

Drodzy Czytelnicy!

Z prawdziwą przyjemnością przekazujemy w Wasze ręce kolejny już numer naszego biuletynu. Jest nam tym bardziej miło, iż jego wydanie możliwe było dzięki finansowemu wsparciu ze strony Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Jest tak dlatego, iż od początku 2014 roku Stowarzyszenie „Pogoda” realizuje program finansowany przez tę zacną instytucję, w ramach którego funkcjonuje między innymi Klub Podróżniczo- Reporterski „Odkrywca”, będący współtwórcą niniejszego numeru naszego „Partnera”. Zapraszamy zatem jak zwykle do jego lektury, z której dowiecie się, jak dużo dzieje się ostatnio w „Pogodzie”. Korzystając z okazji zapraszamy też do przekazywania na rzecz „Pogody” 1% Waszego podatku. Was to nic nie kosztuje a my dzięki temu możemy jeszcze lepiej służyć naszym niepełnosprawnym mieszkańcom wsi kociewskiej, dla których jesteśmy jedyną szansą na lepsze i godne życie... Pogodnie zapraszamy!

Zespół Redakcyjny

Kolęda w „Pogodzie”

22 stycznia br. siedzibę Stowarzyszenia „Pogoda” odwiedził z duszpasterską wizytą ksiądz proboszcz Edward Kampen z parafii w Kleszczewie Kościerskim. Już od samego rana wszyscy uczestnicy „pogodnego” ŚDS byli bardzo podekscytowani - w ruch poszły miotły i mopy, stół przykryto białym obrusem i zastawiono porcelaną oraz słodkościami. Podopieczni „Pogody” chcąc ugościć swego zacnego gościa jak najlepiej, zaśpiewali dla niego kilka kolęd, wręczyli mu pamiątkowy prezent oraz oprowadzili po ośrodku. Po

wspólnej modlitwie wszyscy zasiedli do stołu, przy którym uczestnicy i kadra „pogodnego” ŚDS ucieli sobie miłą pogawędkę z proboszczem. Wizytę sympatycznego gościa zakończyło duszpasterskie błogosławieństwo, którego udzielił on wszystkim „pogodnym”.



Mali goście

23 stycznia br. mieliśmy przyjemność gościć wyjątkowe osoby w naszym Stowarzyszeniu, gdyż odwiedziła nas gromadka niepełnosprawnych dzieci. Oczywiście wcześniej przygotowaliśmy się na to spotkanie- był więc poczęstunek, zabawy i gry a nawet trochę spóźniony Święty Mikołaj, który pojawił się z wielkim workiem słodkich upominków dla sympatycznych maluchów. Ich uśmiechnięte buzie tak bardzo rozweseliły podopiecznych „pogodnego” ŚDS, że wspólnej zabawie nie było wprost końca.

Okazało się wówczas, jak wiele miejsca w swych sercach mają nasi podopieczni, zwłaszcza dla takich „małych gości.” W trakcie imprezy zorganizowano także wspólne smażenie naleśników, które wypadło znakomicie sądząc po ich popularności wśród uczestników zabawy. Zapraszamy więc na kolejną wizytę i wspólne pieczenie różnych słodkości, gdyż nie można dopuścić do zaniku naszej owocnej współpracy oraz zaprzepaszczenia tak wielu kulinarnych talentów.



Nasz utalentowany podopieczny DJ Andy

Tak właśnie określamy naszego artystę muzycznego z „Pogody”. Andrzej gra na wielu instrumentach i zawsze dzięki niemu „pogodne” występy są barwniejsze i bardziej żywiołowe. Cóż, muzyka może wiele zmienić, wiele dodać a tym bardziej muzyka grana na żywo. Andrzej jest także bardzo sympatycznym i pomocnym człowiekiem. Chociaż naszym stowarzyszeniu wiele jest takich osób to Andrzej zdecydowanie się wyróżnia. A wszystko dlatego, że dzięki zajęciom w ŚDS nie utracił on swojego wielkiego daru, który nadal rozwija i udoskonala. Dodatkowo Andrzej od listopada 2013 roku odbywa staż w naszym stowarzyszeniu, jako pracownik biurowy, tak więc rozwija się nie tylko muzycznie. Staż ten realizuje w ramach programu aktywizacji społeczno- zawodowej, którego dzięki pomocy naszego stowarzyszenia jest beneficjentem. No cóż zapału i motywacji mu nie brakuje, których można mu tylko pozazdrościć. Jesteśmy Andrzejowi z Ciebie dumni i cieszymy się, że jesteś w naszym gronie. Ciekawostka jest też fakt, że Andrzej sam pisze teksty i muzykę do piosenek. Oto jedna z nich:

Gwieździsta Noc

•Słońce zaszło już daleko za chmurami

I już zapadł zmrok, gaśnie światło za oknami

Wszyscy ludzie śpią, a nie śpią tylko zakochani

Błądzą nocą wciąż szerokimi ulicami

Refren: Idąc milcząc cały czas, nikt nie mówi ani słowa

Bo nadchodzi już miesiąca doba nowa

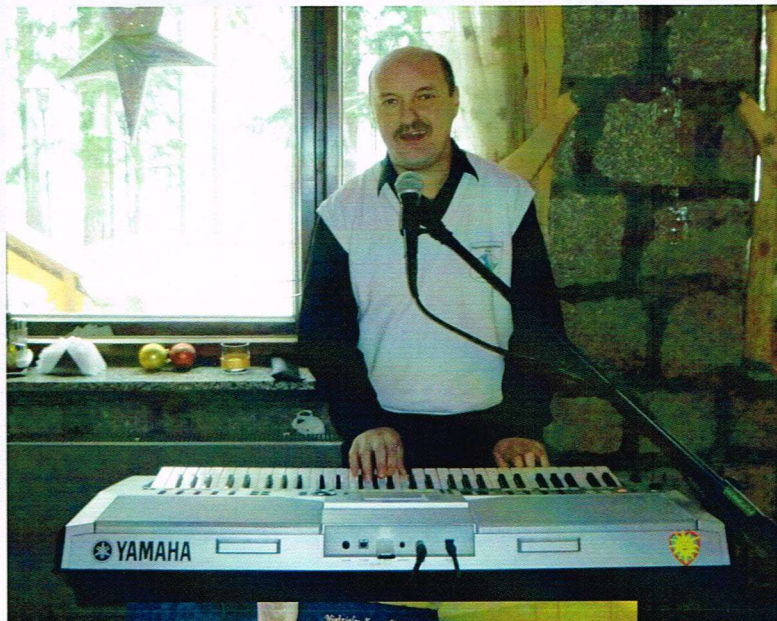
2. Północ zbliża się wielkimi krokami

Gwiazdy kryją się za ciemnymi obłokami

Wtem ukazuje się pełnia księżycza

Nie dostrzega jej żadna ludzka żrenica.

Refren: Idąc milcząc cały czas...”



Walentynki w „Pogodzie”

Dnia 14 lutego br. również nasi podopieczni obchodzili Dzień Świętego Walentego, czyli tzw. Walentynki. Każdy z nas dołączył do swojej codziennej garderoby jakiś czerwony motyw, dzięki temu jeszcze bardziej odczuwaliśmy moc miłości. Miło było popatrzeć na tak pozytywnie nastawioną energetycznie grupę sympatyków Walentynek. Jednak chcemy wspomnieć o tym, że dla nas nie jest to tylko Dzień Zakochanych ale przede wszystkim dzień sympatii, miłości szeroko rozumianej, siostrzanej, braterskiej, przyjacielskiej i koleżeńskiej. To dzień w którym możemy powiedzieć komuś jak bardzo się cieszymy, że po prostu jest obok nas i czujemy jego obecność. Bo czyż nie ma nic cenniejszego niż przyjaźń? Na to pytanie nie musimy odpowiadać głośno, niech każdy poszuka odpowiedzi w swoim wnętrzu. Nasi podopieczni znają doskonale smak przyjaźni, dlatego też chętnie chcieli podzielić się z innymi

tym co czują. Dlatego też zorganizowaliśmy pocztę walentynkową żeby mieli ku temu okazję. Zabawy i radości było przy tym mnóstwo. Właśnie taki był cel naszej akcji. Nie było podopiecznego czy też terapeuty, który nie otrzymałby kartki walentynkowej z ciepłym i serdecznym przesłaniem. Wspomnianą energię, która od samego walentynkowego poranka tryskała z uczestników „pogodnego” ŚDS, trzeba było wykorzystać w odpowiedni sposób. Dlatego też odbyła się dyskoteka walentynkowa, na której jak zawsze brylowało dużo chętnych tancerek i tancerzy. Tę formę spędzania czasu „pogodni” podopieczni bardzo lubią, czemu nie można się wcale dziwić- my znamy bardzo mało osób, które nie lubią tańczyć. Każda forma aktywności fizycznej a zwłaszcza taniec bardzo dobrze służy „pogodnym” podopiecznym.



Brawo Daria!

Pani Daria Kuchta a dla nas Daria należy do Stowarzyszenia „Pogoda” od 10 lat. Daria jest osobą niepełnosprawną, lecz mimo pewnych ograniczeń dzielnie radziła sobie w szkole, najpierw podstawowej a potem średniej na studiach. Zdobyła wykształcenie, wysokie kwalifikacje i z dyplomem szkoły wyższej pozostała w domu. Marzyła o pracy, aktywnym i samodzielnym życiu. Często myślałam o Darii i pewnego razu, kilka lat temu odwiedziłam Ją. Okazało się, że od 3 lat jest w domu rodzinnym i nie pracuje. Obiecałam, że pomogę Jej zdobyć pracę w naszym Stowarzyszeniu, bo nie wyobrażałam sobie żeby młoda, wykształcona i inteligentna dziewczyna musiała tak żyć. I udało się- Daria została zatrudniona w Stowarzyszeniu „Pogoda”! Jej wiedza, kwalifikacje okazały się dla nas bezcenne. Lecz Daria nie usiadła na laurach. Podjęła kolejne studia, tym razem pedagogiczne i wkrótce je ukończy. Ale na tym nie koniec. Daria ukończyła też kurs prawa jazdy. Mikołaj przyniósł Jej samochód pod choinkę i w nowym roku Daria podjechała pod ŚDS własnym samochodem. Brawo Daria, gratulujemy Ci tych niewątpliwych sukcesów- trzymaj tak dalej!



Wywiad z Darią Kuchta

Co uważasz za swój największy sukces życiowy?

Wszystkie sukcesy, nawet te największe są dla mnie bardzo ważne ale taki najbardziej aktualny to zrobienie prawa jazdy.

Co jest Twoim marzeniem?

Ho ho, ho... takim największym moim marzeniem jest własny okręt (uśmiecha się) a tak poważnie chcę skończyć studia i mieć taką pracę, z której będę zadowolona i dzięki której będę mogła dalej pomagać innym.

Czy masz świadomość, że Twoja historia daje motywację innym osobom?

Mam nadzieję, że tak. Najważniejsze to próbować i nie poddawać się.

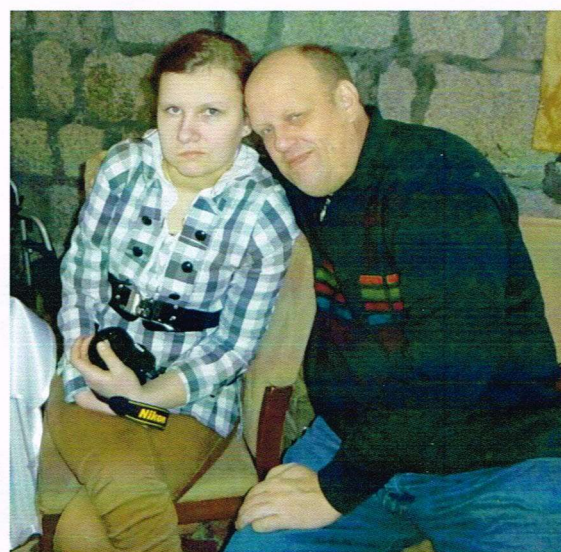
Gdybyś złapała złotą rybkę to o co byś ją poprosiła (trzy życzenia).

Nigdy o tym nie myślałam i ciężko wybrać, ale według mnie najważniejsze w życiu to być szczęśliwym i o takie chwile szczęścia poprosiłabym złotą rybkę.

Czy uważasz, że takie stowarzyszenie jak „Pogoda” jest potrzebne?

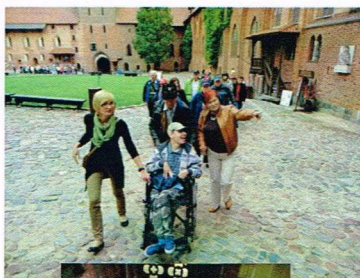
Gdy podczas pracy z naszymi podopiecznymi widzę uśmiech i radość na wielu twarzach to z czystym sumieniem mogę stwierdzić, że takie stowarzyszenia jak „Pogoda” są bardzo potrzebne a ich działalność ma ogromny wpływ na życie i normalne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w społeczeństwie. A my sami, jako pracownicy czerpiemy wiele satysfakcji patrząc na rosnącą samodzielność wśród naszych podopiecznych, możemy się wiele od nich nauczyć i są dla nas wielkim powodem do dumy.

(wywiad z Daria Kuchta przeprowadziła jedna z podopiecznych SON „Pogoda”)



Niepełnosprawność

Żyją obok nas. Mijamy na ulicy chłopaka na wózku inwalidzkim, widzimy dziecko ze szklanym wzrokiem, otwartymi ustami i śliną kapiącą z ust. Idzie kuśtykający mężczyzna z kikutem jednej nogi. Ustupujemy przed białą laską niewidomego, obserwujemy jak na migi rozmawiają osoby głuchonieme. Niepełnosprawność – jest obok nas. Możliwe, że ją tolerujemy. Akceptujemy obecność osób niepełnosprawnych ale jednocześnie nie wiemy, jak postąpić, jak się zachować, czujemy się skrępowani. To wynika z niewiedzy, niezajomości tematu, braku oswojenia. Możliwe, że chcemy pomagać, wspierać osoby niepełnosprawne, udzielać się charytatywnie, robić wszystko, by życie takich osób było prostsze, wygodniejsze, godniejsze. Ale możliwe jest też, że należycie do tych, którzy zdecydowanie odcinają się od niepełnosprawności, nie chcą mieć z nią nic wspólnego. Uważacie, że niepełnosprawni powinni tkwić w domach lub zakładach opieki i nie utrudniać życia zdrowym. Macie prawo i do takiej opinii. Ale gdyby niepełnosprawność nagle wtargnęła w Twoje życie? Gdyby urodziło Ci się niepełnosprawne dziecko? Co wówczas zrobisz? Co pomyślisz? Czy zaakceptujesz taki stan rzeczy? Czy będziesz się nim opiekować, pielęgnować je, czy poświęcisz swój czas i energię na to, by ta zmiana, która wtargnęła w Twoje życie stała się akceptowalna? Wiedząc, że oznacza to bez przerwy wizyty lekarskie, terapie, ćwiczenia, rehabilitację, całkowitą dezorganizację życia? A gdyby Twój partner w wyniku wypadku, stał się niepełnosprawny? Gdy byłaby to niepełnosprawność, która całkowicie sparaliżuje codzienne funkcjonowanie? Gdy mąż nie będzie już mógł zarabiać,



bawić się z dziećmi, zmienić koła w samochodzie? Gdy żona już nie posprząta łazienki, nie przygotowuje obiadku, nie utuli dzieci do snu? Gdy nie tylko trzeba będzie nagle zając się podwójną dozą obowiązków ale również tą drugą osobą? I nakarmić ją, umyć, przenieść, ćwiczyć z nią, zawieść na badania i do terapeuty. A co byłoby, gdyby nagle niepełnosprawność dotknęła bezpośrednio Ciebie? Gdybyś nagle uświadomił sobie, że nigdy samodzielnie nie wykonasz kroku, że nigdy samodzielnie nie podniesiesz ręki? Gdy pojawi się myśl: „nic już nie mogę zrobić, to zostanie na zawsze!” I co wtedy? Będziesz walczyć o przywrócenie sprawności, o wykorzystanie innych możliwości? Czy może zrezygnujesz, poddasz się? I obojętnie przestaniesz korzystać z życia, umierając powoli przez wiele, wiele lat. Ten tekst dedykujemy pod rozważę osobom nieżyczliwym, dyskryminującym osoby niepełnosprawne, niechętnym do pomocy. Zapewniamy, że każdy niepełnosprawny chętnie oddałby swoje „przywileje” za zdrowie i pełną sprawność. Nie ma wśród nas osoby która nie mogłaby pomóc i nie ma osoby, która by tej pomocy nie potrzebowała. Pomagajmy sobie, to nie jest trudne. Słynne są słowa Brata Alberta: „trzeba każdemu dać jeść, bezdomnemu miejsce, a nagiemu odzież; bez dachu i kawałka chleba może on już tylko kraść albo żebrac dla utrzymania życia”.

Rola turystyki w rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie

Znane jest wszystkim powiedzenie „podróże kształcą”, również osobom niepełnosprawnym intelektualnie a może przede wszystkim tym osobom. Z doświadczeń w pracy z naszymi uczestnikami w ŚDS „Pogoda” w Kleszczewie możemy stwierdzić, że wycieczki krajoznawcze i zagraniczne sprawiają największą radość podopiecznym, są najbardziej lubianą terapią, najszybciej przynoszą oczekiwane efekty w rehabilitacji społecznej. Jedyną trudność, to coraz wyższe koszty takiej terapii i ciągle poszukiwanie środków finansowych na jej realizację. Dzięki turystyce szeroko rozumianej, osoby niepełnosprawne intelektualnie poznają najbliższą okolicę, swój region, swoją ojczyznę i sąsiednie kraje. Poznają nowych ludzi, ich obyczaje, kulturę, warunki życia. Poznają zabytki, historyczne pamiątki i ciekawe wydarzenia historyczne. Zwiedzając nowe miejsca mają okazję poznać ciekawą przyrodę,

niekiedy egzotyczną, interesujące zjawiska przyrodnicze, bywać na wodzie i pod ziemią. Nasi podopieczni pływali promem do Szwecji, na regatach jachtami w Pucku, w Wieliczce zwiedzali kopalnię soli. Dzięki wycieczkom osoby niepełnosprawne intelektualnie mają szansę na opuszczenie domów rodzinnych, próbowanie samodzielnego życia i cieszenie się życiem na równi ze wszystkimi. Udział w wycieczkach pozwala osobom niepełnosprawnym intelektualnie nabyć wielu nowych umiejętności, potrzebnych nawyków, rozwijając zainteresowania i uzdolnienia.



Arteterapia- terapia przez sztukę

*„Świat wówczas dopiero będzie
Szczęśliwy, gdy wszyscy ludzie mieć
Będą duszę artystów, to znaczy, gdy
Z radością wykonywać będą swą pracę”
August Rodin*

Pojęcie arteterapia pochodzi od słów: „ars”-sztuka i „therapeuein”-leczenie. Szeroko rozumiana arteterapia jest definiowana jako układ poglądów i czynności ukierunkowanych na utrzymanie i podnoszenie poziomu jakości życia ludzi przy pomocy szeroko rozumianych dzieł sztuki i uprawiania sztuki.

Arteterapia może być stosowana względem osób niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia, zdolności, stanu zdrowia.

Arteterapia obejmuje takie obszary działań jak:

- muzykoterapia
- choreoterapia
- teatroterapia
- terapia przez sztuki plastyczne (grafika, malarstwo, rzeźba)
- biblioterapia

Terapia plastyczna- jest to najbardziej powszechna forma terapii, w której stosuje się szereg różnorodnych technik: malowanie zarówno pędzlem, jak i palcami, stopami, rysowanie, lepienie z gliny, rzeźbienie, wycinanki, układanki oraz wiele innych.

Aktywne uczestnictwo w zajęciach plastycznych doprowadza do szeregu pozytywnych zmian.

Między innymi dochodzi do:

- usprawniania manualnego
- rozwijania koordynacji wzrokowo-ruchowej
- wydłużania okresu koncentracji uwagi
- wyrównywania braków i ograniczeń psychofizycznych
- rozwoju osobowości
- wzrostu własnej kreatywności
- leczenia oraz zapobiegania pogłębianiu się istniejących stanów

chorobowych

- obniżenia napięć nerwowych, uspokojenia i wyciszenia
- łatwiejszego zrozumienia problemów życia codziennego
- pełniejszego i swobodnego wypowiedzenia się
- pobudzania i rozwoju wyobraźni
- uświadomienie sobie własnych przekonań i uczuć oraz lepszego poznania siebie
- uwolnienia od przykrych wspomnień i niepokojów
- uwolnienia i odreagowania nagromadzonych emocji
- aktywowania sfery komunikacji niewerbalnej
- rozwijania własnych działań twórczych
- pozawerbalnego porozumiewania się
- uzewnętrznienia świata własnych przeżyć i odczuć
- zaspokojenia potrzeb: akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestnictwa, bycia rozumianym i docenianym
- pobudzenia sensorycznego- wielozmysłowego poznania świata
- poznawania innych a tym samym do zmiany optyki widzenia swoich problemów
- akceptacji siebie i innych
- wzmacniania poczucia sprawstwa i bezpieczeństwa
- zwiększenia poziomu samowiedzy i akceptacji siebie
- kreowanie przestrzeni, poznawania dystansu i granic
- tworzenie pozytywnych nawyków i reakcji.

Reasumując, na podstawie dostępnej literatury fachowej można stwierdzić, że aktywne uczestnictwo w arteterapii pozytywnie wpływa na rozwój emocjonalny, motoryczny, poznawczy i społeczny osób niepełnosprawnych.



Nasz kącik literacki

W ramach działalności Klubu Podróżniczo- Reporterskiego „Odkrywca”, który realizowany jest przez Stowarzyszenie „Pogoda” dzięki wsparciu finansowemu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, został aktywowany Kącik Literacki, na którego łamach beneficjenci projektu mogą dzielić się swoją twórczością. Oto kilka przykładów, które Wam z dumą pragniemy zaprezentować:

*„Kochać to nie znaczy tylko całować,
ale także szanować.
Każdy kto się szanuje,
w miłości szczęście odnajduje”
(autor M.P.)*

*„W Pogodzie jest dużo ludzi,
w Pogodzie jest dużo radości,
jest dużo miłości,
jest dużo mądrości,
dużo szacunku wobec siebie,
po prostu kochamy siebie”
(autor M.P.)*

*„Kocham Ciebie całym sercem,
Kocham Ciebie całą duszą,
Kocham Twoje ciało,
Kocham Twoje ręce,
Kocham całe życie więcej”
(autor M.M.)*

*„Kocham Cię wieczorem,
Kocham Cię rano,
Kocham Cię roześmianego
Kocham zapłakanego,
Kocham Twoje oczy,
Kocham Twoje ciało,
Kocham i ciągle mi mało”
(autor M.P.)*

*„ W Pinczynie na Kociewiu, którzy ludzie chińską wioską zwa,
Są bardzo dobrzy ludzie, którzy do Kościoła lgną,
A to wszystko za sprawą Księdza Proboszcza, który Słowo Boże głosi
i o prawdę gorliwie prosi.
Jego nauki i kazania są dla wiernych jak powszedni chleb
Dlatego w Pinczynie każdy grzechu boi się”
(autor M.P.)*

CDN....

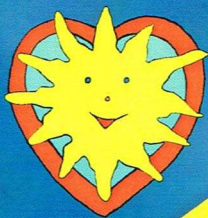


Zapraszamy wszystkich do "Pogody"!

Przyjmujemy każdego gościa, który chciałby spędzić z nami trochę czasu, poznać nas a może z czasem polubić i zostać dłużej. Jesteśmy jedną wielką rodziną, wzajemnie możemy na siebie liczyć, ufamy sobie. Jeśli chcesz możesz dołączyć do naszego grona, pomożemy, otrzymamy łzy z twarzy, po prostu BĘDZIEMY. Jednym z naszych celów jest zmotywowanie niepełnosprawnych do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie. W tej kwestii działamy rzetelnie i dokładnie. Nie martw się- nie będziesz sam!

Członkowie SON „Pogoda” oraz uczestnicy i kadra ŚDS w Kleszczewie

Podaruj nam Twój



1%

**Stowarzyszenie Osób
Niepełnosprawnych
„POGODA”**

Organizacja Pożytku Publicznego
KRS 0000151612

83 – 206 Kleszczewo Kościerskie 2
tel/fax (58) 561 67 47

Bank Spółdzielczy Skórcz O/ Zblewo
64 8342 0009 4000 1560 2000 0001

www.sonpogoda.pl

Zespół Redakcyjny: Monika Kosiedowska i Wojtek Kloński
Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „POGODA”
Organizacja Pożytku Publicznego KRS 0000151612
83 – 206 Kleszczewo Kościerskie 2
tel/fax (58) 561- 67- 47
Bank Spółdzielczy Skórcz Oddział w Zblewie
nr konta: 64 8342 0009 4000 1560 2000 0001
e- mail: son.pogoda.kleszczewo@interia.pl
www.sonpogoda.pl

Projekt oraz druk:
Agencja Reklamowa KAYO

Zblewo, os. Rzemieśnicze 27
tel./fax 058 560 95 24

e-mail: kayo@kayo.pl
www.kayo.pl