biuletyn stowarzyszenia

nr 5 | kwiecień 2010

razem
stowarzyszenie na rzecz wspomagania osób niepełnosprawnych i ich otoczenia

ul. Piasta 35, 44-200 Rybnik | tel: +48 796 770 425, +48 (32) 42 24 055
biuro@stowarzyszenierazem.org.pl | www.stowarzyszenierazem.org.pl
KRS: 0000311733 | NIP: 642-30-64-542 | REGON: 241012798
Bank Millennium S.A. 78 1160 2202 0000 0001 2081 0475

organizacja pożytku publicznego opp

1%

Przekaż nam 1%
a my wesprzemy
osoby niepełnosprawne

naucz mnie, a zacznę samodzielnie pracować

rozpoczęliśmy nowy projekt

naucz mnie, a za sam pr

zdrowe plecy mojej mamy

to był strzał w dziesiątkę!

Miasto Rybnik dotuje

pięć naszych nowych działań!

Rybnik. Miasto z ikrą.

Przekaż nam 1% a my wesprzemy osoby niepełnosprawne

naucz mnie, a zacznę samodzielnie pracować

Rozpoczęliśmy realizację nowego projektu kierowanego do młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w wieku 17-24 lata. Projekt ten ma na celu wyposażyć tę grupę w nowe umiejętności zawodowe, które pozwolą im szukać swojej szansy zawodowej na rynku pracy.

naucz mnie a zacznę samodzielnie pracować

aktywizacja zawodowo-społeczna osób niepełnosprawnych intelektualnie

Statystyki są nieubłagane. Polska nadal zajmuję dalekie miejsce w rankingu państw europejskich, jeśli chodzi o zatrudnienie osób niepełnosprawnych. Stwarza się co prawda coraz lepsze ramy prawne w tej materii, jednak pozostaje nadal wiele do zrobienia. Szczególnie w zakresie barier mentalnych.

Stowarzyszenie nasze otrzymało dofinansowanie w kwocie 214 tysięcy złotych na aktywizację zawodową, szczególnej grupy osób niepełnosprawnych: z niepełnosprawnością intelektualną. Proces aktywizacji tejże grupy wymaga jeszcze większych środków i zaangażowania. Niezbędne jest bowiem stworzenie szerokiej płaszczyzny do odpowiedniego szkolenia i wsparcia. Ma ono charakter specjalistyczny. Ograniczenia intelektualne oraz specyficzne potrzeby i możliwości uczestników projektu, wymagają zastosowanie specjalnych metod i szerokiej gamy środków.

Założenia naszego projektu to wyposażenie 20 osób w nowe umiejętności zawodowe (w ramach warsztatów zawodowych prowadzonych przez wykwalifikowanych i doświadczonych instruktorów) oraz kompetencje pozwalające poruszać się na rynku pracy (których uczył będzie trener pracy). Dodatkowo projekt zakłada sprawdzenie nowych umiejętności w trakcie praktyk zawodowych u pracodawców, na wolnym rynku pracy. Za organizację tego procesu odpowiada animator praktyk, który nie tylko wspomoże beneficjentów w trakcie ich odbywania, ale także pokaże pracodawcom możliwości osób niepełnosprawnych intelektualnie. Cały proces wzmacniać będzie terapeuta środowiskowy oraz trener pracy, którzy pracować będą z wybranymi rodzicami uczestników projektu, pokazując im zalety wynikające z podejmowania aktywności zawodowej przez ich dzieci.

Aktualnie rozpoczęliśmy pierwsze warsztaty umiejętności zawodowych. Do projektu zgłosiło się 39 chętnych, z której to grupy do projektu zakwalifikowaliśmy 20 osób. Reszta dostała się na listę rezerwową.

W maju odbędzie się pierwsze seminarium dla pracodawców oraz wystawa w centrum handlowym. Oba te przedsięwzięcia dotyczyć będą aktywizacji społeczno – zawodowej osób niepełnosprawnych intelektualnie. Więcej szczegółów na witrynie internetowej projektu: www.nauczmniepracowac.pl

(kch)

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

razem

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Współpraca przy realizacji:

FUNDACJA EKOLOGICZNA ES EKOTERM SILESIA-RYBNIK

OLIGOS

OTWORZMY PRZED NIMI ŻYCIE

DZIEŁO PEŁNO CHĘCI PRAWNYCH

Rybnik. Miasto z ikrą.

zdrowe plecy mojej mamy – to był strzał w dziesiątkę!

Pisząc wniosek do Fundacji PZU na realizację projektu „Zdrowe plecy mojej mamy" nie sądziliśmy, że wywoła takie zamieszanie. Oczywiście pozytywne zamieszanie.

Powoli kończymy realizację działań projektowych.
W maju będziemy rozliczać się z Fundacją PZU. Cieszymy się, że otrzymaliśmy wiele pozytywnych uwag, opinii i komentarzy na temat naszych działań. Ukazały się artykuły w Tygodniku Rybnickim, Gazecie Rybnickiej, w lokalnym dodatku do Gazety Wyborczej. Były też informacje w Internecie, a nawet na stronie rybnickiej Komendy Miejskiej Policji. Były one ciepłe i rzeczowe. *Ktoś wreszcie pomyślał o rodzicach* – usłyszałem z ust jednej z matek, która wcale nie brała udziału w projekcie i na dodatek nie pochodziła z Rybnika a z Wodzisławia Śląskiego. Słyszała bowiem o działaniach rehabilitacyjnych (niwelowanie przeciążeń kręgosłupa) i rekreacyjnych (nordic-walking), kierowanych do rodziców dzieci niepełnosprawnych ruchowo i intelektualnie. Projekt bowiem oprócz działań rehabilitacyjnych i usamodzielniających kierowanych do dzieci, zwraca uwagę na problemy ich rodziców. Ci ostatnio mówili nam, iż w całym myśleniu o rehabilitacji dzieci prowadzonych przez różne instytucje brak jest miejsc na nich samych. Nacisk kładzie się na rehabilitację ich niepełnosprawnego potomstwa pomijając problemy i potrzeby rodziców...

Dobrze, że nasze dzieci zostały wyciągnięte z domu i mogły pójść między ludzi, że mogły bawić się z pełnosprawnymi rówieśnikami – to komentarz do cotygodniowych zajęć integracyjnych. Dzieciom zaproponowaliśmy bowiem różnego rodzaju działania mające integrować je i aktywizować społecznie w zakresie ich indywidualnych potrzeb i możliwości. Dzieci uczestniczyły w grupowych zajęciach z zakresu pedagogiki zabawy. W trakcie zajęć opiekę nad nimi sprawowali pedagog i przeszkoleni wolontariusze. Ci ostatni starali się dać im przykład jak powinny zachowywać się w trakcie rozmów i zabaw z rówieśnikami. Spotkania przyniosły jednak obustronne korzyści. Wolontariusze mogli zobaczyć problemy z jakimi borykają się ich rówieśnicy. *Te dziewczyny i chłopcy chcą być zaakceptowani w realnym świecie, dlatego potrafią szczerze pokazać lub powiedzieć co czują w danej sytuacji* - zauważyła Marta, jedna z wolontariuszek.
„Zamieszanie" sprowokowaliśmy także różnymi zajęciami organizowanymi dla uczestników projektu w przestrzeni publicznej. Uznaliśmy, że warto mimo ich niepełnosprawności ruchowej i intelektualnej (nawet tej znacznej) pokazać im różne miejsca życia społecznego. Dobrze przyjęli nas rybniccy policjanci, pokazując dzieciom radiowozy policyjne, szkolenie psa policyjnego, monitoring miasta. Niesamowite przyjęcie zgotowali nam także rybniccy strażacy, pokazując sprzęt na którym pracują oraz symulując akcję ratowniczą. Wśród innych zajęć aktywizujących społecznie uczestników projektu były wizyty w: centrum handlowym, kinie, markecie, sklepie zoologicznym, mini-ZOO, na basenie. Dzieci miały też możliwość nauki korzystania z komunikacji miejskiej i kolejowej. W efekcie odbyły wycieczkę kolejką wąskotorową w Rudach. Na zakończenie przytoczę wypowiedź jednej z matek:

Jestem uczestniczką projektu „Zdrowe plecy mojej mamy", mamą 22-letniej córki poruszającej się na wózku. W ramach działań projektowych uczestniczę w zajęciach ruchowych polegających na spacerach z kijkami tzw. nordic-walking. Kiedy skończymy już dzieści... lat pojawia się nowy aspekt aktywności fizycznej. Trzeba pomyśleć o sercu, kręgosłupie i innych schorzeniach pojawiających się w tym wieku. Motywacja zdrowotna staje się główną przyczyną podejmowania regularnej aktywności fizycznej nieraz nawet po wieloletniej przerwie wymuszonej w związku ze sprawowaniem intensywnej opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem. Taką szansę dał mi - matce nie chodzącej córki w/w projekt. Jestem bardzo zadowolona, że mogę skorzystać z tak modnej i skutecznej formy rehabilitacji jaką jest nordic-walking, który nie wymaga dużej sprawności fizycznej i daje widoczne efekty - poprawę zdrowia i samopoczucia. Pod okiem profesjonalisty – rehabilitanta cała grupa dzielnie kroczy duktami leśnymi, pokonując 10-12 km z przerwami na gimnastykę rozciągającą. Podczas „wypraw" po zdrowie mam doskonałą okazję do wymiany doświadczeń jakie nabyliśmy przy opiece nad swoim chorym dzieckiem. Wszystkie spotkania wpływają bardzo korzystnie na nasze samopoczucie, sprawiają, że zapominamy chociaż na chwilę o problemach dnia codziennego, mija stres, wracają witalne siły. Proste formy ruchowe, tego typu aktywność wiąże się z przyjemnością, relaksem, zabawą tym bardziej, że wszystko to dzieje się pod okiem instruktora. Mama Kasi

Projekt „Zdrowe plecy mojej mamy" realizowany dzięki dotacji z Fundacji PZU w ramach konkursu dotacyjnego: „Rozwijanie aktywności społecznej niepełnosprawnych dzieci i młodzieży w 2009 roku"

Współpraca przy realizacji:

Gabinet Fizjoterapii, Rehabilitacji Ruchowej i Fizykoterapii - dr Andrzej Myśliwiec

Miasto Rybnik dotuje pięć naszych działań

Rybnik. Miasto z ikrą.

W ubiegłym roku otrzymaliśmy od Miasta Rybnik dotacje dla trzech naszych działań na kwotę 6 tysięcy złotych. To i tak był dla nas dowód zaufania, bowiem działaliśmy zaledwie czwarty miesiąc. Działania udało się prawidłowo zrealizować i rozliczyć. W tym roku otrzymujemy dotację dla pięciu projektów na łączną kwotę 28 tysięcy złotych. W sensie finansowym to prawie pięciokrotny wzrost. Dziękujemy za okazane nam zaufanie. Poniżej prezentujemy nowe projekty, których realizację już rozpoczęliśmy. Cieszą się one dużym zainteresowaniem.

100% ZABAWY BEZ PROCENTÓW - *luty - grudzień 2010*

100%
ZABAWY
BEZ PROCENTÓW

Dzieci i młodzież biorąca udział w programie będzie miała możliwość wzięcia udziału w zajęciach z psychologiem, zajęciach edukacyjno – profilaktycznych z wykorzystaniem technik pedagogiki zabawy, wycieczkach (ścieżka zdrowia, podchody w lesie, Rajd), wyjściach do placówek kulturalnych na terenie miasta Rybnik (kino, teatr), imprezach (Majówka, Andrzejki, Opłatek).

Natomiast rodzice dzieci biorących udział w programie będą mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach z wczesnej profilaktyki z terapeutą podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, spotkaniach z psychologiem, alternatywnych formach wykorzystania czasu wolnego - bez użycia alkoholu: zajęciach edukacyjno - profilaktycznych z dziećmi z wykorzystaniem technik pedagogiki zabawy, imprezach (Majówka, Rajd, Andrzejki, Opłatek), wyjściach do kina i zajęciach z j. angielskiego.

W projekcie bierze udział 14- stka dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie oraz 14 rodziców (w sumie 28 osób), podzielonych na dwie grupy edukacyjno-profilaktyczne.

Odpowiedzialne: Anna Jaszczuk, Anna Kirsek, Justyna Pieczka

SZCZĘŚLIWA RODZINA PRZEZ CAŁY ROK - *kwiecień - październik 2010*

Celem projektu jest profilaktyka i edukacja dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz ich rodzin, zagrożonych i dotkniętych problemem alkoholowym oraz promowanie postaw i zachowań akceptowanych społecznie poprzez ukazanie i wspieranie pozytywnych relacji w rodzinie i społeczeństwie.

Program zakłada realizację następujących oddziaływań:

- Kultywowanie uroczystości rodzinnych bez używania alkoholu - (Wielkanoc, Dzień Matki i Ojca, Dzień Dziecka) poprzez wspólne świętowanie przywracanie znaczenia wartości rodzinnych, wzmacniane więzi rodzinnych, kształtowanie właściwych postaw rodzicielskich.

- Cykl wyjazdów rekreacyjno – profilaktycznych z elementami edukacji - organizacja wyjazdów rodzinnych jest okazją do poprawy i pogłębienia relacji rodzic-dziecko oraz atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego. Realizowane zajęcia edukacyjno – kulturalne, przyrodnicze i sportowe sprzyjają profilaktyce, promocji zdrowego stylu życia oraz osiągnięciu trwałych, pozytywnych zmian zachowań.

- Wykorzystanie nowoczesnych metod psychoedukacyjnych - treningów EEG Biofeedback. Osoby biorące udział w terapii uczą się za pośrednictwem specjalistycznego programu kontrolować aktywność fal mózgowych. Terapia EEG poprawia nastrój, samoocenę i niweluje skutki stresu psychospołecznego związanego z zaburzonym procesem wychowawczym.

- Zajęcia warsztatowe z udziałem zaproszonych gości - wskazanie na alternatywne formy spędzania czasu, rozbudzanie wrażliwości, rozwijanie kreatywności i pomysłowości.

Odpowiedzialne: Danuta Muras, Aleksandra Bugla, Aleksandra Chełstowska

Projekty realizowane przy wsparciu Miasta Rybnik we współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno - Wychowawczym w Rybniku

razem dla rozwoju – *kwiecień - październik 2010*

Celem projektu „Razem dla rozwoju - aktywizacja społeczno-zawodowa osób chorych na stwardnienie rozsiane" jest **zwiększenie aktywności społecznej i zawodowej osób, cierpiących na tę chorobę**, poprzez umożliwienie w/w osobom dostępu do wielowymiarowej rehabilitacji społecznej.

Cierpienie tych osób spowodowane chorobą często nie pozwala na aktywność w różnych sferach życia społecznego, a także na prawidłowe funkcjonowanie w życiu zawodowym. Niejednokrotnie borykają się z problemem osamotnienia i niezrozumienia ze strony swoich bliskich, co skutkuje coraz większą izolacją społeczną i wycofywaniem się z życia zawodowego i społecznego.

Poprzez nasz projekt chcemy stworzyć najlepsze warunki osobom cierpiącym na stwardnienie rozsiane do aktywności społecznej. Chcemy wzmocnić motywację tych osób do dalszej walki z chorobą oraz przekraczania własnych ograniczeń. Działania projektowe wspomagają funkcjonowanie klubu założonego przez osoby chore oraz ich bliskich. Zadaniem projektowym jest przede wszystkim:

- **wsparcie psychologiczne** w formie zajęć grupowych i indywidualnych, dzięki którym nastąpi wzrost motywacji do aktywnego życia i niwelowanie poczucia osamotnienia,
- **wsparcie doradcy zawodowego**, który będzie prowadzić zajęcia komunikacyjne podnoszące umiejętności interpersonalne,
- **wsparcie terapeutyczne** w formie zajęć integracyjnych, dzięki którym nastąpi pogłębienie relacji z innymi uczestnikami grupy, rozładowanie napięcia emocjonalnego i poprawa kondycji psychicznej tych osób. W tym celu zorganizowany zostanie kilkudniowy wyjazd integracyjny w góry, który przyczyni się do zwiększenia aktywności uczestników programu, w takich dziedzinach życia jak turystyka, kultura czy sport,
- **wsparcie rehabilitacyjne** w formie zajęć hipoterapii, dzięki którym uczestnicy projektu będą usprawniali funkcje fizyczne i psychiczne.

Odpowiedzialna: Lidia Maier

Projekt realizowany przy wsparciu Miasta Rybnik we współpracy z ze Stowarzyszeniem „Optima Fide" oraz Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „Bushido"

dla nas także świat kultury – *kwiecień - październik 2010*

Celem nadrzędnym projektu jest **integracja** osób niepełnosprawnych ze społecznością poprzez współudział osób niepełnosprawnych w odbiorze dóbr kultury. Młodzież niepełnosprawna intelektualnie biorąca udział w projekcie będzie miała możliwość integracji ze społeczeństwem poprzez wzięcie udziału w różnych form aktywności kulturalnej tj.: wizyty w różnych placówkach kulturalnych miasta i region. **Planujemy odwiedzić:** Kino - Cinema City Rybnik, Teatr Ziemi Rybnickiej, Muzeum w Rybniku, Galerię „Oblicza" w Rybniku, Operę Śląską w Bytomiu, Operetkę Śląską w Gliwicach, Szkołę Muzyczna w Rybniku. Projekt zakłada **dwukrotną wizytę** w każdej z placówek kulturalnych. Pierwszą tzw. **„oswajającą"** – pokazującą miejsce od strony jego "kulis", "zaplecza", spotkań z jego pracownikami oraz zasad związanych z pobytem w tym miejscu (zachowanie, adekwatny ubiór itp.). Druga wizyta to **właściwe skorzystanie z konkretnej oferty kulturalnej** (w tym także: lokalizacja, dojście/dojazd, wybór i zakup oferty, biletu).

Cele jakie sobie stawiamy w realizacji tegoż przedsięwzięcia mają na zadanie integrację opisanej grupy młodzieży ze społeczeństwem. Staje się to możliwe poprzez pokazanie społeczeństwu, iż **osoby niepełnosprawne intelektualnie potrafią funkcjonować w normalnych rolach społecznych.** Aby proces integracji był możliwy ważne jest również osiągnięcie w projekcie celów pośrednich tj.:

1. Wyposażenie młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w podstawowe umiejętności pozwalające na dostęp do dóbr kultury (m.in.: umiejętność zachowania się w placówkach kulturalnych, odpowiedni ubiór, słownictwo, szukanie i umiejętne korzystnie z ofert kulturalnych, poruszanie się w placówkach kulturalnych: kasa, zakup biletu, usługi towarzyszące).
2. Wyposażenie młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w wiedzę nt. mechanizmów funkcjonowania placówek kulturalnych (np. zapoznanie się z garderobą, rekwizytornią w teatrze itp.).
3. Stymulowanie młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie i ich najbliższego otoczenia (rodziny) do brania udziału w życiu kulturalnym miasta i regionu – a przez to do integrowania się ze społeczeństwem poprzez podejmowanie normalnych ról społecznych.

Po pierwszej wizycie w Operze Śląskiej w Bytomiu

Odpowiedzialna: Aleksandra Chełstowska

Projekt realizowany przy wsparciu Miasta Rybnik we współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno - Wychowawczym w Rybniku

myślę, tworzę i czuję, że żyję - *czerwiec 2010*

MYŚLĘ
TWORZĘ
I CZUJĘ
ŻE ŻYJĘ

VI Ogólnopolski Konkurs Czasopism Osób Niepełnosprawnych

Myślę, tworzę i czuję, że żyję! - to motto Ogólnopolskiego Konkursu Czasopism Osób Niepełnosprawnych. Streszcza ono idee pracy wielu młodszych i starszych niepełnosprawnych dziennikarzy. Przesłanie nasze uwydatnia terapeutyczną rolę gazetek, najbardziej zresztą akcentowaną przez opiekunów czasopism, które brały udział w dotychczasowych edycjach naszego konkursu. Jak dotąd w konkursie wzięło udział ponad 500 tytułów gazetek. To grupa ponad 5000 młodszych i starszych redaktorów oraz 1000 opiekunów. Konkurs nasz kierowany jest do dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych z różnego rodzaju niepełnosprawnościami z całej Polski.

Ogólnopolski Konkurs Czasopism Osób Niepełnosprawnych to cykliczna impreza współorganizowana ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Rybniku, Powiatową i Miejską Biblioteką Publiczną w Rybniku, Kolegium Nauczycielskim Pedagogiki Specjalnej w Gliwicach oraz SOSW w Tychach realizowana przy wsparciu Miasta Rybnik oraz Samorządu Województwa Śląskiego

Śląskie. Pozytywna energia

walne zebranie członków stowarzyszenia

5 lutego odbyło się Walne Zebranie członków naszego Stowarzyszenia. Na samym początku prezes - Krzysztof Chełstowski przedstawił sprawozdanie merytoryczne z działalności Stowarzyszenia. Mówił m. in. o działaniach projektowych jakie podjęliśmy, ich finansowaniu, promocji Stowarzyszenia, współpracy z innymi organizacjami. Przedstawił także sprawozdanie finansowe. W dalszej kolejności odczytany został protokół Komisji Rewizyjnej za rok 2009 a następnie wybrano nowego kandydata do Komisji Rewizyjnej - p. Romana Wąsikowskiego. Pani Joanna Tarnowska przedstawiła sprawozdanie z działalności Klubu Rodzica oraz podała propozycje tematów i działań na kolejnych spotkaniach. Klub Rodzica cieszy się dużą popularnością wśród rodziców- członków Stowarzyszenia, dlatego mimo ukończenia projektu, dzięki któremu Klub działał, nie będzie on zawieszony. Krzysztof Chełstowski przypomniał jakie działania podjęte zostały w zeszłym roku oraz opowiedział o tych, które pragniemy zrealizować w bieżącym.
Stowarzyszenie „Razem" liczy obecnie 69 członków oraz 29 wolontariuszy.

(wp)

klub rodzica to my!

Dnia 22 stycznia odbyło się ostatnie spotkanie Klubu Rodzica w ramach projektu „Przełamać izolację – obudzić potencjał – działać profesjonalnie" . W sumie odbyło się kilkanaście spotkań, w części z nich uczestniczył psycholog prowadząc warsztaty. Dzięki spotkaniom, między uczestnikami Klubu Rodzica nawiązały się bliższe więzi, poczucie wspólnoty wpłynęło na lepszą samoocenę, zrodziła się chęć wspólnego działania na rzecz Stowarzyszenia, podejmowania nowych wyzwań.

Działalność Klubu Rodzica ułatwiła rodzicom ubieganie się o różnego rodzaju świadczenia, poszukiwanie kolejnych terapii, rehabilitacji dla dzieci, orientację w ulgach i uprawnieniach, które im przysługują.

Na każdym spotkaniu rodzice wymieniali się doświadczeniami z wychowywania dziecka niepełnosprawnego, wzajemnie się wspierając.

Poczucie bezpieczeństwa na spotkaniach zapewniała rodzicom opieka wolontariuszy nad ich dziećmi, które bardzo dobrze czuły się na tych zajęciach i z niecierpliwością czekały na następne.

Z inicjatywy rodziców działalność Klubu Rodzica będzie kontynuowana. I tak właśnie 5 marca 2010, odbyło się pierwsze spotkanie Klubu zorganizowane przez samych rodziców. Pojawiły się ciekawe plany na przyszłość m.in.: pomysł wycieczki do zoo w Ostrawie, organizacja pikniku dla członków Stowarzyszenia, spotkanie z pracownikiem Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności. O wszystkich planach będziemy informować na bieżąco, a już teraz zapraszamy na 22 maja na warsztaty z wykorzystaniem pedagogiki Gestalt. Warsztaty poprowadzi lubiana przez nas Julita Charchut – Błońska. Na zakończenie spotkania z okazji Dnia Kobiet wszystkie panie (mamy i wolontariuszki opiekujące się naszymi dziećmi) otrzymały słodki upominek.

Joanna Tarnowska

słów kilka o Klubie

Spotkania w Klubie Rodzica bardzo mi się podobały, ponieważ przez spotkania z psychologiem dały mi pewność siebie, odwagę, swobodę mówienia o sprawach trudnych i osobistych. Bardzo zaprzyjaźniłam się z rodzicami, pomagamy sobie i wspieramy nawzajem.

Katarzyna Wardenga

...teraz mamy Klub Rodzica „Nasz Klub". Co dwa tygodnie spotykamy się, rozmawiamy, poruszamy nurtujące nas problemy. Próbujemy je razem rozwiązywać, pomagać sobie, a co najważniejsze wspieramy się wzajemnie i czujemy się potrzebne... Dla nas matek spotkania w Klubie to swoista odskocznia i nabranie dystansu do szarości dnia codziennego. To są 2 –3 godziny, które są tylko dla nas. Prawda, że idąc do Klubu zabieramy ze sobą nasze dzieci ale one mają przez cały ten czas zapewnioną opiekę wolontariuszy... My możemy zająć się sobą... Same dzieci nie mogą się doczekać tych spotkań, im też jest tam bardzo dobrze.

Beata Górka

„Wszystko czego potrzebuję, noszę w sobie" – w listopadzie, grudniu i styczniu odbył się cykl warsztatów psychologicznych dla rodziców z Klubu Rodzica. Celem zajęć było wzmacnianie wewnętrznych zasobów oraz odkrywanie wpływu jaki sami wywieramy na własne samopoczucie. - *Widzę ogromną potrzebę tego, by rodzice dzieci niepełnosprawnych mogli zatroszczyć się również o siebie* – mówi Hanna Polak-Zając – psycholog i psychoterapeutka prowadząca zajęcia. - *Każdego dnia dają swoim dzieciom wiele, dają chętnie i z miłością. Ważne, by mogli mieć czas dla siebie, gdy mogą naładować się pozytywną energią, odpocząć. Dzięki takim warsztatom mogą czerpać siły z pogłębionego kontaktu ze sobą oraz relacji z innymi.* Na zajęciach uczestnicy mogli doświadczać wpływu, jaki sami wywierają na swój stan psychiczny i widzenie rzeczywistości. Odkrywali swoje mocne strony, docierali do dobrych wspomnień oraz pozytywnych emocji. Przyglądali się swoim wartościom życiowym, przekonaniom, odnajdywali małe i większe sukcesy. Techniki oddechowe i relaksacyjne sprzyjały rozluźnieniu się. Wszystko po to, by na chwilę zatrzymać się, pobyć ze sobą, dokonać autorefleksji, wziąć coś dla siebie. Był też czas na zabawę. – *Śmiech i zabawa są również terapeutyczne* – dodaje psycholog. - *Pozwalają odreagować stres i nabrać dystansu do życia, do siebie, do problemów dnia codziennego.* W myśl psychoterapii Ericksonowskiej – każdy z nas jest wyjątkowy - jedyne co musi zrobić, to pozwolić innym zobaczyć, jaki jest. Dzielenie się sobą, własnymi doświadczeniami, emocjami, przemyśleniami oraz sposobami na troszczenie się o siebie jest ważne zarówno na warsztatach jak i w życiu codziennym. W każdym z nas tkwią zasoby – dobrze jest być ich świadomym i spożytkowywać każdego dnia.

Hanna Polak-Zając

traktorem borem...

Pięknie ośnieżone drzewa, słońce nieśmiało wyglądające zza chmur i 33 roześmiane buzie amatorów jazdy na sankach. W ostatnią sobotę stycznia odbył się kulig dla członków Stowarzyszenia i ich rodzin. Impreza w rudzkim lesie połączona była z ogniskiem i pieczeniem kiełbasek. Nie obyło się także bez bitwy na śnieżki, w którą wiele serca wkładali oprócz dzieci także dorośli. Udało się też ulepić kilka bałwanów, żeby ten jeden nie czuł się samotny – można by rzec, że znowu zadbaliśmy o integrację. Mimo, że Prezes i Prezes – junior nieszczęśliwie wylądowali w zaspie, co zakończyło się pamiątką na ich policzkach, frajda wszystkich uczestników pokazała, że warto realizować takie pomysły. *(jt)*

Byliśmy na fajnym ekstremalnym kuligu. Mieliśmy małą przygodę podczas wycieczki. Jak dojechaliśmy do miejsca, gdzie było ognisko-to rzucaliśmy się śnieżkami i piekliśmy kiełbaski. *Paweł Kustra*

30 stycznia 2010r. odbył się kulig w Kompleksie Rekreacyjnym "BUK". W kuligu uczestniczyli członkowie Stowarzyszenia "Razem" wraz z rodzinami. Jazda saniami uwieńczona została w środku lasu ogniskiem, nad którym piekliśmy kiełbaski, a dzieci bawiły się na śniegu i lepiły bałwana. To była wspaniała chwila relaksu na świeżym powietrzu i wielka frajda dla dzieci.

Grażyna Kustra

v wojewódzki integracyjny przegląd widowisk jasełkowych

To już V przegląd. Tym razem trwał aż 3 dni, a wzięło w nim udział 27 grup z województwa śląskiego. Były wśród nich grupy nie tylko z Rybnika i Powiatu Rybnickiego, ale również z Tychów, Bytomia, Pszczyny, Żywca, Zabrza czy Lędzin, a gościnnie nawet z Częstochowy. Jury zasiadło gotowe do pracy, prawie od początku jest z nami pani Maria Świerczyna – muzyk, oligofrenopedagog, po raz kolejny pani Izabela Karwot – reżyser teatralny, pani Justyna Czorny – polonista. Swoje pierwsze doświadczenia przeżywały pani Jolanta Landek – teolog, oligofrenopedagog i pani Marta Nurzyńska – muzyk, oligofrenopedagog. Każdy spoglądał innym okiem, wyłapywał „sobie bliskie" elementy całości. A to wszystko z uwzględnieniem możliwości każdego dziecka. Widzieliśmy grupy dobrze znane i całkiem nowe. Niektórzy co roku przygotowują jasełka i co roku są zupełnie inne. Jak to robią? Skąd czerpią pomysły? - tylko uśmiechają się w odpowiedzi. Widzimy jak grupy „ewoluują", ich warsztat jest coraz lepszy. Po występie konsultują się z jurorami – uwagi są różne ale ich cel jest jasny: pokazują jak wydobyć z dziecka więcej, lepiej, czego unikać i co poprawić , ale również co jest fajne i jaki kierunek utrzymać. Ważne jest także czy przedstawienie zawiera elementy jasełek, których treścią jest historia narodzenia Jezusa i spisku Heroda.

Przedstawienia są różne, niektóre bardzo symboliczne, inne z dozą humoru, z wykorzystaniem gry świateł czy pantomimy. Wśród młodszych grup wiekowych, jury i publiczność niezmiennie zachwycił występ grupy „Baj" z SZSP „Szkoła Życia" w Rybniku. Niezmiennie, bo każdego roku pokazują świetne, choć zupełnie inne przedstawienie. Doskonale potrafią zaprezentować umiejętności niepełnosprawnego dziecka czym zdobywają serca publiczności. Po raz pierwszy prezentuje się Świetlica Parafialna im. bł. Edmunda Bojanowskiego w Lędzinach, z którą płyniemy statkiem pirackim przez morza do Betlejem, śmiejemy się z przygód piratów i słuchamy słów Anioła. **Te dwie grupy zdobywają I miejsce.** Natomiast **II miejsce** zdobywa „Grupa Jasełkowa" z SP nr 21, która również zaskakuje oryginalnym scenariuszem, spotykamy tutaj muzykę w lesie: starą, nową, operową... Jury przyznaje także **wyróżnienia dla:**

- uczniów kl. III-VI ze Szkoły Podstawowej im. Jana III Sobieskiego w Jejkowicach,
- uczniów Zespołu Szkół Specjalnych z Zespołu Szkół Specjalnych w Pyskowicach,
- Kółka teatralnego ze Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 34 w Rybniku,
- grupy teatralnej „Włóczykije" ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Żywcu,
- Edterka i zespołu „Nutki Kopernika" z Innowacyjnego Zespołu Edukacyjno-Terapeutycznego ZSS Nr 3 w Bytomiu oraz SP nr 4 im. Mikołaja Kopernika w Bytomiu,

W starszej grupie wiekowej **I miejsce** zdobywa grupa „Pneuma" z Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 2 w Lędzinach. Ich przedstawienie jest wzniosłe, symboliczne, „wyraźne". **II miejsca** zdobywają grupy dobrze znane już na przeglądzie: „Gimnazjaliści Jejkowice" z Gimnazjum im. Adama Mickiewicza w Jejkowicach oraz „Kontra" z Zespołu Szkół Specjalnych nr 38 w Zabrzu. Ich przedstawienia są zawsze warte obejrzenia, dopracowane i ciekawe. W tej grupie wiekowej **wyróżnienia** przyznano dla**:**

- grupy teatralnej „Entuzjaści" z Ośrodka Matka Boża Różańcowa w Pszczynie,
- grupy teatralnej „RIKI TIKI" z PSOUU Koło w Rybniku Warsztat Terapii Zajęciowej nr 1,
- grupy teatralnej „Bajka" ze Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Rybniku.

Szczegóły nt. konkursu pod adresem: http://www.rybnik.pl/zsnr7/jaselka/przeglad.htm

Jasełka zostały włączone w projekt: Rybnickie Boże Narodzenie i Kolędowanie, czyli cykl imprez i uroczystości związanych ze świętami Bożego Narodzenia. *(aj)*

Współpraca przy realizacji:

Wojewódzki Integracyjny Przegląd Widowisk Jasełkowych to cykliczna impreza współorganizowana ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Rybniku oraz Powiatową i Miejską Biblioteką Publiczną w Rybniku realizowana przy wsparciu Miasta Rybnik

stowarzyszenie „razem" ledwo zamyka jakiś projekt, a już rusza z następnym

Nabrali wiatru w żagle

Dotowane z wielu funduszy działania pozwalają rodzicom wytchnąć od codziennych obowiązków, a niepełnosprawne dzieci uczą się zawodu i podstawowych umiejętności społecznych. - Jeśli osoba niepełnosprawna przyjdzie do kina, poprosi o repertuar i kupi bilet, to oczywiście zwróci na siebie uwagę, ale już nie nieporadnością, a samodzielnością – tłumaczy Krzysztof Chełstowski, prezes Stowarzyszenia.

Aktywny rodzic

Z końcem stycznia Stowarzyszenie „Razem" zamknęło swój projekt „Przełamać izolację -Obudzić potencjał - Działać profesjonalnie". - Uzyskanie tzw. grantu norweskiego to był dla nas mocny wiatr w żagle. Ten projekt dał nam doświadczenie, wiedzę i środki do działania. Dzięki niemu założyliśmy Klub Rodzica, zorganizowaliśmy szkolenia, zaktywizowaliśmy rodziców do samodzielnych działań na rzecz swoich niepełnosprawnych dzieci. I tak też udało im się zorganizować kulig, integracyjny festyn, zbiórkę na rzecz ubogich dzieci. Pisaliśmy również kolejne wnioski o dotacje – relacjonuje Krzysztof Chełstowski, prezes Stowarzyszenia. I nie tylko pisaliśmy, ale również pozyskaliśmy na ich realizację znaczne środki. Od tego czasu Stowarzyszenie złożyło w sumie 13 projektów, a z nich aż 9 dofinansowano, i to na niebagatelną kwotę ponad 300 tysięcy złotych!

Sam kupię pizzę

Jednym z takich projektów jest realizowany właśnie program: „Zdrowe plecy mojej mamy" dotowany przez Fundację PZU. - Zauważyliśmy, że osoby niepełnosprawne zarówno intelektualnie, jak i ruchowo, potrzebują wiele wsparcia, a tymczasem są trochę marginalizowane. Równocześnie wychować dzieci z niepełnosprawnością sprzężoną to ciężki kawałek chleba dla ich rodziców. Stąd i nasze propozycje zajęć, które skierowaliśmy zarówno do dzieci, jak i do rodziców właśnie. Terapeuta bierze dziecko na przykład do centrum handlowego, a ono ma się tam nauczyć obsługiwać windę, kupić pizzę, skorzystać z WC. W tym samym czasie jego rodzice uczą się z instruktorem uprawiać nordic-walking, a więc mają szansę się zrelaksować – podaje przykładowe zajęcia Chełstowski. W projekcie bierze udział 20 osób, ale chętnych było 3 razy więcej!

Tygodnik RYBNICKI • wtorek, 9 lutego 2010 r. AKTUALNOŚCI 5

Stowarzyszenie Razem ledwo zamyka jakiś projekt, a już rusza z następnym

Nie boimy się nowych wyzwań

Dotowane z wielu funduszy działania pozwalają rodzicom wytchnąć od codziennych obowiązków, a niepełnosprawne dzieci uczą się zawodu i podstawowych umiejętności społecznych. – Jeśli osoba niepełnosprawna przyjdzie do kina, poprosi o repertuar i kupi bilet, to oczywiście zwróci na siebie uwagę, ale już nie nieporadnością, a samodzielnością – tłumaczy Krzysztof Chełstowski, prezes Stowarzyszenia.

Krzysztof Chełstowski – prezes Stowarzyszenia

Będę miał pracę

Wytchnienie dla rodziców, nauka podstawowych umiejętności społecznych dla ich niepełnosprawnych pociech. Ale Stowarzyszenie stara się również działać na polu aktywizacji zawodowej. Za miesiąc rusza kolejny projekt, „Naucz mnie, a zacznę samodzielnie pracować", który uzyskał dotację ze środków unijnych. – Poślemy nasze dzieci na różne warsztaty, na przykład z bukieciarstwa, prowadzenia gospodarstwa domowego czy prostych prac biurowych. Inny trener pomoże im wejść na rynek pracy. Nauczą się autoprezentacji, pisania CV. Poza tym naszymi wychowankami opiekować się będzie asystent zatrudnienia, który wyszuka odpowiedniego stażu czy wręcz etatu, a następnie pomoże mu się wdrożyć w warunki pracy – opisuje projekt Chełstowski.

Trzeba wymagać

Wszystko po to, by dzieci te nauczyć z własną niepełnosprawnością żyć, a nie powiększać jej poprzez wyręczanie we wszystkim. - Społeczna integracja niepełnosprawnych nie polega tylko na wprowadzaniu udogodnień prawnych czy na zabieganiu o społeczną akceptację. Musimy od naszych podopiecznych wymagać, a następnie zaopatrywać ich w niezbędne narzędzia. Jeśli osoba niepełnosprawna przyjdzie do kina, poprosi o repertuar i kupi bilet, to oczywiście zwróci na siebie uwagę, ale już nie nieporadnością, a samodzielnością – tłumaczy Krzysztof Chełstowski, prezes Stowarzyszenia. Jednak by móc działać, potrzebne są środki. Wszystkie te projekty otrzymują dotacje z zewnątrz, ale wymagają finansowego wkładu własnego - Oczywiście szukamy sponsorów, ale jest ich jak na lekarstwo. Dlatego też nakłaniamy do skorzystania z możliwości przekazania 1 procenta podatku na rzecz naszego Stowarzyszenia – apeluje Chełstowski. Więcej na: www.stowarzyszenierazem.org.pl

Tygodnik Rybnicki, Krystian Szytenhelm

paczka od przyjaciela - integracja mieszkańców państw europejskich

Była to akcja, realizowana w styczniu 2010 przez nasze Stowarzyszenie przy współpracy z Chrześcijańską Służbą Charytatywną ADRA POLSKA. Tegoroczna akcja polegała na wykonaniu i przekazaniu paczki – niespodzianki dla dzieci mieszkających na terenie państw Unii Europejskiej. W tym roku 25 dzieci z naszego Ośrodka otrzymało paczki – niespodzianki, które przyjechały od naszych przyjaciół z Niemiec. W roku 2011 dzieci z naszego Ośrodka wykonają paczki – niespodzianki i za pośrednictwem ADRA POLSKA przekażą je innym dzieciom – obywatelom sąsiednich Państw.

W ten sposób rodzi się integracja między mieszkańcami państw europejskich, a młode pokolenia uczą się przyjaźni i bezwarunkowej postawy otwartości na potrzeby innych. Dziękujemy za dar!

Lidia Maier

działania profilaktyczne, terapeutyczne i edukacyjne dla dzieci SOS-W oraz ich rodziców

W partnerstwie z Fundacją Ekologiczną "Ekoterm Silesia" oraz Specjalnym Ośrodkiem Szkolno - Wychowawczym w Rybniku rozpoczynamy realizację projektu: „Działania profilaktyczne, terapeutyczne i edukacyjne dla dzieci SOSW oraz ich rodziców". W ramach projektu odbędą się różne interesujące zajęcia edukacyjne i terapeutyczne dla w/w grup. Rodzice wychowanków SOSW mają możliwość uczest-niczyć w kursie języka angielskiego (poziom podstawowy) oraz kursie komputerowym.

Działania profilaktyczne, terapeutyczne, edukacyjne warsztaty umiejętności

Wraz ze swoimi dziećmi będą również uczęszczać na zajęcia taneczne prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora tańca współczesnego. Odbędą się także zajęcia ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne. Dla wychowanków SOSW przygotowaliśmy zajęcia:

- arteterapeutyczne: plastyczno-ceramiczne, fotograficzne, teatralne,
- edukacyjne: komunikacyjne, ekologiczne, kulinarne,
- spotkania z psychologiem.

Zainteresowanych rodziców i wychowanków zachęcamy do uczestnictwa w zajęciach, które odbędą się wg. harmonogramu zamieszczonego w Klubie Rodzica lub prosimy o zgłoszenie się do koordynatora: Lidia Maier, tel.: +48 604 650 988

Projekt realizowany przy wsparciu Miasta Rybnik

przełamać izolację-obudzić potencjał-działać profesjonalnie – podsumowanie projektu

W związku z zakończeniem realizacji projektu „Przełamać izolację - obudzić potencjał - działać profesjonalnie" odbyło się spotkanie dyskusyjne, na którym wiceprezes Stowarzyszenia p. Joanna Tarnowska podsumowała realizację projektu. Pozwolił on na zdobycie przez członków Stowarzyszenia umiejętności niezbędnych do profesjonalnych działań na rzecz osób niepełnosprawnych. Rodzicom umożliwił wyjście z izolacji społecznej a tym samym podjęcie aktywności społecznej na rzecz własnych dzieci. Mieli oni możliwość uczestniczenia w różnych szkoleniach. W późniejszym czasie właśnie rodzice udzielali profesjonalnej pomocy kolejnym rodzicom (liczba członków podwoiła się). Można więc powiedzieć, że udało się zrealizować trzy podstawowe założenia projektu jakimi były przełamanie izolacji, obudzenie potencjału, działanie profesjonalne. Wzbogacił się warsztat pracy nauczycieli i wolontariuszy z nami współpracujących. Wszelkie działania projektowe wpłynęły na profesjonalizację działań Stowarzyszenia – zwiększyliśmy liczbę odbiorców naszej działalności i członków, rozszerzyliśmy zakres działań statutowych. Szkolenia w ramach projektu dotyczyły: wiedzy w zakresie prawnych aspektów działania i zarządzania organizacjami pozarządowymi,

rachunkowości, obsługi komputera, pisania wniosków o dotacje, metod aktywizujących dzieci niepełnosprawne (pedagogika zabawy), umiejętności wychowawczych i społecznych (metoda Gestalt). Odbyło się więcej spotkań Klubu Rodzica niż zakładano, w których uczestniczył także psycholog udzielający porad rodzicom. Dzieci w tym czasie były pod opieką specjalnie przeszkolonych wolontariuszy. Nastąpił rozwój potencjalnych możliwości dzieci niepełnosprawnych, wzrost samooceny i akceptacji (na co wskazują opinie terapeutów, którzy stosowali wobec naszych podopiecznych metody: EEG Biofeedback oraz diagnozy profilu psychoedukacyjnego), udział w życiu społeczności lokalnej (co stało się możliwe poprzez zaangażowanie w rybnicką platformę na rzecz upowszechniania sztuki osób niepełnosprawnych, gdzie wystawialiśmy prace naszych podopiecznych).

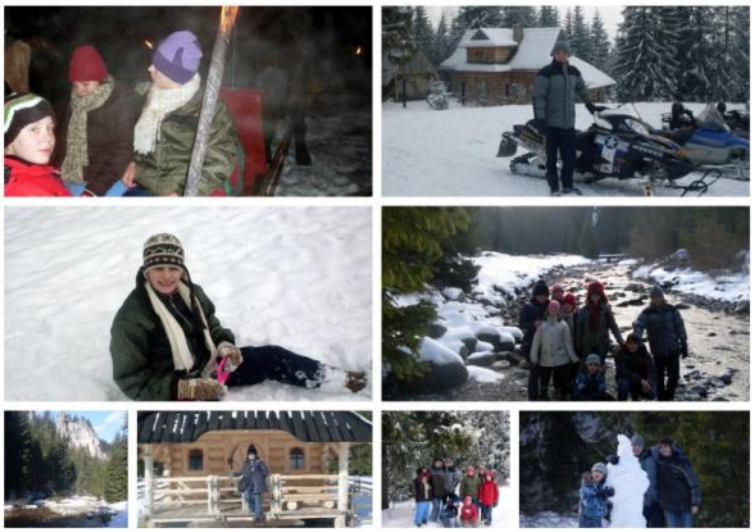
przełamać IZOLACJĘ
obudzić POTENCJAŁ
działać PROFESJONALNIE

Dzięki projektowi działało nasze biuro, w którym zatrudniliśmy księgową. Cały sprzęt do biura zakupiony został ze środków projektu a dzięki temu podniosła się jakość pracy Stowarzyszenia. W efekcie nabytych umiejętności i doświadczeń wykrystalizował się 14 osobowy zespół roboczy stale angażujący się w pracę Stowarzyszenia oraz przyjęliśmy plan pracy stowarzyszenia na 3 lata. Efektem wszelkich działań związanych z realizacją projektu były otrzymanie przez nasze Stowarzyszenie po zaledwie roku działań (6.11.2009) statusu organizacji pożytku publicznego.

(wp, kch)

Projekt zrealizowany przy wsparciu finansowym udzielonym przez Islandię, Lichtenstein i Norwegię ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego, Norweskiego Mechanizmu Finansowego oraz budżetu Rzeczypospolitej Polskiej w ramach Funduszu dla Organizacji Pozarządowych w ramach realizacji projektu: PRZEŁAMAĆ IZOLACJĘ -OBUDZIĆ POTENCJAŁ - DZIAŁAĆ PROFESJONALNIE.

zimowisko w Białym Dunajcu



Pierwszy tydzień ferii zimowych spędziliśmy na zimowisku w Białym Dunajcu. Chodziliśmy na długie, zimowe spacery, zjeżdżaliśmy z górki na ślizgach i sankach, lepiliśmy ze śniegu różne budowle. Byliśmy w Zakopanym, Dolinie Chochołowskiej i na Gubałówce. Było wiele atrakcji: baseny termalne w Szaflarach, kulig z pochodniami i ogniskiem. Bawiliśmy się też na dyskotece. Fajnie było kąpać się na dworze w gorącej wodzie, fajnie było pędzić saniami trzymając pochodnie w rękach. Przy ognisku śpiewaliśmy różne piosenki. Wjeżdżając na Gubałówkę kolejką szynową mogliśmy podziwiać Tatry. Pyszne były też pizze, które kupowały nam pani Kasia i pani Mariola. Pani Grażynka, u której mieszkaliśmy przygotowywała nam pyszne jedzenie.

Mariola Paszenda

Zimowisko odbyło się dzięki wsparciu finansowym:

ZZ KADRA SOLIDARNOŚĆ 80, GÓRNICZA 1, JASTRZĘBIE
NSZZ SOLIDARNOŚĆ przy KWK RYDUŁTOWY, UL. LEONA, RYDUŁTOWY
JASTRZĘBSKA SPÓŁKA KOLEJOWA, LEŚNA 4, JASTRZĘBIE ZDRÓJ
WZZ SIETPIEŃ 80 przy KWK RYDUŁTOWY- ANNA, RYDUŁTOWY
LASY PAŃSTWOWE NADLEŚNICTWO RYBNIK, KOŚCIUSZKI 36, RYBNIK
ZAKŁADY MIĘSNE „BERGER", RYBNIK

wystawa prac na dworcu autobusowym

W marcu nasze Stowarzyszenie współpracując z Miastem Rybnik wystawiło prace osób niepełnosprawnych. „Galeria prac osób niepełnosprawnych" jest przedsięwzięciem wpisującym się w Rybnicką Platformę Współpracy na Rzecz Osób Niepełnosprawnych. Jest to Forum Partnerów, skupiające organizacje i instytucje działające na rzecz osób niepełnosprawnych. Głównym celem Forum Partnerów jest upowszechnianie produktów i prac osób niepełnosprawnych." Wystawione prace powstały w ramach zajęć plastycznych prowadzonych w **Internacie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Rybniku**. Prowadzone były one przez wykwalifikowanych specjalistów. Są to przede wszystkim prace wykonane przez wychowanka Piotra Warchoła oraz linoryty. *Lidia Maier*

tańczymy salsę

W piątek 26.03.2010 o godzinie 16.00 w ramach spotkań Klubu Rodzica odbyła się pierwsza lekcja nauki tańca SALSA. Na kurs przyszło dużo rodziców (matek) z dziećmi, choć tak naprawdę każda z Nas miała jakieś obawy i wątpliwości: a to czy dam sobie radę, czy w tym wieku to jeszcze mi wypada itd.
Gdy jednak zabrzmiały pierwsze dźwięki muzyki i instruktorka która prowadzi z Nami zajęcia pokazała Nam pierwsze kroki, nerwy zaczęły opadać, rozluźniliśmy się i zaczęliśmy się bawić.
To naprawdę fajna zabawa, dzieci były razem z Nami i uczyły się kroków Im też się bardzo podobało, cały czas były uśmiechnięte i wesołe. Radość, śmiech i dobra zabawa udzieliła się wszystkim. Już dawno zapomnieliśmy jak fajnie można razem spędzić czas śmiejąc się i bawiąc przy okazji, bo przecież SALSA jest czystą formą zabawy, nie ważne są tu umiejętności, wygląd czy wiek. SALSA jest dla każdego i wszyscy chcą ją tańczyć. Kurs nauki tańca to był strzał w dziesiątkę, a czas który tam spędziliśmy minął Nam nie wiadomo kiedy. Po zakończonych zajęciach Mamy dzieliły się swoimi wrażeniami i naprawdę każda była szczęśliwa i zadowolona, choć dały się odczuć niestety już pierwsze zakwasy. Ale i to nie było żadną przeszkodą, ustaliłyśmy że zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu w piątki, bo SALSA ma coś takiego w sobie, że ucząc się jej łączymy aspekt zabawy z nauką tańca. Dla dzieci, a zwłaszcza dzieci niepełnosprawnych taniec jest wspaniałą formą rehabilitacji i integracji z otoczeniem, bo żeby wyjść i tańczyć musimy przełamać swoje kompleksy i wstydliwość i właśnie tu nie ma żadnych ograniczeń czy jesteśmy sprawni czy też niepełnosprawni, ponieważ taniec jest dla wszystkich. Daje Nam poczucie radości i satysfakcji a zwłaszcza poczucie własnej wartości. W Naszym przypadku można napisać, że integracja to właściwe słowo które ma swoje uzasadnienie. Tak pięknie wyglądał mój syn Kubuś jak tańczył ze swoją Panią wychowawczynią, która była jedną z uczestniczek kursu. Takie widoki nie zdarzają się często, więc tym bardziej serce mi jako matce rosło. Ten obraz będę miała długo jeszcze przed oczami, uśmiechniętą twarzyczkę mojego synka i promienną twarz jego Pani. Ja wiem że SALSA to taniec zmysłowy, gorący i żywiołowy, ale jest on też sposobem na wszystko: na stres, ból i smutek, super odpręża, a przy okazji kształtuje ciało. Na jej lekcjach ludzie otwierają się i wpadają w dobry nastrój zapominając o problemach chociaż przez tą chwilę, a tez Nas które na początku były nieśmiałe i niepewne, zupełnie na koniec o tym zapomniały.
Do domów wracałyśmy szczęśliwe, uśmiechnięte, wesołe i pełne dobrej energii, a dzieci jeszcze długo się śmiały i opowiadały jak to było fajnie.
Oczywiście gdyby nie było Stowarzyszenia i Klubu Rodzica nie byłoby i zajęć z SALSY.
Znowu dzięki Nim mamy odrobinę radości i szczęścia. Bardzo dziękujemy za to, że zawsze myślą o Nas i dają Nam tak wiele, a zwłaszcza za to, że SĄ dla Nas i z Nami. Polecam te nasze lekcje wszystkim .

Zadowolona i szczęśliwa kursantka Beata Górka

w skrócie

* konferencja prasowa 1%

28.01.2010 odbyła się konferencja prasowa pt. „1 procent dla bogaczy?" zorganizowana przez Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych. Prezes Krzysztof Chełstowski przy tej okazji opowiedział o planach naszego Stowarzyszenia w zakresie pozyskiwania 1% podatku oraz o pomysłach zagospodarowania pozyskanych środków.

Sednem konferencji była próba przekonania Rybniczan do przekazywania 1% podatku na rzecz rybnickich organizacji pożytku publicznego. W roku 2009 rybnickie OPP mogły pozyskać 3,6 miliona, a udało im się jedynie 318 tysięcy złotych. Większość popłynęła do reklamujących się w mediach organizacji-gigantów, które jak pokazuje artykuł z tygodnika „Polityka", nie zawsze przekazują pozyskane środki na cele związane z pożytkiem publicznym (duża część pokrywa koszty promocji własnej, prowizje i inne opłaty administracyjne tychże organizacji). A więc i my apelujemy do Rybniczan: Zostawcie 1% podatku w Rybniku. Dajcie szansę na działanie lokalnym organizacjom. *(kch)*

* zbiórka publiczna

Stowarzyszenie nasze w dniach 18 – 19 grudnia 2009 na podstawie decyzji SO I-5022/00010/09 Prezydenta Miasta Rybnik z dnia 15 grudnia 2009, przeprowadziło zbiórkę publiczną dobrowolnych datków do skarbony stacjonarnej na terenie miasta Rybnika. W wyniku zbiórki zebrano 425,50 zł. Koszt zbiórki 0 zł. Całość zebranych środków została przeznaczona na dofinansowanie dożywiania oraz wyjazdu zimowego dzieci niepełnosprawnych – uczniów SOSW. Wszystkim darczyńcom dziękujemy! *(jt)*

* półkolonie letnie

W okresie od 9 do 20 sierpnia 2010 w partnerstwie z Fundacją Ekologiczną Ekoterm Silesia w Rybniku oraz Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „Bushido" z Rybnika organizujemy integracyjne półkolonie letnie. Chętnych prosimy o kontakt z koordynatorem: p. Lidią Maier, telefon: 604 650 980.

* zbiórka dla Seby

W dalszym ciągu gromadzimy środki na leczenie chorego na ziarnicę złośliwą Sebastiana. Osoby chętne wspomóc jego leczenie prosimy o dokonywanie wpłat na konto: 17 1160 2202 0000 0001 4808 9719 z dopiskiem „dla Seby". *(wp)*

* turnus rehabilitacyjny

Tegoroczny turnus odbędzie się w dniach 3-18 lipca 2010. Wyjeżdżamy do Stawisk w Borach Tucholskich. Szczegóły z ubiegłorocznego turnusu na naszej stronie internetowej

stowarzyszenie „razem"

| Zarząd Stowarzyszenia:
Krzysztof Chełstowski – prezes Zarządu krzysiekch@interia.pl
Joanna Tarnowska – wiceprezes Zarządu asiatarnowska@op.pl
Barbara Morawska – skarbnik Zarządu
Aleksandra Chełstowska – sekretarz Zarządu
Jarosław Tarnowski – członek Zarządu jtd@poczta.onet.pl

| Komisja Rewizyjna:
Elżbieta Baszczok – przewodnicząca Komisji
Ewa Musioł – sekretarz Komisji ewamusiol@interia.pl
Teresa Cofalik – członek Komisji teresacofalik@poczta.onet.pl
Joanna Zimoń – członek Komisji kleine7@interia.pl

|Redakcja biuletynu:
Weronika Pilch-Pierchała – redaktor naczelna weronika.pp@gmail.com
Krzysztof Chełstowski – współpraca, skład krzysiekch@interia.pl
Anna Jaszczuk – współpraca, korekta aniajaszczuk@wp.pl

|Zapraszamy chętnych do publikowania w biuletynie. Teksty (przygotowane w jakimkolwiek edytorze tekstu), fotografie (w formacie *.jpg) prosimy przesyłać na adres: weronika.pp@gmail.com

Staramy się wydobyć potencjał tkwiący w osobach niepełnosprawnych. Dlatego stawiamy im wymagania

- Jesteśmy Stowarzyszeniem działającym na rzecz osób niepełnosprawnych. Funkcjonujemy na terenie Rybnika od 2008 roku. Naszym celem jest tworzenie jak najlepszych warunków umożliwiających integrację osób niepełnosprawnych z pełnosprawnymi.

- Skupiacie swoje działania na dzieciach i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie...

- Uważamy, że integracja to nie tylko odpowiednie przepisy prawa, czy też odpowiednie nastawienie społeczne wobec niepełnosprawnych. To także pokazanie, że osoby te w wielu obszarach mogą funkcjonować jak pełnosprawni. Nasze działania skupiamy w oparciu właśnie o to założenie. Staramy się wydobywać potencjał tkwiący w osobach niepełnosprawnych. Dlatego stawiamy im wymagania. One są potrzebne, aby wyposażyć dzieci niepełnosprawne w umiejętności przydatne im w życiu.

- A konkretnie?

- Uczymy dzieci niepełnosprawne intelektualnie codziennych czynności życiowych. Na przykład w trakcie programu: „Naucz mnie samodzielności" dotowanego z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich, dzieci wyjechały w góry, gdzie pod okiem terapeutów uczyły się samodzielnie sprzątać, prać, gotować, robić zakupy. W innym z naszych projektów: „Zdrowe plecy mojej mamy" dotowanym przez Fundację PZU, oprócz rehabilitacji ruchowej dzieci, uczymy je korzystania z instytucji czy miejsc publicznych. Na przykład jak skorzystać z windy w centrum handlowym, jak zachować się w restauracji, zagrać w kręgle...

- Czyli chcecie pokazać, że dzieci niepełnosprawne intelektualnie też mogą żyć jak inni.

- Dokładnie tak. Tylko trzeba stworzyć im odpowiednie warunki, postawić im wymagania. Możemy bowiem zaprowadzić dziecko niepełnosprawne np. do kina czy teatru. Ale czy możemy nazwać integracją fakt, że siedzi ono na wspólnej sali i ogląda film z pełnosprawnym rówieśnikiem? To za mało. Nadal samodzielnie sobie nie poradzi, wszędzie jest prowadzone, a tym samym jeszcze bardziej zwraca uwagę otoczenia swą nieporadnością. A my poprzez realizację naszych projektów chcemy, aby to dziecko zwracało uwagę, ale tym, że np. samodzielnie potrafi zapytać o repertuar i kupić bilet na interesujący go film.

- I tu pojawiają się wymagania?

- Tak. W ten sposób chcemy też walczyć z pewnym stereotypowym spojrzeniem na niepełnoprawnych, jako na osoby bezradne. Owszem, wymagają o wiele większego wsparcia, szczególnie dzieci niepełnosprawne. Ale to wcale nie znaczy, że wielu czynności nie można ich nauczyć. Trzeba tylko dać im szansę nauczenia się rzeczy przydatnych w życiu. Jeśli więc chcemy mówić o pełnej integracji, musimy wymagać od naszych podopiecznych.

- Wasze wsparcie kierujecie także do rodziców dzieci niepełnosprawnych...

- Właśnie. Wychowanie dziecka niepełnosprawnego to ciężki kawałek chleba, to żmudna praca z dzieckiem, często niezrozumienie, czy też niechęć otoczenia. W ramach projektu dotowanego z tzw. funduszy norweskich: „Przełamać izolację - obudzić potencjał - działać profesjonalnie" zaproponowaliśmy rodzicom Klub Rodzica, pomoc psychologa, szkolenia komputerowe czy też z zakresu pisania wniosków o dotacje. Wszytko po to, aby poczuli się pewniej i sami zaczęli prężniej działać na rzecz własnych dzieci.

- Jakie są wasze plany w zakresie 1%?

- W roku 2010 chcemy kontynuować dotychczasowe działania. Pragniemy także rozszerzyć naszą ofertę o dożywianie dzieci z ubogich rodzin czy też aktywizację zawodową osób niepełnosprawnych. Jednak żadne z tych działań nie jest możliwe bez odpowiednich środków finansowych. Dlatego zwracamy się z uprzejmą prośbą do czytelników o wsparcie naszych przedsięwzięć, poprzez odpisanie na rzecz naszego Stowarzyszenia 1% podatku.