



*" Nie dużo, ale dobrze wiedzieć
o ... "*

Radom 2018

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój,
Działanie 4.1: Innowacje społeczne



Umowa o Powierzenie Grantu Nr ZS - II. 042.1.6.11.2018 z dn. 09.05. 2018 r. do innowacji społecznej PN."Gesty Mitości - Od Pomocy Innym Do Pomocy Sobie " w ramach projektu "Chcemy pracować - innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych" (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Działanie 4.1: Innowacje społeczne, zawartej w dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia



"Osoby niepełnosprawne to osoby posiadające swoje rodziny, pracę, zainteresowania, sympatie i antypatie, a także problemy i radości. Choć niepełnosprawność stanowi integralną część tego, kim są, sama w sobie nie określa tych osób. Nie zmieniaj ich w bohaterów lub ofiary niepełnosprawności. Traktuj te osoby jak indywidualne jednostki"

[Judy Cohen, Praktyczny poradnik...]

Oddaję w Państwa ręce poradnik, którego główną myślą jest "małe i duże gesty miłości pozwalają pomagać sobie pomagając innym". Do jego napisania zaprosiłam przyjaciół i znajomych. Świat ludzi pełnosprawnych i tych z niepełnosprawnościami często nie istnieje integralnie, istnieją one obok siebie. Często dzieje się tak, że nie zauważamy potrzeb tych osób, nie



dostrzegamy także ich opiekunów w naszym otoczeniu. Początkowo wydaje nam się, że niepełnosprawność powoduje wiele

problemów, którym nie będziemy w stanie zaradzić, w których nie będziemy umieli pomóc. Często zdarza się tak, że zauważamy niepełnosprawność, a nie widzimy człowieka.

A tymczasem wokół nas pojawia się wielu niepełnosprawnych, spotykamy ich na ulicy, w kinie, restauracji, kawiarni ...

Matgorzata (Maria) Dobrowolańska
Prezes Stowarzyszenia Fredry 1.



"Nie dużo, ale dobrze wiedzieć o opiekunach osób niepełnosprawnych ..."

Sprawowanie opieki nad osobami niepełnosprawnymi nie jest zagadnieniem szeroko omawianym mimo, iż wszyscy dostrzegają konieczność naprawy zastanej sytuacji. Opiekunowie to najczęściej kobiety, a przed nimi trudne zadanie tączenia troski o całą rodzinę z obowiązkami opiekuńczymi wobec osoby zależnej, pracami domowymi i zawodowymi. Wpływa to na jakość ich życia, ponieważ są one najczęściej strudzone, zestresowane i osamotnione. Często w chwilach bezsilności nie dostrzegają radości w tym, co robią i tracą sens życia. Rzadko widzą przestrzeń dla innych działań, które mogłyby realizować, a przy okazji zapomnieć o codziennych obowiązkach i troskach.



Nadmiar zajęć powoduje wrażenie, że ich rodziny stoją obok "płynącego życia".

Wszyscy wiemy o barierach i problemach, które stoją na drodze do stabilnego i bezpiecznego życia, jednak nie wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego jak im zaradzić. Proponowane rozwiązania nie są łatwe ani proste, zależą między innymi od stopni i rodzajów niepełnosprawności chorych osób. Autorki innowacji wskazały cztery obszary wymagające wsparcia, a są nimi aktywność zawodowa, kulturalna, społeczna i aktywność inspirowana.

Stowarzyszenie Fredry 1. prezentuje innowację społeczną zatytułowaną "Małe i duże gesty miłości czyli jak pomagać sobie pomagając innym".



" Nie dużo, ale dobrze wiedzieć o aktywności inspirowanej opiekunów osób zależnych ... "

Aktywność inspirowana to budowanie sfery kompetencji, sfery wytechnienia i umiejętność radzenie sobie ze stresem i w sytuacjach traumatycznych, to także sfera "dobrego" wypoczynku. Nasze propozycje wskazują pewne rozwiązania i dają możliwości, z których można skorzystać.

Joga śmiechu odpowiada na wszystkie



potrzeby, wspomaga rozwój emocjonalny, rozwija kreatywność, zwiększa sprawność fizyczną, poprawia wyniki w pracy i nauce poprzez zwiększenie koncentracji, zwiększa wydolność oddechową, pomaga utrzymać prawidłową wagę ciała, co jest ważne w każdym wieku. Joga śmiechu rozwija kompetencje społeczne, obniża poziom stresu, zwiększa odporność organizmu, rozwijają inteligencję emocjonalną. Istotą zajęć z jogi śmiechu jest powtarzalność ćwiczeń.

„Muzyka kreuje pewien rodzaj przyjemności, bez której natura ludzka nie mogłaby istnieć” powiedział Konfucjusz, starożytny chiński filozof i myśliciel. Jego słowa wskazują na silny związek muzyki z naturą człowieka.

Towarzyszyła ona ludzkości od zarania dziejów, w pracy, zabawie, odpoczynku oraz w obrzędach. Była formą komunikacji, leczyła duszę i ciało a wraz



z upływem czasu stała się także elementem tożsamości zbiorowej. Terapeutyczna rola muzyki wykorzystuje dźwięk, aby przywrócić zdrowie, poprawić funkcjonowanie organizmu, pomóc w problemach natury fizycznej emocjonalnej lub umysłowej. Muzyka, wspomagana afirmacjami pomaga w rozwój wewnętrznym, poprawia samoocenę i wspomaga akceptację siebie. Psyche to w mitologii greckiej, bogini i uosobienie duszy ludzkiej; przedstawiana jest jako młoda dziewczyna ze skrzydłami motyla. To właśnie psyche wraz z ciałem stanowi jedność, rzadko myślimy o tym, że chore ciało to najczęściej "wiadomość" od naszej chorej duszy. Każdy kształtuje swoje myśli, uczucia, emocje, zachowania i pragnienia w sposób indywidualny. Ważnym zagadnieniem jest znalezienie wsparcia w rozwoju osobistym,



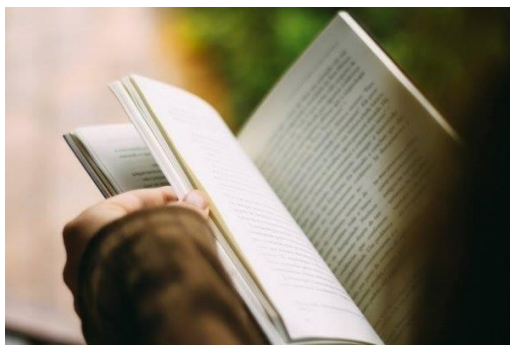
indywidualnym a także relacjach i komunikacji z innymi.

Rekomendujemy:

- ✓ dbaj o siebie, dużo wypoczywaj, zdrowo się odżywiaj.
- ✓ poszukaj odpowiedniej dla siebie formy relaksu i odpoczynku (może joga, spacer, taniec?)
- ✓ pamiętaj, że aktywność fizyczna, którą lubisz, wpływa na poprawę humoru i przedłuża życie
- ✓ zerwij z koniecznością nieustającego bycie "online"
- ✓ nie musisz zawsze przedstawiać siebie i swojego życia jako nieskazitelne i pełne ogólnego zadowolenia
- ✓ wzmacniaj siebie pozytywnymi myślami, a unikaj tych złych
- ✓ szukaj ludzi, którzy Ci sprzyjają i mają podobne poglądy.
- ✓ twórz pozytywne relacje z innymi



- ✓ wszelkie relacje opieraj na prawidłowej komunikacji
- ✓ przetnij tabu,
- ✓ kiedy będziesz w kryzysie porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi czy terapeutą
- ✓ bądź otwarty na porady specjalistów



" Nie dużo, ale dobrze wiedzieć o aktywności kulturalnej opiekunów osób niepełnosprawnych ... "

Aktywność kulturalna to proces, który służy rozwojowi i doskonaleniu wszystkich sfer człowieka: fizycznej,



intelektualnej, etycznej, moralnej, estetycznej, społecznej. Świadomość, że kultura towarzyszy codziennie każdemu z nas wskazuje na jej istotną rolę w naszym życiu. Czynne i bierne uczestnictwo w "projekcie kultura" to między innymi bezpośredni kontakt odbiorcy z dziełami sztuki i samodzielny akt tworzenia. Świadomość obcowania ze sztuką sprzyja kształtowaniu poczucia piękna, obcowaniu z wartościami estetycznymi, własnemu rozwojowi. Częste wizyty w teatrze, kinie czy zwiedzanie wystawy wzbogacają nas jako jednostkę. Kultura pośredniczy między jednostką a społeczeństwem i pomaga w budowaniu relacji społecznych, daje możliwość uczestniczenia w akcie twórczym a pośrednio zapobiega zamykaniu się w kręgu własnych problemów. Ciekawym zjawiskiem jest aktywność twórcza osób niepełnosprawnych. Wszyscy znamy

twórczość Beethovena, Vincentego van Gogha czy Fridy Khalo, których dzieła są wysoko oceniane bez względu na stan zdrowotny ich twórców.

Bardzo często w tego rodzaju aktywności pojawiają się przeszkody, bariery nie do pokonania, do których należy brak możliwości wyjścia do teatru czy na wystawę spowodowany z jednej strony kwestią ekonomiczną a z drugiej koniecznością zapewnienia bliskim w tym czasie właściwej, specjalistycznej opieki. Może warto w takiej sytuacji pomyśleć o pomocy wolontariuszy?

Dzisiaj każde wyjście do kina dla dwóch osób to koszt około 50 złotych, książka to wartość około 40 złotych, płyta z muzyką ulubionego artysty to najczęściej 60 złotych. Niemato? No niestety, ale na to też możemy mieć swoje sposoby, o których poniżej.



Rekomendujemy:

- ✓ postaraj się znaleźć "chwilkę" dla siebie i wtedy postuchaj muzyki, zobacz swój ulubiony film
- ✓ wybierz się z rodziną do kina, teatru na wystawę lub inne kulturalne wydarzenie (często można tanio skorzystać z kultury)
- ✓ korzystaj z wydarzeń kulturalnych i akcji w twoim mieście lub okolicy, o których możesz dowiedzieć się z lokalnych mediów
- ✓ jeśli nie masz odpowiednich funduszy skorzystaj z popularnych platform streamingowych, i pamiętaj, że przez miesiąc można je darmowo przetestować
- ✓ pamiętaj o legalnym korzystaniu z kultury !!!



" Nie dużo, ale dobrze wiedzieć o aktywności społecznej opiekunów osób niepełnosprawnych ..."

Każdy z nas jest istotą społeczną, nie może żyć w samotność, ponieważ dotkliwa świadomość braku dialogu z innymi ludźmi spowoduje u nas stany depresyjne, da wrażenie wewnętrznej pustki potężonej z żalem, z alienacją, niepokojem, poczuciem, że jest się niechcianym i niepotrzebnym. Nasza



aktywność społeczna wiąże się z tym, że żyjemy "tu i teraz" i jest niezwykle ważnym aspektem naszego istnienia.

Powinniśmy szukać grup wsparcia, budować własne stowarzyszenia i fundacje oraz koalicje "dla celu". Szukajmy miejsc, gdzie będziemy mogli się spotkać. Może nimi być osiedlowy dom kultury, świetlica, kawiarnia. Bez potrzeby wychodzenia z domu możemy zainteresować się prowadzeniem bloga, platformą internetową z forum dyskusyjnym. A może najwyższy czas, żeby zacząć pisać samemu. Prowadzenie działań na rzecz grupy, poszukiwanie instytucji wspierających i tworzenie własnych da opiekunom możliwość wymiany informacji i działań na rzecz swojej rodziny i innych.

Znany cytat "Jeśli masz przyjaciół - zatóż stowarzyszenie. Jeśli masz pieniądze -



zatrzymania fundacji." otwiera drogę do podjęcia działań w ramach społeczeństwa obywatelskiego, które daje szansę działania w organizacjach pozarządowych.

Rekomendujemy:

- ✓ bądź aktywny, działaj
- ✓ nie czekaj jak inni zrobią to za ciebie
- ✓ nie czekaj na idealne okoliczności, one mogą nigdy nie nadejść
- ✓ porozmawiaj ze swoimi znajomymi i dopasuj swoje działania do waszych potrzeb i możliwości
- ✓ zapoznaj się z programami podobnych stowarzyszeń i fundacji
- ✓ monitoruj sytuację pod kątem aktualnej sytuacji i jakiś czas dokonuj aktualizacji swoich priorytetów.



"Nie dużo, ale dobrze wiedzieć o aktywności zawodowej opiekunów osób niepełnosprawnych ... "

Pisząc o aktywności nie sposób zapomnieć o działalności zawodowej. „Praca ma dopomagać człowiekowi do tego, aby stawał się lepszym duchowo dojrzalszym, aby mógł spełnić swoje powołanie” słowa te wypowiedział Jan Paweł II, Ojciec Święty, filozof i myśliciel, który wiele uwagi poświęcił temu zagadnieniu. Papież zaproponował głęboko



humanistyczną definicję pracy, która „oznacza każdą działalność, jaką człowiek spełnia, bez względu na jej charakter i okoliczności ... spośród całego bogactwa czynności, do jakich jest zdolny i dysponowany poprzez samą swoją naturę, poprzez samo człowieczeństwo”. Jan Paweł II uważał, że praca jest tym, co wyróżnia człowieka ze świata przyrody, jest jednym z rozwiązań problemów, których symptomem może być obniżenie jakości życia, izolacja w domu i ograniczone możliwości funkcjonowania na rynku pracy. Można jednak poszukać taką formę pracy, która pozwoli na świadczeniu usług bez konieczności wychodzenia z domu, wykorzystując środki komunikacji elektronicznej. Taką propozycją może być między innymi ekonomia społeczna czyli działalność gospodarcza, która da obywatelowi szansę na porzucenie uzależnienia od pomocy

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój,

Działanie 4.1: Innowacje społeczne



innych, usamodzielnienie się, zadbanie o los swój i najbliższych, uzyskanie dochodów, które pozwolą na godne i ciekawe życie.

Rekomendujemy:

- ✓ myślar o swojej pracy koncentruj się na tym, aby rozwijać w kierunku, który ci odpowiada
- ✓ nie rezygnuj nigdy ze swoich planów
- ✓ osiągnaj pomatu i stopniowo swoje cele
- ✓ pracuj nad kreowaniem własnej marki
- ✓ prowadź działania, które pomogą ci w szybszym znalezieniu pracy.
- ✓ realizuj swoje projekty w nowej perspektywie
- ✓ naucz się robić dobre pierwsze wrażenie podczas ważnych spotkań
- ✓ postaw sobie realistyczne oczekiwania
- ✓ ciesz się nawet z małych postępów



" ... Nie dużo, ale dobrze wiedzieć o zdrowym żywieniu "

Większość ludzi wie, że żywienie może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na zdrowie człowieka, a poszczególne składniki żywności mogą poprawić lub pogorszyć jego stan zdrowotny. Szczególnie jest to ważne w przypadku żywienia osób niepełnosprawnych, co jako temat pojawiło się często w dyskusjach podczas



warsztatów, szkoleń i zajęć. A więc poczytajmy:

Negatywny wpływ

Tłuszcze nasycone i tłuszcze trans

Tłuszcze zwierzęce dostarczają przede wszystkim kwasów tłuszczowych nasyconych. Ich źródłem są tłuste mięsa czerwone: wieprzowe i wędliny z nich pochodzące oraz produkty przetworzone np. słodkie pieczywo cukiernicze. Zgodnie z normą zalecany udział energii dostarczanej z kwasów tłuszczowych w diecie zdrowego człowieka nie powinien przekraczać 7%. Jednocześnie powinno się unikać kwasów tłuszczowych typu trans, ich źródłem są tłuszcze piekarskie, margaryny twarde, które zwiększają ryzyko chorób serca.

Cukier i syrop glukozowo-fruktozowy oraz wysokofruktozowy syrop



kukurydziany. Udział produktów zawierających cukier powinien być zdecydowanie ograniczany w diecie, a przemysłowo przetworzone produkty

takie jak stodycze, pieczywo cukiernicze powinny być w ogóle wykluczone. Dodatkowo badania wykazały, że rtęć, która jest częścią procesu rafinacji przy wytwarzaniu syropu kukurydzianego, może być jednym z czynników obwinianych o powstawanie choroby autystycznej.

Spożywanie owoców, które zawierają fruktozę, nie wiąże się z powstawaniem wymienionych chorób. Trzeba jednak pamiętać, że owoce, które są bogate w składniki mineralne i witaminy są również źródłem cukru, stąd stosunek owoców do warzyw w diecie powinien wynosić (1:4).



Barwniki spożywcze, sztuczne barwniki i aromaty

Zaobserwowano, że te dodatki powodowały nadpobudliwość, zaburzenia oddychania, wykwity skórne i objawy żołądkowo-jelitowe. Bogata w nie jest

zwłaszcza żywność wysoko przetworzona, dlatego warto wyeliminować produkty zawierające te substancje. Do sztucznych aromatów należy na przykład: glutaminian sodu (MSG) (E621), który powoduje bóle głowy, napięcia mięśni, drętwienie lub mrowienie, osłabienie i zaczerwienienie u osób, które są na nie wrażliwe.

Sztuczne środki konserwujące

Badania wykazały, że sztuczne środki konserwujące mogą powodować u osób wrażliwych odczuwanie bólu głowy,



zmiany w zachowaniu / nastroju i nadpobudliwość.

Sztuczne słodziki:

Aspartam (E951), acesulfam-K (E950), neotam (E961) i sacharyna (E954) mogą powodować bóle głowy, zmiany nastroju, nudności, wymioty i biegunkę w populacji ogólnej. U osób wrażliwych warto pomyśleć o ich wyeliminowaniu.

Pozytywny wpływ

Tłuszcze nienasycone

Do skutków ich niedoboru należą: zaburzenie transportu cholesterolu, funkcjonowania nerek i ograniczenie biosyntezy eikozanoidów, zmiany skórne i kruchość naczyń włosowatych oraz osłabienie kurczliwości mięśnia sercowego. Wśród tych tłuszczów wyróżniamy między innymi omega3 i omega6.



Wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-6 wpływają korzystnie na organizm człowieka, mają one działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwzapalne. Źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 będą siemię lniane, tłuste ryby morskie (dzikie), olej lniany z lnianki i olej z orzechów włoskich oraz olej konopny, rzepakowy i canola, a omega6 są olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron, zarodków pszenicy.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe zaliczane są do Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych, czyli takich, których organizm człowieka sam nie może wytworzyć. Według badań dzieci z autyzmem, które przyjmują suplementy omega-3, mają mniejszy lęk i agresję, zmniejszoną nadpobudliwość i impulsywność, dłuższe okresy



koncentracji uwagi i poprawę w rozwoju języka, czytania i umiejętności ortograficznych.

Źródłem powyższych tłuszczu są ryby i owoce morza, które zawierają niestety metale ciężkie (rtęć). Zaleca się jednak konsumpcję ryb o mniejszych zawartościach rtęci np. tosoś, śledź, sardynka, pstrąg, jednocześnie odradzając spożycie miecznika, rekina, białego tuńczyka, makreli królewskiej, pływaczki. Przy obecnym spożyciu ryb i przetworów rybnych dioksyny nie stanowią zagrożenia dla zdrowia. Kobiety w ciąży powinny unikać spożywania wędzonego tososia battyckiego i wędzonego szprota.

Witamina D

Witamina D₃ naturalnie powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Jej źródłem w żywności są



mleko, masło, jaja i sery, a także ryby i margaryny wzbogacane w ten składnik. Witamina D3 oddziałuje na gospodarkę wapniową i budowę kości, na system odpornościowy, redukuje choroby zapalne układu oddechowego, minimalizuje rozwój chorób takich jak stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Leśniowskiego-Crohna, astma. Dodatkowo ma pozytywny wpływ na system krwionośny i funkcje endokrynne.

Probiotyki

Probiotyki stosowane są w zaburzeniach funkcjonowania przewodu pokarmowego.

Niektórzy lekarze zalecają stosowanie probiotyków u osób dotkniętych autyzmem w związku z występującymi zaburzeniami układu pokarmowego.

Coraz więcej badań wykazuje zasadność



stosowania probiotyków, ale ich wyniki nie są jednoznaczne i wymagają dalszego potwierdzenia.

Kwas foliowy i witamina B12

Witamina B12 i kwas foliowy wpływają na rozwój systemu nerwowego człowieka i są newralgicznymi składnikami zwłaszcza w okresie prekonceptyjnym i w trakcie ciąży. Deficyty obu tych witamin są stwierdzane między innymi u chorych z autyzmem. Niektóre badania wskazują, że roczna doustna suplementacja u osób ze stwierdzonym niskim poziomem folianów w płynie mózgowo-rdzeniowym zmniejsza objawy. Jednak nie ma przekonujących dowodów na powszechne zalecanie suplementacji tymi

witaminami.

Rekomendujemy:

✓



- ✓ zapoznaj się z najnowszymi informacjami na temat zdrowego żywienia
- ✓ sięgaj po naturalne, zdrowe produkty
- ✓ oceń swój jadłospis pod kątem podaży zarówno składników pożądanых i niepożądanych w codziennym żywnieniu
- ✓ prowadź dzienniczek żywieniowy, notując wszystkie ilości zjadanego pożywienia, wypijanych napojów, jak również zażywane suplementy
- ✓ oceń zawartość dzienniczka korzystając z pomocy wykwalifikowanego dietetyka, który także zaproponuje dobrze zbilansowaną dietę.

Joanna Tam, autorka



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

radom
siła w precyzji

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



" ... Nie dużo, ale dobrze wiedzieć o stronie internetowej, blogach, forach i mediach społecznościowych"

Wiek XXI jest niewątpliwie wyzwaniem dla każdego społeczeństwa i dla każdej grupy. Ważnym jest stworzenie takich narzędzi, które pozwolą opiekunom osób zależnych na znalezienie godnego miejsca w zastanej rzeczywistości. Takim miejscem niewątpliwie może być internet, który

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój,
Działanie 4.1: Innowacje społeczne



pozwole na kontakt z innymi osobami na terenie kraju i poza nim, które mają podobne problemy, doświadczenia lub szukają wsparcia. Obecność na wszelkiego rodzaju platformach internetowych, w mediach społecznościowych da opiekunom doświadczyć pełnego zaangażowania w niesieniu pomocy sobie i ich bliskim poprzez tagodzenie skutków wykluczenia i marginalizacji.

Warto także zaistnieć na stronie internetowej, która ma wiele zalet między innymi: grupa, problem jest widoczny w Internecie, można z nią zapoznać szersze grono osób, temat staje się bardziej rozpoznawalny, przyciąga uwagę, pozwala na dzielenie się informacjami na ten temat. Obecność w postaci prowadzonej strony internetowej jest większe zaufanie i zainteresowanie, kreowanie właściwego wizerunku osób niepełnosprawnych, wyróżnianie się na tle innych,



budowanie wiarygodności społeczności opiekunów osób zależnych i swojej firmy. Jednym ze sposobów wymiany informacji i komunikowania się jest prowadzenie bloga, czyli rodzaju dziennika, pamiętnika, który funkcjonuje w sieci. Zaletami blogów są łatwe archiwizowanie, możliwość porządkowania poprzez kategoryzację tematyczną i tagowanie wpisów tak, aby każdy mógł łatwo wyszukać właściwą frazę, zwrot. Posty czytelnicy mogą dodatkowo komentować, "lajkować". Obecnie blogowanie to dostępne, demokratyczne medium komunikacyjne. Istotą prowadzenia bloga jest jego silne spersonalizowanie, pierwszoosobowa narracja, taczanie faktów z opiniami blogera, osobistymi przemyśleniami, uwagami, komentarzami. W ten sposób autor eksponuje swój światopogląd.



Nieco inny charakter ma forum, które jest często integralnym elementem strony internetowej. Forum dyskusyjne to miejsce wymiany informacji i poglądów między osobami o podobnych problemach przy użyciu przeglądarki internetowej. Jest to obecnie bardzo popularna forma i miejsce dyskusji w Internecie.

Ważne w wymianie informacji jest także uczestnictwo w social networking.

Rekomendujemy:

- ✓ Postaraj się zaistnieć w Internecie i mediach społecznościowych
- ✓ Korzystaj z właściwego oprogramowania zabezpieczającego
- ✓ Oprogramowanie zabezpieczające przed zagrożeniami z sieci powinno zapewniać ochronę poczty elektronicznej i wszystkich aplikacji dla użytkowników indywidualnych



- ✓ *Używaj najnowszej wersji przeglądarki internetowej oraz zainstaluj wszystkie dostępne zabezpieczenia.*
- ✓ *Upewnij się, że oprogramowanie zabezpieczające jest aktualne.*
- ✓ *Korzystaj z usług oceniających reputację stron, aby mieć pewność, że odwiedzasz serwis internetowy nie stwarza żadnych zagrożeń.*
- ✓ *Korzystaj legalnie z wszelkich informacji dostępnych w Internecie.*



Czy wiesz, że:

Projekt „Chcemy pracować – Innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” jest realizowany przez Gminę Miasta Radomia, Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej z siedzibą w Radomiu przy ul. Jana Kilińskiego 30. Projekt jest wdrażany ramach IV Osi Priorytetowej Programu Operacyjnego

Wiedza Edukacja Rozwój (Działanie 4.1: Innowacje społeczne), na zlecenie

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój,

Działanie 4.1: Innowacje społeczne



Ministerstwa Rozwoju, współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Innowacja społeczna pod nazwą "Gesty Mitości - Od Pomocy Innym Do Pomocy Sobie" powstała w ramach Projektu „Chcemy pracować - Innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” i dedykowana

Stowarzyszenie Fredry 1. to "ntode" stowarzyszenie, które skupia ludzi z pasją i poczuciem misji. Braлиśmy już udział w wielu różnego rodzaju projektach, które wspierają ntodzież, osoby niepełnosprawne i potrzebujące wsparcia i pomocy. Aktywnie działamy na rzecz mieszkańców miasta, organizujemy nieodpłatne zajęcia przeznaczone dla indywidualnych lub zbiorowych,



odbiorców wykorzystując predyspozycje naszych trenerów, specjalistów i wykładowców. Mamy bogate doświadczenie, a realizując konkretne zadań, jesteśmy sumienni, zaangażowani i odpowiedzialni, co jest gwarancją rzetelnie wykonanej pracy.

Podziękowania

Dziękujemy wszystkim uczestnikom projektu, wspomniałym Rodzinom, które poznaliśmy, trenerom i specjalistom, za wspólnie spędzony czas.

Dziękujemy specjalistom, którzy z wielkim zaangażowaniem służyli merytoryczną, fachową pomocą a następnie recenzowali napisany poradnik. Szczególne podziękowania składamy



panu Zdzistawowi Kochanowiczowi i
pani Joannie Wolskiej.

Opracowanie przygotowano na podstawie
następujących źródeł:

Cohen J., *Praktyczny poradnik savoir –
vivre wobec osób niepełnosprawnych* [w:]
http://niepelnosprawni.sggw.pl/MPIPS_Savoir_vivre.pdf;

Dekalog dla Polaków, Teksty homilii
Jana Pawła II, red. T. Balon-Mroczyńska i in.,
Kraków 2006;

<http://www.dietadlaciebie.com.pl/>

Kopaliński W., *Słownik mitów i tradycji
kultury*, Warszawa 1998;

<http://www.niepelnosprawni.gov.pl>

<https://salonswiadomychzmian.blogspot.com/>

Szczeklik A., *Katharsis. O
uzdrowicielskiej mocy natury i sztuki*,
Znak, Kraków 2002;



Zimbardo Philip G., Psychologia i życie,
Warszawa, 2017;
Zdjęcia ze strony: foter.com

Przyjazne strony dla opiekunów osób
niepełnosprawnych:

- ✓ <http://www.idn.org.pl>
- ✓ <http://www.niepełnosprawni.pl>
- ✓ <http://www.bezbarier.pl>
- ✓ <http://www.hotelebezbarier.pl/>
- ✓ Polskie Forum Osób
Niepełnosprawnych
<http://www.pfon.org/>
- ✓ Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób
z Upośledzeniem Umysłowym
www.psouu.org.pl
- ✓ Fundacja Synapsis
www.synapsis.waw.pl
- ✓ Ogólnopolska Federacja Organizacji
Osób Niepełnosprawnych Ruchowo
www.ofoonr.lublin.pl

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój,

Działanie 4.1: Innowacje społeczne



✓ Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji
www.integracja.org/ledg



publikacja bezpłatna

Publikacja wydrukowana w ramach projektu "Chcemy pracować - innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych" współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój,
Działanie 4.1: Innowacje społeczne