

wō te zet

**MAGAZYN OŚRODKÓW
TERAPII ZAJĘCIOWEJ**

NUMER 70



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

**Edyta Pigoń, „Mapa marzeń”, ŚDS w Bliznem, wyróżnienie
w kategorii tkanina i aplikacja, 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!



Chodźcie czasami do kawiarni? Do restauracji? Domyślam się, że tak. Zwłaszcza jeżeli możemy zjeść i wypić w towarzystwie, w fajnym miejscu, najlepiej z tzw. “klimatem”, miłą obsługą, itd. Takim miejscem jest Cafe Równik we Wrocławiu, miejsce w którym pracują osoby z różnymi niepełnośprawnosćmi, w tym z Zespołem Downa, spektrum autyzmu oraz niepełnosprawnością intelektualną. Bardzo kibicujemy podobnym przedsięwzięciom, zwłaszcza, że ich potencjał społeczny (w tym terapeutyczny!) jest nie do przecenienia.

Niestety, takich miejsc w naszym kraju jest bardzo mało - widok kelnera lub kelnerki z widoczną niepełnosprawnością nadal należy do rzadkości, a dla niektórych osób jest wręcz nie do zaakceptowania. Wiem, wiem – trudno Wam w to uwierzyć, jednak ostatnio we wspomnianym Równiku klienci rezerwujący stolik, życzyli sobie być obsługiwani przez kelnerów i kelnerki w pełni sprawnych... Oczywiście ich prośba nie została spełniona (w Równiku cała obsługa to osoby z niepełnosprawnościami), jednak niesmak pozostał.

Lokale gastronomiczne, prowadzone przez organizacje pozarządowe i inne podmioty ekonomii społecznej, zatrudniające osoby z niepełnosprawnościami, to także miejsca terapii, gdzie poprzez pracę, w tym kontakt z klientem osoby tam zatrudnione, z różnymi niepełnosprawnościami (zwłaszcza niepełnosprawnością intelektualną, spektrum autyzmu, Zespołem Downa, itp.) przechodzą trening umiejętności potrzebnych w życiu społecznym. Poprzez pracę czują się doceniani, potrzebni - tym bardziej dobrze jest pochwalić ich pracę i (a jakże!) zostawić wysoki napiwek. I przede wszystkim powrócić w to miejsce i zachęcać znajomych, żeby zrobili i zrobiły to samo.

Napiszcie nam o swoich ulubionych lokalach, w których pracują osoby z niepełnosprawnościami, z chęcią będziemy je rekomendować na naszych łamach. A całej ekipie Cafe Równik życzymy powodzenia i trzymamy kciuki!

Marcin Halicki
Redaktor naczelny

numer 70

strona 3

Od redakcji

strona 5

20 lat WTZ „Krzemień”

strona 8

Bal jak się patrzy!

strona 11

VII Marsz Na Tak. Ekstrachromosomem witamy wiosnę!

strona 14

Zadbaj o siebie: wysypiaj się

strona 17

Sztuka Osób Niepełnosprawnych po raz 18!

strona 18

Przyjaźń

strona 20

Walentynki w Czeszewie



20 lat WTZ „Krzemień”

**Warsztat Terapii Zajęciowej
„Krzemień” powstał przy
Stowarzyszeniu „Na Tak” w 2000 roku.
1 kwietnia, i nie jest to żart na prima
aprilis, obchodzi jubileusz
dwudziestolecia działalności na rzecz
dorosłych osób z niepełnosprawnością
intelektualną. To czas ważny, pełen
przemyśleń, refleksji i podsumowań
tego, co się udało.**

A udało się bardzo wiele. Przede wszystkim jako uczestnicy, uczestniczki, pracownicy i pracownice wiemy, że „Krzemień” to miejsce, w którym każda osoba może rozwijać się indywidualnie. Ważne jest to, co lubi, potrafi i jak rozumie swoją życiową autonomię lub ścieżkę zawodową, na którą ma wpływ.

Innowacyjnym działaniem „Krzemienia” jest upowszechnianie dobrych praktyk i stworzenie miejsc pracy dla uczestników i uczestniczek, którym rynek pracy nie dawał jakichkolwiek szans na podjęcie zatrudnienia. W 2015 roku przy warsztacie powstała Taka Mydlarnia, miejsce pracy zawodowej pani Alicji, zatrudnionej na stanowisku rękodzielniczki. Pasją pani Alicji, którą odkryła w warsztacie, było ręczne wyrabianie mydeł. Spod jej ręki wychodziły proste, ale jednocześnie niepowtarzalne mydła. Pani Alicja, doceniana w swoim fachu, chciała rozwinąć skrzydła i zagospodarować większą przestrzeń na realizację „mydlanych” pomysłów. Bazując na umiejętnościach i doświadczeniu Pani Alicji, powstał pomysł na utworzenie dla niej miejsca

zatrudnienia. Obecnie pani Alicja pracuje na umowę o pracę, wykonując ręcznie mydła, które nabywane są z powodzeniem zarówno przez osoby fizyczne, jak i firmy.

Myślą przewodnią WTZ „Krzemień” i Takiej Mydlarni jest robienie więcej tego, co działa i wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną, poprzez tworzenie stanowisk pracy „uszytych na miarę” umiejętności i zainteresowań.

W warsztacie na stanowisku rękodzielnika i pomocy biurowej, zatrudnione są dwie osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które wcześniej były uczestnikami placówki. Miejsca pracy powstały w ramach refundacji kosztów utworzenia stanowiska pracy dla osoby z niepełnosprawnościami – zadania realizowanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania, Oddział Integracji Osób Niepełnosprawnych.

Adriana Domachowska



Bal jak się patrzy!

**Niezwykły Bal Świętego
Walentego odbył się
6 lutego br. w Sieroszowicach.
Parkiet stał się pełen
znakomitych tancerzy,
którymi były osoby
z niepełnosprawnościami
z Polkowic, Radwanic,
Głogowa, Przemkowa
i Chocianowa.**





fot. archiwum Stowarzyszenia „Żyć Godnie” (2)



Uroczystość pod hasłem „Wiele radości mimo niepełnosprawności” zorganizowana została przez Stowarzyszenie Charytatywne „Żyć Godnie” w Polkowicach oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radwanicach.

Święty Walenty jest patronem osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi i cierpiących na epilepsję, dlatego zorganizowane wydarzenie było wspólnym świętem wielu środowisk w tym regionie. Autentyczna radość na twarzach oraz towarzyszące gościom emocje odzwierciedlały podniosły klimat imprezy. Szczęście było bowiem widać na twarzy każdego uczestnika balu. Nad przygotowaniem wydarzenia na tak wielką skalę czuwali pracownicy z WTZ w Polkowicach, GOPS z Radwanic oraz Stowarzyszenia Pomagamy Razem. Odbić się on mógł również dzięki wsparciu i życzliwości wielu osób.

Stanisław Rapczuk
Stowarzyszenie Charytatywne
„Żyć Godnie” w Polkowicach

fot. archiwum Stowarzyszenia „Życie Godnie” (3)



Łącznie bawiło
się 180 osób,
co bardzo
dobrze świadczy
o pierwszym na
tak wielką skalę
balu dla osób
z niepełno-
sprawnościami
w tym regionie.

VII MARSZ NA TAK

Ekstrachromosomem witamy wiosnę!

**Spotykamy się 20 marca 2020 roku,
w przeddzień Światowego Dnia Osób z Zespołem
Downa oraz pierwszego dnia wiosny.**

Zbieramy się na Placu Adama Mickiewicza w Poznaniu o godzinie 10:30, skąd – o godzinie 11:00 – ruszymy ulicami Poznania na Plac Wolności. Na miejscu spotkamy się z naszymi przyjaciółmi z Hospicjum Palium, z którymi wspólnie wykonamy program artystyczny.

W tym roku atrakcje zaplanowaliśmy do godziny 13:30 !

Chcemy zarażać zarówno poznaniaków jak i przyjezdnych gości radością i entuzjazmem, dlatego do udziału w Marszu zapraszamy wszystkich.

Marsz Na Tak

to okazja,

żeby wspólnie

świętować

Światowy

Dzień Osób

z Zespołem

Downa, który

obchodzony

jest 21 marca.

Kontakt z organizatorami

Aneta Wiktor, a.wiktor@natak.pl, 609 580 680
Agnieszka Ciesielska, a.ciesielska@natak.pl

**A tak było
w zeszłym roku.
Zdjęcia wykonał
Nikodem Olejniczak**





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: wyspiaj się

Sen nie jest stratą czasu. Dzięki niemu nasze organizmy regenerują się, a mózg porządkuje zebrane w ciągu dnia dane i wspomnienia. W codziennym pędzie czasami wydaje nam się, że możemy zrezygnować z godziny lub dwóch snu. Że jeśli zarwiemy kilka nocy, to przecież nic takiego się nie stanie. Najwyżej odeśpimy w weekend. Tymczasem niedobór snu ma kolosalne znaczenie i odsypianie niestety wcale nie działa tak, jak sobie tego życzymy. Nieregularny sen powoduje, że przeżywamy coś w rodzaju jet lagu, jak w przypadku nagłej zmiany strefy czasowej. Osoba dorosła powinna spać od siedmiu do dziewięciu godzin na dobę i nie da się tego zmienić bez szkody dla siebie.



Niedobór snu może mieć konsekwencje w postaci zwiększenia ryzyka zawału serca i udaru mózgu (zaburzeniu ulegają mechanizmy regulacji ciśnienia krwi i poziomu cukru we krwi), osłabienia układu odpornościowego (łatwiej łapiemy infekcje i dłużej z nich wychodzimy), tycia (sen wpływa na wydzielanie hormonów, również tych odpowiedzialnych za uczucie głodu), zaburzeń układu nerwowego (mogą pojawić się problemy z pamięcią, trudniej uczymy się nowych rzeczy, mamy problem z przetwarzaniem informacji).

Niewystarczająca ilość snu bywa też niestety przyczyną śmierci. Pomijając ekstremalne przypadki, kiedy organizm jest całkowicie pozbawiony snu, zaśnięcie za kierownicą jest powodem ogromnej liczby wypadków na drogach.

Warto więc zadbać o swój sen. To pigułka młodości, zdrowia i sprawności. Zupełnie za darmo.

Co możesz zrobić już dziś?

Przyjrzyj się z uwagą temu, jak śpisz. Czy chodzisz spać codziennie o tej samej godzinie i o tej samej godzinie się budzisz? Czy jest to uzależnione od dnia tygodnia? Jak długo zasypiasz? Co robisz przed snem? Kiedy jesz kolację? Czy budzisz się wypoczęty/wypoczęta? Przesypiasz noc, czy może wierzysz się w trakcie nie mogąc usnąć?

Jeśli czujesz, że coś z Twoim snem nie gra, spróbuj wprowadzić kilka poniższych zasad do swojego życia:

Śpij regularnie – kładź się i wstawaj o tej samej lub podobnej godzinie, niezależnie od dnia tygodnia. Dzięki temu Twój organizm nie będzie skołowany.

Nie zasypiaj z telefonem w ręku. Specjaliści zalecają, by przynajmniej dwie godziny przed snem nie korzystać z komputera, smartfona czy telewizora. Bodźce, które fundują nam ekrany są bardzo pobudzające dla naszych mózgów.

Łóżko jest do spania. I miłości! Zarezerwuj je dla tych dwóch aktywności. Poczytaj w fotelu lub na kanapie.

Ostatnią kawę wypij najpóźniej sześć godzin przed snem. Nawet jeśli wydaje Ci się, że kawa na Ciebie nie działa, to substancja, która w znaczący sposób wpływa na jakość snu.

Zadbaj o aktywność fizyczną i umysłową w ciągu dnia. Trzy godziny przed snem pozostaw na wyciszenie się.

Nie objadaj się na wieczór.

Jeśli długo nie możesz zasnąć – lepiej wstań na jakiś czas i wróć do łóżka, kiedy poczujesz zmęczenie. Leżenie i nakręcanie się nie pomogą Ci odpocząć. Jeżeli przyłożenie głowy do poduszki uruchamia u Ciebie lawinę myśli i generuje listy zadań do wykonania, lepiej wstań i zapisz to wszystko w notesie lub na kartce. Wrócisz do tego rano i pozbędziesz się niepokojącego uczucia, że o czymś zapomnisz.

Zadbaj o wieczorny rytuał. To może być kąpiel, ćwiczenia relaksacyjne czy medytacja.

Oczywiście, są w życiu okresy, kiedy nie jesteśmy w stanie zrealizować wszystkich tych punktów, na przykład podczas opieki nad małym dzieckiem czy osobą wymagającą pomocy. Może jednak nawet w takiej sytuacji, jest ktoś lub coś, co może Ci pomóc odpocząć i zregenerować siły? A jeśli czujesz, że granica została przekroczona i że potrzebujesz wsparcia, to żaden wstyd. Po prostu idź do lekarza lub psychologa. To rozsądniejsze niż korzystanie na własną rękę z leków lub suplementów. Nawet preparaty ziołowe dobrze jest dobierać z pomocą specjalisty, który wie, jak mogą wzajemnie na siebie oddziaływać.

Mechanizmy snu wciąż są dla naukowców w dużym stopniu zagadkowe, jednak w ostatnich latach wiedza na ten temat wzrasta. Jeżeli interesuje Cię ten temat, polecam Ci szczególnie dwie książki dostępne na polskim rynku: „Dlaczego śpimy” Matthew Walkera i „Liczenie baranów” Paula Martina.

Dobrych snów!



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.

Sztuka Osób Niepełnosprawnych po raz 18!

„Tajemnica mojej wyobraźni” to hasło tegorocznej 18. edycji ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, organizator konkursu, do udziału w konkursie zaprasza uczestniczki i uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz osoby z niepełnosprawnościami – mieszkańców domów pomocy społecznej. Prace można składać w oddziałach PFRON do 17 kwietnia 2020 roku.

Organizowany od 2003 roku konkurs to największy przegląd twórczości artystycznej osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Ubiegłoroczna edycja, której towarzyszyło hasło „Podróże moich marzeń”, zgromadziła prawie 2000 prac. Były one oceniane przez znanych i cenionych artystów plastyków, historyków sztuki i etnografów.

Prace nagradzane są w pięciu kategoriach: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i płaskorzeźba, tkanina i aplikacja oraz fotografia. Motyw przewodni tegorocznej edycji – „Tajemnica mojej wyobraźni” – został wybrany w głosowaniu internetowym. Cieszymy się, że licznie wzięli w nim udział uczestnicy i uczestniczki oraz laureaci i laureatki z lat poprzednich.

Twórczość artystów i artystek z niepełnosprawnościami można było dotychczas obejrzeć, m.in. w: Zamku Królewskim w Warszawie, Belwederze, Sejmie RP, Międzynarodowym Centrum Kultury



Prace plastyczne można składać do 17 kwietnia 2020 roku w oddziałach wojewódzkich PFRON. Regulamin naszego konkursu jest dostępny na stronie internetowej: sztuka.pfron.org.pl

w Krakowie, Narodowej Galerii Zachęta, Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina, Muzeum Historycznym m. st. Warszawy oraz w Bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego.

Patronat nad wydarzeniem objęły dwie instytucje: Narodowe Centrum Kultury i Muzeum Narodowe w Warszawie. Patroni medialni to magazyn „Integracja” oraz portale SwiatGluchych.pl i Niepełnosprawni.pl.

RED
na podstawie informacji PFRON

Przyjaźń

Bartek jest uczestnikiem Środowiskowego Domu Samopomocy w Kórniku „Gościnni”. Ma głowę pełną pomysłów, chętnie bierze udział w różnych konkursach, lubi rozmawiać z ludźmi i potrafi wszystko załatwić. Najważniejsza w życiu jest dla niego przyjaźń, bo dzięki niej czuje, że ma dla kogo żyć. O tej przyjaźni pięknie opowiada.

Jestem Bartek Wesołek, mam 28 lat. Tu chodzę do tej placówki, bo lubię tu chodzić. I lubię pisać książki. Bo chciałbym pokazać taką historię o przyjaźni. O prawdziwej przyjaźni.

Przyjaźń to jest żeby pomagać, żeby się przytulać. Lubię pomagać w trudnych chwilach. Jak ktoś ma jakieś smutne wydarzenia, to można go podnieść na duchu. Wspierać go. Jeśli moja przyjaciółka będzie chora, to się nią zaopiekuję. Będę dobrym opiekunem.

Być dobrym opiekunem to znaczy na przykład robić komuś śniadania, dobre śniadania. Wszystko dla kogoś robić.

Moja przyjaciółka jest tylko jedna, bo ona mieszka w moim sercu. Już na zawsze ją noszę w moim sercu. Do końca moich dni.

To jest takie dobre uczucie. Wspaniałe! Że jestem trochę dobrym, mądrym, doświadczonym. I moja przyjaciółka jest dobra, mądra i mi pomaga. Dla mnie w takiej przyjaźni nic nie przeszkodzi.

Przyjaźń to jest dla mnie coś pięknego.

I to wszystko.



**A dla
Ciebie
czym
jest
przyjaźń?**

Walentynki w Czeszewie



13 lutego 2019 roku pracownicy i uczestnicy naszego WTZ zorganizowali zabawę walentynkową. Pewnie zastanawiacie się, dlaczego trzynastego, a nie czternastego? Dlatego, że akurat 14 lutego duża część naszego warsztatu uczestniczyła w wyjeździe do Wrześni.

Nasza zabawa rozpoczęła się od dyskoteki w salce rehabilitacyjnej. Nie zabrakło także dwóch zabawnych konkurencji: rozdawania kartek walentynkowych wykonanych przez uczestników kilka dni wcześniej – były one wrzucane do specjalnego, przygotowanego na tę okazję koszyka. Podczas zabawy terapeutka, pani Karolina, czytała i rozdawała kartki. Osoba, która otrzymała ich najwięcej, dostała nagrodę: poduszkę z dwoma sercami! Najwięcej kartek (oczywiście także nagrodę) otrzymała Małgosia Nawrocka.

Następną zabawą był taniec na gazecie parami. Każda para musiała jak najdłużej tańczyć i utrzymać się na gazecie. Po każdym następnym utworze muzycznym gazetę zmniejszano, a para, która się najdłużej utrzymała na tej gazetowej wyspie wygrywała. Zwycięskie pary były dwie, tak więc potrzebna była dogrywka, która także nie przyniosła rozstrzygnięcia. Decyzją jurorów dwie pary otrzymały słodki upominek!



fot. archiwum WtZ w Oleszowie (4)

W tak zwanym
międzyczasie wszyscy
zjedli pyszne śniadanko,
a nieco później ciacho
i kawę, przygotowane
przez naszą nieocenioną
pracownię kuchenną.

Ostatnią zabawą był taniec z balonikiem. Tu para tańcząca musiała jak najdłużej utrzymać balon, trzymając najpierw czołem, potem ustami i tak aż do stóp. Naprawdę, śmiechu było co niemiara.

W taki sposób spędziliśmy te niezapomniane Walentynki w naszym Warsztacie w Czeszewie.

Zbigniew Strugała
uczestnik z WTZ Czeszewo



fol. archiwum WTZ w Czeszewie (3)



Mariusz Stankiewicz, „Moje biuro podróży”,
WTZ w Dąbrowie Białostockiej, I miejsce
w kategorii malarstwo i witraż, XVII edycja
ogólnopolskiego konkursu plastycznego
„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”



Katarzyna Niwińska i Tomasz Jurecki, „Podróż na planetę Mango”,
WTZ przy Fundacji DOM w Opolu,
II miejsce w kategorii rzeźba
kameralna i płaskorzeźba, XVII
edycja ogólnopolskiego konkursu
plastycznego „Sztuka Osób
Niepełnosprawnych”