



Wróżka Okruszka opowiada o ...

NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

MAZOWSZE.
serce Polski

„Fundacja Gwiazdka”

WZĘŚĆ KOLHANI!

„Fundacja Gwiazdka”

NAZYWAM SIĘ WRÓŻKA OKRUSZKA I OD KILKU LAT WSPÓLNIE Z „FUNDACJĄ GWIAZDKA” POMAGAM NIEPEŁNOSPRAWNYM DZIECIOM ORAZ ICH RODZICOM.

SPODZIEWACIE SIĘ ZAPEWNE, ŻE, JAK KAŻDA WRÓŻKA, ZABIORĘ WAS W ŚWIAT MAGII I CZARÓW. A TU NIESPODZIANKA!

TYM RAZEM PRZYBYWAM, ABY POKAZAĆ WAM KRAINĘ LUDZI ŻYJĄCYCH TUŻ OBOK WAS, A WŁAŚCIWIE WŚRÓD WAS, NA CO DZIEŃ. MAM NA MYŚLI ŚWIAT OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.

CZY ZASTANAWIALIŚCIE SIĘ W OGÓLE, KTO TO JEST „OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA”? NIE?

NO TO UWAGA! STARTUJEMY!

Wróżka Okruszka



OPRACOWANIE GRAFICZNE I MERYTORYCZNE: MGR MAGDALENA WALCZAK

ARTYKUŁY EKSPERTA: MGR MAGDALENA GAŁAJ

NIEPEŁNOSPRAWNY TO TAKI CZŁOWIEK, KTÓREGO SPRAWNOŚĆ ORGANIZMU JEST INNA, NIŻ WIĘKSZOŚCI LUDZI. INNOŚĆ TA DZIELI SIĘ NA TRZY OBSZARY:

- **RUCHOWY** (FIZYCZNY), CZYLI TRUDNOŚCI Z PORUSZANIEM SIĘ. TAKIE OSOBY PRZEMIESZCZAJĄ SIĘ Z POMOCĄ WÓZKA, KUL, ŁASEK I INNYCH CIEKAWYCH PRZEDMIOTÓW. NIERZADKO POMAGAJĄ IM PROTEZY, CZYLI SZTUCZNE RĘCE LUB NOGI.
- **ZMYŚŁOWY**, CZYLI SYTUACJA, W KTÓREJ JEDEN LUB KILKA ZMYŚŁÓW CZŁOWIEKA NIE DZIAŁA LUB DZIAŁA CZĘŚCIOWO. W TEJ GRUPIE SĄ OSOBY, KTÓRE NIE WIDZĄ LUB MAJĄ DUŻE PROBLEMY ZE WZROKIEM, A TAKŻE OSOBY, KTÓRE NIE SŁYSZĄ ALBO UŻYWAJĄ APARATÓW SŁUCHOWYCH.
- **INTELEKTUALNY**, CZYLI TRUDNOŚCI Z ROZUMIENIEM ŚWIATA, UCZENIEM SIĘ BĄDŹ WYRAŻANIEM UCZUĆ.

ZASTANAWIACIE SIĘ PEWNIE, SKĄD BIORĄ SIĘ TAKIE PROBLEMY? OJ, POWODY MOGĄ BYĆ PRZERÓŻNE!

CZASAMI PO PROSTU KTOŚ SIĘ TAKIM URODZIŁ, A INNYM RAZEM ZDARZYŁ SIĘ NIESZCZĘŚLIWY WYPADEK LUB CHOROBA.

OSOBY Z RÓŻNYMI RODZAJAMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI MOŻNA SPOTKAĆ WSZĘDZIE. W SZKOLE, NA PLACU ZABAW, W SKLEPIE, AUTOBUSIE ... SĄ TO I DZIECI I DOROŚLI. CZASEM DOROŚLI, KTÓRZY WYGLĄDAJĄ JAK DZIECI...

CZĘŚĆ Z WAS NA PEWNO WIDZIAŁA JUŻ KOGOŚ TAKIEGO, A MOŻE NAWET SPOTYKA SIĘ Z TAKĄ OSOBĄ NA CO DZIEŃ.





CZĘŚĆ Z WAS NA PEWNO ZASTANAWIA SIĘ WIDZĄC TAKĄ OSOBĘ, JAK DO TAKIEGO KOGOŚ ZAGADAĆ? CZY MOŻNA SIĘ Z NIM POBAWIĆ? A MOŻE POTRZEBUJE POMOCY? JEŚLI TAK, TO JAK MU POMÓC?

TAKIE PYTANIA I WĄTPLIWOŚCI SĄ NATURALNE, MAJĄ JE NAWET CI ZUPEŁNIE DOROŚLI! ŻEBY ODPOWIEDZIEĆ CHOCIAŻ NA CZĘŚĆ Z NICH, POZWÓLCIE, ŻE PRZEDSTAWIĘ WAM KILKA ZŁYCH ZASAD NIEBĘDNYCH W SPOTKANIACH Z INNYMI LUDŹMI, W TYM RÓWNIEŻ Z TAKIMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.

NIE WYŚMIEWAJ - zanim zaczniecie śmiać się z kogoś tylko dlatego, że inaczej się porusza, czy inaczej wygląda, pomyśl, jak się czujesz, kiedy ktoś śmieje się z Ciebie.

ZAWSZE ZAPYTAJ, CZY I JAK POMÓC - nie każdy niepełnosprawny potrzebuje pomocy w każdej sytuacji. Jeśli osoba odmówi pomocy, nie pomagaj! Zapewniam Was, że nikt nie lubi kiedy pomagają mu, gdy tego nie potrzebuje!

NIE BÓJ SIĘ PYTAĆ - jeśli chcesz zapytać niepełnosprawnego, co mu się stało, spróbuj. Pamiętajcie jednak, że nikogo nie wolno zmuszać do mówienia o czymś, o czym powiedzieć nie chce! Jeśli odmówi, nie dopytuj.

PAMIĘTAJ! CIEKAWOŚĆ JEST NATURALNA, POMAGA NAM SIĘ ROZWIJAĆ I ZDOBÝWAĆ DOŚWIADCZENIE! JEŚLI WIDZISZ KOGOŚ TAKIEGO PO RAZ PIERWSZY I MASZ W GŁOWIE RÓŻNE PYTANIA—ZWRÓĆ SIĘ DO OSOBY DOROSŁEJ (RODZICA, NAUCZYCIELA).

BĄDŹ MOIM KOLEGĄ

CZEŚĆ! NAZYWAM SIĘ MATEUSZ I MIESZKAM W LEGIONOWIE. OD 5 ROKU ŻYCIA CHORUJĘ NA SERCE. MAMA MÓWI, ŻE MAM ZESPÓŁ FALLOTA, ALE NIE ZA BARDZO WIEM, JAK TO SIĘ PISZE...

BARDZO LUBIĘ PIŁKĘ NOŻNĄ I CHCIAŁBYM MÓĆ GRAĆ RAZEM Z KOLEGAMI, ALE NA ZAJĘCIACH ZWYKLE MUSZĘ SIEDZIEĆ NA ŁAWCE, BO SZYBKO SIĘ MĘCZĘ BIEGAJĄC ZA PIŁKĄ. JESTEM SZCZUPŁY I NISKI, A INNI KOLEDZY Z MOJEJ KLASY PRZEROŚLI MNIE JUŻ O GŁOWĘ. MAMA MÓWI, ŻE TO TAKŻE Z POWODU CHOROBY.

CO JAKIŚ CZAS MUSIMY JEŹDZIĆ DO SZPITALA NA ODDZIAŁ KARDIOCHIRURGII I WTEDY NIE MA MNIE W SZKOLE. JEST MI SMUTNO, KIEDY KOLEDZY WYŚMIEWAJĄ SIĘ ZE MNIE Z POWODU MOJEJ CHOROBY BĄDŹ WYGLĄDU. BARDZO CHCIAŁBYM, ŻEBY PRZYJĘLI MNIE DO DRUŻYNY...

MATI: WYCHODZĘ Z KLASY PODCZAS LEKCJI, RAZ, DRUGI, TRZECI. MAM WTEDY WRAŻENIE, ŻE WSZYSCY

ZWRACAJĄ NA MNIE UWAGĘ, ALE CZASAMI PO PROSTU NIE MOGĘ USIEDZIEĆ NA MIEJSCU. KOLEDZY I NAUCZYCIELE PYTAJĄ MNIE WTEDY, CO SIĘ STAŁO. PONIEWAŻ CHORUJĘ NA CUKRZYCĘ INSULINOZALĘŻNĄ, MUSZĘ CZĘSTO MIERZYĆ POZIOM CUKRU. ZAWSZE MAM TEŻ PRZY SOBIE TAKIE MAŁE URZĄDZENIE—JEST TO POMPA INSULINOWA, KTÓRA POMAGA MI NORMALNIE FUNKCJONOWAĆ.

NA POCZĄTKU TROCHĘ SIĘ WSTYDZIŁEM, SWOJEJ CHOROBY ALE PÓŹNIEJ ZROZUMIAŁEM, ŻE KOLEDZY I NAUCZYCIELE TRAKTUJĄ MNIE ZUPEŁNIE NORMALNIE. W SZKOLE TROCHĘ GORZEJ SOBIE RADZĘ, BO CZĘSTO POPEŁNIAM BŁĘDY W PISANIU, ALE NIE ROBIĘ TEGO SPECJALNIE! NIEKTÓRZY KOLEDZY ZAZDROŚCILI MI, ŻE MOGĘ DŁUŻEJ PISAĆ WYPRACOWANIA, ALE PANI WYTŁUMACZYŁA IM, ŻE TO Z POWODU MOJEJ CHOROBY.

W GRUPIE WESELEJ!





POZNAJCIĘ MICHAŁA

CZEŚĆ! NAZYWAM SIĘ MICHAŁ I MAM 12 LAT. MAM CHOROBE, KTÓRA NAZYWA SIĘ AUTYZM. NA PIERWSZY RZUT OKA WCALE NIE WIDAĆ, ŻE JESTEM CHORY!

PRYZWYCZAŁEM SIĘ DO AUTYZMU I POGODZIŁEM SIĘ Z TYM, ŻE MAM TAKĄ CHOROBE. NIE JEST TO DLA MNIE NIC DZIWNEGO. KAŻDE DZIECKO JEST INNE—MA INNY KOLOR WŁOSÓW LUB OCZU, A JA PO PROSTU MAM AUTYZM.

CZASAMI ŹLE SIĘ ZACHOWUJĘ I MAM „TIKI”. CHCIAŁBYM BYĆ GRZECZNY, ALE CZASAMI NIE PANUJĄ NAD SOBĄ. KAŻDY MOŻE MIEĆ GORSZY DZIEŃ, PRAWDA?

BARDZO LUBIĘ BAWIC SIĘ Z DZIEĆMI I CHCIAŁBYM MIEĆ WIELU PRZYJACIOŁ, ALE JEST TO BARDZO TRUDNE, PONIEWAŻ INTERESUJĄ MNIE INNE RZECZY NIŻ WSZYSTKICH.

MOIM MARZENIEM JEST, ŻEBY DZIECI CHCIAŁY SIĘ ZE MNĄ BAWIĆ I NIE KRZYCZAŁY NA MNIE. BARDZO DRAŻNI MNIE, KIEDY KTOŚ NIE PRZYJMUJE MOICH PRZEPROSIN—PRZECIEŻ NIE JESTEM NIEGRZECZNY SPECJALNIE!

BARDZO JEST MI SMUTNO, KIEDY KTOŚ MNIE OBRAŻA LUB ŚMIEJE SIĘ ZE MNIE. CHCIAŁBYM CZUĆ RADOŚĆ—TO TAKIE UCZUCIE, KIEDY CZŁOWIEK SIĘ ŚMIEJE I JEST WESOŁY. NIE TRZEBA BAĆ SIĘ AUTYZMU, BO W SUMIE NIE JEST TAKI STRASZNY. JEŚLI KTOŚ CI POMOŻE, MOŻNA Z NIEGO WYJŚĆ I MIEĆ FAJNE ŻYCIE!

AUTYZM jest zaburzeniem, które utrudnia komunikowanie uczuć i budowanie relacji z innymi. Nie oznacza to jednak, że z osobą autystyczną nie można się zaprzyjaźnić!

ŁODZIENNY SAVOIR-VIVRE

HEJ, HEJ! TO ZNOWU JA, WRÓŻKA OKRUSZKA. TYM RAZEM OPOWIEM WAM, JAK POMÓC I CO ROBIĆ, ŻEBY NIE ZASZKODZIĆ, LUDZIOM Z RÓŻNYMI RODZAJAMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI—UWAGA, UWAGA! ZACZYNAAMY!

NA POCZĄTEK ODPOWIEMY SOBIE NA PYTANIE, KTÓRE NURTUJE CHYBA KAŻDEGO Z NAS: **CZEGO NIE ROBIĆ?**

- NIE PROWADŹ OSOBY NA WÓZKU BEZ PYTANIA O ZGODĘ I NIE DOTYKAJ WÓZKA BEZ ZGODY WŁAŚCICIELA,
- NIE KŁADŹCIE KOLEDZE/ KOLEŻANCE SVOICH RZECZY NA KOLANACH BEZ PYTANIA. NIESTETY, CZĘSTO KTOŚ, KTO SIEDZI NA WÓZKU LUB SAM WÓZEK TRAKTOWANA SĄ JAK SZAFKA, CZY PÓŁKA. PAMIĘTAJCIE, WSZYSTKIE SPRZĘTY, KTÓRE POMAGAJĄ KOMUŚ W PORUSZANIU SIĘ NALEŻĄ DO JEGO PRZESTRZENI OSOBISTEJ. NIKT NIE LUBI, KIEDY SIĘ JĄ NARUSZA!
- JEŚLI CZŁOWIEKOWI NA WÓZKU, CZY O KULACH TOWARZYSZY PIES ASYSTENT, NIE ZACZEPIAJ GO! POMAGANIE WŁAŚCICIELOWI JEST JEGO PRACĄ I NY GO ROZPRASZAĆ.

A CO MOŻNA, A NAWET TRZEBA ROBIĆ?

- PRZYTRZYMUJĄC WÓZEK ZAWSZE CHWYTAJCIE ZA CZĘŚCI STAŁE (RURKI, RĄCZKI), NIGDY ZA KOŁA CZY BOCZKI. PAMIĘTAJCIE! NIE PRÓBUJCIE WNOSIĆ KOGOŚ NA WÓZKU PO SCHODACH, ALE ZAWSZE MOŻECIE POINSTRUOWAĆ DOROSŁEGO, JAK TO ZROBIĆ. ONI TEŻ NIE ZAWSZE TO WIEDZĄ!
- NIE BÓJ SIĘ ZAPROSIĆ KOLEŻANKI / KOLEGI NA WÓZKU DO WSPÓLNEJ ZABAWY. NIE ZAGRA Z WAMI W PIŁKĘ NOŻNĄ? JAK TO? MOŻE PRZECIEŻ SĘDZIOWAĆ MECZ! UWIERZCIE MI, WÓZKIEM MOŻNA PORUSZAĆ SIĘ NAPRAWDĘ BAAARDZO SZYBKO!

Od niedawna możecie też bawić się na placach zabaw specjalnie zaprojektowanych tak, żeby dzieci z kłopotami w poruszaniu się mogły swobodnie korzystać ze wszystkich możliwości zabawy—np. wjechać wózkami na huśtawkę.





- ROZMAWIAJĄC Z OSOBĄ NA WÓZKU, USTAWCIE SIĘ TAK, ABY BYĆ NA WYSOKOŚCI JEJ WZROKU,

- MÓWCIE ZWYCZAJNIE—"IDZIEMY", „CHODŹMY", ITP. NIE „JEDZIEMY",

- OKAZUJ CIERPLIWOŚĆ—LUDZIE NIEPENOSPRAWNI POTRZEBUJĄ CZĘSTO TROCHĘ WIĘCEJ CZASU NA WYKONANIE NIEKTÓRYCH CZYNNOŚCI.

- LUDZIE, KTÓRZY MAJĄ KŁOPOTY Z PORUSZANIEM SIĘ CZĘSTO SĄ NIŻSZEJ WZROSTU I WYGLĄDAJĄ, JAK DZIECI, NAWET, JEŚLI SĄ JUŻ DOROŚLI. DLATEGO ZAWSZE UPEWNIJ SIĘ, Z KIM MASZ DO CZYNNIENIA! :)

A CO Z OSOBAMI BEZ RĘKI LUB NOGI?

- WITAJĄC SIĘ Z CZŁOWIEKIEM BEZ LEWEJ RĘKI, PO PROSTU PODAJ MU PRAWĄ I ODWROTNIE,

- DOSTOSUJ SWOJE TEMPO CHODZENIA DO MOŻLIWOŚCI TAKIEJ OSOBY,

- POZWÓL JEMU/JEJ WYKONAĆ JAKĄŚ CZYNNOŚĆ PO SWOJEMU (NP. ODKRĘCIĆ BUTELKĘ, ZJEŚĆ KANAPKĘ). JEŚLI NIE POTRZEBUJE TWOJEJ POMOCY, NIE PRZESZKADZAJ!

MAM NADZIEJĘ, ŻE TE WSKAZÓWKI POMOGŁY WAM POKONAĆ OBAWY PRZED KONTAKTEM Z LUDŹMI PORUSZAJĄCYMI SIĘ INACZEJ, KTÓRE MACIE W SWOIM NAJBLIŻSZYM OTOCZENIU LUB SPOTYKACIE NA ULICY, W AUTOBUSIE CZY SZKOLE. NIEDŁUGO SPOTKAMY SIĘ ZNOWU I WTEDY OPOWIEM WAM O ZASADACH ZACHOWANIA WOBEC OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ, ORAZ UPOŚLEDZONYM WZROKIEM LUB SŁUCHEM.

W POSTAĆ WRÓŻKI OKRUSZKI WCIELIŁA SIĘ MGR MAGDALENA GAŁAJ—PSYCHOLOG
Z WIELOLETNIM DOIADCZENIEM W DZIEDZINIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

A MOŻE BY TAK POMÓC INNYM?

WBREW POTOCZNYM OPINIOM, MYŚLĘ, ŻE MŁODZI LUDZIE MAJĄ W SOBIE OGROMNĄ POTRZEBĘ POMAGANIA INNYM. SĄ ZAZWYCZAJ PEŁNI ENERGII, CHCĄ COŚ ZROBIĆ, „NOSI ICH”. JEŚLI BĘDĄ MOGLI TĘ ENERGIĘ SKIEROWAĆ W STRONĘ WOŁONTARIATU—TO PRZEDÉ WSZYSTKIM POCZUJĄ, ŻE MAJĄ OKAZJĘ ZROBIĆ COŚ WAŻNEGO I DOBRÉGO.

W DODATKU, MAJĄC OBOK INNYCH WOŁONTARIUSZY, Z KTÓRYMI SPĘDZA SIĘ SPORO CZASU, MŁODZI LUDZIE UCZĄ SIĘ SKUTECZNIE I SPRAWNIE WSPÓŁDZIAŁAĆ. A WSZYSTKO W ATMOSFERZE RADOŚCI I ZABAWY, BO PRZECIEŻ POMAGANIE TO OGROMNA RADOCHA!

NAJWAŻNIEJSZE JEST JEDNAK POCZUCIE BYCIA POTRZEBNYM. MŁODY CZŁOWIEK OD DZIECIŃSTWA PRYZYWYCZAJONY JEST, ŻE TO NIM SIĘ OPIEKUJĄ INNI, A TU, NAGLE, TO ON MA SIĘ ZAOPIEKOWAĆ DRUGĄ OSOBĄ. JAKA TO ODPOWIEDZIALNOŚĆ! ALE JAKA RADOŚĆ I SATYSFAKCJA!

WŚRÓD RÓŻNYCH FORM WOŁONTARIATU, KTÓRE MOŻECIE PODJĄĆ, JEST POMOC OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM. WIĄŻE SIĘ TO ZAWSZE Z POŚREDNICTWEM PLACÓWKI OPIEKUŃCZEJ LUB INNEJ INSTYTUCJI PROFESJONALNIE ZAJMUJĄCEJ SIĘ POMOCĄ TAKIM OSOBOM. WAŻNE, ŻEBYŚCIE PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY, OTRZYMALI CHOCIAŻ PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT PODOPIECZNYCH, ZOBACZYLI, JAK FUNKCJONUJĄ NA CO DZIEŃ.

OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE TO DLA WOŁONTARIUSZA NIEZWYKLE WYMAGAJĄCY, ALE I WDZIECZNI PODOPIECZNI. WYCZUWAJĄ BEZBŁĘDNIE, KTO SZCZERZE CHCE IM TOWARZYSZYĆ, POMAGAĆ, BAWIĆ SIĘ.. POTRAFIĄ SVOJĄ WDZIECZNOŚĆ I SYMPATIE OKAZYWAĆ TAK BEZPOŚREDNIO I WYLEWNIE, ŻE NIE MA CO DO TEGO ŻADNYCH WĄTPLIWOŚCI!

TO TRUDNY, ALE JAKŻE POTRZEBNY RODZAJ WOŁONTARIATU.!

EWA KONARZEWSKA—OD 15 LAT OPIEKUN WOŁONTARIATU W ZSO NR 2 W LEGIONOWIE





JESTEM SOLIDARNY-NIE WYKLUCZAM!

WRÓŻKA OKRUSZKA OPOWIEDZIAŁA WAM JUŻ O RÓŻNYCH TRUDNOŚCIACH, JAKIE OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE NAPOTYKAJĄ W CODZIENNYM FUNKCJONOWANIU. MOŻECIE SIĘ ZASTANAWIAĆ—JAKIE KROKI SĄ PODEJMOWANE, ŻEBY TEMU PRZECIWDZIAŁAĆ? KTO I W JAKI SPOSÓB POMAGA OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM?

O TYM, W JAKI SPOSÓB POMOC NIEPEŁNOSPRAWNYM WYGLĄDA W LEGIONOWIE, OPOWIE NACZELNIK WYDZIAŁU ZDROWIA LEGIONOWSKIEGO RATUSZA, **PANI EWA MILNER-KOCHAŃSKA**.

„Co roku w Legionowie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych, który został ustanowiony w 1992 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych na zakończenie Dekady Osób Niepełnosprawnych (1983 - 1992). Jego celem jest zwrócenie uwagi na prawa osób z niepełnosprawnościami, upowszechnianie idei tolerancji, otwartości i szacunku dla inności, a także ukazanie korzyści płynących z pełnej integracji osób niepełnosprawnych w życiu politycznym, społecznym, gospodarczym i kulturalnym.

Na terenie Powiatu Legionowskiego realizowane są również projekty dotyczące osób niepełnosprawnych, m.in. projekt „Aktywni Niepełnosprawni dla Wspólnoty Lokalnej”. Jego celem było przyczynienie się do rozwoju zróżnicowanych form aktywności społecznej osób niepełnosprawnych, ich rodzin i opiekunów oraz łączenia jej ze zdobywaniem wiedzy w sferze działań obywatelskich. Podczas spotkań poruszane były kwestie dotyczące przełamywania barier powodujących lęk przed „wyjściem z domu”; nabywania umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami; budowania własnego systemu wartości jako osoby niepełnosprawnej; zwiększanie umiejętności pełnienia ról społecznych, a często silnej woli w podejmowaniu aktywności społeczno - zawodowej, wzrost aspiracji życiowych przy dużej łatwości ulegania negatywnym wpływom, zwiększania umiejętności poruszania się po otwartym rynku pracy.”

CO JESZCZE DZIEJE SIĘ W POWIECIE?

"Sprawni niepełnosprawni" - integracja osób niepełnosprawnych w formie zajęć, wycieczek, konkursów, spotkań okolicznościowych z elementami profilaktyki uzależnień w Klubie Spectrum Sportu.



Szkolenia komputerowe dla osób niepełnosprawnych w wieku 18-64 lata w ramach projektu "e-kompetentni" finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Łącznie 84 osób niepełnosprawnych skorzystało z tej oferty!

VI edycja Paraolimpiady Dzieci i Młodzieży w Arenie Legionowo - zmagania sportowe niepełnosprawnych lekkoatletów.

„Biała Niedziela” dla osób niepełnosprawnych w Wojskowej Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej wraz z Legionowskim Stowarzyszeniem Amicus. Do dyspozycji niepełnosprawnych byli lekarze różnych specjalizacji.

Osoby poruszające się na wózkach w porozumieniu z MOK Legionowo otrzymują bezpłatne wejściówki na przedsięwzięcia (m.in. koncerty) organizowane w Legionowie.

Legionowski MOK organizuje warsztaty plastyczne, w których aktywnie uczestniczą niepełnosprawni. Takie osoby mogą również brać udział w zajęciach Tańca w Kręgu, obozie taekwondo, zajęciach tenisa ziemnego w hali tenisowej Stadionu Miejskiego, obozie z elementami hipoterapii Stajni Klucz i wielu, wielu innych!

OPRACOWAŁA: P. EWA MILNER- KOCHAŃSKA





POTRZEBNA POMOC-ALE JAKA?

KOCHANI, WSPOMINAŁAM WAM NA POCZĄTKU NASZEJ WĘDRÓWKI PO KRAINIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI, ŻE NIE BĘDĘ CZAROWAŁA. OWSZEM, JA NIE, ALE ZA TO OPOWIEM WAM, CO „WYCZAROWALI” MĄDRZY LUDZIE, ABY POMÓC OSOBOM Z RÓŻNYMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W CODZIENNYM ŻYCIU.



DO NIEDAWNA WIELE OSÓB MAJĄCYCH KŁOPOTY ZE SPRAWNOŚCIĄ NIE WYCHODZIŁO Z DOMU LUB ROBIŁO TO BARDZO RZADKO. NA SZCZĘŚCIE TAKIE SYTUACJE ZDARZAJĄ SIĘ CORAZ RZADZIEJ, CO NIE ZNACZY, ŻE NIE MA ICH JUŻ WCAŁE. DLATEGO, JEŚLI WIESZ, ŻE W TWOIM OTOCZENIU JEST KTOŚ, KTO Z JAKICHŚ POWODÓW NIE WYCHODZI, ZAPUKAJ, ZAPYTAJ, CZY MOŻESZ POMÓC I JAK. MOŻE PO PROSTU ZAPROPONUJ WSPÓLNĄ ZABAWĘ LUB POGADUCHY PRZY CIASTKACH?

WRÓĆMY JEDNAK DO TEMATU UDOGODNIENI. TO PEWNIEN DLA CZĘŚCI Z WAS TAJEMNICZE SŁOWO. OZNACZA STWORZENIE MOŻLIWOŚCI OSOBOM, KTÓRE POTRZEBUJĄ SPECJALNYCH WARUNKÓW DO JAK NAJBARDZIEJ WYGODNEGO CODZIENNEGO ŻYCIA. CZEGO ZATEM POTRZEBUJĄ OSOBY Z RÓŻNYMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI?

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ RUCHOWA

- * dostęp do przedmiotów, których na co dzień używają ,na odpowiedniej wysokości,
- * niskopodłogowe tramwaje i autobusy, windy na wiadukty i kładki dla pieszych,
- * przystanki autobusowe, perony na dworcach kolejowych są coraz częściej budowane w taki sposób, że podłoga pojazdu jest na równi z chodnikiem lub kilka centymetrów nad nim co ułatwia wsiadanie i wysiadanie,

- * szersze miejsca do parkowania (tak, tak! niepełnosprawni ruchowo prowadzą również samochody!). Jeśli są pasażerami, też potrzebują miejsca, by zmieścić wózek, czy wstać z kulami.
- * pomoc w sięgnięciu towaru z wysokiej półki lub możliwość zrobienia zakupów przez Internet.

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ SŁUCHU

- * aparaty słuchowe, tłumaczenia filmów i programów telewizyjnych na język migowy,
- * napisy w filmach czy programach telewizyjnych.

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ WZROKU

- * książki mówione, przystosowanie stron internetowych, zegarka, telefonu,
- * informacje na produktach (np. lekach) zapisane alfabetem Braille'a (wciąż jest ich za mało, ale przybywa),
- * psa przewodnika,
- * różnorodnych powierzchni (np. wypukłości przy zejściu z chodnika czy na peronie, schodów, krawężników, itp.), dźwięków zmiany sygnalizacji świetlnej.

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNA

- * specjalnych tablic obrazkowych, które pomagają ludziom nie mogącym mówić, więcej czasu przy wykonywaniu zadań szkolnych,
- * specjalne przestrzenie, dzięki którym mogą doświadczać wszystkimi zmysłami świata (tzw. sal doświadczenia świata, które zapewne znają uczniowie niektórych szkół integracyjnych),
- * dużo cierpliwości i życzliwości ze strony rówieśników i osób dorosłych!





CODZIENNY SAVOIR-VIVRE-CIĄG DALSZY

GOTOWI NA CIĄG DALSZY? ZACZYNAMY!

OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU—CZEGO NIE ROBIĆ?

- * Nie przeprowadzajcie osoby niewidomej przez jezdnię czy po schodach bez uprzedzenia.
- * Nie dotykajcie białej laski, która służy niewidzącym do orientowania się w przestrzeni.
- * Nie zaczepiajcie psa przewodnika. Tak, tak, niewidomym w poruszaniu się, robieniu zakupów, czy wykonywaniu innych codziennych czynności również pomagają psy.
- * Nie krzycz do osoby, która nie widzi „UWAŻAJ!”, jeśli nie widzi na co ma uważać, przestraszy się tylko i może się np. przewrócić lub wpaść na coś.

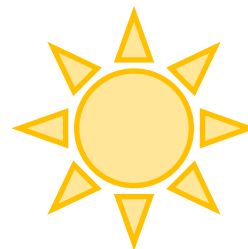
JAK W TAKIM RAZIE NALEŻY SIĘ ZACHOWAĆ?

- * Witając się z osobą, która nie widzi, chwytajcie ją lekko za ramię.
- * Chcąc ostrzec tę osobę przed niebezpieczeństwem, ZAWSZE określ konkretnie, o co chodzi. Powiedz na przykład: „Uważaj, nie siadaj na tej ławce, jest świeżo pomalowana.
- * Pomagając niewidomemu w przejściu przez ulicę, pozwólcie przytrzymać się Waszego ramienia i bądźcie o krok przez nim.
- * Nie dziw się, że osoba niewidoma korzysta z telefonu komórkowego, czy zegarka. Są one specjalnie skonstruowane.
- * Powiedz osobie mającej kłopoty ze wzrokiem, na jakiej dokładnie ulicy się znajduje lub jaki numer autobusu właśnie podjechał.

OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SŁUCHU—CZEGO NIE ROBIĆ?

- * Nie stawajcie tyłem to osoby słabo słyszającej mówiąc do niej.
- * Nie dziw się, widząc dziwne urządzenie w uchu - to aparat słuchowy.
- * Nie dziw się widząc osoby dające sobie dziwne znaki rękami. To język migowy.

WRÓŻKA OKRUSZKA
PRZEDSTAWIA



A CO ROBIĆ MOŻNA, A NAWET TRZEBA?

- * Jeśli nie rozumiesz, co mówi dana osoba—poproś o napisanie.
- * Nie krzycz do osoby słabo słyszającej. Mów powoli, wyraźnie. Nie zakrywajcie ust. Niektóre osoby niesłyszące potrafią czytać z ruchu warg.

Jeszcze kilka zasad, które ułatwią zachowanie wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną.

- * Nie wyśmiewaj kogoś, kto dziwnie się zachowuje: zaczepia, śmieje się, bez powodu, mówi do siebie.
- * Zachowaj cierpliwość wobec kolegów/koleżanek, którzy wolniej niż Wy przyswajają wiadomości szkolne. Zaproponuj pomoc w odrabianiu lekcji, czy wspólną zabawę.

UWAGA, UWAGA! FESTIWALE TOLERANCJI!

CHCIELIBYŚCIE ZOBACZYĆ SIĘ ZE MNĄ OSOBIŚCIE? A MOŻE MACIE DO MNIE JAKIEŚ PYTANIA?

JEŚLI TAK, CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEM W TRAKCIE JEDNEGO Z **FESTIWALI TOLERANCJI**, KTÓRE ODBĘDĄ SIĘ W PAŹDZIERNIKU W WASZYM POWIECIE!

W ICH TRAKCIE BĘDZIECIE MIELI OKAZJĘ OBEJRZEĆ PRZEDSTAWIENIE TEATRALNE, A TAKŻE POKONAĆ NIETYPOWY TOR PRZESZKÓD, ZAGRAĆ W MAGICZNE KALAMBURY I OSWOIĆ TAJEMNICZĄ „CZARNĄ PRZESTRZEŃ”.





NIEPEŁNOSPRAWNI SĄ WŚRÓD NAS



MYŚLĘ, ŻE KAŻDY Z NAS WIDZIAŁ DZIECKO, OSOBĘ DOROSŁĄ LUB STARSZĄ Z WIDOCZNĄ WADĄ, UTRUDNIAJĄCĄ PORUSZANIE SIĘ. OSOBĘ NA WÓZKU INWALIDZKIM, Z KULAMI, Z CHODZIKIEM, BEZ RĘKI LUB NOGI, OSOBĘ NIEWIDOMĄ LUB ZE ZNACZNĄ DEFORMACJĄ CIAŁA. CZĘSTO MÓWI SIĘ O TAKIM CZŁOWIEKU „KALEKA”. MÓWI SIĘ TAKŻE „NIEPEŁNOSPRAWNY”. ZDARZA SIĘ, ŻE ODWRACAMY OD NICH WZROK, TAK JAKBY ICH NIE BYŁO. ZDARZA SIĘ, ŻE NAŚMIEWAMY SIĘ Z NICH. PAMIĘTAJMY, ŻE ODNOSZENIE SIĘ OD SŁABSZYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH ŚWIADCZY TAK NAPRAWDĘ O NAS—JAKIM CZŁOWIEKIEM JESTEŚMY.

NIEKTÓRE Z TYCH OSÓB SĄ NIEPEŁNOSPRAWNE OD URODZENIA. PRZYSZŁY NA ŚWIAT BEZ RĘKI LUB PALCA, Z KRÓTSZĄ NÓŻKĄ CZY Z ZESPOŁEM DOWNA—ICH NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ BYŁA OD RAZU WIDOCZNA. CZĘSTO KALECTWO POJAWIA SIĘ JEDNAK PÓŹNIEJ—W WIEKU SZKOLNYM, W MŁODOŚCI, WIEKU DOROSŁYM LUB STARSZYM. GŁUCHOTA, CHOROBY SERCA LUB PŁUC NIE OD RAZU DAJĄ SIĘ ZAUWAŻYĆ!

PRZYCZYN NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI JEST WIELE: CZASAMI SĄ TO TZW. „GENY”, CZYLI CZYNNIKI, NA KTÓRE NIE MAMY WPŁYWU, CZASEM CHOROBY ZAKAŹNE I TAKIE, KTÓRYMI NIE MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ, JAK CUKRZYCA CZY NOWOTWORY. CZĘSTO NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ JEST TEŻ SKUTKIEM RÓŻNYCH WYPADKÓW: I TYCH NA ULICY, I TYCH W DOMU, I SAMOCHODOWYCH, I NA ROWERZE.

JA SAMA STAŁAM SIĘ OSOBĄ NIEPEŁNOSPRAWNĄ, KIEDY BYŁAM JUŻ ZUPEŁNIE DOROSŁA. MOJA CÓRECZKA, ZOSIA, MIAŁA WTEDY 10 LAT. BYĆ MOŻE WIELU Z WAS, OSÓB TO CZYTAJĄCYCH, JEST TERAZ WŁAŚNIE W TAKIM WIEKU!

KIEDY DOWIEDZIAŁAM SIĘ O SWOJEJ CHOROBIĘ, ZACZĘŁAM ROZMAWIAĆ Z MOJĄ CÓRKĄ O TYM, CO TO ZNACZY BYĆ NIEPEŁNOSPRAWNYM—O TYM, ŻE NASZE ŻYCIE TROSKĘ SIĘ ZMIENI I BYĆ MOŻE NIE BĘDĘ JUŻ MOGŁA BIEGAĆ Z NIĄ ZA PIŁKĄ.

NA POCZĄTKU ZOSIA TROCHĘ SIĘ BAŁA. PYTAŁA SIĘ MNIE, DLACZEGO CHORUJĘ. MÓWIŁA, ŻE CHCIAŁBY, ŻEBYM BYŁA, JAK INNE MAMY—ZUPEŁNIE ZDROWA. Z CZASEM UDAŁO MI SIĘ WYTŁUMACZYĆ ZOSI, ŻE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI WCALE NIE TRZEBA SIĘ BAĆ!

OWSZEM, NIE MOGĘ Z NIĄ POGRAĆ W TENISA ANI PRZEBIEC MIEJSKIEGO MARATONU, ALE ZA TO NIC NIE STOI NA PRZESZKODZIE, ŻEBYŚMY RAZEM POJECHAŁY NA WYCIECZKĘ, ZAGRAŁY W CHIŃCZYKA CZY POCZYTAŁY KSIĄŻKĘ.—NADAL MOŻEMY SPĘDZAĆ CZAS RAZEM TAK, JAK LUBIMY, ŚMIEJĄC SIĘ I WYGŁUPIAJĄC.

BYĆ MOŻE I W WASZYM ŻYCIU POJAWI SIĘ LUB POJAWIŁA SIĘ CHOROBA OSOBY BLISKIEJ—MOŻE TO BYĆ DZIADEK LUB BABCIA, ALE TAKŻE MAMA, CZY TATA, A NAWET MAŁY BRACISZEK CZY SIOSTRZYCZKA. W TAKIEJ SYTUACJI PAMIĘTAJCIE, ŻE CHOROBA I NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ TO NIE KONIEC ŚWIATA! WASI RODZICE, BRAT LUB SIOSTRA NADAL BARDZO WAS KOCHAJĄ!

PAMIĘTAJCIE TEŻ, ŻE NIE TRZEBA BYĆ DUŻYM I SILNYM, ŻEBY POMÓC TAKIEJ OSOBIE — CZASAMI WYSTARCZY DROBNY GEST, A NAWET WASZ UŚMIECH, KTÓRY MOŻE ZDZIAŁAĆ WIELE!

**GRAŻYNA JELENKIEWICZ—PREZES STOWARZYSZENIA
AMAZONEK „FENIKS”**





NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ—TO NIE WYROK!

CZEŚĆ DZIECIAKI!

TAK, TAK—TO ZNOWU JA, WRÓŻKA OKRUSZKA. CHCIAŁABYM PRZEDSTAWIĆ WAM MOICH PRZYJACIOŁ—WIOŁĘ I KRZYSZTOFA, SĄ ONI RODZICAMI WSPANIAŁEGO CHŁOPCA, KTÓRY URODZIŁ SIĘ NIE SŁYSZĄC.

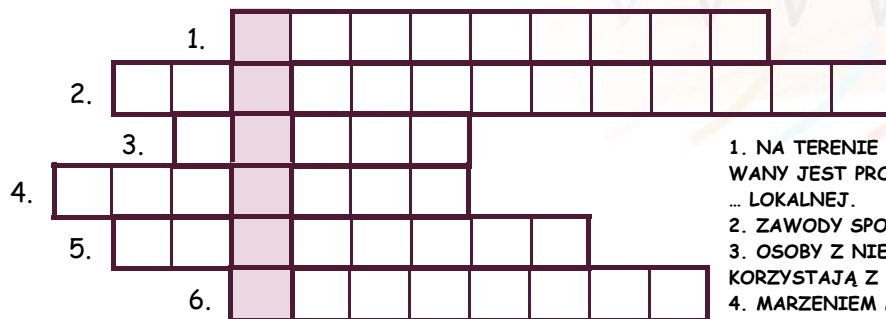


HISTORIA MOICH PRZYJACIOŁ ZACZĘŁA SIĘ BARDZO SMUTNO—WKRÓTCE PO URODZENIU, PO WYKONANIU BADANIA SŁUCHU, LEKARZE POWIEDZIELI IM, ŻE ICH SYNEK NIE BĘDZIE SŁYSZAŁ. WIOŁA I KRZYSZTOF DOSTALI SKIEROWANIE DO LEKARZA SPECJALISTY, KTÓREGO NAZYWAMY **AUDIOLOGIEM**—TAKI LEKARZ ZAJMUJE SIĘ PROBLEMAMI Z NARZĄDAMI SŁUCHU.

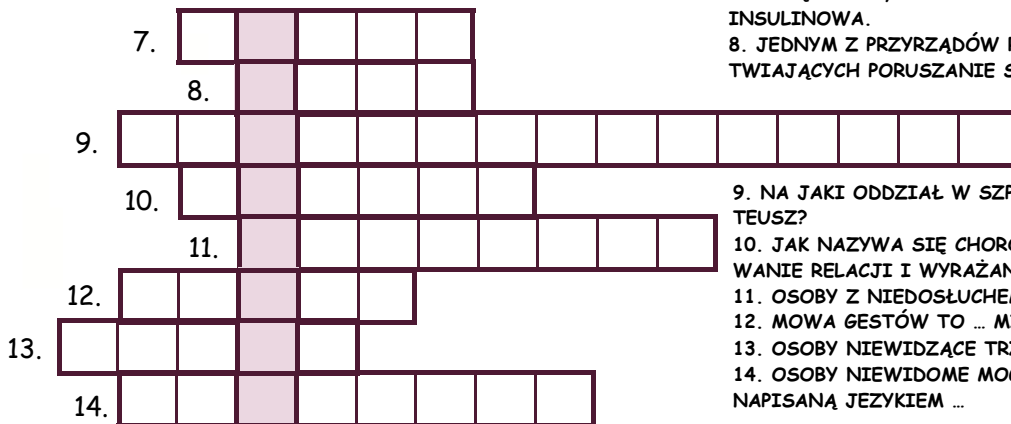
PAN DOKTOR POWIEDZIAŁ IM, ŻE ICH SYNEK POWINIEN NOSIĆ APARAT SŁUCHOWY, CZYLI TAKIE SPECJALNE URZĄDZENIE, KTÓRE POZWOLI MU USŁYSZEĆ PIERWSZE DŹWIĘKI. NIESTETY APARAT NIE PRZYNIÓSŁ ŻADNYCH EFEKTÓW—ICH SYNEK NADAŁ NIE SŁYCHAŁ ŚPIEWANYCH PRZEZ WIOŁĘ I KRZYSTOFA KOŁYSANEK ANI CZYTANYCH BAJEK.

WIOŁA I KRZYSTOF PODJĘLI WTEDY DECYZJĘ O ZAŁOŻENIU SYNKOWI IMPLANTU—DZIĘKI TEMU ZYSKAŁ SZANSĘ NA TO, ŻEBY MÓGŁ USŁYSZEĆ, ŚWIAT, TAK, JAK JA CZY TY. PO DŁUGOTRWAŁEJ REHABILITACJI, POD OKIEM DOBRYCH SPECJALISTÓW ORAZ LICZNYCH WYJAZDACH NA TURNUSY REHABILITACYJNE, SYNEK WIOŁI I KRZYSZTOFA ZACZĄŁ SIĘ SZYBKO ROZWIJAĆ. OBECNIE CHODZI DO SZKOŁY I ŚWIETNIE SOBIE RADZI W NAUCE!

A JAKI Z TEJ HISTORII WNIOSEK? ŻE NIE NALEŻY SIĘ NIGDY PODDAWAĆ! CHOCIAŻ SYNEK WIOŁI I KRZYSZTOFA NIE SŁYSZY TAK ŚWIETNIE, JAK ZAJĄC, DZIĘKI REHABILITACJI MOŻE NORMALNIE FUNKCJONOWAĆ. TO KOLEJNY DOWÓD NA TO, ŻE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM WARTO POMAGAĆ!



1. NA TERENIE POWIATU LEGIONOWSKIEGO REALIZOWANY JEST PROJEKT „AKTYWNI NIEPEŁNOSPRAWNI DLA ... LOKALNEJ.
2. ZAWODY SPORTOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH TO...
3. OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ CZĘSTO KORZYSTAJĄ Z INWALIDZKIEGO
4. MARZENIEM MATEUSZA JEST, ŻEBY KOLEDZY WZIEŁI GO DO SWOJEJ
5. CHOROBA, NA KTÓRĄ CIERPI MATI TO ...
6. LEKARZ ZAJMUJĄCY SIĘ SŁUCEM TO ...
7. URZĄDZENIE, KTÓRE NOSI PRZY SOBIE MATI TO ... INSULINOWA.
8. JEDNYM Z PRZYRZĄDÓW REHABILITACYJNYCH UŁATWIAJĄCYCH PORUSZANIE SIĘ SĄ ... ORTOPEDYCZNE



9. NA JAKI ODDZIAŁ W SZPITALU CZĘSTO JEŹDZI MATEUSZ?
10. JAK NAZYWA SIĘ CHOROBA UTRUDNIAJĄCA BUDOWANIE RELACJI I WYRAŻANIE UCZUĆ?
11. OSOBY Z NIEDOSŁUCEM MOGĄ NOSIĆ APARAT ...
12. MOWA GESTÓW TO ... MIGOWY.
13. OSOBY NIEWIDZĄCE TRZYMAJĄ PRZED SOBĄ BIAŁĄ ...
14. OSOBY NIEWIDOME MOGĄ PRZECZYTAĆ INFORMACJĘ NAPISANĄ JEZYKIEM ...

PRZECZYTAŁIŚCIE WSZYSTKO UWAGNIE? SPRAWDŹCIE SIĘ, ROZWIĄZUJĄC KRZYŻÓWKĘ!





KONKURS PLASTYCZNY-

O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI Z WRÓŻKĄ OKRUSZKĄ

CHCEŚ DZIELIĄKI! CHCEJESZ RAZEM ZE MNĄ POMÓC OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM?

TERAZ MACIE OKAZJĘ!

ZAPROJEKTUJ CIE PLAKAT PROMUJĄCY INTEGRACJĘ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PRZECIW-
DZIAŁANIE ICH DYSKRIMINACJI, NA KTÓRYM WYSTĄPIĘ JA, WRÓŻKA OKRUSZKA.

GOTOWY PLAKAT, W FORMACIE A3, WYKONANY DOWOLNĄ TECHNIKĄ, RZĘKAŻ CIE SWOJEMU
NAUCZYCIELOWI PLASTYKI-MOJ POMOCNIKU NA PEWNO GO ODBIORĄ!

DLA AUTORÓW NAJLEPSZYCH PRAC MAM SUPER NAGRODY! DO ZOBACZENIA!

WRÓŻKA OKRUSZKA

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski

„Fundacja Gwiazdka”