

„Mój głos się liczy – II edycja”

INFORMATOR SELF-ADWOKATÓW
PZOZAZIWTZ W RZESZOWIE



SPIS TREŚCI:

- 3 - Poznaj rzeszowskich self-adwokatów
- 6 - III Kongres Osób z Niepełnosprawnościami "Aktywni w Pracy" w Rzeszowie
- 8 - Mieszkanie do zadań specjalnych czyli, Mieszkanie Treningowe w Rzeszowie
- 11 - Deinstytucjonalizacja
- 13 - Sondy uliczne – sposobem na ciekawe rozmowy
- 17 - Panele dyskusyjne



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

PUBLIKACJA BEZPŁATNA: Nakład 500 szt.

Zespół redakcyjny:

Self-adwokaci PZOZAZiWTZ
Zespół merytoryczny projektu
Opracowanie graficzne: Rafał Chruściel

Adres redakcji:

ul. Kolejowa 1
35-073 Rzeszów
biuro@pzoaz.pl

www.facebook.com/SelfadwokaciRzeszow/

www.selfadwokaci.rzeszow.pl





POZNAJ RZESZOWSKICH **SELF-ADWOKATÓW**



MARTYNA

Nazywam się Martyna.

Uczęszczam do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Zgłobniu, robię ozdoby świąteczne. Lubię chodzić na mieszkanie treningowe. W mieszkaniu gotujemy, sprzątamy i relaksujemy się. Mieszkanie jest skuteczne, bo przygotowuje do samodzielnego życia. Lubię sport i spacerować z moim psem Karmelem.

Nazywam się Monika.

Pracuję w kanapkarni Canappka. Jestem na kuchni, przygotowuję rogaliki, desery, zupy-kremy i pasty do kanapek. Bardzo lubię tę pracę. Chciałabym nauczyć się czytać i pisać, żeby nie musieć prosić o pomoc. Lubię chodzić do kościoła i na spacerować.



MONIKA



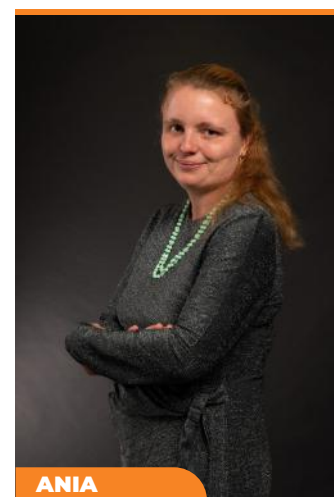
PIOTR

Nazywam się Piotr.

Pracuję w Zakładzie Aktywności Zawodowej w Woli Dalszej jako pomoc kuchenna. Mieszkam samodzielnie. Sam opłacam rachunki, dbam o porządek, koszę trawę, podlewam kwiatki. Jestem Self-Adwokatem. Nie mogę doczekać się wyjazdu do Estonii na kongres self-adwokatów z całej Europy. W wolnym czasie lubię podróżować oraz słuchać muzyki, przede wszystkim ludowej.

Nazywam się Ania.

Pracuję w kanapkarni Canappka jako kelner-sprzedawca. Lubię swoją pracę, sprawia mi przyjemność. Należę do grupy Self-Adwokatów. Uczęszczałam na mieszkanie treningowe. Teraz buduję dom z bratem i nie mogę się doczekać, żeby w nim zamieszkać. W czasie wolnym rysuję, jeżdżę na rowerze, spaceruję i chodzę na basen.



ANIA



POZNAJ RZESZOWSKICH **SELF-ADWOKATÓW**



MATEUSZ

Nazywam się Mateusz.

Pracuję w Lunch Barze „Europejskie Klimaty” w Rzeszowie, na kuchni. Sprzątam oraz pomagam w wożeniu cateringów. Lubię jeździć na rowerze i uprawiać różne rodzaje sportu. Interesuję się ciekawostkami motoryzacyjnymi, uwielbiam słuchać muzyki i oglądać filmy.

Nazywam się Mariusz.

Pracuję w kawiarni Cafe Park. Jestem cukiernikiem, robię rogaliki, sprzątam stanowisko pracy, pomagam układać towar, dbam o porządek. Mieszkam samodzielnie. Płacę rachunki, sprzątam, chodzę do sklepu, robię zakupy. Lubię wychodzić do ludzi, spotykać się z przyjaciółmi. Jestem self-adwokatem. Nie mogę doczekać się wyjazdu do Estonii na kongres Self-Adwokatów z całej Europy. Lubię gotować, jeździć na rowerze i słuchać muzyki.



MARIUSZ



JAKUB

Nazywam się Jakub.

Pracuję w kawiarni Cafe Park jako cukiernik. Przygotowuję rogaliki oraz paluszki. Chodzę na mieszkanie treningowe. Chciałbym nauczyć się samodzielnie obsługiwać pieniądze. Lubię piłkę nożną i jeździć na mecze. Moją ulubioną drużyną jest Izolator Boguchwała.

Nazywam się Ania.

Uczęszczam do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Zgłobniu, do różnych pracowni. Uczęszczam na mieszkanie treningowe. Mieszkanie jest po to, żeby uczyć się samodzielności. Nauczyłam się prasować. W wolnym czasie uprawiam sport, słucham muzyki. Występy na scenie sprawiają mi przyjemność. Moim marzeniem jest mieszkać samodzielnie przy wsparciu asystenta.



ANIA



POZNAJ RZESZOWSKICH **SELF-ADWOKATÓW**



KATARZYNA

Nazywam się Katarzyna.

Uczęszczam do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Zgłobniu. Sprzątamy, gotujemy i przygotowujemy się do występu. Chodzę na mieszkania treningowe. Sprzątamy, chodzimy do kina, na kręgle, wychodzimy do restauracji. Marzę o tym, żeby samodzielnie mieszkać.

Nazywam się Jakub.

Pracuję jako pomoc kuchenna w Lunch Barze „Europejskie Klimaty” w Rzeszowie. Obieram warzywa i myję naczynia. Wolny czas spędzam z rodziną i znajomymi. Lubię słuchać muzyki, jeździć na rowerze i podróżować. Interesuję się tematyką służb mundurowych. Marzę o tym, żeby po raz kolejny wyjechać za granicę na wypoczynek.



JAKUB

Nazywam się Radek.

Chodzę do szkoły, a po jej zakończeniu chciałbym pracować. Uczęszczam na mieszkania treningowe: uczymy się przygotowywać obiady, wychodzimy na pole, słuchamy muzyki. Dobrze się bawimy. Lubię dawać czadu. Słucham rocka i rapu. Lubię podróżować, jeździć na rowerze, chodzić na siłownię, grać w piłkę i oglądać mecze. Marzę, żeby mieszkać z kolegami i zostać Youtuberem.



RADEK

Nazywam się Łukasz.

Pracuję w Zakładzie Aktywności Zawodowej w Rzeszowie. Robię podpałki. Działam jako self-adwokat. Podobają mi się spotkania self-adwokatów. Współprowadziłem Kongres Osób z Niepełnosprawnością w Rzeszowie. Poszło mi bardzo dobrze i jestem dumny z siebie. W wolnym czasie chodzę na mecze, oglądam ciekawe filmy i spędzam czas z przyjaciółmi i rodziną.



ŁUKASZ

III Kongres Osób z Niepełnosprawnościami "Aktywni w Pracy" w Rzeszowie

Podczas Kongresu były poruszane ważne tematy dla osób z niepełnosprawnościami, na przykład:



samodzielność



praca



hobby



self-advokatura.

Usłyszeliśmy historie osób, które podjęły pracę na otwartym rynku pracy.
Wystąpiliśmy w panelach dyskusyjnych dotyczących samodzielności.
Opowiedzieliśmy o uczestnictwie w treningach mieszkaniowych.
Ciekawą formą opisu wydarzenia były tworzone na bieżąco notatki wizualne.

2 grudnia 2022

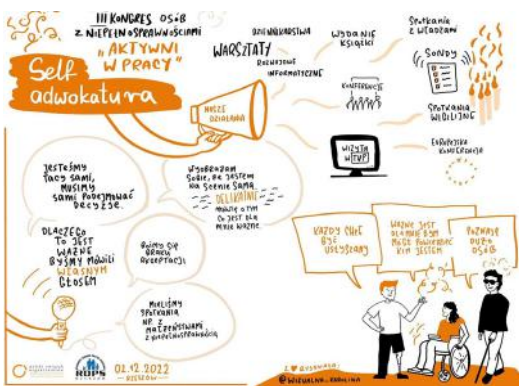


W Kongresie uczestniczyło około 200 osób



Self-advokat Łukasz **współprowadził Kongres** wraz z Bernadetą Szczyptą.

III Kongres Osób z Niepełnosprawnościami "Aktywni w Pracy" w Rzeszowie



MIESZKANIE DO ZADAŃ SPECJALNYCH CZYLI MIESZKANIE TRENINGOWE W RZESZOWIE



1

Mieszkanie treningowe w Rzeszowie powstało w 2019 roku. Było to pierwsze takie mieszkanie w tym mieście.

W projekcie udział bierze 18 osób z niepełnosprawnością, które w 3 osobowych grupach uczestniczą w tygodniowych treningach samodzielności.



2

3



W trakcie treningów osoby z niepełnosprawnością uczą się umiejętności potrzebnych, aby móc zamieszkać samodzielnie.

Uczą się jakie są obowiązki domowe, czyli wszystko to co trzeba robić w domu. Na przykład: **sprzątanie, gotowanie, robienie zakupów, opłacanie rachunków.**



4

5



Uczą się również podejmować samodzielne decyzje oraz dbać o własne zdrowie.

Poznają sposoby spędzania wolnego czasu oraz korzystania z różnych miejsc takich jak: kina, restauracje, parki, siłownia, basen.



6

7



Podczas udziału w projekcie osoby z niepełnosprawnością nawiązują nowe przyjaźnie oraz uczą się jak wspólnie mieszkać z innymi ludźmi, szanując siebie nawzajem.

W nauce tych wszystkich nowych czynności uczestników w trakcie treningów wspiera asystent, który jest obecny przez cały czas trwania treningu.



8

MIESZKANIE DO ZADAŃ SPECJALNYCH CZYLI MIESZKANIE TRENINGOWE W RZESZOWIE



MIESZKANIE DO ZADAŃ SPECJALNYCH CZYLI MIESZKANIE TRENINGOWE W RZESZOWIE



Deinstytucjonalizacja

Koniec z segregacją osób z niepełnosprawnością !

Osoby niepełnosprawne żyjące w instytucjach spotykają się z wieloma trudnościami. Na przykład instytucja w której żyją ma pełną kontrolę nad nimi w związku z czym osoby z niepełnosprawnością mogą doświadczać przemocy.

W Unii Europejskiej **1,5 miliona osób z niepełnosprawnością** żyje w instytucjach.

Jak wspierać **deinstytucjonalizację** ?

Deinstytucjonalizację można wspierać poprzez:



Wspieranie niezależnego życia osób z niepełnosprawnością



Zwiększanie dostępności do usług społecznych.

Niezależne życie



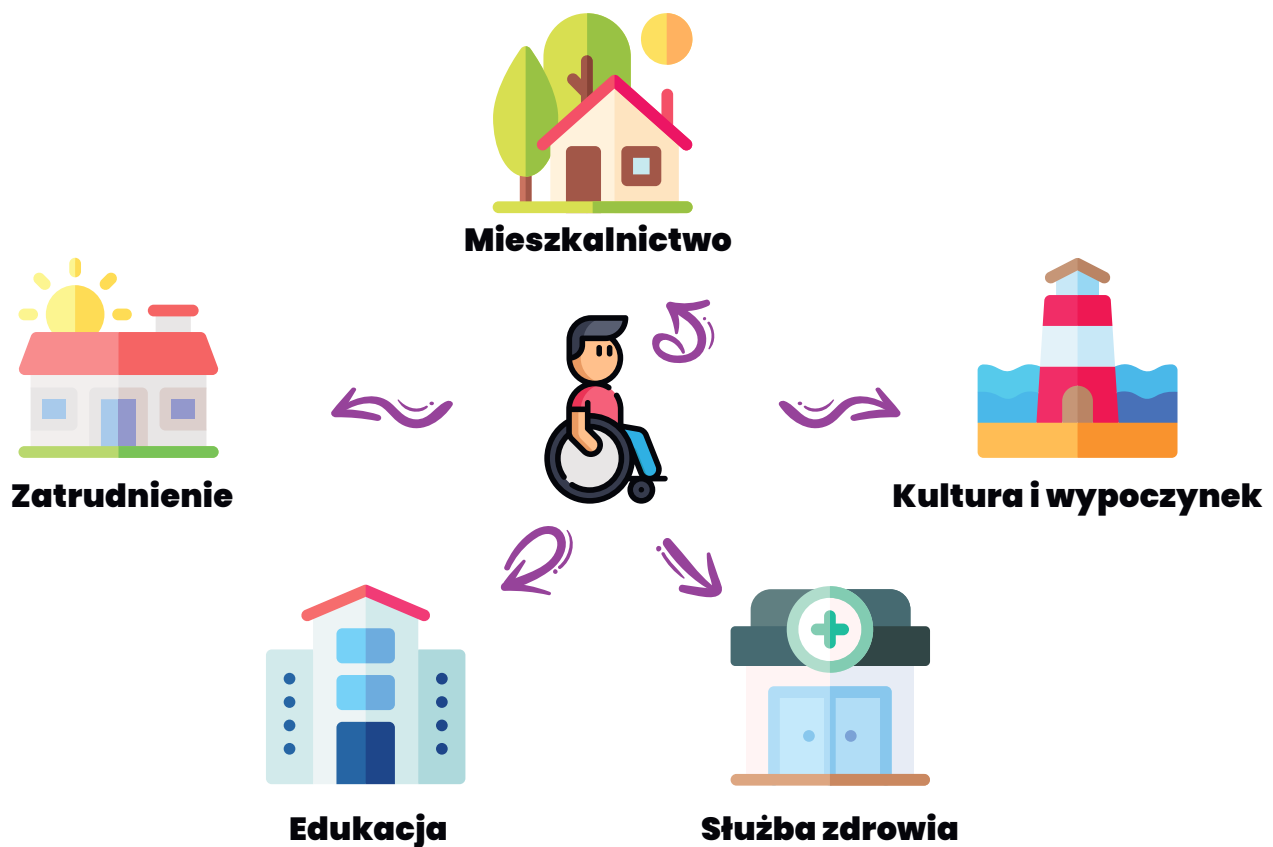
Niezależne życie oznacza, że osoby z niepełnosprawnością mogą podejmować własne decyzje. Na przykład to z kim mieszkają, gdzie pracują i jak organizują swoje życie.

Deinstytucjonalizacja

Dostępność

Osoby niepełnosprawne muszą mieć dostęp do różnych usług, które umożliwiają im samodzielne życie i bycie częścią społeczności.

Na przykład:



Musimy zakończyć segregację osób z niepełnosprawnością



Osoby z niepełnosprawnością powinny mieć takie same możliwości co ich pełnosprawni koledzy!



Mają prawo żyć samodzielnie, podejmować własne decyzje, być częścią społeczności i korzystać z pełni praw.

Sondy uliczne – sposobem na ciekawe rozmowy

W dniach 24 września 2022 oraz 10 czerwca 2023 w ramach warsztatów z zakresu komunikacji medialnej, zostały przeprowadzone sondy uliczne. Ich celem było zbadanie poziomu świadomości społecznej dotyczącej osób z niepełnosprawnością intelektualną. Nagrane materiały zostały wykorzystane w audycjach radiowych.



Pierwsza sonda uliczna



O co pytaliśmy?

Pytaliśmy Naszych rozmówców czy znają osoby z niepełnosprawnościami, czego potrzebują osoby z niepełnosprawnościami oraz jakie problemy napotykają.

Co odpowiadali?

Osoby udzielające wywiadu w większości odpowiadały, że znają takie osoby z pracy bądź z rodziny.

Jakie trudności zauważyli?

Na trudności odpowiadano, że są to bariery architektoniczne, brak dostępności wydarzeń kulturalnych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Mieszkańcy Rzeszowa, z którymi przeprowadzono wywiady, uważają że pod względem barier architektonicznych jest dużo do poprawy zarówno w naszym mieście, jak też w całym kraju.

Co jeszcze mówili?

Wśród rozmówców były osoby, które znają osoby pracujące z niepełnosprawnością. Rozmówcy wykazali się wielką otwartością, empatią i zrozumieniem udzielając krótkich wywiadów. Podkreślili również, że osoby z niepełnosprawnością powinny pracować na miarę swoich możliwości.

Sondy uliczne – sposobem na ciekawe rozmowy



Pierwsza sonda uliczna



Sondy uliczne – sposobem na ciekawe rozmowy

W dniach 24 września 2022 oraz 10 czerwca 2023 w ramach warsztatów z zakresu komunikacji medialnej, zostały przeprowadzone sondy uliczne. Ich celem było zbadanie poziomu świadomości społecznej dotyczącej osób z niepełnosprawnością intelektualną. Nagrane materiały zostały wykorzystane w audycjach radiowych.



Druga sonda uliczna



Tym razem zapytaliśmy Naszych rozmówców o to:

„Jakie mają prawa?“, „Czy osoby z niepełnosprawnością mają takie same prawa?“

Rozmówcy na początku mieli problem z odpowiedzią na to pytanie, gdyż na co dzień się nad tym nie zastanawiają.

Według mieszkańców Rzeszowa osoby z niepełnosprawnościami mają takie same prawa, jednak trudniej jest im je egzekwować.

W rozmowach poruszono również temat samodzielnego mieszkania osób z niepełnosprawnością intelektualną. Temat ten wymaga zwiększania poziomu świadomości społecznej. W Naszym gronie Mariusz i Piotr mieszkają samodzielnie.



Mariusz:

– „Jest dużo obowiązków. Trzeba opłacać czynsz, rachunki za: prąd, gaz i Internet. Daję sobie radę”.



Piotr:

– „Raz jest lepiej, raz gorzej, ale radzę sobie”

Sondy uliczne – sposobem na ciekawe rozmowy



Druga sonda uliczna



Panele dyskusyjne

Pierwszy panel pierwszy

Do tej pory odbyły się dwa panele dyskusyjne 30 listopada 2022 oraz 06 lipca 2023. Na pierwszym z nich gościliśmy dwa małżeństwa osób z niepełnosprawnościami, które opowiedziały nam swoje historie.



Dowiedzieliśmy się od naszych rozmówców jakie trudności napotykają i napotykali na swojej drodze do niezależności, jak radzą sobie z codziennymi obowiązkami oraz jak mieszka im się w Rzeszowie.

Było wzruszająco, pouczająco, a momentami zabawnie. Jesteśmy pełni podziwu dla Pani Anny i Pana Adama oraz Pani Moniki i Pana Dawida.



Było to dla nas niezwykle spotkanie. Dzięki niemu pojawiły się też ważne postulaty dotyczące niwelowania barier, z którymi spotykają się osoby z różnymi niepełnosprawnościami.

Panele dyskusyjne

Drugi panel dyskusyjny

Gośćmi spotkania byli redaktorzy z portalu **Rampa - Pokonujemy bariery:** Panie Beata, Katarzyna oraz Pan Krystian.



Goście opowiedzieli Nam jak powstał portal oraz do kogo jest skierowany.

Wyjaśnili jak można zostać rampowiczem, czyli członkiem społeczności portalu

www.rampa.net.pl.

Podczas spotkania poruszyliśmy wiele ważnych tematów, na przykład:

- jak wygląda praca redaktora,
- codzienne pokonywanie barier,
- samodzielne życie,
- wsparcie bliskich osób.



Wyjazd integracyjny w Bieszczady

W ostatni weekend czerwca wybraliśmy się na **3-dniowy wyjazd w Bieszczady**. Przez dwa dni uczestniczyliśmy w warsztatach integrująco-interpersonalnych. Integrowaliśmy się jako grupa. Ćwiczyliśmy lepsze poznanie samych siebie.

Podczas wyjazdu nagraliśmy audycję radiową.

Był to czas przemyśleń, co dotychczas wydarzyło się w ramach projektu.

W wolnym czasie udało Nam się odwiedzić Pokazową Zagrodę Żubrów w Muczmem, zaporę w Solinie oraz punkt widokowy w Lutowiskach.

Spacerowaliśmy, ciesząc się pięknymi widokami oraz chodziliśmy na basen.



„Mój głos się liczy – II edycja”

2 lata (06.2022 – 05.2024)



12 self-advokatów



4 audycje radiowe



2 informatory



Wyjazd do Warszawy (2024)



Sesja zdjęciowa (2022)



Film społeczny promujący self-advokaturę (2023)



Utworzenie strony internetowej (2023)



Wyjazd integrująco-warsztatowy w Bieszczady (2023)

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