



wō te zet

NR 60

Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

WRZESIEŃ 2017

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



Dzień dobry

Przyszła jesień. To fakt. Część z Was zapewne załamuje ręce i się smuci, ale jest też wiele osób, także wśród naszych czytelników i czytelniczek, które lubią ten specyficzny jesienny klimat: niepowtarzalny kolor liści drzew, spadające kasztany, las pachnący wilgocia... A grzyby?! Też są, a jakże!

Jasne, ja także lubię ten kolorowy jesienny czas, o wiele bardziej niż późnojesienną słotę i bezśnieżną zimę. Pocieszające jest jednak to, że już za kilka miesięcy radosnym słońcem przywita nas wiosna. Pory roku i związane z nimi zjawiska przyrodnicze to wdzięczny temat prac plastycznych, powstających w warsztatach terapii zajęciowej i środowiskowych domach samopomocy. Praktycznie w każdej placówce, w pracowniach plastycznych znajdziemy obrazy i grafiki, wykonywane różnymi technikami, których tematem jest wiosna, lato, jesień lub zima. Z jednej strony nieuchronność przemijania, z drugiej zataczanie kręgu, kojąca powtarzalność.

Jestem ciekawy Waszych przemyśleń na temat PÓR ROKU. Czy mają dla Was szczególne znaczenie? Czy generalnie wpływają na Wasz nastrój, usposobienie? Czy po prostu są i nie zwracacie na nie większej uwagi? Czekamy na Wasze przemyślenia, a może nawet opowieści. Z chęcią zamieścimy je w kolejnych numerach „WóTeZetu”.

Tymczasem – miłej lektury 60 (!) numeru naszego czasopisma.

Marcin Halicki, redaktor naczelny



WYDAWCA **Stowarzyszenie Przyjaciół Niewidomych i Słabowidzących** REDAKCJA **Marcin Halicki**, redaktor naczelny, **Bartosz Szpurek**, zastępca redaktora naczelnego, **Zbigniew Strugała**, korespondent, **Weronika Miksza**, felietonistka
SKŁAD I PROJEKT **Joanna Kaźmierczak** i **Miroslaw Śmieński** Druk **Poligrafia KS**, poligrafiaks@interia.pl, Nakład 2700 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 **Praca anonimowa**, Środowiskowy Dom Samopomocy „Fountain House” w Poznaniu

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej” jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

strona 5

Colours of Ostrava – bez barier, na luzie

strona 10

Bardzo chce pomagać osobom z niepełnosprawnościami

strona 12

Integracyjnie w Łazach

strona 14

Orange Warsaw Festival, w kierunku pełnej dostępności

strona 18

**Protokół Jury 14. Europejskiego Festiwalu Filmowego
„Integracja Ty i Ja”, Koszalin 2017**

strona 20

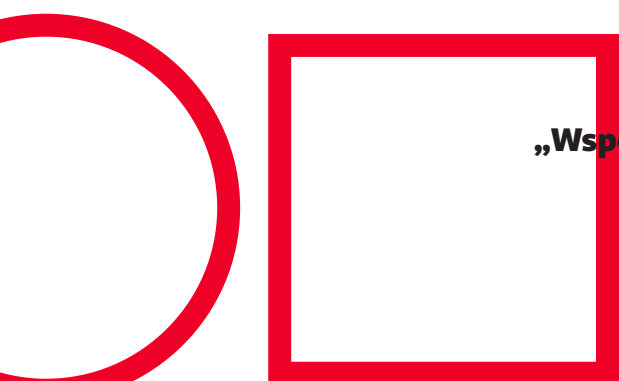
Bariery w umyśle

strona 16

„Wspólna Droga” ma OKO na EKO!

strona 22

Nasza galeria





Colours of Ostrava

bez barier, na luzie

**PODCZAS GDY W SZKOŁACH OCENY SĄ JUŻ WYSTAWIONE
A PROGRAM NAUCZANIA ZREALIZOWANY DLA WIĘKSZOŚCI
UCZNIÓW JEST TO OZNAKA ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ WAKACJI. WIELU
MŁODYCH LUDZI W TYM OKRESIE MNIEJ OBOWIĄZKOWO NIŻ
ZWYKLE PODCHODZI DO KWESTII SYSTEMATYCZNEGO
UCZĘSZCZANIA NA ZAJĘCIA I AKTYWNOŚCI NA LEKCJACH.**

W tym roku w ramach akcji Dostępna Kultura drugi raz mieliśmy okazję uczestniczyć w festiwalu Colours of Ostrava. Wyjeżdżaliśmy z przekonaniem, że jest to festiwal naprawdę wyjątkowy. Jeśli szukacie imprezy, w trakcie której będziecie czuć się swobodnie, spotkacie wyluzowanych i pomocnych ludzi a organizatorzy zapewnią Wam odpowiednie wsparcie – polecamy wybrać się do Czech.

Organizatorzy od kilku lat prowadzą program *Colours Bez Barrier*. W ramach tej akcji proponują uczestnikom i uczestniczkom z niepełnosprawnościami szereg rozwiązań, które ułatwiają i zachęcają do wzięcia udziału w wydarzeniu. Troskę o komfort wszystkich gości widać i czuć na każdym kroku, od momentu zakupu biletu aż do opuszczenia terenu festiwalu.

Osoba posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności może zakupić bilet w atrakcyjnej cenie (około 100 złotych). Jeśli orzeczenie wskazuje na konieczność stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innej osoby, opiekun wchodzi na teren festiwalu za darmo. Standardowo dostępna jest dedykowana infolinia i adres mailowy, pod którym można uzyskać niezbędne informacje. W poruszaniu się na terenie festiwalu mogą pomóc wolontariusze, warto jednak zauważyć, że nie ma większego problemu z dotarciem w większość miejsc na wózku. Koncerty można oglądać z dostosowanych trybun, ale jeśli wolicie bawić się pod sceną to raczej też nie powinno być z tym problemu - ludzie są uważni i przyzwyczajeni, raczej nikt nie będzie się na Was pchał.

Fajnym i unikalnym rozwiązaniem jest możliwość skorzystania z bezbarierowego zakwaterowania. Organizatorzy pomagają w rezerwacji noclegów w dostępnych ostrawskich hotelach, można również skorzystać ze zniżki. Po uprzedniej rezerwacji można również skorzystać z pola campingowego, w tym z 20 dwuosobowych, darmowych namiotów – na polu dostępne są miejsca parkingowe a osoba z niepełnosprawnością nie musi wozić się po mieście przed festiwałem, bo bilet zakupi również na campingu. Na sam festiwal możecie dotrzeć bezbarierowym taxi, a jeśli macie własne auto - po uprzedniej rezerwacji nie powinniście mieć problemu z zaparkowaniem tuż przy bramie festiwalowej.









I jeszcze rozwiązanie „śmierdzącego” problemu, z którym stykają się niestety uczestnicy większości imprez plenerowych – toalet. Colours of Ostrava rozwiązuje to w ten sposób, że osoba z niepełnosprawnością po wpłaceniu niewielkiej zwrotnej kaucji, otrzymuje klucz do dostosowanej toalety. To pomaga uniknąć tabunów osób korzystających z tych toalet niczym skoczki narciarscy z Wielkiej Krokwi. Goście, z którymi rozmawialiśmy chwalili sobie ten pomysł.



Oferta jest na tyle ciekawa, że w tym roku w festiwalu wzięło udział około 700(!) osób z różnymi niepełnosprawnościami. To zdecydowanie jedna z najlepiej dostosowanych imprez w naszej części Europy, na którą przyjeżdżają często całe rodziny czy też uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej wraz z opiekunami.

Rok po roku na Colours of Ostrava można oglądać występy największych światowych artystów. W tym roku gwiazdami festiwalu byli między innymi Imagine Dragons, Alt J, Michael Kiwanuka, Jamiroquai, Norah Jones i Unkle.

Nie zabrakło też polskich akcentów, jak na przykład punkowa i energetyczna Hańba! Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie, niezależnie od tego czy preferuje rock, indie, jazz, elektronikę czy world music. W inspirującej industrialnej przestrzeni można też obejrzeć filmy, wziąć udział w ciekawych panelach dyskusyjnych, dobrze zjeść i oczywiście napić się dobrego, czeskiego piwa. Najlepiej sprawdzić osobiście.

TEKST **Kasia Halicka**, dostepnakultura.pl

ZDJĘCIA **Marta Tulińska i Kasia Halicka**



Bardzo chce pomagać osobom z niepełno- sprawnościami

**DRODZY CZYTELNICY MAGAZYNU „WÓTEZET”,
CHCIAŁBYM WAM PRZESTAWIĆ NASZĄ NOWĄ
REHABILITANTKĘ, PANIĄ EWELINĘ, OD LUTEGO
2017 R. PRACUJĄCĄ W WARSZTACIE TERAPII
ZAJĘCIOWEJ W CZESZEWIE, KTÓREGO JAK
WIECIE JESTEM UCZESTNIKIEM OD POCZĄTKU
ZAŁOŻENIA PLACÓWKI.**



Na pewno zastanawiacie się, dlaczego o Niej piszę – przecież w WTZ w Czeszewie jest wielu fajnych i dobrych terapeutów, którzy i które mi bardzo pomagają i pracują tu od wielu lat, ba!, niektórzy od początku funkcjonowania Warsztatu. Niektórym bardzo dużo zawdzięczam... Być może dlatego, że nie wszyscy chcą, aby o nich wspomniano?

Dobrze – wracamy do Pani Eweliny.

Po odejściu z pracy w Warsztacie poprzedniej rehabilitantki, Pani Asi, myślałem sobie, że już nikt fajny tu chyba nie przyjdzie... Co za tym idzie, nie będę miał z kim ćwiczyć. A tym bardziej, że potrzebuję rehabilitacji, szczególnie teraz kiedy rodzice nie są w stanie mnie zawozić na zajęcia i muszę korzystać z ćwiczeń w Warsztacie.

Po kilku tygodniach przerwy w rehabilitacji w czeszewskim WTZ pojawiła się nowa osoba od rehabilitacji - Pani Ewelina. Gdy pierwszy raz przyszła się z nami przywitać w poszczególnych pracowniach, miałem wtedy pewne obawy: kombinowałem w głowie, że nowa osoba będzie miała niechętnie podejście do takich osób jak ja (o dużej niepełnosprawności), nie wiedziałem, czy będzie umiała mnie ćwiczyć, itd. Jednak gdy poszedłem na pierwsze ćwiczenia do p. Eweliny byłem zaskoczony, nie tylko z tego powodu, że miała odpowiednie podejście, ale również doskonale wiedziała, jakie ćwiczenia ze mną wykonywać. Poza tym, co równie istotne, nawiązała ze mną bardzo fajny kontakt, a to nie jest przecież takie łatwe... Był to początek współpracy z nową rehabilitantką – wykonywałem różne ćwiczenia, takie jak chodzenie (oczywiście przy pomocy i asekuracji p. Eweliny). Dla mnie, jako osoby o bardzo dużej niepełnosprawności, było to coś niesamowitego. Ostatni raz tak ćwiczyłem z fizjoterapeutką Kasią w Ośrodku Fizjoterapii w Miłostawiu, po urazie kręgosłupa. Ewelina w WTZ prowadzi zajęcia rehabilitacyjne grupowe i indywidualne. Ma dobre podejście do osób z niepełnosprawnościami. Przez ten cały czas, od początku pracy w Czeszewie, prawie wszyscy uczestnicy Warsztatu bardzo polubili Ewelinę. Chociaż, muszę przyznać, czasami potrafi być stanowcza!

Ewelina Pera jest fizjoterapeutką – studiowała na kierunku Fizjoterapii na Wydziale Zdrowia Publicznego Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji im. Mieszka 1 w Poznaniu. Jest osobą o pogodnym usposobieniu z wielką chęcią pomagania drugiemu człowiekowi. Bardzo lubi swoją pracę, ponieważ wtedy czuje się potrzebna. Muszę też przyznać, że p. Ewelina ma bardzo duże poczucie humoru i dużo energii. To jest taki nasz prawdziwy wulkan energetyczny!

TEKST **Zbyszek Strugała**, uczestnik z WTZ Czeszewo

ZDJĘCIE **arch. WTZ w Czeszewie**

Integracyjnie w Łazach

**W dniach od 13 do 15 września 2017 r. w Łazach odbyły się
XV Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne zorganizowane
przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością
Intelektualną Koło w Koszalinie.**

W tegorocznej imprezie wzięło udział ponad 500 osób, w tym 360 osób z niepełnosprawnością intelektualną z Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy oraz Ośrodków Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczych którzy przyjechali do Łaz z 11 województw naszego kraju.

Zakończone przed kilkoma dniami Warsztaty obfitowały w różnorodne zdarzenia integrujące w twórczym dziele profesjonalnych i nieprofesjonalnych artystów. Były także okazją do prezentacji osiągnięć i dokonań artystycznych oraz do wspólnej pracy warsztatowej, której pokaz efektów stanowił kulminację tego wydarzenia.

Jak ocenili uczestnicy Warsztatów program tegorocznej imprezy był bardzo bogaty i urozmaicony. Oprócz pleneru malarskiego i fotograficznego zaproszeni goście mieli okazję brać czynny udział w warsztatach tanecznych, teatralnych, muzycznych, rękodzielniczych, transferu na materiale, linorytu, florystyki oraz wielu innych. Dla zainteresowanych przygotowano pokazy dotyczące alternatywnych form artystycznych. Uczestnicy pleneru zdobyli również umiejętności związane z tworzeniem form przestrzennych z wikliny ogrodowej.

Dużym powodzeniem cieszyły się zajęcia odkrywające tajniki wykorzystania materiałów przeznaczonych do recyklingu podczas warsztatów „Drugie życie papieru i koszulki”, tworzenia biżuterii z guzików oraz „Mody z odzysku”.

***Myślą przewodnią
tegorocznego
pleneru było
hasło „Daj tyle
ile możesz, weź tyle,
ile potrzebujesz...”***

Niezwykle trafionym pomysłem organizatora były warsztaty udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Dzięki nim bardzo wielu uczestników Warsztatów zdobyło wiedzę i umiejętności w zakresie prawidłowego, bezpiecznego zachowania się w przypadku zagrożenia, wykonywania podstawowych zabiegów reanimacyjnych, zasad wzywania pierwszej pomocy i postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia.

Honorowy Patronat nad imprezą przyjęli: Wicemarszałek Województwa Zachodniopomorskiego Pan Tomasz Sobieraj, Prezydent Miasta Koszalina Pan Piotr Jedliński, Starosta Powiatu Koszalińskiego Pan Marian Hermanowicz oraz



Burmistrz Mielna Pani Olga Roszak Pezala. Patronaty medialne przyjęły: Telewizja MAX, Tygodnik Koszaliński MIAST, Kwartalnik „Społeczeństwo dla wszystkich”, Telewizja TVP3, Radio Koszalin.

Realizacja tak wielkiego przedsięwzięcia jakim są Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne nie byłaby możliwa bez środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pozyskanych w ramach Konkursu 2/2017 pn. „Aktywność i wiedza” Fundacji Bankowej im. Dr Mariana Kantona Banku PKO S.A., Fundacji Espersen Polska, Fundacji PKO Bank Polski, Firmy Biogen Poland Sp. z o.o., lokalnych sponsorów oraz PSONI Koła w Koszalinie.

Pierwszy Plener Artystyczny organizowany przez PSONI w Koszalinie odbył się w 2003 roku w Policku. Trwał on wówczas 1 dzień i brało w nim udział około 100 osób z niepełnosprawnościami z Koszalina i gmin ościennych. Ogromne zainteresowanie oraz fala bardzo pozytywnych opinii ze strony środowiska osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz środowiska profesjonalnych artystów zobligowała Organizatora – PSONI Koło w Koszalinie, do decyzji o cykliczności Pleneru, który z roku na rok pomnaża liczbę uczestników.

Dzisiaj, Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne to jedna z największych imprez w kraju o tym charakterze. Bardzo wysoko oceniana przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz przyjeżdżających wraz z nimi instruktorów i opiekunów. Mamy nadzieję, że tegoroczni uczestnicy Warsztatów dołączą do grona osób które przeżyły tam ważne i niezapomniane chwile.



TEKST **PSONI Koszalin**

ZDJĘCIA **Kamil Jurkowski**



Orange Warsaw Festival

**–
w kierunku pełnej
dostępności**

**O KOLEJNEJ EDYCJI JEDNEGO Z NAJWIĘKSZYCH
FESTIWALI MUZYCZNYCH W POLSCE, ORANGE
WARSAW FESTIVAL, MÓWI MACIEJ AUGUSTYNIAK
Z FUNDACJI POLSKA BEZ BARIER.**

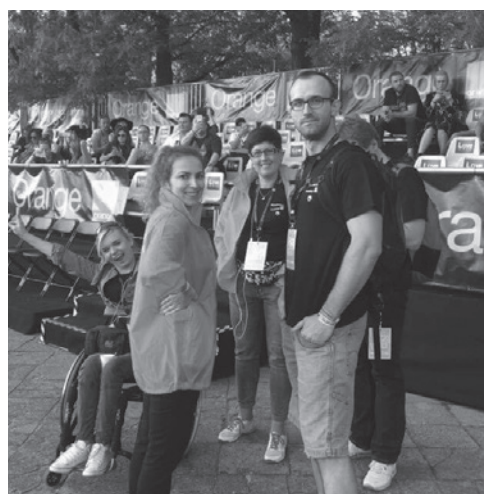


Dziesiąta edycja Orange Warsaw Festival (OWF) za nami. Naszym zdaniem muzyka jest dla wszystkich! Zgodnie z tym hasłem, co roku Fundacja Polska Bez Barrier dokłada starań, by koordynować działania „dostępnościowe” OWF.

Ludzie są różni. Mamy różne gusta muzyczne i różne potrzeby. Zależy nam, by rozwiązania przygotowane na OWF zapewniały bezpieczną i komfortową zabawę dla wszystkich, bez względu na poziom sprawności. Dzięki firmie Orange, co roku możemy poszerzać zakres proponowanych rozwiązań. Przygotowanie odpowiedniej infrastruktury i udogodnień stanowi wyzwanie, lecz dzięki wspólnemu wysiłkowi Orange, organizatorów festiwalu, Alter Art i naszych partnerów z zaprzyjaźnionych organizacji, możemy śmiało powiedzieć, że Orange Warsaw Festival stał się najbardziej dostępnym wydarzeniem muzycznym na polskiej mapie festiwalowej.

To już kolejna edycja, która odbyła się na Torze Wyścigów Konnych „Służewiec” w Warszawie. Listę rozwiązań przygotowanych z myślą o uczestnikach ze specjalnymi potrzebami rozpoczynają bilety kategorii D(disability), które uprawniają do:

- wejścia na imprezę z osobą wspierającą przez cały czas trwania imprezy;
- skorzystania ze specjalnego miejsca parkingowego (warunkiem jest posiadanie ważnej karty parkingowej oraz zakup biletu parkingowego);
- wejścia i zabawy na specjalnych platformach znajdujących się w pobliżu obu scen.

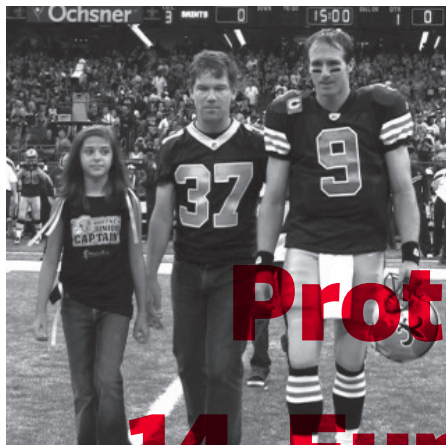




Organizatorzy zaoferowali także sprawdzone już rozwiązanie parkingu typu Kiss&Ride, które pozwoliło na podwiezienie w okolicie wejścia na teren festiwalu i zatrzymanie na czas wysiadania z auta. Osoby, które przyjechały komunikacją miejską, a potrzebowały podwieżenia z uwagi na stan zdrowia, mogły skorzystać z transportu samochodem dostosowanym do przewozu osób z niepełnosprawnością ruchową, od bram Służewca do bramek wejściowych na teren festiwalu. Wszyscy uczestnicy i uczestniczki z biletem kategorii D mogli/ły liczyć na szybką i sprawną obsługę w punkcie obsługi priorytetowej, gdzie nie tylko istniała możliwość wymiany biletów na opaski festiwalowe dla siebie i osoby wspierającej, uprawniające do wejścia na teren imprezy, lecz także można było uzyskać pełną informację o wszystkich wprowadzonych rozwiązaniach oraz liczyć na pomoc przeszkolonych wolontariuszek i wolontariuszy Fundacji Orange. Z punktu obsługi priorytetowej na teren festiwalu można było się dostać poprzez oznaczone, poszerzone bramki wejściowe. Podobnie jak w latach ubiegłych, organizatorzy zadbali o specjalne utwardzenie na terenach trawiastych toru. To ułatwiło osobom poruszającym się na wózkach dotarcie m.in. do strefy gastronomicznej i innych festiwalowych atrakcji. Te rozwiązania pozwoliły bezpiecznie i łatwo poruszać się w wybranych kluczowych miejscach, zwłaszcza przez osoby z niepełnosprawnością ruchu. Nie wszystkie stanowiska i punkty gastronomiczne były (niestety!) wyposażone w obniżone lamy, czy pochylnie, lecz uczestniczki i uczestnicy z biletami kat. D mogli/ły liczyć na priorytet w obsłudze. Co roku opracowujemy i wdrażamy zasady obsługi priorytetowej oraz prowadzimy szkolenia dla ochrony i wolontariuszy/wolontariuszek. Komfort osób z niepełnosprawnością słuchu poprawia zainstalowanie przy każdej ze scen pętli indukcyjnych oraz zapewnienie możliwości zdalnego połączenia się z tłumaczem Polskiego Języka Migowego. Osobom z niepełnosprawnością wzroku służyła audiodeskrypcja zapewniana przez naszych przyjaciół z Fundacji Katarynka. W tym roku audiodeskrypcja została rozszerzona do trzech koncertów na głównej scenie. Usługa była realizowana na częstotliwości 91,5 FM i dostępna dla wszystkich osób mających odbiornik radiowy, np. w telefonie komórkowym. Podczas całej imprezy można było też posłuchać Radia Festiwalowego – o każdej pełnej godzinie i co 30 minut Fundacja Katarynka nadawała komunikaty z aktualizacją line-upu oraz informacje o wydarzeniach odbywających się na terenie festiwalu. Wszystkich zainteresowanych zapraszaliśmy też serdecznie do odwiedzenia strony internetowej festiwalu, zwłaszcza dedykowanej zakładki zawierającej kompleksowe i ważne informacje o zastosowanych rozwiązaniach. Warto było także przeczytać poradnik dla osób z ograniczoną mobilnością, w którym można było znaleźć informacje dotyczące dojazdu na Tor Wyścigów Konnych ‘Służewiec’ transportem publicznym, dostępności przystanków autobusowych na trasie dojazdu oraz aktualności o utrudnieniach w okolicy.

TEKST **Maciej Augustyniak**, Fundacja Polska Bez Barier

ZDJĘCIA **Alter Art**, Fundacja Polska Bez Barier



Protokół Jury
14. Europejskiego
Festiwalu Filmowego
„Integracja Ty i Ja”
Koszalin 2017

—



9 września 2017 r.





Jury w składzie:
Marcin Koszałka – przewodniczący,
Anna Jadowska, Marek Bukowski,
Anna Duda-Gocel, Paulina Malinowska-Kowalczyk

Po obejrzeniu filmów biorących udział w konkursie na film fabularny (8 filmów), dokumentalny (20 filmów) oraz amatorski (8 filmów) jednogłośnie przyznało Nagrody Główne – Motyle 2017 i wyróżnienia Jury.

Wyróżnienie w kategorii film amatorski dla filmu **„Ważne”**
za energię, która stworzyła wartość filmową.

Motyl 2017 za najlepszy film amatorski dla filmu **„Ślub Whitney”**
za zaskakujące przełamanie konwencji i stworzenie świetnych, autoironicznych postaci.

Wyróżnienie w kategorii film dokumentalny dla filmu **„Komunia”**
za stworzenie intymnej relacji bohatera z widzem.

Wyróżnienie w kategorii film dokumentalny otrzymuje film **„Na szczęście”**
za pasję, która może naprawić świat.

Wyróżnienie w kategorii film dokumentalny otrzymuje **„Film dla Stasia”**
– dla małego Stasia i jego rodziców, którzy robią wszystko, aby jego życie było łatwiejsze.

Motyl 2017 za najlepszy film dokumentalny dla filmu **„Gleason”**
za wstrząsający, prawdziwy filmowy testament

Wyróżnienie w kategorii film fabularny otrzymuje film **„Zwariować ze szczęścia”**
za dystans i humor w podejmowaniu trudnych tematów.

Motyl 2017 za najlepszy film fabularny dla filmu **„Ja i mój tata”**
za intymny portret ojca i syna.

Nagrodę publiczności otrzymuje film **„Jakiego koloru jest miłość?”**



Bariery w umyśle

Z nastoletniego epizodu pochłaniania odcinków japońskich animacji dla chłopców pozostało mi już bardzo niewiele. Do tej pory zapamiętałam jednak kilka złotych myśli, które oświecają mi dalszą drogę. Jedna z nich mówi: Wszystkie Twoje wysiłki są na nic, jeśli w siebie nie wierzysz. Jak to się ma do sytuacji osób z niepełnosprawnościami – już tłumaczę.



W dyskusjach, w których pojawia się motyw często przewija się motyw barier. Czasami pojawia się stwierdzenie, że bariery tworzą sami pełnosprawni. Owszem, we wszystkich argumentach tego rodzaju tkwi sporo racji, ale... ile osób z niepełnosprawnościami pogarsza swój stan, tworząc mentalne zasieki i mury – często nie do sforsowania bez specjalistycznej pomocy – psychologicznej lub terapeutycznej? Wbrew pozorom, jest to problem częstszy, niż mogłoby się wydawać. Zdaję sobie sprawę, że nie powinnam uśredniać, w końcu bagaż ludzkich doświadczeń z niepełnosprawnością mają różną wagę, a ich problemy – inny kaliber, ale do utrzymania ciała w najlepszej osiągalnej dla siebie kondycji niezbędna jest praca nad umysłem. Powtórzę jasno: nawiązuję do grupy tych osób z niepełnosprawnością, których największymi barierami są blokady, jakie sami tworzą w swoim umyśle. Nie dotyczy to tak bardzo tych, których istota niepełnosprawności spycha myślenie o sobie na dalszy plan, niemniej jednak każdy może poświęcić chwilę na refleksję o swoim podejściu do niepełnosprawności.



Jest w tej refleksji nutka osobistych doświadczeń ostatniego czasu. Być może częściowo zainspirowała mnie lektura książki o Nicku Vujiciciu, znanego na całym świecie chrześcijańskiego mówcy motywacyjnego autorstwa jego ojca, który w poruszający sposób opowiada o swoim procesie adaptacji do pojawienia się w rodzinie dziecka z rzadką niepełnosprawnością. Mimo, że początkowo zmagania te były bardzo trudne, a sam Nick Vujicic przechodził ciężkie chwile, ostatecznie wyswobodzenie się z barier mentalnych pozwoliło mu prawdziwie cieszyć się życiem i dokonać tego, co sam uważał za niemożliwe. Chciałabym zachęcić do praktykowania takiego podejścia na tyle, na ile jest to możliwe (tak – wiem, że rzeczywistość systemowa w naszym kraju może skutecznie zniechęcać do życia ponad przetrwanie), ale nawiązując do myśli przewodniej tego tekstu – w aspekcie naszego stanu psychicznego, wszystkie lekarstwa (głównie mam na myśli leki psychotropowe), terapie, masaże, czy inne próby doraźnej pomocy będą na nic, jeśli nie będziemy dobrze myśleć o sobie i dbać o higienę psychiczną. Wbrew pozorom, możemy wyrządzić sobie ogromną krzywdę mentalną, choćby tłumiąc emocje, czy pielęgnując w sobie szeroko pojęte obniżone poczucie własnej wartości powiązane z niepełnosprawnością. Oczywiście, często obalenie bariery mentalnej pociąga za sobą walkę z szeregiem kolejnych i nie da się tego nie dostrzec. Podtrzymuję jednak, że nie ma co tracić energii na to, na co nie mamy wpływu – problem staje się problemem tylko wtedy, kiedy go za taki uważamy. A więc – czy niepełnosprawność musi przekreślać całą naszą przyszłość i ograniczać ją do czterech ścian własnego domu lub innego miejsca pobytu, a w porywach – do granic naszego ciała? Wiecie, że tak nie jest. Niektórzy potrzebują tylko więcej czasu lub pozytywnego bodźca, by to przyjąć. Pewne jest jedno: wysiłek związany ze zmianą nastawienia jest wart podjęcia.

Do zyskania – a zarazem do stracenia – jest jakość naszego, własnego życia. Czy nie warto o nie zawalczyć?

TEKST **Weronika Miksza**

ZDJĘCIE **arch. autorki**

Nasza Galeria

W Naszej Galerii (obok) długo nie gościliśmy pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy „Fountain House” z ul. Rawickiej w Poznaniu. Dziś nadrabiamy zaległości!



Dom jest pierwszą w Polsce placówką opartą na międzynarodowym modelu „Fountain House”, przeznaczoną dla osób z problemami zdrowia psychicznego.

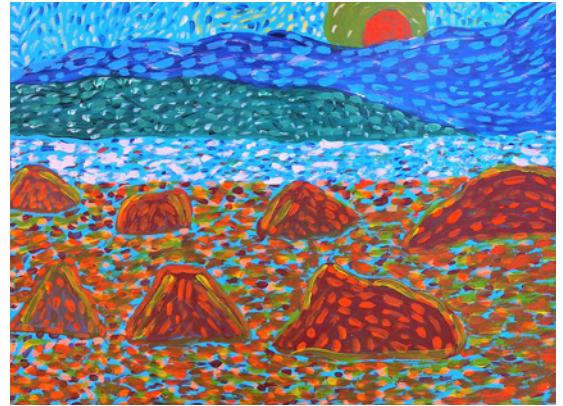
Jego założycielem jest Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”, skupiające ludzi, którym na sercu leży dobro osób z zaburzeniami psychicznymi. Dom powstał dzięki pomocy władz miasta Poznania, przy współpracy z Duńskim Komitetem Helsińskim Praw Człowieka.

Głównym zadaniem Domu jest zapewnienie odpowiedniej poza medycznej opieki środowiskowej (rehabilitacja środowiskowa). Uczestnicy ŚDS mają możliwość uczestniczenia w następujących zajęciach, treningach i zajęciach tj.: pracownia kulinarna, pracownia teatralna, pracownia muzyczna, pracownia ogrodnicza, pracownia komputerowa, pracownia plastyczna, pracownia krawiecka, treningi umiejętności społecznych, trening lekowy, trening biurowy, zajęcia z psychoedukacji, zajęcia rehabilitacyjne, nauka j. angielskiego, wycieczki środowowe, sekcja pracy.

ŚDS „Fountain House” zapewnia wsparcie 50 osobom po przebytym kryzysie psychicznym, głównie osobom z rozpoznaniem schizofrenii.

Uczestnikiem może zostać każda osoba, która ukończyła 18 lat, ma zdiagnozowaną chorobę, jest pod stałą opieką lekarza specjalisty, nie jest uzależniona od alkoholu i narkotyków.

TEKST **Ryszard Królikowski**



**Zapraszamy na
pokazy filmów oraz
spektakli teatralnych
z audiodeskrypcją
i napisami/tłumaczeniem
dla osób niesłyszących!**

**Szczegółowy program na
[www.facebook.com/
fundacjamililudzie](http://www.facebook.com/fundacjamililudzie)**

kinoteatr dostępny 20

październik

listopad

2017

4.10, godz. 17.00

Toni Erdmann

Kino Muza w Poznaniu

16.10, godz. 12.00 i 18.00

Stopklatka

**Scena Wspólna, Centrum Sztuki
Dziecka w Poznaniu**

8.11., godz. 12.00

Madagaskar

Teatr Muzyczny w Poznaniu

8.11, godz. 17.00

La La Land

Kino Muza w Poznaniu

Organizator



Współpraca



Patroni medialni



Partner



Projekt „Kinoteatr dostępny v. 2.0” jest
współfinansowany ze środków Urzędu Miasta
Poznania i Wojewody Wielkopolskiego

