



polski związek
organizatorów
zakładów aktywności zawodowej
i warsztatów terapii zajęciowej



„Mój głos się liczy – II edycja”

INFORMATOR SELF-ADWOKATÓW
PZOZAZIWTZ W RZESZOWIE



SPIS TREŚCI:

- 3 — Kongres "Głos self-adwokatów jest ważny"
- 4-5 — Europejska Konferencja self-adwokatów "Hear our voices" organizowana przez Inclusion Europe w Estonii w Tallinie
- 6-7 — IV Kongres Osób z Niepełnosprawnościami "Aktywni w pracy i w życiu"
- 8-10 — Panele dyskusyjne
- 11 — Dzień Osób z Niepełnosprawnościami
- 12-13 — Asystencja – Moja szansa na niezależne życie
- 14-17 — Wyjazd do Warszawy
- 18-19 — Co dał mi udział w projekcie?

„Mój głos się liczy – II edycja” – Informator self-adwokatów

PUBLIKACJA BEZPŁATNA: Nakład 1000 szt.

Maj 2024

Zespół redakcyjny:

Self-adwokaci PZOZAZiWTZ

Zespół merytoryczny projektu

Adres redakcji:

ul. Kolejowa 1

35-073 Rzeszów

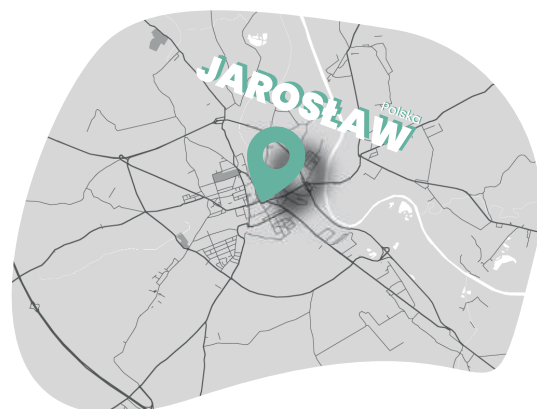
biuro@pzoaz.pl

Opracowanie graficzne: Rafał Chruściel



Kongres „Głos self-adwokatów jest ważny”

W dniach 07.09 – 08.09.2023 wzięliśmy udział w Ogólnopolskim Kongresie „**Głos self-adwokatów jest ważny**”. Kongres odbył się w Jarosławiu i był organizowany przez Self-adwokatów z Jarosławia oraz PSONI Koło w Jarosławiu.



Wśród uczestników byli self-adwokaci z różnych miast m.in.:

Rymanowa, Dębicy, Bytomia, Elbląga, Gdańska, Kędzierzyna-Koźla, Słupska, Warszawy, Wyszkowa oraz Zgierza.

Łącznie uczestniczyło w tym wydarzeniu około 120 osób.

Pierwszego dnia mieliśmy okazję na zaprezentowanie swoich grup, oraz lepsze poznanie się. Brałiśmy też udział w różnych warsztatach. **Drugiego dnia** wspólnie rozmawialiśmy na różne tematy:

Jak wygląda dobre wsparcie self-adwokata

Co jest potrzebne do organizowania grup self-adwokatów

Co grupy self-adwokatów mogą razem zrobić aby ich głos był usłyszany



Europejska Konferencja self-adwokatów "Hear our voices" organizowana przez Inclusion Europe w Estonii w Tallinie

W dniach 20.09–22.09.2024 przedstawiciele Naszej grupy wraz z self-adwokatami z Jarosławia wzięli udział w Europejskiej Konferencji Self-Adwokatów "**Usłysz nasze głosy**" w Tallinie w Estonii.



Na spotkanie organizowane przez Inclusion Europe przyjechało około **150** self-adwokatów z **11** krajów z całej Europy. Podczas konferencji self-adwokaci dzielili się swoimi doświadczeniami.

Poznaliśmy działania self-adwokatów z różnych krajów:

Węgier



Irlandii



Włoch



Litwy



Szwecji



Hiszpanii



Czech



Estonii



Rozmawialiśmy o tym w jaki nowy sposób mogą działać self-adwokaci, jak razem mogą myśleć o swojej przyszłości oraz na czym polega dobre wsparcie.

Na zakończenie konferencji uczestniczyliśmy we wspólnej dyskotekce, gdzie świetnie się bawiliśmy oraz poznaliśmy **Panią Minister** ochrony socjalnej w Estonii – Signe Riisalo. Udało nam się również zwiedzić Tallin, który na każdym kroku Nas zachwycał.





IV Kongres Osób z Niepełnosprawnościami „Aktywni w pracy i w życiu” w Rzeszowie.

01 grudnia 2023 r. Podczas Kongresu były poruszane ważne dla Nas tematy, takie jak:

„Życie w związku”

„Self-adwokatura”

„Asystencja”

„Praca jako ciągły rozwój”

Każdy mógł usłyszeć ciekawe historie wypowiedzieć się oraz zadać pytanie.



Był też czas aby porozmawiać z innymi Uczestnikami Kongresu.

Self-adwokaci aktywnie uczestniczyli w tym wydarzeniu:

- Monika i Kasia — rozdawały informatory self-adwokatów
- Jakub, Ania i Radek — przeprowadzali i nagrywali wywiady
- Martyna — prowadziła panel o asystencji
- Jakub — prowadził panel pt.: "Praca jako ciągły rozwój"
- Ania i Piotr — wystąpili w panelu o self-adwokaturze
- Mariusz — wystąpił w panelu pt.: "Praca jako ciągły rozwój"

Kongres prowadzili niezastąpieni Bernadeta oraz Łukasz.

Polski Związek Organizatorów
ZAZ i WTZ w Rzeszowie



#kongresosobzniepegnosprawnościami #rzeszow #asytencja
#Selfadwokatura #pracajakociaglyrozwoj
wzywaniu.pracywzywaniu

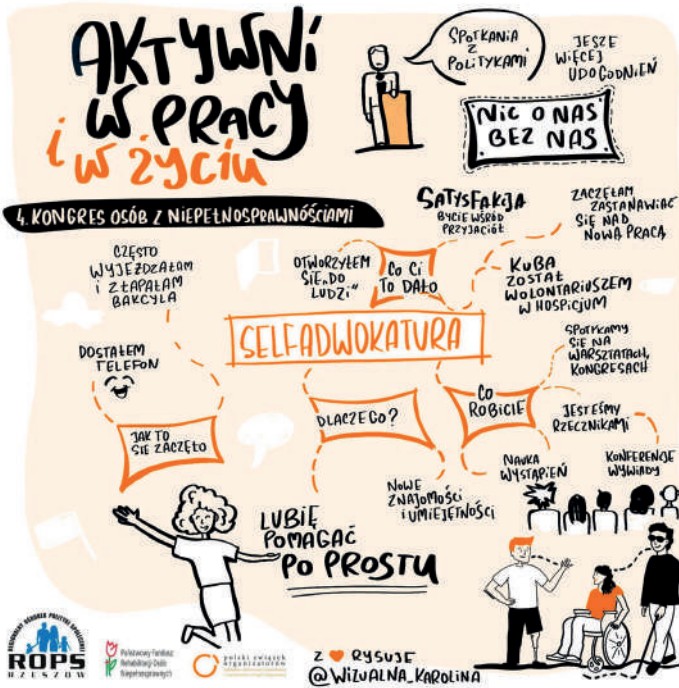
Ty i 3,7 tys. innych

75 komentarzy 42 udostępnień

Skomentuj

Udostępni







23 września 2023

Gościem spotkania była: dr Alina Betlej, która jest socjologiem i pracuje w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Zajmuje się m.in. **cyberbezpieczeństwem**, wykluczeniem cyfrowym oraz wykorzystaniem nowych technologii w edukacji. Aktualnie prowadzi badania z self-adwokatami nad wykorzystaniem nowych **technologii w życiu codziennym**.



Dowiedzieliśmy się:

- jak możemy się chronić przed zagrożeniami w Internecie,
- z jakich sieci WiFi oraz jakich aplikacji najlepiej korzystać,
- co robić gdy nie chcemy otrzymywać ofert telemarketingowych,
- skąd wziął się pomysł nad badaniami z self-adwokatami.

Pani Alina w ciekawy sposób opowiadała o swojej pracy, jesteśmy pod ogromnym wrażeniem. To było bardzo ciekawe spotkanie, więc wspólnie planujemy kolejne.



13 listopada 2023

Gościem panelu była Pani **Monika Barłowska – Kuchar**, która jest koordynatorką wolontariatu w Fundacji Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci z siedzibą w Rzeszowie.

Na początku spotkania obejrzelśmy film pokazujący **działalność Fundacji**. Pani Monika opowiedziała jak działa wolontariat oraz jakie są jego rodzaje. Poznaliśmy wszystkie **organizowane akcje** przez Fundację oraz dowiedzieliśmy się jak wygląda **praca wolontariuszy**.

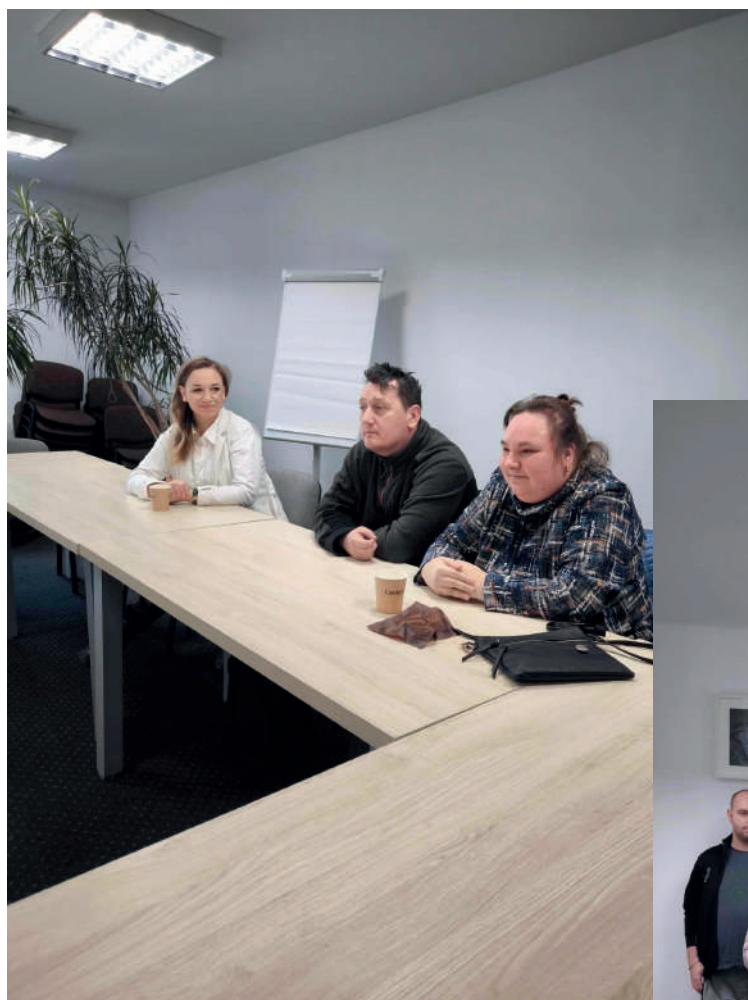


Kilka dni po panelu Jakub wypełnił niezbędne dokumenty i został wolontariuszem w Fundacji Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci.
Jakub brał udział m.in. podczas akcji mikołajkowej.



16 marca 2024

Na panelu dyskusyjnym gościliśmy Panią Dominikę Ładziak – przewodniczącą Stowarzyszenia „For You”. **Wymienialiśmy się doświadczeniami** oraz rozmawialiśmy o organizowanym przez Stowarzyszenie „Dniu osób z niepełnosprawnościami” w dniu 05.05.2024 na Rzeszowskim Rynku.



Dzień Osób z Niepełnosprawnościami

5 maja 2024

Wydarzenie zostało zorganizowane z okazji przypadającego 5 maja Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnością oraz Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Uczestnicy w trzech korowodach przeszli na **rzeszowski Rynek**. Zostaliśmy zaproszeni na scenę gdzie mogliśmy opowiedzieć o sobie i swojej działalności. W trakcie wydarzenia rozdawaliśmy informatory oraz korzystaliśmy z atrakcji przygotowanych specjalnie na ten dzień m.in. **braliśmy udział w warsztatach rękodzielniczych**.



ASYSTENCJA – MOJA SZANSA NA NIEZALEŻNE ŻYCIE

Asystencja osobista polega na wsparciu osoby z niepełnosprawnością w załatwieniu spraw, których nie może zrobić sama

Każda osoba z niepełnosprawnością może mieć inne trudności i potrzebować pomocy bądź wsparcia w różnych sprawach

Asystent osobisty może wspierać osobę z niepełnosprawnością w różny sposób. Na przykład



Pomagać w aktywnym spędzaniu wolnego czasu.

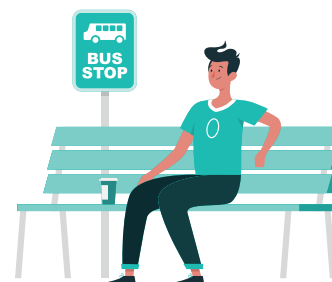
- chodzeniu na basen
- wyjściu na spacer
- pójściu do kina
- wyjściu na koncert lub mecz



Asystować podczas **przygotowywania posiłków**



Wspierać w przemieszczaniu się po mieście



Wspierać w wypełnieniu dokumentów lub załatwieniu spraw urzędowych



Dzięki asystencji osobistej osoby z niepełnosprawnością mogą być bardziej **niezależne** czyli same decydować o tym **jak chcą żyć**.



Pomagać w robieniu zakupów



Pomagać w dbaniu o higienę osobistą



Asystować podczas sprzątnia



Pomagać nawiązywać relacje
z innymi ludźmi



Wspierać w samodzielnym
podejmowaniu decyzji

Wyjazd do Warszawy

W dniach 11-13 kwietnia 2024 r. wybraliśmy się na wycieczkę do **Warszawy**.

Pierwszego dnia zwiedziliśmy **Stadion Narodowy**, który zrobił na Nas duże wrażenie. Dowiedzieliśmy się różnych ciekawostek związanych z tym miejscem.

Byliśmy w szatniach sportowców, **na tarasie widokowym** oraz w sali gdzie odbywają się konferencje prasowe z udziałem **piłkarzy**.

Dzień zakończyliśmy pięknym zachodem słońca w Rezerwacie przyrody **Stawy Raszyńskie**.

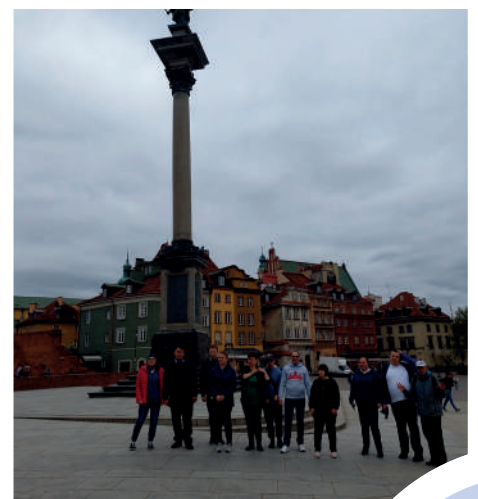
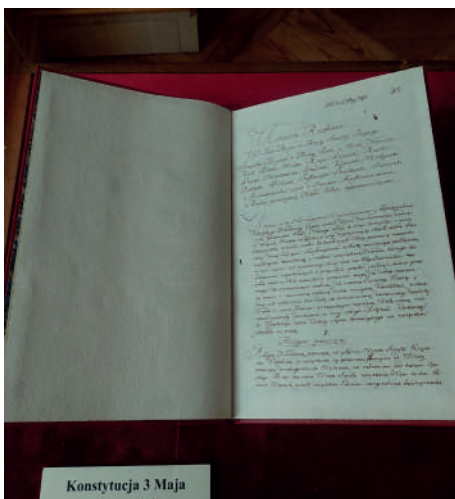


Wyjazd do Warszawy – Drugi dzień w stolicy

Drugi dzień w stolicy był bardzo intensywny.

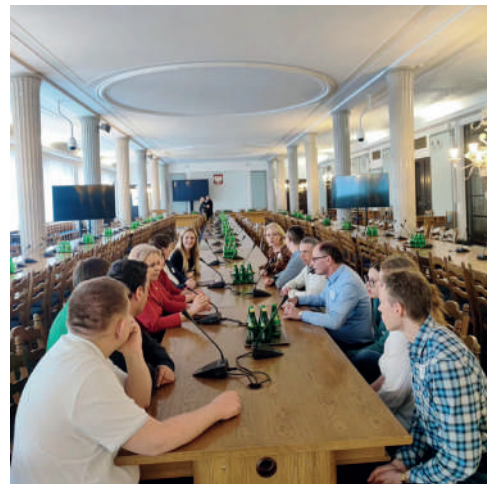
Rozpoczęliśmy od zwiedzania **Starego Miasta**. Przeszliśmy przez piękne uliczki oraz zakupiliśmy pamiątki. Kolejnym punktem zwiedzania był **Zamek Królewski**, który Nas zachwyił.

Odwiedziliśmy także **Łazienki Królewskie**, gdzie podziwialiśmy piękny park, pawie oraz wiewiórki. Udało Nam się również zwiedzić **Pałac na Wyspie**.



Nadszedł czas na zwiedzanie Sejmu

Po Sejmie i Senacie oprowadziła nas pani poseł Krystyna Skowrońska, która była wspaniałą przewodniczką. Zostaliśmy przywitani w Sali Posiedzeń Sejmu przez Wicemarszałka Sejmu Krzysztofa Bosaka.



Dowiedzieliśmy się jak wygląda praca posłów.

Spotkaliśmy m.in.: Ministra nauki i szkolnictwa wyższego, Wiceministra rolnictwa i rozwoju wsi oraz **Marszałka Sejmu Szymona Hołownię** – co było wielkim marzeniem Radka. Było to dla Nas **niezwykle przeżycie, pełne emocji.**



Ostatni dzień wycieczki

13 kwietnia 2024 rozpoczęliśmy wizytę w siedzibie Polskiego Radia.

Zwiedziliśmy studia nagraniowe i pomieszczenia reżyserskie. Pani Bogumiła z **Centrum Edukacji Medialnej** bardzo ciekawie opowiadała o pracy dziennikarzy oraz pracy radia "od kuchni".

Martyna podczas zwiedzania **nagrywała materiał** do audycji. Na antenie Polskiego Radia Kierowców, tego dnia pojawiły się informacje o ciekawych miejscach wartych zwiedzenia w Rzeszowie, o których opowiedzieliśmy redaktorowi. To było wspaniałe spotkanie.

Odwiedziliśmy studia:

Polskiego Radia Kierowców, Jedyńka Polskie Radio, Polskie Radio Dzieciom, Czwórka Polskie Radio



Ostatnim punktem wyjazdu było **odwiedzenie Wilanowa**, gdzie zwiedziliśmy przepiękny **barokowy Pałac** wraz z ogrodami.



Co mi dał udział w projekcie?



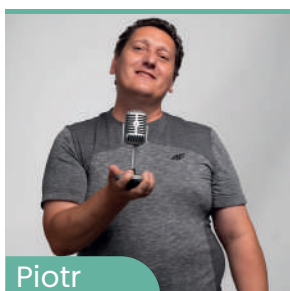
Ania

Potrafię przeprowadzać sondy uliczne oraz występować przed publicznością. Podobały mi się wszystkie wycieczki, panele dyskusyjne i sesja zdjęciowa. Uczestniczyłam w Ogólnopolskim Kongresie self-advokatów w Jarosławiu.

Nauczyłam się korzystać z tableta, podobały mi się sondy uliczne. Podobały mi się też wycieczki, bo uczymy się na nich samodzielności. Uczestniczyłam w Ogólnopolskim Kongres self-advokatów w Jarosławiu. Nagraliśmy też film gdzie każdy wystąpił. Bardzo bym chciała to kontynuować.



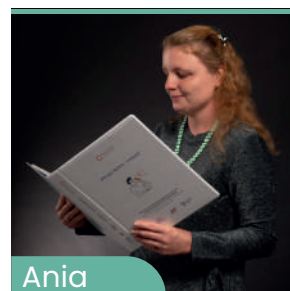
Monika



Piotr

Dzięki udziałowi w projekcie otworzyłem się na ludzi. Spotykaliśmy się z ciekawymi osobami podczas paneli dyskusyjnych. Nauczyłem się jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz jak udostępnić zdjęcie na dysku. Podobał mi się wyjazd do Estonii na Europejską konferencję self-advokatów.

Podobały mi się warsztaty komputerowe nauczyliśmy się korzystać z WhatsAppa, e-maila, zwiększaliśmy bezpieczeństwo na Facebooku. Bardzo podobały mi się wycieczki, pilnowaliśmy siebie nawzajem. Tworzyliśmy teksty łatwe do czytania i prowadziliśmy sondy uliczne. Mieliśmy też profesjonalną sesję zdjęciową i mamy ładną pamiątkę.



Ania



Łukasz

Mam dużo pozytywnych emocji związanych z tym projektem. Miałem okazję uczestniczyć w ważnych wydarzeniach: konferencjach, kongresach. Podobał mi się wyjazd do Estonii, gdzie spotkaliśmy innych self-advokatów z różnych krajów. Nauczyłem się bezpieczeństwa w sieci oraz obsługi mikrofonu. Jako grupa lubimy ze sobą przebywać i myśleć, że to jest najważniejsze.

Nauczyłem się nagrywać filmy kamerą i bardzo to lubię. Mam w tej grupie fajnych kolegów i lubię przychodzić na warsztaty. Najbardziej podobała mi się wycieczka do Warszawy, zwiedzanie Sejmu i warsztaty z edukacji seksualnej.



Radek



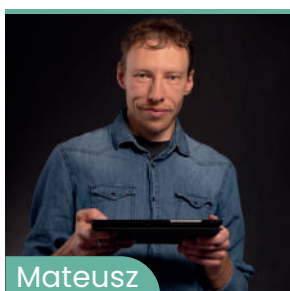
Mariusz

Podobały mi się wyjazdy, byłem w Estonii na Europejskiej Konferencji self-adwokatów. Sondy uliczne były cennym doświadczeniem oraz występy na scenie na różnych wydarzeniach. Podobały mi się warsztaty z rozwoju osobistego, warsztaty komputerowe oraz panele dyskusyjne.

Lubię przychodzić na zajęcia, dzięki temu poznałem dużo ciekawych osób. Podobało mi się nagrywanie audycji radiowych, sond ulicznych. Braliśmy udział w różnych wydarzeniach. Ćwiczyliśmy występowanie przed publicznością.



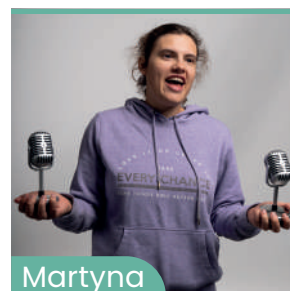
Jakub



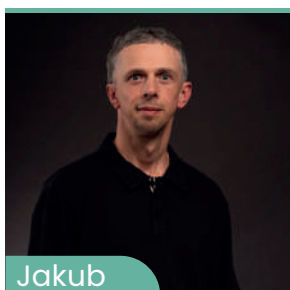
Mateusz

Nauczyłem się jak należy zachować się przed kamerą, jak należy się wypowiadać oraz jak opanować stres. Lubiłem przychodzić na wszystkie warsztaty, bo zawsze dowiedziałem się czegoś ciekawego. Poznałem dużo ciekawych osób.

Podobały mi się warsztaty komputerowe nauczyliśmy się korzystać z WhatsAppa, e-maila, zwiększaliśmy bezpieczeństwo na Facebooku. Bardzo podobały mi się wycieczki, pilnowaliśmy siebie nawzajem. Tworzyliśmy teksty łatwe do czytania i prowadziliśmy sondy uliczne. Mieliśmy też profesjonalną sesję zdjęciową i mamy ładną pamiątkę.



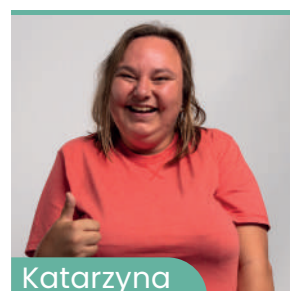
Martyna



Jakub

Lubię być self-adwokatem, dużo się działo w ciągu dwóch lat. Były wyjazdy, udział w konferencjach, panele dyskusyjne. Dużo się nauczyłem na warsztatach, zawsze były ciekawe. Prowadziłem panel podczas IV Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami „Aktywni w pracy i w życiu” – zadawałem pytania moim rozmówcom i dobrze mi poszło. Chciałbym żeby te zajęcia były wznowione.

Najbardziej podobała mi się wycieczka do Warszawy. Warsztaty były ciekawe, nauczyliśmy się korzystać z tabletów. Nagrywaliśmy film społeczny, w którym wypowiadałam się przed kamerą. Myślę, że stałam się bardziej samodzielna.



Katarzyna

„Mój głos się liczy – II edycja”

(OKRES 2022– 2024)



12 self-advokatów



Film społeczny promujący self-advokaturę (2023)



2 informatory



Wyjazd integrująco- warsztatowy w Bieszczady (2023)



Sesja zdjęciowa (2022)



Wyjazd do Lublina (2024)



Utworzenie strony internetowej (2023)



Wyjazd do Warszawy (2024)



4 audycje radiowe

Warsztaty:

- **Self-advokatura** • **Komputerowe** • **6 paneli dyskusyjnych** •
- **Teksty łatwe do czytania (ETR) i filmy łatwe w zrozumieniu** • **Komunikacja medialna** •
- **Rozwój osobisty** • **Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych** •