

# Udane życie osób z niepełnosprawnością intelektualną

Udane życie osób z niepełnosprawnością intelektualną

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



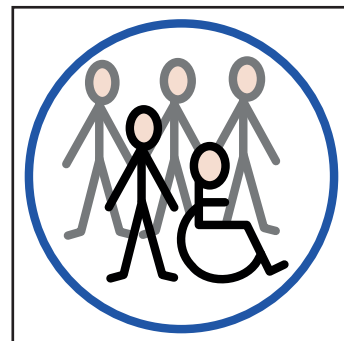
## Spis treści

Czym są kręgi wsparcia	<b>3</b>
Wartości udanego życia osób z niepełnosprawnością intelektualną	<b>5</b>
Rodzina	<b>7</b>
Relacje	<b>10</b>
Praca	<b>11</b>
Zainteresowania i talenty	<b>13</b>

## Czym są kręgi wsparcia

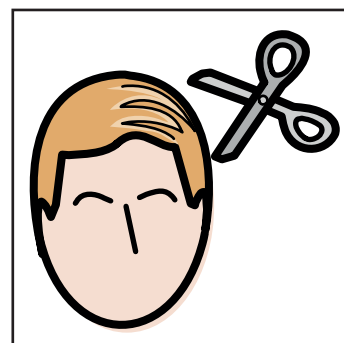
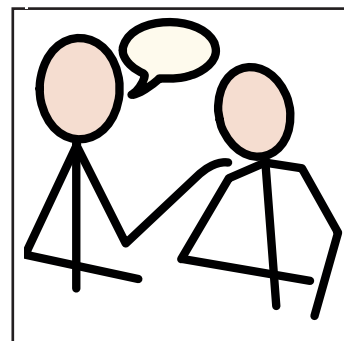
**Kręgi wsparcia** to ludzie z Twojego otoczenia, miejsca zamieszkania.

Są to ludzie na których możesz liczyć w różnych sytuacjach.



W Twoim kręgu wsparcia mogą być:

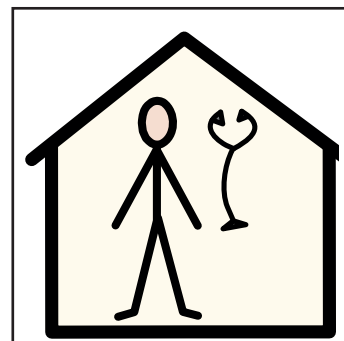
- osoby z rodziny i sąsiedzi
- wolontariusze
- przyjaciele
- fryzjer i pani ze sklepu
- lekarze, terapeuci, rehabilitanci
- pracownicy socjalni, asystenci
- policjanci i pracownicy różnych Instytucji.



**Instytucje** wykonują różne zadania dla ludzi.

Na przykład pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej pomagają w trudnych sytuacjach.

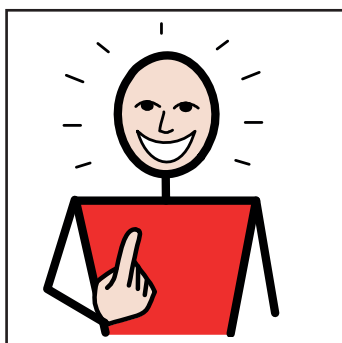
Pracownicy szpitali i przychodni dbają o Twoje zdrowie.





Dzięki pomocy przyjaznych ludzi z Twojego otoczenia uczysz się jak być samodzielnym i jak decydować o sobie.

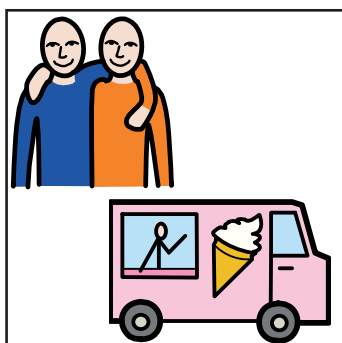
Uczysz się jak żyć w swoim otoczeniu.



Kręgi wsparcia mogą pomóc Ci w udanym życiu.

W kręgach wsparcia przygotowujesz się do samodzielnego życia po śmierci rodziców.

Udane życie jest wtedy, kiedy czujesz się zadowolony.

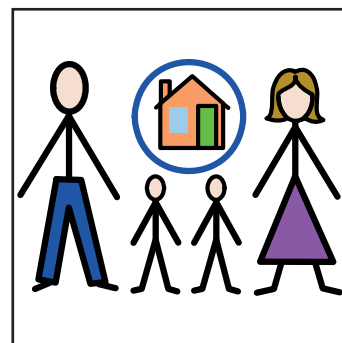


Udane życie to:

- dobre relacje w rodzinie
- większa samodzielność
- dobre relacje z ludźmi z otoczenia
- rozwój zainteresowań i uzdolnień
- praca zawodowa
- pomoc innym.

## Wartości udanego życia osób z niepełnosprawnością intelektualną

**Wartość** to jakaś ważna sprawa w życiu człowieka. Wartość to jest to, na czym Tobie zależy najbardziej. Wartością może być na przykład godność, rodzina.

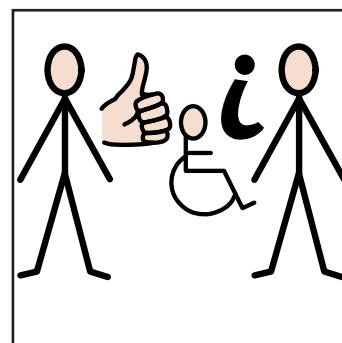


### Godność

Godność to szacunek dla siebie i innych.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają godność tak jak wszyscy.

Powinny być traktowane tak samo jak osoby bez niepełnosprawności.

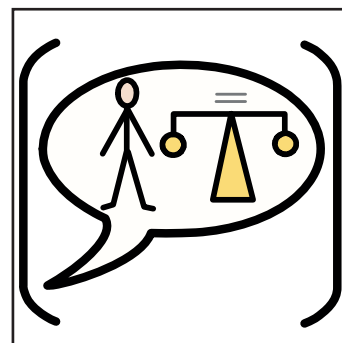


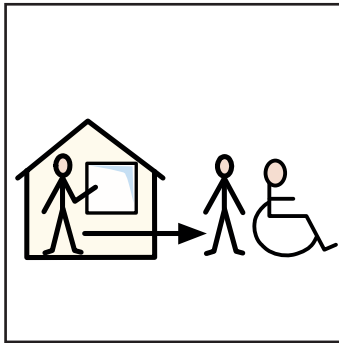
### Równość szans

Osoby z niepełnosprawnościami mają taki sam dostęp do nauki, ochrony zdrowia i pracy.

Mogą też korzystać z różnych form spędzania wolnego czasu.

Zapewniają im to instytucje i ludzie z otoczenia.

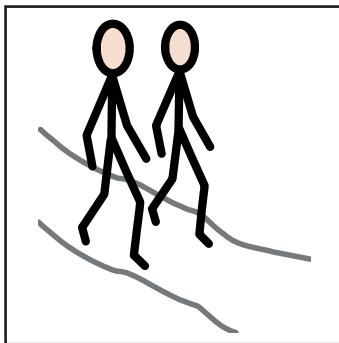




### **Solidarność społeczna**

Solidarność społeczna to odpowiedzialność ludzi z otoczenia za osoby słabsze i ich życie.

To troska o innych ludzi, szczególnie tych w trudnej sytuacji życiowej.



### **Empowerment** (czytaj empowerment)

Osoba z niepełnosprawnością może zmieniać swoje życie.

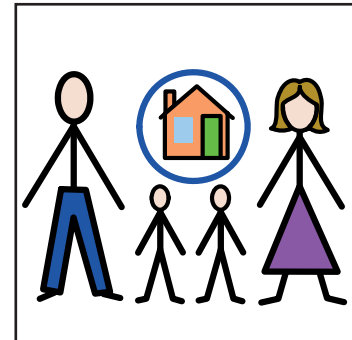
Jest odpowiedzialna za swoje życie.

Podejmuje decyzje samodzielnie lub przy pomocy zaufanych osób.

# Rodzina

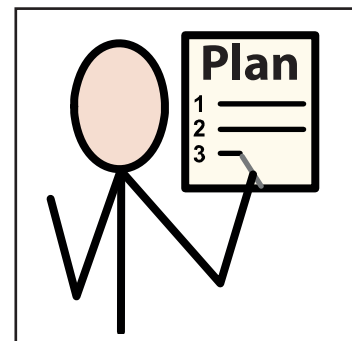
Rodzina jest Twoim najbliższym otoczeniem w kręgu wsparcia. Razem z rodziną planujesz swoją bezpieczną przyszłość.

Uczysz się samodzielności i rozwijasz się.



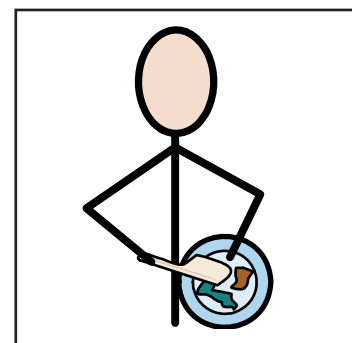
Twoją bezpieczną przyszłość możesz budować z Planem na przyszłość.

**Plan na przyszłość** to dokument, w którym są informacje:



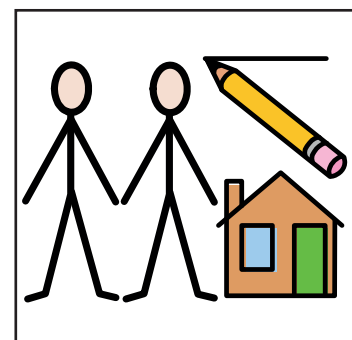
## • Jak funkcjonujesz na co dzień?

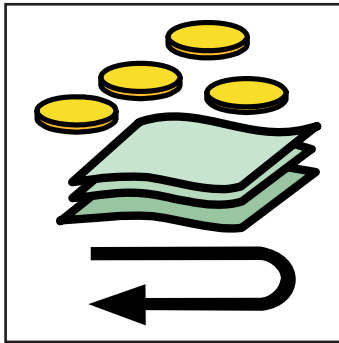
- Jaki jest Twój stan zdrowia? Czy na coś chorujesz?
- Co potrafisz zrobić samodzielnie?
- Czego jeszcze musisz się nauczyć?
- W czym potrzebujesz pomocy?



## • Jak chciałbyś mieszkać w przyszłości?

- Z kim chciałbyś mieszkać?
- Gdzie chciałbyś mieszkać?
- Kto może Ci w tym pomóc?



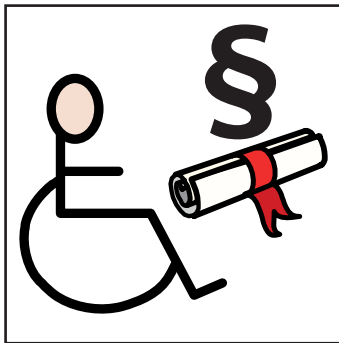


- **Jakie pieniądze będą Ci potrzebne w przyszłości?**

- Czy masz swoje pieniądze na utrzymanie?

**Utrzymanie** to pieniądze wydawane na codzienne życie. Na przykład na opłaty za mieszkanie, jedzenie i ubrania.

- Czy pieniądze, które masz wystarczają Ci na Twoje potrzeby?

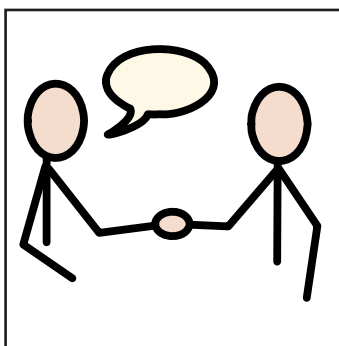


- **Czy są dokumenty dotyczące Twojej przyszłości?**

- Czy Twoi rodzice napisali testament?

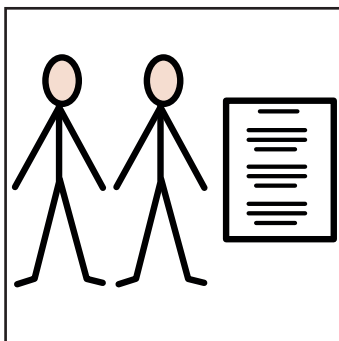
**Testament** to dokument zawierający spis wartościowych rzeczy i polecenie kto ma te rzeczy dostać po śmierci.

Na przykład mieszkanie lub dom.



- **Jakie są Twoje relacje z ludźmi?**

- Czy masz kolegów ze szkoły, placówki, zakładu pracy?
- Czy utrzymujesz z nimi kontakt?
- Kto jest w Twoim kręgu wsparcia?
- Czy masz osoby na które możesz liczyć?



Plan na przyszłość pozwoli Tobie i Twojej rodzinie:

- zebrać informacje o Tobie
- określić gdzie chcesz mieszkać
- określić czy masz pieniądze na swoje utrzymanie.
- określić czy masz znajomych którzy mogą Ci pomóc.



W kręgach wsparcia jest zespół planistyczny. Zespół pomaga Ci osiągnąć Twoje cele.

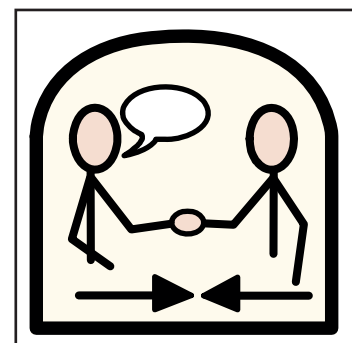
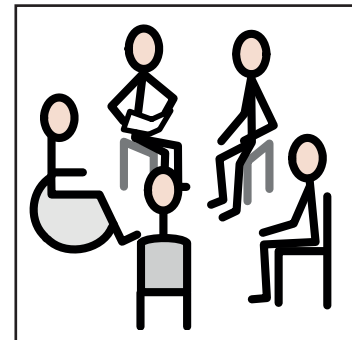
Zespół planistyczny to ludzie z Twojego kręgu wsparcia.

Na przykład terapeuci, rehabilitanci, lekarze, trenerzy, rodzeństwo, sąsiedzi.



W czasie spotkań omawiacie ważne sprawy z Twojego życia. Na przykład:

- Czy umiesz przygotować posiłki?
- Czy samodzielnie dbasz o higienę?
- Czy potrafisz gospodarować pieniędzmi?
- Gdzie chcesz rozwijać swoje zainteresowania i talenty?
- Kto może Ci w tym pomóc?



Budowanie kręgów wsparcia daje Ci szansę na poznanie życzliwych ludzi z otoczenia.

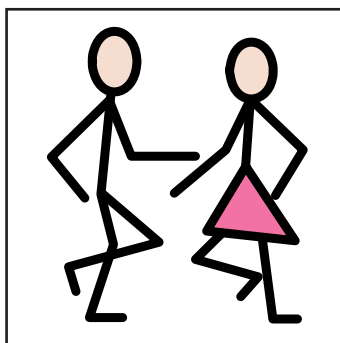
Nauka samodzielności zwiększa Twoją wiarę w siebie i ułatwia Ci podejmowanie decyzji.

Rodzina jest spokojna o Twoją przyszłość.





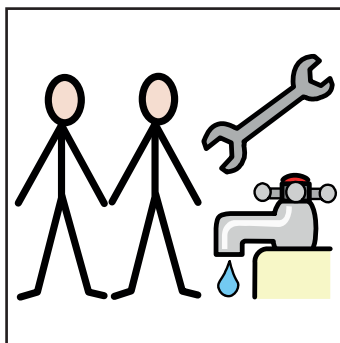
## Relacje



Udane życie to również relacje z ludźmi z Twojego otoczenia.

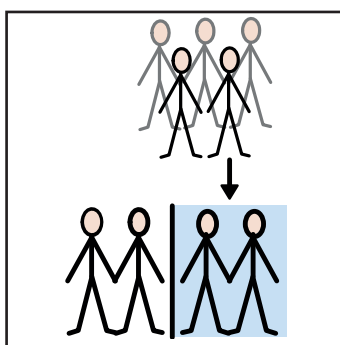
**Relacje** to kontakt z przyjaznymi osobami, z którymi możesz:

- wspólnie spędzać czas
- dzielić się swoimi radościami i smutkami
- liczyć na ich pomoc
- czuć się bezpiecznie
- rozwijać się.



W Twoim otoczeniu relacje możesz tworzyć z:

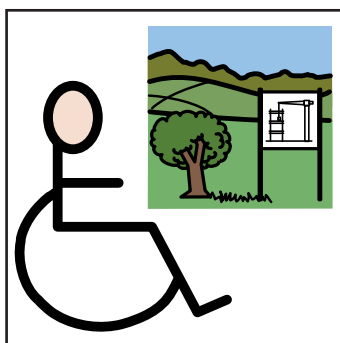
- rodziną
- sąsiadami
- przyjaciółmi
- kolegami i koleżankami
- panią ze sklepu
- asystentem
- wolontariuszami



**Wolontariusz** to osoba, która pomaga innym ludziom.

Nie bierze za to pieniędzy.

Dzięki relacjom z ludźmi możesz:



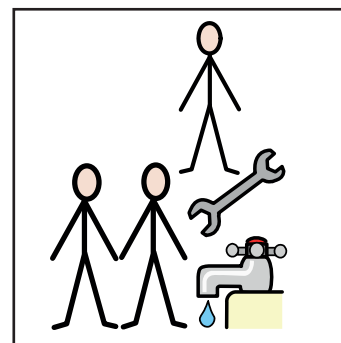
- na równych prawach uczestniczyć w życiu społecznym
- uczestniczyć w życiu swojego otoczenia tak jak inni
- wychodzić na zakupy
- załatwiać sprawy w urzędach
- uczestniczyć w imprezach
- poznać kolegów i nawiązać nowe kontakty
- być wśród ludzi z Twojego otoczenia.

## Praca

Udane życie to również praca.

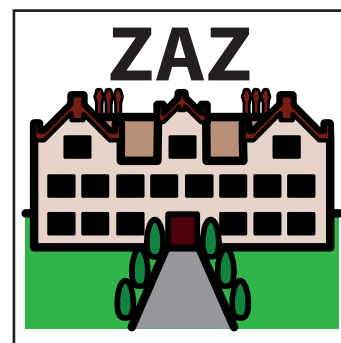
**Praca** polega na wykonywaniu różnych obowiązków na rzecz pracodawcy.

**Pracodawca** to osoba, która Cię zatrudnia.



Możesz pracować:

- w zakładzie aktywności zawodowej
- w spółdzielni socjalnej
- na otwartym rynku pracy.



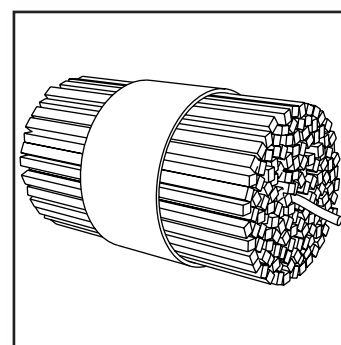
**Zakład Aktywności Zawodowej**, w skrócie **ZAZ** zatrudnia osoby z niepełnosprawnościami.

W ZAZie znajdziesz pracę dopasowaną do Twoich umiejętności i możliwości.

**Umiejętność**, to co potrafisz robić.

W czym czujesz się mocny.

Zakład Aktywności Zawodowej przygotowuje Cię do samodzielności w życiu.



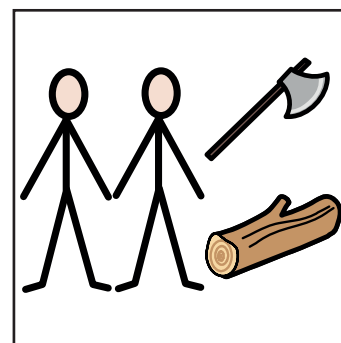
**Spółdzielnię Socjalną** tworzą osoby

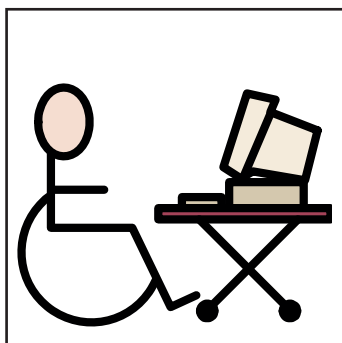
z niepełnosprawnościami i osoby mające trudności w życiu.

Członkowie Spółdzielni sami decydują co chcą robić. Sami wykonują tę pracę.

W ten sposób zarabiają na swoje wypłaty.

Pozwala im to na bycie wśród ludzi z otoczenia i nawiązywanie relacji.



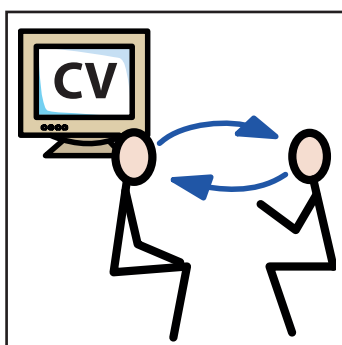


**Otwarty rynek pracy** to miejsca pracy dla osób bez niepełnosprawności i z niepełnosprawnością. To praca w zwykłych firmach lub instytucjach.



**Centrum DZWONI** pomoże Ci znaleźć pracę na otwartym rynku pracy.

DZWONI to skrót od **D**oradztwa **Z**awodowego i **W**spierania **O**sób z **N**iepełnosprawnością **I**ntelektualną.



W Centrum DZWONI otrzymasz ciągle wsparcie od trenera pracy, doradcy zawodowego, psychologa.

**Doradca zawodowy** pomoże Ci wybrać pracę zgodną z Twoimi umiejętnościami.

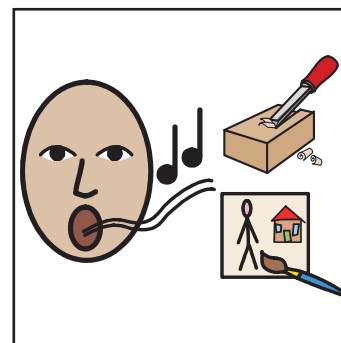


**Trener pracy** pomoże Ci znaleźć pracę. Nauczy Cię wykonywać nowe obowiązki i będzie Cię wspierał w utrzymaniu pracy.

**Psycholog** pomoże Ci w trudnych sytuacjach w życiu.

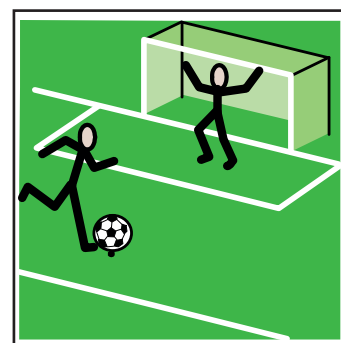
## Zainteresowania i talenty

Niektóre osoby mają różne uzdolnienia.  
Na uzdolnienie mówi się talent.  
Na przykład potrafią malować, śpiewać, rzeźbić.

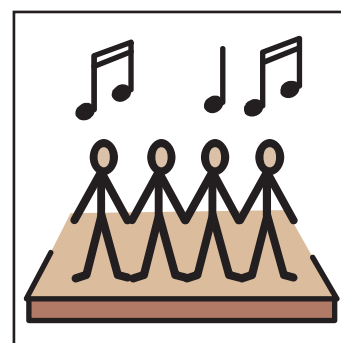


Kręgi wsparcia pozwolą Ci rozwijać Twoje  
zainteresowania i talenty.

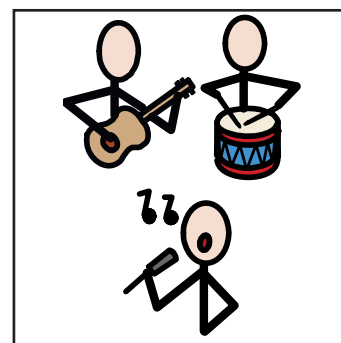
Jeśli interesujesz się sportem to możesz chodzić  
na mecze z kolegami.

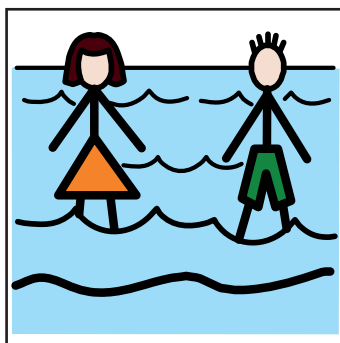


Jeśli interesujesz się muzyką to możesz chodzić  
na koncerty.

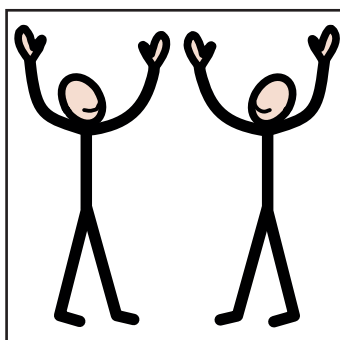


Jeśli lubisz śpiewać, masz dobry słuch i głos, możesz  
zapisać się do chóru lub zespołu.





Jeśli lubisz pływać, możesz chodzić na basen i brać udział w zawodach pływackich.



Rozwój zainteresowań i uzdolnień pozwoli Ci tworzyć nowe relacje i być wśród ludzi z otoczenia.



**Pamiętaj!**  
**Kręgi wsparcia to ludzie z Twojego otoczenia, miejsca zamieszkania.**  
**Informację o kręgach wsparcia znajdziesz pod adresem: [www.kregiwsparcia.pl](http://www.kregiwsparcia.pl)**