

wōtezet

**MAGAZYN
OŚRODKÓW
TERAPII
ZAJĘCIOWEJ**

NUMER 95



wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

na okładce

Agnieszka Kozłowska, Ciska

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!

Wiosna nadchodzi! Pisząc ten tekst słyszę za oknem bardzo głośno i radośnie śpiewającego kosa – to prawdziwy miód na moje uszy. Żyjąc w dużym mieście coraz bardziej doświadczamy zanieczyszczenie hałasem (o smogu nie wspominając). Dlatego ciepłe miesiące to szansa na oddalenie się w rejony trochę bardziej przyjazne dla osoby nadwrażliwej na bodźce dźwiękowe.

W tym numerze WóTeZetu chciałem Wam polecić bardzo dobry i ważny tekst mojego redakcyjnego kolegi Zbyszka Strugały. Opisuje on codzienną rzeczywistość małej wielkopolskiej gminy, której infrastruktura – zwłaszcza chodniki – nie jest dostępna dla osób poruszających się na wózkach. To o czym pisze Zbyszek to tylko jedna z wielu trudnych sytuacji, z jakimi borykają się osoby z niepełnosprawnością ruchową w naszych miejscowościach: wąskie chodniki, dodatkowo w wielu miejscach zastawione parkującymi samochodami, do tego wysokie krawężniki stanowiące barierę nie do przejścia (a raczej przejechania) dla osoby, która porusza się za pomocą wózka, kul ortopedycznych, balkonika, laski itp. To sytuacja stawiająca osoby z niepełnosprawnością w bardzo trudnej sytuacji. Niestety, często kończy się to uwięzieniem w czterech ścianach swojego mieszkania. Przestrzeń, w której się poruszamy, powinna być wspólna. Dostępna także dla osób, które mają utrudniony sposób poruszania. Przykre jest także to, że w 2024 roku sytuacje opisane przez Zbyszka mają miejsce. Oczywiście doskonale zdaję sobie sprawę z faktu, że brak dostępności przestrzeni w naszych miejscowościach, to nie jest tylko problem Orzechowa. Winne są temu także przepisy, choćby te, zezwalające na parkowanie samochodów na chodniku, który powinien służyć tylko pieszym.

Do tematu będziemy wracać w kolejnych numerach WóTeZetu, mam nadzieję, że doczekamy się zmian w bliskiej przyszłości.

Dobrej lektury!

Marcin Halicki
Redaktor naczelny



95

strona 3
Od redakcji

strona 6
Zadbaj o siebie. Rozbłyśki, glimmery, drobne przyjemności

strona 10
Forum bez Barrier za nami!

strona 14
Miesiąc świadomości amputacji

strona 18
Wyjątkowa Pracownia Witrażu

strona 20
Droga nie dla wózka



fot. adobe stock



fot. envato elements

Zadbaj o siebie Rozbłyski, glimmery, drobne przyjemności

Większość z nas zna znaczenie słowa trigger. Trigger to inaczej wyzwalacz, bodziec, który nasz układ nerwowy rozpoznaje jako zagrożenie i uruchamia reakcje adekwatne (według jego doświadczenia) do danej sytuacji. W jednym z poprzednich numerów pisałam szerzej o tym, jak funkcjonuje układ nerwowy w ujęciu teorii poliwalnej Stephena Porges. Trigger to właśnie wyzwalacz reakcji – walki, ucieczki lub zamrożenia. Dziś chcę podzielić się z Wami opowieścią o przeciwieństwie triggerów – glimmerach.

Słowo glimmer wprowadziła amerykańska psychoterapeutka specjalizująca się w wykorzystaniu teorii poliwalnej w praktyce terapeutycznej. Nazwała nimi bodźce, które sprawiają, że czujemy iskrę związaną z poczuciem bezpieczeństwa i dobrostanu (czyli wtedy, kiedy nasz nerw błędny jest wyregulowany i znajdujemy się w stanie zaangażowania społecznego). Takie przebliski są wszędzie wokół nas, jednak jeśli nasze układy nerwowe są rozregulowane, trudno nam je dostrzec. Ewolucja sprawiła, że jesteśmy lepiej przystosowani do reagowania na doświadczenia negatywne niż pozytywne. Dlatego możemy świadomie wprowadzić praktykę wyszukiwania i zauważania przeblisków oraz doświadczania tego, co w takich sytuacjach dzieje się w naszym ciele. Świadomość takich doświadczeń pomaga nam pogłębiać zdolność zakotwiczenia się w stanie uregulowania. I nie chodzi tu o wypieranie cierpienia czy zaprzeczanie bólowi, a jedynie w wprowadzanie równowagi i nadawanie znaczenia również tym spokojnym i bezpiecznym momentom. Dzięki temu możemy zauważać, że życie składa się z różnych doświadczeń i stanów, znając narzędzia i mając je pod ręką, możemy łatwiej wracać do stanu regulacji i przerywać błędne koło reakcji stresowej.

W moim doświadczeniu dostrzeganie i czucie tych momentów radości, przyjemności i spokoju naprawdę podobne jest do iskiej rozprzestrzeniającej swoją energię po całym ciele. I jednocześnie te doświadczenia bywają bardzo różnorodne. Czasem iska jest elektryzująca i mknie szybko pod skórą, w sercu, w ramionach, czasem niesie ze sobą miękkie ciepło do brzucha i poruszenie w okolicach oczu, a czasem jeszcze coś innego. Równie ważne jak wyszukiwanie tych momentów jest ich czucie we własnym ciele (i każde z nas może mieć inaczej).

Jeśli masz ochotę możesz zacząć prowadzić zapiski, postanowić, że codziennie znajdziesz przynajmniej jeden, dwa, trzy przebliski. To mogą być spontaniczne sytuacje, jak spotkany na podwórku przeciągający się kot, światło przesączające się przez gałęzie i odbijające w wodzie, zauważenie drobnych listków lub kwiatu, które właśnie wynurzają się z pączków, zapach świeżo zmielonej kawy, chleba z piekarni, smak pizzy, dotyk zaskakująco miękkiego materiału, mchu, pękającej pałki wodnej. Możesz też korzystać z doświadczania przewidywalnych glimmerów, czyli czegoś do czego z dużym prawdopodobieństwem masz dostęp codziennie. Może to chwila na głaskanie psa o poranku? Zapatrzenie się w widok za oknem? Słuchanie ptaka, który punktualnie o 5:30 odzywa się z drzewa, które rośnie blisko Twojego domu?

A gdyby brakowało Ci inspiracji, to polecam serdecznie wydaną niedawno książkę Olgi Ślepówrońskiej „Wielki atlas małych przyjemności”, do której piękne ilustracje

stworzyła Anna Mazurkijewicz-Fila. Autorka zaczęła spisywać drobne przyjemności, by poradzić sobie z zimą i tęsknotą za swoją babcią, która mawiała, że „skarby są wokół nas”. Później zaczęła dzielić się tymi zapiskami ze znajomymi, a oni dzielili się swoimi drobnymi przyjemnościami i tak powstała książka.

W „Wielkim atlasie małych przyjemności” znajdziecie glimmerowe inspiracje związane z porami roku, jedzeniem, literaturą, przyjaciółmi, rodziną, naturą. Jest ich mnóstwo, od oglądania naleśników pod słońce, biegania w deszczu, lizania lodowych sopli, po budowanie igloo, wąchanie książek, obieranie orzechów, czytanie książki pod kocem i mnóstwo innych cudownych rzeczy, które są zupełnie za darmo i pomagają nam zakotwiczać się w poczuciu bezpieczeństwa. Oprócz tego w książce znajdziecie ciekawe słowa pochodzące z różnych języków, opisujące momenty, w których doświadczamy przeżyć.

Jedno z takich pięknych słów to kwadi (czytaj: kładi) Słowo pochodzące z języka hunsrik, opisujące „błogie lenistwo, które ogarnia człowieka po ogrzaniu się w słońcu w chłodne dni”.

Życzę Wam pięknych przeżyć każdego dnia. A może zechcecie wraz z osobami, z którymi pracujecie przygotować własne listy i podzielić się nimi z nami?

Przygotowując tekst korzystałam z książek „Wielki atlas małych przyjemności” Olgi Ślepowrońskiej i „Zakotwiczeni” Deb Dany.

Katarzyna Halicka



fot. envato elements

Forum bez Barrier za nami!



Blisko 200 osób związanych z sektorem filmowym wzięło udział w Forum bez barier. Było to pierwsze takie wydarzenie w Polsce – poświęcone dostępności w kinie.



fot. archiwum organizatora (4)



Na wydarzenie czekało bardzo wiele osób związanych z branżą filmową, ale także widzowie i widzki, na co dzień korzystające z dostępnych pokazów filmowych w naszym kraju. Dla naszej redakcji było to także wyjątkowe spotkanie. Fundacja Mili Ludzie od dawna zaangażowana jest w tworzenie audiodeskrypcji, napisów dla osób niesłyszących, a także tłumaczeń na Polski Język Migowy filmów, nie tylko kinowych, ale także tych przygotowywanych specjalnie na festiwale, których później próżno szukać w polskich kinach.

W Poznaniu zgromadzili się przedstawiciele i przedstawicielki z obszarów produkcji filmowej, dystrybucji kinowej, zarządzania kinami oraz organizatorzy i organizatorki festiwali filmowych. Wzięli udział w licznych wykładach, prezentacjach i warsztatach. Rozmawiano o wyzwaniach i możliwościach podjęcia szeroko zakrojonych działań związanych z dostępnością kina dla osób z różnymi potrzebami. Panele dyskusyjne, rozmowy w kulisach, czasem burzliwe wymiany zdań, warsztaty z wyjątkowymi osobami – naprawdę warto było w tych wydarzeniach uczestniczyć. Szkoda tylko, że najwięksi polscy dystrybutorzy filmowi ominęli stolicę Wielkopolski w tym czasie – bo o przygotowanie dostępnych pokazów filmowych tych największych hitów kinowych i telewizyjnych najczęściej pytają widzowie ze szczególnymi potrzebami sensorycznymi. Cóż, być może w przyszłości na kolejnym Forum bez Barier pojawi się ich więcej.

Forum zakończyła Gala bez barier, podczas której zostały wręczone nagroda i zachęty dla dystrybutorów filmowych, ufundowane przez Miasto Poznań i Centrum Kultury ZAMEK.



Otrzymali je: Stowarzyszenie Nowe Horyzonty, Against Gravity i Gutek Film oraz Next Film za działania przyczyniające się do zwiększania dostępności kina, w tym dystrybucję filmu „Chłopi” z audiodeskrypcją i napisami.

Forum bez barier poprzedził Open Call, do którego nadesłano 10 zgłoszeń.

Spośród nich komisja w składzie: Maria i Zbigniew Niesiołowski, Marcin Halicki, Joanna Stankiewicz i Jakub Walczyk wybrali 3 filmy: „Powoli” w reżyserii Mariji Kavtaradze (Stowarzyszenie Nowe Horyzonty), „Copa 71” w reżyserii Rachel Ramsay i Jamesa Erskine’a (Against Gravity) oraz „Bulion i inne namiętności” w reżyserii Tran Anh Hunga (Gutek Film).

Zachętę dla stowarzyszenia Nowe Horyzonty wręczyli Maria i Zbigniew Niesiołowski – oddani widzowie Kina bez barier, z kolei Gutek Film i Against Gravity otrzymali wyróżnienia z rąk Cezarego Ostrowskiego, zastępcy dyrektora Wydziału Kultury Urzędu Miasta Poznania.

Oprócz dyplomu dystrybutorzy otrzymali środki na realizację audiodeskrypcji i napisów dla osób niesłyszących, które wykona dla nich Fundacja Mili Ludzie!



fot. archiwum organizatora (3)

Dwie nagrody zostały ufundowane przez Miasto Poznań, jedna przez Centrum Kultury Zamek.

Wręczono również nagrodę dla Dystrybutora zaangażowanego w kwestię dostępności kinowej. Otrzymał ją Next Film za dystrybucję filmu „Chłopi” z audiodeskrypcją i napisami!

Statuetkę, autorstwa artystki Magdaleny Rutkowskiej, z rąk Dyrektora Centrum Kultury ZAMEK Anny Hryniewieckiej, odebrał Cezary Kruszewski – dyrektor dystrybucji w firmie Next Film.

Forum bez barier zostało zrealizowane w ramach programu Collaborate to Innovate – Europa Cinemas, przy wsparciu Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej i Miasta Poznań.

Organizatorom gratulujemy inicjatywy i już z niecierpliwością czekamy na kolejną edycję!

RED

(na podstawie materiałów organizatorów)



Miesiąc świadomości amputacji

fot. envato elements (2)

Muzea tradycyjnie kojarzone są głównie z miejscami przechowywającymi i eksponującymi dzieła sztuki, artefakty historyczne oraz inne cenne zabytki. Jednak wraz z postępem społeczeństwa i ewoluującymi potrzebami społecznymi, role muzeów stają się coraz bardziej złożone, przechodząc od statycznych instytucji do aktywnych platform społecznych. W zgodzie z tą nową wizją, Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy oraz Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Poznaniu, Filia w Gnieźnie, podjęły decyzję o zaangażowaniu się w inicjatywę Pomarańczowego Kwietnia – Miesiąca Świadomości Amputacji.



Symbolem Miesiąca Świadomości Amputacji jest pomarańczowa wstążka, którą ludzie przypinają do swoich ubrań w celu wyrażenia solidarności i wsparcia dla osób po amputacjach.

W Polsce, Pomarańczowy Kwiecień to nowość, podczas gdy w Stanach Zjednoczonych obchody „Limb Loss and Limb Difference Awareness Month” są znane od lat i cieszą się uznaniem, przynosząc korzyści zarówno osobom po amputacjach, jak i społeczeństwu. Na całym świecie instytucje kulturowe angażują się w podnoszenie świadomości i osvajanie się z tematami związanymi z utratą kończyn. Przykładowo, Niagara Parks podczas jednej z edycji, oświetliła wodospad Niagara na pomarańczowo, a w Toronto podświetlono napis „Toronto”, aby zwrócić uwagę na tę kwestię. W Polsce, gdzie liczba amputacji rośnie, brakuje dyskusji o wyzwaniach, przed którymi stają osoby po utracie kończyn. Inicjatywa ta ma na celu zmianę tego stanu rzeczy poprzez edukację, integrację i aktywizację społeczną.

W naszym kraju, oprócz Muzeum i Biblioteki, tylko dwie renomowane fundacje z Krakowa – Fundacja Poland Business Run oraz Fundacja Znowu w Biegu – organizują niekomercyjne działania na rzecz osób po amputacjach. Wszystkim przyświeca ten sam cel – zwiększenie świadomości społecznej na temat amputacji kończyn.

Akcja Pomarańczowego Kwietnia dąży do osvajania społeczeństwa z tematem niepełnosprawności. Poprzez wspólne projekty, debaty, szkolenia oraz spotkania, Muzeum i Biblioteka pragną podnosić świadomość, promować równość oraz aktywizować społecznie osoby z niepełnosprawnościami. Kluczowym elementem ich działań jest edukacja, mająca na celu podnoszenie świadomości, wsparcie, integrację, eliminację stereotypów i zwiększenie empatii społecznej.



fot. envato elements

Cele Pomarańczowego Kwietnia – Miesiąca Świadomości Amputacji

1. Podnoszenie świadomości.

Zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat amputacji i jej przyczyn.

2. Edukacja.

Informowanie o profilaktyce i możliwościach rehabilitacji po amputacji.

3. Wsparcie.

Okazywanie solidarności i wsparcia osobom, które doświadczyły amputacji.

4. Integracja.

Promowanie reintegracji społecznej i zawodowej osób po amputacji.

5. Eliminacja stereotypów.

Walka z uprzedzeniami i stereotypami dotyczącymi osób z niepełnosprawnościami.

6. Inicjatywy kulturalne.

Angażowanie instytucji kulturowych w działania na rzecz zwiększenia świadomości społecznej.

7. Dyskusja.

Wywoływanie rozmów na temat różnic kończyn i wyzwań, z jakimi borykają się osoby po amputacji.

Niewiele osób wie, że w Polsce każdego roku przeprowadza się około 30 tysięcy amputacji z różnych przyczyn.

Te cele są realizowane poprzez różnorodne działania, takie jak kampanie informacyjne, wydarzenia edukacyjne, debaty, szkolenia oraz symboliczne gesty, jak noszenie pomarańczowej wstążki.

Proces adaptacji do nowego życia po utracie kończyny stanowi ogromne wyzwanie, które wymaga nie tylko wsparcia rehabilitacyjnego, ale także społecznego i emocjonalnego. Wprowadzenie Miesiąca Świadomości Amputacji to nie tylko krok w kierunku zwiększenia zrozumienia i akceptacji dla osób po amputacjach, ale także szansa na budowanie bardziej wspierającego i empatycznego społeczeństwa, które angażuje się w potrzeby swoich członków.

Chcesz wiedzieć, co w ramach Pomarańczowego Kwietnia wydarzy się w opisanych instytucjach? Sprawdź strony internetowe i profile społecznościowe Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy i Publicznej Biblioteki Pedagogicznej Miasta Poznania Filia w Gnieźnie.

Mariola Olejniczak

Historyczka, menadżerka kultury, kierowniczka Działu Edukacji Muzealnej i Koordynatorka Dostępności w Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy



fot. archiwum autorki



Wyjątkowa Pracownia Witrażu

W Warsztacie Terapii Zajęciowej w Czaplinku z filią w Kaliszu Pomorskim z powodzeniem funkcjonuje Pracownia Witrażu. Tworzenie witraży to prawdziwa sztuka, wymagająca niezwyklej precyzji, cierpliwości i umiejętności. Tym bardziej podziwiamy efekty prac uczestników i uczestniczek Warsztatu!

RED



fot. WTZ w Czaplinku (4)



Droga nie dla wózka

fot. archiwum autora

Orzechowo to największa wieś w powiecie wrzesińskim. Mieszka tu prawie 2300 osób. Ulice od wielu lat mają nazwy, ich nawierzchnie są w większości utwardzone, są także chodniki dla pieszych. Można pomyśleć: to wspaniale! Jednak nie dla mnie...

Od urodzenia jestem osobą z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, a od 2008 roku poruszam się tylko na wózku, z powodu urazu kręgosłupa. Nie wiem, ile w Orzechowie jest osób, które poruszają się na wózkach, pewnie kilka. Nieprzystosowane chodniki, ale także schody są dla nas przeszkodą nie do przebycia, nawet z opiekunem.

Wejście do kościoła stanowi problem także dla osób starszych, które poruszają się o laskach. Dostanie się do świetlicy wiejskiej i biblioteki, to też poważny problem, znowu schody. Szkoła Podstawowa ma na zewnątrz, co prawda, tylko trzy stopnie schodów, ale dostanie się na piętro, czy do szatni, która jest w suterenie, to przedsięwzięcie nie dla osób z niepełnosprawnościami.

Na szczęście, sklepy już zapewniają możliwość zrobienia zakupów osobie na wózku. Także niedawno powstałe kino ma specjalny podjazd i miejsce dla osoby poruszającej się na wózku.

Co jest problemem w przypadku chodników? Zbyt wysokie krawężniki! Dla osób sprawnych to nie jest problem, ale spróbujcie wjechać z jezdni na chodnik wózkiem... Pozostaje poruszanie się jezdnią, chociaż nie radzę, bo to niebezpieczne, a poza tym chyba nie spodoba się policji, prawda? Z chodnikami jest jeszcze jeden problem – ich szerokość, a prawdę powiedziawszy wąskość, która uniemożliwia jechanie wózkiem.

Jak już wcześniej napisałem, nie wszystkie ulice w Orzechowie są utwardzone. Przypadło mi mieszkać przy ulicy, która od kilkudziesięciu lat czeka na utwardzenie. Po deszczu wózek nie ma na niej żadnych szans, podobnie, gdy spadnie śnieg. Kałuże, dziury i kamienie uniemożliwiają poruszanie się na wózku. Pozostaje mi siedzieć w domu.

**W Orzechowie robi
się ładne drogi,
piękne chodniki tylko
tam, gdzie mieszkają
osoby bogate,
wpływowe lub tam,
gdzie mieszkają
radni gminy.**



fot. archiwum autora

Moi sąsiedzi, jakieś dwadzieścia lat temu, skrzyknęli się, zebrali pieniądze, złożyli wniosek do Gminy Miłosław, ale nic z tego nie wyszło. Utwardzenia ulicy jak nie było, tak nie ma. Przyczyną jest podobno brak pieniędzy...

Moi sąsiedzi, brnąc po kałużach i dziurach, ja wyglądając przez okno – wszyscy myślimy sobie, że w Orzechowie robi się ładne drogi, piękne chodniki tylko tam, gdzie mieszkają osoby bogate, wpływowe lub tam, gdzie mieszkają radni gminy. Tam, gdzie mieszkają osoby biedne, chore i z niepełnosprawnościami – nie ma pieniędzy, wybaczenie!

Dlatego postanowiłem zabrać głos w tej sprawie, głos w imieniu wszystkich osób z niepełnosprawnościami, mieszkańców Orzechowa, którzy mają prawo do korzystania z dobra wspólnego, jak wszyscy obywatele.

Zbigniew Strugała z Orzechowa



Piotr Wolski, Świat za 100 lat – nowa Ziemia



Joanna Łuczkiewicz, *Nie ma planety B*