

wō te zet

MAGAZYN
OŚRODKÓW
TERAPII
ZAJĘCIOWEJ

NUMER 98



wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

na okładce

Sonia Golonka, *W duszy ptaka mój dom*

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!

Witajcie po kilku miesiącach wakacyjnej przerwy. Nie tak chcielibyśmy się z Wami witać, lecz zapewne większość z Was wie, że w ostatnich tygodniach południowo-zachodnią część naszego kraju nawiedziła katastrofalna powódź. Wiele osób straciło dach nad głową, miejsca pracy zostały zniszczone przez żywioł.

Mam nadzieję, że nasi czytelnicy z rejonów powodzi, zwłaszcza Stronia Śląskiego, Łódka Zdroju, Kłodzka i okolic są bezpieczni. Chcielibyśmy włączyć naszą redakcję w akcję pomocową – jeżeli macie jakieś potrzeby związane z obecną sytuacją, organizujecie zbiórki pieniędzy lub rzeczy, koniecznie dajcie nam znać. Najlepiej mailowo, na adres redakcji: redakcja@wotezet.pl W takich momentach ważna jest solidarność i pomoc wzajemna. Tworzymy dużą społeczność i liczę, że wspólnymi siłami uda się jak najwięcej.

Przypominam także o naszych szkoleniach, dedykowanych m.in. kadrze warsztatów terapii zajęciowej. Ostatnio odwiedziliśmy WTZ-y w Rumii i Poznaniu. Mamy jeszcze trochę wolnych miejsc, więc zgłaszajcie swoje placówki z województw: dolnośląskiego, śląskiego, małopolskiego, wielkopolskiego, pomorskiego i zachodniopomorskiego. Szczegóły wewnątrz tego numeru WóTeZetu.

Na koniec małe przypomnienie – pomału zbliżamy się 100 numeru. Trudno w to uwierzyć, ale nasze czasopismo ma już prawie 20 lat!

Dobrej lektury.

Marcin Halicki
Redaktor naczelny





strona 3
Od redakcji

strona 6
**Automasaż jako narzędzie wspierające dobrostan.
Jak zadbać o kontakt z ciałem i relaksację**

strona 9
**Inkubator Wielkich Jutra zaprasza!
Możesz dostać nawet do 100 tys. zł.**

strona 11
**Zakończyła się 21 edycja Europejskiego festiwalu Filmowego
INTEGRACJA TY i JA w Koszalinie**

strona 14
**Prestiżowe wystąpienie uczestników tarnowskiego Warsztatu
Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II Fundacji REPI w Senacie**

strona 18
**Fundacja MILI LUDZIE serdecznie zaprasza instytucje publiczne
na BEZPŁATNE szkolenie odbywające się w ramach projektu
„Instytucja Dostępna dla wszystkich! 2024”.**

strona 20
XXII Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne za nami!

więcej na stronie 20



fot. PSONI Koło w Koszalinie

Automasaż jako narzędzie wspierające dobrostan.

Jak zadbać o kontakt z ciałem i relaksację

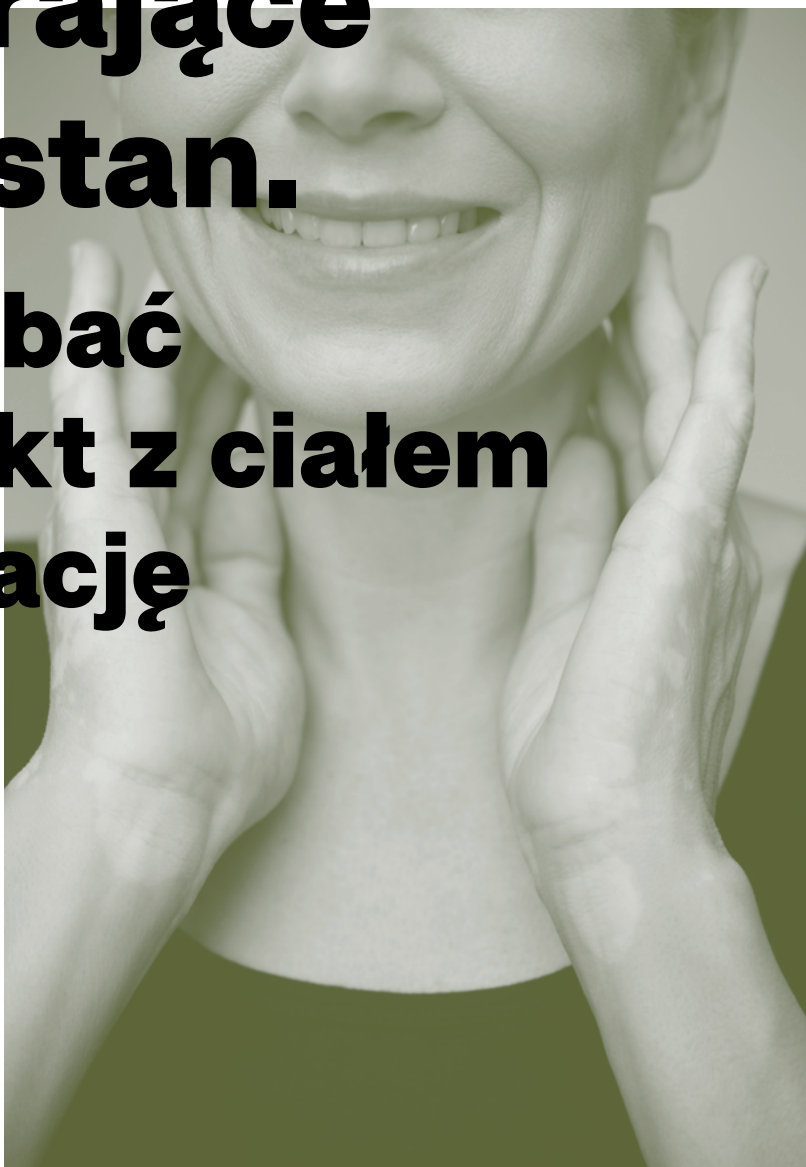


foto. envato elements

Wspaniale jest iść na masaż (jeśli lubimy tego typu kontakt), ale nie zawsze i nie codziennie możemy sobie na takie spotkania pozwolić. Możemy jednak w swoich codziennych strategiach dbania o swój dobrostan uwzględnić automasaż. Dzięki samodzielnemu masowaniu określonych partii ciała, można poprawić swoje samopoczucie fizyczne i psychiczne, zyskać lepszy kontakt z ciałem, a także wspierać procesy regulacji układu nerwowego. Zapraszam po garść inspiracji.

Rodzaje automasażu

Poniżej znajdziesz formy automasażu, które można z łatwością wykonać w domu. Do masażu możesz wykorzystać ulubiony balsam lub olejek eteryczny rozprowadzony w bazie (np. w oleju z migdałów, kokosowym, winogronowym). Przed rozpoczęciem masażu rozetrzyj trochę olejku lub balsamu na dłoniach, poczuj ich ciepło, poczuj zapach.

1. Automasaż dłoni i przedramion

Przepracowane dłonie i przedramiona często ulegają przeciążeniom, szczególnie jeśli spędzasz dużo czasu przy komputerze lub wykonujesz prace manualne. Delikatne ugniatanie, rozciąganie i głaskanie mięśni dłoni pomaga rozluźnić napięcia i poprawić krążenie. Zwróć szczególną uwagę na palce dłoni, możesz delikatnie ugniatać każdy z nich, spleść dłonie w koszyczek i wykonać kilka delikatnych okrążeń poruszając nadgarstkami. Pomasuj wewnętrzną i zewnętrzną powierzchnię dłoni. Zauważ jak to jest kiedy zmieniasz siłę nacisku, od mocnego do bardzo delikatnego, głaszczącego.

2. Automasaż przy użyciu piłeczek lub wałków

Piłeczki do tenisa, wałki piankowe (*foam roller*), piłeczki rehabilitacyjne (tzw. języki, najlepiej miękkie) i inne narzędzia świetnie sprawdzają się w rozluźnianiu napiętych mięśni. Rolowanie ciała za ich pomocą pomaga uwolnić napięcia w plecach, biodrach i nogach, zapewniając głęboką ulgę. To świetna opcja po długim dniu pracy lub intensywnym treningu. Za pomocą miękkich, niewielkich piłeczek „języków”, które bez problemu kupisz w internecie, możesz wykonać delikatny i jednocześnie bardzo skuteczny drenaż limfatyczny dekoltu i twarzy. Lepiej robić go rano niż wieczorem i pamiętać o piciu wody przez cały dzień, żeby organizm mógł się oczyszczać z tego, co układ limfatyczny przerabia. Masuj dekolt nad i pod obojczykami, węzły chłonne pod pachami, szyję po obu stronach, żuchwę w kierunku od brody do ucha, okolice stawu skroniowo-żuchwowego, czoło od środka na zewnątrz, węzły chłonne pod potylicą.

3. Automasaż twarzy i głowy

Delikatny masaż twarzy i skóry głowy łagodzi napięcia, które mogą pojawić się w wyniku stresu czy zmęczenia. Masaż tych obszarów pomaga w redukcji bólu głowy, a także wspiera głęboką relaksację i poprawia jakość snu. Oprócz opisanego wyżej drenażu za pomocą piłeczek, możesz masować twarz i głowę na wiele sposobów. Masaż głowy możesz wykonać przy okazji mycia włosów, ale nie tylko. Dobrze jest poruszyć mięsień skroniowy i czepiec ścięgnisty pokrywający sklepienie czaszki, np. „wtapiając” dłonie w skórę głowy, delikatnie przesuwając ją w różnych kierunkach. Przy masażu twarzy możesz spróbować delikatnego oklepywania, szczypania, naciągania (w kierunku ku górze), gładzenia, okrężnych delikatnych ruchów wokół oczu.

4. Masaż przy użyciu szczotki

Możesz spróbować masażu ciała za pomocą specjalnej szczotki. Dobierz twardość szczotki do swoich preferencji i szczotkuj ciało (najłatwiej chyba zacząć od nóg) w kierunku od dołu do góry. Na początek sprawdź, jaki nacisk jest dla Ciebie w porządku i nie przesadzaj z intensywnością, żeby nie podrażnić skóry. Po szczotkowaniu możesz wziąć prysznic lub kąpiel, a później delikatnie i czuwanie nasmarować ciało balsamem lub olejkiem.

Korzyści z automasażu

Włączenie automasażu do codziennej rutyny niesie za sobą wiele korzyści, zarówno dla ciała, jak i umysłu. Oto najważniejsze z nich.

1. Relaksacja i redukcja stresu

Automasaż, szczególnie w połączeniu z głębokim, spokojnym oddechem, może wyciszać układ nerwowy i redukować poziom stresu. Regularna praktyka pomaga uwalniać napięcia w ciele i sprzyja odprężeniu.



fot. envato elements

2. Regulacja układu nerwowego

Automasaż ma zdolność wpływania na autonomiczny układ nerwowy, pomagając aktywować układ przywspółczulny, który odpowiada za odpoczynek i regenerację. Może to przynieść korzyści w postaci lepszego snu, redukcji stanów lękowych czy obniżenia ciśnienia krwi.

3. Zwiększenie świadomości ciała

Regularny automasaż pomaga w lepszym zrozumieniu sygnałów wysyłanych przez ciało. Uświadamiasz sobie napięcia i miejsca, które wymagają uwagi, co pozwala na bardziej świadome dbanie o swoje zdrowie i samopoczucie.

4. Poprawa krążenia i regeneracja mięśni

Automasaż poprawia krążenie krwi i limfy, co sprzyja regeneracji tkanek oraz zmniejszeniu obrzęków. Jest to także skuteczny sposób na zwiększenie elastyczności mięśni i poprawę ich wydolności, co może wspierać aktywny styl życia.

5. Poczucie kontroli nad własnym ciałem

Jednym z największych atutów automasażu jest to, że możesz go wykonywać samodzielnie, kiedy tylko czujesz taką potrzebę. Dzięki temu zyskujesz większą kontrolę nad swoim ciałem i zdrowiem, a także uczysz się lepiej zarządzać stresem i napięciami dnia codziennego.

Jak wprowadzić automasaż do codziennego życia

Włączenie automasażu do swojej codziennej rutyny nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani dużych nakładów czasu. Oto kilka praktycznych wskazówek, jak zacząć.

1. Znajdź moment na relaks

Możesz wykonywać automasaż w dowolnym momencie dnia – rano, aby rozbudzić ciało i przygotować je na wyzwania dnia, lub wieczorem, aby się zrelaksować przed snem. Ważne jest, aby znaleźć spokojne miejsce, gdzie możesz się skoncentrować na swoich odczuciach.

2. Zaczynaj od prostych technik

Jeśli dopiero zaczynasz, skoncentruj się na prostych ruchach, takich jak głaskanie, ugniatanie i delikatne naciskanie mięśni. Możesz masować dłonie, stopy, kark czy barki – te miejsca często gromadzą napięcia.

3. Używaj narzędzi wspomagających

Piłeczki, wałki piankowe czy nawet miękkie ręczniki mogą pomóc w dotarciu do trudniej dostępnych miejsc i wzmocnić efekty automasażu. Eksperymentuj z różnymi narzędziami, aby znaleźć te, które najlepiej odpowiadają twoim potrzebom.

4. Połącz automasaż z oddechem

Skoncentrowany, spokojny oddech podczas masażu pomoże ci jeszcze bardziej się zrelaksować. Z każdym wdechem wyobraź sobie, że twoje ciało napełnia się energią, a z każdym wydechem uwalnia napięcia.

5. Słuchaj swojego ciała

Automasaż powinien być przyjemny i relaksujący. Jeśli czujesz ból lub dyskomfort, zmniejsz intensywność lub zmień technikę. Pamiętaj, że celem jest rozluźnienie i poprawa samopoczucia a nie powodowanie bólu.

Automasaż to prosta, ale niezwykle skuteczna praktyka, którą możesz wykorzystać do poprawy swojego dobrostanu. Niezależnie od tego, czy chcesz zredukować stres, poprawić krążenie, zwiększyć świadomość ciała czy po prostu się zrelaksować, automasaż może stać się integralną częścią twojej codziennej rutyny. Spróbuj wprowadzić go do swojego życia i odkryj, jak może wpłynąć na twoje samopoczucie na wielu poziomach.

Katarzyna Halicka

trenerka, autorka, masażystka

Zakończyła się 21. edycja Europejskiego festiwalu Filmowego INTEGRACJA TY I JA w Koszalinie

9 września odbyły się ostatnie wydarzenia Festiwalu, który od ponad 20 lat przyciąga do Koszalina wiele osób reprezentujących środowisko filmowe, ale także wiele osób z różnymi niepełnosprawnościami.



fot. archiwum organizatora (3)



W tym roku, poza głównym konkursem filmowym, a także pokazami pozakonkursowymi, w programie Festiwalu znalazło się wiele innych wydarzeń towarzyszących: spektakle teatralne, warsztaty, wernisaże wystaw, spotkania z aktorami (m.in. bardzo ciekawe spotkanie autorskie z Krzysztofem Majchrakiem, jednocześnie Przewodniczącym Jury Festiwalu oraz znaną aktorką Edytą Jungowską).

Oczywiście, jak na festiwal filmowy przystało, wiele osób czekało na pokazy konkursowe. Jury główną nagrodę – Motyla 2024 – za film fabularny przyznało Piotrowi Krzysztofowi Kamińskiemu za film „Szumy i fonie”, opowiadający o wykluczeniu osób niesłyszących.

Protokół Jury 21. Europejskiego Festiwalu Filmowego Integracja Ty i Ja

Jury w składzie: Krzysztof Majchrzak – Przewodniczący, Małgorzata Imielska, Edyta Jungowska, Stanisław Składanowski, po obejrzeniu 37 filmów konkursowych, w tym: 13 fabularnych, 18 dokumentalnych i 6 amatorskich, postanowiło przyznać nagrody główne Motyle 2024 oraz wyróżnienia.

W kategorii filmów amatorskich wyróżnienie otrzymują: Agnieszka Wiśniewska i Maciej Książko za film „Mój kot Florek” – za poruszającą, prostą formę plastyczną i Mariusz Wieliczko za film „Monolog Stereo II, drugie życie” – za wzruszającą opowieść o spełnionym życiu.

Motyla 2024 w kategorii filmów amatorskich otrzymuje Tomasz Łukianowski za film „Wspomnienia” – za piękną bajkę z morałem, która uczy, jak pięknie żyć.

W kategorii filmów dokumentalnych czwarte wyróżnienie otrzymuje Teymour Ghaderi za film „Gando” – za wstrząsającą opowieść o dzieciństwie, gdzie rozpacz i ból są codziennością.



fot. archiwum organizatora (4)

Trzecie wyróżnienie otrzymuje Emi Buchwald za film „Echo” – za pełną nadziei opowieść, która pokazuje, że można pokonać własne ograniczenia. Drugie wyróżnienie otrzymuje Yaser Talebi za film „Córka” – za odwagę w podejmowaniu trudnych tematów oraz walkę o lepszy świat. Natomiast pierwsze wyróżnienie otrzymuje Kinga Pudełek za film „Świadome bycie tu i teraz na łące pełnej balonów” – za piękną opowieść o odnajdywaniu nowej drogi w życiu, które tak gwałtownie się zmienia.

Motyła 2024 za najlepszy film dokumentalny otrzymuje Małgorzata Kozera za film „Twarze Agaty” – za obraz nieustępliwej walki o piękno każdej chwili życia.

W kategorii filmów fabularnych wyróżnienie otrzymuje Katarzyna Lewek za film „Tandem” – za niezwykłą opowieść o pięknej przyjaźni i sile marzeń oraz Olavo Junior za film „W niedzielę” – za czułą opowieść o miłości.

Motyła 2024 za najlepszy film fabularny otrzymuje Piotr Krzysztof Kamiński za film „Szumy i fonie” – za opowieść o pięknej relacji syna z matką.

Wyróżnienie specjalne otrzymuje Ignacy Cholewa – za niezwykle dojrzałą kreację aktorską w filmie „Szumy i fonie”.

Jury młodzieżowe w składzie: Klaudia Kocik, Patrycja Mendyk, Dawid Nykiel przyznało nagrodę filmowi Piotra Kamińskiego za film „Szumy i fonie”. Film ukazuje wykluczenie osób niesłyszących w codziennych sytuacjach poprzez krótki metraż, humor i bohaterów, z którymi każdy może się utożsamić. Otwiera oczy na realny problem, zwraca uwagę na problemy systemowe.

Nagrodę publiczności otrzymuje: Monika Meleń za film „Ania z Piekelnika”.

RED
na podstawie materiałów organizatorów Festiwalu

Prestiżowe wystąpienie uczestników tarnowskiego Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II Fundacji REPI w Senacie



fot. WTZJP2

W Sali Plenarnej Senatu Rzeczypospolitej Polskiej mówili o sukcesach Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II w Tarnowie (WTZJP2), o korzyściach jakie daje Warsztat rodzinom uczestników i o tym, co można poprawić w warsztatach, czyli o budowaniu człowieka i drodze do celu. Było to wymagające wystąpienie – pokładały w nich nadzieje warsztaty z całej Polski, miejsce bardzo szczególne – mówili do senatorów, a każde słowo było ważne. Przemawiali jako eksperci – nikt nie zna lepiej sytuacji niż oni.

Uczestnicy WTZJP2, osoby wspierające (rodzic), terapeutka zajęciowa i kierownik – w takim składzie pojechali na zaproszenie senackiej Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej. Całe posiedzenie było poświęcone wyłącznie warsztatom terapii zajęciowej i nadano mu temat „Warsztaty terapii zajęciowej – wyzwania systemowe i ustawodawcze”.

Pojechali nagłośnić sukcesy, drogę do ich osiągnięcia i problemy warsztatów:

- braku systemowych podwyżek algorytmów stosownie do podwyżek i inflacji,
- wpisania do ustawy o pomocy społecznej warsztatów jako dziennego ośrodka wsparcia działającego na podstawie odrębnej ustawy o rehabilitacji,
- wyrównania finansowych różnic w płacach między pracownikami polityki społecznej, oświaty i służby zdrowia będącymi na tych samych stanowiskach, ale w różnych resortach,
- realizacji systemowych zmian w rehabilitacji.

Rozpoczynając posiedzenie przewodnicząca komisji pani senator Janina Sagatowska powiedziała – *My jesteśmy dla was, po to, żeby wam służyć, słuchać was – jest z nami pan minister, który też będzie słuchał – i ewentualnie wprowadzać w życie te postulaty, które są ważne i które spełnić można. Po to jesteśmy. To jest moje krótkie wprowadzenie.*

Wprowadzenie do tematu zrobił pan senator Jerzy Wciśła, który, znając środowisko osób z niepełnosprawnościami, organizacji działających na ich rzecz i współpracujący z warsztatami terapii zajęciowej, miał na celu przekazanie senatorom alarmujących informacji o szybko pogarszającej się sytuacji warsztatów terapii zajęciowej, w tym o braku dodatku do wynagrodzeń dla ponownie pominiętych przez ustawodawcę pracowników warsztatów terapii zajęciowej i ich konsekwencji. Senator podkreślił, że społeczeństwo nie jest świadome tego, jak pracuje się z osobami z niepełnosprawnościami, jakich zasobów i nakładów potrzeba, aby efektywnie z nimi pracować. Dodał, że jesteśmy w stanie wyobrazić sobie, że lekarz potrzebuje drogiego sprzętu i badań, to o holistycznej aktywizacji osób z niepełnosprawnościami nie wiemy nic.

Jako pierwsi przemawiali najważniejsi – uczestnicy działań aktywizacyjnych w warsztatach – osoby z niepełnosprawnościami. Mówili o ich rozwoju. O tym z jakimi umiejętnościami przyszli do Warsztatu kilka, kilkanaście lat temu, jaką drogę przeszli i jakie sukcesy wypracowali wspólnie z pracownikami Wtz.

Pani Anna Molecka (WTZJP2) reprezentowała absolwentów warsztatów, osoby, które osiągnęły najwyższy poziom umiejętności i dojrzałości społecznej i zawodowej, czyli mówiła o sobie jako tej, która podjęła zatrudnienie. Pani Anna powiedziała – *Jeszcze nie tak dawno nie uwierzyłam, że będę pracowała. Byłam osobą małąmówną, niepewną siebie, bałam się nowych miejsc, czułam się niepewna i zagubiona. Warsztat Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II był moją formą aktywności społecznej i zawodowej. To tam nauczyłam się wielu czynności, nabywałam nowych umiejętności, usamodzielniałam się w maksymalnym stopniu. Wsparcie terapeutów, ich działania i mobilizowanie do tego, aby podejmować nowe wyzwania, sprawiły, że postanowiłam coś zmienić. Poczułam, że w warsztacie nauczyłam się już tyle, że mogę spróbować czegoś nowego. Pracuję już od roku. Wiem, że gdyby nie warsztat, nie byłoby to możliwe.*

Pan Dawid Nieć (WTZJP2) opisał swoją historię i stwierdził, że też jest gotowy do podjęcia zatrudnienia, przeszedł intensywne treningi w Warsztacie, przeszedł szkolenia w dwóch zawodach uzyskując odpowiednie uprawnienia, odbył praktyki zawodowe u pracodawców i złożył podania do miejsc pracy, które są przyjazne osobom z niepełnosprawnościami. Czeka na odpowiedź.

Ojciec uczestnika WTZJP2, pan Bogdan Cioch, powiedział jak ogromne postępy zrobił jego syn Damian, odkąd zaczął chodzić do Warsztatu. Od osoby, która bała się wyjść z domu do osoby, która stała się przewodniczącym Samorządu Uczestników WTZJP2, załatwia sprawy Warsztatu w urzędach, która współorganizuje miejskie wydarzenia.

Kierownik WTZJP2, pan dr Tomasz Eliaz Wardzała, powiedział, że w Warsztacie „buduje ludzi” – używa tego określenia, bo bardziej oddaje ono sens niż ustawowe „nauka samodzielności, zaradności, przygotowanie do pracy”. Nawiązał do wypowiedzi przedmówców, powiedział o długiej drodze do sukcesów uczestników, osób wspierających oraz pracowników Warsztatu. Podzielił się też swoimi obawami i problemami, z jakimi zmagają się ten i pozostałe warsztaty w Polsce. – *Warsztat terapii zajęciowej jest pracą dla uczestników, warsztaty mają przygotowywać do pracy na chronionym i otwartym rynku pracy, mają szkolić mistrzów. I szkolimy mistrzów – mówił Wardzała. Tym, co jest ważne dla warsztatów to pieniądze, zmaganie się brakiem chętnych do pracy, ze względu na bardzo niskie wynagrodzenia. Osoby pracujące w warsztatach rozchwytywane są na rynku pracy – w szkolnictwie, służbie zdrowia, wojsku i dostają tam kilkukrotnie wyższe wynagrodzenie, przywileje, wakacje. Ostatecznie kto pracuje w warsztacie? Ten kto z niego nie uciekł. Wymagania klientów warsztatów odnośnie do kupowanych w nich prac czy usług nie są ulgowe. Mogą je wykonywać osoby z niepełnosprawnością, ale ostateczne dzieło ma być w pełni sprawne. Nieświadomość społeczeństwa, lęk przed osobami z niepełnosprawnościami powoduje wiele komplikacji w procesie aktywizacji społecznej i zawodowej – to też ważny problem, z którym walczą warsztaty. Warsztaty uczą społeczeństwo korzystać z zasobów, jakie one mają – osób z niepełnosprawnościami, uczestników zajęć.*



fot. WTZJP2 (4)



W imieniu instruktorów terapii zajęciowej wypowiedziała się pani Karolina Piech (WTZJP2). Powiedziała, że bardzo lubi tę pracę, jednak ważne dla niej jest wynagrodzenie. Nie wyobraża sobie ona, żeby jej mąż, tak jak jej koleżanek, musiał wyjechać za granicę, aby utrzymać rodzinę. Chciałaby ona nadal pracować tak efektywnie dostając za to godziwe wynagrodzenie, o którym mówi kodeks pracy.

W posiedzeniu komisji brali także udział: Magdalena Biejat – Wicemarszałek Senatu, Michał Krasoń – sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych, Dorota Habich – zastępca prezesa PFRON, Marek Wójcik – sekretarz Strony Samorządowej Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu Terytorialnego i Konrad Kostępski z Departamentu Pracy, Polityki Społecznej i Rodziny, NIK.

Tomasz Elias Wardzała
Kierownik WTZ im. Jana Pawła II w Tarnowie

Fundacja MILI LUDZIE serdecznie zaprasza instytucje publiczne na BEZPŁATNE szkolenie odbywające się w ramach projektu „Instytucja Dostępna dla wszystkich! 2024”.

Dla kogo jest to szkolenie?

Szkolenie jest skierwane do średnio 15-osobowych grup pracowników jednostek użyteczności publicznej, w tym urzędów gmin, powiatowych, marszałkowskich, wojewódzkich, ośrodków pomocy społecznej, domów pomocy społecznej, warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, itp. z terenu województw: wielkopolskiego, małopolskiego, śląskiego, zachodniopomorskiego, pomorskiego oraz dolnośląskiego.

Kiedy?

Zgłoś swoją instytucję – wspólnie ustalimy dogodny termin.

Podstawowe informacje

- czas trwania: do 8 godzin dydaktycznych
- liczba osób uczestnicząca w jednym szkoleniu: minimum 15, maksymalnie 30.

Dzięki udziałowi w szkoleniu osoby uczestniczące zdobędą:

- wiedzę o osobach ze szczególnymi potrzebami,
- wiedzę dotyczącą *savoir-vivre* wobec osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami,
- podstawowe wymogi związane z obowiązkami podmiotów publicznych zapisanych w Ustawie z 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami,
- podstawową wiedzę z zakresu przygotowania i publikacji opisów alternatywnych do treści graficznych,
- wiedzę z zakresu przygotowania informacji w tekście łatwym do zrozumienia (ETR).

Szkolenie będzie też możliwością wymiany doświadczeń związanych z rozwiązywaniem problemów występujących podczas obsługi osób z różnego rodzajami niepełnosprawności.

Każda osoba uczestnicząca w szkoleniu otrzyma zaświadczenie o jego ukończeniu.

**Więcej informacji
na temat szkoleń:
tel. 603 78 24 78
e-mail: info@mililudzie.org**

Po wypełnieniu i przesłaniu poniższego formularza skontaktujemy się z przedstawicielem/przedstawicielką instytucji w celu ustalenia dogodnego terminu szkolenia. Wystarczy jak z jednej instytucji otrzymamy JEDNO zgłoszenie z zamiarem na osobę do kontaktu. Informujemy, że w przypadku większej liczby osób do przeszkolenia w jednej instytucji (powyżej 30 osób) istnieje możliwość przeprowadzenia większej liczby szkoleń w jednej instytucji.

Szkolenie poprowadzi Marcin Halicki – trener, ekspert z zakresu dostępności, w środowisku osób z niepełnosprawnościami pracuje 25 lat. Od 2012 roku Przewodniczący Komisji Dialogu Obywatelskiego przy Pełnomocnicze Prezydenta Miasta Poznania ds. Osób z Niepełnosprawnościami, osoba członkowska Zespołu ds. Dostępności Miasta Poznania. Od 2019 roku prowadzi audyty dostępności w ujęciu architektonicznym, cyfrowym i informacyjno-komunikacyjnym.


Organizatorem szkolenia jest Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE.

Projekt „Instytucja dostępna dla wszystkich! 2024” został dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



**Szkolenie w Centrum Sztuki
Dziecka w Poznaniu**



 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

XXII Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne za nami!

W dniach od 11 do 13 września 2024 w nadmorskiej miejscowości Łazy odbyły się XXII Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne zorganizowane przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Koszalinie



fot. PSONI Koło w Koszalinie (5)



Myślą przewodnią tegorocznego Pleneru było hasło „Bądź paletą barw w życiu innych ludzi...”

Spotkanie odbyło się w malowniczo położonej, nadmorskiej miejscowości Łazy, gdzie klimat i artystyczna aura sprzyja otwarciu się na piękno otaczającego świata, pobudza wyobraźnię, pozwala stworzyć dzieła piękne, pokazujące szczególną wrażliwość osób z niepełnosprawnością intelektualną. W tegorocznej imprezie wzięło udział około 500 osób, w tym 300 podopiecznych z placówek z 16 województw naszego kraju. Zrealizowano 191 godzin warsztatów. Swoje talenty i osiągnięcia nasi goście zaprezentowali w 20 namiotach tematycznych. Imprezę wspomagało 24 wolontariuszy.

Podczas imprezy – poza warsztatami – realizowana była idea namiotów tematycznych, w których reprezentanci zaproszonych placówek mieli możliwość zaprezentowania swoich prac oraz nowatorskich technik artystycznych. Dzięki temu mogliśmy poznać różnorodną twórczość osób z niepełnosprawnościami, które przyjeżdżają do Łaz z odległych regionów naszego kraju. W tym roku postawiliśmy na integrację między placówkami, poprzez realizację namiotów tematycznych w domkach, do których organizatorzy danego namiotu zapraszali inną placówkę. Był to czas na bliższe poznanie się i wymianę doświadczeń. Dzięki takiej formie zajęć nawiązały się nowe, ciekawe znajomości.

Uczestnicy Warsztatów program tegorocznej imprezy uznali za wyjątkowo bogaty i urozmaicony. Organizatorzy przygotowali kilka dodatkowych niespodzianek. W środę, 11 września, odbyła się projekcja filmów z XX i XXI edycji Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych. Drugiego dnia imprezy mieliśmy okazję skorzystać z usług profesjonalnej reflexjolog z gabinetu „Biała Szaławia & Czarny Bez”, zajęć edukacyjnych przygotowanych przez Instytut Pamięci Narodowej Oddział w Szczecinie, poodpoczywać w strefie relaksu przygotowanej przez Monolith Group, posłuchać występu zespołu muzycznego „Wszystko ma swój czas” oraz obejrzeć pokaz sprzętu wykorzystywanego przez pracowników Zakładu Karnego w Starym Bornym.



fot. PSONI Koło w Koszalinie (3)

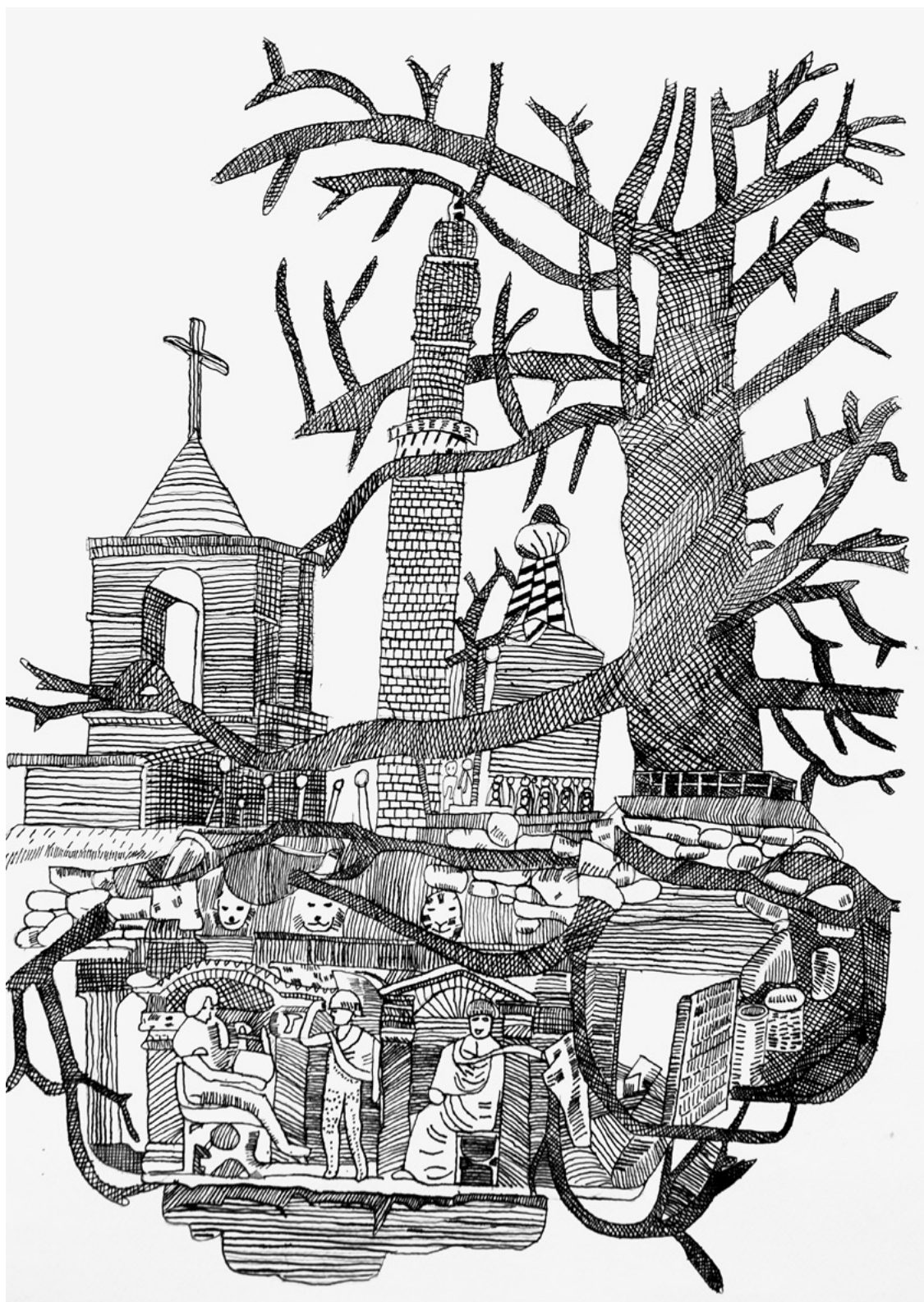
Niespodzianką dla wszystkich uczestników był przyjazd grupy motocyklistów. Uczestnicy mogli podziwiać piękne *choppers*, usłyszeć wiele ciekawych informacji na ich temat, a wyróżnione osoby udały się na krótką przejażdżkę. Wieczorem bawiliśmy się wspaniale na dyskotekę, na którą uczestników przygotowywały, w ramach warsztatów wizażu i fryzjerstwa, Panie z Zespołu Szkół nr 8 im. Tadeusza Kościuszki i firmy kosmetycznej AVON z Koszalina.

Niezwykle trafionym pomysłem organizatora były warsztaty udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Dzięki nim bardzo wielu uczestników warsztatów zdobyło wiedzę i umiejętności w zakresie prawidłowego i bezpiecznego zachowania się w przypadku zagrożenia, wykonywania podstawowych zabiegów reanimacyjnych, zasad wzywania pierwszej pomocy i postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia.

Podczas tegorocznych warsztatów powstało wiele ciekawych prac, a sam proces tworzenia uwolnił dużo radości i przyniósł ogrom satysfakcji uczestnikom, zaś twórcze działania umożliwiły wszystkim wzajemne poznanie, rozbudziły umiejętności interpersonalne i społeczne. Pozwoliły na szersze spojrzenie na otaczający nas świat, dostrzeżenie piękna krajobrazu, doznanie radości tworzenia i odbierania świata przez pryzmat sztuki. Świata dla każdego innego, ale każdemu dającego radość, nadzieję i wiarę w swoje umiejętności. Świata będącego paletą barw, światła, odgłosów, ludzi...

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: Tomasz Sobieraj – Prezydent Miasta Koszalin i Maciej Berlicki – Burmistrz Gminy i Miasta Sianów.

Katarzyna Łabędzka



Przemysław Szplit, *Drzewo mądrości*



Monika Adamczyk, *Zmartwienie*