



wō **te** zet

NR 44

Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

CZERWIEC 2015

Archiwalne numery „WóTeZetu”
do pobrania na naszej stronie
internetowej www.wotezet.pl



REKLAMA

Niewidzialni.eu

Ogólnopolski Portal Informacyjny
nie tylko dla osób z niepełnosprawnością



Aktualności / Nauka i Medycyna / Praca
Edukacja / Rehabilitacja / Sport ON
Transport bez barier

Niewidzialni FM

Na *dzień dobry*, gdy się zbudzisz
i na *dobranoc* zanim zaśniesz



Grupa **Niewidzialni**
Od 5 lat tworzymy świat bez barier



Drodzy!

Wielkimi krokami zbliżają się wakacje. Tradycyjnie dla naszej redakcji to czas, z jednej strony odpoczynku, z drugiej wytężonej pracy. Kiedy kilka lat temu pojechaliśmy na dużą letnią imprezę muzyczną, w poszukiwaniu miejsc dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami, wróciliśmy w lekko minorowych nastrojach. Niby jest platforma dla osób mających problemy z poruszaniem się lub poruszających się na wózkach, ale głównie siedzą/stoją na niej ludzie bardzo sprawni, którzy znaleźli fajne miejsce, skąd lepiej widać lub po prostu można zrobić lepsze zdjęcie artystom na scenie. Próżno było szukać przeszkolonej obsługi, która wiedziałaby kto i dlaczego powinien skorzystać z udogodnień.

Trudno uwierzyć, że od tego czasu zmieniło się tak wiele. Platforma jest już standardem na dużych imprezach muzycznych/teatralnych czy filmowych. Coraz częściej organizatorzy oferują wejście na imprezę opiekunom osób z dysfunkcjami, standardem są dostępne toalety, a na niektórych polach namiotowych nawet prysznice mobilne z charakterystycznym znakiem wózka na drzwiach. Obsługa już nie dziwi się, że na pole festiwalowe przyjeżdża osoba na wózku, niewidoma z psem przewodnikiem, czy niesłysząca. Rewolucja czy ewolucja? Raczej ewolucja postaw i kształtowanie świadomości. To także zasługa takich inicjatyw, jak kampania społeczna Dostępna Kultura, której od dawna jesteśmy partnerem. Jest coraz lepiej, co nie znaczy oczywiście, że już idealnie. Właśnie dlatego po raz kolejny ruszamy w Polskę...

Miłych wakacji!

MARCIN HALICKI
REDAKTOR NACZELNY

facebook.com/wotezet



WYDAWCA **Stowarzyszenie Przyjaciół Niewidomych i Słabowidzących**

REDAKCJA **Marcin Halicki**, redaktor naczelny, **Bartosz Szpurek**, zastępca redaktora naczelnego, **Zbigniew Strugała**, korespondent

SKŁAD I PROJEKT **Joanna Kaźmierczak i Mirosław Śmieński, Kolektyw „Mili Ludzie”**

DRUK **Poligrafia KS**, poligrafiaks@interia.pl, Nakład 2400 egz.

KONTAKT **„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej**

ul. Ognik 20B, 60-386 Poznań, tel./fax: 61 868 84 00, e-mail: redakcja@wotezet.pl

www.wotezet.pl

NA OKŁADCE Autorka: **Anna Gajda**

Warsztat Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu TRATWA w Sandomierzu

Projekt „WóTeZet-Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej”

jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

SPIS TREŚCI

strona 5

Wszyscy jesteśmy migrantami, wszyscy jesteśmy niepełnosprawni

strona 7

Widzialni ogłaszają konkurs

strona 8

Kongres Osób z niepełnosprawnościami

strona 9

Poznań ma szansę stać się miastem dostępnym

strona 10

Koleje coraz bardziej dostępne?

strona 12

Piękny jubileusz PSOOU w Głogowie

strona 15

Sport drzemie w każdym z nas!

strona 16

Integracyjny i filmowy Koszalin już po raz dwunasty!

strona 18

Z Na Górze nuda nam nie grozi

strona 19

Open'er Festival dla widzów z niepełnosprawnościami

strona 20

Warsztat Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu TRATWA w Sandomierzu

strona 22

Wózkowiczowo-fitnessowo. Fitness dla wózkowiczów na MTP w Poznaniu

strona 23

Nasza galeria

Wszyscy jesteśmy migrantami, **wszyscy jesteśmy niepełnosprawni**



archiwum redakcji

Jak co roku, w Poznaniu odbył się festiwal Ethno Port. To już ósma edycja imprezy, podczas której można posłuchać artystów grających muzykę określaną mianem World Music i wyjątkowa okazja by zobaczyć zespoły z najwyższej półki, dla których jest to często pierwsza wizyta w Polsce. Od lat Ethno Port prócz wysokiego poziomu muzycznego szczyty się również wspaniałą publicznością, złożoną w głównej mierze z otwartych, radosnych ludzi.

DOSTĘPNA KULTURA



**DOSTĘPNA
KULTURA**

Tegoroczna edycja była trzecią organizowaną na terenie Centrum Kultury Zamek. I pierwszą w pełni dostępną dla osób z niepełnosprawnościami. Motywem przewodnim imprezy było hasło „wszyscy jesteśmy migrantami” – osławiające temat inności poprzez próbę zmiany perspektywy. W końcu - nie jesteśmy tu od zawsze, nasi przodkowie również skądś przywędrowali. Tymczasem dziś, głęboko zadomowieni i często zamknięci, boimy się Innego, człowieka, który pochodzi z miejsc nam nieznanymi, inaczej mówi, inaczej wierzy, inaczej je i się ubiera. Myślę, że łatwo rozciągnąć te porównania również na osoby niepełnosprawne, które dla dużej części społeczeństwa wpisują się w rolę nieznanego Innego. W tym kontekście nie wyobrażam sobie, by mogło być inaczej – ta edycja festiwalu była dostępną dla wszystkich.

Dla osób z niepełnosprawnościami przygotowano szereg udogodnień. Mogły one zaparkować auto

w wyznaczonym miejscu, przy scenie głównej ustawiona została duża platforma z podjazdem dla wózków oraz dostosowaną toaletą. Mniejsza platforma została ustawiona również w Sali Wielkiej. W przypadku koncertów odbywających się w trzeciej lokalizacji – na Dziedzińcu Zamkowym dla osób niepełnosprawnych i ich opiekunów przygotowane zostały miejsca w pierwszych rzędach. Do pomocy wyznaczeni zostali wolontariusze, przez cały czas trwania festiwalu swoją pomocą służyła również tłumaczka języka migowego. Organizatorzy zagwarantowali również bezpłatny wstęp dla opiekuna osoby o umiarkowanym lub znacznym stopniu albo widocznej niepełnosprawności. Nie było też problemu z wprowadzeniem na teren imprezy psa przewodnika. W kolejnych latach tego typu usprawnienia mają być utrzymywane i rozszerzane, w planach jest między innymi zainstalowanie pętli indukcyjnej. Dyrektor festiwalu, Andrzej Maszewski powiedział mi w trakcie rozmowy „jesteśmy tylko ludźmi, ale uczymy się i chcemy się uczyć dalej”. To dobra postawa i przykład również dla innych organizatorów imprez kulturalnych. Warto wyznaczać wysokie standardy i je utrzymywać.

Mimo, że frekwencja wśród osób niepełnosprawnych nie była ogromna, cieszy fakt, że coraz więcej imprez jest gotowych na przyjęcie takich potencjalnych gości. Chciałabym, żeby w ciągu kilku lat tego typu udogodnienia były już standardem. Żeby ktoś, kto jeździ na wózku, maszeruje przez życie w towarzystwie psa przewodnika czy ogląda świat za pomocą innych niż wzrok zmysłów wiedział, że na każdą imprezę kulturalną może iść bez obaw, że nie zostanie w jakiś sposób z niej wykluczony. Dbaniem o dostępność, rozmowami z uczestnikami imprez i kontrolowaniem zastosowanych rozwiązań, jak również wskazówkami dla organizatorów zajmujemy się w ramach projektu Dostępna Kultura. Zapraszamy na stronę dostepnakultura.pl oraz nasz profil na facebooku.

KASIA HALICKA
FUNDACJA MILI LUDZIE

www.wotzet.pl

WIADOMOŚCI

Zapraszamy do zapoznania się z kolejną porcją najnowszych wiadomości, dotyczących spraw osób z niepełnosprawnościami. Przypomnijmy, że partnerem rubryki jest portal www.niewidzialni.eu

Fundacja
WIDZIALNI.org
strony internetowe bez barier


**Polska
Akademia
Dostępności**

Widzialni ogłaszają konkurs



Laureaci I edycji konkursu „The Best of Accessibility Project”

archiwum organizatorów

Fundacja Widzialni ogłosiła II edycję konkursu „The Best of Accessibility Project” organizowanego w ramach projektu Polska Akademia Dostępności.

Celem konkursu jest wyłonienie i wyróżnienie projektów oraz inicjatyw, które skutecznie i realnie wpływają na przewyżczanie barier w dostępie do zasobów internetowych i informacji w wersji cyfrowej.

Konkurs skierowany jest do instytucji publicznych i podmiotów państwowych, firm, organizacji oraz osób prywatnych, które realizują projekty ze środków własnych, prywatnych lub publicznych, promując dobre praktyki w zakresie wdrażania, stosowania dostępności i edukacji w zakresie włączenia cyfrowego i społecznego.

Zgłoszenia będą przyjmowane do 30 listopada 2015 r. za pośrednictwem formularza na stronie internetowej www.pad.widzialni.org lub poprzez przesłanie wypełnionego dokumentu na e-mail: pad@widzialni.org.

RED

www.wotezet.pl

Kongres Osób z niepełnosprawnościami



Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego organizuje w Warszawie Kongres Osób z Niepełnosprawnościami. Uczestnicy sympozjum będą dyskutować o przestrzeganiu praw osób z niepełnosprawnościami w Polsce w świetle zapisów Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami.

Na Kongresie zostaną zaprezentowane także efekty i wyniki prac nad Raportem Alternatywnym oraz rekomendacjami, dotyczącymi poprawy realizacji zapisów Konwencji.

Kongres odbędzie się w środę, 16 września 2015 r. w Warszawie, w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej (ul. Chodakowskiej 19/31). Miejsce spotkania jest dostępne dla osób, które mają trudności z poruszaniem się. Organizatorzy zapewniają tłumacza polskiego języka migowego i pętlę indukcyjną.

Udział w Kongresie jest bezpłatny.

Szczegółowy program będzie dostępny na stronie internetowej: **monitoringobywatelski.firr.org.pl**

www.wotezet.pl

Poznań ma szansę stać się *miastem dostępnym*

27 lutego 2015 r. Prezydent Miasta Poznania Jacek Jaśkowiak wydał zarządzenie nr 131/2015/P w sprawie powołania zespołu roboczego do spraw wypracowania standardów dostępności Miasta Poznania dla osób z niepełnosprawnościami. Pierwsze spotkania zespołów problemowych odbyły się pod koniec kwietnia.



wózkowicze.pl

Celem Zespołu jest wypracowanie dokumentu określającego standardy dostępności Miasta Poznania dla osób z niepełnosprawnościami. W skład Zespołu wchodzi przedstawiciele środowiska osób z niepełnosprawnościami oraz przedstawiciele wydziałów i biur Urzędu Miasta Poznania. Prace odbywają się w formie zespołów problemowych, które opracowują szczegółowe zagadnienia.

Pierwszy zespół pracuje nad standardami dotyczącymi dostępności ciągów pieszych i dróg pieszo-rowerowych oraz przejść dla pieszych. Do zakresu zadań drugiego zespołu należą przystanki komunikacji miejskiej i infrastruktura około-przystankowa, tabor komunikacji miejskiej, miejsca postojowe oraz tymczasowa organizacja ruchu. Trzeci zespół zajmuje się terenami rekreacyjnymi oraz sposobami pokonywania różnic wysokości w terenie.

W kwietniu odbyły się pierwsze spotkania zespołów problemowych. Podczas nich wybrano koordynatorów każdego zespołu, ustalono podział pracy oraz zajmowano się kwestią występujących trudności w dostępie do przestrzeni Poznania dla osób z niepełnosprawnościami.

RED

www.wotezet.pl

Koleje coraz bardziej dostępne?

Likwidacja barier architektonicznych na niemal 100 dworcach i 700 peronach, modernizacja 100 wagonów i zakup nowoczesnych składów zespolonych, czytelna informacja pasażerska oraz zapewnienie najwyższego standardu obsługi – to tylko część działań zrealizowanych od 2012 r. przez spółki z Grupy PKP

Priorytetem największego w historii programu modernizacji infrastruktury kolejowej realizowanego przez spółki z Grupy PKP jest dostosowanie jakości usług do wymagań wszystkich pasażerów, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych. Grupa PKP dba o takich pasażerów na każdym etapie podróży, poczynając od zapewnienia miejsc parkingowych przed dworcem kolejowym, przez zabezpieczenie wygodnej i dobrze oznakowanej ścieżki na peron, po bezproblemowe wsiadanie do pociągu i znalezienie odpowiedniego miejsca w wagonie.

WSŁUCHUJEMY SIĘ W OPINIE EKSPERTÓW

Systematyczne usuwanie barier architektonicznych oraz wdrażanie czytelnej informacji pasażerskiej to działania jakie Grupa PKP podjęła w wyniku współpracy ze Stowarzyszeniem Integracja. Pod uwagę wzięto opinie ekspertów z wieloletnim doświadczeniem, którzy pomagali usunąć bariery architektoniczne m.in. w budynku Sejmu RP czy na Stadionie Miejskim w Poznaniu. W 2013 r. na siedmiu dworcach kolejowych (Centralny, Zachodni, Wschodni w Warszawie, Gdańsk Główny, Gdynia Główna, Wrocław Główny oraz Katowice) Stowarzyszenie Integracja przeprowadziło audyt, po którym Grupa PKP podjęła szereg inicjatyw na rzecz osób niepełnosprawnych. Ścieżki dotykowe na dworcach i peronach, pochylnie dla osób z ograniczoną mobilnością, tabliczki informacyjne w alfabecie Braille'a, czy zmniejszenie wysokości okienek kasowych do 90 cm w punktach obsługi klienta – to tylko niektóre z niemal 200 zaleceń, które wprowadzono sugerując się opinią ekspertów. Obecnie proces wdrażania kolejnych rekomendacji trwa na 15 wytypowanych dworcach. Konsultacje ze środowiskami zajmującymi się tematyką pomocy niepełnosprawnym (fundacje, stowarzyszenia) zostały na stałe wpisane w działania Grupy PKP.

INFRASTRUKTURA NA MIARĘ POTRZEB

Dworce i perony są systematycznie wyposażane w pochylnie dla wózków inwalidzkich oraz windy i platformy dźwigowe, instalowane są elementy ułatwiające orientację i poruszanie osobom niewidomym, a bezpieczeństwa strzeże nowoczesny system monitoringu. Tylko w ciągu ostatnich czterech lat takie udogodnienia wprowadzono na niemal 100 dworcach kolejowych oraz ponad 700 peronach. Przykładem jest stacja Katowice, gdzie perony pokryto nową nawierzchnią, zainstalowano podwójne schody ruchome, platformę dźwigową oraz nowy system informacji pasażerskiej. Na krawędziach peronowych oraz przy schodach zostały umieszczone pasy ostrzegawcze o fakturze wyczuwalnej pod stopami, które ułatwiają bezpieczne poruszanie się osobom niewidomym i słabowidzącym. Oprócz tego perony zostały podwyższone, dzięki czemu wsiadanie i wysiadanie z pociągu jest łatwiejsze.

WIADOMOŚCI



Rampa przy schodach na dworcu
Kraków Główny

PKP

TABOR KOMFORTOWY DLA KAŻDEGO

W tym samym czasie niemal 100 wagonów PKP Intercity zostało przystosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych. Pojawiły się w nich wydzielone miejsca dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, przestronne toalety czy rozwiązania ułatwiające wsiadanie i wysiadanie z pociągu (windy, platformy, odpowiednio szerokie drzwi itd.). Najwyższy komfort podróży osobom o ograniczonej mobilności ruchowej oferują pociągi Express Intercity Premium, które od grudnia 2014 r. kursują między największymi polskimi miastami. W trzecim wagonie każdego składu drzwi zewnętrzne są wyposażone w podnośniki ułatwiające wsiadanie i wysiadanie pasażerom poruszającym się na wózkach inwalidzkich. Wybór wagonu nie był przypadkowy – to w nim znajduje się również część barowa i pomieszczenie obsługi pociągu. W maju każdy ze składów zostanie dodatkowo wyposażony w specjalne krzesółko transportowe, które ułatwi podróż osobom poruszającym się o kulach. Za asekurację pasażerów odpowiadać będzie dwóch pracowników drużyny konduktorskiej. Podniesieniu komfortu podróży pociągami PKP Intercity służy wart 4,3 mld zł netto program inwestycyjny. Udogodnienia dla osób o ograniczonej mobilności są uwzględnione we wszystkich realizowanych obecnie i planowanych projektach. Do końca 2015 r. spółka wymieni lub zmodernizuje większość swojego taboru.

W GOTOWOŚCI DO POMOCY

PKP zapowiada, że nieustannie poprawia jakość obsługi klientów. Standardem jest możliwość zgłoszenia konieczności skorzystania z pomocy w poruszaniu się po terenie dworca. Pasażer o ograniczonej mobilności może to zrobić, dzwoniąc odpowiednio wcześniej pod nr tel. (22) 474 13 13 lub wysyłając maila na adres: **cbdk@pkp.pl** – wówczas w ciągu maksymalnie 30 minut od przyjęcia zgłoszenia ochrona na danym dworcu będzie gotowa do udzielenia pomocy osobie potrzebującej. W trakcie realizacji jest zakup wózków inwalidzkich do obsługi osób o ograniczonych możliwościach poruszania się na dworcach. Znajdą się one we wszystkich najważniejszych obiektach.

Aby lepiej odpowiedzieć na potrzeby osób niepełnosprawnych, w 2014 r. szkolenia w tym zakresie przeszło prawie 300 pracowników drużyn konduktorskich PKP Intercity. Spółka oferuje pomoc przy wsiadaniu i wysiadaniu czy lokalizacji miejsca w pociągu oraz zapewnia pomoc na każdej stacji, na której zatrzymują się pociągi przewoźnika.

Warto również wspomnieć, że na stronach **pkpsa.pl** i **rozklad-pkp.pl** stworzono zakładkę dedykowaną osobom o ograniczonej sprawności ruchowej. Mogą się tam dowiedzieć wszystkiego na temat przysługujących im praw oraz pomocy, jaką mogą uzyskać od obsługi dworca (wraz z numerami telefonów).

RED

www.wotzet.pl

Piękny jubileusz **PSOOU w Głogowie**



Działalność organizacji rodziców dzieci z niepełnosprawnościami Głogowie rozpoczęła się w czerwcu 1980 r., poprzez powołanie Koła Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski, podlegającego Komitetowi Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski przy TPD w Warszawie.

PSOOU w Głogowie

Już we wrześniu tego roku Koło powołało, jedno z pierwszych w Polsce, przedszkole specjalne. Jednocześnie zaczęło organizować imprezy okazjonalne (Dzień Dziecka, Dzień Kobiet, Mikołajki itp.), turnusy wypoczynkowe, zimowiska, półkolonie i kolonie. Współdziałało także w zakresie powołania „klas życia”, które uruchomiono w 1983 r., a następnie przekonywano władze lokalne o potrzebie kontynuowania aktywności uczniów po zakończeniu edukacji w formie warsztatów terapeutycznych.

W 1991r. decyzją Zarządu Głównego w Warszawie organizacja przekształciła się w Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym. Inauguracyjne zebranie PSOOU Koła terenowego w Głogowie odbyło się 6 listopada 1991 r.

W 1994 r. kilkunastoosobowa grupa uczniów „szkoły życia” uznana została za absolwentów i przebywała w domach bez dalszych perspektyw. Dzięki życzliwości MOPS Koło w ich pomieszczeniach prowadziło Dienne Centrum Aktywności (DCA), które zapewniało codzienne zajęcia terapeutyczne, gimnastykę, wycieczki itp. Funkcjonowało do chwili uruchomienia WTZ.

ROCZNICA

Długoletnie starania o powołanie warsztatu terapii zajęciowej zaowocowały sukcesem w lutym 1995 r., a w maju dokonano oficjalnego otwarcia.

Warsztat Terapii Zajęciowej „Arka” funkcjonuje w budynku użyczonym na ten cel przez Gminę Miejską. Z rozwoju społecznego, terapii zajęciowej i aktywności korzysta 55 osób z niepełnosprawnością intelektualną. Terapia prowadzona jest w pracowniach: krawieckiej, tkackiej, plastycznej, manualnej, ceramicznej, terapii życia, a elementy czynności zawodowych uczestnicy realizują w pracowni gospodarstwa domowego, ogrodniczej, ślusarskiej i stolarskiej.

Ponadto odbywają się zajęcia uspołeczniające, umuzykalniające, komputerowe, rehabilitacyjne oraz wsparcie psychologa. Poprzez udział w zajęciach uczestnicy „Arki” rozwijają swoje zainteresowania i uzdolnienia, zaspokajają potrzebę twórczości, uwalniają się na piękno, żyją w poczuciu własnej wartości oraz pełnej akceptacji. Swoją twórczość artystyczną prezentują na wielu organizowanych wystawach, m.in. w Galerii Edukacji Twórczej MOK, przygotowują inscenizacje teatralne i wokarno-taneczne oraz tradycyjnie jasełka. W ramach aktywizacji zawodowej poznają różne czynności zawodowe, biorą udział w pracach remontowych i naprawczych w budynku oraz dbają o boisko sportowe i okoliczną zieleni itp. Warsztat współorganizuje pikniki, obchody Dni Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, itp. Placówka finansowana jest ze środków PFRON oraz budżetu Powiatu Głogowskiego.

Jubileusze 35-lecia organizacji i 20-lecia WTZ „Arka” połączono w 2015 r. z obchodami Dni Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Obchody zaplanowano na 6-7 maja 2015 r. 6 maja odbyła się część oficjalna i artystyczna w Miejskim Ośrodku Kultury w Głogowie. Rozpoczął je wernisaż wystawy prac uczestników WTZ „Arka” w Galerii Edukacji Twórczej MOK. Przez miesiąc w galerii prezentowane są prace z pracowni ceramicznej, plastycznej, manualnej, tkacko-krawieckiej, stolarskiej i ślusarskiej.

Część oficjalną w sali MOK rozpoczęli uczestnicy Arki wykonaniem poloneza. Po przywitaniu obecnych przewodnicząca PSOUU Jadwiga Paliga przedstawiła prezentację historii organizacji oraz aktualnych form działalności. Głos zabrali również patroni honorowi: Jarosław Dudkowiak – Starosta Głogowski oraz w imieniu Prezydenta Miasta, zastępca Bożena Kowalczykowska.

Za długoletnią, 20-letnią pracę oraz działania nadprogramowe czterem pracownikom PSOUU J. Paliga wręczyła medale „Fideliter et Constanter” (Wiernie i wytrwale) przyznane przez Kapitułę Odznaczeń Zarządu Głównego PSOUU w Warszawie.

Spotkanie uświetniły występy artystyczne uczestników WTZ „Arka” Przedstawione zostały inscenizacje taneczne i teatralne: „Paweł i Gawęł”, „Kazaczok”, „Taniec cygański”, „Ptaszek w klatce”, „Walc”. Uroczystość zakończona została wspólnym odśpiewaniem Hymnu „Arki” i słodkim poczęstunkiem, w postaci pysznego tortu.

7 maja obchody rozpoczęły się Mszą Świętą celebrowaną przez 4 księży. Do przygotowania modlitw i procesji darów włączyli się rodzice i osoby z niepełnosprawnością. Następnie zgromadzeni przeszli uroczystym przemarszem do siedziby WTZ „Arka”, gdzie odbył się piknik integracyjny i dzień otwarty. Nie zabrakło wielu atrakcji dla dzieci i młodzieży (warsztaty plastyczne, konkurencje sportowe, trampolina, dmuchańce, popcorn, wata cukrowa itp.), występów artystycznych zaprzyjaźnionych placówek i uczestników WTZ „Arka” oraz grillowych i słodkich przysmaków.

DZIAŁALNOŚĆ PSOUU REALIZUJE PONADTO SZEREG INNYCH FORM, PLACÓWEK I PROJEKTÓW

OŚRODEK WSPARCIA RODZIN I OSÓB Z NIEPEŁNO-SPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ (OWR)

OWR działa od września 2003 r. Jego celem jest prowadzenie działań na rzecz wspierania rodzin i osób z niepełnosprawnościami, uaktywnienie i zintegrowanie poprzez spotkania, wymianę doświadczeń, samopomocowe wsparcie, poradnictwo, szerzenie wiedzy nt. niepełnosprawności, współpraca z instytucjami i samorządem dla dobra rodzin. Prowadzone formy OWR obejmują: samopomocowe grupy wsparcia, zajęcia terapeutyczno-rekreacyjne dla dzieci i młodzieży, poradnictwo psychologiczne, działalność informacyjną i doradczą, szkolenia, imprezy okolicznościowe i integracyjne, rozpowszechnianie literatury fachowej. Działalność jest wspierana przez Gminę Miejską Głogów.

Ponadto od stycznia 2015 r. dzięki pozyskaniu środków PFRON rozszerzono działania specjalistyczne dla 25 osób z niepełnosprawnością intelektualną, takie jak: terapia psychologiczna indywidualna i grupowa, terapia zajęciowa, terapia i zajęcia logopedyczne, trening umiejętności społecznych, muzykoterapia indywidualna i grupowa, Biofeedback.

MIESZKANIA CHRONIONE

PSOUU uruchomiło mieszkania chronione w 2004r. Są alternatywnym rozwiązaniem zapewnienia opieki i samodzielności osobom z niepełnosprawnością (w stosunku do DPS-u), formą środowiskowej pomocy, głównie dla rodzin nie mogących z różnych przyczyn pełnić roli opiekunów i wspierającej. Mieszkania dają szansę na niezależne, samodzielne na miarę ich możliwości życie i nabywanie przy wsparciu asystentów umiejętności społecznych, prowadzenia gospodarstwa domowego, uspołeczniania, załatwiania spraw urzędowych itp. Aktualnie korzysta pięciu panów. Mieszkania są elementem miejskiego „Programu wychodzenia z bezdomności”, dofinansowane są przez Gminę Miejską Głogów.

MIESZKANIA TRENINGOWE

Od stycznia 2014r. PSOUU realizuje projekt „Trening mieszkalnictwa drogą do samodzielności”, dofinansowany ze środków PFRON. Celem jest zwiększenie zaradności osobistej osób z niepełnosprawnością intelektualną, nabycie umiejętności życia poza rodziną, przygotowania do niezależnego funkcjonowania w życiu codziennym. Z projektu korzysta w cyklach dwumiesięcznych po 6 osób równocześnie, mając zapewnione wsparcie asystentów w wykonywaniu codziennych czynności, m.in. poprzez trening gospodarczo – higieniczny, kulinarny, uspołeczniania, organizowania czasu wolnego, dokonywania zakupów, wyjścia do kina, kręgielni, na basen itp. Z projektu skorzystały dotychczas 42 osoby.

CENTRUM DORADZTWA ZAWODOWEGO I WSPIERANIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ (CENTRUM DZWONI)

Projekt realizowany jest od 1.11.2012 r. ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach PO KL. Celem projektu jest wzrost aktywizacji zawodowej i społecznej 40 osób z niepełnosprawnością intelektualną.

W ramach działania realizowane są takie formy aktywizacji jak: indywidualne i grupowe wsparcie psychologa, wyjazdowe warsztaty integracyjno-szkoleniowe, terapia uspołeczniająca, szkolenia zawodowe, praktyki i staże w zakładach pracy. Dzięki działalności Centrum DZWONI dla wielu osób pozyskano zatrudnienie na otwartym rynku pracy w systemie wspomagany, czyli przy wsparciu trenerów pracy.

INTEGRACJA

PSOUU Koło organizuje wiele imprez integracyjnych i spotkań okolicznościowych (m.in. Andrzejki, Dzień Rodziny, Mikołajki, Wigilia, Dni Godności..), pikników, wycieczek, wyjazdu do teatru, letnich turnusów rehabilitacyjnych, zabaw noworocznych. Sprzyja to integracji rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną i lokalnego środowiska.

Osoby zainteresowane działalnością i historią PSOUU Koła w Głogowie zapraszamy na stronę **glogow.psouu.org.pl**.

JADWIGA PALIGA

PSOUU GŁOGÓW

www.wotezet.pl

Sport drzemie w każdym z nas!

W dniach 20 i 21 maja 2015 r. po raz szesnasty odbyła się XVI Ogólnopolska Impreza Sportowo-Integracyjna Osób Niepełnosprawnych „Sport drzemie w każdym z nas 2015” i po raz trzynasty Wojewódzka Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w ramach współzawodnictwa o Puchar Marszałka Województwa Wielkopolskiego.



Impreza odbyła się na obiekcie sportowym Klubu „Stal” w Ostrowie Wlkp. oraz na Orliku Gminnego Ośrodka Kultury w Przygodzicach. Imprezie corocznie towarzyszy hasło: „Sport drzemie w każdym z nas”, które jest jednocześnie tytułem imprezy.

W zawodach wzięło udział około 600 osób z niepełnosprawnościami z całej Polski oraz drużyna z Ukrainy.

Sportowe zmagania obejmowały 7 dyscyplin lekkoatletycznych: bieg na 100 m, na 200 m, na 400 m, skok w dal, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą, sztafeta 4 x 100 m oraz 4 dyscypliny rekreacyjne: tor przeszkód, rzuty ringiem na pał, rzuty lotkami do tarczy i rzuty do kosza.

Mimo niezbyt dobrej pogody w pierwszym dniu impreza rozpoczęła się punktualnie i zawody zostały przeprowadzone bardzo sprawnie. Każdy z zawodników, który zajął miejsca od I do III otrzymywał medal, dyplom i bukiet, natomiast w klasyfikacji zespołowej nagrody i puchary otrzymało dziesięć najlepszych drużyn.

Pierwsze miejsce w klasyfikacji ogólnopolskiej zajęło Wielkopolskie Stowarzyszenie „Sprawni Razem” w Ostrzeszowie, drugie WTZ Wiardunki, trzecie Reprezentacja Powiatu Piłskiego – LZS Piła. Na kolejnych miejscach uplasowały się: ŚDS Nowe Skalmierzyce, WTZ Kuźnica Grabowska, WTZ Przygodzice, DPS Pakówka, SOSW Rychwał, WTZ Ryn oraz WTZ „Tęcza” w Ostrowie Wlkp.

Zawodnicy to uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, domów pomocy społecznej czy uczniowie klas integracyjnych. Wiadomo, że walka o jak najlepsze miejsce wymagała od nich wiele wysiłku zarówno na treningach, jak i na zawodach, a efekty ciężkiej pracy można było zaobserwować podczas samej imprezy. W przeprowadzeniu zawodów zaangażowani byli organizatorzy, sędziowie, służby porządkowe oraz wolontariusze, którzy byli do dyspozycji każdej ekipy.

Głównym organizatorem zawodów był Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Barycz” przy WTZ Przygodzice, natomiast współorganizatorami Ministerstwo Sportu i Turystyki, Wielkopolskie Zrzeszenie LZS w Poznaniu, Starostwo Powiatu Ostrowskiego, Gmina Przygodzice, PFRON poprzez PCPR w Ostrowie Wlkp., GOK w Przygodzicach, Fundacja Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu, WTZ Przygodzice, Samorząd Mieszkańców Sołectwa Przygodzice, Powiatowe Zrzeszenie LZS w Ostrowie Wlkp., Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Przygodzic.

Imprezę można zaliczyć do udanych – oprócz rywalizacji, popularyzacji sportu wśród osób niepełnosprawnych oraz sprawdzenia swoich sił liczyła się także dobra zabawa, nawiązywanie nowych znajomości i dzielenie się doświadczeniami.

Już dziś zapraszamy do udziału w przyszłorocznej, XVII Spartakiadzie Osób Niepełnosprawnych „Sport drzemie w każdym z nas”!

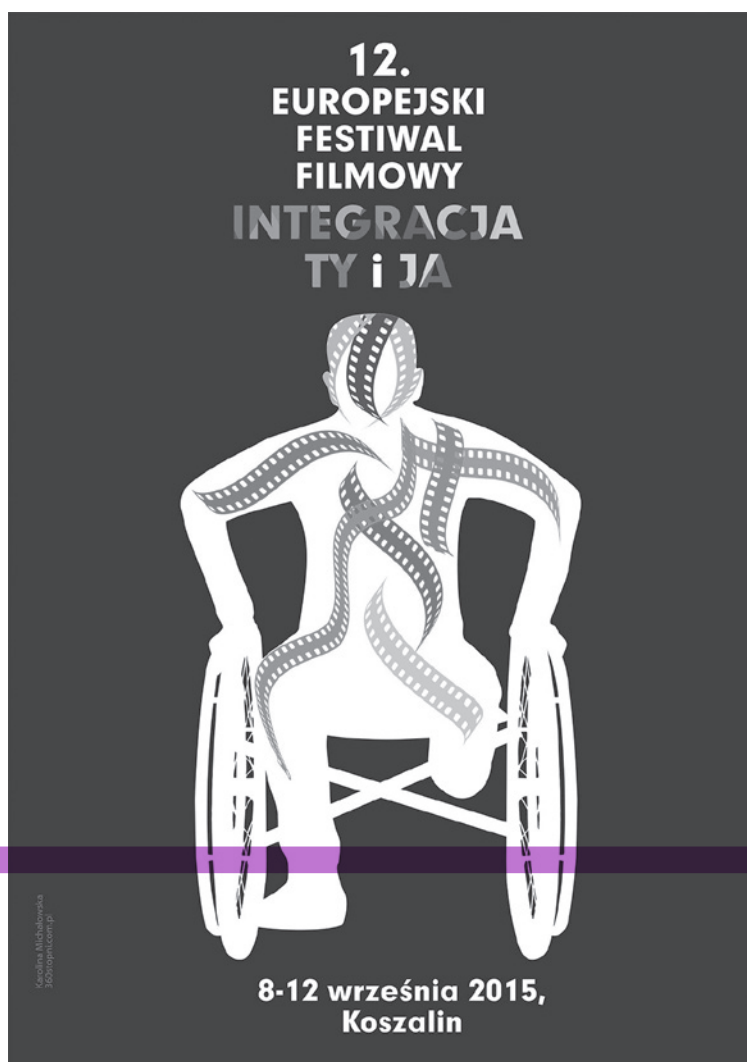
HALINA PAWLAK, JULIA KARDAS

LUKS „BARYCZ” PRZY WTZ PRYGOZDZICE Z/S W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

Integracyjny i filmowy Koszalin **już po raz dwunasty!**

8 września 2015 w pięknym Koszalinie rozpocznie się XII edycja Europejskiego Festiwalu Filmowego Integracja Ty i Ja. Hasło tegorocznego festiwalu brzmi: „Wizerunek moją siłą”. Festiwalowi goście, osoby z niepełnosprawnością, pokażą, jak kreując siebie – także poprzez wygląd – manifestują swoją charyzmę, osobowość, pasję artystyczną i pasję życiową, a przede wszystkim pokażą, że inność równa się piękno, a piękno nie definiuje sprawność fizyczna. W konkursie filmowym znajdzie się kilkadziesiąt filmów fabularnych i dokumentalnych z całego świata podejmujących temat niepełnosprawności. Będą walczyć o festiwalowe nagrody, Motyle 2015. Poza tym w programie znajdą się pokazy mody, happeningi, spektakle, koncerty, spotkania z filmowcami, sportowcami, projekcje specjalne, konferencja naukowa, wykłady i mnóstwo dobrej, integracyjnej energii.

Plakat promujący wrześniową
edycję festiwalu w Koszalinie



FESTIWAL FILMOWY

Autorką plakatu festiwalowego jest Karolina Michałowska (rocznik 1976). Artystka pochodzi z Warszawy. W latach 1994-1996 studiowała na Wydziale Malarstwa Europejskiej Akademii Sztuk, w latach 1996-1999 na Wydziale Grafiki Europejskiej Akademii Sztuk, a w 1999 roku obroniła dyplom w Pracowni Plakatu prof. Mieczysława Wasilewskiego. Od ukończenia studiów zajmuje się projektowaniem plakatów artystycznych (m.in. Teatr Ateneum, Opera Nova, Opera na Zamku w Szczecinie), okładek książkowych (m.in. wydawnictwo Muza, Hachette Polska, W.A.B.), ilustracji oraz projektów wydawnictw albumowych. Projektuje też całościową oprawę graficzną festiwali (m.in. KFDF „Młodzi i Film”, Festiwal Filmowy o Tematyce Żydowskiej, Sputnik nad Polską, Festiwal Filmowy „Wiśła” w Rosji). Ma na koncie wystawy autorskie i zbiorowe, w Polsce i zagranicą.

JURY KONKURSU FILMOWEGO

Bodo Kox – szerszej publiczności kojarzy się z „Dziewczyną z szafy”, swoim pełnometrażowym debiutem fabularnym, który podbił serca widzów nie tylko w Polsce, zdobył kilkanaście prestiżowych nagród (m.in. nagrody Polskiej Akademii Filmowej w kategorii Odkrycie Roku, nagrody dla najlepszego polskiego filmu podczas Międzynarodowego Festiwalu Filmowego Camerimage i nagrody dla najlepszego filmu zagranicznego na Rome International Independent Film Festival), w tym Motyla 2013 na 10. EFF Integracja Ty i Ja. Jednak nasz tegoroczny juror jest doskonale znany wszystkim miłośnikom kina przede wszystkim jako jeden z najpopularniejszych i najpłodniejszych twórców nurtu off rodzimej kinematografii. Lista filmów, w których zagrał, które wyreżyserował, wyprodukował i napisał do nich scenariusz, jest bardzo długa. Są to m.in. „Bolączka sobotniej nocy”, „Krew z nosa”, „Ugór” braci Matwiejczyk (jako aktor), „Crime, sorry” (debiut filmowy), „Silverman”, „Jeśli on cię nie zagryzie, to ja cię zastrzelę...”, „Marco P. i złodzieje rowerów”, „Sobowtór”, „Nie panikuj!” (reżyser).

W tym roku otrzymał prestiżową Nagrodę ScriptTeast im. Krzysztofa Kieślowskiego dla najlepszego scenariusza z Europy Środkowej i Wschodniej za projekt „Człowiek z magicznym pudełkiem” podczas festiwalu w Cannes.

Magdalena Piekorz – ukończyła reżyserię na Wydziale Radia i Telewizji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Filmy dokumentalne, którym zawdzięcza pierwsze sukcesy, realizowała zarówno w Polsce, jak i za granicą, m.in. w Bośni i USA. Przyniosły reżyserce prestiżowe nagrody (m.in. Brązowy Lajkonik za „Dziewczynę z Szymanowa” na Ogólnopolskim Festiwalu Filmów Dokumentalnych i Krótkometrażowych – Kraków 1998, Grand Prix Festiwalu Euroshorts za film „Przybysze” – Warszawa 1999). Za debiut fabularny „Pręgi” według prozy Wojciecha Kuczoka otrzymała Złote Lwy na XXIX Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. W 2005 roku film był polskim kandydatem do Oscara. „Senność” z 2008 roku przyniosła jej Złotego Klakiera dla najdłużej oklaskiwanego filmu na XXXIII Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni oraz nagrody Festiwalu Filmów Polskich w Nowym Yorku i Seattle. Od kilku lat Magdalena Piekorz z powodzeniem realizuje spektakle teatralne. Do jej najważniejszych dokonań zaliczane są musical „Oliver!” zrealizowany w Teatrze Rozrywki w Chorzowie oraz „Hotel Nowy Świat” w repertuarze Teatru Polskiego w Bielsku-Białej. W październiku 2014 roku odbyła się premiera najnowszego filmu fabularnego autorki pt. „Zbliżenia”, w którym autorka opowiada o trudnych relacjach pomiędzy matką i dorosłą córką.

Monika Kuszyńska – ukończyła studia wyższe na Akademii Muzycznej w Łodzi z tytułem magistra sztuki, muzykoterapeuty. Była wokalistka zespołu Varius Manx (2000-2006). W 2006 r. wraz z zespołem uległa poważnemu wypadkowi, w wyniku którego do dziś porusza się na wózku. Po raz pierwszy po wypadku pojawiła się na scenie w Koszalinie. Jej koncert otworzył 7. Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja w 2010 roku. Monika po występie na festiwalu w Koszalinie, wróciła na scenę na stałe. W 2012 r. wydała płytę „Ocalona”. W czerwcu 2015 r. wzięła udział w 60. Konkursie Piosenki Eurowizja.

W tym roku WóTeZet (podobnie jak w latach poprzednich) jest patronem medialnym festiwalu.

Sponsor główny: ENERGA

Partner główny: LOTTO

RED

www.wotezet.pl

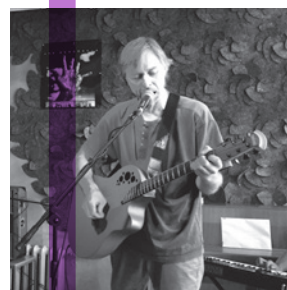
KONCERT

Z Na Górze

nuda nam nie grozi



Na Górze w poznańskiej Meskalinie



archiwum redakcji

Czekaliśmy na ten koncert cały dłuuuugi rok, w tym czasie panowie z Na Górze zdążyli wydać bardzo dobrze przyjętą płytę „Samotność” (dzięki wsparciu fanów i sympatyków zespołu) i zagrać kilkanaście koncertów w całym kraju.

W końcu, 28 maja, w przyjaznych wnętrzach Klubokawiarni „Meskalina”, pięciu gentlemanów porwało do zabawy kilkadziesiąt osób. Usłyszeliśmy utwory z nowej płyty, stare przeboje, ale także jeszcze nigdzie nie publikowane, piosenki, zaaranżowane do tekstów ks. Jana Twardowskiego.

Atmosfera, zresztą jak zwykle na koncertach zespołu, była wyśmienita.

Wiemy, że tego lata Na Górze zagrają w kilku fajnych miejscach w Polsce - nie przegapcie tych wydarzeń!

RED

www.wotezet.pl

Open'er Festival

dla widzów z niepełnosprawnościami

Już 1 lipca w Gdyni rusza kolejna edycja Open'er Festivalu, jednego z największych festiwali muzycznych w naszym kraju. Na wydarzenie, które zakończy się 4 lipca, wybiera się duża grupa fanów dobrej muzyki, z różnymi niepełnosprawnościami.

Organizatorzy przygotowali dla widzów z dysfunkcjami specjalną zakładkę na stronie **opener.pl**, na której znajdują się wszystkie przydatne informacje.

Alter Art, organizator festiwalu podjął współpracę z Fundacją Mili Ludzie, organizatorem kampanii Dostępna Kultura, dzięki czemu aktywiści fundacji przed otwarciem bram festiwalowych sprawdzą dostępność infrastruktury przygotowanej dla widzów, pod kątem jej dostępności dla widzów z niepełnosprawnościami.

Czego się możemy spodziewać na terenie lotniska Gdynia Kosakowo, gdzie odbywa się wydarzenie?

- dla widzów z niepełnosprawnościami, oprócz regularnych punktów przy wejściach, wymiana biletów na opaski będzie możliwa również w punkcie przy polu namiotowym, niezależnie od typu posiadanego biletu. Umożliwi to dostanie się wózkami na teren festiwalu po betonowej drodze na backstage'u (z pomocą wolontariuszy).
- ochrona zostanie uprzedzona o możliwości wejścia na teren festiwalu osób niewidomych z psami przewodnikami (za okazaniem stosownych dokumentów).
- dodatkowo, organizatorzy zmienili w tym roku układ wejścia od strony Kosakowa i parkingu dla publiczności. Parking dla osób uprzywilejowanych, jak osoby niepełnosprawne, kobiety w ciąży (ok. 100 miejsc), umiejscowiony zostanie najbliżej wejścia na teren festiwalu. Dojazd do punktu wymiany biletów na opaski, a potem do bramy wejściowej jest po drodze betonowej. Później, żeby dostać się na główną aleję festiwalu, trzeba będzie ominąć Tent Stage po trawie, jednak będą tam obecni wolontariusze, którzy pomogą każdej potrzebującej tego osobie.
- bankomaty są ustawione w taki sposób, żeby można było do nich dojechać po twardej powierzchni. Wszystkie transakcje są potwierdzane systemem dźwiękowym, a klawisze są podpisane alfabetem Braille'a, co umożliwia osobom niewidomym i słabowidzącym swobodne dokonanie płatności.
- strefa gastronomiczna z podłogą została dostosowana do potrzeb osób poruszających się na wózkach.
- platformy z widokiem na sceny znajdują się przy każdej z trzech głównych scen (Main, Tent, Alter Stage). Przy każdej platformie jest toaleta dostępna dla osób z niepełnosprawnościami.
- w każdym punkcie toaletowym są dostępne toalety dla osób niepełnosprawnych.
- ALTERKINO – z przodu sali znajdzie się miejsce na wózek, a przy wejściu do namiotu – podjazd.

Przedstawiciele WóTeZetu będą obecni na festiwalu, możecie liczyć na naszą relację we wrześniowym numerze magazynu.

Więcej informacji: www.dostepnakultura.pl

RED

www.wotezet.pl

Warsztat Terapii Zajęciowej *przy Stowarzyszeniu TRATWA w Sandomierzu*



archiwum Stowarzyszenia



**Wiemy, że bardzo lubicie tą stałą rubrykę naszego magazynu.
Dziś prezentuje nam się Warsztat Terapii Zajęciowej przy
Stowarzyszeniu TRATWA w Sandomierzu.**

POZNAJMY SIĘ



archiwum Stowarzyszenia

Nasza historia rozpoczyna się 16 października 1995 r.

WTZ został utworzony przy Zakładzie Pracy Chronionej RETMAN w Sandomierzu (zakład prowadził szwalnię odzieży lekkiej i zatrudniał 200 osób). W 2001 roku nasza placówka została przejęta przez Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Osobom Niepełnosprawnym TRATWA i do dziś w takiej strukturze funkcjonuje.

Działalność rozpoczynaliśmy z 25 uczestnikami w 5 pracowniach (czynności dnia codziennego, przyrodniczej, techniczno – stolarskiej, krawieckiej i plastycznej). Czas jednak wymusił na nas poszerzenie oferty dla osób z niepełnosprawnościami zamieszkujących nasz powiat oraz powiat tarnobrzelski. Obecnie (ostatnia pracownia powstała w styczniu 2015 roku) do placówki uczęszcza 50 uczestników, funkcjonuje 10 pracowni (czynności dnia codziennego, techniczno – stolarska, krawiecka, plastyczna, społeczna, ceramiczna, turystyczno – sportowa - rehabilitacyjna, komputerowo – poligraficzna, witrażowa i aktywizacji zawodowej).

Wspólnie ze Stowarzyszeniem TRATWA, 4 listopada 2006 roku na starówce sandomierskiej otworzyliśmy sklep z wyrobami naszych uczestników, pod nazwą Galeria Twórczości Osób Niepełnosprawnych „Opatowska 7”. Obecnie to już 9 rok pracy galerii. Mamy stałych klientów z terenu naszego miasta, ale także z całej Polski.

Pozyskane środki ze sprzedaż wyrobów przeznaczamy na rehabilitację społeczną tj. wycieczki, wyjazdy do kina i teatru, spotkania z innymi placówkami rehabilitacyjnymi oraz spotkania integracyjne ze społecznością lokalną.

Od 7 lat Stowarzyszenie TRATWA pod patronatem Urzędu Miasta Sandomierza organizuje Pikniki Rodzinne w których biorą udział rodziny osób z niepełnosprawnościami, mieszkańcy Sandomierza oraz turyści odwiedzający nasze piękne miasto. Piknik organizowane są na terenie Starego Miasta, co pozwala na pełną integrację uczestników WTZ ze społecznością lokalną. Służą temu również organizowane od wielu lat projekty integrujące uczestników z uczniami klas integracyjnych (szkoły podstawowe i gimnazja) oraz z uczniami szkół średnich i wyższych. Od pięciu lat organizujemy wernisaże wystaw prac naszych uczestników, a także tematyczną wystawę „Szopki Bożonarodzeniowe”.

Od 2009 roku w ramach pracowni komputerowo – poligraficznej prowadzimy pełną dokumentację naszych osiągnięć artystycznych. Wykonywane prace (przede wszystkim w pracowni plastycznej) otrzymują nagrody nie tylko w środowisku lokalnym, ale również w konkursach organizowanych przez PFRON, Fundację Unitad Way Polska „NIKIFORY” czy Świętokrzyskie Biuro Rozwoju Regionalnego „Moje Marzenia”.

Ten rok jest dla nas szczególnie – będziemy obchodzili 20 lecie nieprzerwanej pracy naszej placówki. Jesteśmy dumni z naszej placówki: z dotychczasowych dokonań, ale także z naszych przyszłych (bliższych i dalszych) planów.

RAFAŁ DYBOWSKI

KIEROWNIK WTZ

www.wotzet.pl

Wózkowiczowo-fitnessowo.

Fitness dla wózkowiczów na MTP w Poznaniu

Jeśli do tej pory myśleliście, że zajęcia fitness są formą aktywności przeznaczoną wyłącznie dla osób pełnosprawnych – byliście w błędzie!



W niedzielę, 17 maja 2015 roku, grupa niezwykle energetycznych wózkowiczów, wzięła udział w zorganizowanych po raz pierwszy w Poznaniu, zajęciach Drums Alive® dla osób poruszających się na wózkach. Wydarzenie to miało miejsce podczas targów FIT-EXPO i towarzyszącej targom Międzynarodowej Konwencji Fitness EU4YA.

Ta niestandardowa forma aktywności stworzona została w Niemczech przez Carrie Ekins, miłośniczkę sportu i fitnessu. Carrie, podczas prowadzenia zajęć, uległa poważnej kontuzji stawu biodrowego i przez wiele miesięcy musiała poruszać się na wózku inwalidzkim. właśnie wtedy wymyśliła formę aktywności fizycznej odpowiednią dla jej sytuacji. Nazwała ją Drums Alive.

Podczas zajęć używaliśmy piłek body ball, umieszczonych przed osobą na wózku oraz pałeczek, którymi można uderzać w piłkę, podobnie jak w perkusję. Wspaniale prowadziły nas instruktorki Kasia i Agnieszka. Na samym początku rozgrzaliśmy dłonie i palce, ucząc się prawidłowego trzymania pałeczek, podrzucania i chwytania ich w locie. Później nadszedł czas na „wprawki” rytmiczne. Trenowaliśmy najpierw „na sucho”, a następnie w połączeniu z muzyką, która zmieniała się z relaksacyjnej na coraz żywszą. Wraz z nią zmieniały się także układy ćwiczeń, przechodząc z form bardzo prostych, w coraz bardziej złożone.

Dzięki urozmaiconym zestawom ćwiczeń można było poprawić koordynację pracy prawej i lewej strony ciała, wzmocnić mięśnie grzbietu i kręgosłupa, a nawet wyćwiczyć bicepsy. I choć zajęcia trwały stosunkowo krótko, bo niecałą godzinę, przy ich wykonaniu można było nieźle się zmęczyć, a przy okazji spalić sporo kalorii. Gwarantuję Wam, że „drumsowanie” stanowi doskonałą formę zajęć ruchowych dla osób poruszających się na wózkach, choć nie tylko – nasi opiekunowie oraz towarzysząca nam w hali wystawowej publiczność, także świetnie się bawili!

MONIKA ŁUCZAK

ZAPRZYJAŻNIONA WÓZKOWICZKA PORTALU WÓZKOWICZE.PL



Nasza Galeria

Sporo piszemy w tym numerze o Warsztacie Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu TRATWA w Sandomierzu. Czas na wyśmienite prace uczestników placówki. Patrząc na nie, trudno się dziwić, że sandomierski Warsztat zdobywa coraz więcej laurów podczas różnych konkursach plastycznych w całym kraju!

RED

1. **Autor: Agnieszka Artwik**
(I miejsce w kategorii rysunek i grafika w XII ogólnopolskim konkursie plastycznym „Sztuka osób niepełnosprawnych” pt. „Piękno natury” konkurs organizowany przez PFRON w 2014)
2. **Autor: Jadwiga Nawodzińska**
(laureтка ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Świat Nikiforów” w kategorii „Święta Bożego Narodzenia” w 2015 roku)
3. **Autor: Anna Gajda**
4. **Autor: Ewa Kuraś, Odnaleźć złątką ulgę**



**DOSTĘPNA
KULTURA**

dostepnakultura.pl

facebook.com/dostepnakultura

info@dostepnakultura.pl