

wōtezet

MAGAZYN
OŚRODKÓW
TERAPII
ZAJĘCIOWEJ

NUMER 104



wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Agnieszka Maciejewska, dziennikarka

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka

na okładce

Julita Rydzyńska, *Podróże dalekie i bliskie* (kadr)

korekta

Mirosław Śmieński

projekt

Mirosław Śmieński

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2900 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

ul. Jackowskiego 25/23, 60-509 Poznań

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii

Zajęciowej” jest dofinansowany ze środków Państwowego

Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

**Archiwalne numery „WóTeZetu”
do pobrania na stronie internetowej**

www.wotezet.pl

Dzień dobry!

Maj to jeden z najpiękniejszych miesięcy roku, prawda?

Zwłaszcza w ostatnich latach (zmiany klimatyczne...)

w ciągu dosłownie kilku dni diametralnie zmienia się rzeczywistość wokół nas - z szarości w piękne kolory.

U nas także mała zmiana, pisałem o tym zresztą w ostatnim numerze WóTeZetu. Do naszej redakcji dołączyła Agnieszka Maciejewska, której głos jest znany bardzo dużej liczbie słuchaczy radia. Dlaczego? Ponieważ Agnieszka przez długi czas pracowała w Radio Merkury (obecnie Radio Poznań). Była tam dziennikarką, reporterką, w swojej pracy wykazywała się olbrzymią empatią, dzięki niej na antenie radiowej wiele razy gościły tematy społeczne, także te dotyczące osób z różnymi niepełnosprawnościami. Oprócz tego prowadziła audycje radiowe, czytała wiadomości, stąd dla wielu osób była codziennym gościem w ich domach. Bardzo się cieszę, że Agnieszka zjawiała się na naszym redakcyjnym pokładzie i wyruszyła w długi (mam nadzieję!) rejs. Pierwsze, bardzo ważne, teksty przygotowane przez Agnieszkę znajdziecie w tym numerze naszego czasopisma.

Bardzo Wam dziękuję za listy, które piszecie do naszej redakcji, świadczy to o dużej (moim zdaniem coraz większej) aktywności warsztatów terapii zajęciowej w naszym kraju. Nasz adres pozostaje bez zmian: redakcja@wotezet.pl

Dobrej lektury.

Marcin Halicki

Redaktor naczelny



nr 104

strona 3

Od redakcji

strona 5

O wpływie dźwięków na układ nerwowy

strona 9

**Wielka historia. Obchody 1000-lecia
Koronacji Bolesława Chrobrego**

strona 10

Ponowne spotkanie z autentycznymi

strona 15

**Dajemy szansę, nie litość – w Poznaniu
powstaje miejsce pracy dla osób
z niepełnosprawnościami. Rozmowa
z Prezesem Stowarzyszenia Na Rzecz
Spółdzielni Socjalnych Przemysławem
Piechockim**

strona 18

**III Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny
pod nazwą „Festiwal wiosny”
rozstrzygnięty!**

strona 20

**Pomijani w systemie. Trudna
rzeczywistość warsztatów terapii
zajęciowej**

strona 22

Mała impreza



str. 10



str. 12

O wpływie dźwięków na układ nerwowy

Od kojących odgłosów natury po szkodliwy hałas miejski – dźwięki kształtują nasze samopoczucie, poziom stresu oraz zdolność do regeneracji.



fot. envato elements

Od wielu lat żyjemy w środowisku zanieczyszczonym hałasem. Jest to szczególnie odczuwalne w miastach, ale właściwie trudno dziś znaleźć przestrzeń, w której panuje cisza. Mówiąc o ciszy nie mam na myśli braku dźwięków, tylko obecność dźwięków, które zamiast drażnić – koją lub są obojętne. Znasz to uczucie, kiedy kolejne piknięcie kasy samoobsługowej w połączeniu z alertem ze smartfona sprawia, że czujesz jakby Twój mózg miał zaraz eksplodować? Albo to, kiedy przejeżdżający pod oknem motor budzi w Tobie mordercze instynkty? Hałas, od którego nie możemy uciec, jest formą przemocy. Stała ekspozycja na hałas może prowadzić do podwyższonego poziomu stresu, zaburzeń snu, a nawet problemów sercowo-naczyniowych (Basner et al., 2014). Hałas aktywuje współczulny układ nerwowy, co prowadzi do zwiększonego wydzielania hormonów stresu i może powodować stany zapalne oraz uszkodzenia naczyń krwionośnych.

Nasza wrażliwość na dźwięki jest zróżnicowana. Zależy ona między innymi od stopnia pobudzenia układu nerwowego w danym momencie (kiedy jesteś w spokoju taki przejeżdżający motor raczej nie będzie powodował ogromnego napięcia) i uwarunkowań osobniczych. Wiele osób neuroatypowych wykazuje bardzo wysoką wrażliwość na dźwięki. Czasami na każdy dźwięk, czasami tylko na niektóre częstotliwości. To zrozumiałe, że w takich okolicznościach cywilizacyjnych w jakich przyszło nam żyć, w ostatnich latach rośnie zainteresowanie wpływem dźwięków na ludzki układ nerwowy. Badania z zakresu neurobiologii i psychologii, w tym teoria poliwalgalna Stephena Porgesa, ukazują, jak różne bodźce akustyczne wpływają na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dźwięk jako regulator układu nerwowego

Teoria poliwalgalna, opracowana przez Stephena Porgesa, opisuje, jak autonomiczny układ nerwowy (AUN) reaguje na sygnały bezpieczeństwa i zagrożenia. Kluczową rolę odgrywa tu nerw błędny, który wpływa na funkcje takie jak tętno, trawienie i reakcje emocjonalne. Porges twierdzi, że nasz układ nerwowy (zwłaszcza nerw błędny brzuszny, część przywspółczulnego układu nerwowego) reaguje na sygnały bezpieczeństwa, a dźwięk jest jednym z głównych kanałów ich przekazywania. Oto kilka kluczowych punktów:

- **Bezpieczne dźwięki (głos ludzki, muzyka)** – zwłaszcza w zakresie częstotliwości ludzkiej mowy – aktywują nerw błędny brzuszny i wspierają stan spokoju, relacji i zaangażowania społecznego.
- **System zaangażowania społecznego** – obejmuje nerw błędny brzuszny, mięśnie twarzy, gardła i ucha środkowego. To dzięki niemu jesteśmy w stanie słuchać głosu drugiego człowieka nawet wśród hałasu i poczuć się bezpiecznie.
- **Dźwięki alarmowe (nagłe, niskie, wysokie, nienaturalne)** – mogą aktywować reakcję walki lub ucieczki, ponieważ układ nerwowy odczytuje je jako zagrożenie.

Porges opracował nawet terapię słuchową (*Safe and Sound Protocol* – SSP), która wykorzystuje specjalnie przefiltrowaną muzykę, aby tonizować układ nerwowy i poprawiać zdolność do autoregulacji poprzez oddziaływanie na mięśnie ucha środkowego i nerwy czaszkowe związane z przetwarzaniem dźwięków. Choć bezpośrednio nie stymuluje nerwu błędnego, to poprzez wpływ na układ słuchowy może pośrednio wpływać na jego funkcjonowanie, szczególnie na jego brzuszną gałąź odpowiedzialną za reakcje związane z poczuciem bezpieczeństwa i zaangażowaniem społecznym.

W praktyce SSP pomaga w regulacji układu nerwowego, co może prowadzić do zmniejszenia nadwrażliwości słuchowej, redukcji stresu oraz poprawy zdolności do nawiązywania relacji społecznych. Jest to szczególnie korzystne dla osób z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego, lękiem czy po doświadczeniach traumatycznych.

Nawet jeśli nie mamy możliwości skorzystania z sesji SSP, możemy wesprzeć regulację naszego układu nerwowego poprzez wykonywanie ćwiczeń, na przykład tych proponowanych przez Stanleya Rosenberga w książce „Terapeutyczna moc nerwu błędnego”. Rozszerza on teorię Porgesa o konkretne ćwiczenia fizjoterapeutyczne i techniki pracy z ciałem, które wpływają na system zaangażowania społecznego, w tym również na zdolność do przetwarzania dźwięków, wskazując na to, że napięcia w mięśniach szyi, twarzy, żuchwy i przepony mogą zaburzać funkcjonowanie nerwu błędnego i utrudniać przetwarzanie dźwięków. Proponuje więc ćwiczenie m.in. na mięsień strzemiączkowy w uchu środkowym, który pomaga filtrować ludzką mowę z tła. Ćwiczenie to reguluje napięcie w nerwach czaszkowych, które tworzą tzw. system zaangażowania społecznego według teorii poliwalgalnej. Pomaga przywrócić równowagę w mięśniach twarzy, gardła, a pośrednio także w uchu środkowym, co poprawia zdolność do słyszenia ludzkiego głosu w sposób mniej stresujący. Kiedyś już o nich pisałam w naszej serii artykułów o dobrostanie, poniżej znajdziecie krótkie przypomnienie i inne inspiracje ćwiczeniowe.

Co zatem może nas wspierać? Kojące dźwięki: natura, głos i cisza

Dźwięki natury

Badania wykazują, że odgłosy natury, takie jak szum liści, śpiew ptaków czy szmer strumienia, mają pozytywny wpływ na układ nerwowy. Słuchanie tych dźwięków może obniżyć poziom kortyzolu, redukować tętno i promować stan relaksu (Benfield et al., 2014). Dodatkowo, ekspozycja na dźwięki natury poprawia nastrój, zwiększa zdolność koncentracji i redukuje napięcie mięśniowe. Warto więc wybrać się na spacer i posłuchać lasu i wody.

Własny głos i dźwięki ciała

Wydawanie dźwięków, takich jak buczenie, śpiewanie czy mruczenie, może stymulować nerw błędny i promować stan relaksu. Techniki te są wykorzystywane w terapii Somatic Experiencing oraz w praktykach inspirowanych jogą i medytacją. Regularne praktykowanie takich ćwiczeń poprawia jakość snu, obniża poziom lęku i wspiera ogólne samopoczucie (Rosenberg, 2017).

Ochrona słuchu, odcięcie od dźwięków

Dla wielu osób w momencie przebudzania i podwyższonej wrażliwości na dźwięki, pomocne jest czasowe odcięcie się od nich. Służą temu między innymi ochronniki słuchu (takie słuchawki bez dźwięku, jakich używa się na przykład do pracy w hałasie albo dla dzieci w czasie koncertów), stopery – występujące dziś w wielu rozmaitych wariantach – jeśli ktoś toleruje stopery to na pewno znajdzie coś dla siebie i wszelkiego rodzaju słuchawki z funkcją redukcji hałasu.

Ćwiczenia dźwiękowe wspierające układ nerwowy**Dźwięk „Voo”**

Popularna i prosta technika, która polega na wydawaniu głębokiego, niskiego dźwięku „Voo” podczas wydechu. Pomaga w stymulacji nerwu błędnego i redukcji napięcia w przeponie i klatce piersiowej.

Buczenie

Ciche buczenie (np. przy zamkniętych ustach) działa kojąco na układ nerwowy i wspiera aktywację brzusznej gałęzi nerwu błędnego. Jest też wykorzystywane w ćwiczeniach oddechowych w terapii traumy.

Oddech z dźwiękiem

Wydawanie dźwięków takich jak „shhh”, „sssss” „fuuu” czy „mmm” podczas długiego wydechu może pomóc w regulacji oddechu i napięcia emocjonalnego. Może być stosowane w momentach silnego stresu.

Śpiewanie i mruczenie

Nawet krótkie codzienne śpiewanie lub mruczenie wpływa korzystnie na nastrój i funkcjonowanie układu nerwowego. Wspiera też regulację rytmów oddechowych i poprawia świadomość ciała.

Ćwiczenie podstawowe wg. Stanleya Rosenberga

To ćwiczenie poprzez aktywację nerwów czaszkowych (III, IV, VI – związanych z ruchem gałek ocznych) wpływa również na VII nerw czaszkowy (twarzowy), który unerwia m.in. mięsień strzemiączkowy w uchu środkowym.

Instrukcja

1. Połóż się wygodnie na plecach na płaskiej powierzchni, bez poduszki (najlepiej na macie lub dywanie).
2. Spleć palce dłoni i połóż ręce pod głowę (jakbyś robił „poduszkę/kołyskę z rąk” pod potylicą).
3. Trzymając głowę nieruchomo, spójrz oczami jak najdalej w prawo.
4. Nie ruszaj głową ani szyją, tylko oczami. Oddychaj swobodnie.
5. Pozostań w tej pozycji około 30-60 sekund, aż zauważysz: westchnięcie, przełknięcie, ziewnięcie lub uczucie odprężenia.
6. Następnie powtórz to samo w lewą stronę – oczy w lewo, głowa bez ruchu, aż pojawi się reakcja relaksacyjna.



fot. envato elements

Podsumowanie

Dźwięki odgrywają kluczową rolę w regulacji układu nerwowego. Zarówno kojące dźwięki natury, jak i własny głos mogą wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne. Z drugiej strony, zanieczyszczenie hałasem stanowi poważne zagrożenie dla naszego dobrostanu. Integracja technik dźwiękowych w codziennej rutynie może być skutecznym narzędziem w redukcji stresu i poprawie jakości życia.

Katarzyna Halicka

Źródła:

1. Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company.
2. Porges, S. W. – Safe and Sound Protocol, Unyte iLS [<https://integratedlistening.com/products/ssp-safe-sound-protocol/>]
3. Basner, M. et al. (2014). Auditory and non-auditory effects of noise on health. Lancet, 383(9925), 1325-1332.
4. Benfield, J. A., et al. (2014). Natural sound facilitates recovery from stress. The Journal of the Acoustical Society of America, 135(4), EL27–EL32.
5. Rosenberg, S. (2017). Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve: Self-Help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma, and Autism. North Atlantic Books.
6. Somatic Experiencing International – [<https://traumahealing.org>]
7. World Health Organization – Environmental Noise Guidelines for the European Region (2018).
8. Rosenberg, S. (2020). Terapeutyczna moc nerwu błędnego: Praca z ciałem oparta na teorii poliwalnej (tłum. A. Homańczyk). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

WIELKA HISTORIA

Obchody 1000-lecia Koronacji Bolesława Chrobrego

Uczestniczki Warsztatów Terapii Zajęciowej wraz z terapeutkami Joanną Multaniak pracującą w WTZ „Przyjaciele” w Poznaniu i Krystyną Jasiczak pracującą w WTZ w Luboniu miały zaszczyt brać udział w historycznym wydarzeniu.



fot. Joanna Multaniak, Krystyna Jasiczak (3)

Izabella Janusz i Aleksandra Maćkowiak przebrane za damy dworu, natomiast Dorota Adamska i Danuta Patelka ubrane były w stroje chłopiek. Uczestniczki WTZ prezentowały różne środowiska społeczne. Weszły w interakcję z przybyłymi mieszkańcami, którzy jednocześnie byli widownią na dworcach kolejowych w Poznaniu i Gnieźnie. Podczas trasy pociągami mogliśmy być świadkami odegranej scenki historycznej, mianowicie koronacji królewskiej, dokonanej przez biskupa. Jakże to przejmująca chwila była, wspominają uczestniczki – „Czegoś takiego jeszcze nigdy nie przeżyłam. Przyjechała telewizja, były robione zdjęcia, a przecież ja lubię jak ktoś robi mi zdjęcia. No, a ja częstowałam jabłkami, które miałam w koszu”.

Całe wydarzenie i inscenizacja przeniosła wszystkich w tamtejszy średniowieczny świat, gdzie panował koronacyjny pierwszy władca Polski Bolesław Chrobry.

W tym przedsięwzięciu również uczestniczyli: władarze Gniezna, pracownicy urzędów i instytucji z Poznania. Obecni również byli uczniowie szkół, przedszkolaki, mieszkańcy Gniezna, grupa rekonstrukcyjna, zespół muzyczny oraz nasze wyjątkowe Panie uczestniczki i terapeutki z WTZ.

Na samo zakończenie było słuchać wiwaty „Niech żyje król, mamy króla, brawo....brawo...”, zostały uniesione również flagi Polski. Celebrujmy takie wydarzenia dla młodszych pokoleń.

Joanna Multaniak, WTZ „Przyjaciele” w Poznaniu
Krystyna Jasiczak, WTZ „Wspólna droga” w Luboniu

Ponowne spotkanie z autentycznymi

Program telewizyjny „Autentyczni” to ważna inicjatywa, która daje głos dorosłym osobom w spektrum autyzmu, pozwalając im podzielić się swoimi doświadczeniami, emocjami i codziennymi wyzwaniami. W polskiej telewizji rzadko można spotkać produkcje, które w sposób tak bezpośredni i szczery ukazują życie osób z autyzmem, zwłaszcza tych, które już zakończyły edukację i muszą zmierzyć się z dorosłym życiem w społeczeństwie, które wciąż nie do końca je rozumie.



fot. Fundacja REPI

Udział dorosłych osób w spektrum autyzmu w tym programie to nie tylko świetna okazja, by zbliżyć się do ich świata, ale także szansa na edukację społeczeństwa. Pokazanie, że autyzm to nie tylko wyzwania, ale również ogromny potencjał, który często zostaje niewykorzystany z powodu barier komunikacyjnych, jest kluczowe w procesie akceptacji i integracji.

„Autentyczni” ukazują autyzm w pełnym spektrum – nie tylko jako medyczną diagnozę, ale jako część tożsamości, której nie należy się wstydić, a której warto być świadomym. Program daje przestrzeń na autentyczność i szczerość, które w świecie mediów rzadko mają szansę zaistnieć w takiej formie. Warto wspierać takie inicjatywy, by zmieniały one sposób myślenia o osobach z autyzmem, stając się krokiem ku większej inkluzji i zrozumieniu.

Uczestnicy naszego warsztatu po raz ósmy mieli okazję wykazać się i wcielić w rolę dziennikarzy programu osób ze spektrum autyzmu „Autentyczni”. Od samego początku przygotowani nasi dziennikarze wykazali się dużym zaangażowaniem i odpowiedzialnością przy tworzeniu pytań dla zaproszonych gości. Wnikliwie analizowali materiały z warsztatów, samodzielnie zgłębiali wiedzę, aby jak najlepiej się przygotować i wymyślić ciekawe pytania. Chcieli, by były one oryginalne i niepowtarzalne. Pytania których być może nigdy nie usłyszały gwiazdy programu. Zaskakiwali nas tym podczas wspólnych spotkań.

Przygotowania do programu to okazja, by się zresetować i w pełni skoncentrować na nagraniu. To moment, by na chwilę odsunąć tematy niezwiązane z planem i pomyśleć o człowieku, którego znamy tylko z ekranu. Często zdajemy sobie wtedy sprawę, że tak naprawdę wcale go nie znamy – na co dzień się nad tym nie zastanawiamy.

Goście zaproszeni do programu niezmiennie nas zaskakują. Czasem dopiero podczas przygotowań lub nagrania dociera do nas, że – na przykład – Natalia Kukulska potrafi śpiewać na żywo, bez żadnych efektów specjalnych. Odkrywamy, że Mata potrafi barwnie i ciekawie wypowiadać się na ważne tematy – i to bez używania wulgaryzmów. A Magda Gessler rzeczywiście ma sensowny powód, by w swoich programach rzucać talerzami.

Nasi Autentyczni coraz bardziej czują się odpowiedzialni za całość przedsięwzięcia

Nie są już biernymi uczestnikami, których trzeba „wstawić” w odpowiednie miejsce – stają się świadomymi rozmówcami, asertywnymi i samodzielnymi. Z odcinka na odcinek dają z siebie coraz więcej. Zaczynają swobodnie podejmować tematy, które wcześniej wydawały im się odległe. Uczą się precyzyjnie wyrażać swoje odczucia, mówić o emocjach – co kiedyś było dla nich bardzo trudne. Intuicyjnie odnajdują się w nowych sytuacjach, szlifują swoje obycie.

Jako terapeuci jesteśmy świadkami ich rozwoju – z każdym nagraniem stawiają kolejny krok naprzód.

Uczestnicy mówią, że nauczyli się akceptować zarówno pozytywne, jak i trudne emocje. Lepiej sobie z nimi radzą i reagują spokojniej na sytuacje, które ich zaskakują. Widzimy, że stają się coraz bardziej pewni siebie, otwarci i mniej zestresowani. Zaczynają mówić o tym, co czują przed nagraniem i po nim.

Podczas naszych wyjazdów są razem – nie tylko obok siebie, ale także dla siebie nawzajem. Wspólna praca i czas spędzony razem to dla nas prawdziwa, autentyczna radość. I cenna lekcja. Odkrywamy siebie na nowo. To zaskakuje. I cieszy.



Justyna Pałka

Podoba mi się przyjazna atmosfera podczas kręcenia kolejnych odcinków. Bardziej się otworzyłam. Widzę to po sobie – już się tak nie denerwuję, jak za pierwszym razem. Sprawia mi radość wyszukiwanie informacji o zaproszonych do programu gwiazdach.

Co mnie denerwuje? Nużące oczekiwanie na drugiego gościa pomiędzy nagraniami. Często myślę o przygotowaniach do programu Autentyczni i o uczuciach z tym związanych, na przykład podczas jazdy autobusem do Warsztatu lub w drodze powrotnej z zajęć. Byłam zdziwiona, że się tak nie denerwowałam. Chciałam zadać wszystkie pytania, które przygotowałam dla gości. Na planie jestem odważniejsza i śmielsza. Zaskoczyłam samą siebie.

Michał Misiewicz

Nie żałuję, że zgodziłem się na udział w programie. Bardzo mi się podobało. To dla mnie nowe doświadczenie, którego wcześniej się bałem. Odważyłem się – i dobrze się z tym czuję. Miałem stres, ale musiałem sobie z nim poradzić. To cieszy mnie najbardziej – i jestem z tego dumny.

Atmosfera w naszej grupie była super – wesoło i zabawnie, zwłaszcza w busie. Mogłem liczyć na wsparcie kolegów i koleżanek. Podpowiadali mi i dawali wskazówki. Chciałbym brać udział w kolejnych odcinkach.



fot. Fundacja REPI (5)

Dawid Nieć

Otworzyłem się na telewizję, media – podjąłem wyzwanie. Nauczyłem się wysyłać pliki Word z pytaniami. Moje pytania były lepsze niż przy pierwszych odcinkach. Udzielałem też wywiadów z zapowiedziami – nigdy bym nie pomyślał, że pójdzie mi to z taką łatwością. Jestem podekscytowany, bo udało mi się zadać wszystkie pytania.

W trakcie nagrania, gdy miałem zadać pytanie pani Justynie, zapomniałem, co chciałem powiedzieć. Musiałem wymyślić coś nowego na poczekaniu. Potem przypomniały mi się moje pytania i zadałem je również. Pani Justyna powiedziała: „Widzę, że chce pan iść na ciężkie pytania...”.

Mam świadomość, że nie wszystko zostanie wyemitowane, ale cieszę się, że mogłem to przeżyć.

Wojtek Gibała

Zaskoczyło mnie zachowanie pani Doroty Wellman. Nie wiedziałem, że potrafi być taką choleryczką – tupłała nogą, kiedy się zdenerwowała. Fajnie było obserwować różnice pomiędzy prowadzącymi.

Zaskoczyła mnie też pani Justyna. Choć nie jest hazardzistką, przyjęła mój zakład. Nie знаła odpowiedzi na moje równanie, ale i tak podjęła wyzwanie. Cieszę się, że dotrzymała pierwszej części umowy – podpisała 20 autografów. Ciekawe, czy dotrzyma też drugiej i przekaże 1111 groszy na Fundację Repi oraz Fundację Azymut Autyzm.

Byłem szczęśliwy, że mogłem poznać tak znane osoby, porozmawiać z nimi i zrobić sobie zdjęcie.



fot. Fundacja REPI

Krzysztof Mitara

Cieszę się, że zdążyłem zadać trzy pytania Justynie Kowalczyk.

Jak zawsze jestem z siebie zadowolony i szczęśliwy z udziału w programie. Bardzo się cieszę, że mogłem porozmawiać z gośćmi. Byłem zadowolony z ich odpowiedzi – dały mi satysfakcję.

Edward Lusztyń

Udało mi się nagrać zapowiedź Autentycznych na Święta. Chciałem zadać więcej pytań – podczas rozmowy wpadały mi do głowy kolejne. Jestem trochę rozczarowany, że nie zdążyłem. Nie stresowałem się podczas zadawania pytań gościom – nie mogłem się doczekać ich odpowiedzi. Podobało mi się, jak zastanawiali się nad odpowiedzią. Czułem, że naprawdę mnie słuchają, a nie tylko „odpowiadają dla zasady”.

W grupie, jak zawsze, czułem się dobrze. Jestem zadowolony z całości. Nie mogę się doczekać odcinków w TVN.

Kamil Cedrowski

Czuliśmy się bardziej odpowiedzialni za siebie. Ręce same szły w górę, żeby zadać pytanie. Zadaję pytania, rozwijam je albo upraszczam – wszystko przychodzi mi naturalnie, bo nie mamy kartek z gotowymi pytaniami. Spontanicznie podejmujemy decyzje, dobrze się ze sobą czujemy, bawimy się razem.

Kamer już nie zauważam – coś tam jeździ dookoła, ale ignoruję to zupełnie. Nagrywamy bez terapeutów obok, jesteśmy sami. Podobało mi się poczucie humoru prowadzącej i napięcie pomiędzy odcinkami. Dobrze by było, gdybyśmy mogli wyjść w przerwie chociaż na krótki spacer. Teraz prawie w ogóle się nie denerwuję przed nagraniem. Spaliłem mniej papierosów.

Potrzebujemy wsparcia terapeutów – i wiemy, że możemy na nich liczyć. Nauczyliśmy się większej samodzielności i zaradności. To sprawia mi radość – czuję się pewniejszy siebie.

Opracowanie tekstu: Pracownicy Fundacji Rozwoju Edukacji, Pracy, Integracji

Rozmowa z Prezesem Stowarzyszenia Na Rzecz
Spółdzielni Socjalnych Przemysławem Piechockim.

Dajemy szansę, nie litość.

W Poznaniu powstaje miejsce pracy dla osób z niepełnosprawnościami

Skąd pomysł na utworzenie Zakładu Aktywności Zawodowej w Poznaniu?

To jest długa historia. Jako Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych od lat widzieliśmy ogromną potrzebę powstania tego typu instytucji w Poznaniu i bardzo mocno się w to angażowaliśmy. Było wcześniej kilka podmiotów, które ten proces rozpoczynało, ale ze względu na wysokie wymagania formalno-finansowe nie było w stanie go dokończyć. Doszło do tego, że Poznań było chyba jedynym miastem wojewódzkim, w którym nie było tego typu jednostki.

W 2009 roku, gdy powstawał ostatni w Wielkopolsce Zakład Aktywności Zawodowej, zostało jasno powiedziane, że w województwie na razie więcej ZAZów nie będzie. No i na wiele, wiele lat ten temat zamknięto. Przez wszystkie te lata my jednak widzieliśmy potrzebę stworzenia takiego miejsca.

Wspieraliśmy różne inicjatywy prowadzące do aktywizacji nie tylko społecznej, ale też zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Głównie przez tworzenie infrastruktury do powstawania przedsiębiorstw społecznych, spółdzielni socjalnych. I kiedy w Urzędzie Marszałkowskim pani Paulina Stochniałek została członkinią zarządu odpowiedzialną właśnie za politykę społeczną i politykę zdrowotną i razem z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej zdecydowali, by umożliwić w Wielkopolsce tworzenie zakładów aktywności zawodowej, ale z założeniem, że jeden musi powstać w Poznaniu, to byliśmy gotowi. Kilka organizacji wstępnie było zainteresowanych, ale w toku przygotowywania się do tego dużego wyzwania, finalnie zostało właśnie Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych. Trzeba też powiedzieć, że na tak duże miasto, na tak duże potrzeby i na tak zdiagnozowaną liczbę osób, którą taka jednostka powinna objąć swoim wsparciem, od razu trzeba było myśleć raczej o zakładzie aktywności zawodowej nie na dziesięć, piętnaście osób, ale przynajmniej na pięćdziesiąt, sześćdziesiąt.

A na ile osób planujecie tworzony ZAZ?

Zakład aktywności zawodowej w Poznaniu ma mieć 104 miejsca pracy.

Z tego 80 to mają być osoby z umiarkowaną i znaczną niepełnosprawnością. Chcemy zatrudniać absolwentów warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, szkół specjalnych. W Poznaniu jest chyba 10 szkół, z którymi rozmawialiśmy i chcemy blisko współpracować.



fot. Agnieszka Maciejewska (3)

To teraz powiedzmy na jakim etapie realizacji jest ten projekt?

Mamy tytuł do nieruchomości, przygotowaliśmy wniosek o finansowanie do Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, żeby ubiegać się o środki na utworzenie zakładu. Zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym zakładania aktywności zawodowej jako organizator jesteśmy w stanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uzyskać maksymalnie 65% finansowania. 35% to wkład organizatora. To ogromne środki, praktycznie poza zasięgiem organizacji pozarządowych, które uzyskaliśmy od działających także w Polsce Fundacji Velux z siedzibami w Kopenhadze. Bez tego wsparcia marzenie o poznańskim ZAZ byłoby niemożliwe do spełnienia. Fundacje od lat wspierają kluczowe społecznie inwestycje w Polsce, w obszarach praktycznie niedostępnych ze źródeł publicznych.

Znalezienie tak dużego lokalu jaki jest nam potrzebny, nie było łatwe. Dostaliśmy jednak propozycję od miasta Poznania – budynek przemysłowy na ulicy Puławskiego 21, który wcześniej pełnił rolę salonu samochodowego z warsztatem samochodowym. Od czterech lat był pusty. Złożyliśmy wniosek, przy wsparciu prezydenta miasta Poznania i pani Marszałek Pauliny Stochniałek, udało się uzyskać prawo do użytkowania tego lokalu na zasadach użyczenia. Podpisaliśmy umowę z architektem na przygotowanie wizualizacji i wstępnego projektu zmiany sposobu użytkowania tego budynku właśnie na Zakład Aktywności Zawodowej.

Przygotowując się do tego, bardzo mocno zbadaliśmy otoczenie – szkoły, organizacje, w tym warsztaty terapii zajęciowej, z których moglibyśmy w przyszłości mieć pracowników. Nie chcieliśmy też, by zakład był dużą konkurencją dla już istniejących podmiotów społeczno-gospodarczych. Ważne, by mieć takie miejsca pracy, których potrzebuje Poznań i które będą wpisywać się w aktualne potrzeby rynku i osób z niepełnosprawnościami szukających zatrudnienia.

Poznań to przedsiębiorcze miasto, z bardzo silnymi organizacjami pozarządowymi. Zadanie nie było proste, ale finalnie udało się i Zakład Aktywności Zawodowej będzie realizował się w czterech kluczowych dla nas działalnościach.

Zrobiliśmy duże badanie wśród lokalnych firm, które wyraziły chęć współpracy z Zakładem Aktywności Zawodowej i wyszło nam, że pierwsza działalność odpowie na zapotrzebowanie m.in. jednostek opieki zdrowotnej, szpitali. Będzie to nowoczesna pralnia ekologiczna z barierą higieny. Są poznańskie jednostki obsługiwane teraz nawet przez pralnie z Berlina. Uznaliśmy, że jako przyszły zakład aktywności zawodowej, ale też środowisko wspierające osoby z niepełnosprawnościami, będziemy mogli pokazać, że tworząc jakąkolwiek działalność, możemy też ją tworzyć także w poszanowaniu środowiska naturalnego, w ograniczaniu emisji i wszystkich rzeczy z tym związanych. Pralnia została zaprojektowana z systemem odzysku wody i ciepła, zasilania z energii uzyskanej ze źródeł odnawialnych. Chcemy pokazać, że nasze usługi, poza oczywiście bardzo ważnym bezpieczeństwem i higieną pracy, reintegracją, rehabilitacją społeczną i zawodową, to także coś dodatkowego, co chcieliśmy zrobić dla Poznania i natury.

Powiedział Pan na razie o jednej działce, którą się zajmiecie, a jeszcze trzy.

Druga działka to produkcja kawy w formule obiegu zamkniętego. W Poznaniu, w samym centrum, będziemy mieli palarnię kawy. Przez wiele lat, całkiem niedaleko funkcjonowała palarnia Astra, a dużo wcześniej w okolicach Starego Rynku, między pierwszą a drugą wojną światową, działała jedna z najbardziej znanych w Europie palarni kawy. My wrócimy do tradycji, ale jednak w trochę zmienionej formule. Chcemy brać kawę tylko z plantacji uczciwych, gdzie ludzie nie są wykorzystywani, mają uczciwe wynagrodzenie i docelowo chcemy mieć umowy partnerskie bezpośrednie, bez pośredników. Z procesu palenia kawy, powstaje około 10-15% odpadu, tak zwanych łusek kawowych. Normalnie firmy to wyrzucają, my to zostawiamy.

Podczas procesu parzenia kawy powstają także fusy. My też te fusy będziemy odbierać w specjalnych pojemnikach. Łuski i fusy będziemy mieszać z polipeptydami i z tego powstaną naczynia – kubki, talerzyki, kubki termiczne, sztućce.

Co więcej, dzięki wsparciu międzynarodowej fundacji GS1, dająca biznesom standardy kodu, będziemy znakować i śledzić te produkty i dbać przez to o środowisko.

Do tego oczywiście będzie kawiarnia, żeby ludzie mogli tam i wypić kawę, i zjeść mały lunch. I chcemy jeszcze mieć własne wypieki. Będzie jeszcze digitalizacja z elementami sztucznej inteligencji oraz co-packing.

Trochę już Pan powiedział, kto będzie pracował w poznańskim ZAZ-ie i że będą to m.in. uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej.

Bardzo, bardzo byśmy chcieli. To byłaby idealna sytuacja, gdyby uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej jako kolejny etap rehabilitacji społecznej i zawodowej mogli mieć miejsce w zakładzie aktywności zawodowej. Wiemy jednak, jak wygląda sytuacja w wtz-ach, wiemy że nie ma wystarczającej liczby uczestników i zdajemy sobie sprawę, że może to być trudne, ale bardzo byśmy chcieli zatrudniać uczestników warsztatów.

Oczywiście przejdą konieczne szkolenia przygotowawcze. Wierzę, że to mocno wpłynie na aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami w Poznaniu, bo odpowie na potrzeby rynku, która są w tej chwili ogromne.

Kiedy ZAZ w Poznaniu zacznie działać?

Uruchomienie Zakładu Aktywności Zawodowej przy ulicy Pułaskiego planowane jest na październik 2025 roku. Na razie wszystko wskazuje na to, że tego terminu dotrzemy.

Rozmawiała Agnieszka Maciejewska

III Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny „Festiwal wiosny” rozstrzygnięty!

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



W tym szczególnym dniu w placówce organizatora, czyli w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej, który działa w strukturze PSONI Koło w Wolbromiu, odbyło się oficjalne ogłoszenie wyników konkursu połączone z wystawą nadesłanych zdjęć.

W wydarzeniu wzięli udział zaproszeni goście. Wśród których znaleźli się przedstawiciele z Zarządu Koła PSONI w Wolbromiu – Wiceprzewodnicząca pani Ewa Kałwa i Sekretarz Pani Ewa Rosiek, delegacja Self-adwokatów z OREW Wolbrom wraz z wychowawcami oraz redaktor naczelny lokalnych Wieści Wolbromskich Pan Wojciech Szota, a także przedstawiciele uczestników naszego WTZ.

Spośród 107 zdjęć z 34 ośrodków specjalnych z naszego kraju, jury konkursu w składzie Pani Anna Kurczek, Pan Tadeusz Żurek i Pan Tomasz Witecki zdecydowało o przyznaniu następujących miejsc:

Miejsce I – Łukasz Adamczyk, ŚDS Gruszów

Miejsce II – Damian Cioch, WTZ Tarnów

Miejsce III – Klaudia Częścik, WTZ Biskupiec

Wyróżnienia

Sebastian Lasoń, COM Strzeżów/Miechów

Miłosz Baran, OREW Przemyśl

Seweryn Sobański, WTZ Kraków, os. Górali

Krystian Słowik, WTZ Kajkowo, Ostróda

Kamil Bogdan, WTZ Jelenia Góra

Wiesław Kozioł, ŚDS Przemyśl

Dariusz Pawlik, COM Strzeżów, Miechów

Serdecznie gratulujemy!

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

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

Do tegorocznego konkursu przystąpiły następujące ośrodki specjalne: Patronat medialny nad konkursem objęli „Wieści Wolbromskie” oraz Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej „WóTeZet” – dziękujemy.

Kolejna edycja Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego za rok, do której zapraszamy Państwa już dziś.

Karina Strózik

Instruktor Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej PSONI Koło w Wolbromiu

Pomijani w systemie. Trudna rzeczywistość warsztatów terapii zajęciowej

Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) od lat pełnią kluczową rolę w procesie rehabilitacji społecznej i zawodowej osób z niepełnosprawnościami. To właśnie tu uczestnicy, poprzez codzienną aktywność, uczą się funkcjonowania w społeczeństwie, rozwijają kompetencje i nabywają umiejętności pozwalające im choć częściowo odzyskać samodzielność.

Mimo niepodważalnego znaczenia WTZ w systemie wsparcia osób z niepełnosprawnościami, instytucje te oraz ich pracownicy – terapeuci, instruktorzy – od lat pozostają pomijani w kluczowych decyzjach, na przykład dotyczących finansowania. Niezauważenie przez rząd, pracownicy WTZ bardzo mocno odczuli w czasie pandemii COVID-19, kiedy wszystkie decyzje dotyczące tych placówek i ich pracowników zapadały z opóźnieniem i po interwencjach, m.in. Ogólnopolskiego Forum WTZ.

Niedoszacowane dofinansowanie i dramatyczne konsekwencje

„Choć zmiana rozporządzenia w sprawie algorytmu środków, przekazywanych z PFRON samorządom wojewódzkim i powiatowym, dokonana z końcem 2024 roku, zwiększyła kwotę dofinansowania uczestnictwa w warsztatach, to zmiana ta nie jest odpowiedzią na nasze oczekiwania” – mówi Ewa Nowicka z Ogólnopolskiego Forum WTZ-ów. Wzrost stawki algorytmu to 85 groszy za godzinę. „Dofinansowanie WTZ nie rośnie wraz ze wzrostem wskaźników ekonomicznych, takich jak inflacja, czy wzrost najniższej płacy krajowej. Czyli nie ma stałej waloryzacji wynikającej z tego, co się dzieje na rynku. Każdy wzrost dofinansowania jest wyprószony. Jeżeli się upomnimy, to może dostaniemy” – dodaje Nowicka.

Warsztaty są finansowane w 90% przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a 10% to środki samorządowe. „Kwota dofinansowania pobytu jednego uczestnika jest nieadekwatna do rzeczywistych kosztów prowadzenia działalności terapeutycznej i rehabilitacyjnej” – ocenia przedstawicielka Ogólnopolskiego Forum WTZ-ów. Wzrost cen usług, wynajmu, energii, materiałów terapeutycznych oraz inflacja sprawiają, że środki przekazywane przez samorządy, pochodzące z PFRON, nie pozwalają na utrzymanie odpowiedniego poziomu jakości zajęć, ani na godne wynagrodzenia dla pracowników WTZ-ów. „Są stale pomijani, nie dostali m.in. dodatku tysiąc złotych, mimo że wykonują tę samą pracę, za którą te dodatki zostały przyznane. To wielka niesprawiedliwość ostatniego czasu i o to walczymy, żeby móc zwiększyć wynagrodzenia naszych pracowników. Mamy ogromny problem ze znalezieniem personelu. W innych obszarach płace są zdecydowanie wyższe i nie ma chętnych do pracy w WTZ-ach” – przyznaje Ewa Nowicka.

Praca ponad siły za pensję, która nie starcza na życie

Średnie miesięczne wynagrodzenie terapeuty zajęciowego to 5 460 zł brutto, ale aż 25% osób na tym stanowisku zarabia poniżej 4 880 zł. Niejednokrotnie są to osoby z wieloletnim doświadczeniem, zaangażowane w wymagającą emocjonalnie i fizycznie pracę. Zmuszeni do podejmowania dodatkowych zleceń, dorabiania na boku lub rezygnowania z życia prywatnego – nie po to, by żyć, ale żeby przeżyć.

W tym kontekście, rządowy program „Dofinansowanie wynagrodzeń pracowników jednostek organizacyjnych pomocy społecznej w postaci dodatku motywacyjnego na lata 2024-2027” stał się kolejnym ciosem dla środowiska pracowników WTZ. Choć początkowo zapowiadano objęcie dodatkiem wszystkich pracowników pomocy społecznej, finalnie ograniczono go tylko do tych realizujących zadania z ustawy o pomocy społecznej. Pracownicy WTZ – mimo że również wspierają osoby w trudnej sytuacji życiowej – zostali pominięci.

Niezrozumienie roli WTZ w społeczeństwie

Jednym z głównych problemów, na który wskazują pracownicy warsztatów, jest brak społecznego i politycznego zrozumienia ich roli. WTZ to nie tylko miejsce „zajęć plastycznych” – to kompleksowa forma wsparcia, która umożliwia osobom z niepełnosprawnościami powrót do społeczności lokalnej, zwiększenie samodzielności i rozwój kompetencji, które w przyszłości mogą zaowocować podjęciem pracy lub aktywności społecznej.

Zbyt często warsztaty traktowane są jako margines systemu, „dodatek”, a nie kluczowy element rehabilitacji. Tymczasem to właśnie WTZ ratują godność, uczą życia i dają nadzieję tam, gdzie system zawodowy i edukacyjny już dawno się wycofał.

Potrzeba systemowej zmiany

Wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej Łukasz Krasoń zapowiedział podwyższenie kwot dofinansowania warsztatów terapii zajęciowych. Pierwsze zmiany mają pojawić się na przełomie maja i czerwca tego roku. Jednak zwiększenie kwoty dofinansowania o kolejne „85 groszy za godzinę na uczestnika WTZ” to nie zmiana, a symboliczne pogłaskanie po głowie. Potrzebne są realne i systemowe działania: zwiększenie stawek, objęcie pracowników warsztatów dodatkami motywacyjnymi, inwestowanie w rozwój placówek oraz docenienie ich roli w integracji społecznej.

Słowa Ministra rodziny, pracy i polityki społecznej - Agnieszki Dziemianowicz-Bąk: „Pracujemy, żeby żyć – a nie żyjemy, żeby pracować” – pięknie brzmią, ale dla tysięcy pracowników WTZ są dziś tylko pustym hasłem. Pracują ciężko, w poczuciu niedowartościowania i pomijania, w systemie, który ich nie widzi. A przecież to właśnie oni stoją na pierwszej linii wsparcia dla najbardziej potrzebujących.

Agnieszka Maciejewska

Mała impreza

28 kwietnia nasz terapeuta pan Adam przywiózł do Warsztatu perkusję i sprzęt nagłaśniający. Była to nie lada atrakcja dla uczestniczek i uczestników, którzy mogli sobie trochę poszaleć i potańczyć!



Był to także czas, w którym każdy chętny mógł spróbować swoich umiejętności w graniu na perkusji. Nie była to pierwsza taka atrakcja dla naszych uczestniczek i uczestników, bo już kiedyś pan Adam też zrobił fajną imprezę. Dziękujemy bardzo!

Terapeuta Adam Tórz w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Czeszewie pracuje od września 2018 roku – najpierw prowadził pracownię komputerową, a następnie objął pracownię stolarską, w której pracuje do dziś jako terapeuta. Studiował pedagogikę – resocjalizacja i socjoterapia. Mieszka w Wielkopolsce. Chętnie pomaga, szczególnie osobom poruszającym się na wózkach.

Zbigniew Strugała
uczestnik WTZ Czeszewo



Anna Ponelajd, *Spacer w deszczu*

