

wō te zet

**MAGAZYN OŚRODKÓW
TERAPII ZAJĘCIOWEJ**

NUMER 69



wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

korekta

Mirośław Śmieński

projekt

Joanna Kaźmierczak i Mirośław Śmieński (rso196)

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2700 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

na okładce

**Artur Wesołowski, „Lot do gwiazd”, TPD WTZ w Suwałkach,
wyróżnienie w kategorii malarstwo i witraż, XVII edycja
ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Sztuka Osób
Niepełnosprawnych”**

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej”
jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych oraz ze środków budżetu Miasta Poznania.

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

POZnań*

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

Dzień dobry!



Witajcie w 2020 roku! Wkroczyliśmy w nową dekadę i kolejny rok naszego wydawnictwa. Jesteśmy tym bardziej podekscytowani i podekscytowane, że dołączył do nas nowy partner – Urząd Miasta Poznania.

Bardzo się cieszymy, ponieważ Poznań to miasto wyróżniające się na mapie dostępności: jest jednym z pierwszych miejsc w Polsce, w których, mocą Zarządzenia Prezydenta Miasta, wprowadzono Standardy Dostępności dla Poznania. Dokument to zbiór wytycznych, które mają znaleźć zastosowanie zarówno w planowaniu, projektowaniu i realizowaniu nowych inwestycji, modernizacji oraz przebudowie przestrzeni i obiektów już istniejących, tak by były one dostępne na każdej płaszczyźnie: architektonicznej, komunikacyjnej i informacyjnej.

Poza tym w Poznaniu funkcjonuje 9 warsztatów terapii zajęciowej, w których z rehabilitacji społecznej i zawodowej korzystają 324 osoby z niepełnosprawnościami. Na pewno będziemy do nich często zaglądać!

W 69 numerze „WóTeZetu” powracamy do publikowania recenzji filmowych. Skądinąd wiemy, że nasi czytelnicy i czytelniczki bardzo lubią dobre kino, dlatego rekomendacja dobrego filmu na pewno Wam się przyda w planowaniu wizyty w kinie. W tym numerze polecamy świetny „Sokół z masłem orzechowym”, który aktualnie grany jest w polskich kinach.

Miłej lektury!

Marcin Halicki
Redaktor naczelny

numer 69

strona 3

Od redakcji

strona 5

Małe wielkie rzeczy i sport

strona 9

**Generator Dostępności.
Granty na projekty w obszarze dostępności**

strona 10

Czy potrafimy komunikować się ze sobą?

strona 14

Zadbaj o siebie: włącz pauzę

strona 16

Na turnieju w warcaby

strona 18

Sokół z masłem orzechowym – serce rośnie!

strona 20

Sławomir Kantor wicemistrzem igrzysk

Małe wielkie rzeczy i sport



fot. archiwum prywatne

Czy niepełnosprawność oznacza, że można uprawiać sport tylko na „specjalnych” zasadach? A może sport w takim przypadku powinien ograniczać się jedynie do rehabilitacji? Oczywiście, że nie. Korzyści z aktywności fizycznej są tak samo ważne dla nas wszystkich, niezależnie od stopnia sprawności. To istotne, by trenerzy i trenerki pracujące w ogólnodostępnych siłowniach czy klubach poszerzali swoją wiedzę dotyczącą dostosowania ćwiczeń dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, by nie zamykać drzwi przed żadną z osób, która ma pasję, wytrwałość czy po prostu zajawkę na sport.

Zapraszamy Was na rozmowę z Martą Nowak, studentką, pasjonatką śpiewu, sportu i silnej woli.

Spotykam się z Martą w kawiarni, zauważam ją przy barze, czeka w kolejce, stoi, uśmiechnięta i energiczna, zamawia kawę. Biorę swój kubek kawy, Ona swój i zaczynamy rozmowę.

Czym się zajmujesz w życiu?

Na co dzień pracuję w międzynarodowej firmie, jestem młodszą specjalistką w dziale sprzedaży, rozwijam się tam i uczę zawodu. Studiuję również handel międzynarodowy w języku angielskim, dlatego też w pracy zajmuję się przede wszystkim strefą Wielkiej Brytanii. Spełniam się w tym zarówno zawodowo, jak i naukowo. W swoim wolnym czasie śpiewam, co tydzień chodzę na zajęcia z emisji głosu i szkolenia techniki. Jeżdżę na koncerty i konkursy, aktualnie trochę rzadziej, ponieważ często w ich regulaminie jest jakaś górna granica wieku, zazwyczaj do ukończenia szkoły średniej, co moim zdaniem śmiało można by zmienić. W pozostałym czasie trenuję. Chodzę na zajęcia, gdzie ćwiczę nie tylko swoje ciało, ale też silną wolę.

Jakie zajęcia sprawnościowe sprawiają Ci najwięcej przyjemności?

Myślę, że takie zajęcia, na które uczęszczam teraz, czyli zajęcia grupowe, w małych grupach, z trenerem personalnym. Zajęcia, które z pozoru wydają się niedostępne dla osób z niepełnosprawnościami.

Jednakże przed każdymi zajęciami staram się z trenerem przeanalizować zaplanowane ćwiczenia i sprawdzić, co mogę zrobić, a czego nie. Trudno mi samej odpowiedzieć na pytanie: czego nie możesz zrobić? Nie wiem tego zanim nie spróbuję. Najwięcej przyjemności sprawia mi to, że mogę przyjść i spróbować, po czym stwierdzić „mogę to zrobić”. Może w trochę inny sposób, ale mogę.

Jakiego typu ćwiczenia robicie?

Są to ćwiczenia HIIT, czyli ćwiczenia interwałowe, ćwiczę też crossfit i ćwiczenia *mobility*.

Na czym polegają ćwiczenia *mobility*?

Na mobilności (śmiej). Jest to połączenie stretchingu, ćwiczeń powiększających zakres mobilności stawów, a także masażu ciała rollerem.

Czy trener od początku podszedł do Ciebie indywidualnie?

Siłownia, na którą uczęszczam, nie jest typową siłownią, to coś nowego, klub fitness, który ma swoją siłownię, natomiast całość opiera się na zajęciach w małych grupach. Każde zajęcia są z innym trenerem. Dostajemy grafik, który jest dostępny w aplikacji, gdzie wybieramy na który trening chcemy się zapisać. Byłam na treningu z różnymi osobami, trenerkami i trenerami.

Na jednym z treningów moja niepełnosprawność rzeczywiście nie została zauważona. więc trenerka dopiero po chwili, gdy zauważyła mój brak ręki, zapytała, czy jestem w stanie zrobić wszystkie ćwiczenia, czy powinna przejść je ze mną po kolei i zmodyfikować. Na drugim treningu to już widocznie zostało powiedziane wcześniej, ponieważ osoba, która prowadziła zajęcia, przeszła ze mną wszystkie stacje i pokazała zmodyfikowane wersje ćwiczeń już na początku zajęć. Natomiast na treningu, na którym byłam ostatnio, musiałam zwrócić się o pomoc sama. Pierwsza trenerka pokazała mi, co mam dokładnie robić, pokazała ćwiczenia. Natomiast ostatni trener powiedział mi tylko „tu rób to, tu rób tamto”.

Czy to oznaczało, że wykonałaś mniej ćwiczeń niż byś chciała?

Nie, zupełnie nie. Wykonywałam po prostu inne rzeczy. One były tak samo męczące. Na przykład ciężko mi robić ćwiczenia w podporze na rękach, więc odchodzą pompki. Natomiast zawsze mogę wykonać to ćwiczenie w podporze na łokciach. Także na przykład jeśli ćwiczę z TRX-em, to taśmy są podnoszone wyżej, żebym ćwiczyła te same partie, tylko po prostu z innej pozycji.

Czy Twoje inne doświadczenia w wykonywaniu innych aktywności z ludźmi były także pozytywne?

Miałam bardzo dobre doświadczenia. Myślę, że niepełnosprawność nie jest prosta do zrozumienia, ponieważ ludzie na co dzień nie spotykają się z czymś takim. Raczej myśli się o tym, że osoby z niepełnosprawnością chodzą wyłącznie na rehabilitację i fizjoterapię, bo tylko tam są osoby przygotowane do trenowania z nimi. A to jest nieprawda, bo one mogą także chodzić na zwykłe zajęcia. Może nie uczą tego na kursach czy studiach, ale jeśli ktoś jest kompetentny to zawsze znajdzie jakiś sposób, aby wypracować modyfikowanie ćwiczeń tak, aby dopasować je do każdego. Nigdy nie budowałam w sobie ograniczeń, więc od dziecka robiłam wszystko to,

Chodzę na zajęcia, gdzie ćwiczę nie tylko swoje ciało, ale też silną wolę.

co inni. Jeśli chcę grać w siatkówkę albo w koszykówkę, to gram. Bardzo często jest też tak, zauważyłam to teraz chodząc na ćwiczenia, że trener jest pod wrażeniem, że „ona potrafi to zrobić jedną ręką, a niektórzy nie potrafią dwoma”.

Wspomniałaś o braku szkolenia przyszłych trenerów i trenerek do pracy z osobami z niepełnosprawnościami, czy takie szkolenie jest potrzebne?

Myślę, że tak. Szkolenie trenerów i trenerek jest potrzebne i jest jeszcze potrzebne coś z drugiej strony – uświadomienie osobom z niepełnosprawnościami, że te zajęcia są dla nich dostępne.

Dlatego, że bardzo często mówi, że treningi personalne, czy jakiegokolwiek siłowe, są dostępne dla osób „zdrowych”. Mówię to w cudzysłowie. Niestety tak się mówi. I pojawia się problem, że gdyby ktoś zapytał przed zajęciami „jestem osobą z niepełnosprawnością, czy mogę przyjść na zajęcia?”, to bardzo wielu ludzi, nie mając wyobrażenia na czym polega ta niepełnosprawność, zazwyczaj odpowie „przykro mi, nie za bardzo, bo nasze zajęcia są wymagające”. A najlepiej po prostu jest przyjść i zobaczyć.

Ważne, aby osoby z niepełnosprawnościami miały takie przekonanie, że mogą przyjść na każde zajęcia, na które mają ochotę, i że zawsze się znajdzie ktoś, kto pomoże im dopasować ćwiczenia do ich potrzeb. Niepełnosprawności są różne, czasem ktoś nie może czegoś robić na nogi, czasem na ręce. Pozostaje kwestia tego jak wysoki jest ten stopień niepełnosprawności, ponieważ dopóki jest to brak kończyny górnej czy dolnej, trener może poświęcić tyle samo czasu, co innym. Natomiast są takie niepełnosprawności, na które trzeba poświęcić trochę więcej czasu i to tych osób także nie wyklucza, wtedy po prostu lepiej wybrać treningi indywidualne.

Wracając do potrzeby szkolenia to tak, jest to potrzebne. Ilekroć spotykam się z nowym trenerem pływania czy personalnym, to widzę po nich, że jest to ich pierwsze takie doświadczenie, że pierwszy raz trenują z osobą z niepełnosprawnością. Widać, że gdy przygotowują ćwiczenia nie myślą o tym, że na ich trening może przyjść ktoś z niepełnosprawnością. A takie wymyślanie ćwiczeń na szybko nie zawsze jest dobre, ponieważ nie wszystkie angażują też moją drugą rękę, a ja chodząc na ćwiczenia chcę wyćwiczyć obie ręce w równym stopniu, aby druga ręka była równie silna.

Marto, tak na zakończenie jeszcze jedno pytanie, czy kiedykolwiek marzyłeś o tym, aby zmieniać świat, może nie cały świat, może jakiś jego fragment, czy miałś takie marzenia?

Ciągle mam.

Co chciałabyś zmieniać?

Chciałabym zmieniać małe rzeczy, takie jak świadomość na temat osób z niepełnosprawnościami. Chciałabym, abyśmy byli bardziej wyrozumiałym i tolerancyjnym krajem, co nie zależy tylko od ludzi u władzy, ale też od tego jaki My tworzymy kraj. Dlatego też nie chciałabym być prezydentką. Na przykład w kwestii plastiku, taka ustawa zakazująca jego produkcji jest dobra, ale dopóki My będziemy kupować produkty z plastiku, to niewiele to zmieni. Moim marzeniem jest, aby codziennie robić coś, by polepszyć miejsce w którym żyjemy, aby było nam tu bezpiecznie i byśmy mogli żyć w pokoju.

**Rozmowę poprowadziła
Emilia Szulc – filolożka,
edukatorka, tłumaczka,
dziennikarka, wykładowczyni.**

Generator Dostępności. Granty na projekty w obszarze dostępności



Świat, w którym rozwiązania są od razu przemyślane pod kątem osób o szczególnych potrzebach, jest światem komfortowym i bezpiecznym dla wszystkich. Nowy Inkubator Innowacji Społecznych „Generator Dostępności” wspiera mikroinnowacje wpisujące się w tę wizję. Osoby z pomysłami mają szansę zdobyć granty o średniej wartości 35 tysięcy złotych na nowatorskie projekty dotyczące osób z niepełnosprawnościami i/lub starszych.

„Generator Dostępności” podejmuje wyzwanie w kierunku poprawy warunków funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami oraz osób starszych z ograniczeniami percepcji lub mobilności. Rozwijane inicjatywy w różnych wymiarach są związane z dostępnością: od kwestii przestrzeni fizycznej i komunikacyjnej, przez przestrzeń cyfrową, integrację społeczną i zawodową, aż po usługi i produkty.

Innowatorami mogą być podmioty prawne, w tym organizacje pozarządowe, instytucje publiczne czy firmy, ale również pojedyncze osoby fizyczne i grupy nieformalne. Granty o średniej wartości 35 tysięcy złotych pozwalają na opracowanie szczegółowych rozwiązań, przetestowanie ich i opracowanie materiałów dla kolejnych podmiotów i osób zainteresowanych wybraną tematyką. Projekty można realizować na terenie całego kraju, w swoich lokalnych społecznościach.

Informacje na temat działania Inkubatora i możliwości wsparcia dostępne są:

- na stronie internetowej innowacje.spoldzielnie.org
- telefonicznie pod numerem 515-323-393
- mailowo pod adresem tadeusz.mirski@spoldzielnie.org

„Generator Dostępności” realizowany jest przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER), Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

Czy potrafimy komunikować się ze sobą?

**Wzajemne porozumiewanie się – tak oczywista
aktywność – ma ogromne znaczenie w rozwoju każdego
z nas. Człowiek, z drugim człowiekiem, komunikuje się
zawsze, nawet gdy nie używa się do tego słów.**

**Czy jestem młodym, czy seniorem, jestem
i chcę być dostrzegana/dostrzegany! Moja
twarz wyraża wiele różnych emocji. Ja
czuję i przeżywam, a Ty, patrząc na mnie,
staraj się odnaleźć to, co jest we mnie.
Głębię mojego spojrzenia, refleksję,
radość. Może nie zawsze to dostrzegasz
i potrafisz zrozumieć?**

**Ilustracją tekstu są zdjęcia autorstwa
Marcina Kaczyńskiego, przedstawiające
osoby ze Środowiskowego Domu
Samopomocy ISKRA w Poznaniu i Domu
Pomocy Społecznej przy ul. Bukowskiej
w Poznaniu.**

Terese Wawro







Bywa, że w codziennym zabieganiu i nadmiarze obowiązków zapominamy o sobie. Często niestety prowadzi do frustracji i wypalenia. Dlatego też, z myślą o Was, postanowiliśmy w kolejnych numerach WóTeZetu publikować propozycje ćwiczeń i technik, które mogą posłużyć jako inspiracje do praktyk w obszarze rozwoju i dbania o własny dobrostan. Jeśli macie swoje własne praktyki, którymi chcecie się podzielić, zapraszamy do kontaktu z redakcją. Nasz mail to: redakcja@wotezet.pl

Zadbaj o siebie: włącz pauzę

Znasz to uczucie, kiedy nakręcasz się i wydaje Ci się, że nie jesteś w stanie przerwać czegoś, co robisz, a co w jakiś sposób Ci szkodzi? Może kompulsywnie zjadasz duże ilości słodczy lub kolejną, piątą, kanapkę z dżemem? A może zirytowały Cię czyjeś słowa i powiedziałeś trochę za dużo? Może dziecko lub osoba, którą się opiekujesz, po raz setny powtarza to samo zdanie i czujesz, że zaraz wybuchniesz? A może kolejną godzinę gapisz się w ekran telefonu, choć nie ma tam nic wartościowego?



Wyobraź sobie, że gdzieś na Twoim ciele jest magiczny przycisk paury. Kiedy go wciśniesz, wszystko na chwilę się zatrzymuje. Masz czas, może kilkanaście sekund, a może nawet kilka minut, by przystanąć, wziąć oddech i zastanowić się nad kolejnym krokiem lub słowem.

To ćwiczenie proponuję czasami osobom uczestniczącym w warsztatach z zakresu umiejętności społecznych, również w WTZ. Dla jednej osoby znalezienie włącznika paury to łatwizna, ktoś inny będzie potrzebował dłuższej chwili na „przeskanowanie ciała”. Sama staram się przypominać sobie o tym ćwiczeniu, szczególnie w stresujących sytuacjach lub w czasie, gdy mam bardzo dużo zadań do wykonania.

1.

Zastanów się, w jakich sytuacjach potrzebujesz włączyć paury. Zapisz te sytuacje. Obok lub pod spodem narysuj siebie na kartce. To nie ma być dzieło sztuki tylko człowieczek, który posiada ciało.

2.

Zamknij oczy i poczuj swoje ciało. Zastanów się gdzie możesz mieć punkt, który będzie Twoim włącznikiem. Dobrze, żeby to było miejsce, którego możesz dotknąć w każdej sytuacji (dłoń, ramię, skronie, serce, kolano, palec itp).

3.

Na rysunku siebie, zaznacz kontrastowym kolorem miejsce, w którym znajduje się Twój włącznik.

Ćwicz pauzowanie. Dotknij włącznika i weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Wstrzymaj na tę chwilę wszelkie działanie. Po prostu przez chwilę bądź.

4.

Przypomnij sobie o pauzie, kiedy następnym razem doświadczysz sytuacji, w której potrzebujesz się zatrzymać. Z czasem możesz stworzyć nowy, pomocny nawyk.

Katarzyna Halicka
– antropolożka
kultury, projektantka
warsztatów i szkoleń.
Od 5 lat przygotowuje
i prowadzi warsztaty
kompetencji miękkich
(radzenie sobie ze
stresem, asertywność,
komunikacja)
i warsztaty projektowe
dla instytucji, firm
i osób prywatnych.
Pracuje z dziećmi
i z dorosłymi.

Na turnieju w warcaby



**Przed nami kolejny archiwalny tekst
naszego stałego współpracownika Zbyszka
Strugały. Tym razem będzie o pewnej bardzo
wciągającej grze...**

**Nasza dwuosobowa
drużyna zajęła
5 miejsce i dostała
puchar oraz dyplom.
Sylwia w kategorii
indywidualnej zajęła
4 miejsce - otrzymała
statuetkę i dyplom**



fot. WTZ w Czeszewie (4)



20 listopada 2018 roku odbył się Integracyjny Turniej w Warcabach Klasycznych dla Osób Niepełnosprawnych „Wrzesińska Warcaba 2018”, organizowany w Ośrodku Wspomagania Dziecka i Rodziny w Kołaczku. Na ten turniej z naszego warsztatu w Czeszewie pojechało dwóch uczestników: Sylwia Kośmider i Sławek Nowak wraz z terapeutką, panią Ulą.

Zbigniew Strugała
uczestnik z WTZ Czeszewo
(tekst napisałem przy współpracy
z uczestnikami Warsztatu)



SOKÓŁ Z MASŁEM ORZECHOWYM – serce rośnie!

**Żyjemy w ciekawych czasach. Może nawet
w ostatnim czasie zbyt ciekawych, w nie końca
pozytywnym znaczeniu. Dlatego tak bardzo
poszukujemy tych dobrych emocji, słów, obrazów,
wzruszeń. Również w kinie. Dziś o filmie, który
przywraca wiarę w ludzką dobroć, będąc
jednocześnie prostą, zabawną i dobrze napisaną
oraz zagraną opowieścią.**

„Sokół z masłem orzechowym” to historia opowiadająca o dwójce facetów, których los zdecydowanie nie rozpieszczał. Zak, chłopak z Zespołem Downa, pensjonariusz domu pomocy społecznej, gdzieś na południu Stanów Zjednoczonych. Rodzina nie może zapewnić mu opieki, więc prawdopodobieństwo spędzenia życia w ośrodku pomocy jest bardzo duże.

Zakowi taka perspektywa średnio odpowiada, dlatego kilka razy podejmuje próbę ucieczki. Nie zdradzę wiele, jeśli powiem, że w końcu skuteczną!

Drugi z bohaterów filmu to Tyler, człowiek z traumą po stracie brata, bez stałej pracy, co chwila wpadający w kolejne tarapaty. Zbieg okoliczności sprawia, że obaj panowie spotykają się i rozpoczynają wspólną podróż,

która z pozoru jest ucieczką, a tak naprawdę pogonią za marzeniami...

Film obfituje w humorystyczne momenty, jest świetnie zagrany. Trio głównych aktorów: LaBeouf – Gottsagen – Johnson w naturalny sposób prowadzą swoje postacie, nie wysilając się na zupełnie tutaj zbędną ckliwość i sztuczny patetyzm.

„Sokół...” to film przede wszystkim o przyjaźni, empatii w stosunku do drugiego człowieka, ale także akceptacji dla jego potrzeb oraz marzeń. Warto poświęcić czas na wybranie się do kina – także w ramach grup zorganizowanych. Nie będziecie żałować.

W Polsce film dystrybuuje M2FILMS. Obejrzycie go w dobrych kinach, a za moment także pewnie na dvd oraz w serwisach VOD.

Marcin Halicki

DAKOTA
JOHNSON

SHIA
LABEOUF

ZACK
GOTTSAGEN

ŻYCIE TO NAJLEPSZA ZABAWA!

SOKÓŁ Z MASŁEM ORZECHOWYM



PRODUCED BY ATTRACTORS AND AGENCY IN MS. PRESENTING AND DISTRIBUTING BY UNIVERSAL CONTENT BY AUMORE FILMS. FILM BY "THE PEANUT BUTTER FALCON".
CAST: DAKOTA JOHNSON, SHIA LABEOUF, ZACK GOTTSAGEN, JON BERNATHAL, THOMAS HADEN CHURCH, MARIAM GARDI, ADAM SCOTT, TIMOTHY SHARPER, ANTHONY X. SANCHEZ, MICHELLE SLEWITTEN, CARABELLA CASINELLI.
COSTUME DESIGNER: JESSICA L. PERAZA. EXECUTIVE PRODUCERS: JESSICA L. PERAZA, JESSICA L. PERAZA. PRODUCED BY: JESSICA L. PERAZA. WRITTEN BY: JESSICA L. PERAZA. DIRECTED BY: JESSICA L. PERAZA.
© 2020 UNIVERSAL PICTURES. ALL RIGHTS RESERVED. 127 / PeanutButterFalcon.com / #PeanutButterFalcon

W KINACH 3 STYCZNIA 2020



fot. archiwum WtZ w Tarnowie



SŁAWOMIR KANTOR WICEMISTRZEM IGRZYSK

**Tarnowianin Sławomir Kantor został
wicemistrzem I Igrzysk Wspinaczkowych
dla Osób z Niepełnosprawnościami. Zawodnik Warsztatu
Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II – Fundacji REPI
pokonał samego siebie i kilkudziesięciu innych mężczyzn
zajmując drugie miejsce na podium.**



Wsparcie rozwoju zawodników Fundacji REPI jest możliwe poprzez przekazanie 1% podatku wpisując w zeznaniu podatkowym numer KRS 0000340823 lub wpłacając darowizny na konto Fundacji.

W Igrzyskach wzięło udział ponad 180 osób, które startowały w czterech kategoriach: dziewcząt, chłopców, kobiet i mężczyzn. Zawodnicy musieli przejść trójbój: wspinanie na czas na ośmiometrowej ścianie, buldering (kilkunastometrowa ściana bez asekuracji) i wspinanie na trudność na dwunastometrowej ścianie.

Niekryjący radości Sławomir Kantor podkreśla konsekwencję i cierpliwość w swoich działaniach:
– *najważniejsze to powoli do wszystkiego dochodzić, nie na szybkiego, bo można się pogubić. Trzeba spokojnie ćwiczyć, słuchać trenerów i starać się.*

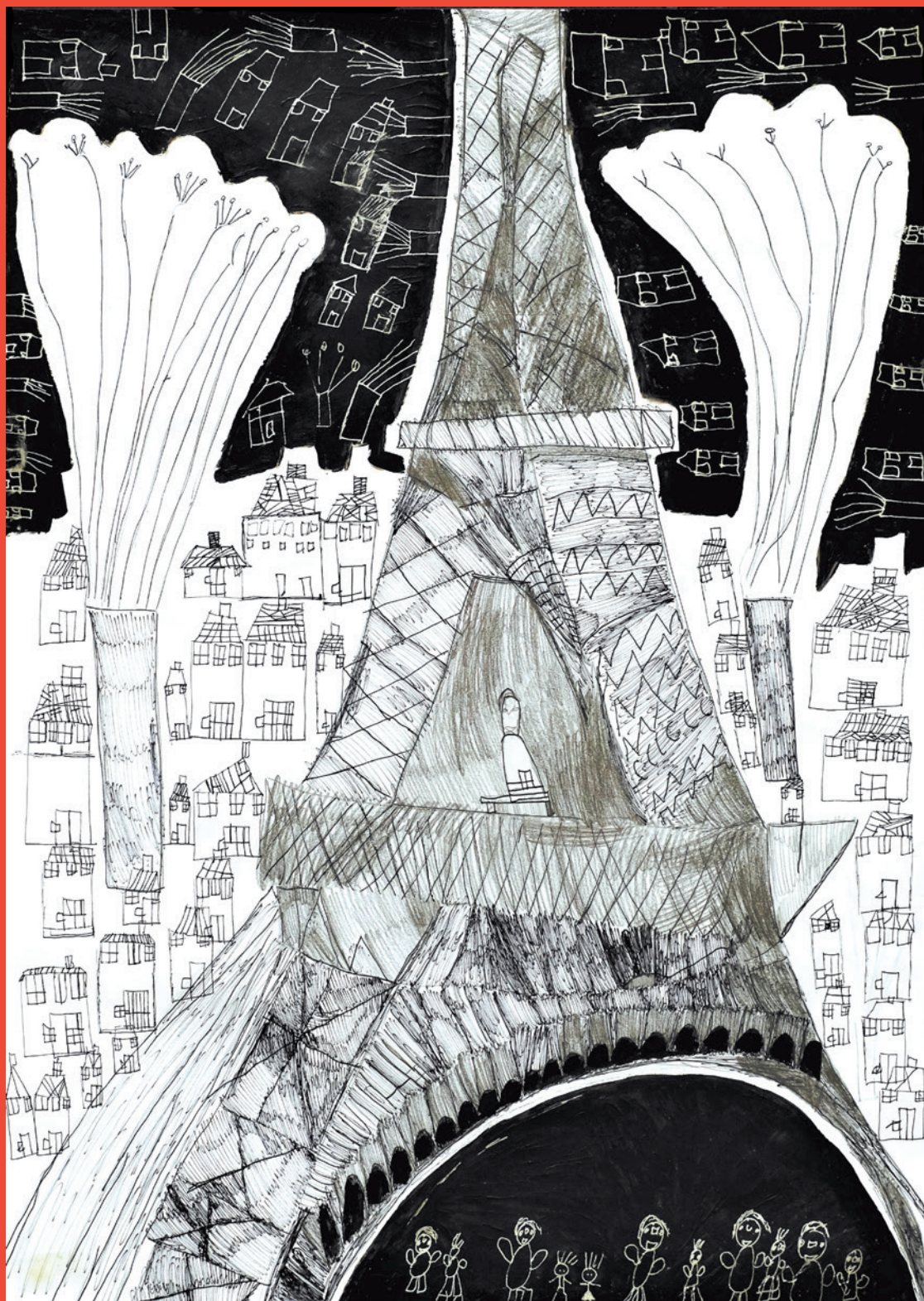
Trenerkami wicemistrza są Marzena Szewczyk, fizjoterapeutka z Fundacji REPI oraz Marta Bibro – adiunkt z tarnowskiej PWSZ. Trenerki zaznaczają, że – *wspinanie się jest ogromnym wyzwaniem dla każdej przeciętnej osoby, natomiast dla osób z niepełnosprawnościami jest wyzwaniem kilkukrotnie większym. Przekłada się to także na efekty: determinacja zawodników i sukcesy terapeutyczne tej metody są kilkukrotnie lepsze.*

Sukcesów tarnowskich zawodników nie byłoby, gdyby nie współpraca Fundacji REPI z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Tarnowie. To życzliwość rektor prof. Jadwigi Laski oraz społeczności akademickiej – szczególnie Katedry Fizjoterapii; dr Marty Bibro oraz studentów – angażującej się w realizację projektu „Droga na szczyt”. Dzięki nim wszystkim uczestnicy Warsztatu Terapii Zająciowej im. Jana Pawła II w Tarnowie mogą trenować na jednej z najlepszych ścianek wspinaczkowych w Polsce.

Tomasz E. Wardzała



Aleksandra Lunge, „Podróż do Meksyku”,
PŚDS w Skarżysku-Kamiennej, III miejsce
w kategorii tkanina i aplikacja, XVII edycja
ogólnopolskiego konkursu plastycznego
„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”



Krystian Skorupa, „Francuski Cud”, WTZ „Otwarte Serca”
w Dąbrowie Górniczej, wyróżnienie w kategorii rysunek
i grafika, XVII edycja ogólnopolskiego konkursu plastycznego
„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”