PSONI patrzę na tę grupę z dużą pokorą. Sama jestem rodzicem, i choć nie jestem mamą dziecka z niepełnosprawnością, mogę słuchać, wspierać i pomagać porządkować te ważne pomysły – dodaje.

Współbycie zamiast ról

W grupie rzeczniczej znika podział na pracowników i odbiorców usług. Jednocześnie się zasoby, przeżycia i życiowe mądrości. To „współbycie” pozwala wykorzystać wiedzę do tworzenia rozwiązań dla szerszego grona – każdego, kto chce włączyć się w historię PSONI. Dzięki gotowości i chęci podjęcia inicjatywy przez Adrianę Dadci-Smolinię rozpoczęła się ta ważna i pełna inspiracji przygoda. Tu nie wystarczyło samo hasło „aktywizujemy rodziców” – potrzebna była autentyczna chęć dzielenia się zapalem.

– Udział w grupie pomaga mi również spojrzeć na swoją sytuację z innej perspektywy. Zamiast skupienia wyłącznie na codziennych trudnościach, pojawia się przestrzeń na refleksję, rozwój i budowanie nadziei. Wspólne działania rzecznicze wzmacniają poczucie wpływu – nawet jeśli zmiany systemowe wymagają czasu, samo zaangażowanie daje poczucie sensu i kierunku. Możliwość mówienia we własnym imieniu, współdecydowania i działania razem z innymi rodzicami sprawia, że przestaję być biernym odbiorcą systemu, a staję się jego współtwórczynią – mówi Magdalena Kowalska.

Warto było zacząć

Choć grupa rzecznicza w Gdańsku działa dopiero od kilku miesięcy, jej uczestnicy są zgodni – warto było zacząć. Nie w wielkich hasłach tkwi siła, ale w prostym zaproszeniu: przyjdź, powiedz, czego potrzebujesz, posłuchaj innych. – Dziś myślę o grupie rzeczniczej nie tylko jako o inicjatywie projektowej, ale jako o ważnym elemencie wsparcia psychicznego i społecznego. To miejsce, które pomaga przeciwdziałać wypaleniu, budować odporność i odzyskiwać siłę. To także przypomnienie, że troska o dziecko – nawet po wielu latach – nie musi oznaczać rezygnacji z siebie, a wspólnota może być jednym z ważniejszych źródeł tej siły – mówi Magdalena Kowalska.

– Nasza grupa jest otwarta. Wsłuchujemy się w potrzeby rodziców, bo to one wyznaczają kierunek naszej pracy. To proces, który wciąż trwa – i którego efektów nie da się jeszcze w pełni ocenić. Być może będziemy mogli to zrobić dopiero za kilka lat. Ale dziś wiemy jedno – warto było zacząć – podsumowuje Adriana Dadci-Smolinię.

Najbardziej cenne jest jednak coś, czego nie da się wpisać w projektowy wskaźnik. To momenty, w których rodzice zaczynają mówić: „ja też tak mam”, „tego właśnie się boję”, „może zrobimy to razem”. Od poczucia, że moje doświadczenie jest ważne, że nie jestem sam, że mogę nie tylko korzystać ze wsparcia, ale też współtworzyć zmianę. Bo aktywność w Stowarzyszeniu nie zawsze zaczyna się od funkcji, deklaracji członkowskiej czy publicznego wystąpienia. Często wyrasta z historii, siły, czasem zmęczenia rodziców, ale też z nadziei i gotowości do tego, żeby mimo wszystko być i tworzyć coś razem, dla siebie i dla innych. ■



Halina Ślęzak
Mama Katarzyny Ślęzak

Jestem pewna, że da sobie radę w życiu

Dzisiaj Kasia mieszka sama. Sprząta mieszkanie, robi zakupy, nawet sama często ugotuje sobie obiad. Telefonicznie lub osobiście sama umawia się na wizyty lekarskie i również sama na nie jeździ. Samodzielnie opłaca swoje rachunki – ma aplikację bankową w telefonie. Czeka na urlop, ale po kilku dniach już chciałaby wracać do swojej pracy – tak o swojej córce, absolwentce WTZ-u Zarządu Głównego PSONI, pisze w roku 2026 jej mama. A jakie były początki? Co działo się po drodze?



Katarzyna Ślęzak

Moja córka **Katarzyna** skończyła specjalną szkołę podstawową i specjalną szkołę przysposabiającą do pracy. Ma orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności intelektualnej. Po ukończeniu przez nią szkoły usilnie szukałam możliwości i zadawałam sobie pytanie: „Co dalej?”. Przecież jej edukacja tak nie może się skończyć. Szczęśliwie znalazłam Warsztat Terapii Zajęciowej (WTZ) na ulicy Głogowej w Warszawie dla takich właśnie osób jak Kasia. WTZ jest prowadzony przez Zarząd Główny

Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną – i tam właśnie Kasia się dostała.

Pamiętam, że na początku było to i dla niej, i dla mnie bardzo trudne wyzwanie. Jej problem, między innymi polegał na tym, że nie odzywała się do osób, których nie знаła. Wiedziałam jednak, że Kasia musi się nadal społecznie rozwijać. Pobyt w domu by ją tylko uwstecznił. Byłam świadoma tego, że Kasia początkowo wymyślała różne przyczyny, aby ją jak najszybciej stamtąd zabrać. Były to dolegliwości typu: ból głowy, ból brzucha itp. Oczywiście wtedy natychmiast po nią jechałam. Przecież zawsze chciałam, aby było jej dobrze, aby nikt nigdy jej nie zagrażał ani nie sprawiał przykrości.

Powoli oswajałam się z tym, że Kasia nie może być chroniona przed wszystkimi trudnościami, przeciwnościami i niedogodnościami. Była już pełnoletnia.

Wcześniej uczyłam ją, jak ma sama dojechać do szkoły. Natomiast każda zmiana miejsca, do którego miała dojechać, wiązała się ze znużeniem, nową nauką. Polegało to na tym, że kilka razy jechałam z nią środkami komunikacji miejskiej i pokazywałam, gdzie ma wejść do autobusu, jaki to jest numer, gdzie ma wysiąść. Pierwszy raz, gdy miała sama pojechać, szłam za nią i jechałam tak, aby mnie nie widziała. Zabezpieczałam ją, gdyby coś poszło nie tak. Gdy zorientowałam się, że dobrze sobie radzi, jeździła już bez mojej obecności. Oczywiście uczyłam ją też, aby patrzyła na nazwy ulic i numery domów, aby w razie konieczności umiała mi powiedzieć, gdzie jest. To było bardzo pomocne, ponieważ początkowo dosyć często albo naprowadzałam ją, w którą stronę ma iść, do jakiego np. autobusu wsiąść, albo po prostu czekała na mnie i dojeżdżałam do niej. W WTZ-ecie spędziła prawie sześć lat i pod koniec czuła się tam jak w swoim drugim domu. Ja również odczuwałam ulgę, że ma zajęcia i się rozwija.

WTZ szukał też zatrudnienia dla uczestników. Czekало nas następne wyzwanie i nowe doświadczenie. Obawiałam się, jak sobie poradzi z nowymi obowiązkami. Czy będzie pamiętała, co ma robić w pracy, i co bardzo ważne, czy będzie to robić starannie. Pomimo mojego lęku i obaw, starałam się spokojnie przekonywać ją do podjęcia kolejnego wyzwania. Bałam się, ale byłam też pewna, że trenerzy z WTZ-u będą ją wspierać i będą bardzo pomocni w przejściu przez początki zatrudnienia. Kasia stopniowo, pomimo trudności, dawała sobie radę. Była dumna z siebie, a ja z niej. Niestety doświadczyła też zwolnienia z pracy lub nieprzedłużenia umowy zawartej na kilka miesięcy. W takich przerwach otrzymywała wsparcie i „schronienie” w WTZ-ecie.

Kasia kilkakrotnie podejmowała nową pracę. Pracowała nawet w galerii w Łomiankach, do której musiała sama dojeżdżać na drugi koniec Warszawy – z Ursusa do Łomianek to ok. 1,5 godziny w jedną stronę z przesiadkami. Miała wtedy bardzo duże wsparcie WTZ-u, również w dojazdach. Nawet dla człowieka, który nie ma takich problemów jak Kasia, zwolnienie z pracy – i to kilkakrotnie – jest olbrzymim obciążeniem i wyjątkowym stresem. Kasia też czuła się z tym bardzo, bardzo źle. Ale dalej walczyła i nadal próbowała. Dużo rozmawialiśmy o tym, że to spotyka nie tylko ją, ale bardzo wielu ludzi i trzeba się uzbroić w cierpliwość.



Kasia Ślęzak z aligatorem podczas wycieczki objazdowej po Egipcie



Fot. Archiwum prywatne

Zwiedzanie Gdańska – przy Fontannie Neptuna na Długim Targu

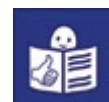
Kasia pracuje obecnie w Ośrodku Sportu i Rekreacji na Bielanach jako osoba sprzątająca i ma już umowę na czas nieokreślony. Osiągnęła to sama, swoją pracą – przy wsparciu WTZ i moim. Praca jest dla niej czymś najlepszym, co mogło ją spotkać. Ma tam wielu bardzo dobrych znajomych, z którymi również utrzymuje kontakt poza pracą. Czeki na urlop, ale po kilku dniach już chciałaby wracać do swojej pracy. Dzisiaj już sobie nie wyobraża, że mogłoby być inaczej.

W międzyczasie rozpoczęłam swoją terapię – to było dla mnie konieczne. Dowiedziałam się tam, między innymi, że jednak nadal jestem trochę nadopiekuńcza. Potwierdziło się to, co wcześniej sugerowała również moja starsza córka. Początkowo nie zgadzałam się z tym. Przecież muszę jej pomagać w wielu kwestiach, aby nie doświadczała tak bardzo tego, że jest trochę inna. A ludzie nie rozumieją, co to znaczy mieć dziecko z niepełnosprawnością. Okazało się jednak, że jak przestałam wykonywać za Kasię wiele czynności i zaczęła trenować sama – początkowo przy mnie – to wszystko potrafi zrobić. Przykładem jest umawianie wizyt do lekarza i jeżdżenie na nie. Nawet w gabinecie lekarskim kiedyś bywałyśmy razem. Dzisiaj Kasia sama telefonicznie lub osobiście umawia się na wizyty i jeździ również sama. Tylko w wyjątkowych sytuacjach jestem pomocna. Ostatnio nawet mi powiedziała, że przy mnie się bardziej krępuje, gdy rozmawia z lekarzem, niż gdy jest sama. Ile ja na to czekałam?! Ale się doczekałam.

Nasze życie i nasza rodzina się zmieniła. Rozwiodłam się z mężem i byłam w stanie kupić Kasi mieszkanie. Początkowo chciałam zamieszkać z nią, ale starsza córka z zięciem przekonali mnie, że dla Kasi będzie najlepiej, jeśli zamieszka sama, a my i tak jej we wszystkim pomożemy. Targały mną rozterki i różne emocje, jak ona to znieśli, ale ostatecznie tak właśnie się stało. Dzisiaj Kasia mieszka sama. Ma kochającą kotkę, którą musi się opiekować. Sprząta mieszkanie, robi zakupy, nawet sama często ugotuje sobie obiad (zawsze lubiła uczyć się gotowania). Na pewno dużo jej dał dwukrotny pobyt w mieszkaniu treningowym, w którym uczyła się samodzielności. Kasia sama opłaca swoje rachunki – ma aplikację bankową w telefonie. Przy mojej niewielkiej pomocy potrafi elektronicznie rozliczyć swój roczny PIT.

Kamień spadł mi z serca. Jestem z niej bardzo dumna. Czuję, że Kasia daje sobie radę w życiu. Ma również wsparcie we mnie i rodzinie swojej siostry, a także ciągle wsparcie i rozwój zapewniany przez Warsztat Terapii Zajęciowej.

Jestem pewna, że da sobie radę również wtedy, gdy mnie zabraknie. A to było moim głównym celem. ■



O pracy i życiu Kasi

Pani Halina pisze o swojej dorosłej córce. Córka ma na imię Kasia.

Teraz pracuje. Przedtem chodziła przez 6 lat do WTZ w Warszawie.

Na początku nie chciała tam być. Nie lubiła rozmawiać z obcymi osobami. Ale potem bardzo polubiła WTZ.

Razem z trenerami pracy z WTZ Kasia szukała pracy. Miała różne prace. Kilka razy ją zwalniali. Kasia bardzo się tym martwiła. Ale nie załamała się.

Teraz ma stałą pracę. Dbą o porządek w ośrodku sportu. Sama jeździ autobusami i tramwajami. Kasia bardzo lubi swoją pracę i ludzi, z którymi pracuje.

Kasia mieszka już sama. Ma kotkę. Kasia sama sprząta i gotuje. Sama umawia się do lekarza. I chodzi bez mamy na wizyty. Mówi że wtedy mniej się krępuje.

Pani Halina bardzo się cieszy z samodzielności córki.

**Roman Jankowski**

Pomysłodawca projektu „28 marzeń”, nauczyciel,
kierownik ds. nadzoru pedagogicznego w placówkach oświatowych PSONI Koło w Działdowie

Razem można więcej. Podróże po marzenia

4 edycje, 8 lat, 12 wypraw, 27 uczestników z różnymi niepełnosprawnościami, ponad 3 miesiące intensywnych zmagani – tak w dużym skrócie można opisać projekt „28 marzeń niepełnosprawni w drodze...” realizowany przez PSONI Koło w Działdowie. Dzięki turystyce także budujemy równość i zapobiegamy wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami.

Szeroko rozumiana turystyka i jej dostępność są dla wszystkich osób, w tym dla osób z niepełnosprawnościami, ogromną szansą na wielokierunkowy i wieloaspektowy rozwój. Dla osób z niepełnosprawnościami to dodatkowo duży impuls do rozwoju społecznego, kulturalnego, fizycznego. To szansa na integrację, rozwój duchowy, rehabilitację, rozbudzanie potrzeby aktywności ruchowej, promocję zdrowego i aktywnego stylu życia oraz budowanie poczucia wartości.

W tę wieloaspektowość uprawiania turystyki trafnie wpisał się projekt realizowany przez PSONI Koło w Działdowie pod hasłem „28 marzeń niepełnosprawni w drodze...”¹. Wykorzystał obszar turystyki, aby budować poczucie równości i zapobiegać wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami.

Idea tego projektu zawiera się w trzech słowach: „być – móc – działać”. To znaczy:

- być – jesteśmy tu i teraz,
- móc – możemy i chcemy,
- działać – jesteśmy aktywni.

Naszym założeniem było pokazać, że osoby z niepełnosprawnościami są pełnoprawnymi członkami społeczeństwa – zmagają się z wieloma swoimi problemami, ale także mają swoje pragnienia i marzenia. Chcieliśmy pokazać, że i mogą, i chcą być obecne w świecie, chcą się go uczyć, poznawać, z niego korzystać, doświadczać go; chcą się z nim komunikować. Mieliśmy cel, aby dzięki podróżom budować u nich poczucie własnej wartości. Chcieliśmy dzięki temu pokazać, że osoby z niepełnosprawnościami nie tylko są, nie tylko mogą i chcą, ale też działają i podejmują wyzwania. Dzięki naszemu wsparciu i towarzyszeniu są w stanie iść w nieznaną, odkrywać tajemnice, pokonywać własne słabości i ograniczenia.

Na szczyt

Projekt „28 marzeń niepełnosprawni w drodze...” doczekał się do tej pory 4 odsłon:

- „...na szczyt” – 1. edycja projektu (2018-2020),
- „...na Hel” – 2. edycja (2021-2022),
- „...na zachód” – 3. edycja (2023-2024),
- „...wokół Tatr” – 4. edycja (2025).

4 edycje, 8 lat, 12 wypraw, ponad 3 miesiące intensywnych zmagani. 46 osób, w tym 27 osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami – tyle osób z działdowskiego Koła PSONI przeżyło przygodę „28 marzeń” w czasie tych kilku lat. To ogromne wyzwania, przed którymi stawały osoby z niepełnosprawnościami, ich rodzice, rodziny, wychowawcy, opiekunowie.

Wędrowanie na szczyty po zróżnicowanych, bardziej lub mniej wymagających górskich szlakach, niełatwe przemierzanie rowerowych ścieżek polskiego wybrzeża szlakiem latarni morskich, piesze wędrowki przez tereny Podlasia, Warmii i Mazur w drodze na zachód, a w końcu pokonanie na rowerach szlaku wokół Tatr. Były to bardzo intensywne dni, wymagające od każdego uczestnika samodyscypliny i samozaparcia.



Fot. R. Masłowski

Początki nie były łatwe, bo sam pomysł to nie wszystko. Choć od niego wszystko się zaczęło. To był jednak dopiero początek niewątpliwie trudnej, ale uwieńczonej sukcesem, dumą, poczuciem dokonania czegoś wielkiego, drogi. Czegoś, co na stałe pozostało w pamięci uczestników, ich rodzin, partnerów, sponsorów, instytucji i wszystkich zaangażowanych w realizację tych działań. Bez tych wszystkich osób nawet najlepszy projekt nie miałby szans powodzenia.

Ale przede wszystkim nie doszłoby do realizacji tych wszystkich wypraw, gdyby nie chęć udziału w nich naszych uczestników z PSONI Koło w Działdowie. Bo to z myślą o nich i dla nich był ten pomysł. Projektu by też nie było, gdyby nie zaangażowanie i zaufanie Zarządu Koła PSONI w Działdowie oraz rodziców uczestników projektu.



Fot. R. Masłowski

Organizacja takich przedsięwzięć nie jest łatwa. Nie tylko ze względu na konieczność pozyskania funduszy na ich realizację czy liczbę uczestników, ale nade wszystko ze względu na konieczność stawienia czoła wszystkim wymaganiom związanym z niepełnosprawnościami.

¹ O projekcie pisaliśmy w „Społeczeństwie dla Wszystkich” nr 4 (70) w grudniu 2019 r. na str. 12-13, a o nagrodach za ten wyczyn w numerze 1 (71) w marcu 2020 r. na drugiej okładce.

Mimo tego myślę jednak, że najważniejsze jest to, by się chciało, by znaleźć grupę osób czujących podobnie, i by sprawiało to radość. U osób organizujących nasze wyprawy utarło się powiedzenie, że: „bez względu na to, że każdy ma swój ‘Everest’, to najważniejsze jest, by chciało się chcieć go zdobyć”. Na etapie przygotowań bądź w trakcie realizacji wydarzeń mogły się pojawiać różne trudności i problemy (np. zmęczenie, zniechęcenie, zła pogoda, które obniżały morale), to jednak świadomość i chęć osiągnięcia celu oraz siła grupy robiły „dobrą robotę”. Jeden mógł liczyć na drugiego, na pomocną dłoń, słowa wsparcia.



Fot. Archiwum własne

Jedną z uczestniczek 1. edycji projektu – Dorota, obecnie uczestniczka WTZ – zaraziła wszystkich swoją dewizą. To były tylko dwa słowa, ale wypowiediane przez osobę z niepełnosprawnością obolałą i zmęczoną po wysiłku, dodawały nam siły, uśmiechu i potrafiły zdjąć z ramion (i z nóg) każdy ciężar, ból i zmęczenie.

„Damy radę” – mówiła Dorota. A my zawsze czuliśmy wtedy podziw, szacunek i dumę. To nic, że bołą nogi. To nic, że mam pęcherze, że jestem zmęczony, ale dam radę, bo muszę dojść do mety. Siła woli, hart ducha, samozaparcie, determinacja, wytrwałość, optymizm, odwaga, zaufanie – tego doświadczaliśmy jako opiekunowie i wychowawcy od uczestników marzeniowych wypraw.

Odkryć siebie w drodze

Początkowo wszyscy byliśmy pełni obaw, zarówno my – jako organizatorzy, jak i rodzice naszych uczestników, bo przecież to była podróż w nieznane. Było to odkrywanie nie tylko nieznanymi terenami i regionami Polski, ale również odkrywanie samych siebie. To był czas, dzięki któremu każdy jego uczestnik odkrywał na nowo samego siebie, poznawał siebie, uczył się siebie i innych w nieznanymi dotychczas okolicznościach. To było ogromne wyzwanie, przed którym na samym początku wszyscy stanęliśmy. Każda kolejna wyprawa była „lżejsza”, ponieważ byliśmy z każdą minutą, z każdym pokonanym kilometrem, bogatsi o wiedzę i doświadczenie.



Fot. Archiwum własne

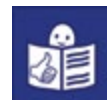
Chcę z całą stanowczością podkreślić, że nie byłoby sukcesu „28 marzeń” – zdobytych szczytów, pokonanych na rowerach lub pieszo kilometrów, gdyby nie współpraca wielu osób i siła grupy, którą tworzyli uczestnicy. Organizacja tego rodzaju aktywności to wymagająca i wielokierunkowa praca wielu osób. Począwszy od samego planu (pomysłu), późniejsze kilkietapowe weryfikacje i ostateczną jego wersję, przez pozyskiwanie partnerów, sponsorów i funduszy na jego realizację, zabezpieczenie odpowiedniego poziomu zakwaterowania i wyżywienia, zapewnienie środków transportu, uzyskanie wymaganych zgód wszelkich służb, zabezpieczenie medyczne, ubezpieczenia uczestników itp.

Osoby z niepełnosprawnościami z Działdowa udowodniły, że mogą naprawdę wiele. Tylko trzeba dać im szansę, odpowiednio wesprzeć, umiejętnie motywować. Potwierdziły prawdziwość powiedzeń, że:

- w grupie siła,
- razem można więcej,
- razem można wyżej,
- razem można dalej,
- razem jest łatwiej.

Mamy nadzieję, że „28 marzeń” będzie inspiracją dla innych, którzy szukają pomysłu na własną aktywność bądź dla tych, którzy chcą im w tym pomagać. To turystyczne przedsięwzięcie działdowskiego środowiska pokazuje, że warto się starać, aby upowszechniać aktywność turystyczną dla osób z niepełnosprawnościami. To zachęta do poszerzania i dostosowania oferty turystycznej dla tej grupy. Dlaczego warto? Ponieważ turystyka to forma ruchu, która wzmacnia ciało, siłę motywacji, poprawia kondycję oraz wpływa kojąco na psychikę. To szansa na nawiązywanie nowych relacji, przełamanie izolacji oraz wzrost samodzielności i samooceny.

Zapraszamy na naszego [Facebooka](#). ■



Podróże po marzenia

Osoby z niepełnosprawnościami z PSONI w Działdowie ostatnio dużo podróżowały.

Byli na przykład:

- w górach.
Wspinali się na szczyty.
Jeździli też na rowerach wokół Tatr.
- nad morzem. Jeździli na rowerach.
- wędrowali po Mazurach i Podlasiu.

To był projekt **28 marzeń**.

Czasami w drodze było ciężko.

Ale wszyscy sobie pomagali.

Wspierali się. Mówili że dadzą radę.

I wtedy było łatwiej.

Teraz mają wspiane wspomnienia.


Małgorzata Chmielewska

Dyrektorka OREW Koła PSONI w Nidzicy


Marlena Skurzyńska

Nauczycielka w OREW Koła PSONI w Nidzicy

Schoko Bons – trio, które tańczy sercem

W każdym ośrodku są historie, które rodzą się zupełnie niepostrzeżenie. Czasem zaczynają się od wspólnych zajęć, czasem od przypadkowego spotkania, a czasem od zwykłej radości bycia razem. Tak właśnie narodził się zespół Schoko Bons – trio, które dziś trudno wyobrazić sobie bez sceny, muzyki i światła reflektorów.

Przełom roku 2024 i 2025 przyniósł OREW-owi w Nidzicy coś wyjątkowego. Podczas cotygodniowych zajęć tanecznych coraz częściej można było zauważyć trójkę młodych ludzi, którzy nie tylko doskonale odnajdywali się w rytmie muzyki, ale przede wszystkim czerpali z tańca ogromną radość. Monika Tańska, Hanna Kowalska i Alan Szymborski znali się od lat. Łączy ich przyjaźń, wzajemna sympatia i poczucie bezpieczeństwa, które dawało im odwagę do coraz śmielszego pokazywania siebie.

Początkowo były to spontaniczne układy i wspólne wygłupy podczas zajęć. Jednak szybko okazało się, że między nimi istnieje coś więcej niż tylko dobra zabawa. Na parkiecie rozumieli się niemal bez słów. Wystarczył jeden gest, spojrzenie lub fragment melodii, by wspólnie stworzyć coś niezwykłego. Tak powstał Schoko Bons – nazwa równie oryginalna jak oni sami. Inspiracją stały się ulubione cukierki członków zespołu – kolorowe, słodkie i pełne energii. Trudno o lepsze określenie ich charakterów.

Każdy z członków trio wnosi do zespołu coś wyjątkowego. Monika tańczy całym sercem. Gdy pojawia się muzyka, jej twarz rozświetla się uśmiechem, a energia udziela się wszystkim wokół. Dla niej scena jest miejscem, gdzie może być sobą – spontaniczna, pełna emocji i prawdziwej pasji. Hania z kolei zachwyca naturalnością. Uwielbia ruch, skoki, szybkie tempo i wszystko, co wywołuje radość. Jej entuzjazm jest zaraźliwy. Potrafi rozbawić całą salę jednym gestem, a publiczność natychmiast odpowiada jej uśmiechem. Alan natomiast posiada niezwykle poczucie rytmu. Od początku świetnie odnajdywał się w choreografiach i z ogromną swobodą poruszał się na scenie. Niejednokrotnie przejmował rolę lidera, dodając całemu występowi dynamiki i charakteru.

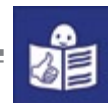
Coś więcej niż taniec

Wspólne próby szybko stały się czymś więcej, niż tylko przygotowaniem do występów. Były czasem budowania relacji, wzajemnego wspierania się i odkrywania własnych możliwości. Podczas jednej z pierwszych prób do występu patriotycznego wydarzyło się coś, co kadra wspomina do dziś. Tuż przed rozpoczęciem Hania nagle zatrzymała się i powiedziała: „Nie dam rady”. Wystarczyło jednak, że Monika złapała ją za rękę, a Alan powiedział: „Tańczymy razem”, by po chwili cała trójka weszła na scenę i zaprezentowała jeden z najbardziej wzruszających występów tamtego roku. Publiczność nagrodziła ich owacją na stojąco, a oni sami długo jeszcze przeżywali te emocje.

Schoko Bons bardzo szybko stał się ważną częścią życia artystycznego OREW-u. Trio występowało podczas uroczystości okolicznościowych, wydarzeń integracyjnych i koncertów. Doskonale odnajduje się zarówno w repertuarze ludowym, patriotycznym, jak i rozrywkowym czy rockowym. Nie boi się nowych wyzwań. Każdy kolejny występ jest dla niego przygodą, ale także okazją do pokazania, że muzyka i taniec mogą być przestrzenią wolności, ekspresji i budowania pewności siebie.

Szczególnym momentem w historii zespołu był udział w XII Konkursie Tańca w Mikołajkach w czerwcu 2025 roku. Przygotowania trwały wiele tygodni. Próby odbywały się niemal przy każdej możliwej okazji – na sali terapeutycznej, na korytarzu, a czasem nawet podczas przerw. Wybrali utwór „Gimme! Gimme! Gimme!” zespołu ABBA – energetyczny, pełen rytmu i scenicznego blasku. Sam występ okazał się prawdziwym widowiskiem. Tancerze wyłoniли się zza świetlistej kurtyny, a scena rozbłysła refleksami dyskotekowej kuli. Stroje inspirowane latami osiemdziesiątymi zachwyciły publiczność, ale to nie kostiumy były najważniejsze. Największe emocje wzbudzała autentyczna radość, która płynęła ze sceny. Widać było, że tancerze nie odtwarzają tylko choreografii – oni po prostu przeżywają muzykę całym sobą. Po występie publiczność długo biła brawo. Jury przyznało zespołowi wyróżnienie, ale dla nich największą nagrodą były emocje i poczucie sukcesu. Jeszcze po zejściu ze sceny Alan powtarzał z przejęciem: „Widzieliście? Oni klaskali dla nas!”. Monika nie mogła przestać tańczyć nawet za kulisami, a Hania rozdawała wszystkim uśmiechy i uściski.

Schoko Bons pokazuje coś bardzo ważnego – że prawdziwa pasja nie zna ograniczeń. Taniec stał się dla nich sposobem wyrażania emocji, budowania relacji i odkrywania własnej wartości. Na scenie czują się ważni, zauważeni i potrzebni. Publiczność natomiast dostaje od nich coś bezcennego – szczerość, autentyczność i radość, której nie da się wyreżyserować. Choć ich historia dopiero się zaczyna, już dziś wiadomo, że Schoko Bons zostawia po sobie coś więcej niż piękne występy. To są wspomnienia, wzruszenia i przekonanie, że muzyka naprawdę potrafi łączyć ludzi. A kiedy patrzy się na Monikę, Hanię i Alana tańczących razem na scenie, trudno oprzeć się wrażeniu, że przed nimi i ich publicznością jeszcze wiele niezwykłych chwil. ■



Kochają taniec

W PSONI w Nidzicy jest zespół taneczny. W tym zespole są 3 osoby: Monika, Hania i Alan. Zespół nazywa się **Schoko Bons** (czytaj Szoko Bons). Tak samo jak ich ulubione cukierki.

Monika, Hania i Alan kochają taniec. Bardzo lubią występować na scenie. Zakładają kolorowe kostiumy i peruکی. Najbardziej cieszą się z oklasków. Mówią że ludzie klaszczą dla nich.



Schoko Bons

- radość z tańca





Staszów



Gdańsk



Elbląg

Dzień Godności

Osoby z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Lublin



Tomaszów Lubelski



Bytom



Międzyrzec Podlaski