

wō te zet

**MAGAZYN
OŚRODKÓW
TERAPII
ZAJĘCIOWEJ**

NUMER 86



wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

na okładce

Sebastian Gabryelski, *Moje odbicie*

korekta

Mirosław Śmieński

projekt

Mirosław Śmieński

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2900 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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

www.wotezet.pl

Dzień dobry

Nastal luty. Ten miesiąc kojarzy mi się z zamarzaniem, zimą pełną parą (a raczej pełną śniegu), ale także czasem oczekiwania na wiosnę, która coraz bliżej. Dni są coraz dłuższe, jeszcze nie wychodzimy za bardzo spod ciepłych koców, ale czuć zbliżającą się zmianę.

To oczywiście moje odczucia, być może Wy macie zupełnie inne – jestem naprawdę ciekawy, jak różne osoby postrzegają, widzą pory roku, poszczególne miesiące. Może napiszecie o tym parę słów? Zamiast słów mogą być też inne formy wyrazu, np. szkice, rysunki, rzeźby, itd...

Chcielibyśmy z WóTeZetem odwiedzać Was i przekazywać dobre wiadomości, bo raczej się zgodzicie, że od dłuższego czasu dominują te niezbyt dobre. Wystarczy włączyć telewizor, radio, czy wejść na dowolny portal informacyjny. Dlatego od kolejnego numeru naszego czasopisma będziemy pisać i polecać filmy i seriale, które są POZYTYWNE. Przy okazji podpowiemy gdzie dany tytuł można zobaczyć. Piszę o tym już teraz, bo bardzo chętnie poznamy w naszej redakcji Wasze polecanki. Co sprawiło ostatnio uśmiech na Waszych twarzach? Nie krępujcie się, piszcie do nas maile, nasza skrzynka pocztowa jest bardzo pojemna!

Marcin Halicki
Redaktor naczelny



NUMER

86

strona 3

Od redakcji

strona 5

Zadbaj o siebie. Relaksacja przy muzyce

strona 10

Cześć! Tu Koniczynka

strona 14

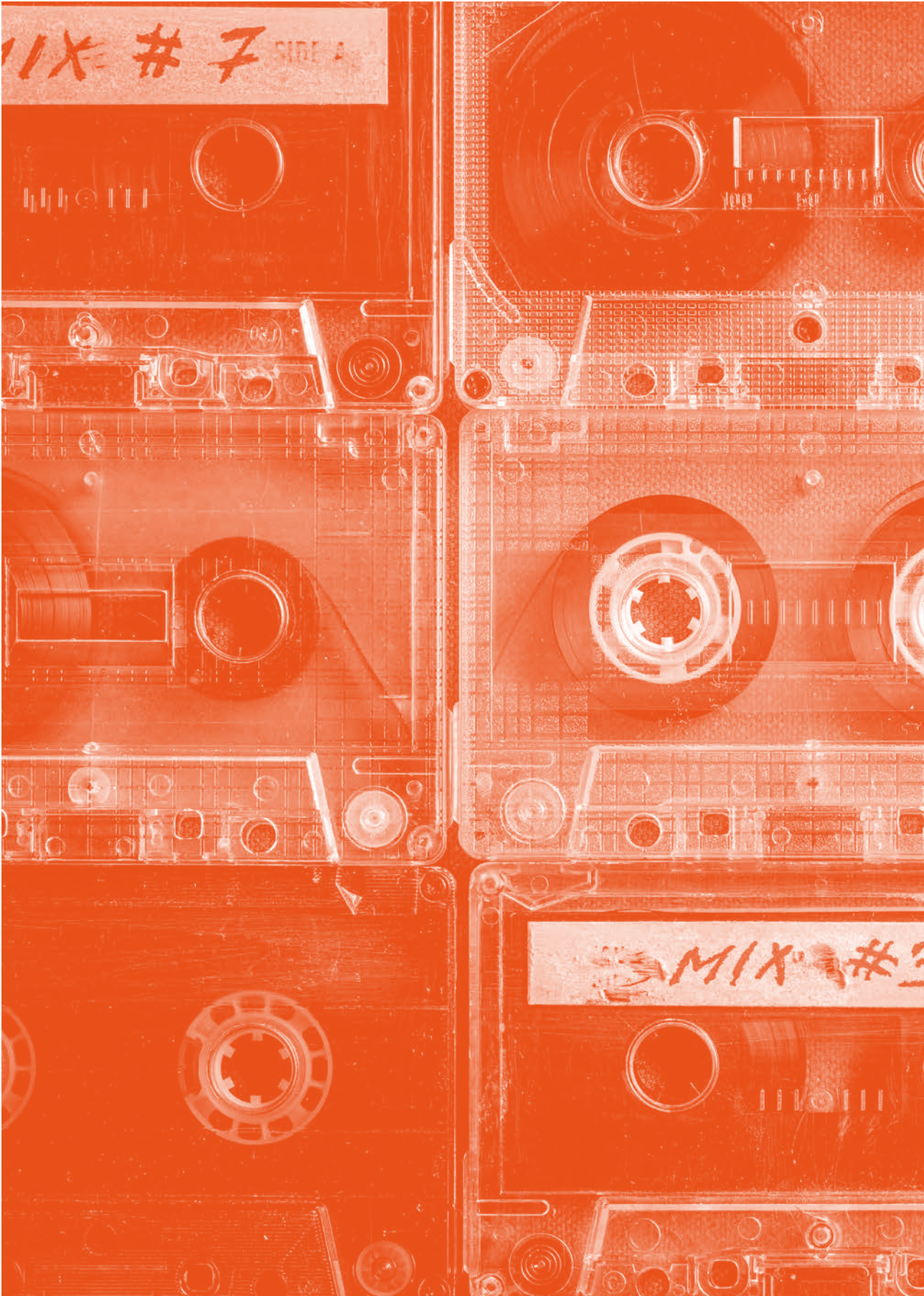
Jak powstała nasza książka

strona 16

Kino bez barier

strona 20

Wspomnienie o babci





Zadbaj o siebie.

Relaksacja przy muzyce

Koniec zimy, tak zwany przednówek, to dla wielu osób trudny czas. Przeciągający się brak dostępu do światła słonecznego, szarość, chłód i inne czynniki wpływają często na obniżenie nastroju i ogólne poczucie zmęczenia.

Jeśli towarzyszący Ci brak energii przedłuża się, warto sprawdzić, czy nie masz niedoborów witaminy D₃, żelaza i ferrytyny oraz jak się ma Twoja tarczyca. Jeżeli tu wszystko jest OK, lub po prostu szukasz dodatkowych sposobów zadbania o swój dobrostan, może skorzystasz z poniższej propozycji.

Muzyka może okazać się idealnym narzędziem wspierającym w relaksacji. Oto kilka sugestii na relaksację przy muzyce:

1. Wybierz spokojną, relaksującą muzykę. Może to być muzyka klasyczna, ambientowa, chilloutowa, czy też nagrania natury, na przykład dźwięki lasu lub oceanu. Znajdziesz ją wygodnie na platformach typu Spotify czy YouTube.
2. Wybierz wygodne miejsce, w którym możesz usiąść lub położyć się i zrelaksować się. Upewnij się, że jest to cicha i spokojna przestrzeń, w której nic nie przeszkadza.
3. Zamknij oczy i skup się na muzyce. Skup się na dźwiękach, rytmie i melodiach. Jeśli twoje myśli zaczynają krążyć, po prostu wracaj uwagą do muzyki i pozwól myślom przepłynąć.
4. Zaprzyjżnij się z oddechem. Spróbuj skupić się na nim, aby pomóc sobie się zrelaksować. Wdech przez nos, wydech przez usta. Staraj się oddychać równomiernie i głęboko, jednak nie reguluj przesadnie oddechu. Możesz po prostu zaobserwować jaki on jest i ewentualnie delikatnie wydłużać wydech.
5. Poczekaj, aż muzyka się skończy. Po zakończeniu muzyki nie spiesz się, daj sobie chwilę na przeciągnięcie, ziewnięcie i powolne wstanie. Zrelaksuj się jeszcze przez kilka minut, aż poczujesz się gotowy/gotowa, aby powrócić do swoich codziennych czynności.

Muzyka jest doskonałym narzędziem do relaksacji i może pomóc w osiągnięciu stanu wyciszenia i spokoju. Warto poświęcić trochę czasu, aby regularnie relaksować się przy muzyce, by zminimalizować stres i napięcie w swoim życiu.

Katarzyna Halicka

**Muzyka ma zdolność wpływania
na nasze emocje i stany umysłu,
co może pomóc w redukcji
stresu i napięcia.**



Cześć! tu Koniczynka

**Dzień dobry! Jesteśmy WTZ „Koniczynka”
w Poznaniu i chcemy opowiedzieć o sobie.
Nasz Warsztat powstał 1 grudnia 2003 roku
z ramienia Stowarzyszenia Ludzi z Epilepsją,
Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół „Koniczynka”.**



W poniedziałki mamy próby zespołu bębniarskiego oraz tanecznego, w środy gramy w ping ponga, a w czwartki uczestniczymy w praktykach zawodowych. We wtorki i czwartki bierzemy udział w zajęciach z psychologiem w grupach, z podziałem na „chłopiniec” i „babiniec”.

Mamy na stałe rehabilitanta, który pomaga nam utrzymać sprawność ruchową.

Co 2 miesiące zmieniamy pracownię. Mamy ich dziewięć, a znajdują się pod dwoma adresami (ul. Swoboda 22/24 i ul. Marcelińska 49 – obie w Poznaniu). W piątki zawsze zajęcia są z instruktorem prowadzącym. Realizujemy wtedy trening ekonomiczny.

W pracowni aktywizacji zawodowej edukujemy się w różnych dziedzinach. Rozmawiamy o sprawach zawodowych oraz komunikacji i innych umiejętnościach społecznych. Poruszamy tematy prozdrowotne i uczymy się nowych rzeczy, które pomagają nam w codziennym życiu. Odbywamy praktyki w E. Leclerc Poznań, gdzie układamy towar. Chodzimy na wizyty studyjne do pracodawców i uczestniczymy w projektach zawodowych.



W pracowni krawiecko-rękodzielniczej tworzymy maskotki, tekstylia kuchenne, torby i wiele więcej. Uczymy się obsługi maszyny do szycia, hafciarki, a także szycia ręcznego.

W pracowni gospodarstwa domowego uczymy się gotować, sprzątać, prać i prasować. Przygotowujemy się do pracy w gastronomii i używania sprzętów takich jak wyparzarka, ekspres do kawy, mikser itp.

Poznanie nowych technologii umożliwia nam pracownia technik audiowizualnych. Dzięki niej obsługa tabletów, smartfonów, mikrofonów, słuchawek i komputerów nam nie straszna. Korzystamy z Internetu jako źródła wiedzy o świecie. Zgłębiaamy tajniki zakupów *on-line*.

Wspaniałą sprawą jest pracownia ceramiczno-rękodzielnicza. Gлина to świetny materiał, sprawdzający się w terapii. Lepimy i szkliwimy nasze prace, które później chętnie sprzedają się na kiermaszach. Mamy własny sprzęt: piec, walcownicę, wykrojniki i formy.

Pracownia plastyczno-rękodzielnicza pozwala nam popuścić wodze fantazji i zgłębiać różne techniki plastyczne. Ostatnio używamy maszynki do scrapbookingu.

Mamy też pracownię florystyczno-ogrodniczą, gdzie dbamy o rośliny domowe i nasz duży ogród. Uczymy się obsługi kosiarki i sprzętu ogrodniczego, dbania o tereny zielone.

W pracowni umiejętności społecznych i osobistych rozwijamy kompetencje potrzebne w różnych czynnościach dnia codziennego i sytuacjach społecznych, np. radzenie sobie ze stresem w sytuacji załatwiania sprawy w urzędzie.

Pracownia artystyczna zapewnia nam możliwość spełniania się w ww. zespołach. Możemy wykazać się twórczo (muzykoterapia, biblioterapia itp.).

Serdecznie zachęcamy do odwiedzenia naszego profilu na [Facebooku](#).

Z pozdrowieniami, uczestnicy WTZ „Koniczynka”





fot. WTZ „Koniczynka” w Poznaniu (3)

Mamy 45 uczestników,
ale jest ciągła rekrutacja
i pojawiają się wolne miejsca.
Zapraszamy!

Jak powstała nasza książka

Myśl o powstaniu książki, zrodziła się w naszych głowach w pierwszych tygodniach pandemii.

Było to w czasie kiedy przestaliśmy spotykać się na uczelni. Zostały nam wówczas tylko rozmowy telefoniczne i rozmowy przez *teams* – program, przez który prowadzone były wykłady i ćwiczenia na Akademii Handlowej Nauk Stosowanych w Radomiu, gdzie pracujemy. Pan Andrzej jest Dziekanem Wydziału Nauk Strategicznych i Technicznych, pan Paweł wykładowcą pedagogiki i psychologii, a także instruktorem terapii zajęciowej w Starym Koniecpolu.

Odkryliśmy wówczas, że oszczędzamy czas jakim jest dojazd do Radomia, i że można go należycie spożytkować. Rozpoczęliśmy wówczas burzę mózgów na temat „co można razem zrobić” w tak trudnych okolicznościach. I tak powstała myśl o napisaniu przewodnika.

Prace trwały od marca 2020 roku do ostatnich dni grudnia 2022 roku, a więc ponad dwa lata. Otrzymaliśmy przychylne recenzje dla naszej publikacji i 14 lutego 2023 roku ukazał się egzemplarz próbny, natomiast druk całego nakładu ruszył 16 lutego bieżącego roku.

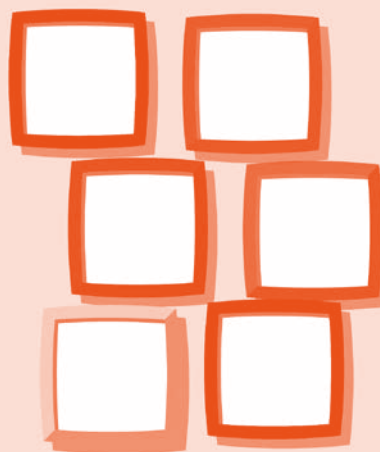
Andrzej Gołębiowski i Paweł Czerwiński

Poniżej fragment ze streszczenia
znajdującego się w książce

(..)W publikacji staraliśmy się zawrzeć wszystko to, co naszym zdaniem jest ważne dla młodych i początkujących instruktorów terapii, pedagogów czy rodziców. W niniejszej publikacji mamy zamiar połączyć i oddelegować konkretne metody psychologiczne i pedagogiczne dla usprawnienia realizacji tych jakże szlachetnych celów dydaktycznych, które zmierzają, jak wcześniej wspomniano, do szeroko rozumianego usamodzielnienia człowieka z niepełnosprawnością. W poradniku chcemy zwrócić uwagę na typowe trudności, jakie mogą pojawić się w konfrontacji pedagoga, gdy echo teoretycznego wykładu zaczyna mieć szansę na praktyczną konfrontację z zaistniałymi, pedagogicznymi okolicznościami. Akcentujemy doniosłą i szczególną rolę terapeuty jako kluczowej postaci w powodzeniu tego ważnego procesu, gdzie instruktor terapii staje się niejako przewodnikiem osoby z niepełnosprawnością. Kierujemy także uwagę Czytelnika na jednostki chorobowe występujące u podopiecznego, które przyszły terapeuta może napotkać. Staramy się jednocześnie scharakteryzować poszczególne zaburzenia i wynikające z nich dysfunkcje. Pragniemy też zaproponować stosowną postawę terapeuty, tworząc tym samym Personalny Czynniki Leczący (nazwany przez nas roboczo PCL), poprzez fakt jego oddziaływania na osobę podopiecznego (..)

Andrzej Gołębiowski, Paweł Czerwiński

Przewodnik Instruktor Terapii Zajęciowej



Radom – Koniecpol 2023

foto.. materiały autorów

Kino bez barier

**Dostępne pokazy filmowe,
w każdy wtorek i czwartek
w Kinie Pałacowym w Poznaniu!**



We wtorki, o godzinie 11.00 filmy z audiodeskrypcją i napisami w języku polskim. W czwartki, o godzinie 18.00 filmy z audiodeskrypcją, napisami w języku polskim i tłumaczeniem na Polski Język Migowy.

Nasze pokazy cieszą się ogromną popularnością, a liczba miejsc jest ograniczona. Zdarza się, że biletów nie ma na kilka dni przed pokazem, zalecamy zatem wcześniejszą rezerwację biletów w kasie: kasa CK Zamek, numer telefonu +48 61 64 65 260.

Informacje praktyczne

Filmy obejrzysz w Sali nr 2 Kina Pałacowego.

Kino Pałacowe znajduje się w CK ZAMEK, przy ul. Św. Marcin.

Bilety na seanse kosztują 5 złotych.

Liczba miejsc na pokazach jest ograniczona.

Bilety można zakupić na stronie www.kinopalacowe.pl lub w kasie CK Zamek.

Rezerwacje przyjmuje kasa CK Zamek, numer telefonu +48 61 64 65 260

Kasa jest czynna codziennie w godzinach 10.00-21.00.

Dojazd dla osób poruszających się na wózku

Do Sali nr 2 Kina Pałacowego dostaniesz się również poruszając się na wózku. Droga jest długa, więc przyjeźdź do nas 15 minut wcześniej. Jeśli jesteś pierwszy raz, zadzwoń lub napisz sms na numer telefonu: 607609320, a wyjdziemy Ci na spotkanie.

Wejście dla osób poruszających się na wózkach to jednocześnie wejście do Muzeum Powstania Poznańskiego – Czerwiec 1956. Znajduje się ono przed Centrum Kultury ZAMEK, po lewej stronie wejścia głównego. Wejście jest oznaczone charakterystycznymi dużymi cyframi 1956.

Tu znajdziemy też windę dostosowaną do potrzeb osób poruszających się na wózkach. Dzięki niej można wjechać na parter, do nowej części Zamku, a dalej, po skorzystaniu z rampy – windą na 2. piętro. Następnie trzeba minąć kawiarnię i przejechać do starej części Zamku. Po prawej stronie znajduje się Sala nr 2.

Tam do pokonania będzie ostatnia rampa – w dostaniu się do sali pomoże obecna na miejscu obsługa Kina.



fot. materiały prasowe dystrybutorów (2)

Program na marzec



Czwartek, 2 marca, godzina 18.00

„Blisko”

reż. Lukas Dhont

Czas trwania: 1 godzina, 45 minut

13-letni Léo i Rémi są nierozłączni. Towarzyszą sobie zarówno w ważnych życiowych wydarzeniach, jak i na co dzień. Wydawać by się mogło, że ich przyjaźni nic nie jest w stanie zagrozić. Jednak zawiść innych, pojawiające się plotki i typowe dla wieku dojrzewania zagubienie w świecie sprawiają, że w pewnym momencie Léo zaczyna oddalać się od swojego przyjaciela. Film nominowany do Oscara w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny.

Wtorek, 7 marca, godzina 11.00

Czwartek, 9 marca, godzina 18.00

„IO”

reż. Jerzy Skolimowski

Czas trwania: 1 godzina, 26 minut

Świat oglądany z perspektywy zwierzęcia. IO to szary osiołek o melancholijnych oczach, który spotyka na swojej drodze ludzi dobrych i złych, doświadcza radości i bólu. Jego losem rządzi przypadek, który w sekundę zmienia szczęście w rozpacz, a smutek w nieoczekiwaną błogość. Film nominowany do Oscara w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny.

Wtorek, 14 marca, godzina 11.00

Czwartek, 16 marca, godzina 18.00

„Lombard”

reż. Łukasz Kowalski

Czas trwania: 1 godzina, 21 minut

Jola i Wiesiek od lat prowadzą jeden z największych lombardów w Europie. Biznes, który niegdyś cieszył się sporym powodzeniem, dziś podupada. Na bytomskie przedmieścia rzadko trafiają klienci. Sytuacji nie ułatwiają rodzinne niesnaski, związek pary wisi na włosku. Czy coraz bardziej skonfliktowanej parze uda się uniknąć bankructwa i odbudować relację?



fot. materiały prasowe dystrybutorów (3)

Wtorek, 21 marca, godzina 11.00

Czwartek, 23 marca, godzina 18.00

„Na Twoim miejscu”

reż. Antonio Galdamez Munoz

Czas trwania: 1 godzina, 43 minuty

Kaśka i Krzysiek – młode, atrakcyjne małżeństwo z uroczym synkiem i mieszkaniem w malowniczej okolicy. Wydaje się, że powinni być szczęśliwi a jednak są na skraju rozvodu. Każdy dzień spędzają tak samo – na kłótniach. Aż do poranka, od którego muszą współpracować jak jeszcze nigdy dotąd. A wszystko przez... zamianę ciał. Od teraz Krzysiek jest Kaśką, a Kaśka Krzyśkiem. Każde z nich musi przejąć obowiązki tego drugiego i stawić czoła problemom, o których istnieniu wcześniej nie miało pojęcia... Czy to sprawi, że inaczej spojrzą na siebie nawzajem i nauczą się empatii?

Wtorek, 28 marca, godzina 11.00

Czwartek, 30 marca, godzina 18.00

„Lunana. Szkoła na końcu świata”

Pawo Choyning Dorji

Czas trwania: 1 godzina, 50 minut

Mieszkający w stolicy Bhutanu Ugyen ma jasno sprecyzowany plan na życie. Mężczyzna marzy o karierze piosenkarza i w tym celu zamierza wyjechać do Australii. Zanim jednak będzie mógł to zrobić, musi odbyć ostatni rok rządowej służby nauczycielskiej. Decyzją przełożonych trafia do najbardziej odległej wiejskiej szkoły. Położone na wysokości pięciu tysięcy metrów miejsce nie ma nic wspólnego z wygodnym życiem, jakie do tej pory prowadził. Choć początkowo Ugyen chce jak najszybciej stamtąd uciec, zaangażowanie młodych uczniów sprawia, że zaczyna zmieniać zdanie o tym wyjątkowym miejscu.

W czwartek po filmie zapraszamy na spotkanie z podróżnikiem Michałem Worochem (Wheelchairtrip). Spotkanie będzie tłumaczone na Polski Język Migowy.



foto: Envato elements

Wspomnienie o Babci

**Przed nami kolejna część
wspomnień Zbyszka Strugały.
Tym razem o pięknych chwilach
spędzonych z Babcią i Dziadkiem.**

21 i 22 stycznia obchodzimy co roku Dzień Babci i Dzień Dziadka. Zapewne niektórzy z Was składają swoim babciom i dziadkom życzenia, i na pewno babcia i dziadek bardzo się cieszą z Waszych życzeń, kartek i upominków. Nawet mają łzy w oczach ze wzruszenia, bo Was kochają czasem bardziej niż własne dzieci, które wychowywali. Ale wiem, że nie wszyscy z Was mają babcie i dziadków, bo od nas odeszli lub mają tylko babcie albo dziadka. Ja niestety nie pamiętam moich dziadków i babci, bo odeszli, jak ja byłem malutki, znałem tylko jedną babcię mamę mojego taty. No a rodziców mojej mamy nie znałem. Wiem od mamy, że w czasie II wojny dużo przeszli...

Ale wracając do babci z Orzechowa. Była to osoba wyjątkowa, a przy tym bardzo dobra, miła i wielkiej wiary i pobożności. Była jedyną babcią, która doczekała się prawnuków.

Pamiętam jak w niedzielę razem z rodzicami siostrą i bratem chodziliśmy na spacer nad Wartę, potem nad wałem wokoło, następnie polną drogą, przy której są pola uprawne, domy i piękne stare drzewa, a na koniec wstępowaliśmy do babci na pyszny placek z kruszeniami i owocami upieczony przez babcię. Zimą babcia piekła pyszne pączki. Albo na kolację był chleb z masłem swojej roboty. Wiecie, jakie to było dobre!

Zimą, w styczniu, babcia zawsze obchodziła imieniny i dzień babci, wtedy przyjeżdżała do niej cała rodzina, mimo że zimy były mroźne i śnieżne, a były to lata 70. i 80. Niestety babcia z dziadkiem nie mieli łatwego życia. Posiadali bardzo małe gospodarstwo i niewielkie pole, wychowywali siedmioro dzieci, które trzeba było wyżywić i ubrać. Było bardzo ciężko. Wiele razy musieli oszczędzać, a każdy kawałek chleba był na wagę złota.

A w czasie wojny niemieccy faszyci wszystko zabierali: kury, jajka, a nawet chleb. Ryb nie można było łowić w jeziorze. Chyba że ktoś dobrze trzymał z Niemcami. Wiele razy babcia i dziadek dostali po plecach batem lub karabinem... Ale jakoś sobie dawali radę. Czasami pomagali im dobrzy ludzie, u których pracował dziadek.

Po wojnie też różnie bywało. Dziadek musiał wyjechać do pracy i pracował przez kilka lat w kopalni, jako tania siła robocza, aby były pieniądze na chleb. Była to jedyna możliwość, aby wyżywić rodzinę. Babcia musiała sama dawać radę w domu a tu gromadka dzieci, praca w gospodarstwie, w polu. Także nie było łatwo, ale jakoś dawała radę. Babcia wiele razy nam opowiadała o wojnie, o trudach tamtych czasów, często ze łzami w oczach.

Zawsze na Dzień Babci dostawała od wnuków i od nas piękne laurki, kartki, z których się bardzo cieszyła. Kiedy miałem niecałe 20 lat zacząłem sam o własnych siłach chodzić, wiecie jak się babcia wtedy cieszyła?! Niestety niecały rok później, w lutym 1985 roku babcia odeszła...

Obecnie zostały mi piękne wspomnienia z tamtych czasów. A wy pewnie też macie wspaniałe wspomnienia o swoich babciach i dziadkach. Jeżeli ich jeszcze macie, cieszcie się!

Zbigniew Strugała



Edward Wołczak, *Moja cisza*



Marzena Zarembka, *Leniwiec*