

Jestem Polakiem

Jestem Polakiem

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



Spis treści

Jestem obywatelem Polski	3
Co to jest Konstytucja	4
Mam swoje prawa	5
Mam obowiązki	8
Kto decyduje o sprawach państwa i mieszkańców	9
Co to jest sprawiedliwość	11
Gospodarowanie pieniędzmi w państwie	12

Jestem obywatelem Polski

Polska to państwo, w którym mieszkasz, uczysz się lub pracujesz.

Na Polskę mówi się oficjalnie Rzeczpospolita Polska.

Oficjalnie to znaczy tak, jak jest zapisane w dokumentach.

Na przykład w dowodzie osobistym.

Stolicą Polski jest Warszawa.

Polska ma swoje **symbole narodowe**, czyli godło, barwy i hymn.

Po symbolach narodowych można poznać z jakiego jesteś państwa.

Na **polskim godle** widać białego orła w koronie na czerwonym tle.

Barwy narodowe to biały i czerwony. Biało-czerwona jest polska flaga.

Hymn narodowy to Mazurek Dąbrowskiego.

Hymn to pieśń, którą śpiewa się podczas ważnych uroczystości.

Symbole narodowe są związane z historią Polski.

Kiedyś Polska nie była wolnym państwem.

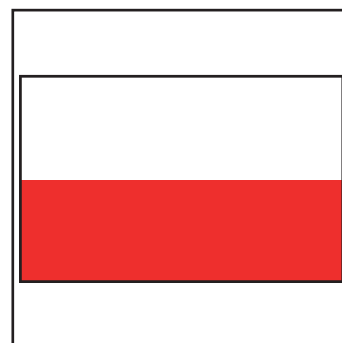
Polacy długo walczyli o swoją wolność.

Dzisiaj Polska jest samodzielnym wolnym państwem.

To znaczy, że wszyscy obywatele Polski mogą:

- mówić w języku polskim
- wypowiadać swoje zdanie
- decydować o sobie i o państwie.

To jest wolność.





Co to jest Konstytucja



Konstytucja to najważniejszy dokument w państwie.

Konstytucja mówi kto decyduje o państwie i jakie ma zadania.

Przedstawia prawa i obowiązki obywatela.

Dzięki Konstytucji wszyscy obywatele mają równe szanse na dobre życie w społeczeństwie.



Pierwsza Konstytucja w Polsce powstała bardzo dawno temu.

Było to 3 maja 1791 roku. Na pamiątkę tego wydarzenia co roku 3 maja obchodzimy Święto Narodowe.

Konstytucję można zmieniać. W Polsce było wiele Konstytucji.

Ostatnia została napisana w 1997 roku.

Cały tekst Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej znajdziesz na stronie internetowej

www.sejm.gov.pl/prawo/konst/polski/kon1.htm

Mam swoje prawa

Wszystkie prawa zapisane w Konstytucji są związane z godnością.

Godność to najważniejsza wartość każdego człowieka.

Godność to możliwość decydowania o sobie i swoim życiu.

Człowiek jest najważniejszy dla państwa.
Dlatego Konstytucja chroni godność człowieka.
W Konstytucji są zapisane Twoje prawa.
Mówią o wolności, równości, życiu,
zdrowiu i bezpieczeństwie.

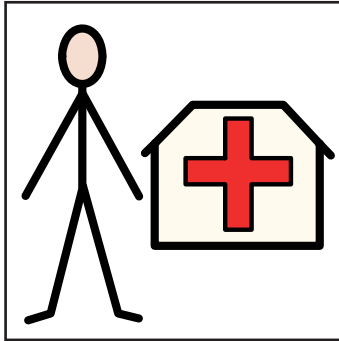
Na przykład masz takie prawa jak:

- **prawo do wolności osobistej**
To znaczy, że nie wolno bez powodu zamykać Cię w więzieniu.
Jeżeli jednak popełnisz przestępstwo, odpowiesz przed sądem.



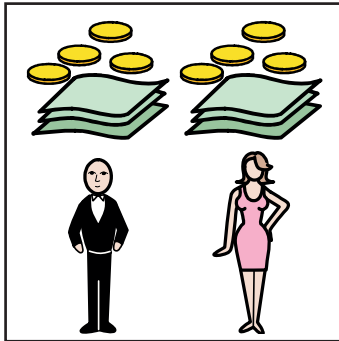
- **prawo do życia**
Nikom nie wolno Cię krzywdzić.
Na przykład bić lub dotykać bez Twojej zgody.
Możesz to zgłosić na policję.





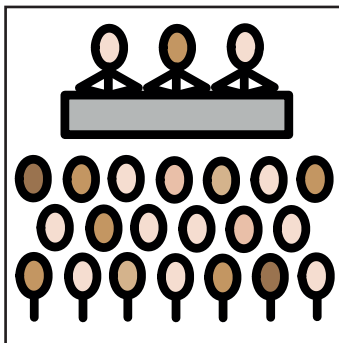
- **prawo do ochrony zdrowia**

Kiedy chorujesz możesz pójść do lekarza. Państwo zapewnia opiekę zdrowotną. Szczególnie chroni dzieci, kobiety w ciąży, osoby z niepełnosprawnościami i osoby starsze.



- **prawo do nauki i pracy**

Kobieta i mężczyzna mają takie samo prawo do nauki i pracy. Mogą uczyć się i pracować w wybranym zawodzie. Za jednakową pracę otrzymają tyle samo pieniędzy.

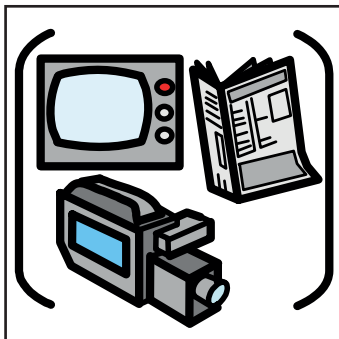


- **prawo do własnego zdania**

Możesz publicznie mówić to co myślisz. To jest **wolność słowa**. **Publicznie** to znaczy na spotkaniach, zebraniach, uroczystościach, w mediach.

Pamiętaj!

Możesz mówić co myślisz, ale nikogo nie możesz obrażać.



Media to gazety, internet, radio i telewizja.

Z mediów dowiesz się o różnych wydarzeniach z Polski i ze świata.

Wolności słowa w mediach i dostępu do informacji pilnuje Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji.

- **prawo do głosowania**

Masz prawo brać udział w wyborach w Polsce.
W wyborach głosujesz na osoby pełniące ważne funkcje w państwie.
Na przykład możesz wybrać prezydenta Polski.
Musisz mieć ukończone 18 lat.

**Ważne!**

Jeżeli jesteś ubezwłasnowolniony, nie możesz głosować.

Ubezwłasnowolnienie znaczy, że nie możesz decydować o sobie ani o ważnych sprawach w państwie.

Nie możesz podpisywać dokumentów.

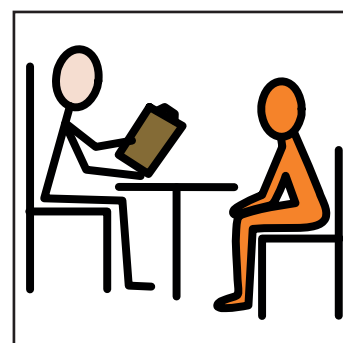
Sąd wyznaczy opiekuna, który zrobi to za Ciebie.

Wszyscy muszą dbać o wolność, przestrzegać praw człowieka i obywatela.

Pilnuje tego **Rzecznik Praw Obywatelskich**.

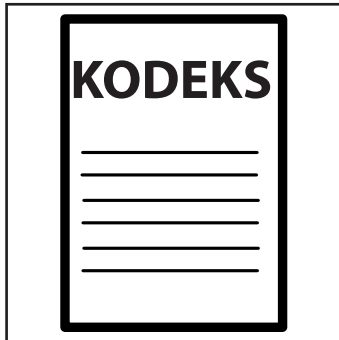
Możesz zwrócić się do niego o pomoc.

Praw dzieci pilnuje **Rzecznik Praw Dziecka**.





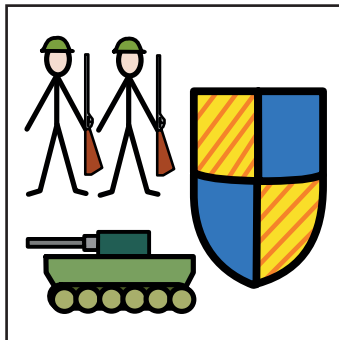
Mam obowiązki



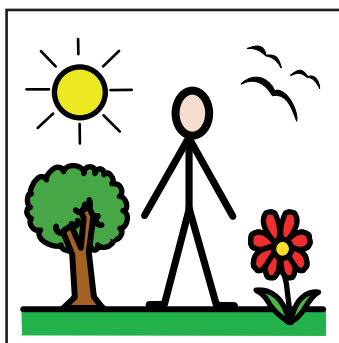
Obowiązki to zadania, które obywatel wykonuje dla dobra państwa.

Do najważniejszych obowiązków należy:

- **przestrzeganie prawa**
Przestrzeganie prawa to zachowywanie się zgodnie z przepisami. Wszyscy muszą ich przestrzegać. Wtedy w państwie jest porządek i nikt nikogo nie krzywdzi.



- **obrona państwa**
Obywatel ma obowiązek chronić państwo przed zagrożeniami. Zagrożeniem może być na przykład wojna. **Wojna** to walka między obywatelami różnych państw.



- **ochrona środowiska**
Środowisko to wszystko co nas otacza. Lasy, góry, woda, rośliny, zwierzęta. Masz obowiązek dbać o środowisko.



Zakręcaj wodę!

Segreguj śmieci!

Weź na zakupy swoją torbę!

Dbaj o czystość terenów zielonych!

Kto decyduje o sprawach państwa i mieszkańców

Polska jest państwem demokratycznym.
To znaczy, że obywatele wybierają osoby,
które decydują w państwie.
Na przykład prezydenta, posłów i senatorów.

To jest **demokracja**.

Decydowanie o sprawach obywateli i państwa
to władza.

W Polsce mamy trzy rodzaje władzy:

- ustawodawcza
- wykonawcza
- sędziowska.

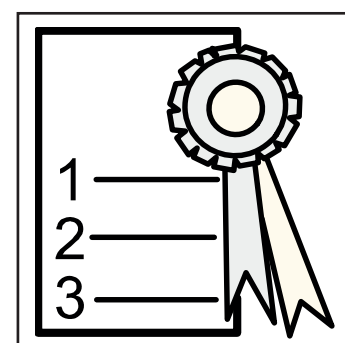
Władza ustawodawcza to Sejm i Senat, czyli
Parlament.

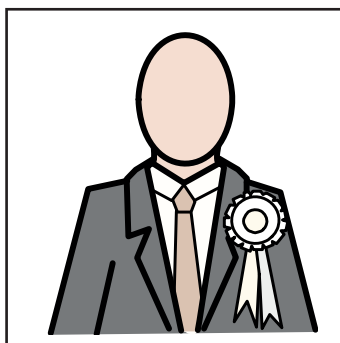
W Sejmie pracują posłowie.
W Senacie pracują senatorowie.
Tworzą dokumenty, które nazywamy ustawami.



Ustawy opisują prawa i obowiązki obywateli
i instytucji.

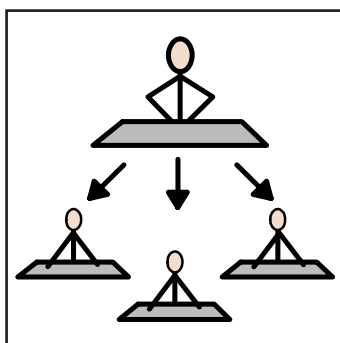
Instytucje to na przykład szkoły, szpitale, banki,
policja, wojsko.
Jak wykonywać przepisy ustaw decyduje Prezydent
i Rada Ministrów.
Prezydent i Rada Ministrów to **władza wykonawcza**.





Prezydent jest najważniejszą osobą, która decyduje w państwie. Podpisuje ustawy. Reprezentuje Polskę w świecie.

Dbą o bezpieczeństwo Polski.



Rada Ministrów to Rząd. Ministrowie odpowiadają za różne działania w państwie.

Na przykład Minister Edukacji Narodowej organizuje działania przedszkoli i szkół.

Szefem Rządu jest Premier.



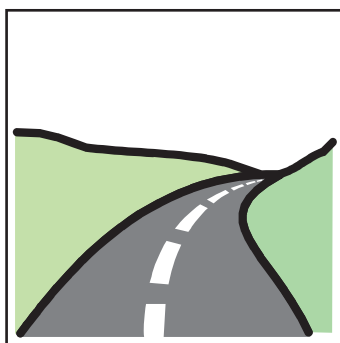
Premier sprawdza działania Samorządu Terytorialnego.

Samorząd Terytorialny to władza na mniejszym terenie.

Polska podzielona jest na województwa.

Każde województwo składa się z powiatów.

Powiat składa się z gmin.



Samorząd podejmuje decyzje ważne dla mieszkańców.

Przeznacza pieniądze na różne zadania.

Na przykład na budowę i remont dróg, imprezy sportowe.

Przedstawicielami Samorządu są na przykład starosta, burmistrz, wójt.

Co to jest sprawiedliwość

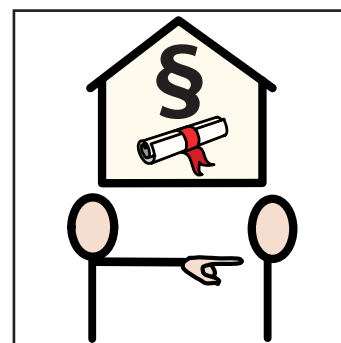
W Polsce masz prawo czuć się bezpiecznie.
Wszyscy mają obowiązek postępować zgodnie z prawem.

To jest **sprawiedliwość**.

Sprawiedliwości pilnują **Sądy i Trybunały**.
To **władza sędziowska**.

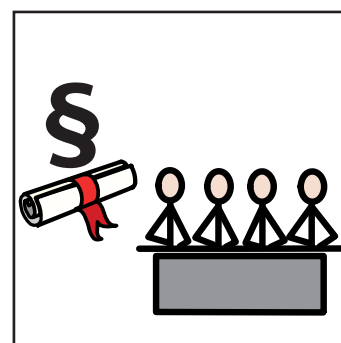
W Sądzie pracują sędziowie. Powołuje ich Prezydent.
Sędzia poznaje trudne sprawy i wydaje sprawiedliwe wyroki.

Pracę sędziów sprawdza **Sąd Najwyższy**.

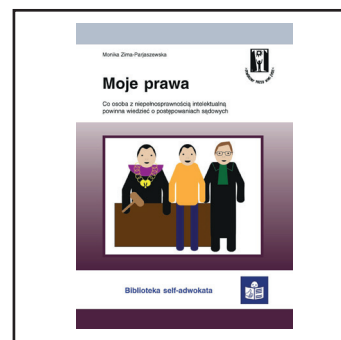


W Polsce mamy dwa Trybunały:

- **Trybunał Konstytucyjny**
Sprawdza czy wszystkie przepisy są zgodne z Konstytucją.
- **Trybunał Stanu**
Może sędzić najważniejsze osoby w Państwie, jeśli podejmą decyzje niezgodne z Konstytucją.

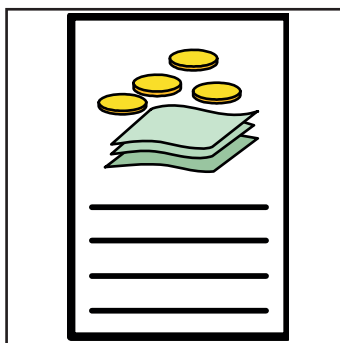


O tym jak pracują sądy i trybunały
przeczytaj w broszurze **Moje prawa**.
Jest ona dostępna na stronie www.psoni.org.pl



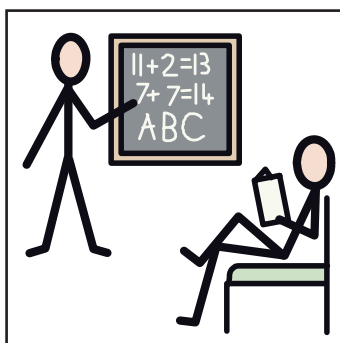


Gospodarowanie pieniędzmi w państwie



Peniądze w państwie biorą się z podatków.

Podatek to na przykład część pieniędzy z wypłaty każdej osoby, która pracuje. Podatek jest też w cenie każdego towaru lub usługi.



Obywatele mają różne potrzeby. To znaczy uczą się, dbają o zdrowie, oglądają filmy, przedstawienia. Mogą to robić w instytucjach publicznych.

Takie instytucje to na przykład szkoła, szpital, kino, teatr.

Wszyscy mogą z nich korzystać.

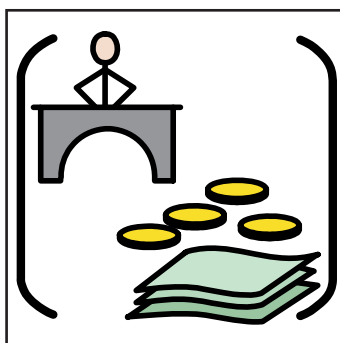
Peniądze na ich działanie daje państwo.

To są **wydatki publiczne**.



Gospodarowanie to zbieranie i wydawanie pieniędzy.

Rada Ministrów poznaje potrzeby obywateli i planuje na co wydać pieniądze. Taki plan to budżet państwa. Sejm ustala budżet na 1 rok.



Za gospodarowanie pieniędzmi w państwie odpowiedzialna jest **Rada Ministrów**.

Nie może wydać więcej pieniędzy niż ma w budżecie.

Działania wszystkich ważnych instytucji w państwie sprawdza **Najwyższa Izba Kontroli**.

Wszyscy mamy równe prawa

Wszyscy mamy równe prawa

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



Spis treści

Co to jest Konwencja **3**

O czym mówi Konwencja **4**

Co to jest Konwencja

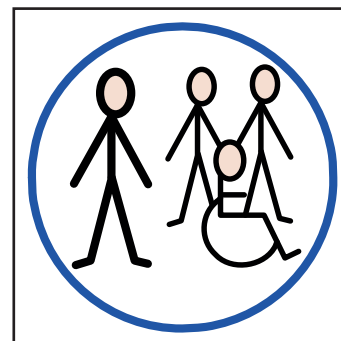
Konwencja o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami to umowa między wieloma państwami.

W tej umowie są napisane wszystkie prawa osób z niepełnosprawnościami.



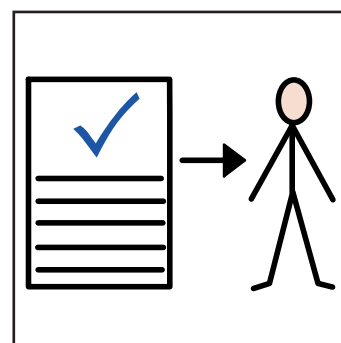
Konwencja mówi, że osoby z niepełnosprawnościami mogą korzystać ze wszystkich praw.

W Konwencji są też informacje co państwa muszą zrobić dla dobra osób z niepełnosprawnościami.

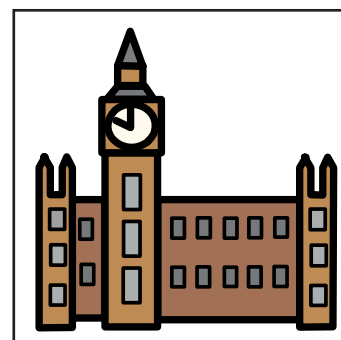


Osoby z niepełnosprawnościami powinny być traktowane tak samo jak inni.

Polskie przepisy powinny to zapewnić.

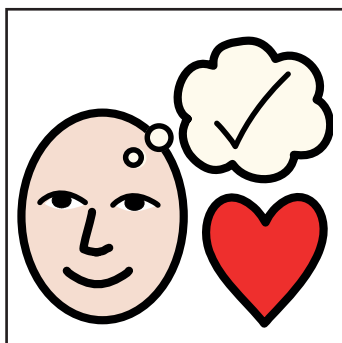


Wszystkie urzędy i władze powinny stosować Konwencję.





O czym mówi Konwencja

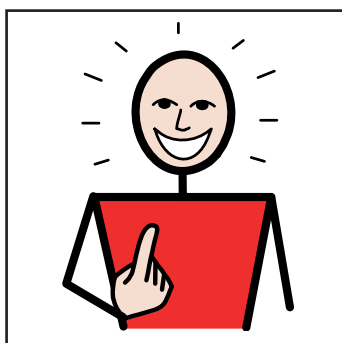


Godność to najważniejsza wartość każdego człowieka.

Godność to możliwość decydowania o sobie i swoim życiu.

Godność to też szacunek do siebie i innych ludzi.

Nikommu nie można odebrać godności.



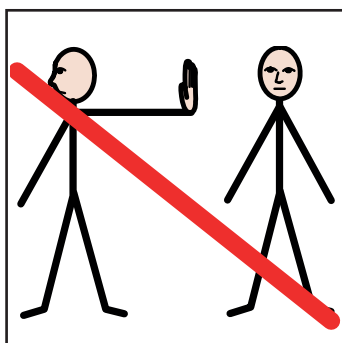
Osoby z niepełnosprawnościami mają możliwość dokonywania własnych wyborów.



Mają prawo do niezależnego życia.

Niezależne życie to podejmowanie decyzji w ważnych sprawach. Decyzje mogą być podejmowane przez osoby z niepełnosprawnościami samodzielnie.

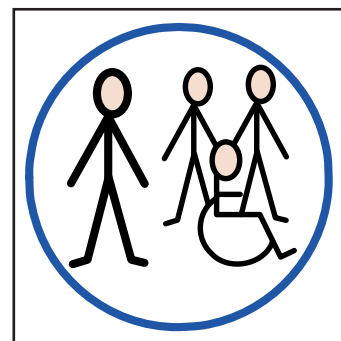
Przed podjęciem decyzji mogą poprosić o pomoc.



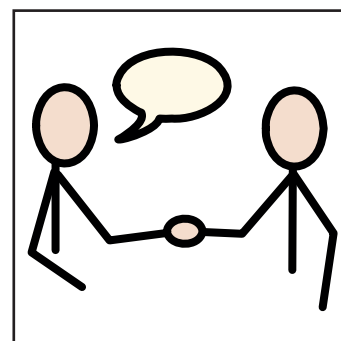
Nie mogą być dyskryminowane.

Dyskryminacja to złe traktowanie osoby z powodu niepełnosprawności.

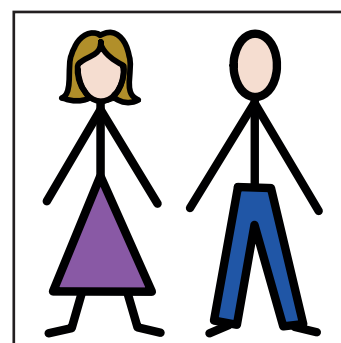
Osoby z niepełnosprawnościami mają takie same prawa w państwie jak inni ludzie.



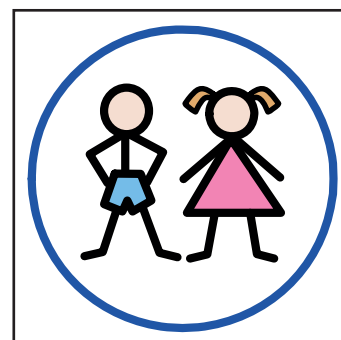
Osoby z niepełnosprawnościami powinny być szanowane i akceptowane przez innych ludzi.



Kobiety i mężczyźni powinni mieć równe prawa.
Na przykład powinni dostawać taką samą wypłatę za taką samą pracę.



Dzieci z niepełnosprawnościami powinny być szanowane za to co potrafią i kim są.



Self-adwokat

Self-adwokat

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



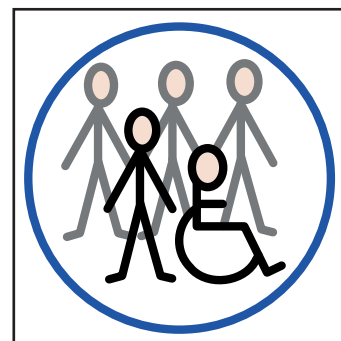
Spis treści

Kto to jest self-adwokat	3
Co robi self-adwokat	7
Co robią jarosławscy self-adwokaci	10
Skąd się wzięła self-adwokatura	13

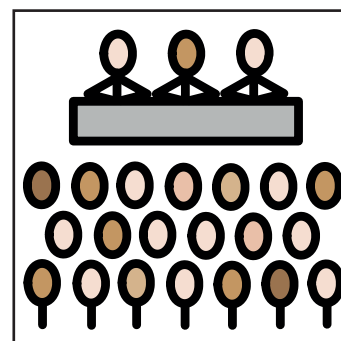
Kto to jest self-adwokat

Self-adwokaci to osoby z niepełnosprawnościami.

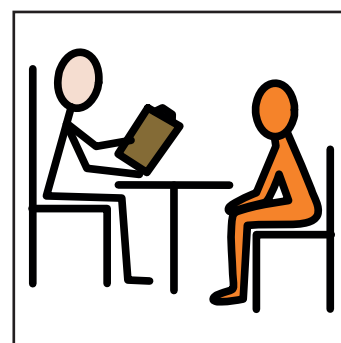
Self-adwokatem może być osoba z niepełnosprawnością intelektualną.



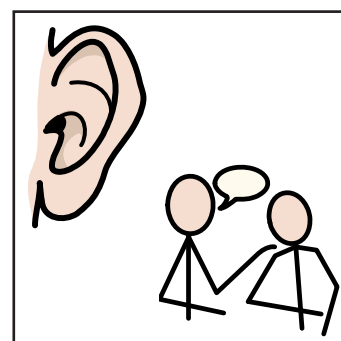
Self-adwokat występuje sam w swoich sprawach i sprawach innych osób z niepełnosprawnościami.

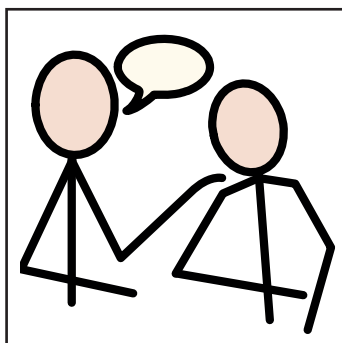


Spotyka się z różnymi ludźmi.

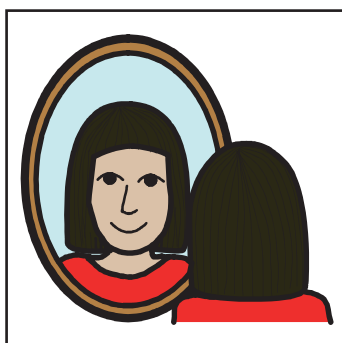


Uważnie słucha ludzi.

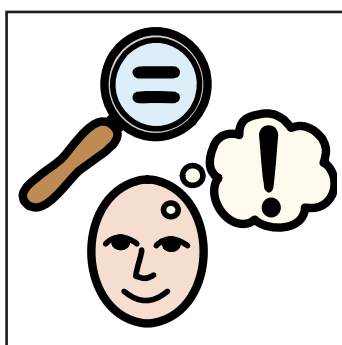




Self-adwokat chce aby inne osoby jego słuchały.



Poznaje samego siebie.

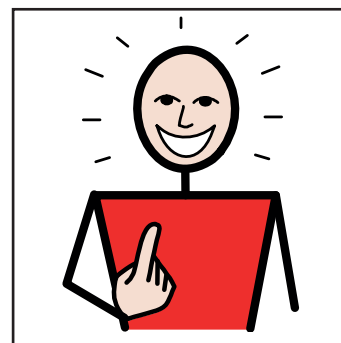


Zna swoje zalety i trudności.

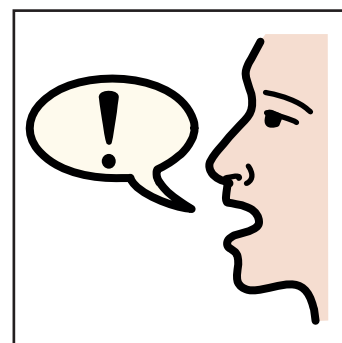


Uczy się rozwiązywać różne problemy.

Self-adwokat jest pewny siebie.



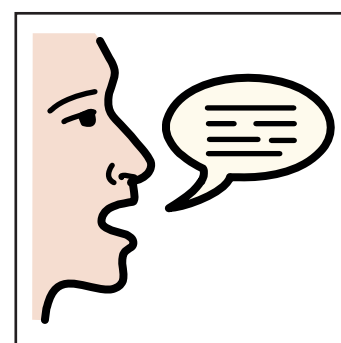
Mówi czego potrzebuje.

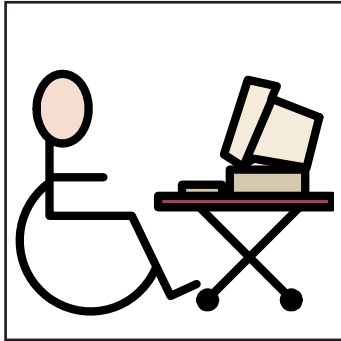


Zna swoje prawa i obowiązki.

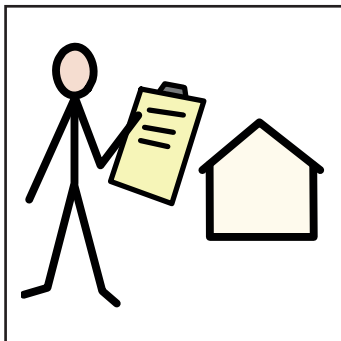


Ma swoje zdanie na różne tematy.

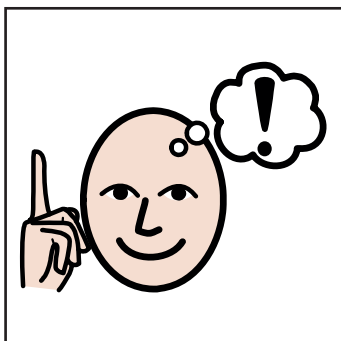




Self-adwokat jest samodzielny.



Sam decyduje o sobie.

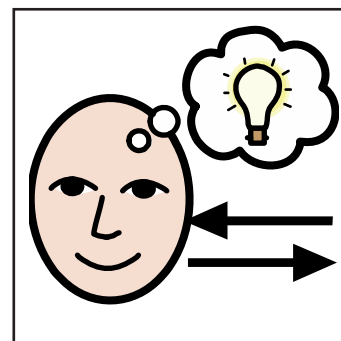


Ponosi odpowiedzialność:

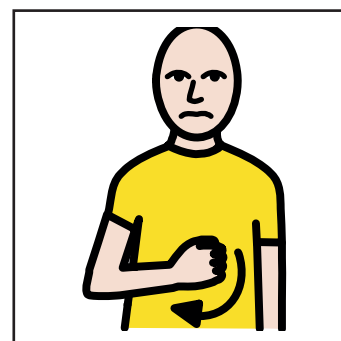
- za swoje zachowanie
- za to co mówi
- za to co robi.

Co robi self-advokat

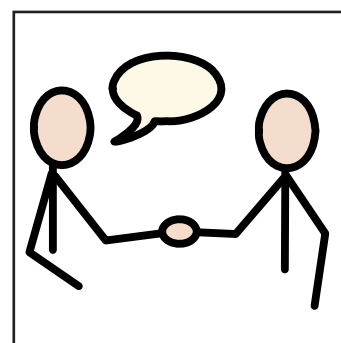
Self-advokat uczy się na warsztatach i szkoleniach.



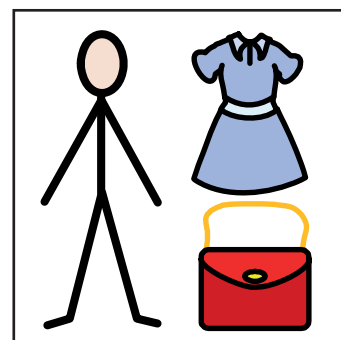
Self-advokat może popełniać błędy.

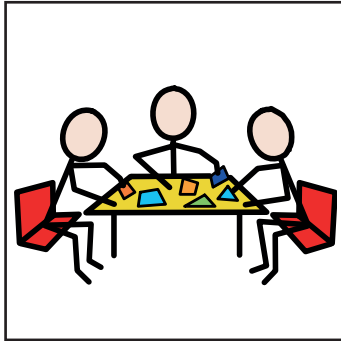


Prosi o pomoc jeśli tego potrzebuje.

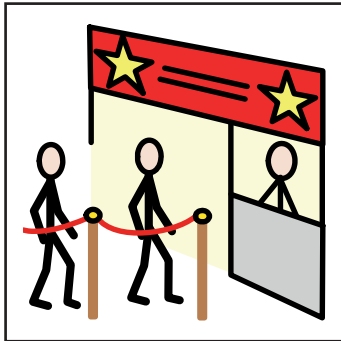


Dbą o swój wygląd.





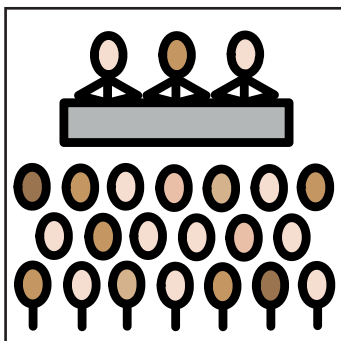
Self-adwokat rozwija swoje zainteresowania.



Uczestniczy w życiu kulturalnym.
Chodzi do kina, teatru, na koncerty.



Wie jak zachować się w różnych miejscach
i sytuacjach.

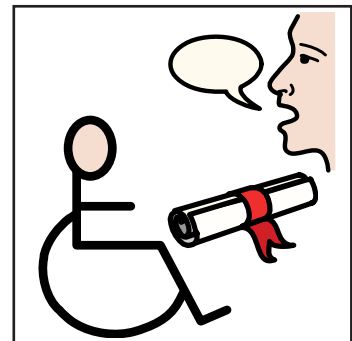


Uczestniczy w różnych konferencjach.

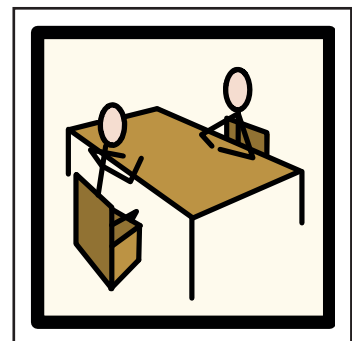
Self-advokat spotyka się z innymi self-advokatami.



Rozmawia z ludźmi o ważnych sprawach dla osób z niepełnosprawnościami.

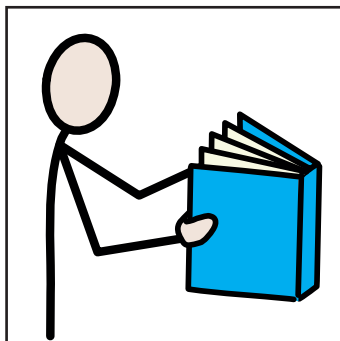


Spotyka się z ważnymi osobami w mieście i w całym państwie.

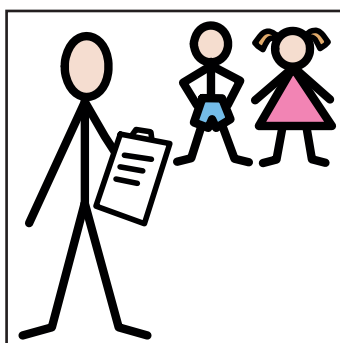




Co robią jarosławscy self-adwokaci

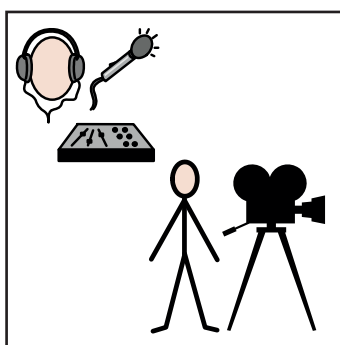


Self-adwokaci poznają swoje prawa i obowiązki.



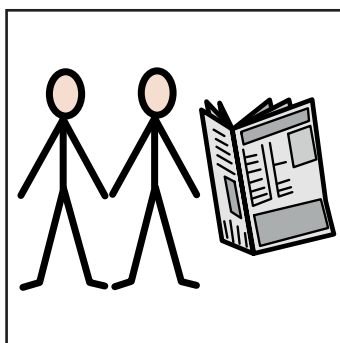
Organizują sondy uliczne.

Sonda uliczna to zbieranie informacji na ważny temat od spotkanych na ulicy osób.



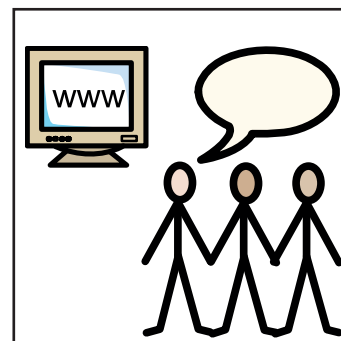
Przeprowadzają wywiady.

Nagrywają audycje radiowe i telewizyjne.



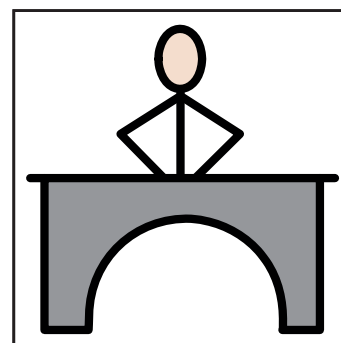
Współpracują przy tworzeniu gazety self-adwokatów
Usłysz nasze głosy.

Self-advokaci prowadzą facebooka i stronę internetową.



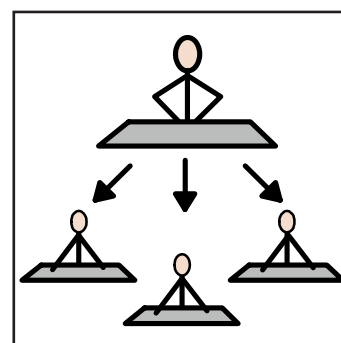
Uczą się jak występować publicznie.

Występowanie publiczne to mówienie do grupy ludzi.



Organizują spotkania z władzami.

Na przykład z burmistrzem, starostą, radnymi.

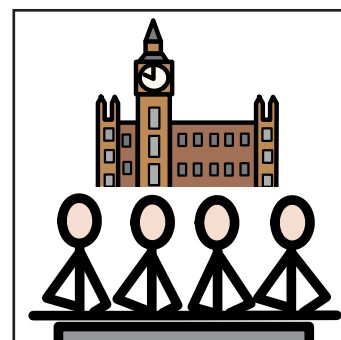


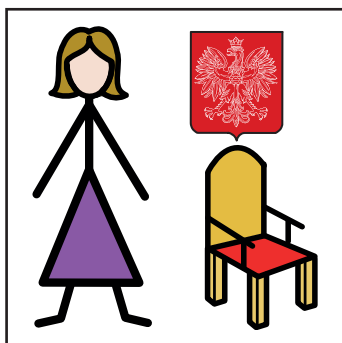
Uczestniczą w obradach rady miasta.

Rada miasta decyduje o ważnych sprawach dla wszystkich mieszkańców.

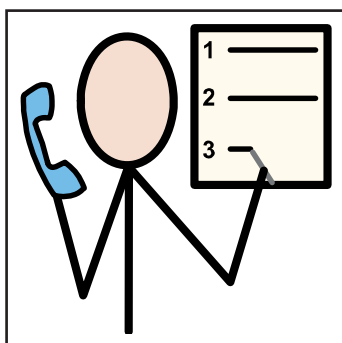
W radzie miasta są osoby wybrane przez mieszkańców.

Nazywają się radnymi miasta.

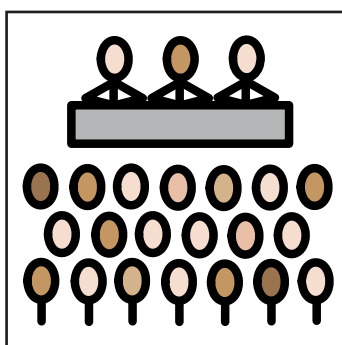




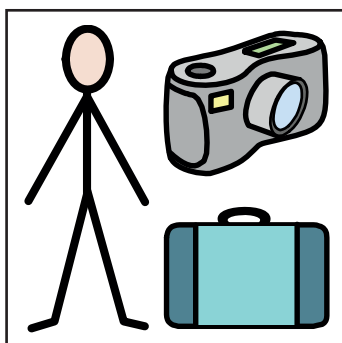
Self-adwokaci spotkali się z żoną Prezydenta Polski.



Organizują konferencje dla self-adwokatów.



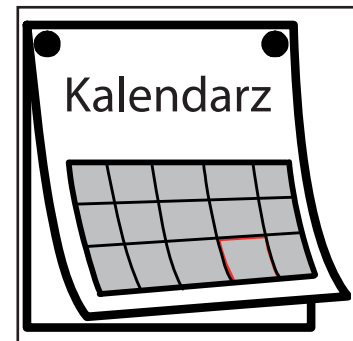
Biorą udział w konferencjach dla self-adwokatów z Europy.



Wspólnie wyjeżdżają, poznają zabytki i ciekawe miejsca.

Skąd się wzięła self-advokatura

Self-advokatura w Polsce powstała 20 lat temu.



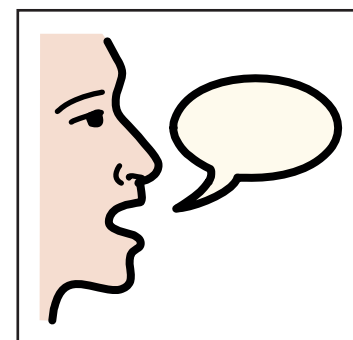
Wtedy odbyły się po raz pierwszy warsztaty dla self-advokatów.

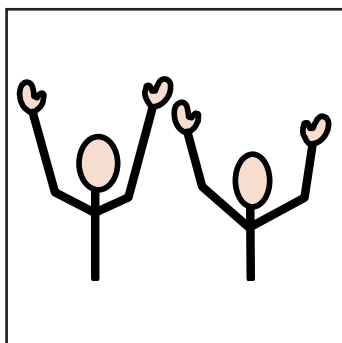


Self-advokaci poznawali swoje prawa.

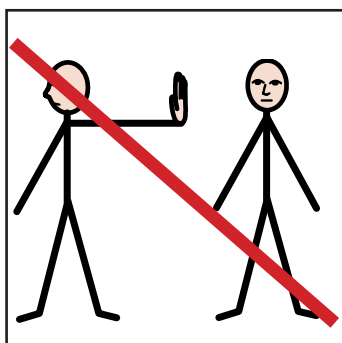


Uczyli się mówić o sobie.





Self-adwokaci poczuli, że są ważni.



Zrozumieli że powinni być traktowani na równi z innymi ludźmi.



Self-adwokaci działają w wielu krajach.

W Europie powstała **Europejska Platforma Self-Adwokatów** – EPSA.

Jak przygotować się do wystąpień publicznych

Jak przygotować się do wystąpień publicznych

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



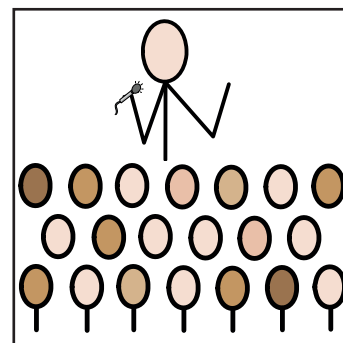
Spis treści

Wystąpienie publiczne	3
Przygotowanie do wystąpienia	4
Przed wystąpieniem	6
W czasie wystąpienia	7

Wystąpienie publiczne

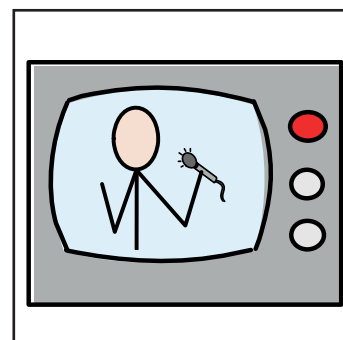
Wystąpienie publiczne to mówienie do grupy ludzi. Grupa ludzi do których mówisz to **publiczność**.

W czasie wystąpienia publicznego możesz powiedzieć innym co myślisz i czujesz. Możesz przekazać ważne informacje.



Możesz występować publicznie na przykład:

- na spotkaniu
- na warsztatach
- na konferencji
- w radiu
- w telewizji

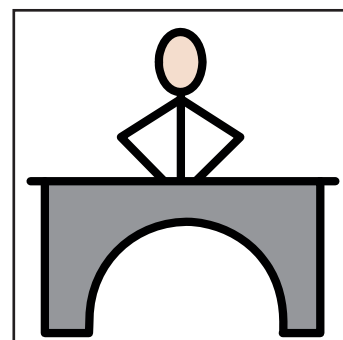


W czasie wystąpienia publicznego ważne jest jak pokazujesz siebie publiczności.

To się nazywa **autoprezentacja**.

W czasie wystąpienia ważne jest to co mówisz.

Ważne jest też Twoje zachowanie i wygląd.

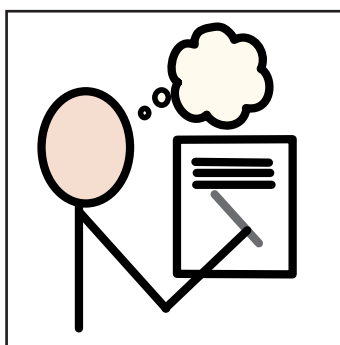




Przygotowanie do wystąpienia

Do każdego wystąpienia publicznego musisz się przygotować.

Przeczytaj jak to zrobić.



1. Zastanów się co chcesz powiedzieć

Możesz zrobić mapę myśli.

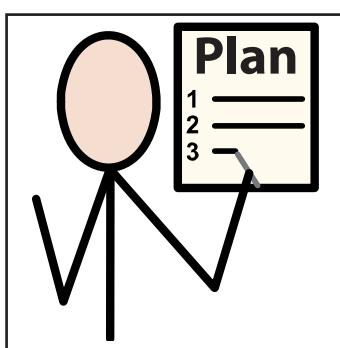
Mapa myśli to zapisywanie różnych pomysłów na kartce.

Żeby lepiej zapamiętać co chcesz powiedzieć możesz:

- pisać całe zdania
- pisać same wyrazy
- rysować symbole lub obrazki.

Swoje pomysły możesz napisać w różnych miejscach na kartce i połączyć je strzałkami.

Możesz pisać różnymi kolorami.



2. Napisz plan wystąpienia

Kiedy już wiesz o czym będziesz mówić przygotuj plan wystąpienia.

To znaczy zapisz w punktach sprawy, o których chcesz mówić.

Zapamiętaj najważniejsze punkty planu.

Nie ucz się na pamięć całego wystąpienia.

Pamiętaj!

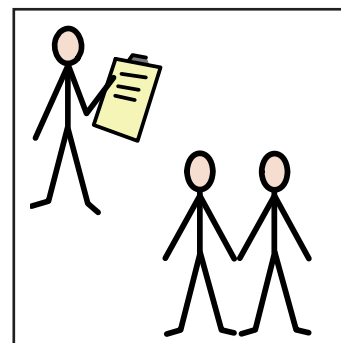
Plan wystąpienia możesz mieć przy sobie i na niego patrzeć.

3. Poćwicz z kimś

Przećwicz swoje wystąpienie przed bliskimi osobami.

Na przykład przed przyjacielem lub rodzicem.

Zapytaj o radę. Zapytaj czy coś powinieneś zmienić.



4. Pamiętaj, wygląd też jest ważny!

Przed wystąpieniem publicznym zadbaj o higienę.

Umyj ciało, zęby i włosy. Uczesz się.

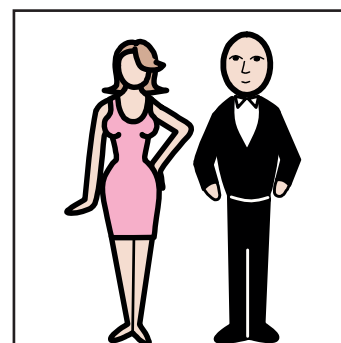
Sprawdź czy masz czyste i obcięte paznokcie.

Wybierz czyste i eleganckie ubrania.

Sprawdź czy ubrania nie są zniszczone.

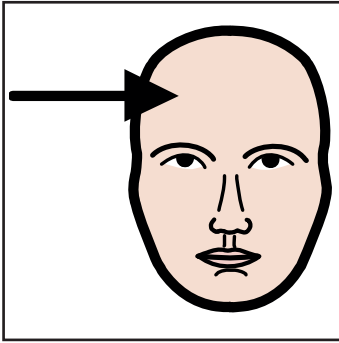
Być może będziesz musiał je wyprasować.

Jeśli malujesz się na co dzień, możesz zrobić sobie delikatny makijaż.





Przed wystąpieniem

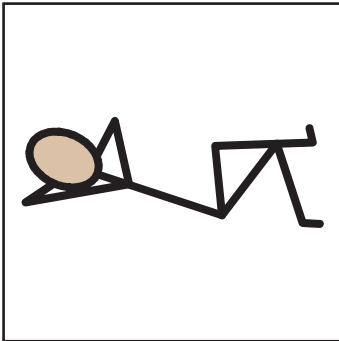


Występowanie przed grupą ludzi może być stresujące.

Przed wystąpieniem publicznym może boleć Cię brzuch.

Możesz mieć biegunkę lub mogą drżeć Ci ręce.

Dlatego ważne jest żebyś wiedział jak poradzić sobie ze zdenerwowaniem i stresem.

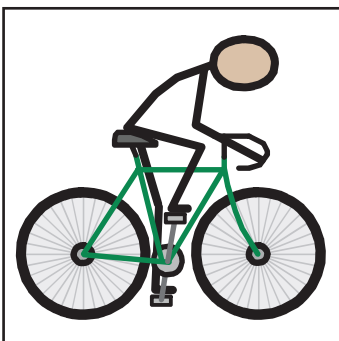


Żeby poradzić sobie ze stresem:

- Odpocznij i zrelaksuj się.
- Umów się z kimś bliskim na kawę lub spacer.



- Wypróbuj ćwiczenia relaksacyjne.
- Myśl o czymś przyjemnym.



- Jedz warzywa i owoce.
- Uprawiaj sport.
- Idź na rower lub na basen.

W czasie wystąpienia

Na początku wystąpienia przywitaj się.

Powiedz jak się nazywasz.

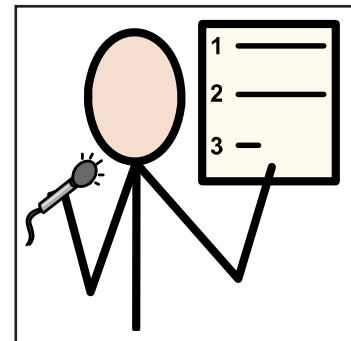
Powiedz o czym będziesz mówił.



Możesz mieć ze sobą plan wystąpienia.

Możesz popatrzeć na niego, gdy nie pamiętasz co powiedzieć.

Możesz też przeczytać coś z kartki.



Żeby ludzie Cię zrozumieli mów powoli i spokojnie.

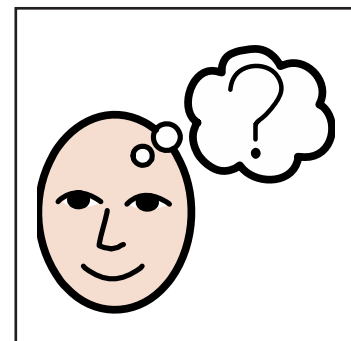
Nie spiesz się.

Patrz na osoby do których mówisz.

Na koniec zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytania.

Spróbuj odpowiedzieć na te pytania.

Jeśli nie znasz odpowiedzi, nie wstydź się. Powiedz to.



Udane życie osób z niepełnosprawnością intelektualną

Udane życie osób z niepełnosprawnością intelektualną

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



Spis treści

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

Czym są kręgi wsparcia

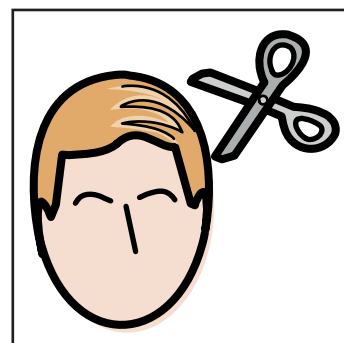
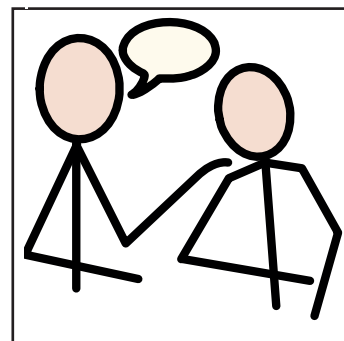
Kręgi wsparcia to ludzie z Twojego otoczenia, miejsca zamieszkania.

Są to ludzie na których możesz liczyć w różnych sytuacjach.



W Twoim kręgu wsparcia mogą być:

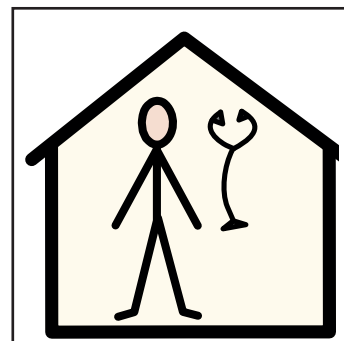
- osoby z rodziny i sąsiedzi
- wolontariusze
- przyjaciele
- fryzjer i pani ze sklepu
- lekarze, terapeuci, rehabilitanci
- pracownicy socjalni, asystenci
- policjanci i pracownicy różnych Instytucji.



Instytucje wykonują różne zadania dla ludzi.

Na przykład pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej pomagają w trudnych sytuacjach.

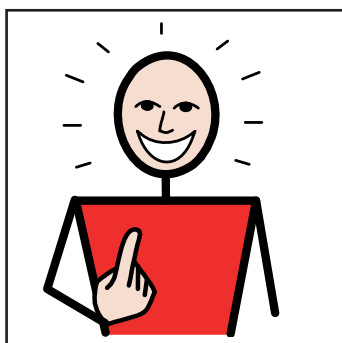
Pracownicy szpitali i przychodni dbają o Twoje zdrowie.





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

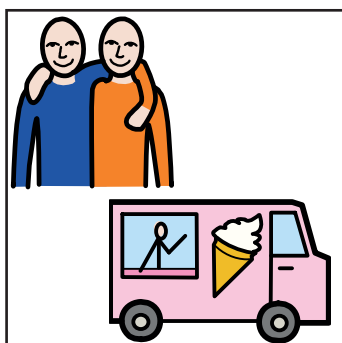
Uczysz się jak żyć w swoim otoczeniu.



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.

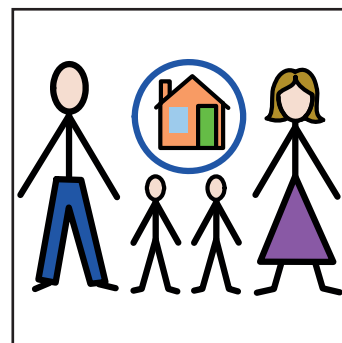


Udane życie to:

- 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.

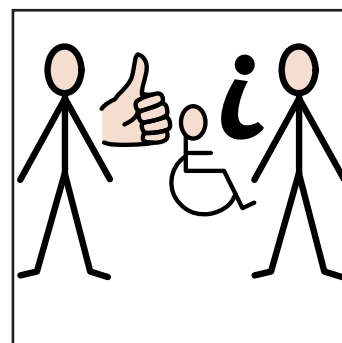


Godność

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.

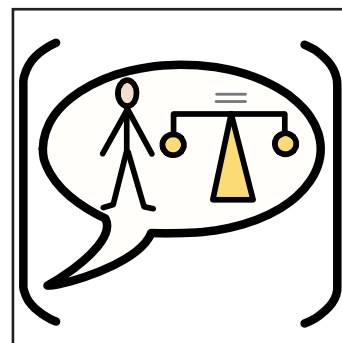


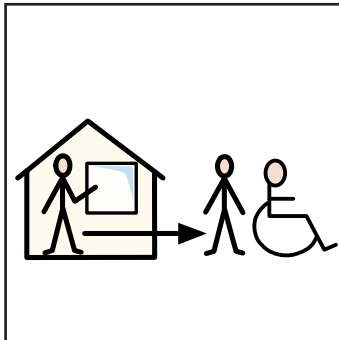
Równość szans

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.

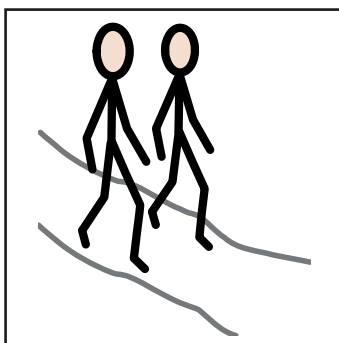




Solidarność społeczna

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.

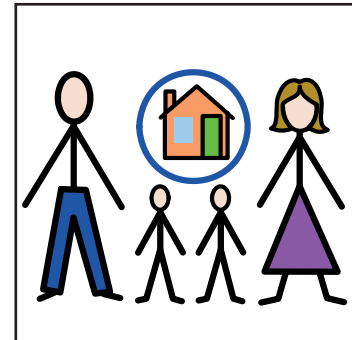
Jest odpowiedzialna za swoje życie.

Podejmuje decyzje samodzielnie lub przy pomocy zaufanych osób.

Rodzina

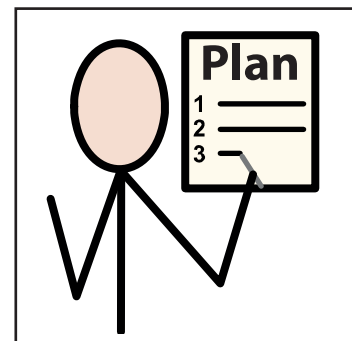
Rodzina jest Twoim najbliższym otoczeniem w kręgu wsparcia. Razem z rodziną planujesz swoją bezpieczną przyszłość.

Uczysz się samodzielności i rozwijasz się.



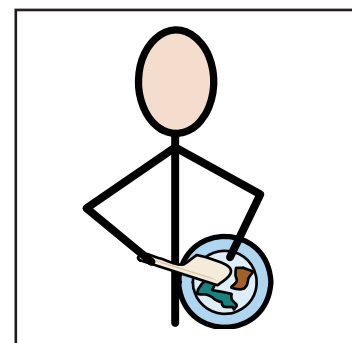
Twoją bezpieczną przyszłość możesz budować z Planem na przyszłość.

Plan na przyszłość to dokument, w którym są informacje:



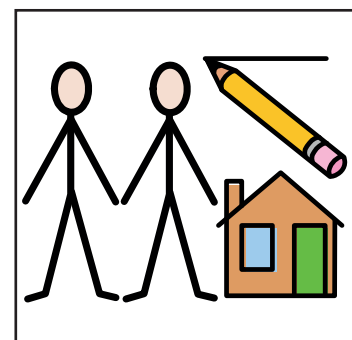
• Jak funkcjonujesz na co dzień?

- 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?



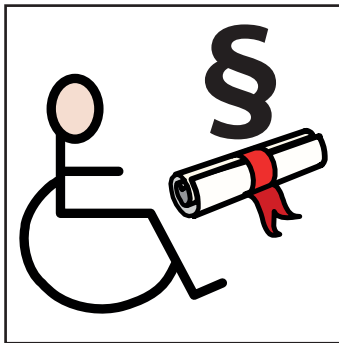


- **Jakie pieniądze będą Ci potrzebne w przyszłości?**

- 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?

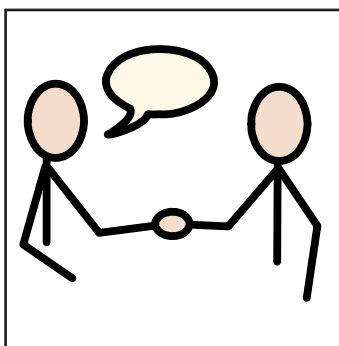


- **Czy są dokumenty dotyczące Twojej przyszłości?**

- Czy Twoi rodzice napisali testament?

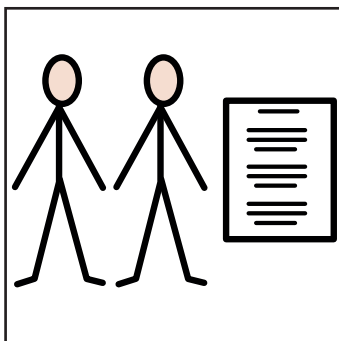
Testament to dokument zawierający spis wartościowych rzeczy i polecenie kto ma te rzeczy dostać po śmierci.

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.

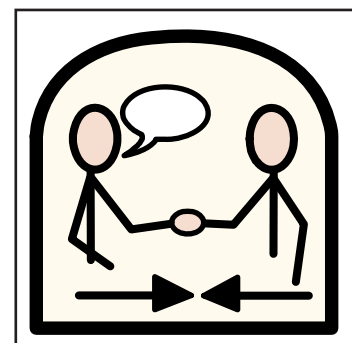
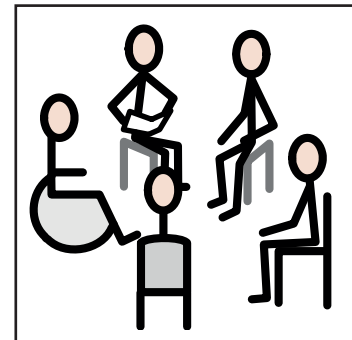
Zespół planistyczny to ludzie z Twojego kręgu wsparcia.

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.

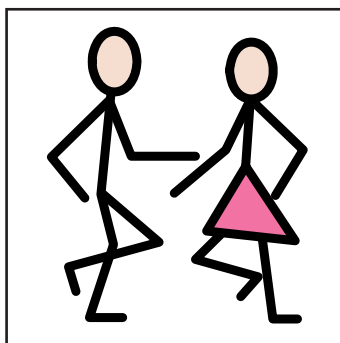
Nauka samodzielności zwiększa Twoją wiarę w siebie i ułatwia Ci podejmowanie decyzji.

Rodzina jest spokojna o Twoją przyszłość.





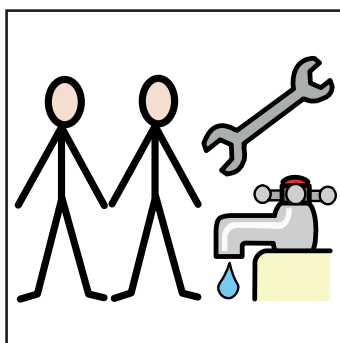
Relacje



Udane życie to również relacje z ludźmi z Twojego otoczenia.

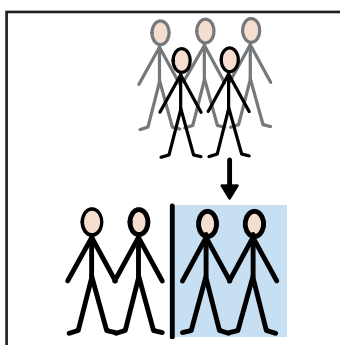
Relacje to kontakt z przyjaznymi osobami, z którymi możesz:

- 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:

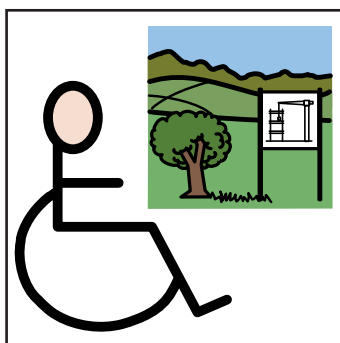
- rodziną
- sąsiadami
- przyjaciółmi
- kolegami i koleżankami
- panią ze sklepu
- asystentem
- wolontariuszami



Wolontariusz to osoba, która pomaga innym ludziom.

Nie bierze za to pieniędzy.

Dzięki relacjom z ludźmi możesz:



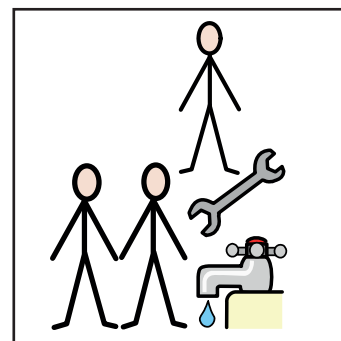
- na równych prawach uczestniczyć w życiu społecznym
- uczestniczyć w życiu swojego otoczenia tak jak inni
- wychodzić na zakupy
- załatwiać sprawy w urzędach
- uczestniczyć w imprezach
- poznać kolegów i nawiązać nowe kontakty
- być wśród ludzi z Twojego otoczenia.

Praca

Udane życie to również praca.

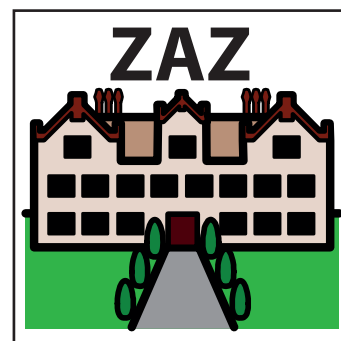
Praca polega na wykonywaniu różnych obowiązków na rzecz pracodawcy.

Pracodawca to osoba, która Cię zatrudnia.



Możesz pracować:

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



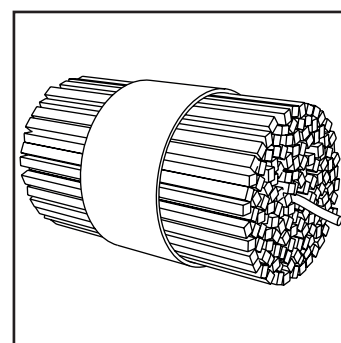
Zakład Aktywności Zawodowej, w skrócie **ZAZ** zatrudnia osoby z niepełnosprawnościami.

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.



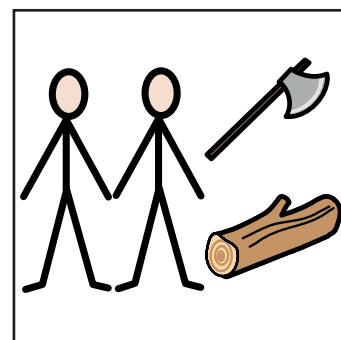
Spółdzielnię Socjalną tworzą osoby

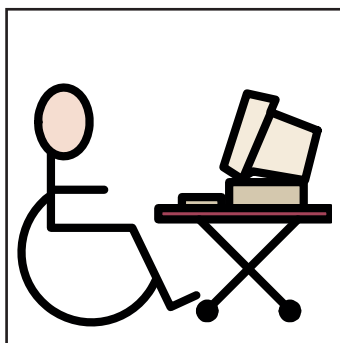
z niepełnosprawnościami i osoby mające trudności w życiu.

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.



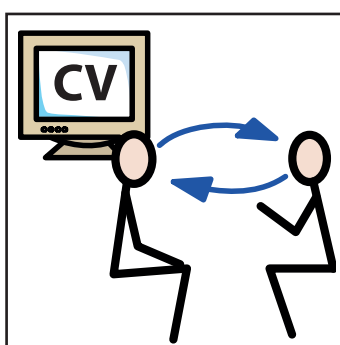


Otwarty rynek pracy to miejsca pracy dla osób bez niepełnosprawności i z niepełnosprawnością. To praca w zwykłych firmach lub instytucjach.



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.

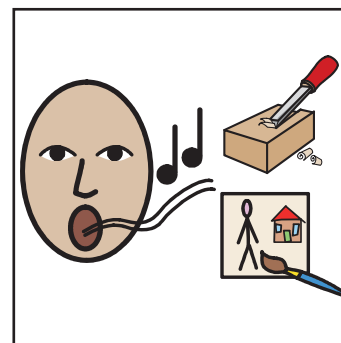


Trener pracy pomoże Ci znaleźć pracę. Nauczy Cię wykonywać nowe obowiązki i będzie Cię wspierał w utrzymaniu pracy.

Psycholog pomoże Ci w trudnych sytuacjach w życiu.

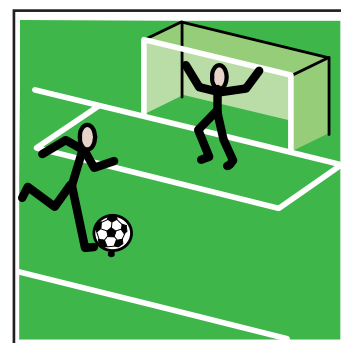
Zainteresowania i talenty

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

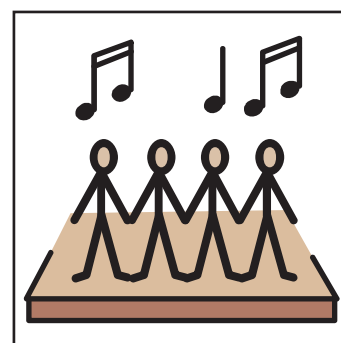


Kręgi wsparcia pozwolą Ci rozwijać Twoje
zainteresowania i talenty.

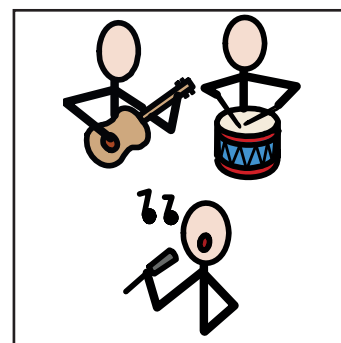
Jeśli interesujesz się sportem to możesz chodzić
na mecze z kolegami.

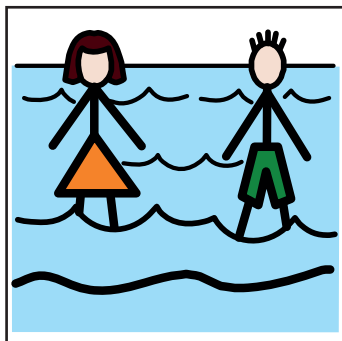


Jeśli interesujesz się muzyką to możesz chodzić
na koncerty.

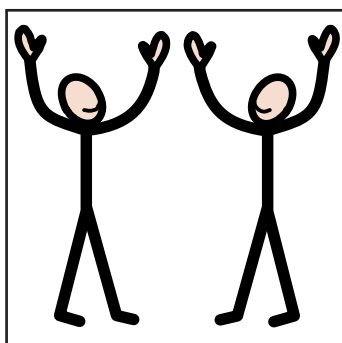


Jeśli lubisz śpiewać, masz dobry słuch i głos, możesz
zapisać się do chóru lub zespołu.





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

Moje sprawy

Moje sprawy

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



Urzędy i instytucje

Powiatowy Urząd Pracy **3**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie **4**

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych **5**

Ośrodek Pomocy Społecznej **6**

Zakład Ubezpieczeń Społecznych **7**

Starostwo powiatowe **9**

Urzędy i instytucje

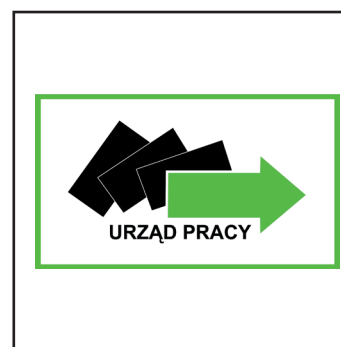
Powiatowy Urząd Pracy

Powiatowy Urząd Pracy, w skrócie PUP zajmuje się rynkiem pracy.

Na rynku pracy spotykają się pracodawcy i osoby poszukujące pracy.

Do PUP może przyjść każda osoba, która nie ma pracy.

PUP pomaga pracodawcom znaleźć odpowiednich pracowników.

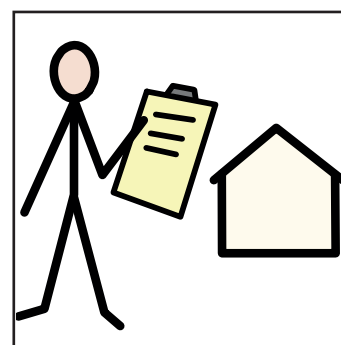


Pracownicy PUP udzielają informacji osobom, które nie mają pracy lub renty.

Mogą zaproponować różne testy.

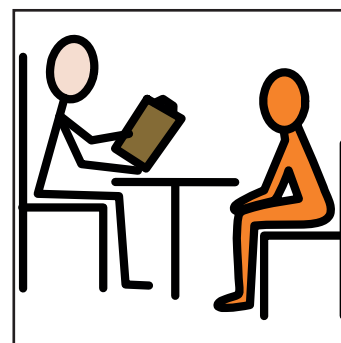
Pomogą Ci one znaleźć odpowiednią dla Ciebie pracę.

PUP organizuje też różne szkolenia zawodowe.



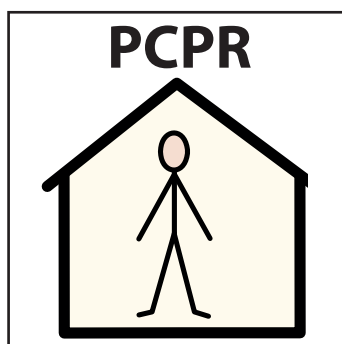
W tym urzędzie możesz:

- przeczytać ogłoszenia o pracę
- porozmawiać z psychologiem
- spotkać się z doradcą zawodowym
- nauczyć się pisać list motywacyjny i życiorys
- przygotować się do rozmowy o pracę.





Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie



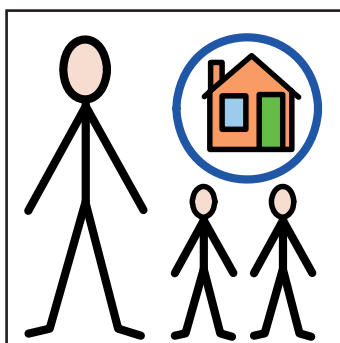
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

w skrócie **PCPR** (pe ce pe er).

PCPR pomaga mieszkańcom powiatu w rozwiązywaniu różnych problemów.

PCPR wspiera osoby:

- z niepełnosprawnościami
- chore
- starsze.



PCPR pomaga ludziom przez różne programy.

Na przykład znajduje domy dla dzieci, których rodzice nie mogą się nimi zająć.

Nazywa się to piecza zastępcza.



PCPR płaci za naukę młodych ludzi, którzy nie mają pieniędzy.

Wspiera też młodzież, która mieszkała w różnych ośrodkach. Pomaga im rozpocząć samodzielne życie.

Centrum działa także na rzecz osób z niepełnosprawnościami.



PCPR prowadzi Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Zgłoś się do PCPR-u kiedy chcesz:

- pojechać na turnus rehabilitacyjny
- kupić sprzęt ortopedyczny lub rehabilitacyjny
- otrzymać kartę parkingową.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

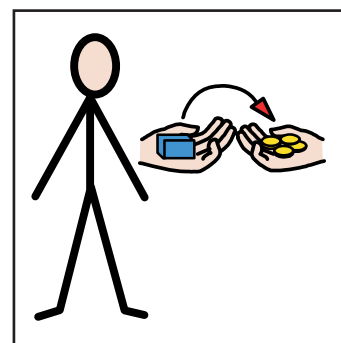
w skrócie **PFRON** (pefron).



PFRON zbiera pieniądze od pracodawców.

Rozdziela je do różnych firm i organizacji.

Za te pieniądze organizuje rehabilitację i pracę dla osób z niepełnosprawnościami.



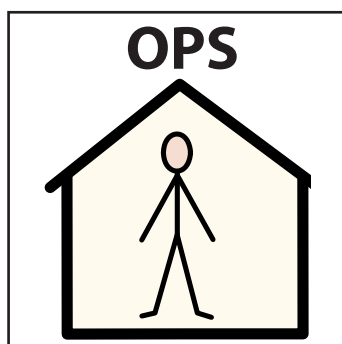
PFRON daje pieniądze na:

- zajęcia w warsztatach terapii zajęciowej
- pracę osób z niepełnosprawnościami
Osoby mogą pracować w zakładach pracy chronionej, zakładach aktywności zawodowej i w firmach na otwartym rynku pracy.
- sprzęt potrzebny osobom z niepełnosprawnościami.
Na przykład komputer, aparat słuchowy albo wózek.
- turnusy rehabilitacyjne.





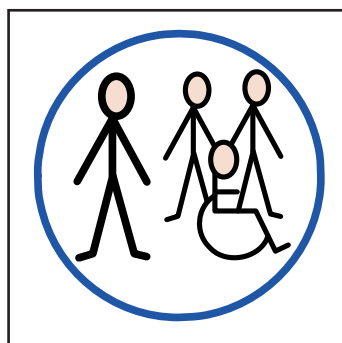
Ośrodek Pomocy Społecznej



Ośrodek Pomocy Społecznej

w skrócie **OPS** (o pe es).

OPS jest w każdej gminie, mniejszym lub większym mieście.

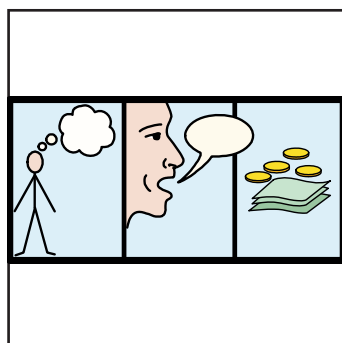


OPS pomaga ludziom w trudnej sytuacji. Na przykład:

- osobom chorym
- osobom pijącym dużo alkoholu
- rodzinom, które mają dużo dzieci
- ludziom, którzy stracili swój dom lub inne rzeczy przez wicherę albo powódź
- osobom z niepełnosprawnościami
- ludziom, którzy nie mają pieniędzy na mieszkanie lub jedzenie
- którzy potrzebują pomocy w prowadzeniu domu.

OPS pomaga poprzez:

- dawanie pieniędzy lub rzeczy
- wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, prawnika.



OPS może być miejski. Nazywamy go **Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej**.

W skrócie jest to **MOPS**.

OPS może być też gminny. Nazywamy go **Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej**. W skrócie to **GOPS**.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Zakład Ubezpieczeń Społecznych, w skrócie **ZUS** zajmuje się zbieraniem pieniędzy na ubezpieczenie społeczne.

Każdy człowiek który pracuje dostaje pieniądze za pracę.

Pieniądze na ubezpieczenie społeczne pochodzą z Twojej wypłaty.

Te pieniądze to składki ZUS:

- **składka emerytalna**

Są to pieniądze przeznaczone na Twoją przyszłą emeryturę.

- **składka rentowa**

Są to pieniądze przeznaczone na rentę.

- **składka chorobowa**

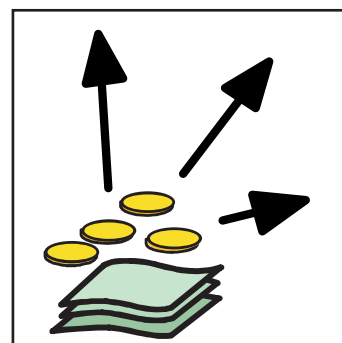
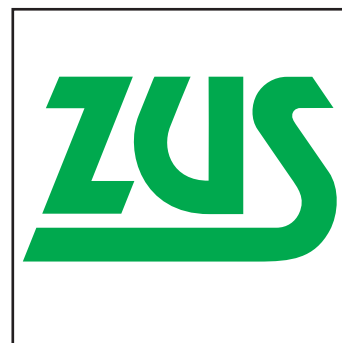
Są to pieniądze które dostajesz kiedy jesteś chory.

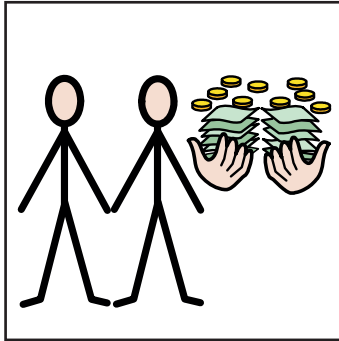
- **składka wypadkowa**

Są to pieniądze które dostajesz kiedy miałeś wypadek w pracy.

- **składka zdrowotna**

Są to pieniądze na darmową opiekę lekarską.





Za pieniądze z ubezpieczenia społecznego państwo wypłaca ludziom:

Emeryturę

gdy kobieta skończy 60 lat a mężczyzna 65 lat

Rentę

gdy zachorujesz i nie będziesz mógł już pracować. Rentę dostają też osoby z niepełnosprawnościami.

Zasiłek macierzyński

po urodzeniu dziecka. Dostają go kobiety pracujące.

Zasiłek chorobowy za zwolnienie chorobowe

gdy zachorujesz i długo nie ma Cię w pracy.

Zasiłek pogrzebowy

gdy umrze bliski członek Twojej rodziny.

Zasiłek wypadkowy

gdy masz wypadek w pracy i nie możesz pracować.

Zasiłek opiekuńczy

gdy musisz się opiekować dzieckiem.

Starostwo powiatowe

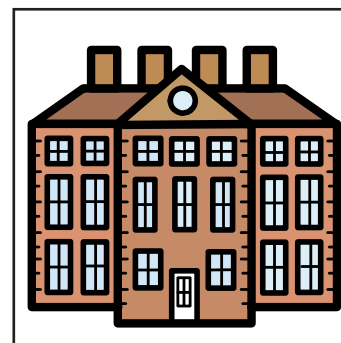
Starostwem powiatowym kieruje **starosta**.

Starostę wybierają **radni powiatu**.

Radnych wybierają mieszkańcy powiatu.

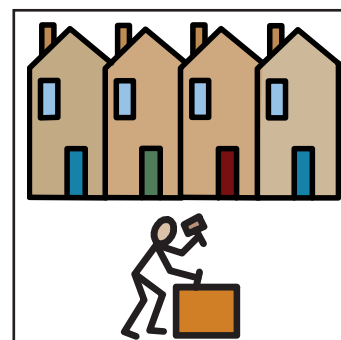
Starostwo powiatowe prowadzi:

- szpitale i przychodnie
- Powiatowy Urząd Pracy
- szkoły podstawowe i średnie.



Starostwo powiatowe dba o cały powiat:

- buduje drogi na terenie powiatu
- remontuje chodniki
- zapewnia oświetlenie dróg powiatowych
- buduje i remontuje szkoły
- płaci nauczycielom za pracę
- buduje i remontuje domy kultury
- buduje i remontuje boiska sportowe
- prowadzi Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, w skrócie PCPR.



W starostwie powiatowym można:

- otrzymać zgodę na budowę domu
- zarejestrować samochód
- odebrać prawo jazdy po zdanym egzaminie.

