

# wō te zet

MAGAZYN  
OŚRODKÓW  
TERAPII  
ZAJĘCIOWEJ

NUMER 91





wydawca

**Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE**

redakcja

**Marcin Halicki, redaktor naczelny**

**Zbigniew Strugała, korespondent**

**Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca**

na okładce

**Sabina Dul, Bujać w obłokach**

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](http://www.wotezet.pl)**

# Dzień dobry!

**Gdy piszę te słowa jesteśmy bezpośrednio po wyborach parlamentarnych, których wyniki wiele osób mogły zaskoczyć, inne ucieszyć lub zasmucić. Każda z osób czytających sama może odpowiedzieć sobie na pytanie o kierunek w którym zmierzamy po tych, jakże ważnych wyborach. Na pewno cieszy bardzo wysoka frekwencja – jestem przekonany, że duża część naszych czytelników i czytelniczek poszła oddać głos, czyli wziąć współodpowiedzialność za nasze wspólne losy. Brawo!**

Zostając przy bieżących tematach – wiem, że środowisko osób skupionych wokół warsztatów terapii zajęciowej w Polsce interesuje się zmianami związanymi z funkcjonowaniem placówek, zwłaszcza w kontekście finansowym. Rząd zapowiedział nowe rozporządzenie Rady Ministrów zmieniające rozporządzenie w sprawie algorytmu przekazywania środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych samorządom wojewódzkim i powiatowym (nr projektu RD772). Jak zapowiedziano, w 2024 roku i w latach następnych zwiększy się dofinansowanie do WTZ: z kwoty 31 296 zł do kwoty 33 696 zł. Wspomniane rozporządzenie ma podnieść także kwotę dofinansowania na jedną osobę pracującą w Zakładzie Aktywności Zawodowej – w 2024 roku i w latach następnych z kwoty 32 000 zł do kwoty 37 000 zł. To dobre wiadomości, biorąc pod uwagę galopującą w poprzednich miesiącach inflację i podwyższenie kosztów funkcjonowania placówek w naszym kraju. Mamy nadzieję, że to nie koniec dobrych informacji dla WTZ i ZAZ, na pewno będziemy sprawie się przyglądać i ją opisywać na łamach WóTeZetu.

Tymczasem oddajemy w Wasze ręce nowy numer naszego czasopisma. Przyjemnej lektury, trzymajcie się ciepło!

**Marcin Halicki**  
Redaktor naczelny



# NUMER 91

strona 3  
**Od redakcji**

strona 5  
**O układzie nerwowym – nowe podejście do stresu**

strona 12  
**Jubileusz w Wolbromiu**

strona 16  
**Mały Festiwal „Integracja Ty i Ja”**

strona 18  
**Forum Dostępności zawita do Poznania**

strona 20  
**Piknikowa wycieczka na łono natury**



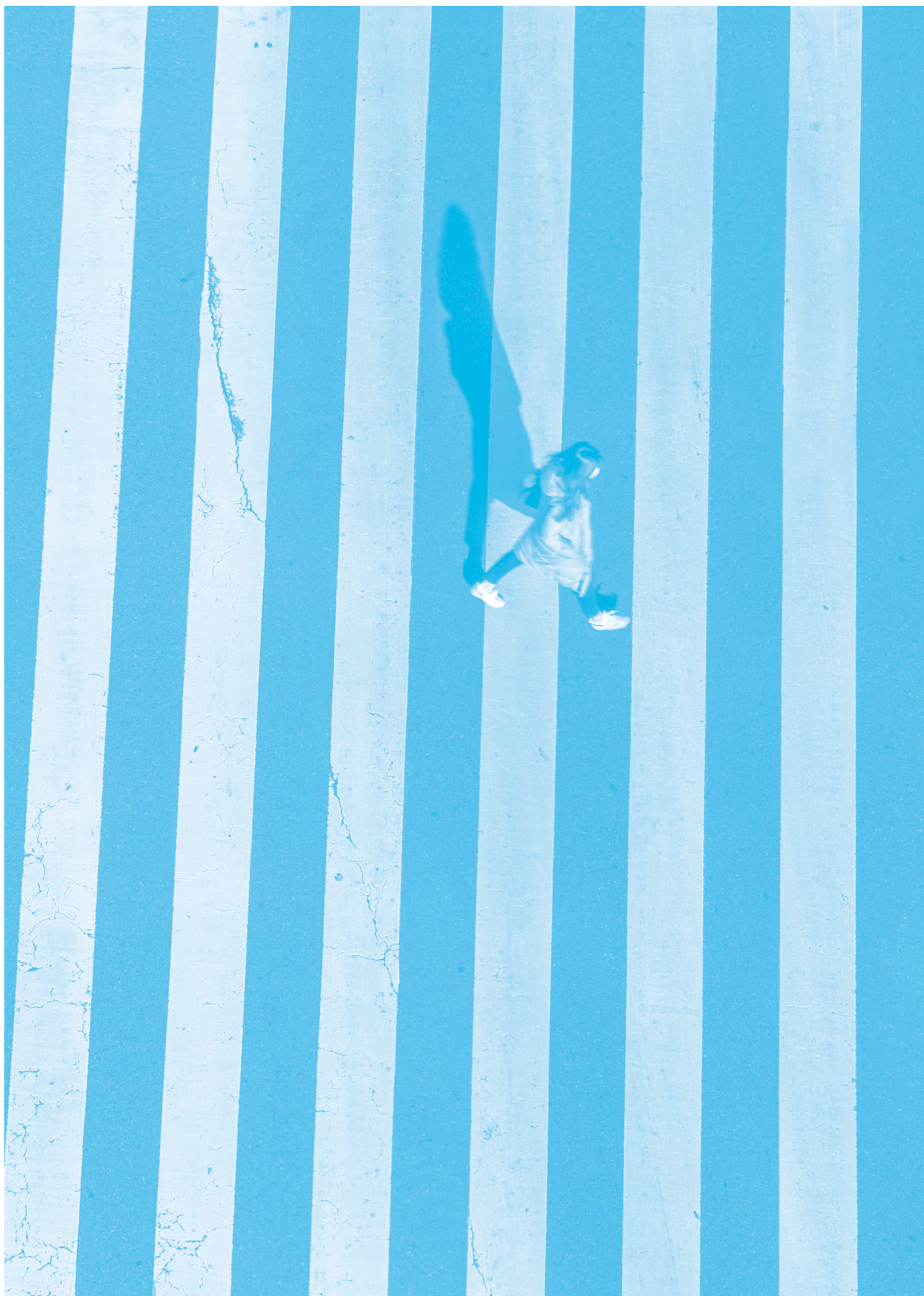
**„Co będzie”  
Zbigniew Herbert**

**co będzie  
kiedy ręce  
odpadną od wierszy  
gdy w innych górach  
będę pił suchą wodę**

**powinno to być obojętne  
ale nie jest**

**co stanie się z wierszami  
gdy odejdzie oddech  
i odrzucona zostanie  
łaska głosu**

**czy opuszczę stół  
i zejdem w dolinę  
gdzie huczy  
nowy śmiech  
pod ciemnym lasem**





# **O układzie nerwowym**

## **- nowe podejście do stresu**

**Od kilku lat coraz więcej, szczególnie w środowisku terapeutycznym, mówi się o teorii poliwalgalnej i o tym jakie znaczenie dla funkcjonowania naszych organizmów ma nerw błędny. Teoria ta, której autorem jest Stephen Porges znacząco wpłynęła na metody pracy z traumą i techniki pracy z ciałem, rzucając nowe światło na ludzki autonomiczny układ nerwowy.**

Tradycyjne podejście przypisywało autonomicznemu układowi nerwowemu regulowanie różnych automatycznych funkcji w organizmie takich jak oddychanie, reprodukcja, trawienie itd. Ten model opierał się na przekonaniu, że istnieją tylko dwa obwody autonomicznego układu nerwowego: współczulny i przywspółczulny. Ten pierwszy miał aktywować się w momencie pojawienia się stresora, jako reakcja na zagrożenie czy niebezpieczeństwo. Działanie przywspółczulnego układu nerwowego wiązano z nerwem błędnym i obserwowano jako odprężenie. Teoria poliwalgalna rozszerza naszą perspektywę patrzenia na układ nerwowy, wskazując, że autonomiczny układ nerwowy odpowiedzialny jest nie tylko za instynktowne funkcje organizmu, ale również powiązany jest z naszymi emocjami i zachowaniami. Jej podstawą jest założenie, że nerw błędny ma dwie gałęzie, a właściwie, że funkcjonują dwa oddzielne nerwy błędne.

## Pięć stanów układu nerwowego

Spróbujmy wyobrazić sobie, że autonomiczny układ nerwowy składa się z trzech obwodów neuronalnych:

1. Układ zaangażowania społecznego związany jest z częścią brzuszną nerwu błędnego i czterech innych nerwów czaszkowych i aktywuje się, gdy rozpoznajemy sytuację, w której się znajdujemy jako bezpieczną. W tym stanie czujemy spokój, ukojenie, radość, satysfakcję, miłość, możemy odpoczywać, bawić się i współdziałać z innymi osobami;
2. Pnia współczulnego, który aktywuje się kiedy rozpoznajemy jakąś sytuację jako niebezpieczną. Ten stan nazywany jest także pobudzeniem ze strachu, czujemy wtedy gniew, lęk, możemy walczyć by pokonać zagrożenie lub uciekać, żeby go uniknąć;
3. Części grzbietowej nerwu błędnego, która aktywuje się gdy rozpoznajemy sytuację jako bezpośrednie zagrożenie, z którym nie możemy walczyć, ani przed którym nie możemy uciec. Wtedy zastygamy w bezruchu, zamarzamy. Czujemy bezradność, beznadzieję, apatię, wycofujemy się i zamykamy. Ten stan możemy opisać jako znieruchomienie ze strachu;

oraz dwóch stanów hybrydowych, które łączą po dwa z trzech poszczególnych obwodów:

4. Pobudzenie bez strachu to stan, który łączy aktywację pnia współczulnego umożliwiającą mobilizację i stan zaangażowania społecznego. Dzięki temu możemy rywalizować ze sobą w sportach czy zabawie, grając zgodnie z zasadami i nie krzywdząc innych;
5. Unieruchomienie bez strachu łączące aktywność części grzbietowej nerwu błędnego i części brzusznej nerwu błędnego. Towarzyszące nam uczucie spokoju i zaufania sprawia, że możemy leżeć w bezruchu przytulając się do innej osoby czy z przyjemnością przyjmować masaż.





Upraszczając, funkcjonujące przez lata ujęcie stresu możemy wyobrazić sobie jak nieustanne balansowanie pomiędzy dwoma stanami: pobudzenia i odprężenia. W nowej koncepcji stresu, opracowanej przez Porges, trzy główne obwody autonomicznego układu nerwowego przeskakują z jednego stanu w drugi, zgodnie z tym, w którym momencie ewolucji się pojawiły. Zaangażowanie społeczne opiera się na aktywacji części brzusznej nerwu błędnego wykształconej najpóźniej i obecnej tylko u ssaków. Niżej w tej układance znajduje się pień współczulny, odpowiadający za reakcję walki lub ucieczki (czasem te reakcje nazywane są gadzimi), a na samym jej dole, wykształcony najwcześniej (obecny u wszystkich kręgowców, od ryb po ssaki) obwód wagalny grzbietowy, który odpowiada za bezruch związany ze strachem.

## **Czy jestem bezpieczna, bezpieczny, bezpieczne?**

Wspomniałam o tym, że grzbietowa część nerwu błędnego aktywuje się, kiedy daną sytuację rozpoznajemy jako zagrożenie życia. To rozpoznawanie nie wydarza się na poziomie świadomości. Wpływa na nie mnóstwo czynników, począwszy od fizjologii, przez pamięć doświadczeń, które już mieliśmy, po emocje, które towarzyszą nam w tym momencie. Ocenianie przez obwody nerwowe czy sytuacja jest bezpieczna, niebezpieczna czy groźna i podejmowanie adekwatnego działania, nazywane jest neurocepcją.

Większość z nas zna to doświadczenie, kiedy nie wiadomo skąd wiemy, że ktoś za nami stoi, idzie lub kiedy nasze ciało zatrzymuje się bez naszej woli, rozpoznając zagrożenie przed nami. Gdy nagle zwalniamy prowadząc samochód, by kilka sekund później minąć wchodzące nagle na jezdnię zwierzę, którego nie widzieliśmy. Nasze ciała, a w nich układ nerwowy i inne systemy działają w najlepszy możliwy sposób, by zapewnić sobie przetrwanie.



Zdarza się jednak, że neurocepcja nas zawodzi. Rozpoznaje (w wyniku traumy, emocji, stanu fizycznego, głodu itp.) jako zagrożenie sytuację, która, oceniana obiektywnie, nie zagraża naszemu życiu i aktywuje obwód neuronalny stosowny do tego rozpoznania. Mogę więc doświadczyć zneruchomienia ze strachu na widok nieznajomej ekspedientki w sklepie lub kiedy kosmetyczka delikatnie dotyka mojej twarzy, tylko dlatego, że w jakiś sposób układ nerwowy połączył to doświadczenie z czymś, co kiedyś mogło mi zagrażać lub było przyczyną cierpienia. W tym stanie mogę doświadczyć dysocjacji, poczucia bycia poza ciałem, podobnie jak w realnie zagrażającym życiu momencie wypadku samochodowego czy bombardowania. Ponieważ aktywowała się grzbietowa część nerwu błędnego, będę miała trudność z zapamiętaniem tej sytuacji, logicznym myśleniem, mówieniem, podjęciem działania, byciem w kontakcie – funkcjami wymagającymi aktywności młodszych ewolucyjnie części mózgu. Podobnie jeśli mój wewnętrzny system ostrzegawczy uzna, że wizyta w urzędzie jest dla mnie niebezpieczna, może aktywować pień współczulny i kazać mi walczyć z osobą siedzącą po drugiej stronie biurka (walka nie musi być fizyczna, objawia się również agresją słowną, bierną itp.). Mogę iść do sklepu głodna i zmęczona, a neurocepcja błędnie zinterpretuje dźwięk towarzyszący otwieraniu drzwi na zaplecze jako alarm, moje serce zacznie bić szybciej, a całe ciało będzie gotowe do ucieczki. Mogę też być tak zakochana, że nie zauważę, że osoba będąca obiektem mojego uczucia zagraża mojemu życiu i zdrowiu.



W takich sytuacjach często odczuwamy wstyd lub zaczynamy obwiniać się, że zareagowaliśmy tak, a nie inaczej. Że nie krzyczałyśmy, nie sprzeciwiliśmy się, nie uciekaliśmy, głos uwiązał nam w gardle, gadaliśmy bzdury, płakaliśmy z „byle powodu”. Teoria poliwalgalna pomaga zdjąć sobie z ramion ten ciężar i lepiej zrozumieć inne osoby, tworzyć kontekst, który wspiera zdrowienie. Stephen Porges mówi, a ja się z nim zgadzam, że „nie ma czegoś takiego jak niewłaściwa reakcja organizmu. Wszystkie reakcje są adaptacyjne. Chodzi przede wszystkim o to, że nasz układ nerwowy stara się zareagować jak najlepiej po to, byśmy pozostali przy życiu, my zaś musimy uszanować jego reakcje. Gdy mamy wgląd w reakcje organizmu, znika tendencja do samooceny i nabieramy do siebie szacunku, to zaś pomaga na poziomie funkcjonalnym w powrocie do zdrowia.” (Stephen W. Porges, Teoria Poliwalgalna, wyd. WUJ, 2020, s. 101) Tymczasem często, podczas różnego rodzaju terapii, mówi się i pokazuje osobie, że coś jest z nią nie tak, że jej organizm czy psychika nie działają prawidłowo, że musi się zmienić lub coś trzeba naprawić. Taka postawa jest oceniająca, z to z kolei wpływa na reakcję obronną. Przy nadmiernie pobudzonym nerwie błędnym grzbietowym lub pniu współczulnym, organizm będzie się skupiał na przetrwaniu, a nie ma na zdrowieniu, dbaniu o relację czy podtrzymywaniu dobrostanu.

## Po co nam ta wiedza?

Założenia teorii poliwalgalnej, odkrycia i stale prowadzone badania są wykorzystywane w pracy z traumą w nurtach takich jak *Somatic Experiencing* Petera Levina czy terapii sensomotorycznej Pat Ogden, w terapii czaszkowo-krzyżowej, osteopatii oraz coraz częściej w fizjoterapii i masażu. Możemy również korzystać z tej wiedzy by poprawiać dobrostan własny i osób, z którymi pracujemy. Wszelkie działania terapeutyczne będą przebiegały z lepszym skutkiem dla osób, które ich doświadczają, jeśli będą znajdować się w stanie zaangażowania społecznego. Żeby to było możliwe, potrzebujemy zadbać o to, by osoby, z którymi się spotykamy czuły się bezpieczne. Przyjrzyjmy się otoczeniu, w którym pracujemy, czy jest przytulne czy zimne. Jakie dźwięki nas otaczają? Jakie zapachy? Jak słuchamy, jak mówimy, jak dotykamy? Czy tłumaczymy co będzie się działo? Czy jesteśmy tu i teraz, przy osobie, czy w naszych kolejnych zadaniach? Pamiętajmy też o tym, że nie ma jednej instrukcji, którą możemy zastosować do każdej z osób, bo każda osoba ma inną historię i inne skojarzenia z danymi bodźcami. Jedną osobę może relaksować zapach lawendy i szum morza, a na inną te same bodźce mogą działać pobudzająco. Dlatego ważne, żeby obserwować, pytać, słuchać, dostosowywać z otwartością na różnorodność.

## Katarzyna Halicka

### Edukatorka, autorka, masażystka

#### Bibliografia:

Stanley Rosenberg, Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwalgalnej.™™

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, wyd 1. 2020

Stephen W. Porges, Teoria Poliwalgalna, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, wyd 1. 2020

# Jubileusz w Wolbromiu

**12 października w wolbromskim Domu Kultury odbył się Jubileusz 10-lecia Małopolskich Impresji Poetyckich Osób z Niepełnosprawnościami Wolbrom 2023.**

To piękne wydarzenie kulturalne było świętem żywego słowa, wspomnieniem historii dziewięciu lat spotkań z poezją, niezwykłych wrażeń i emocji. Wszystko to za sprawą głównych bohaterów, adresatów konkursu recytatorskiego, jakimi byli i są osoby z niepełnosprawnościami.

Na początku zrodził się pomysł, a dzięki determinacji i wierze w jego realizację, marzenie stało się faktem. Twórcą i pomysłodawcą Małopolskich Impresji Poetyckich jest pan Sebastian Sierka – kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej, poeta. Jako człowiek wrażliwy i otwarty na ludzi, stworzył dla osób z niepełnosprawnościami konkurs, dzięki któremu mogli odkrywać siebie, pokonywać swoje lęki i słabości, ukazywać świat liryki widziany i dotykany ich zmysłami. Przewodnym celem impresji poetyckich było stworzenie osobom z niepełnosprawnościami możliwości udziału w kulturze, dające wyrażanie osobistych przeżyć, dowolną interpretację utworów, ekspresję, wrażliwość oraz ogólny wyraz artystyczny. Ważnym elementem była też szeroka integracja uczestników konkursu oraz promowanie i rozwijanie potrzeby czytania poezji, jako wartości ponadczasowej.

Jubileusz impresji poetyckich poświęcony był osobom z niepełnosprawnościami – uczestnikom wszystkich edycji konkursu, a także ich opiekunom, instruktorom, nauczycielom, którzy każdego dnia wkładają wiele pracy i wysiłku, by czuli się ważni, potrzebni, a przede wszystkim szczęśliwi.



fot. WTZ w Lgocie Wolbromskiej (3)

Organizatorem wspaniałego wydarzenia był WTZ w Lgocie Wolbromskiej działający w strukturze Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektualną Koło w Wolbromiu, przy współpracy z Domem Kultury w Wolbromiu. Patronat honorowy nad jubileuszem objęli Marszałek Województwa Małopolskiego pan Witold Kozłowski oraz Burmistrz Miasta i Gminy Wolbrom pan Adam Zielnik. Patronat medialny objęty został przez: Wieści Wolbromskie, Stowarzyszenie Teatralno-Literackie w Olkuszu, Zespół Szkół nr 4 im. Komisji Edukacji Narodowej w Olkuszu, Wojewódzka Biblioteka Pedagogiczna w Krakowie filia w Olkuszu oraz Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej „WóTeZet”.

Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Małopolskiego. Konkurs wielokrotnie wspierali darczyńcy: Lasy Państwowe Nadleśnictwo Olkusz, Przedsiębiorstwo Produkcyjne WOLMOT Wolbrom, Pan Albert Goncerz, Pani Małgorzata Sierka, Firma Handlowo-Usługowa pani Danuta Będkowska, Zakłady Kablowe Bitner oraz Cukiernia pani Czesława Piputa. Serdecznie dziękujemy za przekazane środki, dzięki którym mogliśmy fundować wspaniałe nagrody.

Na jubileuszowe spotkanie zaproszono wielu gości, wśród których znaleźli się przede wszystkim uczestnicy, instruktorzy, nauczyciele oraz dyrektorzy i kierownicy z placówek z terenu Małopolski, biorących corocznie udział w konkursie recytatorskim. Tego dnia byli z nami: WTZ





w Miechowie, WTZ w Radwanowicach, WTZ w Skale, DPS w Ojcowie, WTZ w Myślenicach, OREW Wolbrom, SOSW w Zagorzycach, DPS w Płazie, ŚDS w Oświęcimiu, WTZ oraz ZRT w Lgocie Wolbromskiej, ŚDS w Bochni, WTZ w Podlesicach, WTZ w Olkusz, ŚDS fund. Hamlet w Krakowie, ŚDS w Olkusz, WTZ w Kluczach, ŚDS w Woli Kalinowskiej, DPS Bobrek, ŚDS w Babicach, ŚDS w Konarach, DCA i CWITONIR w Kluczach.

Za przybycie dziękujemy serdecznie Zastępcy Dyrektora Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie – panu Rafałowi Filo – z ramienia Wojewody Małopolskiego pana Łukasza Kmity, Wicestarostę Powiatu Olkuskiego – pani Paulinie Polak, Sekretarzowi Urzędu Miasta i Gminy Wolbrom – panu Waldemarowi Kolanko, Wiceprzewodniczącej Zarządu Koła PSONI w Wolbromiu – pani Ewie Kałwie wraz z Zarządem, Dyrektorowi Domu Kultury w Wolbromiu – panu Piotrowi Gamrot oraz przedstawicielowi Lasów Państwowych Nadleśnictwo Olkusz – pani Barbarze Filo.

Po oficjalnej części spotkania, przyszedł czas na chwile wspomnień. W prezentacji multimedialnej zaprezentowaliśmy krótki przegląd historii impresji poetyckich, które wywołały wiele wzruszeń. Emocje i refleksje wzbudzili też laureaci pierwszych miejsc, którzy ponownie stanęli na wolbromskiej scenie przypominając wiersze wielkich poetów: Jan Górkiewicz, Szymon Warzecha, Katarzyna Lewandowska, Robert Taras, Marcin Człowiek, Arkadiusz Jastrzębski, Krystyna Szatan,



fot. WTZ w Lgocie Wolbromskiej (5)

Grzegorz Perek. Nie zabrakło też liryki w wykonaniu pana Przemysława Kani i pana Grzegorza Ludwiczaka. W naszym programie mieliśmy również przyjemność oglądać występ pani Moniki Korpusik wieloletniej solistki i tancerki Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”, która swoim pięknym wokalem przeniosła nas do świata muzyki.

Dla podkreślenia tego wyjątkowego dnia i uczczenia 10-lecia Małopolskich Impresji Poetyckich nasi goście otrzymali pamiątkowe, jubileuszowe tabliczki. Wręczyli je: Wiceprzewodnicząca wolbromskiego Koła PSONI – pani Ewa Kałwa, Wicestarosta Olkuski – pani Paulina Polak oraz kierownik WTZ w Lgocie Wolbromskiej – pan Sebastian Sierka, który jako twórca konkursu przekazał słowa uznania i podziękowania wszystkim osobom, które tworzyły historię impresji poetyckich.

Dziękujemy serdecznie za obecność dyrektorom, kierownikom placówek oświatowych, pomocowych i instytucji kultury wraz z kadrą administracyjną oraz wszystkim przyjaciółom Małopolskich Impresji Poetyckich, nauczycielom, poetom i artystom, którym nasze wydarzenie zawsze było bliskie sercu.

**Karina Strózik**

# Mały Festiwal „Integracja Ty i Ja”

**Już po raz drugi do Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu zawitał Mały Festiwal „Integracja Ty i Ja”, cykliczna impreza filmowa, prezentująca krótkie formy filmowe, biorące udział w Europejskim Festiwalu Filmowym „Integracja Ty i Ja” odbywającym się od wielu lat w Koszalinie.**



W tym roku poznańska odsłona Małego Festiwalu odbywała się w pierwszej połowie października, czyli ponad miesiąc od zakończenia głównego Festiwalu, jednak ciekawe tytuły przyciągnęły w dostępne przestrzenie WBPiCAK na poznańskie Jeżyce sporo osób, zainteresowanych tematyką prezentowanych filmów. Na co dzień, w mediach, w kinach czy serwisach streamingowych nie mamy możliwości zapoznać się z prawdziwymi perełkami dokumentu lub fabuły, poruszających tematykę szeroko rozumianej niepełnosprawności.

Jednak dzięki organizatorom wydarzenia lokalna publiczność miała okazję zobaczyć takie filmy jak hiszpański dokument „Daida wraca do oceanu”, opowiadający o zmaganiach z rakiem Daidy Ruano Moreno, osiemnastokrotnej mistrzyni świata w windsurfingu, która po wielu miesiącach choroby powraca do profesjonalnego uprawiania sportu.

Zupełnie inny kontekst społeczny to obraz Zoran Djordjević'a „Ściany życia” o życiu artysty Marcosa Santosa, osoby z porażeniem mózgowym dziecięcym, który uczy dzieci ze swojej ubogiej, owianej złą sławą dzielnicy brazylijskiego Sao Paulo – Campos dos Alemaes, malowania i przenoszenia sztuki na szare ściany ulic. Ten film zrobił na mnie chyba największe wrażenie. Mamy tu do czynienia z całkowicie oddolną inicjatywą.





fot. WBPICAK w Poznaniu (3)

Artysta z niepełnosprawnością oddaje całego siebie swoim sąsiadom, ucząc i zarażając sztuką ulicy dzieciaki, które (możemy się domyślać), gdyby nie te chwile spędzone z Marcosem, zajmowałyby się innymi, być może niezbyt legalnymi czynnościami. Film tym bardziej wartościowy, że nakręcony za pieniądze mieszkańców dzielnicy. Tak w praktyce wygląda praca u podstaw w społecznościach Ameryki Południowej.

Po każdym festiwalowym seansie odbywały się panele dyskusyjne z zaproszonymi osobami – było to świetne uzupełnienie pokazów, dzięki dyskusji można było spojrzeć na film z innej perspektywy.

O kolejnych filmach Małego Festiwalu opowiemy w następnych numerach WóTeZetu. Pamiętajcie jednak, że kolejna edycja wydarzenia już za rok. Wcześniej przedstawimy na naszych łamach terminy i tytuły filmów, które będzie można obejrzeć w poznańskiej Bibliotece.

Warto dodać, że wszystkie prezentowane podczas Festiwalu filmy miały przygotowane audiodeskrypcję i napisy dla osób niesłyszących.

**Marcin Halicki**

# Forum Dostępności zawita do Poznania



**FORUM**  
DOSTĘPNOŚCI  
**13-14.11.2023**

Poznań Congress Center

**przestrzeń bez barier**  
OBIEKTY.ARCHITEKTURA.DESIGN

**Już 13 listopada rusza 1 edycja Forum Dostępności, jednego z najważniejszych wydarzeń w Polsce poświęconych tematyce projektowania uniwersalnego i dostępności architektonicznej. Konferencja odbędzie się w Poznaniu i zgromadzi przedstawicieli branży architektonicznej, deweloperskiej i budowlanej, administracji publicznej oraz podmiotów działających w obszarze wzornictwa przemysłowego.**

Wydarzenie skupi się na omówieniu wyzwań związanych ze zmianami prawnymi i społecznymi dotyczącymi dostępności architektonicznej, a także kierunkach rozwoju projektowania architektury i produktów dostępnych dla wszystkich. Uczestnicy będą mieć okazję spotkać się z ekspertami zajmującymi się tworzeniem rozwiązań bez barier oraz poznać najnowsze trendy i technologie związane z dostępnością.

W trakcie dwudniowego wydarzenia odbędą się liczne panele dyskusyjne i prezentacje, a każdy uczestnik będzie miał możliwość wzięcia udziału w interesujących go sesjach i zdobycia nowej wiedzy na temat projektowania bez barier. Ważnym elementem będą prezentacje studiów przypadku, które przedstawią najlepsze praktyki i projekty dotyczące dostępności architektonicznej. Uczestnicy będą mieli możliwość zapoznania się z innowacyjnymi rozwiązaniami, które poszerzą ich wiedzę i inspirują do tworzenia bardziej dostępnych i przyjaznych dla wszystkich miejsc.

Wydarzenie umożliwi również nawiązanie cennych kontaktów biznesowych oraz wymianę doświadczeń z innymi profesjonalistami z branży. Spotkania networkingowe i stoiska wystawiennicze będą stanowić centrum wymiany pomysłów oraz możliwość znalezienia partnerów do współpracy przy innowacyjnych projektach.

Organizatorzy Forum Dostępności mają nadzieję, że to wydarzenie przyczyni się do zwiększenia świadomości społecznej na temat projektowania bez barier oraz pobudzi do tworzenia bardziej dostępnych przestrzeni. Wszystkich zainteresowanych tematem zapraszamy do rejestracji i udziału w tym ważnym wydarzeniu.

Więcej informacji na temat konferencji można znaleźć na stronie internetowej [www.forumdostepnosci.com.pl](http://www.forumdostepnosci.com.pl)

**RED**

**(na podstawie materiałów organizatora)**



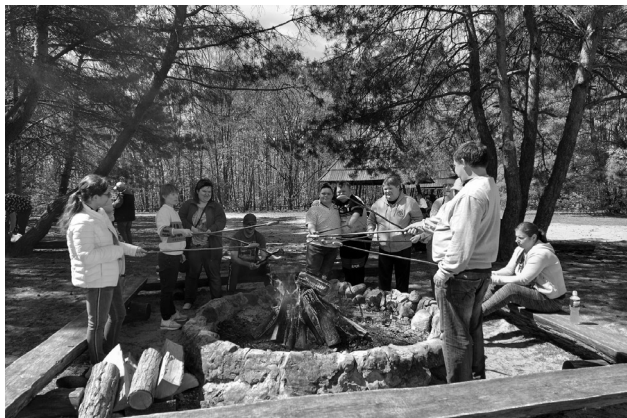


fot. WTZ w Czeszewie

# **Piknikowa wycieczka na łono natury**

**29 kwietnia 2022 roku uczestnicy,  
terapeuci i pracownicy naszego  
Warsztatu Terapii Zajęciowej  
w Czeszewie wybrali się na wycieczkę  
do dwóch miejscowości:  
Mosiny i Kórnik.**





fot. WTZ w Czeszewie (3)

Na wycieczkę wszyscy pojechali autokarem, zresztą jak zawsze. Najpierw trochę czasu spędzili w Wielkopolskim Parku Narodowym, w okolicach Mosiny. Tam przejechaliśmy się drezynami. Drezyna to wagonik szynowy o napędzie ręcznym i nożnym, dzięki któremu wszystkie osoby uczestniczące mogły zwiedzić okoliczny las. Tu także warsztatowa ekipa urządziła piknik, było ognisko i kiełbaski!

Wielkopolski Park Narodowy został założony przed drugą wojną światową, przez prof. Adama Wodzickę. Był to obszar określony wtedy jako prawdziwe muzeum form polodowcowych i żywe muzeum przyrody. Dopiero w 1957 roku został utworzony Wielkopolski Park Narodowy, obejmujący obszar 7584,93 hektarów. w tym 18 obszarów o powierzchni 260 hektarów pod ścisłą ochroną. Park położony jest nad rzeką Wartą, na południe od Poznania, w trójkącie miast Luboń – Stęszew – Mosina. Są tam różne okazy drzew, krzewów i innych roślin.

Prosto z Mosiny wycieczka udała się do Kórnik. Tu zwiedzili arboretum – ogród dendrologiczny, miejsce, w którym kolekcjonuje się różne drzewa i krzewy, przeważnie prowadzi się tam także badania nad roślinami. Tu uczestnicy wycieczki podziwiali pięknie kwitnące o tej porze magnolie. Na zakończenie na wszystkich czekały lody, kawa lub herbata. Pomimo tego, że w wycieczce nie uczestniczyłem z powodu stanu zdrowia, wiem, że było wesoło, piknikowo i bardzo fajnie. Pogoda także sprzyjała, bo w tym dniu świeciło piękne słońce!

## **Zbigniew Strugała** **uczestnik WTZ Czeszewo**

(Tekst napisałem przy współpracy z uczestnikami WTZ)









Ewelina Borsa, *Na deszczową pogodę*