

CZASOWE ZAWIESZENIE DZIAŁALNOŚCI STOWARZYSZENIA RODZIN "OTWARTY UMYŚŁ"

W związku z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się koronawirusa zawieszenie działalności Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" przedłużone do dnia 24.05.2020 r.

[Powrót](#)

W tym trudnym czasie życzymy Błogosławionych, Zdrowych, przepełnionych nadzieją Świąt.

Zarząd Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł"

Zawieszenie działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia - Klubu Samopomocy "Integra" i Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" przedłużone do dnia 26.04.2020 r.

[Powrót](#)

CZASOWE ZAWIESZENIE DZIAŁALNOŚCI KLUBU SAMOPOMOCY

W związku z poleceniem Wojewody Podkarpackiego związanym z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się koronawirusa przedłuża się czasowe zawieszenie działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi do dnia 10 kwietnia 2020 r.

Pomoc psychologiczna dla uczestników Klubu Samopomocy:

wtorek godz.: 11.00 - 13.00

16.00-17.00

Psycholog Wilhelmina Fudała tel.: 504 582 327

[Powrót](#)

WIZYTA W PRACOWNI REHABILITACYJNO – PSYCHIATRYCZNEJ SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO W JAROSŁAWIU

W dniu 25.02.2020 r. przedstawicielki Zarządu Barbara Oleksińska i Maria Gnap uczestniczyły w spotkaniu z osobami leczącymi się w Szpitalu Psychiatrycznym w Jarosławiu. Panie opowiedziały zebranych uczestnikom o działaniach, które prowadzone są w Stowarzyszeniu Rodzin „Otwarty Umysł” oraz Dziennym Ośrodku Wsparcia – Klubie Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Podczas dyskusji odpowiadały na zadawane pytania. Spotkanie przebiegło w bardzo miłej i sympatycznej atmosferze.

Na zakończenie osoby chorujące podarowały Paniom własnoręcznie wykonany obraz w drewnie.

Jeszcze raz serdecznie dziękujemy za zaproszenie.

br>



[Powrót](#)

DEBATA „RZESZÓW PRZYJAZNY OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ”

W dniu 24 lutego Fundacja APROBATA zorganizowała pierwszą Debatę poświęconą osobom z niepełnosprawnością: „Rzeszów przyjazny osobom z niepełnosprawnością”. Debata składała się z dwu części. W części pierwszej uczestnicy, mieszkańcy Miasta Rzeszowa, osoby z niepełnosprawnością, przedstawiciele NGO dowiedzieli się o projektach i działaniach realizowanych na rzecz osób z niepełnosprawnością, przysługujących im ulgom i uprawnieniom, z których mogą skorzystać w różnych instytucjach na terenie miasta. Swoje wystąpienia zaprezentowali: Pan Maciej Magowski Kierownik Referatu Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych i Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi Wydział Zdrowia Urząd Miasta Rzeszowa, Pan Jerzy Jęczmienionka Dyrektor Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie, Pan Jacek Gołubowicz Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie, Pani Alicja Kochanowicz-Grabuś Koordynator ds. komunikacji społecznej i edukacji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Pan Rafał Śliż Rzecznik Prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Rzeszowie, Pani Agnieszka Capińska Przewodnicząca Powiatowego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Rzeszowie. W części drugiej zebrani na Sali uczestnicy przedstawili bariery i potrzeby z jakimi spotykają się w codziennym funkcjonowaniu, szukali porozumienia i sposobu ich rozwiązywania z uczestniczącymi przedstawicielami administracji samorządowej.





[Powrót](#)

AUDYCJA W POLSKIM RADIU RZESZÓW – WYKLUCZENIE NA RYNKU PRACY Z POWODU CHOROBY PSYCHICZNEJ

17 lutego przedstawiciele Stowarzyszenia: Barbara Oleksińska, Maria Gnap i pan Bartek uczestniczyli w audycji poświęconej wykluczeniu na rynku pracy osób z powodu choroby psychicznej. W dyskusji na żywo podczas audycji wzięli również udział: Małgorzata Kula - psycholog sekretarz Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Radość” w Dębicy, Mariusz Mituś przewodniczący jarosławskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Tomasz Czop dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Rzeszowie. Zaburzenia psychiczne nadal postrzegane są jako wstydliwe i stanowią powód do wykluczania przez pracodawców. O swoim doświadczeniu związanym z tą kwestią opowiedział nam pan Adam, uczestnik projektu realizowanego przez jedną z rzeszowskich firm. Poruszony został również problem poziomu realizowanych projektów mających aktywizować osoby z niepełnosprawnością.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

AUDYCJA W POLSKIM RADIU RZESZÓW

W dniu 04.02.2020 r. podczas audycji „Podkarpackie Pozarządowe” członkowie naszego Stowarzyszenia zachęcali radiosłuchaczy do przekazania 1% podatku osobom, które dotknął kryzys psychiczny. Swoim przykładem pokazali jak ważna jest działalność Stowarzyszenia i prowadzonego przez nie pierwszego na podkarpaciu Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy ”Integra”. Opowiedzieli, jak zmieniło się ich życie odkąd stali się członkami Stowarzyszenia.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

NAGRODA DLA STOWARZYSZENIA

Podczas XIV Forum Organizacji Pacjentów, które miało miejsce w dniach 07-08.02.2020 r. w Warszawie, Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” otrzymało Nagrodę „Dla Zdrowia i Pacjenta” w kategorii Prawa i Bezpieczeństwo Pacjenta, ustanowioną przez Rzecznika Praw Pacjenta. Nagrodę odebrała Pani prezes Barbara Oleksińska.





Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej przy współdziałaniu Narodowego Funduszu Zdrowia i Rzecznika Praw Pacjenta był organizatorem XIV Forum Organizacji Pacjentów. Forum organizowane jest co roku, jako uświetnienie Światowego Dnia Chorego. Umożliwia również integrację środowiska organizacji działających dla dobra pacjentów na terenie całego kraju. Wydarzenie swoją obecnością uświetnili: minister zdrowia Łukasz Szumowski, sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Józefa Szczurek-Żelazko, rzecznik praw pacjenta Bartłomiej Chmielowiec, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Adama Niedzielski oraz ks. Arkadiusz Nowak pomysłodawca Forum.

Podczas otwarcia konferencji zaproszeni goście zwrócili się do uczestników słowami: minister zdrowia Łukasz Szumowski - „dzisiejsze spotkanie to najważniejsze święto dla pacjentów bo to święto chorego. To święto przypomina nam po co tu jesteśmy. Jesteśmy po to żeby pomóc mu przeżyć chorobę żeby godność człowieka była podkreślona i aby ograniczyć cierpienie w chorobie” i dodał „życzę sobie i Wam żebyśmy razem mogli naprawić system zdrowotny w Polsce. Bartłomiej Chmielowiec - „Organizacje pacjentów są lustrem potrzeb pacjentów, organizacje dokładnie znają potrzeby pacjentów ponieważ na co dzień są blisko pacjenta. Jestem otwarty na propozycje, będę wspierać Wasze działania, zapraszam wszystkich do współpracy w Radzie Organizacji Pacjentów”.

Po części oficjalnej nastąpiły prelekcje na tematy związane ze zdrowiem i życiem pacjentów oraz ich rodzin.

[Powrót](#)

SPOTKANIE Z KIEROWNIKIEM DZIAŁU PODATKÓW I URZĘDU SKARBOWEGO W RZESZOWIE

W dniu 06.02.2020 r. w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się spotkanie z Kierownikiem Działu Podatków I Urzędu Skarbowego Panią Krystyną Kwolek. Pani kierownik przedstawiła możliwości przysługujących odliczeń związanych z osobami niepełnosprawnymi zarówno dla nich samych jak i ich rodzin. Wyjaśniła zmiany, które weszły w życie a dotyczą rozliczeń za rok 2019. Zebrani uczestnicy aktywnie uczestniczyli w spotkaniu uzyskując wyczerpujące odpowiedzi na zadawane pytania.

[Powrót](#)

SPOTKANIE Z PRACOWNIKAMI ZUS W RZESZOWIE

W dniu 13.01.2020 r. w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się spotkanie z pracownikami Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Rzeszowie.

W trakcie spotkania zostały omówione zagadnienia:

- rehabilitacja lecznicza (komu przysługuje, jak złożyć wniosek),
- profile rehabilitacji (stacjonarne i ambulatoryjne),
- renty z tytułu niezdolności do pracy (okresy składkowe i nieskładkowe),
- dodatkowe przychody osób na rencie,
- wnioski o rentę,
- renta socjalna (dokumenty przy ubieganiu się, kto może je złożyć),
- niezdolność do pracy a naruszenie sprawności organizmu,
- obowiązki wobec ZUS osoby pobierającej lub ubiegającej się o rentę,
- wysokość renty socjalnej,
- świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji (warunki przyznania, kto wypłaca).

Zebrani uczestnicy zadawali pytania, na które otrzymali wyczerpujące odpowiedzi.

[Powrót](#)

DZIENNY OŚRODEK WSPARCIA – KLUB SAMOPOMOCY „INTEGRA” DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Od stycznia 2020 r. Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” kontynuuje działalność placówki pobytu dziennego: Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy dla 27 dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi. W ramach bieżącej pracy terapeutycznej są to działania zapewniające:

1. Poradnictwo psychologiczne
2. Trening kulinarny: wyżywienie w postaci samodzielnie przygotowywanego posiłku
3. Terapię zajęciową: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe, ogród.

Klub Samopomocy swoją działalność rehabilitacyjną prowadzi w budynkach przy ul. Potockiego 1 i ul. Kraszewskiego 1.

Przy ul. Potockiego 1 zajęcia prowadzone są w godz. 9-15. Korzysta z nich 20 osób. Składają się na nie:

- poradnictwo psychologiczne,
- trening kulinarny,
- terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe, ogród.

Przy ulicy Kraszewskiego 1 prowadzona jest terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe dla 7 osób w godz. 8.30 – 12.30.

Prowadzenie Klubu Samopomocy możliwe jest dzięki środkom budżetu Państwa na realizację zadania zleconego Gminie.

[Powrót](#)

2019

PROJEKT: „WSPÓLNIE MOŻEMY WIĘCEJ”

W okresie 01.04.2019 – 31.12.2019 Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” realizowało projekt: „Wspólnie możemy więcej”, współfinansowany przez Gminę Miasto Rzeszów. W ramach realizacji projektu prowadzone były działania aktywizujące i polepszające jakość życia osób niepełnosprawnych zagrożonych marginalizacją i wykluczeniem społecznym.

Złożyły się na nie:

1. Psychoedukacja grupowa
2. Spotkania indywidualne z psychologiem
3. Zajęcia muzyczno – rytmiczne

4. Zajęcia rehabilitacyjne - rehabilitacja ruchowa i prozdrowotna

5. Warsztaty żywieniowe – „Karuzela smaków”

6. Arteterapia (rehabilitacja przez sztukę).

Zredagowano, wydrukowano i umieszczono na stronie internetowej Stowarzyszenia 9 numerów gazetki „Integralni”.

[Powrót](#)

PROJEKT: DZIENNY OŚRODEK WSPARCIA „INTEGRA” DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Działalność Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi prowadzona była od 01.01.2019 do 31.12.2019 przez 5 dni w tygodniu (od poniedziałku do piątku) w budynkach: przy ul. Potockiego 1 i Kraszewskiego 1 w Rzeszowie.

Możliwa była dzięki realizacji zadania zleconego Gminie Miasto Rzeszów, płatnego z dotacji Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego. Złoży się na nią: bezpośrednia praca z uczestnikami, przygotowanie do zajęć, zakupy żywności i materiałów do terapii, praca z dokumentacją. Dzienny Ośrodek Wsparcia- Klub Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach bieżącej pracy terapeutycznej kontynuował realizowane od trzech lat działania zapewniając:

Przy ulicy Potockiego 1:

- poradnictwo psychologiczne,
- trening kulinarny,
- terapię zajęciową: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe, ogród.

Praca odbywała się w godz. od 8.00 do 16.00.

Przy ulicy Kraszewskiego:

- terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe.

Praca odbywała się przez 5 dni w tygodniu, od godziny 8.30-12.30.

Proponowane formy zajęć umożliwiły 27 osobom z zaburzeniami psychicznymi naukę, podtrzymanie i rozwój umiejętności: w zakresie czynności dnia codziennego, funkcjonowania w życiu społecznym, zaradności życiowej, zwiększenie samodzielności, rozbudzenie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata, zainteresowań muzyką, literaturą, sztuką.

Wpłynęły na: poprawę jakości życia uczestników i ich rodzin.

[Powrót](#)

PROJEKT „NIE JESTEM INNY KORZYSTAM Z REHABILITACJI”

W ramach dotacji Gminy Miasto Rzeszów – Wydziału Zdrowia Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” w okresie od 01.04.2019 do 15.12.2019 realizowało projekt: „Nie jestem inny korzystam z rehabilitacji”. Realizacja zadania przyczyniła się do wspierania lokalnego programu przeciwdziałania zaburzeniom psychicznym poprzez zorganizowanie zajęć zapewniających osobom z zaburzeniami psychicznymi odzyskać poczucie własnej wartości i swoje miejsce w społeczeństwie lokalnym, zmotywowała do aktywności i zmiany dotychczasowego stylu życia, podniesienia sprawności psychoruchowej, komunikacji i integracji społecznej, poszerzenia wiedzy na temat zabytków występujących w Bałtowie i okolicach. Złożyły się na to przeprowadzone zajęcia grupowe i indywidualne oraz wyjazd rehabilitacyjno – integracyjny, wyjazd do Leśnej Woli.

W miesiącach kwiecień – grudzień zrealizowano zajęcia:

- spotkania grupowe dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania grupowe z psychologiem dla rodziców i opiekunów os. z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania indywidualne z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- zajęcia z komunikacji dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- jednodniowy wyjazd do Leśnej Woli
- spotkania poradnictwa prawnego grupowego dla rodziców i opiekunów os. z zab. psychicznymi
- spotkania poradnictwa prawnego indywidualnego dla rodziców i opiekunów os. z zab. ps.
- spotkania grupowe z lekarzem psychiatrą dla rodziców i opiekunów os. z zab. psychicznymi
- zajęcia z zakresu nauki udzielania pierwszej pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin
- pięciodniowy wyjazd rehabilitacyjno – integracyjny w Świętokrzyskie

[Powrót](#)

SPOTKANIA OPŁATKOWE

Jak co roku w okresie przedświątecznym spotkaliśmy się na dwóch spotkaniach opłatkowych. W dniu 09.12.2019 r. była to grupa rodziców zaś 10.12.2019 r. – grupa osób chorujących. Swoją obecnością zaszczyciły nas panie psycholog, które przez cały rok prowadziły spotkania dla każdej z grup. Spotkania rozpoczęły się od życzeń i wzajemnego łamania opłatkiem. Następnie wspólnie degustowaliśmy barszcz z uszkami oraz słodkościami przygotowanymi przez uczestników Klubu Samopomocy przy ul. Potockiego 1. Przystrojone świątecznie sale, atmosfera ciepła i radości sprzyjała wspólnemu śpiewaniu kolęd oraz rozmowom w gronie uczestników.

[Powrót](#)

SPOTKANIE GRUPOWE Z LEKARZEM PSYCHIATRĄ

W dniu 23.10.2019 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 zorganizowane zostało spotkanie grupowe z lekarzem psychiatrą. Spotkanie było jednym z działań projektu "Nie jestem inny - korzystam z rehabilitacji", współfinansowanego przez Gminę Miasto Rzeszów – Wydział Zdrowia. Tematyka spotkania koncentrowała się wokół zagadnień związanych z leczeniem biologicznym i jego zasadami. W trakcie spotkania uczestniczące rodziny miały możliwość zadawania pytań, na które otrzymały wyczerpujące odpowiedzi.

[Powrót](#)

ZAPROSZENIE NA SPOTKANIE GRUPOWE Z LEKARZEM PSYCHIATRĄ

W dniu 23.10.2019 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 o godzinie 16.00 zorganizowane zostanie spotkanie grupowe z lekarzem psychiatrą. Spotkanie jest jednym z działań projektu "Nie jestem inny - korzystam z rehabilitacji", współfinansowanego przez Gminę Miasto Rzeszów – Wydział Zdrowia.

Zarząd Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł"

[Powrót](#)

PODZIĘKOWANIE

Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” składa serdeczne podziękowanie Panu Stanisławowi Dworakowi za przekazaną darowiznę finansową, która jest wyrazem Pana dobroci i chęci niesienia pomocy osobom potrzebującym. Pana pomoc umożliwi nam pokrycie bieżących opłat za gaz, energię elektryczną w budynku Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” przy ul. Potockiego 1 w Rzeszowie, w którym z rehabilitacji społecznej korzystają osoby z niepełnosprawnościami psychicznymi.

[Powrót](#)

SPOTKANIE GRUPOWE Z PRAWNIKIEM

Zapraszamy na spotkanie z prawnikiem Panią Jolantą Kapustą, które odbędzie się w dniu 26.09.2019 r. o godz. 16.00 w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1.

Zarząd Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł"

[Powrót](#)

SPOTKANIE GRUPOWE Z LEKARZEM PSYCHIATRĄ

W dniu 27.08.2019 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 zorganizowane zostało spotkanie grupowe z lekarzem psychiatrą. Spotkanie było jednym z działań projektu "Nie jestem inny - korzystam z rehabilitacji, współfinansowanego przez Gminę Miasto Rzeszów – Wydział Zdrowia. W trakcie spotkania zostały omówione zagadnienia:

- leczenie przeciwpsychotyczne
- leki, ich działanie
- działania niepożądane.

Ponadto w trakcie wspólnej dyskusji uczestniczące rodziny otrzymały wyczerpujące odpowiedzi na zadawane pytania.

[Powrót](#)

PODZIĘKOWANIE

Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” składa serdeczne podziękowanie za okazaną pomoc i wsparcie w postaci roślin (cisy, kwiaty i krzewy ozdobne) oraz niezbędnych materiałów do wykonania nasadzeń, które jest wyrazem Państwa dobroci i chęci niesienia pomocy potrzebującym. Państwa pomoc umożliwiła utworzenie klombu składającego się z kwiatów i krzewów ozdobnych wzdłuż wejścia oraz obsadzenie cisami placu wokół ogrodzenia przy

budynku Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” przy ul. Potockiego 1 w Rzeszowie, w którym realizowane są zajęcia rehabilitacyjne dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Otoczenie zieleni i pięknych kwiatów poprawiać będzie nastrój i samopoczucie naszych podopiecznych.

[Powrót](#)

Wyjazd do Leśnej Woli

W dniu 16.07.2019 r. zorganizowany został jednodniowy wyjazd do Leśnej Woli dla uczestników zajęć z komunikacji oraz osób korzystających z innych zajęć w ramach realizacji projektu „Nie jestem inny – korzystam z rehabilitacji”, który współfinansowany jest przez Gminę Miasto Rzeszów – Wydział Zdrowia. Osoby z zaburzeniami psychicznymi podczas zajęć przygotowanych przez terapeutki zajęciowe wykorzystywały wiedzę zdobytą trakcie zajęć stacjonarnych. Głównie skoncentrowano się na przekazaniu oraz przećwiczeniu niewerbalnych sposobów komunikacji pozostałym uczestnikom wyjazdu.

[Powrót](#)

Wyjazd do Leśnej Woli

W dniu 16.07.2019 r w ramach realizacji projektu: „Nie jestem inny – korzystam z rehabilitacji”, współfinansowanego przez Gminę Miasto Rzeszów - Wydział Zdrowia zorganizowany zostanie jednodniowy wyjazd do Leśnej Woli.

Szczegółowe informacje w biurze Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 lub telefonicznie: 664739232, 664739233.

Zapisy osobiście lub telefonicznie od dnia 01.07.2019 do dnia 08.07.2019 r.

SZKOLENIE Z ZAKRESU NAUKI UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

W dniu 01.07.2019 r. przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się już trzecie szkolenie z zakresu nauki udzielania pierwszej pomocy, które prowadzone było przez ratownika medycznego. Możliwe ono było dzięki realizacji zadania projektowego: „Nie jestem inny – korzystam z rehabilitacji” Spotkanie współfinansowane było przez Gminę Miasto Rzeszów – Wydział Zdrowia. Skierowane było do rodzin, rodziców i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi. Miały one charakter warsztatowy. W pierwszej części prowadzący ratownik medyczny omówił zagadnienia: bezpieczeństwo miejsca zdarzenia, osoba nieprzytomna oddychająca, osoba nieprzytomna nieoddychająca, krwotok, zadławienie, pomoc osobie z niepełnosprawnościami fizycznymi, zachorowania: epilepsja, cukrzyca, zawał. Następnie każdy z uczestników ćwiczył na fantomie jak zachować się podczas udzielania pierwszej pomocy. W kolejnej części uczestnicy uzyskali odpowiedzi na zadawane pytania.

Wyjazd rehabilitacyjno-integracyjny

W dniach 24-28.06.2019 r. zorganizowany został wyjazd rehabilitacyjno-integracyjny w Świętokrzyskie – Bałtów i okoliczne miejscowości. Wyjazd był jednym z działań realizacji projektu „Nie jestem inny – korzystam z rehabilitacji”, który współfinansowany jest przez Gminę Miasto Rzeszów – Wydział Zdrowia. Uczestnikami wyjazdu były osoby z zaburzeniami psychicznymi, rodzice lub opiekunowie tych osób. Tradycyjnie wyjazd był połączeniem zajęć edukacyjnych oraz zwiedzania. Każdy dzień rozpoczynał się od zajęć edukacyjnych, których tematyka poświęcona była zagadnieniom:

- KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA
- KONTAKTY SPOŁECZNE
- RELACJE Z LUDŹMI – JAK ZADBAĆ O ICH JAKOŚĆ – PODSTAWOWE ZASADY. ASERTYWNOŚĆ
- KREATYWNE MYŚLENIE
- TRUDNE SYTUACJE

Po odbytych szkoleniach uczestnicy zadania zwiedzali atrakcje turystyczne Bałtowa i okolicznych miejscowości. Były to: Opatów: manufaktura krówek, Kolegiata, trasa podziemna, brama Warszawska, Rynek; Iwaniska: ruiny zamku Krzysztopór; Ćmielów: żywe muzeum porcelany; Busko: uzdrowisko; Bałtów: park dinozaurów, oceanarium, wioska czarownic, zwierzyńiec. Wieczory poświęcone były na integrację podczas dyskotek i gier stolikowych.

[Powrót](#)

Walne zebranie sprawozdawcze za 2018 r.

W dniu 17.06.2019 r. w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się Walne Zebranie sprawozdawcze za rok 2018. Po przedstawieniu i zatwierdzeniu sprawozdania merytorycznego, finansowego oraz protokołu Komisji Rewizyjnej udzielono absolutorium Zarządowi Stowarzyszenia.

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE WERSJA XML](#)

[Powrót](#)

Walne zebranie sprawozdawcze za 2018 r.

W dniu 17.06.2019 r. o godz. 16.00 w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbędzie się Walne Zebranie sprawozdawcze za rok 2018.

Wszystkich członków Stowarzyszenia serdecznie zapraszamy.

Zarząd Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”

[Powrót](#)

Wyjazd edukacyjno - rehabilitacyjny

W dniach 24-28.06.2019 r dzięki realizacji projektu: „Nie jestem inny – korzystam z rehabilitacji”, który współfinansowany jest przez Wydział Zdrowia Urzędu miasta Rzeszowa zorganizowany zostanie pięciodniowy wyjazd edukacyjno - rehabilitacyjny w świętokrzyskie (Bałtów i okolice).

Szczegółowe informacje w biurze Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 lub telefonicznie: 664739232, 664739233.

Zapisać osobiście lub telefonicznie od dnia 01.06.2019 do dnia 15.06.2019 r.

II Kongres Zdrowia Psychicznego

W dniu 03.06.2019 r. w Warszawie odbył się II Kongres Zdrowia Psychicznego, podczas którego nasze Stowarzyszenie reprezentowały panie z Zarządu.

Jak podkreślał prof. Janusz Heitzman, dyrektor Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie: „Zdrowie psychiczne jest wartością niezbywalną i niemającą alternatywy. Dorobek, dobrobyt i życiowa satysfakcja nie są możliwe bez zdrowia psychicznego. To jakie jest zdrowie psychiczne obywateli, każdego z nas, przekłada się na siłę sprawczą i rozwój społeczeństwa w wymiarze cywilizacyjnym, kulturowym i indywidualnym przeżywaniu zadowolenia z jakości życia”.

Dramatyczny stan psychiatrycznej opieki zdrowotnej w Polsce, oraz ciągle odkładanie realizacji jej niezbędnej i systemowej reformy, poprzez pełne wdrożenie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, powoduje że chorzy często nadal leczą się w warunkach uwłaczających ludzkiej godności, a w wielu miejscach Polski właściwa pomoc jest praktycznie niedostępna. Problem dotyczy dużej części społeczeństwa ponieważ z badań wynika, że około 25% populacji korzysta okresowo z pomocy psychologicznej bądź psychiatrycznej. Chcemy mieć wpływ na reformę polskiej opieki psychiatrycznej. Choroby psychiczne obarczone są bardzo silnym stygmatem, osoby po kryzysach psychicznych są marginalizowane społecznie lub same się izolują. Stygmatyzacja pogarsza jakość ich życia, powoduje obniżenie statusu ekonomicznego, ogranicza dostęp do ważnych zasobów jak zatrudnienie, edukacja, opieka medyczna, zwiększa ryzyko samobójstwa. Na skutek wykluczenia społeczeństwo traci wartościowe jednostki, które mogłyby w różnych aspektach przyczynić się do jego rozwoju, a inwalidyzacja generuje większe koszty pomocy społecznej. Chcemy to zmienić, aby zmniejszyć straty związane z tym problemem.

Źródło: <https://03dm06-kongreszp-2019.konfeo.com/pl/groups>

Uczestnicy II Kongresu Zdrowia Psychicznego podkreślali, że rozpoczęty pilotaż w psychiatrii jest „zaledwie kroplą w morzu niezaspokojonych, palących potrzeb, a ponadto większość z zapoczątkowanych działań napotyka na aktywne próby zakłócania lub blokowania, także ze strony wpływowych interesariuszy”. W rekomendacjach dla władz znalazły się zapisy o potrzebie natychmiastowego podniesienia nakładów na ochronę zdrowia psychicznego o co najmniej 1 miliard zł, co pozwoliło by „osiągnąć co najmniej średni w Europie (5-6%) udział wśród ogółu wydatków na zdrowie”, a oznacza „zwiększenie o 2/3 wydatków w populacji dorosłych i ich podwojenie w populacji dzieci i młodzieży”. Potrzebna jest także kontynuacja i rozszerzenie „nowoczesnej, środowiskowej pomocy – wymaga to rozszerzenia zasięgu programu pilotażowego CZP, pilnego wdrożenia zmian w lecznictwie dzieci i młodzieży”.

II Kongres Zdrowia Psychicznego odbywał się pod hasłem „Zdrowie psychiczne dla wszystkich”.

Spotkanie z Rzecznikiem Praw Pacjenta

Na zaproszenie Rzecznika Praw Pacjenta Pana Bartłomieja Chmielowca panie z Zarządu Stowarzyszenia w dniu 29.05.2019 r. uczestniczyły w spotkaniu Rzecznika Praw Pacjenta z organizacjami pozarządowymi zajmującymi się wsparciem pacjentów doświadczających kryzysu psychicznego. Podczas spotkania rozmawiano o istotnej roli jaką jest ochrona zdrowia psychicznego polskich pacjentów.

Witając uczestników Rzecznik podkreślił jak ważna jest edukacja, zapewnienie bezpiecznych warunków leczenia i wsparcie pacjentów zarówno w sprawach indywidualnych jak i zbiorowych: „Chcę być rzecznikiem polskiej psychiatrii, osób doświadczających kryzysu psychicznego, słusznych idei profesjonalistów zajmujących się opieką psychiatryczną ale także racjonalnych zmian systemowych w obszarze ochrony zdrowia psychicznego”.

Rzecznik zaprosił do współpracy przedstawicieli organizacji pozarządowych, do których celów statutowych należy ochrona praw pacjenta z problemami zdrowia psychicznego.

W spotkaniu udział wzięli przedstawiciele 16 Stowarzyszeń i Fundacji z terenu kraju.

Spotkanie z Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

W dniu 28.005.2019 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się z spotkanie z Panią Mariolą Biruś Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Uczestnikami spotkania byli rodzice i opiekunowie osób z zaburzeniami psychicznymi. W trakcie spotkania zostały omówione zagadnienia związane ze sprawami przyjęcia osoby chorującej psychicznie do szpitala i jej wypisu. Pani Rzecznik skoncentrowała się na szczegółowym omówieniu Art. 29, Art. 23, Art. 24 i Art. 23 Ustawy o Ochronie Zdrowia Psychicznego. Przedstawiła też prawa jakie przysługują pacjentowi w trakcie pobytu w szpitalu bądź leczenia ambulatoryjnego.

Dodatkowo uczestnicy zostali poinformowani o nowej Telefonicznej Informacji Pacjenta (800-190-590) gdzie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-18.00 można otrzymać odpowiedzi na nurtujące pytania, zgłosić naruszenie bądź niewłaściwe realizowanie swoich praw.

Spotkanie z Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Zapraszamy na spotkanie z Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego Panią Mariolą Biruś, które odbędzie się w dniu 28.05.2019 r. o godz. 16.00 w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1.

Zarząd Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł"

[Powrót](#)

Dzień Osób z Niepełnosprawnością

W dniu 17.05.2019r. na zaproszenie Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków im. Hanka Żechowskiej Koło Podkarpackie „Podaj Dalej” w Rzeszowie panie z Zarządu Stowarzyszenia uczestniczyły w przewspianym wydarzeniu „Dzień Osób z Niepełnosprawnością”, które miało miejsce w Klinicznym Szpitalu Wojewódzkim Nr 2 im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie. Konferencji towarzyszyła wystawa prac podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej przy ul. Załęskiej w Rzeszowie. U pracowników ZUS była możliwość założenia Profilu na Platformie Usług Elektronicznych, NFZ- możliwość wyrobienia karty EKUZ.

Konferencja była połączeniem wystąpień merytorycznych pracowników: ZUS, PFRON, przepięknych świadectw osób z niepełnosprawnościami z Przemyskiego Klubu Sportu i Rekreacji Niewidomych i Słabowidzących „Podkarpacie” oraz warsztatów praktycznych w postaci ćwiczeń terapii śmiechem zaprezentowanych przez Paulinę Kawa Zięba – blogerkę, trenerkę zdrowego stylu życia oraz gimnastyki usprawniającej w wykonaniu fizjoterapeutki Agaty Jakubczyk.

Dziękujemy za zaproszenie i możliwość udziału w tak cudnym wydarzeniu.

[Powrót](#)

Szkolenia z zakresu nauki udzielania pierwszej pomocy

W ramach realizacji zadania projektowego: „Nie jestem inny – korzystam z rehabilitacji” w dniach 12 i 24.04.2019 r w budynkach przy ul. Potockiego 1 i ul. Kraszewskiego 1 zorganizowano szkolenia z zakresu nauki udzielania pierwszej pomocy. Spotkania współfinansowane były przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Skierowane były do osób z zaburzeniami psychicznymi. Miały one charakter warsztatowy. W pierwszej części prowadzący ratownik medyczny omówił zagadnienia: bezpieczeństwo miejsca zdarzenia,

osoba nieprzytomna oddychająca, osoba nieprzytomna nieoddychająca, krwotok, zachorowania: epilepsja, cukrzyca. Następnie każdy z uczestników ćwiczył na fantomie jak zachować się podczas udzielania pierwszej pomocy. W kolejnej części uczestnicy uzyskali odpowiedzi na zadawane pytania.

[Powrót](#)

Spotkanie grupowe z prawnikiem

W dniu 11.04.2019 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 zostało zorganizowane spotkanie grupowe z prawnikiem dla rodziców i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi. Spotkanie było jednym z działań realizowanego projektu: „Nie jestem inny – korzystam z rehabilitacji”, który współfinansowany jest przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Tematem były spadki.

[Powrót](#)

I Kongres Organizacji Pozarządowych

W dniu 06.04.2019 r na Politechnice Rzeszowskiej odbył się I Kongres Organizacji Pozarządowych. Konferencja adresowana była do wszystkich fundacji i stowarzyszeń działających na terenie miasta Rzeszowa. Wydarzenie jako pierwsze tego typu spotkanie w Rzeszowie organizowane było przez Fundację Potrafię Pomóc. Konferencja podzielona była na dwie części. Pierwsza – prelekcje zaproszonych gości: Adam Komar (prezes Fundacji „Potrafię Pomóc”), Waldemar Ruszel (Przewodniczący Rzeszowskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego), Maciej Magnowski (Urząd Miasta Rzeszowa). Część druga – spotkanie w grupach branżowych: Niepełnosprawności i choroby, Sport i rekreacja, Seniorzy i wolontariat 50+, Kultura i edukacja oraz Pomoc społeczna. Podział na grupy miał na celu ułatwienie uczestnikom nawiązanie sieci kontaktów w dziedzinie, którą zajmują się na co dzień. Podczas Kongresu został ogłoszony plebiscyt "Rzeszów bez z barier".

[Powrót](#)

Projekt "Nie jestem inny - korzystam z rehabilitacji"

Od 1 kwietnia do 15.12.2019 r. Stowarzyszenie realizować będzie projekt pn. "Nie jestem inny - korzystam z rehabilitacji". Projekt współfinansowany jest przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

Działania projektowe skierowane są do osób z zaburzeniami psychicznymi oraz do ich rodziców i opiekunów. Złożą się na nie:

- spotkania grupowe i indywidualne z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania grupowe z psychologiem dla rodziców i opiekunów
- zajęcia z komunikacji
- spotkania grupowe i indywidualne z prawnikiem dla rodziców i opiekunów
- spotkania grupowe z lekarzem psychiatrą dla rodziców i opiekunów
- nauka pierwszej pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, rodziców i opiekunów
- wyjazd rehabilitacyjno - integracyjny Zajęcia odbywać się będą w budynkach przy ul. Potockiego 1 i kraszewskiego 1.

Osoby chętne zapraszamy do udziału w proponowanych typach zajęć

Szczegółowe informacje na temat realizowanych zajęć uzyskać można w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 oraz telefonicznie: 664739232, 664739233

[Powrót](#)

Projekt "Wspólnie możemy więcej"

Od 1 kwietnia do 31.12.2019 r. Stowarzyszenie realizować będzie projekt pn. "Wspólnie możemy więcej". Projekt współfinansowany jest przez Gminę - Miasto Rzeszów.

Działania projektowe obejmują:

- psychoedukację grupową
- spotkania indywidualne z psychologiem
- zajęcia muzyczno – rytmiczne
- zajęcia rehabilitacyjne - rehabilitacja ruchowa i prozdrowotna
- warsztaty żywieniowe – „Karuzela smaków”
- arteterapię (rehabilitacja przez sztukę).

Zajęcia odbywać się będą w budynkach przy ul. Potockiego 1 i kraszewskiego 1.

Osoby chętne zapraszamy do udziału w proponowanych typach zajęć

Szczegółowe informacje na temat realizowanych zajęć uzyskać można w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 oraz telefonicznie: 664739232, 664739233

[Powrót](#)

Spotkanie z Kierownikiem Działu Pierwszego Urzędu Skarbowego

W dniu 18.02.2019 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się spotkanie z Kierownikiem Działu z Pierwszego Urzędu Skarbowego w Rzeszowie Panią Krystyną Kwolek. Pani kierownik wyjaśniła wszystkie zmiany jakie weszły w roku 2019 a dotyczą rozliczeń za 2018 rok, w szczególności nową usługę Twój e-PIT, na podstawie jakich

informacji została przygotowana, jak należy z niej korzystać i czy jest to obowiązkowe.

Zebrani uczestnicy mieli możliwość uzyskania odpowiedzi na zadawane pytania. Najwięcej pytań dotyczyło zasad korzystania w rocznym rozliczeniu podatkowych z ulgi rehabilitacyjnej, pojawiały się także wątpliwości dotyczące sposobu przekazania 1% podatku na cele organizacji pożytku publicznego przy korzystaniu z e-PIT.

[Powrót](#)

XIII Forum Liderów Organizacji Pacjentów

W dniach 11 i 12.02.2019 r. w Warszawie odbyło się XIII Forum Liderów Organizacji Pacjentów. Konferencja miała charakter wykładowo – warsztatowy. Swoje wystąpienia mieli eksperci z zakresu ochrony zdrowia, medycyny, komunikacji i psychologii a także przedstawiciele prężnie działających NGOs z całego kraju. Nasze Stowarzyszenie reprezentowane było przez prezesa i wiceprezesa Stowarzyszenia. Podczas obchodów Światowego Dnia Chorego pacjenci zaapelowali, aby w procesie leczenia chorób, nie zapominać o człowieku i traktować pacjentów z szacunkiem i godnością. W ramach XIII Forum Organizacji Pacjentów przedstawiono raport „Godność w chorobie przewlekłej”, który zawiera wyniki badania przeprowadzonego przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej [IPPEZ] dotyczącego poczucia godności pacjentów w chorobach przewlekłych.

[Powrót](#)

WIZYTA DUSZPASTERSKA

21 stycznia na zaproszenie Księdza proboszcza Parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy i Św. Floriana w Załężu udaliśmy się w ramach wizyty duszpasterskiej do kościoła. Była nas bardzo liczna grupa: uczestnicy z Potockiego i Kraszewskiego, rodzice, terapeuci oraz członkowie Zarządu. Ksiądz proboszcz odprawił Mszę Świętą, w czasie której zwrócił się z przejmującym słowem w kierunku naszych podopiecznych. Wspólnie pośpiewaliśmy też kolędy. Na ręce Księdza proboszcza składamy serdeczne Bóg Zapłać.

[Powrót](#)

Dzienny Ośrodek Wsparcia – Klub Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Od stycznia 2019 r. Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” kontynuuje działalność placówki pobytu dziennego: Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy dla dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi. W ramach bieżącej pracy terapeutycznej są to działania zapewniające:

1. Poradnictwo psychologiczne
2. Trening kulinarny: wyżywienie w postaci samodzielnie przygotowywanego posiłku
3. Terapię zajęciową: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe, ogród.

Klub Samopomocy swoją działalność rehabilitacyjną prowadzi w budynkach przy ul. Potockiego 1 i ul. Kraszewskiego 1.

Przy ul. Potockiego 1 zajęcia prowadzone są w godz. 9-15. Korzysta z nich 20 osób. Składają się na nie:

- poradnictwo psychologiczne,
- trening kulinarny,
- terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe, ogród.

Przy ulicy Kraszewskiego 1 prowadzona jest terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe dla 7 osób w godz. 8.30 – 12.30.

Prowadzenie Klubu Samopomocy możliwe jest dzięki środkom budżetu państwa na realizację zadania zleconego gminie.

[Powrót](#)

Dzienny Ośrodek Wsparcia - Klub Samopomocy "Integra" dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Za nami kolejny rok działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra”, działającego w ramach zadania zleconego gminie, płatnego z dotacji Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego. Proponowane formy zajęć rehabilitacyjnych umożliwiły osobom z zaburzeniami psychicznymi naukę, podtrzymanie i rozwój umiejętności: w zakresie czynności dnia codziennego, funkcjonowania w życiu społecznym, zaradności życiowej, zwiększenie samodzielności, rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata, zainteresowań muzyką, literaturą, sztuką. Wpłynęły na: poprawę jakości życia uczestników i ich rodzin. Pozwoliły osobom z zaburzeniami psychicznymi zaspokoić ich potrzeby życiowe poprzez dalsze usamodzielnianie i integrację społeczną. Zajęcia miały charakter grupowy. Prowadzone były od stycznia do grudnia 2018 r w budynkach przy ul. Potockiego 1 i Kraszewskiego 1. W budynku przy ul. Potockiego 1 prowadzono: poradnictwo psychologiczne, terapię zajęciową: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe, ogród, trening kulinarny. Przy ul. Kraszewskiego 1 prowadzono terapię zajęciową, zajęcia świetlicowe. Z proponowanych form rehabilitacji korzystało 27 osób z zaburzeniami psychicznymi.

[Powrót](#)

Projekt "Taki jak Ty"

Realizacja zadania „Taki jak Ty” w miesiącach kwiecień – grudzień 2018, współfinansowanego przez Gminę - Miasto Rzeszów, pozwoliła na przeprowadzenie działań wspomagających proces rehabilitacji, integracji społecznej, spędzania czasu wolnego, rozwijania uzdolnień i talentów u osób niepełnosprawnych i rodziców. Złożyły się na nie: psychoedukacja grupowa, spotkania indywidualne, zajęcia muzyczno – rytmiczne, rehabilitacja ruchowa i prozdrowotna, warsztaty kulinarne, zajęcia arteterapii. Zredagowano, wydrukowano i umieszczono na stronie internetowej Stowarzyszenia 9 numerów gazетки „Integralni”.

[Powrót](#)

Projekt "Rehabilitacja drogą do sukcesu"

Od 3 kwietnia do 15 grudnia 2018 r. Stowarzyszenie realizowało projekt: „Rehabilitacja drogą do sukcesu”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Obejmował on działania: spotkania grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi, spotkania indywidualne z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi, spotkania grupowe z psychologiem dla rodziców i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi, zajęcia z komunikacji - w tym jednodniowy wyjazd do Leśnej Woli, poradnictwo prawne grupowe, poradnictwo prawne indywidualne, poradnictwo socjalne, pięciodniowy wyjazd poznawczo - szkoleniowy do Krasiczyna i okolic. W ramach wyjazdu uczestnicy korzystali z zajęć szkoleniowych poświęconych budowaniu poczucia własnej wartości, komunikacji, motywacji oraz zwiedzania malowniczych zakątków Podkarpacia (Krasiczyn i okolice).

[Powrót](#)

2018

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia, tj. 25.12.2018 r. o godz. 11.05 w Polskim Radiu Rzeszów została wyemitowana audycja poświęcona życiu i twórczości poety Janka Borcza, członka naszego Stowarzyszenia i Zarządu.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)



Spotkania opłatkowe

W dniach 10 i 11.12.2018 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego odbyły się spotkania opłatkowe.

10.12.2018 spotkała się grupa rodziców i opiekunów osób chorujących psychicznie. Była również pani psycholog prowadząca comiesięczne zajęcia.

W kolejnym dniu spotkały się osoby chorujące oraz ich terapeuci. Spotkania rozpoczęły się od powitania przez panią prezes Stowarzyszenia. Następnie wszyscy łamiąc się opłatkiem składali sobie najserdeczniejsze życzenia. Po życzeniach przyszła pora na degustację potraw wigilijnych w postaci: barszczyku z uszkami, kapuśniaczek, śledzików i ciasta. Jak na czas świąteczny przystało nie mogło zabraknąć wspólnego kolędowania i rozmów w fantastycznym gronie członków Stowarzyszenia.

Zaproszenie na spotkania opłatkowe

W dniu 10.12.2018 r przy ul. Kraszewskiego 1 podczas spotkania grupowego z psychologiem o godz. 17.00 zostanie zorganizowane spotkanie opłatkowe dla rodziców i opiekunów osób chorujących.

W dniu 11.12.2018 r. przy ul. Kraszewskiego 1 podczas spotkania grupowego z psychologiem o godz. 16.00 zostanie zorganizowane spotkanie opłatkowe dla osób chorujących.

Serdecznie zapraszamy kadrę prowadzącą oraz osoby uczestniczące w zajęciach w poszczególnych grupach.
Zarząd Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”

[Powrót](#)

Podziękowanie

Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” dziękuje bardzo za zrealizowanie przez pracownice MOPS przy ul. Skubisza 4 i Jagiellońskiej 26 dwóch spotkań w dniach 19 i 26.11.2018 r dla rodziców i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi.

W trakcie spotkań zostały omówione zagadnienia:

- pomoc finansowa w ramach Ustawy o Pomocy Społecznej,
- pomoc Instytucjonalna – Środowiskowe Domy Samopomocy,
- dofinansowanie zadań z zakresu rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych ze środków PFRON,
- usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne oraz usługi specjalistyczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi,
- świadczenia rodzinne i opiekuńcze,
- Rehabilitacja Osób Niepełnosprawnych,
- Domy Pomocy Społecznej,
- Rodzinne Domy Pomocy Społecznej.

Przedstawione treści zostały bardzo pozytywnie odebrane przez uczestników spotkań.

[Powrót](#)

Podziękowanie

Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” w Rzeszowie składa serdeczne podziękowanie Inżynieria Rzeszów S.A. za wsparcie finansowe przy pracach remontowych wykonanych przez Zakład Remontowo – Budowlany Piotr Smalec. Wykonane prace związane były z ogrodzeniem, wyłożeniem tarasu kostką, ułożeniem chodnika wokół budynku, niwelacją terenu i przesunięciem nasadzeń.

Projekt „Wkręceni w zdrowie”- podsumowanie

W miesiącu października zakończyliśmy realizację projektu „Wkręceni w zdrowie”, dofinansowanego z budżetu Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie. W ramach działań zorganizowano w miesiącu sierpniu czterodniowy wyjazd turystyczno – rehabilitacyjny do Krasicyzna i okolic. Wyjazd łączył zajęcia i pokazy o tematyce kulinarnej ze zwiedzaniem Przemyśla i okolic. Po powrocie w siedzibie Stowarzyszenia zorganizowano cztery spotkania konsultacyjne. Z konsultacji skorzystało 20 osób. Podczas spotkań uczestnicy dyskutowali nad wnioskami dotyczącymi zdrowego żywienia, uwagami przywiezionymi ze szkoleń i pokazów w Krasicyzynie. Opracowano i wydrukowano 20 indywidualnie dostosowanych diet. Dodatkowo w siedzibie Stowarzyszenia, przy ul. Kraszewskiego 1 wolontariusze biorący udział w projekcie zorganizowali wystawę zdjęć i napisanych wierszy podczas wyjazdu.

WYJAZD TURYSTYCZNO – REHABILITACYJNY

W pierwszej połowie sierpnia (07-10.08.18) dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie projektu „Wkręceni w zdrowie” został zorganizowany czterodniowy wyjazd turystyczno – rehabilitacyjny dla 40 osobowej grupy do Krasicyzna i okolic. Wyjazd łączył zajęcia i pokazy o tematyce kulinarnej oraz zwiedzanie Przemyśla i okolic.

Szkolenia były połączeniem wykładu, warsztatu: pracy grupowej i indywidualnej oraz pokazu kulinarnego. Tematyka poświęcona była:

- Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
- Składniki odżywcze, ich źródła i rola w organizmie
- Aktywność fizyczna jako gwarancja dobrego samopoczucia i utrzymania prawidłowej masy ciała
- Główne zasady zdrowego odżywiania
- Czy zdrowa żywność jest droga?

Dzień pierwszy oraz popołudnia poświęcone były na zwiedzanie: Przemyśla, Wioski Fantazy w Kuńkowcach, Arboretum w Bolestraszycach, zamku w Krasicyzynie.

Wieczorami uczestnicy integrowali się podczas: dyskotek, grilla, spotkań przy grach i zabawach stolikowych.







[Powrót](#)

WYJAZD POZNAWCZO - SZKOLENIOWY

W dniach 09-13.07.2018 w ramach dofinansowania Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa zorganizowany został wyjazd poznawczo - szkoleniowy do Krakowa i okolic. W wyjeździe uczestniczyło 40 osób. Każdy dzień rozpoczynał się od zajęć edukacyjnych w Ośrodku w Januszowicach. Zakres tematyczny obejmował:

- BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI
- SAMOPOZNANIE I ROZUMIENIE EMOCJI
- KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA
- MOTYWACJA. JAK SIĘ MOTYWOWAĆ DO AKTYWNOŚCI?
- STRES.

Po odbytych szkoleniach uczestnicy zadania zwiedzali atrakcje turystyczne Krakowa i okolicznych miejscowości. Były to: Kraków, a w nim: zoo, droga królewska, Tyniec – opactwo Benedyktynów, spacer nad Wisłą, Kazimierz, Wadowice – muzeum Jana Pawła II, Ojców, Pieskowa skała, Jaskinia Łokietka, muzeum motyli w Bochni.

W ostatnim dniu odbyła się wizyta studyjna w pensjonacie „U Pana Cogito” w Krakowie. Wizyta studyjna miała na celu pokazanie możliwości i warunków w jakich pracują osoby z zaburzeniami psychicznymi. Tego, że nie są one tylko skazane na wykluczenie i stygmatyzację oraz zachęcenie rodziców i opiekunów do aktywizacji osób chorujących psychicznie zmierzającej w kierunku uspołecznienia, podjęcia pracy, uzyskania niezależności ekonomicznej przez ich najbliższych.

[Powrót](#)

Wyjazd turystyczno - rehabilitacyjny (Przemyśl i okolice)

Od 16.07.2018 Stowarzyszenie Rodzin "Otwarty Umysł" prowadzi zapisy na czterodniowy wyjazd turystyczno - rehabilitacyjny do Przemyśla i okolic. Wyjazd jest jednym z działań projektu "Wkręceni w zdrowie" współfinansowanego przez Zarząd Województwa Podkarpackiego – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej.

Wyjazd zorganizowany zostanie w dniach 07-10.08.18 r. W trakcie wyjazdu przeprowadzone zostaną szkolenia i pokazy kulinarne. Ponadto uczestnicy zwiedzać będą Przemyśl i jego okolice. Po powrocie w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 zostaną zorganizowane spotkania konsultacyjne, podczas, których uczestnicy projektu będą mieli możliwość opracowania indywidualnie dostosowanych diet.

Osoby chętne do uczestnictwa w wyjeździe zapraszamy do zgłaszania się w biurze Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1, drogą telefoniczną tel: 664739232, 664739233 i e-mailową: biuro@otwartyumysl.org

[Powrót](#)

SPOTKANIE EDUKACYJNE

W dniu 15 czerwca w Rzeszowskiej Akademii Rozwoju Regionalnego S.A. odbyło się spotkanie edukacyjne dla osób chorujących na schizofrenię oraz ich opiekunów pt.: „Poszerzenie wiedzy i świadomości na temat leczenia schizofrenii oraz dostępnych opcji terapeutycznych dopasowanych do potrzeb pacjenta”. Organizatorem był Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w Warszawie. Spotkanie składało się z dwóch części. Część pierwsza to wykład merytoryczny, część druga – sesja pytań. Podczas wykładu pani doktor (specjalista psychiatra) tłumaczyła do jakich niekorzystnych dla pacjenta następstw może prowadzić nieleczona schizofrenia. Przedstawiła pozytywne (wytwórcze) i negatywne (ubytkowe) objawy choroby oraz wyjaśniła różnicę między urojeniami a omamami. Przybliżyła schemat powstawania objawów schizofrenii oraz ich konsekwencje. Omówiła także sposoby leczenia: poprzez podawanie leków doustnych, podawanie leków w postaci zastrzyków. Wy tłumaczyła w jaki sposób leki leczą objawy schizofrenii. Na koniec przedstawione zostały sposoby radzenia sobie z objawami ubocznymi leków oraz informacje na temat tego co jest jeszcze ważne oprócz leczenia farmakologicznego w przebiegu choroby (np. dieta, abstynencja alkoholowa, uczestniczenie w terapii itp.). Podczas spotkania uczestnicy mieli możliwość zadawania pytań i uzyskanie merytorycznej odpowiedzi. Spotkanie zostało pozytywnie odebrane przez uczestników. Przede wszystkim chwalili sobie możliwość zadawania pytań i uzyskiwanie wyczerpujących odpowiedzi udzielanych przez specjalistę z zakresu psychiatrii.

[Powrót](#)

Wyjazd do Leśnej Woli

W dniu 11.06.2018 r. zorganizowany został jednodniowy wyjazd do Leśnej Woli dla uczestników warsztatów komunikacyjnych oraz innych działań w ramach realizowanego projektu „Rehabilitacja drogą do sukcesu”. Projekt współfinansowany jest przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Uczestnicy warsztatów komunikacyjnych mogli zaprezentować osobom nie biorącym w nich udział umiejętności, których nabyli podczas zajęć stacjonarnych w siedzibie Stowarzyszenia. Tematyka poświęcona była niewerbalnym sposobom komunikacji. Skupiono się na pokazie czterech form komunikacji niewerbalnej:

- mimika twarzy,
- proksemika (interakcja na podstawie przestrzennej odległości między osobami),
- kinezytyka (analiza postaw ciała, gestów i innych ruchów ciała)
- prajęzyk (cechy głosu - wysokość, natężenie, tempo mówienia, wahania i inne zakłócenia płynności mowy).

W trakcie wyjazdu uczestnicy korzystali również z innych form wspólnego spędzania czasu o charakterze integracyjnym. Były to gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem rekwizytów i sprzętu sportowego.

[Powrót](#)

XVI FORUM PSYCHIATRII ŚRODOWISKOWEJ BENEFICJENTÓW, RODZIN I PROFESJONALISTÓW

Już po raz XVI w Krakowie w dniach 24 i 25.06.18 r. odbyło się dwudniowe Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów. Nasze Stowarzyszenie reprezentowały panie z Zarządu. Forum podzielone było na sześć sesji, po trzy w każdym dniu. Tematy pierwszego dnia koncentrowały się wokół psychiatrii zorientowanej na osobę. Pokazano jaki wpływ na zdrowienie ma poezja i praca. Dzień zakończył się Walnym Zebraniem sprawozdawczym za rok 2017 Federacji Stowarzyszeń Rodzin Osób chorujących psychicznie „Rodziny”. Dzień drugi przebiegał przy bardzo dużym zaangażowaniu osób po przebytych kryzysach psychicznych. Zajęto się tematyką psychoterapii i duchowości. Ponadto swoimi doświadczeniami podzielili się uczestnicy Akademii Liderów, którzy po jej ukończeniu nabyli kompetencje do bycia asystentem zdrowienia wobec osób chorujących psychicznie.

[Powrót](#)

Wyjazd do Leśnej Woli

Od dnia 28.05.2018 r. prowadzone są zapisy na wyjazd do Leśnej Woli w dniu 11.06.2018 r. Wyjazd współfinansowany jest przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa w ramach realizacji działań projektu „Rehabilitacja drogą do sukcesu”.

Zapisy odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 oraz pod numerem telefonu: 664739232, 664739233.

[Powrót](#)

Walne zebranie sprawozdawczo - wyborcze

W dniu 14.05.2018 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się walne zebranie sprawozdawczo - wyborcze. Po przedstawieniu sprawozdania merytorycznego i finansowego oraz sprawozdania Komisji Rewizyjnej z działalności Stowarzyszenia na wnioszek Komisji Rewizyjnej udzielono absolutorium Zarządowi.

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[Powrót](#)

Projekt „Wkręceni w zdrowie”

Od 01.07.2018 do 30.09.2018 roku w ramach otrzymanej dotacji Zarządu Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” realizować będzie projekt: „Wkręceni w zdrowie”.

W ramach realizacji działań projektowych w miesiącu sierpniu zorganizowany zostanie czterodniowy wyjazd (07-10.08.18 r.) do Przemyśla i okolic. Wyjazd będzie miał charakter turystyczno – rehabilitacyjny. W trakcie wyjazdu przeprowadzone zostaną szkolenia i pokazy kulinarne. Ponadto uczestnicy zwiedzać będą Przemyśl i jego okolice. Po powrocie w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 zostaną zorganizowane spotkania konsultacyjne, podczas, których uczestnicy projektu będą mieli możliwość opracowania indywidualnie dostosowanych diet.

Osoby chętne do uczestnictwa w projekcie zapraszamy do zgłaszania się w biurze Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1, drogą telefoniczną i e-mailową: tel: 664739232, 664739233; biuro@otwartyumysl.org do 15.07.2018r.

[Powrót](#)

Spotkanie z pracownikami Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

W dniu 09.04.2018 r. w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 zostało zorganizowane spotkanie z pracownikami Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Panie Joanna i Anna wyjaśniły kwestie związane z orzecnictwem lekarskim, rentowym i emerytalnym. Omówione zostały rodzaje rent i warunki jakie trzeba spełnić aby zostały przyznane. W

szczegółności skupiono się na rentach: socjalnych i rodzinnych. Ważnym tematem, któremu poświęcono sporo uwagi była sprawa pełnomocnictwa, dodatku pielęgnacyjnego i dodatku sierociego. Wszyscy uczestnicy otrzymali też wyczerpujące odpowiedzi na zadawane pytania.

[Powrót](#)

Projekt „Rehabilitacja drogą do sukcesu”

Od 03.04.2018 do 15.12.2018 r. Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” realizować będzie projekt „Rehabilitacja drogą do sukcesu”, który współfinansowany jest przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. W ramach realizacji działań projektowych zorganizowane zostaną:

1. Spotkania grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi
2. Spotkania indywidualne z psychologiem
3. Spotkania grupowe z psychologiem dla rodziców i opiekunów
4. Zajęcia z komunikacji
5. Poradnictwo prawne grupowe i indywidualne
6. Poradnictwo socjalne.
7. Wyjazd poznawczo – szkoleniowy w dniach 09-13.07.2018 r.(Kraków i okolice).

Osoby chętne do korzystania z proponowanych form rehabilitacji serdecznie zapraszamy do udziału.

Szczegółowe informacje udzielane są w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 oraz telefonicznie: 664739232, 664739233.

[Powrót](#)

Spotkanie z pracownikami Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

W dniu 09.04.2018 r. o godz. 16.00 w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” zorganizowane zostanie dla rodzin osób chorujących spotkanie z pracownicą Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Rzeszowie. Poświęcone ono będzie sprawom związanym z orzecznictwem rentowo – emerytalnym.

[Powrót](#)

Projekt „Taki jak Ty”

Od dnia 01.04.2018 r. Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” realizować będzie projekt „Taki jak Ty”, który współfinansowany jest przez Gminę - Miasto Rzeszów.

W ramach realizacji projektu prowadzone będą działania wspomagające proces rehabilitacji, integracji społecznej, spędzania czasu wolnego, rozwijania uzdolnień i talentów osób niepełnosprawnych. Złożą się na nie:

1. Psychoedukacja grupowa
2. Spotkania indywidualne z psychologiem
3. Zajęcia muzyczne – rytmiczne
4. Zajęcia rehabilitacyjne - rehabilitacja ruchowa i prozdrowotna
5. Warsztaty żywieniowe – „Na widelcu”
6. Arteterapia (rehabilitacja przez sztukę).

Działania wykonywane w ramach wymienionych zajęć dokumentowane będą w comiesięcznie redagowanej gazetce „Integralni”.

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 18.03.2018 r w Polskim Radiu Rzeszów została wyemitowana audycja poświęcona działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Pani redaktor Bernadetta Szczypta odwiedziła nas w naszej siedzibie przy ul. Potockiego 1. Była to już kolejna wizyta w naszym Klubie Samopomocy. Poprzednio widzieliśmy się podczas oficjalnego otwarcia, trzy lata temu.

Nasi uczestnicy podczas wspólnej rozmowy opowiadali co zmieniło się u nas przez ten czas. Jeden z uczestników – Paweł oprowadził panią Bernadettę po pracowniach Klubu gdzie mogła podziwiać wykonane przez uczestników prace. Następnie podczas wypowiedzi indywidualnych dzieliliśmy się własnymi odczuciami dotyczącymi tych trzech lat.

Nie zapomnieliśmy również o podziękowaniu władzom miasta, które pomogły nam w uzyskaniu środków na remonty i adaptację budynku. Szczególne słowa zostały skierowane w kierunku Pani Janiny Filipek – skarbnik Miasta Rzeszowa i Pana Jacka Gołubowicza – dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

Zebranie Sekcji „Ochrona zdrowia”

14.03.2018 r. w Gabinetce Wojskowym Pałacu Prezydenckiego w Warszawie odbyło się Posiedzenie Sekcji „Ochrona zdrowia”. Tematem spotkania była Reforma psychiatrycznej opieki zdrowotnej w Polsce. Podsumowanie dotychczasowych działań, plany na przyszłość. Z ramienia Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychiczenie RODZINY uczestnikiem była pani Barbara Oleksińska.

[Powrót](#)

Spotkanie informacyjne w Urzędzie Marszałkowskim

W dniu 08.03.2018 r w Urzędzie Marszałkowskim w Rzeszowie odbyło się na spotkanie informacyjne dotyczące konkursu FIO 2018 oraz otwartych konkursów ofert realizowanych przez samorząd województwa podkarpackiego. Uczestniczkami spotkania były panie z Zarządu Stowarzyszenia: Barbara Oleksińska i Maria Gnap. Gościem specjalnym spotkania był pan Wojciech Kaczmarczyk – Dyrektor Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w Warszawie. Wystąpienie pana dyrektora poświęcone było szczegółowemu omówieniu programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

[Powrót](#)

Spotkanie z kierownikiem Działu Kontroli Podatkowej

W dniu 19.02.2018 członkowie Stowarzyszenia podczas spotkania z Panią kierownik Krystyną Kwolek z Działu Kontroli Podatkowej mieli możliwość dowiedzieć się o zmianach jakie obowiązują przy rozliczaniu zeznań podatkowych za rok 2017.

Główne zmiany w zakresie rozliczeń PIT, o których mówiła Pani Krystyna Kwolek z Pierwszego Urzędu Skarbowego w Rzeszowie, to:

- Przy korzystaniu z ulgi rehabilitacyjnej w zakresie odliczenia wydatków osób niepełnosprawnych na dojazdy własnym samochodem nie będzie już miała znaczenia grupa inwalidztwa (dziś dotyczy ona osób z I i II grupą niepełnosprawności oraz dzieci do 16. roku życia). Wydatki na auto będzie mógł zatem odliczyć każdy kto jest właścicielem lub współwłaścicielem samochodu i ma orzeczoną niepełnosprawność.

- Nie wymagane będzie już wykazywanie, że przejazdy były związane z niezbędnymi zabiegami leczniczo-rehabilitacyjnymi. W ramach ulgi będzie można jeździć np. do lekarza czy do pracy.

- Zmianie uległa wysokość kwoty wolnej od podatku dla zarabiających najmniej i najwięcej – w rozliczeniach za 2017 r. Wysokość kwoty wolnej od podatku przysługująca podatnikowi zależy od poziomu jego dochodów. Podatnicy u których podstawa opodatkowania nie przekroczy 6.600 zł będą mieli kwotę wolną w wysokości 1.188 zł, co oznacza, że w takim przypadku nie wystąpi konieczność zapłaty podatku. Z kolei osoba, u której podstawa opodatkowania wyniesie 127.000 zł lub więcej, w ogóle nie będzie miała kwoty wolnej. Przeważająca większość podatników nie odczuje jednak tej zmiany.

- Podwyższony został o 100% roczny limit dotyczący stosowania 50% kosztów uzyskania przychodów dla twórców, tj. z obecnych 42.764 zł do kwoty 85.528 zł z jednoczesnym ograniczeniem stosowania tych kosztów do określonego rodzaju działalności twórczej.

Niezmienny pozostał termin do składania rocznych zeznań podatkowych – w tym roku PIT-y należy złożyć do 30 kwietnia 2018 r.

Ponadto każdy z uczestników mógł indywidualnie przeanalizować przysługujące mu ulgi bądź uzyskać odpowiedzi na nurtujące go pytania.

[Powrót](#)

Spotkanie z pracownicą NFZ

W dniu 12.02.2018 r. w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się spotkanie dla rodziców z Panią Wiesławą Wilk z Narodowego Funduszu Zdrowia. Pani Wiesława w swojej prezentacji przedstawiła występujące formy opieki psychiatrycznej oraz przysługujące pacjentowi prawa w ramach tej opieki. Zdefiniowała i omówiła świadczenia jakie oferują: Poradnie Zdrowia Psychicznego, Zespoły Leczenia Środowiskowego, Oddział Psychiatryczny Zamknięty, Oddział Psychiatryczny Dzienny. Uczestniczący w spotkaniu rodzice mogli też uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Pytano m.in. o czas leczenia pacjenta w Oddziale Psychiatrycznym Zamkniętym, sposób uzyskania skierowania do leczenia.

[Powrót](#)

Forum Liderów Organizacji Pacjentów

11 lutego roku obchodzony jest Światowy Dzień Chorego, który stanowi szczególną okazję do wyrażenia szacunku i uznania pracownikom służby zdrowia, wolontariuszom, członkom rodziny, organizacjom oraz wszystkim tym, którzy bezinteresownie poświęcają się dla dobra chorych. Z tej okazji z inicjatywy Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej co roku odbywa się w Warszawie Forum Organizacji Pacjentów, w którym uczestniczy ok. 150 liderów organizacji i stowarzyszeń pacjentów.

Celem organizowanego forum jest integracja środowiska oraz szkolenia pracowników organizacji z zakresu komunikacji, zarządzania, zdrowia publicznego, finansowania, problematyki istotnej dla NGOs. Intencją Forum jest inicjowanie rozwiązań, które wpłyną na poprawę systemowej opieki nad pacjentem.

W ramach forum odbywają się sesje szkoleniowe i warsztatowe, a punktem kulminacyjnych spotkań jest debata wszystkich uczestników Forum z gośćmi specjalnymi – osobami kształtującym politykę zdrowotną państwa. Debata umożliwi liderom poszczególnych organizacji pacjentów zwrócenie uwagi na największe problemy, z jakimi spotykają się w swej codziennej działalności i walce z chorobą.

Nasze Stowarzyszenie reprezentowane było przez Marie Gnap i Edytę Łasicę.

Tegoroczne spotkanie rozpoczęło się od inauguracyjnego spotkania z Wiceminister Zdrowia panią Józefą Szczurek – Żelazko, która podkreśliła rolę organizacji działających dla dobra pacjentów w kształtowaniu postaw zdrowotnych Polaków i podziękowała za codzienną pracę pracownikom organizacji. Następnie głos zabrał pan Grzegorz Błażewicz zastępca Rzecznika Praw Pacjenta, który zaprosił organizacje do współpracy na wielu płaszczyznach i wspólnego angażowania się do działań dla dobra pacjentów.

Podczas wydarzenia zaprezentowano także wyniki raportu „Organizacje pacjentów w Polsce. Struktura. Aktywności. Potrzeby”, który został zrealizowany przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej wspólnie z Fundacją Klon Jawor. To pierwsze tak kompleksowe opracowanie przedstawiające strukturę i kondycje organizacji pozarządowych działających w obszarze zdrowia.

Następnie uczestnicy podczas dwudniowego Forum wzięli udział w kilkunastu sesjach mentorskich i interaktywnych warsztatach, które prowadzone były przez ekspertów z różnych dziedzin m.in. seksuologa prof. Zbigniewa Izdebskiego, dziennikarza Jarosława Kuźniara, socjologa dr Tomasza Sobierajskiego, czy też naukowców jak prof. Małgorzatę Kozłowska-Wojciechowska i dr Annę Wójcicką.

Wartością dodaną tegorocznego forum była możliwość odbycia szkolenia potwierdzonego zaświadczeniem pn.: "Przeciwdziałanie praniu pieniędzy i finansowaniu terroryzmu - obowiązki organizacji pozarządowych".

Źródło: <http://www.ippez.pl/co-robimy/edukacja-zdrowotna/forum-liderow-organizacji-pacjentow/>

Raport „Organizacje pacjentów w Polsce. Struktura. Aktywności. Potrzeby”

Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej wraz ze Stowarzyszeniem Klon/Jawor opracował raport „Organizacje pacjentów w Polsce. Struktura. Aktywności. Potrzeby” przedstawiający kondycję organizacji pozarządowych działających w obszarze zdrowia.

Zaprezentowana podczas XII Forum Organizacji Pacjentów w Warszawie publikacja przedstawia obraz organizacji działających w Polsce na rzecz pacjentów. Raport powstał na podstawie danych pozyskanych z 3 niezależnych od siebie źródeł tj. badań ilościowych przeprowadzonych w środowisku organizacji działających w sektorze ochrony zdrowia, a dodatkowo deklarujących działania na rzecz pacjentów, danych z ogólnopolskiego badania „Kondycja sektora organizacji pozarządowych w Polsce 2015, przeprowadzone przez Stowarzyszenie Klon/Jawor, dotyczące organizacji pozarządowych a także badania jakościowego przeprowadzonego wśród działaczy dużych organizacji działających dla dobra pacjentów, aktywnych w różnych obszarach terapeutycznych (odpowiadających różnym dziedzinom medycyny).

Nasze Stowarzyszenie brało udział w przeprowadzonym badaniu.

Raport „Organizacje pacjentów w Polsce. Struktura, aktywności, potrzeby” to ważna publikacja dotycząca organizacji, których codzienna praca ma niebagatelne znaczenie dla milionów osób chorych i ich bliskich. Jego wydanie nieprzypadkowo zbiega się z obchodami Światowego Dnia Chorego. Stanowi on bowiem szczególną okazję do wyrażenia szacunku i uznania wszystkim, którzy poprzez aktywność zawodową lub działalność społeczną wyrażają troskę o chorych. Pomoc pacjentom i ich bliskim to właśnie główny motyw tej publikacji. Jak wynika z zebranych danych, organizacje pacjentów w Polsce w zdecydowanej większości powstały bowiem w wyniku własnych doświadczeń chorobowych. Stąd w ich działaniach jest tyle determinacji w dążeniu do bezinteresownej pomocy osobom znajdującym się w podobnej sytuacji. Mamy nadzieję, że zebrane dane i wnioski przedstawione w raporcie przyczynią się do lepszego zrozumienia misji organizacji pozarządowych działających dla dobra pacjentów i uznania ich istotnej roli w poprawie jakości życia i zdrowia Polaków.

[CZYTAJ RAPORT](#)

Źródło: <http://www.ippez.pl>

Audycja radiowa

W dniu 05.02.2018 r. w Polskim Radiu Rzeszów uczestnikami audycji byli podopieczni naszego Stowarzyszenia.

Audycja miała na celu zachęcenie słuchaczy do oddawania 1% podatku na rzecz naszych podopiecznych, osób które dotknął problem choroby psychicznej.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

Dzienny Ośrodek Wsparcia – Klub Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Od stycznia Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” kontynuuje działalność prowadzonej od trzech lat placówki pobytu dziennego: Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy dla dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi.

W ramach bieżącej pracy terapeutycznej są to działania zapewniające:

1. Poradnictwo psychologiczne
2. Trening kulinarny: wyżywienie w postaci samodzielnie przygotowywanego posiłku
3. Terapię zajęciową: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe, ogród.

Klub Samopomocy swoją działalność rehabilitacyjną prowadzi w budynkach przy ul. Potockiego 1 i ul. Kraszewskiego 1.

Przy ul. Potockiego 1 zajęcia prowadzone są w godz. 9-15. Korzysta z nich 20 osób. Składają się na nie:

- poradnictwo psychologiczne,
- trening kulinarny,
- terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe.

Przy ulicy Kraszewskiego 1 prowadzona jest terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe dla 7 osób w godz. 8.30 – 12.30.

Prowadzenie Klubu Samopomocy możliwe jest dzięki środkom budżetu państwa na realizację zadania zleconego gminie.

[Powrót](#)

Kurs komputerowy

W miesiącach kwiecień-czerwiec 2017 r. osoby chorujące, dwie grupy po 10 osób każda miały możliwość uczestniczenia w kursie komputerowym organizowanym przez Centrum Szkoleniowo-Terapeutyczne SELF s.c.

Kurs organizowany był w ramach realizacji projektu dofinansowanego z Funduszy Europejskich Kompetencje cyfrowe kluczem do sukcesu.

Trzecią grupą korzystającą z kursu organizowanego przez Centrum Szkoleniowo-Terapeutyczne SELF s.c. byli rodzice. 10 osobowa grupa miała zajęcia w miesiącach listopad – styczeń.

Celem projektu był wzrost poziomu kompetencji informatycznych uczestników projektu poprzez udział w certyfikowanym szkoleniu z zakresu technologii cyfrowych.

Kurs zakończył się zewnętrznym egzaminem ECDL DIGCOMP 16. Wszyscy uczestnicy zdali egzamin pozytywnie.

[Powrót](#)

2017

Kiermasz bożonarodzeniowy

W dniu 17.12.2017 r. na placu przy kościele pw. św. Wawrzyńca w Malawie zorganizowany został kiermasz bożonarodzeniowy. Wystawione były prace wykonane przez członków naszego Stowarzyszenia. Zebrano kwotę 1273,50 zł. Pieniądze wykorzystane zostaną na realizację celów statutowych Stowarzyszenia.

[Powrót](#)

Konferencje w sprawie pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego

Ministerstwo Zdrowia powierzyło Instytutowi Psychiatrii i Neurologii w Warszawie realizację niektórych zadań związanych z programem pilotażowym psychiatrii środowiskowej w ramach Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego. W tym celu w Instytucie

Psychiatrii i Neurologii zostało powołane Biuro ds. pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego. Ponadto w grudniu br. został zorganizowany cykl czterech roboczych konferencji konsultacyjnych (14,15, 28 i 29 grudnia) z udziałem przedstawicieli jednostek zakwalifikowanych po wstępnej weryfikacji zgłoszeń. Celem konferencji było m. in. konsultacja szczegółowych założeń organizacyjnych i finansowych pilotażu. Z ramienia Federacji Rodzin Osób Chorujących Psychiczenie „Rodziny” w Krakowie w roli obserwatorów w konferencji uczestniczyły panie z naszego Stowarzyszenia. W dniu 15.12.2017 – Maria Gnap, a w dniu 28.12.2017 – Barbara Oleksińska.

Tematy konferencji 14 i 15 grudnia: założenia ogólne pilotażu, określenie populacji objętej pilotażem, warunki i organizacja realizacji świadczeń.

Tematy konferencji 28 i 29 grudnia: zasady finansowania i rozliczania świadczeń, finansowanie kosztów świadczeń pacjentów „migrujących”, kwestie zgłoszone przez uczestników w czasie pierwszej konferencji (14 i 15 grudnia br.).

Konferencje odbyła się w Sali Konferencyjnej Kliniki Psychiatrii Sądowej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

[Powrót](#)

Dzienny Ośrodek Wsparcia - Klub Samopomocy "Integra" dla osób z zaburzeniami psychicznymi

W okresie lipiec - grudzień 2017 Stowarzyszenie kontynuowało prowadzenie Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w ramach dotacji Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego.

Działalność merytoryczna prowadzona była w budynkach przy ul. Potockiego 1 i ul. Kraszewskiego 1.

Przy ul. Potockiego 1 odbywały się zajęcia: psychologiczne, kulinarne, terapia zajęciowa, natomiast przy ul. Kraszewskiego 1- terapia zajęciowa. Z zajęć korzystało 27 osób z zaburzeniami psychicznymi.

[Powrót](#)

Projekt "Tacy sami"

W ramach realizacji projektu „Tacy sami”, współfinansowanego przez Gminę - Miasto Rzeszów prowadzone zostały działania wspomagające proces rehabilitacji, integracji społecznej, spędzania czasu wolnego, rozwijania uzdolnień i talentów. Złożyły się na nie: psychoedukacja grupowa i indywidualna, zajęcia muzyczno – rytmiczne, rehabilitacja ruchowa i prozdrowotna, arteterapia, warsztaty żywieniowe, warsztaty na temat kultury. Zredagowano, wydrukowano i umieszczono na stronie internetowej Stowarzyszenia 8 numerów gazetki Integralni

[Powrót](#)

Projekt "Korzystam z pomocy terapeutów"

W okresie marzec – grudzień 2017 r w ramach realizacji projektu „Korzystam z pomocy terapeutów” Stowarzyszenie realizowało działania: 1) zajęcia grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi 2) spotkania grupowe z psychologiem dla osób rodzin i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi 3) spotkania indywidualne z psychologiem. Realizacja projektu możliwa była dzięki współfinansowaniu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

[Powrót](#)

Projekt "Nie dam się uzależnić"

Od kwietnia do września Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” było realizatorem projektu „Nie dam się uzależnić”. Projekt współfinansowany był przez Wydział zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

W trakcie jego realizacji przeprowadzono działania:

w miesiącach kwiecień – czerwiec zostały wyemitowane 3 audycje radiowe w Polskim Radiu Rzeszów. Emisja miała miejsce w dniach:

- 25.04.2017,

- 16.05.2017. Z uwagi na bardzo interesujący materiał audycja dodatkowo kontynuowana była w dniu 21.05.2017

- 14.06.2017.

W dniach 10-14.07.2017 zorganizowany został pięciodniowy wyjazd edukacyjny do Oblasów i okolic. W ramach wyjazdu uczestnicy korzystali z zajęć edukacyjnych poświęconych uzależnieniom oraz zwiedzania malowniczych zakątków Lubelszczyzny. W

miesiącu lipcu zostały zredagowane ulotki na temat zagrożeń wynikających z używania: alkoholu, substancji psychoaktywnych (kodeiny, bendaminy, DMX, leków uspokajających i nasennych (benzodiazepiny), marihuany, dopalaczy oraz uzależnień behawioralnych tj.: internet, jedzenie, praca, zakupy, seks, telefon komórkowy, karty płatnicze, środki masowego przekazu. Ulotki zostały przekazane uczniom szkół gimnazjalnych oraz w formie insertu (wkładki) do gazety codziennej „Nowiny”

[Powrót](#)

Ulotki tematyczne

W miesiącu lipcu, w ramach realizacji projektu "Nie dam się uzależnić", współfinansowanego przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa, zostały zredagowane ulotki na temat zagrożeń wynikających z używania: alkoholu, substancji psychoaktywnych (kodeina, bendamina, DMX, leki uspokajające i nasenne (benzodiazepiny), marihuany, dopalaczy oraz uzależnień behawioralnych tj.: internet, jedzenie, praca, zakupy, seks, telefon komórkowy, karty płatnicze, środki masowego przekazu. Ulotki skierowane są do uczniów szkół gimnazjalnych (bądź 7 klasy szkoły podstawowej) na terenie miasta Rzeszowa, jako osób najbardziej narażonych i podatnych na przedstawiane rodzaje uzależnień oraz w postaci insertu (wkładki) w gazecie codziennej „Nowiny” do czytelników tejże gazety. Dystrybucja ulotki nastąpi się w miesiącu wrześniu 2017 r.

[Powrót](#)

Wyjazd edukacyjny

W dniach 10-14.07.2017 w ramach realizacji projektu "Nie dam się uzależnić", współfinansowanego przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa, zorganizowany został wyjazd edukacyjny do Oblasów i okolic. W wyjeździe brało udział 38 uczestników i 2 opiekunów. Każdy dzień rozpoczynał się od zajęć edukacyjnych w Ośrodku w Oblasach. Po odbytych szkoleniach uczestnicy zadania zwiedzali atrakcje turystyczne okolicznych miejscowości.

I tak w dzień pierwszy był to Sandomierz - najważniejsze zabytki miasta, przejście trasą podziemną.

Dzień drugi to Puławy- park i Muzeum Czartoryskich.

Dzień trzeci to Kazimierz Dolny – a w nim wawóz lessowy, cmentarz żydowski, Klasztor Franciszkanów, Kościół Farny, zamek i baszta.

Dzień czwarty to Nałęczów - Muzeum Prusa, spacer po parku zdrojowym, pijalnia wód mineralnych i pijalnia czekolady.

Dzień piąty to Kozłówka – muzeum, Pałac Zamoyskich. Część związaną ze zwiedzaniem zakończono w Lublinie gdzie uczestnicy zwiedzili Stare Miasto, Kaplicę Trójcy Świętej.

Oprowadzaniem uczestników po zwiedzanych miejscach zajęli się uprawnieni przewodnicy

turystyczni.

Wieczory poświęcone były na integrację podczas: dyskotek, grilla, gier zespołowych w piłkę, gry stolikowe.

[Powrót](#)

Wyjazd edukacyjny

Od dnia 19.06.2017 rozpoczynają się zapisy na wyjazd edukacyjny do Oblasówki, który odbędzie się w dniach 10-14.07.2017 r.

Wszystkich chętnych, członków Stowarzyszenia serdecznie zapraszamy.

Zapisu dokonać można w biurze Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 lub telefonicznie: 664 739 232, 664 739 233

[Powrót](#)

Walne zebranie sprawozdawcze za rok 2016

W dniu 28.06.2017 r. w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” przy ul. Kraszewskiego 1 odbyło się walne zebranie sprawozdawcze za rok 2016.

Po przedstawieniu i zatwierdzeniu sprawozdania merytorycznego, finansowego, protokołu Komisji Rewizyjnej udzielono absolutorium Zarządowi Stowarzyszenia.

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[Powrót](#)

Walne zebranie sprawozdawcze za rok 2016

W dniu 28.06.2017 o godz. 16.30 w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umył" przy ul. Kraszewskiego 1 w Rzeszowie odbędzie się Walne Zebranie sprawozdawcze za rok 2016.

Wszystkich członków Stowarzyszenia serdecznie zapraszamy.
Zarząd Stowarzyszenia

[Powrót](#)

III Audycja poświęcona uzależnieniom

W dniu 14.06.2017 o godz. 11.00 w Polskim Radiu Rzeszów emitowana była audycja na żywo z udziałem panów Tomasza Kobylańskiego i Marcina Mołonia, psychoterapeutów z SELF Centrum Szkoleniowo Terapeutycznego w Rzeszowie. Audycja dotyczyła realizowanych działań projektu pn. „Nie dam się uzależnić”, współfinansowanego przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

Tematem przewodnim był zakupoholizm, który jest jednym z uzależnień behawioralnych. Zakupoholizm nie jest uznawany za chorobę. Poprzez zakupy reguluje się uczucia, stany emocjonalne, rosnącą tolerancję. Daje chwilową radość osobie dokonującej zakupów narażając na straty indywidualne najbliższych i rodziny. Nową formę stanowią zakupy w internecie. Dotyczą one głównie kobiet. Poprzez przeglądanie stron internetowych mogą redukować napięcie, np. w pracy. Emocjonujące staje się oczekiwanie na kuriera mającego dostarczyć zamówione towary. Dokonując zakupów w takiej formie nie dostrzegamy znikającej gotówki. Bardzo niebezpieczne jest korzystanie z kart kredytowych, płacąc którymi wydajemy więcej niż możemy. Jeśli zauważymy sami bądź najbliżsi opisywane symptomy powinniśmy szukać pomocy. Leczenie odbywa się poprzez uczestnictwo w profesjonalnej terapii behawioralno – poznawczej.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

Sprawozdanie - mały grant

W okresie 30.03.17 do 15.05.17 Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” realizowało zadanie "Depresja-porozmawiajmy o niej", w ramach oferty pozakonkursowej zgodnie z Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, współfinansowane przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Realizacja zadania publicznego polegała na utworzeniu spotu reklamowego, promującego Światowy Dzień Zdrowia, którego tematem przewodnim na ten rok jest depresja. Powstały spot reklamowy emitowany był we wszystkich autobusach Zarządu Transportu Miejskiego w Rzeszowie. Odbiorcami byli pasażerowie korzystający z transportu miejskiego.

[Powrót](#)

Projekt "Tacy sami"

W okresie od 09.05.2017 – 31.12.2017 r. Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” realizuje projekt współfinansowany przez Gminę - Miasto Rzeszów pod nazwą: „Tacy sami”. W ramach realizacji projektu prowadzone zostaną działania wspomagające proces rehabilitacji, integracji społecznej, spędzania czasu wolnego, rozwijania uzdolnień i talentów. Złożą się na nie:

1. Psychoedukacja grupowa,
2. Warsztaty terapii indywidualnej,
3. Zajęcia muzyczno – rytmiczne,
4. Rehabilitacja ruchowa i prozdrowotna (grupowa i indywidualna),
5. Arteterapia (rehabilitacja przez sztukę),
6. Warsztaty żywieniowe – podróże po smakach Europy,
7. Warsztaty na temat kultury.

Działania wykonywane w ramach wymienionych zajęć dokumentowane będą w comiesięcznie redagowanej gazetce „Integralni”.

[Powrót](#)

II Audycja poświęcona uzależnieniom

Druga audycja poświęcona uzależnieniom w ramach projektu pn. „Nie dam się uzależnić”, współfinansowanego z Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa została wyemitowana w Polskim Radiu Rzeszów w dwu częściach 16 i 21.05.2017.

W dniu 16.05.2017 panie z Zarządu Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”: Barbara Oleksińska i Maria Gnap opowiedziały o działaniach realizowanych w ramach projektu, pomocy jaką otrzymują osoby z zaburzeniami psychicznymi, u których wystąpiło uzależnienie.

Trzecią osobą uczestniczącą w audycji był Bartek, podopieczny Stowarzyszenia Rodzin

„Otwarty Umysł”. Bartek opowiedział o historii swojej choroby. O tym jak alkoholem „zaleczał” pojawiające się urojenia i głosy. Emisja opowiedzianej historii nastąpiła w dniu 21.05.2017 r.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

I Audycja poświęcona uzależnieniom

W ramach projektu pn. „Nie dam się uzależnić”, współfinansowanego z Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa w dniu 25.04.2017 wyemitowano w Polskim Radiu Rzeszów pierwszą audycję poświęconą uzależnieniom. Uczestniczyły w niej panie z Zarządu Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”: Barbara Oleksińska i Maria Gnap oraz pan Tomasz Kobylański psychoterapeuta z SELF Centrum Szkoleniowo Terapeutycznego w Rzeszowie. Panie opowiedziały o realizowanym od 01.04.17 roku projekcie, którego działania koncentrują się wokół zagrożeń wynikających z używania: alkoholu, substancji psychoaktywnych, marihuany, dopalaczy oraz uzależnień behawioralnych. Pan Tomasz swoją wypowiedź poświęcił uzależnieniom behawioralnym, jako tym na które nadal zwraca się bardzo mało uwagi.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

Śniadanie wielkanocne

W dniu 12.04.2017 r. kadra wraz z uczestnikami Dziennego Ośrodka Wsparcia Klubu Samopomocy „Integra” zorganizowała śniadanie wielkanocne przy ul. Potockiego. Spotkanie rozpoczęło się od zapoznania z tradycjami i symbolami, o których poinformowali nas uczestnicy w przygotowanej pod okiem pani psycholog części artystycznej. Po niej nastąpiło symboliczne podzielenie się jajkiem i złożenie sobie życzeń. Następnie odbyła się degustacja samodzielnie przygotowanych przez uczestników potraw i słodkości wielkanocnych. Miłym chwilom towarzyszyły niekończące się dyskusje i rozmowy.

W kolejnym dniu, tj. 13.04.2017 spotkanie wielkanocne odbyło się w budynku przy ul. Kraszewskiego. Uczestnikami była kadra podopieczni i ich rodzice. Tu również na początku podzielono się jajkiem oraz złożono życzenia wielkanocne. Następnie spędzono czas na rozmowach i degustacji żurku (przygotowanego przez kolegów z ul. Potockiego), sałatek i ciast.

[Powrót](#)

Mały grant

W okresie 30.03.17 do 15.05.17 Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” realizować będzie zadanie "Depresja - porozmawiajmy o niej", współfinansowane przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa, w ramach oferty pozakonkursowej zgodnie z Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Celem realizacji zadania jest stworzenie spotu reklamowego, promującego, Światowy Dzień Zdrowia, którego tematem przewodnim na ten rok jest depresja. Emisja odbędzie się w autobusach Zarządu Transportu Miejskiego w Rzeszowie. Odbiorcy, pasażerowie komunikacji miejskiej dowiedzą się czym jest depresja, jakie są jej przyczyny, objawy i możliwe konsekwencje oraz o tym, jaka jest lub może być dostępna pomoc, zapobieganie jej lub leczenie chorujących na nią osób.

[Powrót](#)

Dwa lata działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia - Klubu Samopomocy "Integra"

22.03.2017 r. obchodziliśmy drugą rocznicę działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Uczestnicy przygotowali część artystyczną z wykorzystaniem sztuki „Pamiętniki Adama i Ewy”. Po części artystycznej kadra Ośrodka odebrała podziękowania od uczestników. Przy samodzielnie przygotowanym posiłku uczestnicy wspominali swój pobyt od powstania Ośrodka do dnia dzisiejszego. Dzień spędzono w radosnej i miłej atmosferze.

[Powrót](#)

Projekt "Nie dam się uzależnić"

W ramach promocji zdrowia psychicznego i zapobieganiu zaburzeniom psychicznym Stowarzyszenie nasze realizuje od 01.04.2017 do 30.09.2017 projekt „Nie dam się uzależnić”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

Projekt poświęcony jest tematyce zagrożeń wynikających z używania: alkoholu, substancji psychoaktywnych, marihuany, dopalaczy oraz uzależnień behawioralnych. W ramach projektu zrealizowane zostaną działania:

- ulotki tematyczne
- 3 audycje radiowe
- wyjazd edukacyjny

[Powrót](#)

Projekt "Korzystam z pomocy terapeutów"

Od 01.04.2017 do 15.12.2017 r. realizowany jest projekt pn. „Korzystam z pomocy terapeutów”. Realizacja możliwa jest dzięki współfinansowaniu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

Swoim działaniem projekt obejmuje:

- spotkania grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania grupowe z psychologiem dla rodzin i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania indywidualne z psychologiem

[Powrót](#)

AUDYCJE W POLSKIM RADIU RZESZÓW

W dniu 07.03.2017 została wyemitowana audycja, której uczestniczkami były pani prezes Barbara Oleksińska oraz trzy podopieczne naszego Stowarzyszenia. W audycji panie opowiedziały o wsparciu jakie otrzymały w Stowarzyszeniu, realizowanych formach zajęć, o tym, że Stowarzyszenie jest miejscem gdzie mogą realizować swoje pasje, być wsparciem dla innych uczestników. Prosiły też podatników o odpis 1% podatku dochodowego z przeznaczeniem na działalność statutową Stowarzyszenia.

Zgodnie z zapowiedzią pani redaktor Bernadetty Szczypty z powodu zaburzeń psychicznych już teraz cierpi co piąta osoba na świecie. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że w

ciągu 15 lat zaburzenia te staną się głównym problemem zdrowotnym odpowiedzialnym za życiową niepełnosprawność. I choć o tym wiemy, choć z dużym prawdopodobieństwem spotykamy osoby z zaburzeniami psychicznymi na co dzień, lub też po prostu mamy je w swoich rodzinach, to podchodzimy do nich stereotypowo, uważamy, że są nieobliczalne a nawet niebezpieczne. O tym, jak niesprawiedliwe w większości przypadków, są to oceny rozmawiano z przedstawicielami Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" – prezes Barbarą Oleksińską, w audycji na żywo w dniu 22.03.2017 r. Ponadto biorące w audycji udział podopieczne Stowarzyszenia udzieliły odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak trafiły pod opiekę Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł", w jakiej były sytuacji?
- Jaka pomoc najbardziej była im wtedy potrzebna i jaką pomoc uzyskały?
- Jak funkcjonują teraz?
- Jak, z ich doświadczenia, traktowane są osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi?
- Jakie stereotypy są najczęstsze, co mogą odpowiedzieć na takie myślenie np. że są niebezpieczne, nieprzewidywalne i niezdolne do należytego wypełniania ról społecznych?
- Jak tzw. zdrowe osoby powinny traktować osoby z zaburzeniami psychicznymi?

[Powrót](#)

XI Forum Liderów Organizacji Pacjentów

Z okazji Światowego Dnia Chorego, 10 i 11 lutego 2017 roku w Warszawie, w Instytucie Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, po raz jedenasty odbyło się Forum Liderów Organizacji Pacjentów. Uczestnikami były przedstawicielki zarządu naszego Stowarzyszenia. W pierwszym dniu odbyła się debata na temat szans i zagrożeń jakie stanowią dla pacjentów planowane zmiany w systemie ochrony zdrowia. Drugi dzień konferencji to wystąpienia z zakresu praw pacjenta w stosowaniu leków biologicznych, na co zwracać uwagę przy podawaniu leków oraz skutecznego korzystania przez pacjentów ze swoich praw podczas leczenia. Zgłębiany został również temat zdarzeń i działań niepożądanych w leczeniu. Na koniec odbyły się specjalne sesje warsztatowe, podczas których uczestnicy mogli zdobyć praktyczną wiedzę przydatną w funkcjonowaniu organizacji.

[Powrót](#)

Wizyta duszpasterska

W dniu 16.01.2017 r. odwiedził nas w Dziennym Ośrodku Wsparcia – Klubie Samopomocy „Integra” przy ul. Potockiego ksiądz Józef Kandfer, proboszcz tutejszej parafii. Wizyta duszpasterska rozpoczęła się od modlitwy, błogosławieństwa księdza proboszcza i śpiewu kolędy. Wszyscy uczestnicy chętnie włączyli się w wspólną dyskusję. Spotkanie było bardzo sympatyczne. Już dziś czekamy na kolejną wizytę w przyszłym roku.

Dzienny Ośrodek Wsparcia – Klub Samopomocy „Integra”

Od 02.01.2017 roku kontynuowane są zajęcia w Dziennym Ośrodku Wsparcia – Klubie Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Zajęcia merytoryczne prowadzone są codziennie od poniedziałku do piątku w budynkach przy ul. Potockiego 1 i Kraszewskiego 1 w Rzeszowie.

Dzienny Ośrodek Wsparcia- Klub Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach bieżącej pracy terapeutycznej realizuje działania zapewniając:

1. Poradnictwo psychologiczne
2. Trening kulinarny
3. Terapię zajęciową: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe

Wymienione działania dotyczą uczestników budynku przy ul. Potockiego 1.

Przy ul. Kraszewskiego 1 prowadzona jest terapia zajęciowa: rękodzieło artystyczne, zajęcia świetlicowe. Ich poziom dostosowany jest do poziomu funkcjonowania poszczególnych uczestników.

2016

Spotkanie opłatkowe

W dniu 21.12.2016r w budynku Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” przy ul. Potockiego odbyło się spotkanie opłatkowe, które sami zorganizowaliśmy. Przygotowywaliśmy się do niego starannie. Prace zaczęliśmy od dekoracji ośrodka. Przystroiliśmy choinkę w salonie. Obok, przy kominku, stanął Mikołaj. Jadalnia i pozostałe pomieszczenia również zostały świątecznie przyozdobione. Okres przed wigilią zajęły nam przygotowania potraw. W menu znalazły się min: barszcz biały z grzybami, pierogi i gołąbki oraz mnóstwo pysznych słodkości. Ucztę wigilijną rozpoczęliśmy od krótkiego programu artystycznego. Czytaliśmy wiersze, śpiewaliśmy kolędy, po czym połamaliśmy się opłatkiem życząc sobie wszelkiej pomyślności w nadchodzący roku. Przez cały czas w tle słychać było płynące z radia kolędy. Czas upłynął nam w miłej i rodzinnej atmosferze, wszyscy wyszliśmy do domów zadowoleni i w świątecznym nastroju.

W dniu 22.12.2016 r. obyło się w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” spotkanie wigilijne. Podopieczni Dziennego Ośrodka Wsparcia- Klubu Samopomocy „Integra” grupy z ul. Kraszewskiego przyszli na nie wraz z rodzicami. Stoły zostały pięknie przystrojone własnoręcznie wykonanymi przez podopiecznych stroikami i ozdobami świątecznymi. Uczestnicy recytowali świąteczne wiersze księdza Jana Twardowskiego oraz Emilii Waśniowskiej i przy akompaniamencie gitary śpiewali piękne polskie kolędy. Po części artystycznej dzieliliśmy się opłatkiem składając sobie nawzajem świąteczne i

noworoczne życzenia. Następnie wzięliśmy udział w przygotowanej wieczery wigilijnej. Bardzo smakowały nam wigilijne potrawy zwłaszcza barszcz czerwony z uszkami. Tematy rozmów przy stole były istic święteczne, rozmawialiśmy między innymi o regionalnych tradycjach świętecznych, planach na zbliżające się Święta, w tle słycać było kolędy. Podczas spotkania wigilijnego przeżyliśmy wiele wzruszających chwil i na długo pozostanie ono w naszej pamięci.

Spotkania opłatkowe dla grupy rodziców i opiekunów odbyło się w dniu 12.12.2016 r., zaś dla grupy po kryzysach psychicznych w dniu 14.12.2016. Spotkania rozpoczęły się od słowa pani prezes skierowanego do wszystkich przybyłych członków Stowarzyszenia. Następnie wspólnie odśpiewano kolędę i podzielono się opłatkiem, składając sobie jak najserdeczniejsze życzenia. Miłym akcentem uświetniającym spotkanie było ciasto przygotowane przez uczestników Ośrodka Wsparcia przy ul. Potockiego. Święteczna atmosfera udzielała się wszystkim, chętnie dyskutowano i prowadzono rozmowy w grupach.

[Powrót](#)

Zabawa Andrzejkowa

Na tę zabawę czekaliśmy z wielką niecierpliwością. Wiązało się z nią wiele emocji. Mowa tu o zabawie Andrzejkowej przy ul. Potockiego, czyli o wspólnym, miłym i ciekawym spędzaniu czasu. Nie mogło się obejść bez tańca i smakowicie przygotowanego posiłku. Pierwszą potrawą był bigos, a następnie każdy mógł skosztować ciast i sałatek, które wspólnie przygotowywaliśmy. Podczas posiłku wywiązały się bardzo ciekawe rozmowy i dyskusje. Tym bardziej, że mieliśmy wcześniej zaproszonych gości. Dzielili się oni z nami swoimi doświadczeniami. Bawiliśmy się przy dobrej muzyce i we wspaniałej atmosferze. Wszyscy wróciliśmy do domu pełni wrażeń i bardzo zadowoleni, że tak sympatycznie można spędzić czas wśród osób, które tak dobrze znamy.

W dniu 23 listopada bawiliśmy się wspólnie na Andrzejkach przy ul. Kraszewskiego 1. Zabawę poprowadziły Panie socjoterapeutki Madzia i Gosia. Podczas imprezy nie zabrakło takich wróżb jak: przekuwanie serca szpilką z imionami, malowanie farbami swojej przyszłości, wróżby pt. „Kim będę?”. Bardzo podobały nam się zabawy sprawnościowe z chustą animacyjną Klanza, w tym odbijanie balonami. Zabawa taneczna przysporzyła nam mnóstwo radości. Bawiliśmy się przy takich przebojach jak „Bałkanica” zespołu Piersi, czy „Jesteś szalona” w wykonaniu zespołu Boys. Hitem imprezy stał się dziecięcy przebój pt. „Jedzie pociąg z daleka”, przy którym nasze nogi same rwały się to tańca. Po energetycznej zabawie czekał na nas poczęstunek. Humory dopisały wszystkim uczestnikom zabawy.

[Powrót](#)

Warsztaty w Lublinie

W dniu 15.11.2016 r w Lublinie odbyły się regionalne spotkania edukacyjne dla opiekunów i osób pracujących w obszarze zdrowia psychicznego w ramach kampanii społecznej "NIE TRACĘ SIEBIE W SCHIZOFRENII", których uczestniczkami były przedstawicielki Zarządu Stowarzyszenia. Program składał się z bloku eksperckiego, warsztatów poprowadzonych przez psychologów i trenerów pracujących na co dzień z osobami ze zdiagnozowaną

schizofrenią oraz prezentacji filmów dokumentalnych „SIŁA” i „ROZPROSZENIE”. Pokaz odbył się w kinie Cinema City Plaza.

[Powrót](#)

Projekt „Nic pod przymusem - wszyscy mają głos

15.09.2016 r. zakończono realizację projektu współfinansowanego przez Województwo Podkarpackie - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie pod nazwą „Nic pod przymusem – wszyscy mają głos”. W ramach przeprowadzonych działań zorganizowano: wyjazd turystyczno-rekreacyjny do Iwonicza dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

[Powrót](#)

Kampania społeczna "NIE TRACĘ SIEBIE W SCHIZOFRENII"

Znikoma świadomość społeczna, narastające uprzedzenia i stereotypy prowadzą do stygmatyzacji schizofrenii i ostracyzmu społecznego, a w konsekwencji do dyskryminacji i wykluczenia z życia zawodowego i społecznego osób na nią chorujących. Kampania „Nie tracę siebie w schizofrenii” ma przełamywać tabu wokół choroby poprzez historie osób nią dotkniętych. Jej celem jest również wsparcie chorych i rozpoczęcie dyskusji publicznej na temat schizofrenii i potrzeb borykających się z nią osób.

Jeśli chcesz poszerzyć swoją wiedzę na temat schizofrenii, poznać historię osób na nią chorujących wejdź na zakładkę w lewym dolnym rogu na stronie głównej

[Powrót](#)

Wyjazd turystyczno - rehabilitacyjny do Iwonicza

W dniach 29.08.16 - 01.09.16 zorganizowany został wyjazd turystyczno - rehabilitacyjny do Iwonicza. Wyjazd był zadaniem projektu: "Nic pod przymusem - wszyscy mają głos", współfinansowanego przez Województwo Podkarpackie - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie.

W wyjeździe brało udział 38 uczestników i dwóch opiekunów. Celem wyjazdu był wypoczynek, rekreacja, intensywna aktywność fizyczna i ruchowa dzięki organizowanym podczas wyjazdu spacerom, wycieczkom, grom zespołowym w piłkę na świeżym powietrzu. Uczestnicy mieli możliwość poszerzenia wiedzy na temat zabytków występujących w regionie, rozwijania własnych uzdolnień i talentów, poznania piękna otaczającej nas przyrody w warunkach naturalnych, nauki współżycia w grupie i w środowisku, integracji z otoczeniem. Zwiedzanie obejmowało: centrum Iwonicza, bełkotkę, Excelsior, pijalnię wód,

Krosno: Centrum Dziedzictwa Szkła (pokaz dmuchania szkła, zdobienie szkła, witraże, galeria szkła, Muzeum Podkarpackie z lampami naftowymi i piękną galerią obrazów, sanktuarium Matki Bożej płaczącej w Dębowcu, dworek Marii Konopnickiej w Żarnowcu, ruiny zamku w Odrzykoniu, wejście na skały Prządki, skansen naftowy w Bóbrce, pustelnię św. Jana w Trzcianie, sanktuarium i skansen broni ciężkiej w Dukli, Dębowiec, Karpacką Troję w Trzcinicy.

Wieczorami podczas spotkań integracyjnych uczestnicy poprawiali swoją kondycję fizyczną i uczyli się współdziałania w grupie. Swoje doznania z zwiedzanych miejsc wyrażali poprzez fotografię, pisanie wierszy. Powstałą twórczością podzielili się podczas spotkania i na wystawie w siedzibie stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1.

[Powrót](#)

III WKŁADKA TEMATYCZNA POŚWIĘCONA UZALEŻNIENIOM

23 sierpnia została wydrukowana w gazecie codziennej „Nowiny” trzecia wkładka tematyczna poświęcona uzależnieniom.

Strona pierwsza i druga to rozmowa z lek. med. Romanem Mikułą, specjalistą psychiatrą, na temat budowania więzi pomiędzy dzieckiem a rodzicami. Jak mówi pan doktor: "w rodzicielstwie należy szukać złotego środka, czas spędzony rodzinnie pomaga dziecku w prawidłowym rozwoju emocjonalnym, a to z kolei filar rozwoju osobowości".

Strona trzecia poświęcona jest uzależnieniu od ćwiczeń na siłowni. Bigorektyk obsesyjnie pracuje nad swoją muskulaturą, jednak każdy osiągnięty sukces jest dla niego niezadowolający, bądź satysfakcjonujący tylko na krótką metę - mówi Jan Gosztyła, psycholog z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie. Osoby z bigoreksją często stronią od innych ludzi, czują się niezrozumiane, nie akceptowane. Poza tym ich obsesja wiąże się koniecznością wygospodarowania konkretnej liczby godzin na pobyt w siłowni. To sprawia, że brakuje czasu na inne rzeczy.

Strona czwarta to opis zespołu kompulsywnego objadania. Jak mówi Jan Gosztyła, psycholog z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie, przejadanie się często ma swój początek w dzieciństwie. Osoby z zaburzeniami odżywiania często pochodzą z rodzin, gdzie duży nacisk kładziono na jedzenie, traktując je np. jako pocieszenie w trudnych chwilach. Ponadto umieszczone są dane teleadresowe miejsc gdzie można szukać pomocy.

[CZYTAJ WKŁADKĘ](#)

[Powrót](#)

"WARSZTATY SZKOLENIOWE"

W dniu 22.08.2016 odbyły się drugie warsztaty szkoleniowe dla rodziców i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi, poświęcone uzależnieniom. Tematem przewodnim była: "Nowa narkomania. Uzależnienie od środków psychoaktywnych". Omówione zostały zagadnienia związane z uzależnieniem, czym ono jest, jakie ma objawy, co do niego może prowadzić oraz jak sobie radzić z osobą uzależnioną. Zwrócono uwagę na najczęstsze współcześnie środki odurzające i formy leczenia odwykowego w Polsce.

[Powrót](#)

PROJEKT „NIC POD PRZYMUSEM – WSZYSCY MAJĄ GŁOS”

W okresie 01.08.2016-15.9.2016 realizowany będzie projekt współfinansowany przez Województwo Podkarpackie - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie pod nazwą „Nic pod przymusem – wszyscy mają głos”.

Celem zadania jest:

zorganizowanie wyjazdu turystyczno-rekreacyjnego do Iwonicza dla osób z zaburzeniami psychicznymi, podczas którego uczestnicy będą mieli możliwość:

- a) wypoczynku, rekreacji, intensywnej aktywności fizycznej i ruchowej dzięki zorganizowanym
- podczas wyjazdu spacerom, wycieczkom, grom zespołowym w piłkę na świeżym powietrzu,
- b) podniesienia sprawności psychoruchowej
- c) poszerzenia wiedzy na temat zabytków występujących w regionie (Iwonicz i okolice)
- d) rozwijania własnych uzdolnień i talentów
- e) poznania piękna otaczającej nas przyrody w warunkach naturalnych
- f) nauki współżycia w grupie i w środowisku
- g) integracji z otoczeniem
- h) utworzenia prac w formie fotografii, wierszy, opowiadań

[Powrót](#)

III AUDYCJA POŚWIĘCONA UZALEŻNIENIOM

W dniu 30.06.2016 r wyemitowana została trzecia audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji udział wzięli: Barbara Oleksińska – prezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” oraz Jan Gosztyła, psycholog, terapeuta Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie. Tematem przewodnim było uzależnienie od alkoholu i papierosów Pan psycholog przedstawiał powagę problemu jakim są tego rodzaju uzależnienia.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

WALNE ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZO – WYBORCZE

W dniu 27.06.2016 r. odbyło się walne zebranie sprawozdawczo – wyborcze. Po przedstawieniu i zatwierdzeniu sprawozdania merytorycznego i finansowego udzielono absolutorium ustępującemu Zarządowi.

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[Powrót](#)

II WKŁADKA TEMATYCZNA POŚWIĘCONA UZALEŻNIENIOM

23 czerwca została wydrukowana w gazecie codziennej „Nowiny” druga wkładka tematyczna poświęcona uzależnieniom. Wkładka składała się z czterech stron. Wkładka w całości poświęcona była uzależnieniom substancjonalnym.

Strona pierwsza i druga poświęcona jest dopalaczom. Psycholog, Jan Gosztyła z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie szeroko wyjaśnia czym są dopalacze i do jakich spustoszeń w organizmie mogą doprowadzić. Zażycie dopalacza może powodować psychozy, które przypominają schizofrenię. Są to stany, objawiające się omamami o charakterze prześladowczym.

Strona trzecia to uzależnienia od alkoholu. Barbara Łukasik, psycholog kliniczny, dyrektor Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie ostrzega, że kobiety uzależniają się od alkoholu pięć razy szybciej niż mężczyźni. Przybliży jakim problemem jest ten rodzaj uzależnienia, jak wygląda leczenie oraz jakie są szanse na wyjście z nałogu.

Strona czwarta to uzależnienie od marihuany. Jak mówi Beata Nowicka, specjalista terapii uzależnień, kierownik NZOZ Centrum Interwencji Kryzysowej Stowarzyszenia KARAN w Rzeszowie, „trawka” często toruje drogę innym używkom. Dzieje się tak gdy u palacza marihuany doznania z czasem maleją. Mamy też podane adresy i telefony gdzie szukać pomocy w Rzeszowie w ramach ubezpieczenia, czyli „na NFZ”.

[CZYTAJ WKŁADKE](#)

WYJAZD EDUKACYJNO – SZKOLENIOWY DO KRYNICY

W dniach 20-24.06.2016 zorganizowany został wyjazd edukacyjno-szkoleniowy do Krynicy. W wyjeździe brało udział 38 uczestników i 2 opiekunów. Uczestnicy wyjazdu rekrutowani byli ze Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”, Oddziału Dziennego „Anima” Centrum Psychiatrii. Każdy dzień rozpoczynał się od zajęć edukacyjno-szkoleniowych w Ośrodku w Krynicy. Po odbytych szkoleniach uczestnicy zadania zwiedzali atrakcje Krynicy i okolicznych miejscowości.

I tak w dzień pierwszy był to zamek i powozownia w Niedzicy oraz rejs statkiem po Jeziorze Czorszyńskim.

Dzień drugi spacer po Krynicy, degustacja wód leczniczych w pijalni, wyjazd kolejką gondolową na Jaworzynę Krynicką oraz spacer szlakiem turystycznym do schroniska.

Dzień trzeci to Muszyna i Powroźnik. W Muszynie uczestnicy zwiedzili Muzeum Regionalne „Państwa Muszyńskiego”, rynek oraz piękne Ogrody Sensoryczne poświęcone wszystkim zmysłom. W Powroźniku miejscowy kustosz opowiedział historię i oprowadził po zabytkowej cerkwi wpisanej na Listę UNESCO.

Dzień czwarty to zwiedzanie Tylicza, a w nim: rynek, zabytkowy drewniany kościół z 1612 roku, współczesny kościół katolicki z oryginalną golgotą oraz obiekty pszczelarskie w Kamiennej: skansen uli figuralnych, Centrum Apiterapii, pasieki im. ks. Henryka Ostacha.

Dzień piąty to Stary i Nowy Sącz. Po malowniczym przejeździe doliną rzeki Poprad w Starym Sączu zwiedzono: Ołtarz Papieski, Diecezjalne Centrum Pielgrzymowania im. Jana Pawła II oraz zespół klasztorny Sióstr Klarysek. Część związaną ze zwiedzaniem zakończono w Nowym Sączu gdzie uczestnicy zwiedzili Miasteczko Galicyjskie. Wieczory uczestnicy spędzali na spotkaniach integracyjnych.

I WKŁADKA TEMATYCZNA POŚWIĘCONA UZALEŻNIENIOM

31 maja została wydrukowana w gazecie codziennej „Nowiny” pierwsza wkładka tematyczna poświęcona uzależnieniom. Wkładka składała się z czterech stron. Wkładka w całości poświęcona była uzależnieniom behawioralnym.

Strona pierwsza skupiła się na kwestii hazardu. Psycholog, Jan Gosztyła z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie, wyjaśnił czym jest hazard, jaki jest mechanizm uzależnienia, kto jest mu najbardziej podatny. Mówił też gdzie szukać i jak wygląda pomoc osobie uzależnionej od hazardu.

Strona druga poświęcona jest uzależnieniom od internetu. Pan Jan Gosztyła mówi, że takie uzależnienie występuje u 15-20% pacjentów, z którymi się spotyka. Od gier komputerowych często uzależniają się osoby, które doznały wykluczenia w grupie rówieśniczej. Akceptacji,

której nie znaleźli w realnym świecie, szukają w wirtualnym.

Strona trzecia to uzależnienia od medycyny estetycznej. Pani Beata Boratyn, psychoterapeutka z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie mówi o uzależnieniu od medycyny estetycznej poprzez różnego rodzaju zabiegi chirurgiczne, czy wstykiwanie botoksu. Wymienia też inne bardzo powszechne, zwłaszcza wśród kobiet uzależnienia takie jak: siłownia, nałogowe opalanie się czy zakupocholizm. Zwraca również uwagę na powszechne uzależnienie od telefonu. Posiadanie smartfona to dla młodych ludzi kwestia mody. Żeby być na topie, trzeba ciągle być dostępnym. Życie towarzyskie osoby uzależnionej od telefonu często toczy się głównie online. Ma on setki znajomych w internecie, ale w realnym życiu może mieć problem z nawiązywaniem relacji.

Strona czwarta poświęcona jest uzależnieniom od seksu. W rozmowie z Tomaszem Kobyłańskim z Centrum Szkoleniowo-Terapeutycznego „Self” w Rzeszowie dowiadujemy się, że oglądanie pornografii i masturbacja z ciekawostki mogą przekształcić się w obsesję a następnie w uzależnienie. Mówimy o nim wtedy gdy dane zachowanie szybko staje się częste i regularne. Duża anonimowość i intymność, jaką daje pornografia w sieci pozwala na coraz to większe stymulowanie.

[CZYTAJ WKŁADKE](#)

[Powrót](#)

II AUDYCJA POŚWIĘCONA UZALEŻNIENIOM

W dniu 24.05.2016 r wyemitowana została druga audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięli: Maria Gnap – wiceprezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” oraz Jan Gosztyła, psycholog, terapeuta Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie. Tematem przewodnim było uzależnienie od internetu, gier komputerowych, telefonu komórkowego. Pan psycholog przedstawiał powagę problemu jakim są uzależnienia.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

PROJEKT „ZRÓBMY TO RAZEM”

Od miesiąca maja do 31.12.2016 r stowarzyszenie nasze realizuje projekt współfinansowany przez Gminę - Miasto Rzeszów pod nazwą: „Zróbmy to razem”.

Projekt skierowany jest do osób niepełnosprawnych, członków naszego stowarzyszenia.

Swoimi działaniami obejmuje:

a) Trening społecznego poznania i neuropoznania

- b) Warsztaty terapii indywidualnej
- c) Muzykoterapię
- d) Rehabilitację ruchową i prozdrowotną
- e) Warsztaty twórczości plastycznej, rękodzielniczej i ogrodniczej
- f) Warsztaty żywieniowe – kuchenne inspiracje
- g) Warsztaty na temat kultury

[Powrót](#)

I AUDYCJA POŚWIĘCONA UZALEŻNIENIOM

W dniu 19.04.2016 r wyemitowana została pierwsza audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięli: Maria Gnap – wiceprezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” oraz Jan Gosztyła, psycholog, terapeuta z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie. Audycja promowała działania, które realizujemy w bieżącym roku. Rozmowa koncentrowała się wokół tzw. uzależnień XXI w, które są tematem przewodnim proponowanych działań. Pan psycholog wyjaśnił czym są wymienione uzależnienia oraz skoncentrował się bliżej na uzależnieniach behawioralnych, zwłaszcza na lekach. Dawał przykłady nieświadomego postępowania rodziców, które bardzo często jest pierwszym krokiem do tych uzależnień.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

PROJEKT „NIE UŻYWAM – JESTEM WOLNY

Realizowany w okresie od 01.03.2016-31.08.2016, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. W ramach projektu wykonane zostaną działania:

- Publikacje prasowe
- 3 wkładki tematyczne w prasie lokalnej w miesiącach: maj, czerwiec, sierpień
- 3 Audycje radiowe w miesiącach: kwiecień, maj, czerwiec
- Wyjazd edukacyjno – szkoleniowy do Krynicy
- Warsztaty szkoleniowe na temat uzależnień dla rodziców i opiekunów (realizacja m-c sierpień)

[Powrót](#)

PROJEKT „MOŻESZ POMÓC”

Realizacja działań projektowych przypada na okres 01.03.2016-15.12.2016.

Projekt współfinansowany jest przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

W ramach projektu prowadzone są działania:

- spotkania grupowe z psychologiem dla os. z zab. ps.
- spotkania grupowe z psychologiem dla rodziców i opiekunów os. z zab. ps.
- spotkania indywidualne z psychologiem
- zajęcia teatroterapii dla os. z zab. ps.

[Powrót](#)

DZIENNY OSRODEK WSPARCIA – KLUB SAMOPOMOCY „INTEGRA” DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI.

W bieżącym roku kontynuujemy działalność otwartego w ubiegłym roku Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Działalność prowadzona jest w dwu lokalach: przy ul. Potockiego 1 i przy ul. Kraszewskiego 1 w Rzeszowie.

W lokalu przy ul. Potockiego 1 zajęcia realizowane są w pracowniach:

- psychologicznej, gdzie prowadzone są spotkania grupowe z psychologiem
- kulinarnej, gdzie uczestnicy samodzielnie przygotowują posiłek
- terapii zajęciowej – gdzie prowadzone są zajęcia artystyczne i świetlicowe.

W lokalu przy ul. Kraszewskiego 1 prowadzona jest terapia zajęciowa, w ramach której realizowane są zajęcia artystyczne i świetlicowe.

Zajęcia prowadzone są w ramach projektu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej współfinansowanego z dotacji Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego.

[Powrót](#)

2015

Spotkanie opłatkowe

W dniu 17 grudnia w Środowiskowym Domu Kultury "Akwarium" odbyło się spotkanie opłatkowe dla członków naszego Stowarzyszenia oraz ich rodzin. Spotkanie rozpoczęło się od

powitania, wszystkich przez panią Prezes. Następnie zaprezentowana została część artystyczna przygotowana przez naszych podopiecznych. Swoją twórczością w wierszach podzielił się Janek, w opowiadaniu - Michał. Piękne pastorałki zaśpiewali Ania oraz Staszek. Po części artystycznej przyszedł czas na życzenia oraz spożywanie tradycyjnych potraw wigilijnych, którym towarzyszyły rozmowy zebranych uczestników

[Powrót](#)

Artykuł w gazecie codziennej "Nowiny"

W dniu 26 listopada w gazecie codziennej "Nowiny" został wydrukowany artykuł poświęcony bieżącej działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia - Klubu Samopomocy "Integra" oraz planowanym na przyszły rok zwiększeniu liczby uczestników przy ul. Potockiego 1

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Konferencja w Warszawie

W dniach 24-25 listopada 2015 roku, w Warszawie, odbyło się FORUM LIDERÓW OCHRONY ZDROWIA I POLITYKI SPOŁECZNEJ pt. „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę”. W Forum uczestniczyło ok. 700 osób, w tym ponad 500 dzięki transmisji online.

Forum było poświęcone dyskusji:

- nad aktualnym stanem polskiego systemu opieki psychiatrycznej,
- kierunkami niezbędnych zmian w tym systemie tj. przejścia od modelu opartego na dużych szpitalach psychiatrycznych do modelu środowiskowego (NPOZP 2016-2020),
- wykorzystaniem doświadczeń Włochów (Triest, Udine) i Finów (Otwarty Dialog) dla nabrania odwagi do zmian i skutecznego ich przeprowadzenia,
- zbudowaniu przekonania „uda się” poprzez przykład polskich dobrych praktyk (m.in. Kraków, Kołobrzeg, Koszalin).

Bardzo cennym elementem Forum była możliwość pracy warsztatowej w grupach regionalnych, aby lepiej się poznać, wymienić doświadczenia, a nade wszystko stworzyć regionalną sieć liderów zmiany. Równolegle pracowała grupa na poziomie krajowym, gromadząc m.in. ekspertów zaangażowanych w prace zespołu ds. NPOZP 2016-2020 przy Ministerstwie Zdrowia. Postulaty wypracowane przez tą grupę są przedstawione w końcowej części opracowania.

Gośćmi specjalnymi Forum byli m.in.:

Peppe Del'Acqua - włoski psychiatra, najbliższy współpracownik Franco Basagli w pionierskim projekcie zmian systemu zdrowia psychicznego w Triest (1971-1979),
Luk Zalderloo – sekretarz generalny EASPD, wiceprezes European Expert Group for Deinstitutionalisation, współautor „Wytycznych przejścia z opieki instytucjonalnej do opieki świadczonej w społeczności lokalnej” i promotor dobrych praktyk w tym zakresie.

Źródło: Fundacja Polski Instytut Otwartego Dialogu

[CZYTAJ PODSUMOWANIE KONFERENCJI](#)

[OGLĄDAJ KONFERENCJE](#)

[Powrót](#)

Wyjazd szkoleniowy na Roztocze

W dniach 20-24.07.2015 członkowie naszego Stowarzyszenia uczestniczyli w wyjeździe szkoleniowym na Roztocze. Na program wyjazdu złożyły się warsztaty szkoleniowe, zwiedzanie Roztocza oraz spotkania integracyjne. Warsztaty poświęcone były tematyce uzależnień. Każdy dzień rozpoczynał się od zajęć szkoleniowych, zaś po obiedzie uczestnicy udawali się na zwiedzanie atrakcji turystycznych Roztocza.

W poszczególne dni zwiedzono:

1. Górecko Kościelne- zabytkowa aleja dębów, sanktuarium św. Stanisława Biskupa (błogosławieństwo relikwią św. Stanisława Biskupa) , kaplica na wodzie, śródlądne jezioro. - Józefów- lokalizacja zabytków, punkt widokowy na kamieniołomie, kirkut, rynek z rzeźbami, fontanną,
2. Krasnobród- kaplica objawień na wodzie, sanktuarium MB Krasnobrodzkiej, przyparafialny kompleks muzealny- muzeum wieńców dożynkowych i wsi krasnobrodzkiej, punkt widokowy na kamieniołomie, Rezerwat sw. Rocha
3. Zamość- Rynek Wielki, ratusz, kamienice ormiańskie, budynek pałacu Zamojskich, park miejski, mury obronne, 3 bramy wjazdowe, rynek solny, rynek wodny, katedra, prochownia
4. Ruszów- Olejarnia Świątecznia- pokaz Jak dawniej biło się olej, zwiedzanie olejarni i mini skansenu ze sprzętem olejarni+ mini degustacja oleju
5. Guciów – skansen budownictwa wiejskiego, wystawa skamieniałości, meteorytów, skamienielin, karczma staropolska , - Zwierzyniec- kościółek na wodzie, park miejski i pomnik szarańczy, budynki zarządu ordynacji, spacer po RPN, stawy echo, platforma widokowa na hodowlę konika polskiego, który jest symbolem Roztoczańskiego Parku Narodowego. - Szczebrzeszyn- pamiątkowe zdjęcie przy pomniku chrząszcza.

Po kolacji w ramach spotkań integracyjnych odbywały się dyskoteki, wspólne spacerowanie nad zalew, warsztaty.

Oficjalne otwarcie Dziennego Ośrodka Wsparcia - Klubu Samopomocy "Integra"

W dniu 18.06.2015 r odbyło się oficjalne otwarcie działającego w ramach projektu Dziennego Ośrodka Wsparcia Klubu Samopomocy „Integra”. W otwarciu uczestniczyli: Dyrektor MOPS, skarbnik Miasta Rzeszowa oraz zaproszeni przedstawiciele władz Miasta Rzeszowa. Obiekt pobłogosławił i poświęcił proboszcz tutejszej parafii. Dotychczasowa działalność, oficjalne otwarcie zostały opisane w artykule wydrukowanym w gazecie codziennej „Nowiny”.

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

Ponadto w Polskim Radiu Rzeszów została wyemitowana audycja, w której o swoich doznaniach związanych z działalnością Ośrodka opowiedzieli uczestnicy. Przedstawili jak wygląda ich dzień, co tu robią oraz czym stało się dla nich to oficjalnie otwierane miejsce. Panie z Zarządu oprowadziły panią redaktor po Ośrodku i nowo powstałym ogrodzie oraz przedstawiły historię powstania i działalności Dziennego Ośrodka Wsparcia - Klubu Samopomocy „Integra”.

Pierwsza wkładka poświęcona uzależnieniom

3 czerwca została wydrukowana w gazecie codziennej „Nowiny” pierwsza wkładka tematyczna poświęcony uzależnieniom. Wkładka składała się z czterech stron. Strona pierwsza i druga to rozmowa z Romanem Mikułą – psychiatrą z NZOZ IDEA – Centrum Psychiatrii, Psychologii. Doktor wyjaśnił czym jest uzależnienie, od czego można się uzależnić oraz skąd bierze się uzależnienie behawioralne, kto jest mu najbardziej podatny. Mówił też jak niebezpieczne są dopalacze i czym może się zakończyć ich zażywanie. Pokazywał jakie zachowania powinny wzbudzić w rodzicach niepokój. Strona trzecia to rozmowa z Tomaszem Kobylańskim i Marcinem Mołoń psychoterapeutami z rzeszowskiego Centrum Szkoleniowo – Terapeutycznego „Self”. Panowie podzielili się swoimi spostrzeżeniami związanymi z uzależnieniami od internetu, gier komputerowych, telefonu komórkowego. Strona czwarta- świadectwa osób uzależnionych oraz takich, u których w rodzinie wystąpiło uzależnienie od alkoholu.

[CZYTAJ STRONA \(1\)](#)

[CZYTAJ STRONA \(2\)](#)

[CZYTAJ STRONA \(3\)](#)

[CZYTAJ STRONA \(4\)](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 02.06.2015 r wyemitowana została druga audycja poświęcona uzależnieniom w ramach projektu: "Jestem wolny - uzależnieniom NIE!", współfinansowanego przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. W audycji na żywo udział wzięły: Barbara Oleksińska – prezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”, Roman Mikuła – psychiatra z NZOZ IDEA – Centrum Psychiatrii, Psychologii Klinicznej i Psychoterapii oraz Tomasz Kobylański i Marcin Mołoń psychoterapeuci z rzeszowskiego Centrum Szkoleniowo – Terapeutycznego „Self”. Tematem przewodnim był cd. uzależnienia od internetu, gier komputerowych, telefonu komórkowego i skutkach w postaci zaburzeń psychicznych. Pan doktor przedstawiał powagę problemu jakim są uzależnienia. Psychoterapeuci udzielali wskazówek odnośnie symptomów wskazujących na uzależnienia, głównie od internetu, komórki. Na stronie internetowej „podkarpackie – pozarządowe” można przeczytać informacje na temat wyemitowanej audycji.

[SŁUCHAJ AUDYCJI \(1\)](#)

[SŁUCHAJ AUDYCJI \(2\)](#)

[Powrót](#)

Sprawozdanie za rok 2014

W dniu 29.05.2015 r w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin odbyło się walne zebranie sprawozdawcze za rok 2014. W trakcie zebrania zatwierdzono sprawozdanie merytoryczne, sprawozdanie finansowe oraz udzielono absolutorium Zarządowi Stowarzyszenia

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE \(BILANS\)](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE \(RACHUNEK WYNIKÓW\)](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 26.05.2015 r została wyemitowana pierwsza z cyklu, audycja poświęcona uzależnieniom. Audycje są jednym z zadań projektu: Jestem wolny - uzależnieniom "NIE", współfinansowanego przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. W audycji na żywo udział wzięły: Barbara Oleksińska – prezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” oraz Tomasz Kobylański i Marcin Mołoń psychoterapeuci z rzeszowskiego Centrum Szkoleniowo – Terapeutycznego „Self”. Tematem przewodnim było uzależnienie od internetu, gier komputerowych, telefonu komórkowego oraz skutkach w postaci zaburzeń psychicznych. Psychoterapeuci wyjaśnili na czym polega uzależnienie od multimediów, jakie zachowania, symptomy mogą na to wskazywać. Pokazywali na przykładach jak niebezpieczne w skutkach jest uzależnienie od gier komputerowych zarówno dzieci jak i rodziców. Rozmawiano też o emocjach jakie w związku z tym pojawiają się w rodzinach.

Konferencja w Warszawie

W dniach 17-18.03.2015r w Warszawie odbyła się konferencja

„Obudźmy Nadzieję Szukajmy Rozwiązań! Nowi Eksperci, Nowe Podejścia, Nowe doświadczenia”

poświęcona dyskusji:

- nad aktualnym stanem polskiego systemu opieki psychiatrycznej,
- miejscem, jakie zajmują w tym systemie osoby z doświadczeniem choroby psychicznej i ich rodziny,
- kierunkami niezbędnych zmian w tym systemie tj. stworzenia modelu środowiskowego
- wykorzystaniem doświadczeń krajów, które takie zmiany już wdrażają.

Gośćmi specjalnymi wydarzenia byli:

dr Daniel Fisher – wyjątkowa postać w amerykańskiej psychiatrii, biochemik, lekarz psychiatra, konsultant w gabinecie prezydenta Obamy, były pacjent z diagnozą schizofrenii, założyciel National Empowerment Center w USA.

dr Jan Pfeiffer – ekspert Komisji Europejskiej, konsultant Mental Health Europe, przewodniczący Europejskiej Grupy Transformacji Opieki Instytucjonalnej na Środowiskową. W dyskusji panelowej uczestniczyli m.in. przedstawiciele: Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, Narodowego Funduszu Zdrowia, Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji.

Źródło: Fundacja Polski Instytut Otwartego Dialogu

[CZYTAJ PODSUMOWANIE KONFERENCJI](#)

[Powrót](#)

Dzienny Ośrodek Wsparcia - Klub Samopomocy "Integra"

Działalność powstającego Dziennego Ośrodka Wsparcia – Klubu Samopomocy „Integra” oraz informacja o prowadzonej rekrutacji została opisana w gazecie codziennej „Nowiny” w dniu 04.03.2015 r.

[CZYTAJ ARTYKUŁ \(1\)](#)

[CZYTAJ ARTYKUŁ \(2\)](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 03.03.2015 w Polskim Radiu Rzeszów została wyemitowana audycja, w czasie której zaprezentowano propozycję nowo powstającej świetlicy terapeutycznej, która prowadzona będzie przez Stowarzyszenie w ramach projektu: Dzienny Ośrodek Wsparcia – Klub Samopomocy „Integra”

[Powrót](#)

Projekty realizowane w 2015 roku

1. „Pomagamy Ci poczuć się lepiej”.

Projekt współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Realizowany w okresie 02.01.15 - 15.12.15 r.

Zadanie obejmuje:

- spotkania grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi

- spotkania grupowe z psychologiem dla rodzin i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania indywidualne z psychologiem
- zajęcia artystyczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi

2. "Jestem wolny – uzależnieniom: NIE!"

Projekt współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Realizowany w okresie 02.05.2015 - 30.11.2015 r.

Zadanie obejmuje:

- publikacje prasowe - wkładki tematyczne w prasie lokalnej
- audycje radiowe
- wyjazd szkoleniowy na Roztocze

3. Dzienny Ośrodek Wsparcia – Klub Samopomocy „Integra”

Projekt realizowany w okresie od 01.03.2015 do 31.12.2015 r., współfinansowany przez Prezydenta Miasta Rzeszowa.

Obejmuje działania: zajęcia rehabilitacyjne dla:

- osób z zespołem paranoidalnym – schizofrenią
- osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi (w szczególności z zaburzeniami psychicznymi, upośledzeniem umysłowym, porażeniem mózgowym)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

24.02.2015 w Polskim Radiu Rzeszów wyemitowano audycję gośćmi, której byli podopieczni naszego Stowarzyszenia. Opowiedzieli oni o tym, czym dla nich jest Stowarzyszenie, z jakich form wsparcia mogą korzystać. Ponadto zachęcali podatników do odpisu 1 % podatku na różnorodne formy rehabilitacji realizowane w naszej placówce.

[Powrót](#)

Artykuły w Gazecie Codziennej "Nowiny"

W dniu 28.01.2015 r. w Gazecie Codziennej „Nowiny” ukazały się dwa artykuły. Pierwszy promujący działalność naszego Stowarzyszenia, drugi – rozmowa z lekarzem psychiatrą Maciejem Wróblewskim o problemach osób z chorobami psychicznymi.

[ARTYKUŁ 1](#)

2014

Podkarpackie Forum Psychiatrii i Opieki Środowiskowej

10 grudnia 2014 r. w Urzędzie Marszałkowskim odbyło się Podkarpackie Forum Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, którego współorganizatorem było nasze Stowarzyszenie. Tematem Forum było: "Kierunki rozwoju opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi w województwie podkarpackim"

Zapraszamy do obejrzenia i wysłuchania wystąpień wygłoszonych w trakcie Podkarpackiego Forum Psychiatrii i Opieki Środowiskowej:

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

Konferencja w Wieliczce

W dniach 27-28.11.2014 w Wieliczce odbyła się konferencja „Otwarty Dialog w trosce o zdrowe społeczeństwo”, poświęcona dyskusji nad aktualnym stanem polskiej opieki psychiatrycznej.

Gośćmi specjalnymi konferencji byli międzynarodowi eksperci z dziedziny psychiatrii:
- prof. Jaakko Seikkula, University of Jyväskylä, Finlandia – autorytet i pionier w dziedzinie psychiatrii środowiskowej,
- dr Werner Schütze, Dialogische Praxis, Niemcy – Jeden z twórców systemu leczenia środowiskowego w Niemczech.

Źródło: Fundacja Polski Instytut Otwartego Dialogu

[CZYTAJ PODSUMOWANIE KONFERENCJI](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów (cz. 5)

W dniu 25.11.2014 została wyemitowana piąta audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo wzięły udział panie Barbara Oleksińska i Maria Gnap ze Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł", które podsumowały realizację projektu "Zapobiegaj zanim się uzależnisz"

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów (cz. 4)

W dniu 28.10.2014 została wyemitowana czwarta audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięli pani Maria i pan Tomasz, rodzice młodzieży szkolnej. Rodzice przedstawili swoją perspektywę problemu związanego z uzależnieniem. Wspólnie szukano odpowiedzi jak pomóc młodym ludziom i zapobiec przed rozwojem u nich uzależnień.

[Powrót](#)

Uzależnienia - artykuł nr 5

16.10.2014 r. został wydrukowany w gazecie codziennej „Nowiny” piąty z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W artykule jedna z matek opowiada o tym jak ratowała syna z pomocą ośrodka terapii uzależnień oraz modlitwami. Tak długo aż się ocknął. Podane zostały również objawy w zachowaniu dzieci, które powinny zaniepokoić rodziców.

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

WARSZTATY SZKOLENIOWE Z DR KRYSTYNĄ OSTOJA-ZAWADZKĄ

W dniach 13-14.10.14 odbyły się dwudniowe warsztaty terapeutyczne dla osób chorujących z dr Krystyną Ostoja - Zawadzką z Krakowa. Zajęcia prowadzone były w dwu grupach, po 19 osób każda. Warsztaty stanowiły kontynuację zajęć przeprowadzonych w Ustrzykach Dolnych. Uczestnicy w praktyczny sposób ćwiczyli wiedzę zdobytą podczas wyjazdu. W trakcie warsztatów uczestnicy korzystali z przerw kawowych oraz obiadu. Otrzymali niezbędne materiały biurowe do wykorzystania podczas zajęć. Warsztaty szkoleniowe były zadaniem projektu "Chcemy ci pomóc?" współfinansowanym przez Województwo Podkarpackie - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie .

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów (cz. 3)

W dniu 30.09.2014 wyemitowana została trzecia audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięli pani Małgorzata Byszuk, nauczycielka języka polskiego w I LO oraz uczniowie III kl. Medialnej I LO w Rzeszowie. Pani Małgorzata opowiadała o uzależnieniach jakie można spotkać wśród młodzieży szkolnej, jak młodzież stara się radzić w takich sytuacjach. Uczniowie zaś przedstawili swoją perspektywę uzależnienia, gdzie można je spotkać oraz jak sobie z nim radzą.

[Powrót](#)

MSZA ŚWIĘTA

W dniu 21.09.2014 r. o godz. 10.30 w Parafii Chrystusa Króla w Rzeszowie, została odprawiona msza święta w intencji osób chorujących ich rodzin i opiekunów. Po mszy zorganizowany był kiermasz prac wykonanych przez podopiecznych Stowarzyszenia oraz zbiórka do puszek. Łącznie zebrano kwotę 550,78 zł. Wszystkim darczyńcom serdecznie dziękujemy.

[Powrót](#)

Uzależnienia - artykuł nr 4

18.09.2014 r. został wydrukowany w gazecie codziennej „Nowiny” czwarty z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. O drodze, jaką musi przejść uzależniony nastolatek i jego rodzice opowiedzieli psychoterapeuci z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie. Wskazywali na przykłady początków uzależnienia, eksperymentów alkoholu z dopalaczami. Drodze jaką przechodzi nastolatek zanim trafi na terapię i jak ona wygląda, jakie warunki muszą spełnić obydwie strony aby zakończyła się ona sukcesem.

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

WYJAZD TERAPEUTYCZNY DO USTRZYK DOLNYCH

W dniach 8-12.09.14 r zorganizowany został wyjazd terapeutyczny do Ustrzyk Dolnych. Wyjazd był zadaniem projektu „Chcemy ci pomóc” współfinansowanym przez Województwo Podkarpackie – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie. W wyjeździe uczestniczyło 38 osób chorujących psychicznie i 2 opiekunów. Opiekunowie zajmowali się przygotowaniem i załatwianiem spraw organizacyjnych takich jak: rezerwacja noclegów i posiłków, nawiązaniem współpracy w sprawie organizacji zwiedzania Bieszczadów, wynajęciem autokaru, sporządzeniem list uczestników, ubezpieczeniem uczestników, zakupem materiałów biurowych, zakupem biletów wstępu, opieką nad uczestnikami podczas pobytu i zwiedzania. Pięciodniowe warsztaty prowadzone były w ośrodku „Laworta” w Ustrzykach Dolnych, przez dwóch terapeutów w grupach 19 osobowych. Każdy dzień rozpoczynał się posiłkiem, po którym do obiadu odbywały się zajęcia w ośrodku. Tematyka zajęć w poszczególne dni obejmowała:

Dzień pierwszy: BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Dzień drugi: SAMOPOZNANIE I ROZUMIENIE EMOCJI

Dzień trzeci: KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

Dzień czwarty: MOTYWACJA. JAK SIĘ MOTYWOWAĆ DO PRACY/NAUKI?

Dzień piąty: STRES

Po obiedzie zajęcia kontynuowano w terenie. Zajęciom towarzyszyło zwiedzanie Bieszczadów, poznawanie lokalnej historii, kultury i obyczajów mieszkańców. Zebrany informacjami uczestnicy dzielili się podczas wieczornych spotkań integracyjnych. Na jednym z takich spotkań zaproszonym gościem był lokalny „bazar ludowy”, który chętnie konfrontował się z uczestnikami oraz wymieniał informacjami. Podczas poobiednich wyjść uczestnicy zwiedzali Bieszczady. Trasa zwiedzania i zbierania informacji obejmowała: przejażdżkę wąskotorową kolejką górską, Bieszczadzkie Muzeum Przyrodnicze, Sanktuarium Matki Boskiej Bieszczadzkiej, wyjście na Małą Rawkę, rejs statkiem po Jeziorze Solińskim, spacer po najwyższej zaporze w Polsce. Centrum Kultury Ekumenicznej w Myczkowcach, Skansen i Muzeum Historyczne w Sanoku. Po powrocie w siedzibie Stowarzyszenia

zorganizowano wystawę prac uczestników wyjazdu terapeutycznego.

[Powrót](#)

PROJEKT "CHCEMY CI POMÓC"

Stowarzyszenie Rodzin "Otwarty Umysł" otrzymało dotację w ramach konkursu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, na realizację zadania pod nazwą "Chcemy ci pomóc". Projekt realizowany będzie od 01.08.14 do 31.11.14 r. Skierowany jest do osób chorujących psychicznie. Zadanie obejmuje działania:

- 5 dniowy wyjazd terapeutyczny do Ustrzyk Dolnych
- 2 dniowe warsztaty szkoleniowe z dr Krystyną Ostoją- Zawadzką z Krakowa

[Powrót](#)

Wyjazd szkoleniowy Puławy - Kazimierz Dolny - Nałęczów

W dniach 29-31.07.2014 zorganizowany został wyjazd szkoleniowy trasą Puławy – Kazimierz Dolny – Nałęczów. W wyjeździe brało udział 40 uczestników. Uczestnicy wyjazdu rekrutowani byli ze Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” ,Oddziału Dziennego przy ul. Szopena, „Anima” Centrum Psychiatrii. Każdy dzień rozpoczynał się od zajęć edukacyjnych prowadzonych przez psychologa Magdalenę Kusz z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie. Zakładany w harmonogramie program został w całości zrealizowany. Wyjazd z Rzeszowa nastąpił o godz. 6.00 z parkingu przy ul. Pułaskiego. Po przyjeździe do Puław zwiedzaliśmy pałac Czartoryskich oraz udaliśmy się na obiad. Po obiedzie udaliśmy się do ośrodka w Oblasówce, gdzie odbyły się pierwsze warsztaty szkoleniowe na temat: „Doświadczenia uczestników i ich rodzin związanych z używaniem środków psychoaktywnych i chorób psychicznych”. Po zajęciach udaliśmy się na kolację. Wieczorem podczas spotkania integracyjnego oglądaliśmy film edukacyjny poświęcony tematyce szkolenia. Drugi dzień rozpoczął się od śniadania i zajęć szkoleniowych, które kontynuowane były po obiedzie. Tematem zajęć były: „Uzależnienie czy nawyk, komunikacja interpersonalna”. Między obiadem a dalszą częścią zajęć wybraliśmy się do Janowca i Kazimierza Dolnego. Z Kazimierza Dolnego do Janowca i z powrotem, płynęliśmy statkiem. W Janowcu zwiedziliśmy zamek. W Kazimierzu Dolnym Rynek i Górę Trzech Krzyży. Dzień trzeci miał podobny przebieg, rano śniadanie następnie zajęcia szkoleniowe na temat: „Poczucie własnej wartości, asertywność, radzenie sobie ze stresem” Następnie udaliśmy się do Nałęczowa gdzie zwiedzaliśmy muzeum Żeromskiego, park zdrojowy i pijalnię wód mineralnych. Po zwiedzaniu zjedliśmy obiad, po którym w radosnych nastrojach wróciliśmy do Rzeszowa

[Powrót](#)

Uzależnienia - artykuł nr 3

10.07.2014 r. został wydrukowany w gazecie codziennej „Nowiny” trzeci z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W rozmowie z panią dyrektorem z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie dowiedzieć mogliśmy się o tym, że wakacje to czas kiedy nawet 11-latkowie sięgają po alkohol. Dzieje się to zarówno podczas wyjazdów jak i w domu podczas wieczornego grillowania. Pani dyrektor podkreśla jak ważna jest rozmowa z dzieckiem o ewentualnych skutkach tak wczesnego sięgania po alkohol czy środki uzależniające, Radzi też jak uczyć dziecko we właściwy sposób „pozbywania” się nagromadzonych emocji.

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów (cz. 2)

W dniu 24.06.2014 wyemitowana została druga audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięli członkowie zarządu Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”: Barbara Oleksińska, Maria Gnap, Jan Borcz oraz psycholog z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie Magdalena Kusz. Tematem przewodnim było uzależnienie wśród dzieci i młodzieży, objawy, które powinny budzić niepokój wśród rodziców.

[Powrót](#)

Uzależnienia - artykuł nr 2

18 czerwca został wydrukowany w gazecie codziennej „Nowiny” drugi z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W rozmowie z panią psycholog z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie dowiedzieć mogliśmy się o jej doświadczeniach związanych z prowadzeniem profilaktyki uzależnień w szkołach podstawowych. Wykazana została różnica takich zajęć w gimnazjum i podstawówce. Ponadto mówiła czym jest „zakazany owoc” i jaką stanowi pokusę w tak młodym wieku.

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Uzależnienia - artykuł nr 1

29 maja został wydrukowany w gazecie codziennej „Nowiny” pierwszy z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W rozmowie z panią dyrektorką z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie dowiedzieć mogliśmy się o problemie związanym z piciem alkoholu przez coraz młodsze dzieci. Rodzice otrzymali zbiór najważniejszych rad dotyczących symptomów zwiastujących problem oraz miejsc gdzie uzyskają pomoc.

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów (cz. 1)

W dniu 29.05.14 r wyemitowana została pierwsza audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięły: Barbara Oleksińska – prezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” oraz psycholog z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie. Tematem przewodnim było uzależnienie od alkoholu. Na początku jedna ze słuchaczek opowiedziała o swojej historii związanej z uzależnieniem syna od alkoholu, które przekształciło się w uzależnienie od hazardu. Specjalistki wyjaśniły na czym polegają uzależnienia. Mówiły kto jest najbardziej narażony na to uzależnienie, jakie niesie skutki dla osoby uzależnionej oraz bliskich i jakie są możliwości pomocy. Dzwoniący słuchacze pan Andrzej i pani Alina mieli możliwość podzielenia się swoimi spostrzeżeniami bezpośrednio związanymi z tematem audycji. Na stronie internetowej „podkarpackie – pozarządowe” można przeczytać informacje na temat wyemitowanej audycji.

[SŁUCHAJ AUDYCJI](#)

[Powrót](#)

Sprawozdanie za rok 2013

W dniu 29.03.2014 r. w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" odbyło się Walne Zebranie sprawozdawczo - wyborcze za rok 2013. Walne Zebranie zatwierdziło sprawozdanie merytoryczne i finansowe z działalności Stowarzyszenia oraz udzieliło absolutorium Zarządowi. Następnie wybrało nowy Zarząd i Komisję Rewizyjną

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 18.03.14 r o godz. 19.05 została wyemitowana audycja z udziałem członków naszego Stowarzyszenia: Edyty, Grzegorza i Jana. W rozmowie z panią redaktor Bernadetą Szczyptą opowiedzieli jak znaleźli się w Stowarzyszeniu, czym ono dla nich jest i jakie korzyści czerpią z proponowanych form rehabilitacji. Ponadto pani prezes przedstawiła plany związane z uruchomieniem Dziennego Ośrodka Wsparcia dla osób po kryzysach psychicznych

[Powrót](#)

Artykuł w gazecie codziennej "Nowiny"

W dniu 04.03.14 w gazecie codziennej "Nowiny" ukazał się artykuł, w którym jedna z naszych podopiecznych opowiada o swoim życiu po przebytych kryzysie psychicznym

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Projekty realizowane w 2014 r

1. "Pomoc specjalistów rehabilitacją chorego"

Projekt współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Realizowany będzie w okresie 02.01.14 - 15.12.14 r.

Zadanie obejmować będzie:

- spotkania grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania grupowe z psychologiem dla rodzin i opiekunów
- spotkania indywidualne z psychologiem
- spotkania grupowe z lekarzem psychiatrą dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- spotkania grupowe z lekarzem psychiatrą dla rodzin i opiekunów

- zajęcia artystyczne
- zajęcia kulturalno - oświatowe - rekreacyjne

2. "Zapobiegaj zanim się uzależnisz"

Projekt współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Realizowany będzie w okresie 01.04.14 - 30.11.14 r.

Zadanie obejmować będzie:

- 5 publikacji prasowych emitowanych w Gazecie codziennej „Nowiny”, Gazecie Wyborczej, Echu Rzeszowa
- 5 audycji radiowych
- wyjazd szkoleniowy do: Puław, Kazimierza Dolnego, Nałęczowa

3. "Przez rehabilitację do usamodzielnienia"

Projekt realizowany jest w okresie od 01.04.14 do 15.11.14 r. w ramach konkursu Prezydenta Miasta Rzeszowa.

Obejmuje działania:

- zajęcia artystyczne

[Powrót](#)

2013

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 30.09.13 r w godz. 11.00 - 12.00 została wyemitowana trzecia audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięli specjaliści: dyrektor SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień Barbara Łukasik, Tadeusz Boratyn kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie oraz Barbara Oleksińska prezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”. Tematem przewodnim byłalkohol. Podczas audycji i tuż po jej emisji słuchacze zadawali pytania. Audycja radiowa jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ1](#)

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ2](#)

[Powrót](#)

Warsztaty terapeutyczne

W dniach 09-10.09.13 odbyły się dwudniowe warsztaty terapeutyczne dla rodzin i opiekunów osób chorujących z dr Krystyną Ostoją - Zawadzką z Krakowa. Zajęcia prowadzone były w dwu grupach. Tematem głównym była komunikacja z osobą chorującą w rodzinie. Warsztaty są zadaniem projektu "Jak zrozumieć swoje chore dziecko i jak mu pomóc?" współfinansowanym przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie

Artykuł w gazecie codziennej **NOWINY** cz 5 - rozmowa z lek. med. Tadeuszem Boratynem

12 września w gazecie codziennej „Nowiny” opublikowany został piąty z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W przeprowadzonej rozmowie z lek. med. Tadeuszem Boratynem dowiadujemy się dlaczego ludzie uzależniają się od alkoholu, jaka jest skuteczność terapii alkoholowej. Ponadto pan doktor mówi jak nakłonić osobę uzależnioną do terapii i jak długo powinna trwać taka terapia.

Artykuł jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

Wycieczka do Zabajki

W dniu 04.09.13 r zorganizowana została jednodniowa wycieczka do Zabajki. Tradycyjnie wyjazd nastąpił z parkingu przy ul. Pułaskiego w Rzeszowie. Na miejscu powitało nas piękne słońce, które towarzyszyło nam przez cały pobyt. Na początek zwiedziliśmy stajnie i Mini ZOO. Największą atrakcją okazały się strusie, które w entuzjastyczny sposób reagowały na jeźdźców konnych powracających z porannej przejażdżki. Po spacerze wolontariusze przeprowadzili pierwszą część zabaw i konkursów. Trochę zmęczeni ale w radosnych humorach udaliśmy się na obiad. Po obiedzie odbyła się druga część zabaw i konkursów. Uczestnicy nie biorący udziału w zabawach udali się na spacer do pobliskiego lasu. Na zakończenie naszego pobytu zorganizowaliśmy ognisko. Wszyscy uczestnicy biorący udział w zabawach i konkursach otrzymali nagrody. Wyjazd jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Rehabilitacja poprzez integrację"

Artykuł w gazecie codziennej **NOWINY** cz 4 - świadectwo Adriana

22 sierpnia w gazecie codziennej „Nowiny” opublikowany został czwarty z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W przeprowadzonej rozmowie Adrian opowiada o swoim uzależnieniu, jego początkach i próbie wyjścia z nałogu oraz o tym do czego doprowadził go nałóg

Artykuł jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

Wycieczka do Zakopanego

Podczas tegorocznego lata spędziliśmy trzy wspaniałe dni w jednym z najczęściej odwiedzanych przez turystów miasteczek w Polsce, w Zakopanym. Nie brakowało atrakcji dla każdego, od amatorów górskich wspinaczek, przejażdżek kolejkami, aż po pływaków. Nasza wyprawa rozpoczęła się dnia 23 lipca br., kiedy to wyruszyliśmy z samego rana autokarem ku malowniczym krajobrazom Tatr. Już pierwszy dzień owocował w wiele wrażeń. Najpierw odwiedziliśmy Muzeum Tatrzańskie, oglądaliśmy kolejno ekspozycje historyczną, etnograficzną i przyrodniczą. Wystawa historyczna wprowadziła nas w historię Podhala. Wystawy przedstawiały rozwój Zakopanego od małej góralskiej wioski pod Tatrami poprzez uzdrowisko i ośrodek kulturalny jednoczący Polaków w okresie zaborów - do "stolicy sportów zimowych" w okresie międzywojennym. Wystawę etnograficzną tworzyły imitujące wnętrza chałupy podhalańskiej izby "czarna" i "biała" oraz wystawa poświęcona dawnej gospodarce Skalnego Podhala. Następnie w części przyrodniczej zapoznaliśmy się z historią badań geologicznych w Tatrach i zobaczyliśmy typowe skały i skamieniałości tatrzańskie. W części wystawy przyrody ożywionej, znajdowały się okazy botaniczne i zoologiczne, które można spotkać w Tatrach. Kolejnym punktem programu była Gubałówka. Na Gubałówkę wyjechaliśmy kolejką linowo-terenową z Zakopanego o długości 1298 m. Z góry podziwialiśmy panoramę całych polskich Tatr, Zakopanego oraz Podhala, Pienin, Gorców, Beskidu Żywieckiego jak i ich słowackiej części. Z Gubałówki zjechaliśmy kolejką krzeselkową do Kościeliska, przez 20 minut mogliśmy podziwiać przepiękne widoki zapierające dech w piersiach. Kolejny dzień był znacznie intensywniejszy pod względem wysiłku fizycznego. Wybraliśmy się bowiem do Doliny Chochołowskiej, najdłuższej i największej doliny w polskich Tatrach, znajdującej się na zachodnim skraju polskich Tatr Zachodnich. Swoją nazwę dolina zawdzięcza oddalonej o kilkanaście kilometrów wsi Chochołów. Po długiej wędrówce nastał czas na odpoczynek w wodach termalnych, w Aqua Parku Zakopane, które posiadają skład chemiczny mający pozytywny wpływ na dolegliwości reumatyczne, narządów ruchu, skóry oraz poprawiają ukrwienie i obniżają ciśnienie krwi. Wieczorem mieliśmy okazję potańczyć w tradycyjnej góralskiej karczmie, niektórzy ujawnili nawet talent do śpiewania. Oczywiście nie zabrakło tradycyjnego góralskiego posiłku. Trzeciego dnia naszej wycieczki rozpoczęliśmy zwiedzanie od Krzeptówek, małego wzgórza, znajdującego się naprzeciw Krzyża na Giewoncie z pięknym widokiem na panoramę Tatr. Głównym celem było zwiedzenie przepięknego kościoła Matki Bożej Fatimskiej „Votum wdzięczności za uratowane życia Ojca Świętego Jana Pawła II w dniu 13 maja 1981 r.” Wykonawcami kościoła z drewna są miejscowi górale. Zobaczyliśmy również Ołtarz Papieski w parku fatimskim przy Sanktuarium oraz kaplicę upamiętniającą dzień śmierci Ojca Świętego 02 kwietnia 2005r. Ołtarz ze stadionu pod Wielką Krokwią został wybudowany na czas pielgrzymki Ojca Świętego do Zakopanego w dniu 06 czerwca 1997 roku. Następnie udaliśmy się do Doliny Strążyskiej, jednej z najciekawszych i najliczniej odwiedzanych, tatrzańskich dolin regłowych. Część śmiałków, po krótkiej wspinaczce podziwiała malowniczy wodospad Siklawica, położony w górnej części Doliny. Miłym zakończeniem dnia był spacer po Krupówkach i małe zakupy w licznych sklepikach z pamiątkami. To był ostatni dzień naszej wycieczki i nastał czas powrotu. Przez wszystkie dni wycieczki poprowadzone były zajęcia terapeutyczne na temat uzależnień. Wycieczkę z pewnością należy uznać za udaną, jesteśmy pewni, że nikt się nie nudził. Mamy nadzieję, że ten miło

spędzony czas w Zakopanym na długo pozostanie w naszej pamięci, a wspomnienia będą przywoływać pozytywne emocje, ogrzewające nasze serca.

Wycieczka była zadaniem projektu: "Jestem asertywny mówię realizowanego w Wydziale Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa

[Powrót](#)

Zajęcia kulturalne i artystyczne

W lipcu minęła połowa zajęć kulturalnych i artystycznych realizowanych w ramach projektu "Razem łatwiej", współfinansowanego przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

W ramach zajęć kulturalnych odbyły się wyjścia:

- integracyjne do pizzerii
- do kina na film "Mama i ja"
- do kręgielni
- do filharmonii
- do teatru im. Wandy Siemaszkowej na spektakl "Zemsta"
- na bilard
- na piknik integracyjny nad Wisłokiem
- na koncert Filharmonii Podkarpackiej
- na koncert muzyki Żydowskiej
- na gokarty

- W ramach zajęć artystycznych wykonano prace:

- stroiki wielkanocne
- obrazki z serwetek
- sałatki i desery
- ozdoby z masy plastycznej
- obrazki materiałowe w styropianie

[Powrót](#)

Artykuł w gazecie codziennej NOWINY cz 3 - narkotyki

18 lipca w gazecie codziennej „Nowiny” opublikowany został trzeci z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W przeprowadzonej rozmowie Tomek opowiada o swoim uzależnieniu, jego początkach i próbie wyjścia z nałogu

Artykuł jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 24.06.13 r w godz. 10.00 - 11.00 została wyemitowana druga audycja poświęcona uzależnieniom. W audycji na żywo udział wzięli specjaliści: zastępca kierownika Centrum Interwencji Kryzysowej Stowarzyszenia "KARAN" Beata Nowicka, dyrektor SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień Barbara Łukasik, Tadeusz Boratyn kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Rzeszowie oraz Barbara Oleksińska prezes Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”. Tematem przewodnim były dopalacze i narkotyki. Na początku pani redaktor zaprezentowała materiał, w którym młodzi ludzie wypowiadali się na temat dopalaczy – jak wyglądają, jakie powodują skutki uboczne. Dopalacze zostały nazwane nowymi narkotykami. Obecni w radiu goście odnieśli się do przedstawionych wypowiedzi. Ponadto pan Tadeusz Boratyn przedstawił wyniki raportu o narkomanii w województwie podkarpackim z 2011 r. Wg. raportu 47,7% ankietowanych paliło marihuanę, która głównie przez gimnazjalistów traktowana jest jako środek bezpieczny, nie mający efektów drastycznych. Według specjalistów marihuana jest narkotykiem bardzo uzależniającym psychicznie, nakłaniającym do barania innych narkotyków. Zastanawiano się też, dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki? Wśród odpowiedzi znalazły się: - sposób wartościowania - oddziaływanie środowiska - ciekawość - potrzeba bycia w gotowości i w dobrej formie - niechęć wyróżniania się - wzorce z zachowań dorosłych. Konkluzją audycji było to, że: spotkania profilaktyczne (nauka zachowań prozdrowotnych) powinny być organizowane już od szkoły podstawowej. Z dziećmi rodzice powinni rozmawiać jak najwcześniej, tłumaczyć po co bierze się leki, że nie można brać cukierków od obcych. Podczas audycji i tuż po jej emisji słuchacze mieli możliwość zadawania pytań. Audycja radiowa jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ1](#)

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ2](#)

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ3](#)

[Powrót](#)

Artykuł w gazecie codziennej NOWINY cz 2 - narkotyki

13 czerwca w gazecie codziennej „Nowiny” opublikowany został drugi z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. Z rozmowy z panią Beatą Nowicką zastępcą kierownika ośrodka prowadzonego przez Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN w Rzeszowie dowiedzieliśmy się o narkotykach, miejscach, w których są dostępne. Przytoczony został raport sporządzony w Holandii i dane statystyczne z terenu kraju. Artykuł jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

XI FORUM PSYCHIATRII ŚRODOWISKOWEJ BENEFICJENTÓW, RODZIN I PROFESJONALISTÓW

W dniach 23-24.05.2013 przedstawiciele Stowarzyszenia uczestniczyli w XI Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów w Krakowie. Na program Forum złożyło się 5 sesji:

SESJA PIERWSZA:

- "Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego - perspektywa powiatowa"

SESJA DRUGA

- "Małopolski Program Ochrony Zdrowia Psychicznego - perspektywa powiatowa"

SESJA TRZECIA

- "10 lat Cogito. Praca i Edukacja"

SESJA CZWARTA

- "Rodzicielstwo osób chorujących psychicznie" SESJA PIĄTA

- "Podwójna diagnoza"

W sesji pierwszej prof. Jacek Wciórka z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie przedstawił raport z realizacji Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego

[CZYTAJ RAPORT](#)

Ulotka - "Środki psychoaktywne"

W miesiącu maju została zredagowana ulotka na temat "środków psychoaktywnych" przez panią psycholog Mgdalenę Kusz z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie. Ulotka została rozdystrybuowana do szkół gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych, Placówek Ochrony Zdrowia.

Ulotka jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

TREŚĆ ULOTKI "ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE" - w kolumnie po lewej stronie

Artykuł w gazecie codziennej NOWINY cz 1 - czym jest nałóg?

16 maja został wydrukowany w gazecie codziennej „Nowiny” pierwszy z cyklu artykułów poświęcony uzależnieniom. W rozmowie z panią psycholog Magdaleną Kusz z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie dowiedzieć mogliśmy się czym jest „nałóg”, jak szybko można się uzależnić oraz jakie są jego skutki – zaburzenia psychiczne. Artykuł jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Audycja w Polskim Radiu Rzeszów

W dniu 22.04.2013 r. w godz. 10.00 - 11.00 została wyemitowana audycja na żywo, na temat szkodliwości na zdrowie psychiczne używania alkoholu, substancji psychoaktywnych, hazardu. Do audycji zaproszeni zostali specjaliści z: Wojewódzkiej Poradnii Uzależnień, SP ZOZ Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień, NZOZ CIK Karan Podczas audycji i tuż po jej emisji słuchacze mieli możliwość zadawania pytań. Audycja radiowa jest zadaniem realizowanym w ramach projektu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa pn.: "Jestem asertywny - mówię nie"

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ1](#)

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ2](#)

[SŁUCHAJ AUDYCJI CZ3](#)

[Powrót](#)

Wycieczka do Łańcuta i Markowej

W dniu 15.04.13 r. zorganizowana została wycieczka do Łańcuta i Markowej. Wyjazd z Rzeszowa do Łańcuta nastąpił z parkingu przy ul. Pułaskiego w Rzeszowie. Po przyjeździe uczestnicy w dwu grupach z przewodnikami zwiedzili zamek, powozownię i stajnie. Zwiedzaniu obiektów muzealnych towarzyszyła radosna atmosfera i duże zaangażowanie osób zwiedzających wyrażane przez liczne i dogłębne pytania. Zwiedzanie z przewodnikami wszystkich obiektów muzealnych odbyło się nieodpłatnie. Następnie uczestnicy wycieczki udali się na spacer po pięknym parku Łańcuckiego zamku, gdzie szukali pierwszych zwiastunów wiosny. Po spacerze wyjechano autokarem do Markowej. Na miejscu powitało nas 2 przewodników z Towarzystwa Przyjaciół Markowej, Pan przewodnik opowiedział nam o historii wsi Markowej, obiektach, które mieliśmy zwiedzać, jak doszło do ich powstania, pomniku i powstającym muzeum rodziny Ulmów. Następnie w dwu grupach udaliśmy się na zwiedzanie skansenu. Zapoznaliśmy się z typową budowlą mieszkalną, gospodarczą. Oglądaliśmy wyposażenia izb mieszkalnych – ludzi bogatych i biednych, obejść dla zwierząt, młyn, spichlerz, kuźnię, w której przeprowadzane są pokazy ginących zawodów, olejarnię i remizę strażacką. Wyśilek fizyczny uwieńczony został wspólnym obiadem i tańcami

przygotowanymi przez Zakład Aktywności Zawodowej w Woli Dalszej. Po radosnym dniu pełnym atrakcji wróciliśmy do Rzeszowa

[Powrót](#)

Artykuł w gazecie codziennej NOWINY

W dniu 27.03.2013 r. w Gazecie Codziennej Nowiny ukazała się rozmowa z podopiecznymi naszego Stowarzyszenia na temat: "czy z chorobą psychiczną trzeba się kryć"

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[Powrót](#)

Sprawozdanie za rok 2012

W dniu 26.03.2013 r. w Środowiskowym Klubie Kultury "Akwarium" odbyło się Walne Zebranie sprawozdawcze za rok 2012. Walne Zebranie zatwierdziło sprawozdanie merytoryczne i finansowe z działalności Stowarzyszenia oraz udzieliło absolutorium Zarządowi.

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[Powrót](#)

Projekty realizowane w 2013 r.

"Jak zrozumieć swoje chore dziecko i jak mu pomóc"

Projekt realizowany będzie od 01.08.13 do 31.11.13 r. w ramach konkursu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. Skierowany jest do rodziców i opiekunów osób chorujących. Zadanie obejmuje działania:

- 3 dwudniowe warsztaty terapeutyczne z dr Krystyną Ostoją-Zawadzką z Krakowa
- spotkania indywidualne z psychologiem
- wizyta studyjna w Jarosławiu
- wizyta studyjna w Rymanowie
- spotkania grupowe z pracownikiem socjalnym
- spotkanie grupowe z prawnikiem

"Aktywność i samodzielność - a nie wykluczenie"

Projekt realizowany będzie od 03.06.2013 do 31.10.2013 r. w ramach konkursu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. Zadanie obejmuje działania:

- pomoc indywidualna
- zakup paczek żywnościowych
- warsztaty usamodzielniające

"Rehabilitacja i integracja przeciw wykluczeniu"

Projekt realizowany będzie od 15.03.2013 do 31.12.2013 r. w ramach konkursu Prezydenta Miasta Rzeszowa. Zadanie obejmuje działania:

- warsztaty terapeutyczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- warsztaty terapeutyczne dla rodzin
- warsztaty komunikacji dla rodzin

"Razem łatwiej":

Projekt realizowany jest od 02.01.2013 do 15.12.2013 r. w ramach konkursu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Zadanie obejmuje działania:

- spotkania grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi, rodzin i opiekunów
- spotkania indywidualne z psychologiem
- spotkania grupowe z lekarzem psychiatrą dla osób z zaburzeniami psychicznymi, rodzin i opiekunów
- zajęcia kulturalne
- zajęcia artystyczne

"Jestem asertywny - mówię nie"

Projekt realizowany będzie w okresie 02.04.2013 do 31.10.2013 r w ramach konkursu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Zadanie obejmować będzie działania:

- audycje radiowe w Polskim Radiu Rzeszów
- publikacje prasowe i promocja
- wyjazd szkoleniowy do Zakopanego

"Rehabilitacja poprzez integrację"

Projekt realizowany będzie w okresie od 02.04.2013 r. do 31.10.2013 r. w ramach konkursu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Zadanie obejmować będzie:

- wyjazd od Łącuta i Markowej
- wyjazd do Zabajki

[Powrót](#)

2012

Spotkanie opłatkowe

14.12.2012 r. w Środowiskowym Klubie Kultury "Akwarium" w Rzeszowie odbyło się spotkanie opłatkowe członków naszego Stowarzyszenia. Coroczne spotkanie otwarte zostało przez panią prezes Stowarzyszenia. Następnie wszyscy zaśpiewali kolędę "Bóg się rodzi" i rozpoczęło się pełne wrzuseń składanie życzeń. Po życzeniach osoby chorujące, uczestnicy zajęć fotograficznych przedstawili przygotowaną przez siebie część artystyczną. Kontynuując udzielającą się wszystkim atmosferę świąteczną rozpoczęto degustację potraw wigilijnych przygotowanych przez osoby niepełnosprawne z Zakładu Aktywności Zawodowej w Woli

Dalszej. Klimat serdeczności sprzyjał niekończącym się rozmowom, które trwały bardzo długo.

[Powrót](#)

Konferencja: "Różnice i podobieństwa - choroba psychiczna a niepełnosprawność intelektualna"

28 listopada 2012 r. przedstawiciele Stowarzyszenia uczestniczyli w konferencji organizowanej przez Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego "Wzajemna Pomoc" w Radomiu. Na program konferencji złożyły się prezentacje i referaty:

1. Zaburzenia psychiczne w odbiorze społecznym - psycholog Aneta Chmielewska z Radomia
2. Zróżnicowane podejście do rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnością intelektualną a psychiczną - psycholog Dariusz Baran z Rzeszowa
3. Funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością intelektualną, Stowarzyszenie na rzecz osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Radomiu
 - z perspektywy rodzica
 - z perspektywy terapeuty Doroty Karasek
4. Funkcjonowanie osoby chorującej psychicznie, Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego "Wzajemna Pomoc" w Radomiu
 - z perspektywy osoby chorującej
 - z perspektywy rodzica

[Powrót](#)

Magiczny Wieczór Andrzejkowy - Sabat Dobrych Czarownic, Wróżek i Magów w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Załęskiej

Uczestnicy zajęć fotograficznych w dniu 28.11.2012 r. brali udział w Magicznym Wieczorze Andrzejkowym - Sabat Dobrych Czarownic, Wróżek i Magów w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Załęskiej w Rzeszowie. Program imprezy obejmował:

- powitanie zaproszonych gości
- prezentację etiud filmowych pt. "Świadectwo"
- prezentację wystawy pt. "Komnata relaksacyjna"
- agapę
- zabawę andrzejkową przy akompaniamencie zespołu "EFEKT" z wyłonieniem najciekawszego stroju wieczoru.

[Powrót](#)

Konferencja - "Schizofrenia - różne konteksty, różne terapie" pt. "Trójprzymierze"

W dniach 16-17.11.2012 przedstawiciele naszego Stowarzyszenia uczestniczyli w dwudniowej konferencji "Schizofrenia - różne konteksty, różne terapie" pt. "Trójprzymierze". Konferencja rozpoczęła się od wykładu głównego przedstawionego przez Juliana Leffa pt. "Znaczenie trójprzymierza".

Dalszą część stanowiły trzy sesje:

sesja I: "Trzy perspektywy".

Swoje wystąpienia zaprezentowali:

Dorota Dużyk-Wypich - "Rodzina i terapeuta oczami pacjenta"

Jolanta Gierduszevska - "Pacjent i terapeuta z perspektywy rodziny"

Bogdan de Barbaro - "Pacjent i rodzina z perspektywy terapeuty"

Po części wykładowej odbyła się część warsztatowa. Uczestnicy mieli do wyboru jeden z sześciu warsztatów:

1. Małgorzata Kostecka, Irena Namysłowska - "Superwizja psychoterapii psychoz"
2. Julian Leff - "Avatar therapy"
3. Andrzej Cechnicki, Andrzej Kokoszka, "Stowarzyszenie Otwórzcie Drzwi" - "Umacnianie i zdrowienie"
4. Łukasz Gwęda - "Metakognitywny trening osób chorujących na schizofrenię"
5. Ireneusz Dziasek - "Poczucie sprawstwa: między omnipotencją a impotencją pacjenta i terapeuty"
6. Katarzyna Prot - "Psychoanalityczna terapia osób chorych na schizofrenię"

Na zakończenie podsumowano pracę i wypracowane wyniki w każdej z grup warsztatowych. Drugi dzień konferencji rozpoczął się od sesji II pt. "Trzy podejścia terapeutyczne w leczeniu schizofrenii".

Sesja prowadzona była w formie dyskusji panelowej, w której udział wzięli: Julian Leff, Cezary Żechowski - podejście psychoanalityczne, Łukasz Gawęda - podejście poznawczo-behawioralne i Irena Namysłowska - podejście systemowe.

W Sesji III pt. "Biologia: genetyka, markery, farmakoterapia" swoje wykłady zaprezentowali: Joanna Hauser - "Czy badania genetyczne 'zlikwidują' schizofrenię?"

Przemysław Bienkowski - "Uwięzieni w skrajnościach: siedem grzechów głównych farmakoterapii", są to:

1. Lek jest narzędziem w rękach lekarza, narzędziem prostym i skomplikowanym
2. Wygórowane oczekiwania - relatywne na poziomie leczenia objawów. Osiową cechą schizofrenii jest - w tej chorobie nie ma nic pewnego
3. Loteria czy świadomy wybór? Czynniki środowiskowe wpływają na efekt terapeutyczny.
4. Niecierpliwość, terapeutyczne rozedrganie.
5. Miłość do polipragmatyzacji (leczenie kilkoma lekami)
6. ... przy zaniedbywaniu siły tkwiacej w terapii złożonej, lek nie może być początkiem i końcem leczenia. Leki to początek do terapii.
7. Grzechy rodzą grzech, czyli coraz trudniej o nowe leki.

Jerzy Samochowiec - "Gdzie się podziały markery w schizofrenii ?".

[Powrót](#)

Konferencja Regionalna

01.10.2012 r. odbyła się konferencja regionalna "Rząd równych szans - administracja przeciw dyskryminacji", w której uczestniczyli przedstawiciele Stowarzyszenia. Konferencja składała się z dwu części.

W części pierwszej swe wystąpienia mieli:

Agnieszka Kozłowska - Rajewicz, Pełnomocnik Rządu do Spraw Równego Traktowania;

Renata Butryn, Posłanka na Sejm RP;

Alicja Wosik, Wicewojewoda Podkarpacki;

Sławomir Miklicz, Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego.

Ponadto pani Małgorzata Perkowska zaprezentowała: "Wyniki badania społecznego zjawiska dyskryminacji, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki województwa podkarpackiego".

Część drugą stanowiła dyskusja panelowa na temat: "Dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy". W dyskusji wzięły udział reprezentantki naszego Stowarzyszenia: prezes Barbara Oleksińska i członek Zarządu Edyta Jarosz.

[Powrót](#)

Wycieczka trasą: Bolestraszyce - Przemysł - Krasiczyn - Solina

W dniach 06-07.09.2012 r. dzięki współfinansowaniu przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej projektu: "Świadomy rodzic - aktywny pacjent" zorganizowana została dwudniowa wycieczka trasą: Bolestraszyce - Przemysł - Krasiczyn - Solina.

Wycieczka rozpoczęła się zbiórką i wyjazdem uczestników z parkingu przy ul. Pułaskiego w Rzeszowie. Uczestnikami byli podopieczni Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" oraz Oddziałów Dziennych: ANIMA Centrum Rehabilitacji i Oddziału Dziennego przy ul. Szopena w Rzeszowie. Pierwszym przystankiem na trasie wycieczki było Arboretum w Bolestraszcach.

Arboretum w Bolestraszcach zostało założone w 1975 roku na terenie historycznego założenia dworsko-ogrodowego, w którym w połowie XIX w. mieszkał i tworzył malarz doby romantyzmu Piotr Michałowski. Obecnie Arboretum jest cennym zabytkiem kultury i przyrody Polski pld.- wsch. spełniającym różnorodne zadania jako: obiekt przyrodniczy, kulturowy, dydaktyczny i naukowy. Jest jedynym w województwie Podkarpackim ogrodem, który umożliwia licznym grupom zwiedzających poznanie kilku tys. różnych gatunków roślin z Polski i ze świata zgromadzonych na powierzchni 25 ha. W Arboretum można zapoznać się z następującymi kolekcjami roślin: dendrologiczną, pomologiczną, roślin wodnych i bagiennych, szklarniowych, wrzosowatych, a także roślin biblijnych i użytkowych.

Szczególną troską otaczane są gatunki wpisane na krajową czerwoną listę roślin rzadkich, zagrożonych, ginących i chronionych, min. marsylia czterolistna, kotewka orzech wodny, szachownica kostkowata. Działalność Arboretum w zakresie upowszechniania i promowania kultury, sztuki i nauki jest różnorodna: kulturalna, wystawiennicza i edukacyjna. Działa "Galeria u Piotra"; "Muzeum Przyrodnicze", w których prezentowane są wystawy przyrodnicze i plastyczne.

Następnie uczestnicy udali się na pobliski **fort zewnętrznego pierścienia fortecznego Twierdzy Przemysł**. Jest to oznaczony numerem XIII fort pancerny klasy "Einheitsfort" projektu Moritza von Brunnera. Fort zbudowano w latach 90. XIX w., jego zadaniem była

osłona rzeki San (stąd nazwa: San Rideau, z fr. Osłona Sanu), oraz linii kolejowej i szosy w kierunku Krakowa. Załoga składała się z 800 żołnierzy i 12 oficerów. Uzbrojenie stanowiło 6 haubic kalibru 150mm, oraz 4 szybkostrzelne armatki kalibru 80 mm. W czasie I Wojny Światowej fort uległ poważnym zniszczeniom, 22 marca 1915 został wysadzony przez poddających twierdzę Austriaków. Do dalszych zniszczeń doszło podczas tzw. trzeciego oblężenia (30 maja 1915), gdy wojska Austro-Węgier odbiły Twierdzę Przemysł. W okresie międzywojennym prace rozbiórkowe na terenie fortu prowadziły ekipy wydobywające złom. Dopiero w 1968 r. fortyfikacje Twierdzy Przemysł zostały uznane za zabytek i zaczęły podlegać prawnej ochronie. Obecnie stopień zniszczenia fortu XIII szacuje się na ok. 75%. Po zwiedzeniu fortu przemieszczono się do Przemysła gdzie na początek udano się na Kopiec Tatarski skąd podziwiano piękną panoramę Przemysła.

Kopiec Tatarski w Przemysłu, wedle jednej z legend, jest to kurhan chana zabitego podczas tatarskich najazdów na ziemię przemyską. Co więcej na pamiątkę zwycięstwa wojsk polskich nad Tatarami wzgórze (356 m n.p.m.), na którym usypano kopiec nazwano „Zniesienie” (czyli „pokonanie”). Inna z legend mówi, że kopiec jest grobem założyciela Przemysła (VII w.) księcia lechickiego Przemysława – Lestka. Po wyczerpujących spacerach uczestnicy udali się na obiad. Po obiedzie spacerowano jeszcze po rynku oraz ulicami Floriańską i Dominikańską, zwiedzono katedrę katolicką i prawosławną. **Katedra rzymsko-katolicka w Przemysłu** należy do największych i najstarszych kościołów w mieście. Jej budowę rozpoczął w roku 1460 ówczesny biskup Mikołaj Błażejowski. Budowa trwała do roku 1495. Do momentu budowy nowej świątyni, funkcję katedry spełniał najpierw niewielki drewniany kościół Św. Piotra (nieistniejący już dzisiaj kościół znajdował się w pobliżu obecnej katedry grecko-katolickiej) oraz również nieistniejący dzisiaj kościół na Wzgórzu Zamkowym. Pod koniec XV wieku katedra została zniszczona podczas najazdu Wołochów na miasto. Podjęto się oczywiście odbudowania kościoła. W międzyczasie zmieniano częściowo również architekturę katedry poprzez np.: dobudowywanie nowych elementów. I tak np.: w roku 1578 ówczesny starosta Jan Drohojowski dobudował boczną kaplicę Najświętszego Sakramentu (to ta znajdująca się po lewej stronie kościoła). Natomiast w roku 1728 biskup Aleksander Fredro zdecydował się na zmianę stylu katedry, tj. przebudowano ją w stylu barokowym. Wymieniono m.in. ołtarz, wymieniono okna, posadzkę, wykonano nową polichromię. W ramach tych prac dobudowano kolejną boczną kaplicę, zwaną dzisiaj Kaplicą Fredrów, gdzie znajduje się krypta grobowa tej rodziny. Niestety w roku 1733 doszło do katastrofy budowlanej, runęło sklepienie nawy głównej, przez co wiele cennych zabytków, malowideł, tablic pamiątkowych bezpowrotnie zostało zniszczonych. Biskup Fredro nie zdołał ponownie odremontować kościoła, odbudowę zakończył dopiero kolejny biskup Wacław Sierakowski. Odbudowana katedra w stylu barokowym istniała do XIX wieku, w którym to biskup Łukasz Solecki zdecydował o ponownej przebudowie katedry. Prezbiterium przywrócono gotycki charakter, natomiast nawa główna i nawy boczne zachowały charakter barokowy, co możemy podziwiać dzisiaj. Restauracja świątyni została wykonana na podstawie projektu architekta z Krakowa Tomasza Prylińskiego. Nie sposób nie wspomnieć kolejnych dwóch ważnych nazwisk: Tadeusza Popiela – autora polichromii w katedrze oraz Jan Matejko – autor witraży, które niestety zostały całkowicie zniszczone podczas II Wojny Światowej. Obecnie widoczne witraże wykonali artyści Mehoffer i Wojciechowski. Godne uwagi są również drzwi wejściowe katedry bogate w symbolikę, z wizerunkami świętych i błogosławionych związanych z Ziemią Przemyską. Na ścianie prezbiterium warto również zwrócić uwagę na tablicę pamiątkową z okazji zwycięskiej bitwy pod Grunwaldem. Tablica została wmurowana w 500 – rocznicę tego wydarzenia. Obok katedry stoi wieża katedralna. Wieża została wybudowana w latach 1759-1764, a w roku 1907 podwyższona o jedno piętro. Dzisiaj ma 71 metrów wysokości.

Sobór św. Jana Chrzciciela – kościół archikatedralny obrządku greckokatolickiego w

Przemysłu.

Sobór został wybudowany przez jezuitów w latach 1626-1632. Po skasowaniu zakonu jezuitów przez cesarza Józefa, kościół św. Ignacego Loyoli służył jako magazyn. Opuszczony i niszczący został przejęty przez diecezję i wyremontowany w 1904 roku. Pod wezwaniem Serca Pana Jezusa pełnił funkcję kościoła garnizonowego. Od 1957 roku odprawiano w nim również liturgię w rycie bizantyjsko-ukraińskim, a w 1991 roku Archidiecezja przemysko-warszawska otrzymała zespół pojezuicki na własność w miejsce kościoła pw. Św. Teresy oo. Karmelitów, który sprawował rolę greckokatolickiej katedry przed wojną. W XX wieku kościół garnizonowy. W 1991 roku Ojciec Święty Jan Paweł II przekazał kościół grekokatolikom, którzy przystosowali go do potrzeb obrządku wschodniego. We wnętrzu świątyni znajduje się zabytkowy XVII-wieczny ikonostas z cerkwi w Lubaczowie. Obok archikatedry stoi współczesna dzwonnica, a za nią w XVII-wiecznym budynku dawnego kolegium jezuickiego ponad stuletnie Muzeum Archidiecezjalne, któremu patronuje św. Józef Sebastian Pelczar biskup przemyski.

Z Przemysła uczestnicy udali się do Krasieczyna gdzie zwiedzili zamek i spacerowali po przyległym parku zamkowym.

Zamek w Krasieczynie należy do najpiękniejszych pomników polskiego renesansu. Jego budowę rozpoczął pod koniec XVI wieku Stanisław Krasicki, kasztelan przemyski, potomek przybyłej tu w XVI w. mazowieckiej szlachty zagrodowej herbu Rogala. Marcin Krasicki, uznawany za jednego z najwybitniejszych wówczas mecenasów sztuki w Polsce, przekształcił surowy zamek obronny, wzniesiony przez ojca, we wspaniałą, wielkopańską rezydencję. Zamek, pomimo licznych pożarów i wojen, zachował prawie niezmienną sylwetkę jaką nadano mu na początku XVII w. Wybudowany w formie czworoboku zorientowany został ścianami według stron świata. W narożach stoją cztery cylindryczne baszty: Boska, Papieska, Królewska i Szlachecka (Rycerska). Prostokątny, rozległy dziedziniec otaczają od północy i wschodu skrzydła mieszkalne, a od południa i zachodu mury kurtynowe zakończone piękną, ażurową attyką. Pośrodku skrzydła zachodniego, znajduje się przedbramie z bramą i kwadratową wieżą Zegarową. Tędy, przez zwodzony, a później kamienny most prowadziła droga z istniejącego niegdyś miasta do Zamku. Jednym z najcenniejszych elementów architektonicznych Zamku jest mieszcząca się w baszcie Boskiej Kaplica, przyrównywana do kaplicy Zygmuntońskiej na Wawelu. Na uwagę zasługują również bogato rzeźbione portale, loggie, arkady i unikalne dekoracje ścienne, tzw. sgraffita (ich całkowitą powierzchnię oblicza się na około 7000 m²). Prace budowlane prowadzone były pod kierunkiem architektów włoskich a prace zdobnicze i dekoracyjne wykonali artyści przemyscy. O znaczeniu świetności Zamku w przeszłości świadczy fakt, że gościli w nim królowie polscy: Zygmunt III Waza, Władysław IV, Jan Kazimierz i August II. Po bezpotomnej śmierci Krasickich Zamek i dobra krasieczyńskie dziedziczyli kolejno: Modrzewscy, Wojakowscy, Tarłowie, Potoccy, Pinińscy. Od tych ostatnich w 1835 roku odkupił je książę Leon Sapieha. Sapiehowie, którzy byli w posiadaniu Krasieczyna do 1944 roku przyczynili się znacznie do jego rozwoju. Przeprowadzili renowację Zamku, założyli tartak, browar, fabrykę maszyn rolniczych. Aktywnie działali na polu rozwoju życia, gospodarczego i społecznego regionu. Po przejęciu Zamku i dóbr krasieczyńskich przez państwo, po II wojnie światowej znalazło w nim siedzibę Technikum Leśne a w latach siedemdziesiątych mecenat nad obiektem przejęła Fabryka Samochodów Osobowych w Warszawie. W 1996 roku, w ramach procesu likwidacji FSO, Zespół Zamkowo-Parkowy w Krasieczynie przejęła Agencja Rozwoju Przemysłu S.A. w Warszawie. Przeprowadzone przez ARP S.A. prace remontowo-budowlane i konserwatorskie doprowadziły do utworzenia w Zespole Zamkowo-Parkowym w Krasieczynie nowoczesnej bazy turystycznej, hotelowej i gastronomicznej.

Wieczorem w pensjonacie "Impresja", gdzie był nocleg, mimo wyczerpującego dnia i zmęczenia odbyła się impreza integracyjna, w której wzięli udział wszyscy uczestnicy

wycieczki.

Następnego dnia rano po obfitym śniadaniu zgodnie z planem wycieczki wyruszone do Soliny. **Zwiedzanie Soliny** rozpoczęło się od zapory i elektrowni wodnej. Pierwszym punktem był Seans filmowy o energii odnawialnej. Film przedstawiał teorię i praktyczne zastosowanie technologii mających na celu wykorzystanie do produkcji energii odnawialnych źródeł środowiska naturalnego takich jak: woda, wiatr, słońce, biomasa i inne. Film wzbogacony był o komputerowe wizualizacje procesów produkcji energii, a także prezentował światowe dokonania w tej dziedzinie ze szczególnym uwzględnieniem dokonań polskich inżynierów. Następnie obejrzano prezentacje gablot o odnawialnych źródłach energii. W gablotach przedstawione są fotografie z procesu budowy elektrowni, jak również archiwalne zapisy poszczególnych etapów budowy największej w Polsce zapory betonowej typu ciężkiego w Solinie, stanowiąc tym samym jeden z największych obiektów hydrotechnicznych w Europie. Po obejrzeniu filmu zwiedzono zaporę i elektrownię Solina. Trasa wycieczki prowadziła przez halę produkcyjną elektrowni, halę maszyn, galerię nr 1 i nr 2. Będąc w Galerii nr 1 znajdowano się 5 metrów poniżej poziomu dna jeziora solińskiego. W miejscu tym zwiedzający poznali zasady wznoszenia poszczególnych sekcji, instalacji urządzeń kontrolno-pomiarowych zapory oraz sposoby uszczelniania podłoża. Kolejnym etapem wycieczki była galeria nr 2. Tu można było zobaczyć kolejną ciekawostkę zapory solińskiej, jaką jest jedna z 28 szczelin pomiędzy najwyższymi sekcjami zapory tzw. „fuga oszczędnościowa”.

Po wyjściu z elektrowni uczestnicy spacerowali po koronie zapory, skąd udali się do przystani Biała Flota. Na pokładzie statku spacerowego odbył się rejs po jeziorze solińskim. Z Soliny przejechano do Wojskowego Ośrodka "Jawor", gdzie był obiad i spacer po malowniczo położonym w lesie ośrodku nad jeziorem solińskim. Choć zmęczeni, pełni wrażeń wycieczkowicze wrócili do Rzeszowa.

[Powrót](#)

Konferencja poświęcona osobom niepełnosprawnym

W dniach 04-08.09.2012 r. na zaproszenie Działu Promocji Urzędu Miasta Rzeszowa przedstawicielka naszego Stowarzyszenia uczestniczyła w konferencji poświęconej osobom niepełnosprawnym.

[Powrót](#)

Wyjazd integracyjny do Leśnej Woli

30.07.2012 roku członkowie Stowarzyszenia, Oddziału Dziennego „Anima” brali udział w jednodniowym wyjeździe integracyjnym do Leśnej Woli. Wyjazd odbył się z parkingu przy ul. Pułaskiego w Rzeszowie. Po przyjeździe do Leśnej Woli uczestnicy udali się na krótki spacer po ośrodku. Następnie pani Dominika Maj - psycholog z Oddziału Dziennego przy ul. Szopena przeprowadziła prelekcję na temat Zespołu Środowiskowego - jako nowej formy leczenia oraz odpowiedzialności i komunikacji w rodzinie. Prelekcji towarzyszyła ożywiona dyskusja. Po obiedzie wolontariusze zaangażowali do przygotowanych przez siebie rozgrywek konkursowych wszystkich uczestników wyjazdu. Osoby biorące udział w

zawodach i konkursach otrzymały nagrody. Ostatnim punktem programu była dyskoteka i grill. Dobrego nastroju i wspaniałej zabawy nie popsuł przelotny deszcz. Szczęśliwi, pełni wrażeń wróciliśmy do Rzeszowa. Wyjazd możliwy był dzięki współfinansowaniu przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w ramach projektu „Świadomy rodzic – aktywny pacjent”.

[Powrót](#)

Wieczory poetyckie Jana

W ostatnim czasie członek naszego Stowarzyszenia Jan prezentował swoją twórczość podczas trzech wieczorów poetyckich organizowanych w Pubie Stara Drukarnia i Pubie Classic.

Były to:

1. "Wieczór poezji - Poetycki zaścianek", 09.05.2012 r. - w Pubie Stara Drukarnia
2. "Wieczór poetycki", 31.05.2012 r. - w Pubie Classic
3. "Noc poetycko muzyczna i najazd awangardy na Rzeszów", 20.07.2012 r. - w Pubie Classic.

Po spotkaniu pierwszym (Poetycki zaścianek) ukazał się artykuł w czasopiśmie "Nasz dom". W artykule tym Stanisław Dłuski pisze czym są spotkania poetyckie i przybliża postać Jana oraz jego debiut poetycki.

[CZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[CZYTAJ WIERSZE](#)

[Powrót](#)

Wycieczka do Beskidu Żywieckiego

W dniach 20-21.06.2012 roku odbyła się wycieczka do Beskidu Żywieckiego. Wycieczka współfinansowana była przez Prezydenta Miasta Rzeszowa w ramach projektu: "Rehabilitacja drogą do integracji" 20.06.12 r. o godz. 6.00 wyjechaliśmy z Rzeszowa z parkingu przy ul. Pułaskiego. Trasa przez Nowy Sącz, Limanową obfitowała w malownicze widoki. Po przyjeździe do Lalików (gm. Milówka), zakwaterowaniu w Ośrodku Rehabilitacyjno - Szkoleniowo - Wypoczynkowym, obiedzie udaliśmy się na spacer po okolicy. Pierwszym punktem naszego zwiedzania był przepiękny zabytkowy drewniany kościółek na Pochodzitej. Proboszcz tutejszej parafii opowiedział nam historię powstania kościoła, który jako kaplica powstał w 1947 r. W latach 1965-66 rozbudowano go dzięki staraniom księdza Stanisława Fijałka. Kościół jest drewniany, trójnawowy. nie ma wydzielonego z nawy prezbiterium. Wejście poprzedzone jest oszklonym przedsionkiem. Dach kryty gontem, z kwadratową wieżą w części centralnej, która zwieńczona jest gontowym dachem namiotowym. Wewnątrz są płaskie stropy z fasetami. Na ścianach i stropie ozdoby w formie rycin religijnych z elementami roślinnymi wykonane w drewnie za pomocą noża albo gwoździ. Przedstawiają Dzieła Stworzenia, MB Nieustającej Pomocy, Radosną, Chwalebłą i Bolesną Tajemnicę Różańca Świętego i poczet Świętych. Ołtarz główny z tabernakulum w kształcie kapliczki i tryptykiem ze sceną Ukrzyżowania i postaciami Chrystusa i Matki Bożej. Szopka z zegarem,

na którym widnieje napis czytany od lewego dołu zgodnie z ruchem wskazówek zegara: "Jedna z tych godzin będzie twoją ostatnią".

Następnie udaliśmy się do kościoła murowanego w Lalikach, którego budowę rozpoczęto w 1985 roku. Obok kościoła znajduje się izba regionalna, zorganizowana przez obecnego proboszcza parafii. W izbie zgromadzone są od pobliskich mieszkańców sprzęty, obrazy, ozdoby, wyposażenie używane w gospodarstwie domowym. W izbie swoje spotkania mają panie z koła gospodyń wiejskich i dzieci.

Po kolacji w ramach integracji chętni uczestnicy poszli na spacer do źródła, pozostali mieli do dyspozycji bilard, piłkarzyki, tenis stołowy.

Kolejnego dnia po śniadaniu udaliśmy się na całodniowe zwiedzanie: Koniakowa, Istebnej, Wisły i Ustronia. W Koniakowie obowiązkowym punktem wycieczki była wizyta w Muzeum Koronki im. Marii Gwarek. Synowa pani Marii przedstawiła nam historię ponad 200 letniej tradycji rękodziela, dzięki której Koniaków słynny jest na całym świecie. Z koronki koniakowskiej tradycyjnie wykonywano serwety i obrusy okrągłe, owalne i prostokątne, które zdobiły ołtarze, stoły oraz elementy ubioru. Kilka lat temu część koronkarek zdecydowała się odejść od tradycji i wykonywać także majtki "stringi". Wprowadzenie na rynek majtek z koronki spotkało się z jednej strony z protestami innych koronarek, z drugiej zaś przysporzyło wielu klientów. W izbie można zobaczyć także niedokończoną serwetę, wykonywaną z nici chirurgicznych, na zamówienie królowej angielskiej Elżbiety. Serweta miała być chlubą Marii Gwarek. Nieoczekiwana choroba, śmierć podczas pracy nad nią, spowodowała, że serweta nigdy nie dotarła do Anglii.

Z Izby z koronkami udaliśmy się do Kolyby na Szańcach na degustację oscypków. Następnym miejscem, które zwiedziliśmy była "Chata Kawuloka w Istebnej". Muzeum-Chata Jana Kawuloka jest obiektem, który powstał w 1863r. stanowi przykład starodawnego, góralskiego domu, tzn. drewniana chata, kryta gontem, z dwiema izbami z sienią na środku. W jednej z nich, czarnej izbie znajduje się „kurlawy”, czyli dymny piec z którego dym wydostawał się właśnie do tej izby, ponieważ nie posiadał komina. Piece tego typu były wówczas powszechnie użytkowane, a miało to związek z podatkiem jaki w tamtych czasach płaciło się za komin. W środku są tradycyjne sprzęty codziennego użytku, np. żarna, służące do wyrobu mąki, jednak główną atrakcją stanowi pokaz instrumentów. Kiedyś właścicielem chaty był wybitny propagator kultury regionalnej Jan Kawulok. Po śmierci twórcy opiekę nad budynkiem przejęła jego córka – gawędziarka Zuzanna Kawulok, a pomaga jej w tym kustosz chaty, folklorysta z zamiłowania - Janusz Macoszek (Ślązak Roku 2010). Swoimi barwnymi opowieściami oraz grą na zgromadzonych dawnych instrumentach, tj: gajdach, rogach pasterskich, piszczołkach, trąbitach, fujarkach, okarynach, sowie, itd. przybliżył nam klimat i dzieje tamtych czasów.

Z Istebnej pojechaliśmy do Wisły, w której pierwszym punktem naszego zwiedzania była galeria "Sportowe trofea Adama Małysza". Galeria mieści się w budynku fundacji Izabeli i Adama Małyszów „Wystarczy chcieć”, która stawia sobie za cel pomoc ludziom, dla których sport był nie tylko pasją, ale i sposobem na życie ale ulegli kontuzjom, i teraz są zapomniani przez wszystkich, skazani sami na siebie. Ponadto fundacja pomaga wszystkim utalentowanym dzieciom, które chcą uprawiać sport. W galerii znalazły się wszystkie najważniejsze trofea Adama Małysza. Można zobaczyć między innymi cztery Kryształowe Kule za zdobycie Pucharu Świata, medale z mistrzostw świata w Lahti, Sapporo i Val Di Fiemme, kombinezon narciarski oraz żółte i czerwone plastrony lidera.

W Wiślańskie Centrum Kultury i Informacji, mieszczącym się w budynku Kina "Marzenie" w centrum Wisły zobaczyliśmy czekoladowa figura Adama Małysza, którą w 2001 roku wykonali cukiernicy zrzeszeni w Stowarzyszeniu Cukierników RP. W ten sposób chcieli podziękować naszemu Mistrzowi za wybitne osiągnięcia i rozgłos jaki jego nazwisko przysporzyło Polakom. Figura przez długi czas nie była niczym chroniona i po jakimś czasie

pojawiło się na niej kilka drobnych skaz wyskubanych przez rozentuzjamowanych kibiców. Ktoś nawet połakomił się na ucho Adama! Po tym incydencie rekonstrukcją figury zajęła się firma Wedel. Czekoladowy Małyś otrzymał min. nowe narty, przeprowadzono również "peeling" twarzy, a całą rzeźbę umieszczono w specjalnej szklanej gablocie.

Dumą Wisły jest również skocznia im. Adama Małysza, która do użytku została oddana w 2008 roku. Oprócz tytułu drugiej największej skoczni w Polsce, jest to jedyny na świecie obiekt, pod którym w tunelu przebiega trasa samochodowa. Na skocznię można wyjechać wygodnym wyciągiem krzeselkowym i rozkoszować się zapierającym dech w piersiach widokiem okolicy.

Ostatnim punktem programu wycieczki był "Leśny park niespodzianek w Ustroniu". Ten niekonwencjonalny ogród zoologiczny, który zaskoczył nas swą formą, pozwolił na obcowanie z naturą, dziką przyrodą. Jedną z ciekawszych atrakcji parku były muflony i daniele, które swobodnie przemieszczały się wśród zwiedzających, i które to można było karmić z ręki. W zagrodach widzieliśmy: żubry, jelenie szlachetne, sarny, dziki, żbiki czy jenoty. Największą atrakcją w parku okazała się sokołarnia, gdzie o wyznaczonej godzinie (14.00) wykwalifikowani sokolnicy prezentowali ptaki drapieżne podczas ich lotów.

Wszystkim bardzo podobały się przeloty ptaków tuż nad naszymi głowami. Najbardziej w pamięci utkwił nam pokaz polowania sokoła.

Wracając do ośrodka, w Lalikach jechaliśmy najdłuższym pozamiejskim tunelem drogowym w Polsce. Nosi on nazwę "Emilia" i ma 678-metrów.

Po dniu pełnym niespodzianek i wrażeń udaliśmy się w drogę powrotną do Rzeszowa.

W trakcie wycieczki, powstał wiersz napisany przez Jana:

Beskid Żywiecki

Pomalowany krajobraz
posiadła zielen lasu
stojące naprzeciw wzgórza
kusiły krągłością kształtów
a otwarte oczy
chłonęły nieskończone spojrzenie
by wieczorem
coś podpowiedzieć
gdybym pominął
kolejność zdarzeń
w tym obrazie











[Powrót](#)

Spotkanie z Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

W dniu 18.06.2012 roku w siedzibie Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" odbyło się spotkanie z Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego panem Arturem Maziarzem. Spotkanie poświęcone było zagadnieniom związanym z procedurami obowiązującymi przy przyjęciu osoby chorującej psychicznie do szpitala i jej leczeniu. Pan Rzecznik omówił treść artykułów 21 - 33 Ustawy o Ochronie Zdrowia Psychicznego, podał dane teleadresowe do Biura Rzecznika Praw Pacjenta:

BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

al. Zjednoczenia 25

01-829 Warszawa

sekretariat: tel. 22 532 82 50

fax:22 532 82 30

e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl

ogólnopolska bezpłatna infolinia

Rzecznika Praw Pacjenta

800 190 590

czynna pn-pt w godz. 9.00-21.00

połączenia z telefonów komórkowych

(płatne wg stawki operatora)

22 833 08 85

22 635 59 96

www.bpp.gov.pl

[CZYTAJ TREŚĆ ARTYKUŁÓW](#)

[CZYTAJ TREŚĆ ARTYKUŁÓW](#)

[CZYTAJ TREŚĆ ARTYKUŁÓW](#)

Ponadto zebrani uczestnicy podzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z przyjęciem i pobytem bliskich im osób chorujących psychicznie na Oddziale Psychiatrycznym WSS w Rzeszowie.

[Powrót](#)

Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów

„TRIALOG W CODZIENNOŚCI”

X FORUM PSYCHIATRII ŚRODOWISKOWEJ BENEFICJENTÓW, RODZIN
I PROFESJONALISTÓW

KRAKÓW, 24-25 MAJA 2012

Kolejne jubileuszowe Forum odbyło się w dniach 24-25.05.2012 r. w sali teatralnej Szpitala Specjalistycznego im. Józefa Babińskiego w Krakowie. Forum „Trialog w codzienności” składało się z pięciu sesji tematycznych:

1. Samorząd partnerem w reformie psychiatrii
2. Trialog w codzienności
3. Czy spółdzielnie socjalne służą osobom chorującym psychicznie
4. Orzecznictwo osób chorujących psychicznie – czy można je ulepszyć
5. Jak zbudować opiekę psychiatryczną i system wsparcia przyjazny seniorom chorującym psychicznie

SESJA PIERWSZA: „Samorząd partnerem w reformie psychiatrii”

W części pierwszej sesji wystąpił Friedrich Leidinger (Vierssen – Niemcy), który w swoim wystąpieniu „Szpital moich marzeń” nawiązał do historii szpitalnictwa psychiatrycznego w Niemczech i przedstawił model nowoczesnego leczenia zamkniętego i środowiskowego. Psychiatrzy i terapeuci Niemczech stawiają na aktywność osób leczonych poprzez włączanie osób chorujących do wypełniania podstawowych obowiązków dnia codziennego.

Jacek Wciórka (Warszawa) w swoim wystąpieniu „Centrum Zdrowia Psychicznego – ale jakie?” przedstawił w oparciu o Rozporządzenie Rady Ministrów w Sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego model Centrum Zdrowia Psychicznego, w skład którego winny wchodzić: Oddział Zamknięty, Oddział Dzienny, Zespół Leczenia Środowiskowego i Poradnia Zdrowia Psychicznego. Zdaniem profesora Wciórki mały postęp w tworzeniu Centrów Zdrowia Psychicznego na terenie kraju spowodowany jest brakiem środków finansowych kierowanych do samorządów przez Ministerstwo, dlatego też cenne

inicjatywy i pomysły nie mogą być realizowane.

SESJA DRUGA: „Dialog w codzienności”

Dorota Dużyk – Wypich (Kraków) „Czego oczekujemy od rodzin – perspektywa pacjentów”. Referując temat, w sposób wzruszający przedstawiła historię choroby oraz rolę jaką odgrywali na każdym jej etapie rodzice. Mimo początkowego braku zrozumienia dla choroby otrzymywana pomoc i wsparcie pozwalały jej na kolejny etap aktywności proponowany przez placówki rehabilitacyjne. Zdobyte doświadczenia i wsparcie rodziców pozwalały jej podejmować kolejne wyzwania związane z pracą i działalnością na rzecz osób chorujących psychicznie. Dzisiaj dzieli się swoim doświadczeniem ze studentami Uniwersytetu Jagiellońskiego, jest redaktorem naczelnym pisma „Dla nas”.

Jolanta Gierduszevska (Radom) „Czego oczekujemy od terapeutów – perspektywa rodzin”. W oparciu o doświadczenia własne i rodzin ze stowarzyszenia przedstawiła różne stanowiska na pracę z terapeutami. Wskazywała na to, że o powodzeniu leczenia i terapii decyduje otwarcie się na chorego człowieka i jego rodzinę. Współpraca „w dialogu” lekarz – pacjent – rodzina, pozwala lepiej zrozumieć problemy rodziny w chorobie i w oparciu o to podjąć odpowiednio dostosowaną terapię. Wskazywała również na to jak ważnym elementem terapeutycznym jest praca, na podstawie doświadczeń w Gospodzie „Jaskółeczka”.

Barbara Oleksińska (Rzeszów) „Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychicznie „Rodziny””. W wystąpieniu przybliżyła cele i plany nowo powstającej Federacji. Federacja podejmować będzie działania na rzecz skutecznego reprezentowania interesów osób chorujących i ich rodzin wobec władz administracyjnych i samorządowych poszczególnych regionów i kraju. Koordynować będzie działania na rzecz rozwoju sieci oparcia na rzecz osób chorujących i ich rodzin. Zabiegać też będzie o podnoszenie poziomu opieki zdrowotnej i środowiskowej oraz zdobywanie środków na ich realizację.

TREŚĆ WYSTĄPIENIA

SESJA TRZECIA „Czy spółdzielnie socjalne służą osobom chorującym psychicznie”

Anna Bulka (Kraków) „Spółdzielnie socjalne – szanse i zagrożenia”. Referując temat przybliżyła zagadnienia dotyczące spółdzielczości socjalnej na terenie kraju. Omówiła zasady tworzenia spółdzielni, możliwości wsparcia finansowego i doradczego, przysługujące ulgi oraz zagrożenia związane z ich działalnością. Podkreślała jak ważnym czynnikiem jest właściwy dobór profilu działalności, który zabezpieczał będzie zbyt i zainteresowanie rynku.

Tomasz Musielski (Łódź) „Spółdzielnia prowadzona przez osoby chorujące psychicznie – mocne i słabe strony”. Przybliżył działania spółdzielni utworzonej przez osobę prawną jaką jest Stowarzyszenie oraz członków składających się z osób chorujących psychicznie. Spółdzielnia wykonuje pracę na terenie ośrodka w Jedliczach k. Łodzi oraz prace poligraficzne. Powodzenie spółdzielni wynika stąd, że członkowie otrzymują od stowarzyszenia stały pakiet zleceń.

Katarzyna Prot – Klinger (Warszawa) „Mieszkanie w środowisku”. Przekazała drogę przejścia ze szpitala zamkniętego poprzez rehabilitację do usamodzielnienia i zamieszkania w mieszkaniu chronionym (wspieranym). Podkreślała jak ważne jest dla osób chorujących

usamodzielnianie się, podejmowanie i rozwiązywanie codziennych problemów.

SESJA CZWARTA „Orzecznictwo osób chorujących psychicznie – czy można je ulepszyć?”

Hubert Kaszyński (Kraków) „ICF wobec polskiego orzecznictwa dotyczącego osób chorujących psychicznie”. Zdefiniował pojęcia związane z orzecznictwem osób chorujących psychicznie w odniesieniu do ICF. Przybliżył działania komisji w praktyce. Poinformował o możliwościach i sposobie odwołań przez osoby chorujące.

Anna Martynowska (Wrocław). W oparciu o własne doświadczenia i przeżycia ukazała drogę odwołań zmierzającą do uzyskaniem świadczenia rentowego przez córkę. Osobisty upór i zaangażowanie matki oraz konsekwencja w działaniu doprowadziły do pozytywnego załatwienia tematu.

SESJA PIATA „Jak zbudować opiekę psychiatryczną i system wsparcia przyjazny seniorom chorującym psychicznie?”

W dyskusji zwracano uwagę, że dla seniorów chorujących psychicznie ważne jest by mieć swój klub, w którym jest zrozumienie dla choroby, psychozy, nie radzenia sobie z problemami dnia codziennego. Chcą godnie starzeć się u siebie w środowisku a nie w Domu Pomocy Społecznej czy Klubie Seniora.

[Powrót](#)

Projekty realizowane w 2012 r.

1. "Rehabilitacja drogą do integracji"

Projekt realizowany będzie w okresie 02.01.12 - 15.12.12 r. w ramach konkursu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Zadanie obejmować będzie:

- przygotowanie przewodnika
- spotkania grupowe z psychologiem dla osób z zaburzeniami psychicznymi, rodzin i opiekunów
- spotkania indywidualne z psychologiem
- zajęcia z fotografii
- spotkania grupowe z lekarzem psychiatrą dla osób z zaburzeniami psychicznymi, rodzin i opiekunów
- zajęcia kulturalno - oświatowe - rekreacyjne
- zajęcia relaksacyjne

2. "Rehabilitacja drogą do integracji"

Projekt realizowany jest w okresie od 01.04.12 do 31.12.12 r. w ramach konkursu Prezydenta Miasta Rzeszowa. Obejmuje działania:

- wycieczka do Beskidu Żywieckiego
- zajęcia fotograficzne
- spotkania grupowe z psychologiem dla osób chorujących

3. "Świadomy rodzic - aktywny pacjent"

Projekt realizowany jest w okresie od 01.08.2012 do 30.11.2012 r. w ramach konkursu

Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie.

W ramach zadania realizowane będą:

- jednodniowa wyjazd integracyjny do Leśnej Woli
- dwudniowa wycieczka: Bolestraszyce, Przemyśl, Krasiczyn, Solina

[Powrót](#)

Audycja w Radiu Rzeszów

W czwartek 05.04.2012 r. o godz. 12.00 w Radiu Rzeszów została wyemitowana audycja poświęcona grupom wsparcia dla osób chorujących i ich rodzin. O doświadczeniach w pracy i pomocy innym opowiedzieli: prezes Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" Barbara Oleksińska, dyrektor Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień Barbara Łukasik, psycholog Dariusz Baran, prezes Rzeszowskiego Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci Niepełnosprawnych i Autystycznych Agata Pieniążek

[Powrót](#)

Sprawozdanie za rok 2011

W dniu 29.03.2012 r. odbyło się Walne Zebranie sprawozdawczo - wyborcze, które zatwierdziło sprawozdanie merytoryczne i finansowe z działalności Stowarzyszenia za rok 2011 oraz wybrało nowe władze Stowarzyszenia.

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[Powrót](#)

Spotkanie z Panią Kierownik I Urzędu Skarbowego w Rzeszowie

W dniu 17.01.2012 r. o godz. 16.30 w siedzibie Stowarzyszenia odbyło się spotkanie z Panią Kierownik z I Urzędu Skarbowego w Rzeszowie - Krystyną Kwolek. Pani Kierownik przedstawiła wszystkie rodzaje ulg jakie przysługują osobom niepełnosprawnych i ich rodzinom przy rozliczaniu się z dochodów za rok 2011. Zebrani rodzice mieli możliwość uzyskać odpowiedź na zadawane pytania oraz pomoc przy wypełnianiu rozliczenia podatkowego PIT.

O przysługujących osobie niepełnosprawnej ulgach
czytaj: <http://www.niepełnosprawni.pl/ledge/x/101689>

2011

ZAKOŃCZENIE REALIZACJI PROJEKTÓW

31 grudnia zakończono realizację projektów:

- "Integracja to skuteczna rehabilitacja", współfinansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej oraz
- warsztatów terapeutycznych "Droga do siebie", finansowanych przez firmę Hill&Knowlton Poland sp. z o.o.

W ramach projektów zrealizowano następujące działania:

"Integracja to skuteczna rehabilitacja": warsztaty fotograficzne, warsztaty literacko-muzyczne, warsztaty terapeutyczne dla osób chorujących, rodzin i opiekunów, imprezę okolicznościową "Schizofrenia Otwórcie Drzwi", wojewódzką konferencję na temat wdrażania Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.

"Droga do siebie": warsztaty grupowe z psychologiem dla osób chorujących i warsztaty z psychologiem dla rodzin.

15 grudnia zakończono realizację projektu "Integracja to skuteczna rehabilitacja", współfinansowanego przez Prezydenta Miasta Rzeszowa. W ramach otrzymanej dotacji zorganizowano wycieczkę do Krakowa, grupę wsparcia dla rodziców i opiekunów, zajęcia z fotografii, muzyczno - literackie.

ARTYKUŁY W GAZECIE RODZINY

W 10 numerze krakowskiego czasopisma "Rodziny" ukazały się trzy artykuły, których autorkami są: Barbara Oleksińska, Edyta Jarosz i mama osoby chorującej.

[CZYTAJ ARTYKUŁY](#)

Barbara Oleksińska str. 10

Edyta Jarosz str. 11

Mama str. 20

SPOTKANIE OPŁATKOWE

W dniu 16.12.2011 r. w Środowiskowym Klubie Kultury "Akwarium" przy ul. Pułaskiego 3

w Rzeszowie odbyło się spotkanie opłatkowe dla członków Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł". Spotkanie rozpoczęło się od wystąpienia pani prezes Barbary Oleksińskiej, po którym uczestnicy warsztatów literacko - muzycznych przedstawili przygotowany program artystyczny, zawierający m.in. wiersze Edyty i Jana oraz indywidualne życzenia. Następnie wszyscy przy dźwiękach kolędy łamali się opłatkiem i życzyli sobie tego co najlepsze, zdrowia i pomyślności w Nowym 2012 Roku. Po życzeniach degustowano tradycyjne wigilijne potrawy. Ciepła atmosfera sprzyjała rozmowom i dyskusjom wśród uczestników spotkania.

[Powrót](#)

WARSZTATY TERAPEUTYCZNE Z DR KRYSZYNA OSTOJA - ZAWADZKĄ

W dniu 07.12.2011 r w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 1 odbyły się jednodniowe warsztaty terapeutyczne dla osób chorujących. Dr Krystyna Ostoja - Zawadzka z Krakowa uczyła naszych podopiecznych jak radzić sobie z "nową" codziennością. Odpowiadała na liczne pytania dotyczące aspektów związanych z chorobą.

[Powrót](#)

JUBILEUSZ 25 - LECIA POWSTANIA ODDZIAŁU DZIENNEGO PSYCHIATRYCZNEGO

01.12.2011 r w sali wykładowej Hotelu Pielęgniarek Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Rzeszowie przy ul. Szopena 2 odbył się jubileusz 25-lecia powstania Oddziału Dziennego Psychiatrycznego. Na program jubileuszu złożyły się:

- Krótka historia Oddziału Dziennego Psychiatrycznego - wystąpienie pielęgniarki oddziałowej mgr Wiesławy Berny
- wykład "Zdrowienie w przebiegu schizofrenii 20 - letniego doświadczenia" - dr hab. Andrzej Cechnicki
- prezentacja twórczości pacjentów Oddziału Dziennego Psychiatrycznego.

Swój dorobek artystyczny prezentował podopieczny naszego Stowarzyszenia Jan. Poniżej jeden z jego wierszy:

Nie wiedziałem

Nie wiedziałem
Że potrafię wyprzedzić czas
A moje myśli
Znają słowa
Których użyję dopiero jutro

Nie wiedziałem też
Nic o Tobie
A jednak
Wyszedłem Ci naprzeciw
I przez cały dzień
Czekałem
Wyobrażałem sobie
Jaki będzie miał smak
Twój pocałunek

Więcej wierszy w zakładce TWÓRCZOŚĆ > JAN

[Powrót](#)

FEDERACJA "RODZINY"

W dniu 28.11.2011 r w Krakowie w Pensjonacie "U Pana Cogito" odbyło się zebranie założycielskie Federacji Stowarzyszeń Osób Chorujących Psychiczenie "Rodziny". Nasze Stowarzyszenie reprezentowane było przez dwóch przedstawicieli wytypowanych przez Zarząd.

[Powrót](#)

WARSZTATY TERAPEUTYCZNE DLA OSÓB CHORUJĄCYCH

W dniu 26.11.2011 r w siedzibie Stowarzyszenia odbyły się warsztaty terapeutyczne z dr Andrzejem Cechnickim z Krakowa. Zajęcia prowadzone były dla 20-o osobowej grupy osób chorujących. W trakcie spotkania dr Andrzej Cechnicki wyjaśniał uczestnikom aspekty związane z chorobą. Dzielił się swoim doświadczeniem. Na przykładach krakowskich pokazywał, że pokonywanie barier jakie pojawiły się w związku z chorobą ma sens. Warsztaty odbyły się dzięki współfinansowaniu przez Ministerstwo Pracy i Polityki społecznej zadania "Integracja to skuteczna rehabilitacja"

[Powrót](#)

SPOTKANIE Z KOMISJĄ RODZINY

W dniu 25.11.2011 r w siedzibie Stowarzyszenia odbyło się spotkanie członków Zarządu i osób chorujących z Komisją Rodziny Rady Miasta Rzeszowa. Komisja zapoznała się z pracą wykonywaną na co dzień przez Stowarzyszenie. Podopieczni mówili jak ważne dla nich jest to miejsce, co im daje i czego oczekują w przyszłości. Wszyscy wspólnie rozmawiali o

planach związanych z rozwojem Stowarzyszenia i zapewnienia szerszej oferty dla osób chorujących i ich opiekunów.

[Powrót](#)

WARSZTATY TERAPEUTYCZNE DLA RODZIN

W dniach 17 i 18.11.2011 r w siedzibie Stowarzyszenia odbyły się warsztaty terapeutyczne dla rodzin i opiekunów osób chorujących psychicznie. Warsztaty odbyły się w dwu grupach dwudziestoosobowych. Prowadzone były przez panią dr Krystynę Ostoję Zawadzką z Krakowa. Na początku pani doktor zapoznała się z oczekiwaniami uczestników. Następnie przedstawiła teoretyczne aspekty związane z chorobą, po czym poprzez aranżowane scenki udzielała wskazówek i porad jak radzić sobie w konkretnych sytuacjach.

Dodatkowo zainteresowane osoby uzyskały odpowiedzi na zadawane pytania podczas rozmów indywidualnych z panią doktor.

Przeprowadzenie warsztatów odbyło się przy współfinansowaniu przez Ministerstwo Pracy i Polityki społecznej zadania "Integracja to skuteczna rehabilitacja"

[Powrót](#)

ZAKOŃCZENIE REALIZACJI ZADANIA "ROZWIJAM SIĘ BY PRACOWAĆ"

W dniu 31.10.11 zakończyliśmy realizację zadania "Rozwijam się by pracować", współfinansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej. Zadanie obejmowało działania: spotkania indywidualne i grupowe z doradcą zawodowym, spotkania grupowe z psychologiem, wizyty u pracodawców. Po zakończeniu realizacji zadania pracę podjęło 3 osoby.

[Powrót](#)

WOJEWÓDZKA KONFERENCJA

W dniu 20.10.2011 r. w Urzędzie Marszałkowskim odbyła się Wojewódzka Konferencja organizowana przez Stowarzyszenie Rodzin "Otwarty Umysł" w partnerstwie z Urzędem Marszałkowskim Województwa Podkarpackiego i pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Podkarpackiego pana Mirosława Karapyty. Wojewódzka Konferencja odbyła się dzięki współfinansowaniu zadania "Integracja to skuteczna rehabilitacja" przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Wojewódzka Konferencja poprzedzona została informacjami zamieszczonymi na stronach Stowarzyszenia i Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego.

Na Wojewódzką Konferencję zostali zaproszeni Władze lokalne, Dyrektorowie instytucji zajmujących się osobami chorującymi psychicznie, pracownicy: Szpitali, Oddziałów Dziennych, Poradni Zdrowia Psychicznego, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy, Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie z terenu Województwa Podkarpackiego, członkowie Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł", łącznie 200 osób. W holu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego została przygotowana wystawa prac uczestników warsztatów fotograficznych ze Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" i Domu Pomocy Społecznej przy ul. Załęskiej w Rzeszowie.

W trakcie Wojewódzkiej Konferencji dziennikarka Polskiego Radia Rzeszów Grażyna Bochenek przeprowadzała wywiady z prelegentami i uczestnikami Konferencji.

Na program Wojewódzkiej Konferencji składały się wystąpienia:

- dr n. med. Maciej Kuligowski: „Dostęp do Specjalistycznych Placówek Zdrowia Psychicznego na terenie Województwa Podkarpackiego”
 - Dariusz Baran: „Rehabilitacja społeczna osób chorujących psychicznie”
 - Agnieszka Lewonowska – Banach, Kraków: „Miejsce pracy, rozwoju, samodzielnego życia”
 - Dyrektor Departamentu Ochrony Zdrowia i Polityki Społecznej Teresa Gwizdak: „Projekt Podkarpackiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego”
 - dr Artur Kochański, Lublin: „Nasze doświadczenia we wdrażaniu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego”
 - Danuta Biernacka, Kraków: Rola stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” w edukacji i budowaniu świadomości społecznej na temat osób chorujących psychicznie
 - Barbara Oleksińska: „Organizacje i grupy samopomocowe osób chorujących psychicznie”
- Na drugą część Wojewódzkiej Konferencji złożyła się dyskusja panelowa na temat: "Mocne i słabe strony projektu regionalnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego w Województwie Podkarpackim".

Panel I stanowił temat: „Ochrona zdrowia psychicznego w służbie zdrowia”. Wzięli w nim udział: Maciej Kuligowski, Maciej Wróblewski, Wiesława Wilk, Wiesława Berny, Beata Sieńko, Teresa Gwizdak, Artur Kochański

Panel II o temacie: „Wsparcie środowiskowe, ruch samopomocowy beneficjentów i ich rodzin, aktywizacja zawodowa”, z udziałem: Agnieszki Lewonowskiej – Banach, Lucyny Basta, Jadwigi Gładka, Marii Ryba, Barbary Oleksińska, Andrzeja Reizer, Edyty Jarosz, Jana Borcz, Danuty Biernacka.

TREŚĆ WYSTĄPIENIA

[Powrót](#)

WROCŁAWSKIE FORUM PSYCHIATRII ŚRODOWISKOWEJ

W dniach 17 - 18 października 2011 r. odbyło się I Wrocławskie Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów "Obudźmy nadzieję".

W trakcie Forum podopieczna naszego Stowarzyszenia Edyta dała świadectwo na temat: "Moja droga do zdrowia" oraz brała udział w dyskusjach panelowych. W dyskusjach panelowych wzięły również udział prezes i sekretarz Stowarzyszenia.

ROZMOWA Z LEK. MED. MACIEJEM WRÓBLEWSKIM W GAZECIE CODZIENNEJ NOWINY

W dniu 29.09.2011 r. w Gazecie Codziennej Nowiny ukazała się rozmowa z lek. med. Maciejem Wróblewskim, psychiatrą z WSS w Rzeszowie na temat schizofrenii

[TREŚĆ ROZMOWY](#)

IMPREZA OKOLICZNOŚCIOWA SCHIZOFRENIA OTWÓRZCIE DRZWI

W dniu 25.09.2011 r. w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie odbyła się Impreza Okolicznościowa "Schizofrenia Otwórzcie Drzwi", współfinansowana przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Organizatorem było Stowarzyszenie Rodzin "Otwarty Umysł". Patronat honorowy objął Marszałek Województwa Podkarpackiego. Do czynnej współpracy przyłączyły się placówki: DPS przy ul. Załęskiej, ŚDS przy ul. Powstańców Styczniowych oraz ŚDS przy ul. Ofiar Katynia. Wspólnie z wymienionymi placówkami przygotowana została wystawa prac fotograficznych, plastycznych, rękodzieła artystycznego. Fotografie do wystawy przygotowali uczestnicy warsztatów fotograficznych.

Była to impreza kierowana do osób chorujących, rodzin, opiekunów oraz mieszkańców miasta i okolic. Prowadzona była przez moderatora Beatę Jabłońską.

Impreza została otwarta przez prezesa Stowarzyszenia Barbarę Oleksińską. Następnie w imieniu Departamentu Ochrony Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego wystąpiła Joanna Walankiewicz. Odczytała m.in. list od Marszałka Województwa Podkarpackiego pana Mirosława Karapyty.

Wystąpienie Konsultanta wojewódzkiego do spraw psychiatrii dr n. med. Macieja Kuligowskiego nie doszło do skutku z przyczyn zawodowych. W jego imieniu została odczytana informacja skierowana do uczestników Imprezy.

Lekarz psychiatra Maciej Wróblewski przedstawił uczestnikom najważniejsze aspekty związane z chorobą, osobami chorującymi, metodami leczenia, zalecaną terapią. Oficjalną część zakończyło wystąpienie przewodniczącego Filii Podkarpackiej Sekcji Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji Dariusza Barana.

Część druga rozpoczęła się od występu podopiecznych Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł". W miesiącach poprzedzających Imprezę Okolicznościową uczestniczyli oni w warsztatach literacko - muzycznych, w czasie których przygotowali prezentowany program artystyczny.

W czasie występu osoby chorujące przy akompaniamencie muzycznym, czytały własne wiersze.

Następnie podopieczne: Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" i "Anima" Centrum Psychiatrii złożyły świadectwa związane z ich życiem po pojawieniu się choroby. Mieszkańcy Domu Pomocy przy ul. Załęskiej w Rzeszowie zaprezentowali przedstawienie "Czy mnie widzisz". Miało ono charakter terapeutyczny dla wszystkich uczestników Imprezy Okolicznościowej. Imprezę Okolicznościową zakończył występ solistów Centrum Sztuki Wokalnej w Rzeszowie.

[Powrót](#)

ROZMOWA Z PREZESEM STOWARZYSZENIA W GAZECIE CODZIENNEJ NOWINY

W dniu 22.09.2011 r. w Gazecie Codziennej Nowiny ukazała się rozmowa z prezesem Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł" poprzedzająca Imprezę okolicznościową "Schizofrenia Otwórzcie Drzwi" w dniu 25.09.11 r. 3

[TREŚĆ ROZMOWY](#)

[Powrót](#)

Reklama w Gazecie Codziennej NOWINY

W dniach: 16.09.11, 21.09.11, 23.09.11 w Gazecie Codziennej Nowiny ukazała się reklama zapraszająca do udziału w Imprezie okolicznościowej "Schizofrenia Otwórzcie Drzwi" w dniu 25.09.11 r.

- 16.09.2011 r.

[REKLAMA W GAZECIE CODZIENNEJ NOWINY](#)

- 21.09.2011 r.

[REKLAMA W GAZECIE CODZIENNEJ NOWINY](#)

- 23.09.2011 r.

[REKLAMA W GAZECIE CODZIENNEJ NOWINY](#)

[Powrót](#)

Audycja w Radiu Rzeszów

W piątek 16.09.2011 r. o godz. 19.05 w Radiu Rzeszów została wyemitowana audycja przed zbliżającym się Dniem Solidarności z Osobami Chorującymi Psychiczenie „Schizofrenia Otwórzcie Drzwi”. O swoim życiu z chorobą i pomocy innym opowiedzieli członkowie i podopieczni Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł".

[Powrót](#)

Wycieczka do Krakowa

W dniu 08.09.2011 zorganizowana została jednodniowa wycieczka do Krakowa. Wyjazd nastąpił o godz. 6.00 z parkingu przy ul. Pułaskiego. W Krakowie przywitał nas pan przewodnik, który towarzyszył nam przez cały dzień. Pierwszym miejscem, które odwiedziliśmy były Groby Królewskie i Dzwon Zygmunta na Wawelu.

Następnie krętymi schodami zeszliśmy do Smoczej Jamy. Nie lada gratką było zdjęcie przy zięjącym ogniem smoku. Mimo padającego deszczu spacer znanymi ulicami w kierunku Rynku był bardzo przyjemny.

W Kościele Mariackim oglądaliśmy piękny ołtarz i słuchaliśmy opowieści związanych z jego historią. Mieliśmy też szczęście usłyszeć hejnał grany z Wieży Mariackiej. Czas wolny poświęciliśmy na spacer po sukiennicach.

W strugach padającego deszczu udaliśmy się na parking, gdzie czekał na nas autokar, którym pojechaliśmy do Ośrodka "Zielony Dół". W Ośrodku powitała nas pani kierownik, która po obiedzie opowiedziała nam o placówce, odpowiadała na liczne pytania oraz oprowadziła nas po części hotelowej, kuchennej, szkoleniowej.

Ostatnim punktem programu naszej wycieczki było zwiedzanie ZOO. Obawialiśmy się deszczu, ale w czasie pobytu w Ośrodku wypogodziło się. ZOO zaskoczyło nas pięknym usytuowaniem w Lasku Wolskim. Wszyscy bardzo chętnie oglądali zamieszkujące tam zwierzęta.

Po zwiedzeniu ZOO zmęczeni ale w radosnych nastrojach wyjechaliśmy do Rzeszowa.

[Powrót](#)

Rozwijam się by pracować

Zadanie realizowane w ramach otrzymanego dofinansowania z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej na realizację zadania pod nazwą: "Rozwijam się by pracować". Składa się na nie 5 działań:

1. Rozmowy indywidualne

Spotkania prowadzone były w miesiącu czerwcu i miały charakter indywidualny, miały na

celu zebranie jak największej liczby informacji o osobie po kryzysie psychicznym.

2. Indywidualne Poradnictwo Zawodowe prowadzone było w miesiącu lipcu. Efektem spotkań z doradcą zawodowym było stworzenie Indywidualnego Planu Działania (IPD) dla każdego uczestnika spotkań.

3. Warsztaty grupowe z zakresu nabywania kompetencji społecznych i technik aktywnego poszukiwania pracy odbywały się w dwu grupach w miesiącu sierpniu. Głównym założeniem warsztatów było odkrywanie potencjału oraz zmotywowanie do aktywnego uczestnictwa w procesie aktywizacji zawodowej przez osoby po kryzysach psychicznych.

4. Indywidualne pośrednictwo pracy – Osoby po kryzysach psychicznych uczestniczyć będą w wyszukiwaniu ofert pracy, wyjściach do pracodawców.

5. Grupowe wsparcie. Przez cały okres realizacji projektu osoby po kryzysach psychicznych mogą korzystać z grupowego wsparcia psychologa.

[Powrót](#)

Wyjazd integracyjny do Leśnej Woli

W dniu 30.07.2011 r. członkowie Stowarzyszenia uczestniczyli w wyjeździe integracyjnym do Leśnej Woli. Wyjazd współfinansowany był przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa.

Mimo deszczowej pogody wszyscy uczestnicy zebrali się na parkingu przy ul. Pułaskiego skąd autokarem udali się do Ośrodka w Leśnej Woli.

Na miejscu, po spacerze i obejrzeniu otwarcia ogólnopolskich zawodów jeździeckich, pani psycholog Magdalena Kusz przeprowadziła prelekcję na temat "Zagrożeń patologią społeczną". Przedstawione zagadnienia zaangażowały uczestników do dyskusji.

Po obiedzie osoby chorujące zaproszone zostały do udziału w konkursach i zawodach sportowych. Zadania i zabawy konkursowe przygotowane zostały przez wolontariuszy z Stowarzyszenia Inicjatyw Wolontarystycznych „Perspektywa”. Realizacją zadań konkursowych zajęła się wolontariuszka, nauczycielka wychowania fizycznego, której pomagali 4 wolontariusze ze Stowarzyszenia Inicjatyw Wolontarystycznych „Perspektywa”. Przygotowane dyscypliny spotkały się z dużym zainteresowaniem i chętnym uczestnictwem naszych podopiecznych.

Po zakończeniu konkursów uczestnicy udali się na grilla, który zakończył się wręczeniem nagród za udział we wcześniejszych zawodach.

W czasie pobytu w Ośrodku uczestnicy indywidualnie oglądali ogólnopolskie zawody w jeździe konnej.

[Powrót](#)

Warsztaty fotograficzne i literacko-muzyczne

Od lipca w ramach otrzymanego dofinansowania z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej na realizację zadania pod nazwą "Integracja to skuteczna rehabilitacja" prowadzone są zajęcia fotograficzne oraz literacko - muzyczne.

Zajęcia fotograficzne odbywają się dwa razy w tygodniu w dwóch grupach. Zajęcia mają na celu bliższe zapoznanie się z techniką robienia zdjęć i ich obróbką przy wykorzystaniu programów komputerowych. Uczestnicy zajmują się przygotowaniem zdjęć do ekspozycji na wystawie podczas Imprezy okolicznościowej „Schizofrenia Otwórzcie Drzwi” i Wojewódzkiej konferencji.

Warsztaty literacko – muzyczne odbywają się co dwa tygodnie w jednej grupie. Wykorzystana zostaje własna twórczość poetycka osób chorujących psychicznie. Uczestnicy przygotowują oprawę muzyczną i wokalną towarzyszącą recytacjom wierszy. Przygotowany program literacko – muzyczny zostanie zaprezentowany podczas Imprezy okolicznościowej „Schizofrenia Otwórzcie Drzwi”.

[Powrót](#)

Droga do siebie

Od maja w ramach otrzymanego dofinansowania z firmy Hill&Knowlton na realizację zadania pod nazwą "Droga do siebie" prowadzone są zajęcia: spotkania grupowe dla osób chorujących oraz warsztaty grupowe dla rodzin i opiekunów.

[Powrót](#)

Projekty realizowane w 2011 r.

1. "Integracja to skuteczna rehabilitacja"

Projekt realizowany będzie w okresie 19.07.11 - 31.12.11 r. w ramach konkursu Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

Zadanie obejmować będzie:

- warsztaty fotograficzne
- warsztaty literacko - muzyczne
- warsztaty terapeutyczne dla: osób chorujących, rodzin i opiekunów
- Imprezę okolicznościową "Schizofrenia Otwórzcie Drzwi" - 25.09.2011 r., WDK Rzeszów ul. Okrzei 7
- Wojewódzką konferencję na temat wdrażania Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego - 20.10.2011 r., Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego; Rzeszów ul. Cieplickiego 4

2. "Integracja to skuteczna rehabilitacja"

Projekt realizowany będzie w okresie 01.07.11 - 31.08.11 r. w ramach konkursu Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa. Zadanie obejmować będzie jednodniowy wyjazd integracyjny do Leśnej Woli k. Głogowa Młp.

3. "Rozwijam się by pracować"

Projekt realizowany jest od 06.06.11 do 31.10.11 r. w ramach konkursu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie. Obejmuje działania z doradcą zawodowym i psychologiem:

- rozmowy indywidualne
- indywidualne poradnictwo zawodowe
- warsztaty grupowe z zakresu nabywania kompetencji społecznych
- grupowe wsparcie

4. "Droga do siebie"

Projekt realizowany jest w okresie od 20.05.11 do 31.12.11 r. Na program składają się:

- warsztaty dla osób chorujących
- warsztaty dla rodzin i opiekunów

5. "Integracja to skuteczna rehabilitacja"

Projekt realizowany jest w okresie od 01.04.11 do 15.12.11 r. w ramach konkursu Prezydenta Miasta Rzeszowa. Obejmuje działania:

- grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów
- zajęcia z fotografii
- zajęcia muzyczno - literackie
- wycieczka do Krakowa

[Powrót](#)

Sprawozdanie za rok 2010

W dniu 28.03.2011 r. Walne Zebranie Sprawozdawcze zatwierdziło sprawozdanie merytoryczne i finansowe z działalności Stowarzyszenia za rok 2010.

[SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE](#)

[SPRAWOZDANIE FINANSOWE](#)

[Powrót](#)

Dyplom

Podopieczna Stowarzyszenia Edyta Jarosz została nagrodzona w konkursie "Pamiętniki Europejskiego Roku Walki z Ubóstwem i Wykluczeniem Społecznym 2010. Jej praca została opublikowana w książce "Doświadczając ubóstwa i wykluczenia"

[DYPLOM](#)

[Powrót](#)

Artykuł

W dniu 11.03.2011 r. w gazecie codziennej "Nowiny" ukazał się artykuł pt. "Ukrywamy się ze strachu", w którym cztery członkinie Stowarzyszenia dzielą się swoim doświadczeniem, przeżyciami związanymi z chorobą.

[Czytaj artykuł:](#)

[Powrót](#)

Spotkanie opłatkowe

W dniu 07.01.2011 r w Środowiskowym Domu Kultury "Akwarium" przy ul. Pułaskiego w Rzeszowie odbyło się spotkanie opłatkowe członków Stowarzyszenia Rodzin "Otwarty Umysł".

Spotkanie rozpoczęło się powitaniem wszystkich uczestników przez panią prezes. Następnie podopieczni Stowarzyszenia zaprezentowali przygotowany przez siebie program artystyczny. Składała się na niego twórczość własna osób chorujących, prezentowana przy akompaniamencie muzycznym oraz tradycyjne kolędy, do śpiewu których wszyscy włączali się bardzo chętnie. Po występie przyszła kolej na życzenia. Była to bardzo wzruszająca chwila, pełna ciepła i życzliwości.

Podtrzymaniem wytworzonej atmosfery była degustacja tradycyjnych wigilijnych posiłków, której towarzyszył śpiew kolęd i pastorałek.

Spotkanie przebiegło w bardzo pogodnej i radosnej atmosferze.

[Powrót](#)

2010

Artykuł

W dniu 17.09.2010 r. w gazecie codziennej "Nowiny" ukazał się artykuł pt. "Do schizofrenii trudno się przyznać".

[Czytaj artykuł:](#)

[Powrót](#)

Konferencja

W dniu 14.07.2010 w siedzibie Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego w Rzeszowie odbyło się szkolenie pt. „Trzeba dać świadectwo. Zdrowie i umacnianie osób chorujących psychicznie w Polsce południowo-wschodniej”, prowadzone przez 4 przedstawicieli z Krakowa: Teresy Frończak - pracownika pensjonatu „U Pana Cogito” Jolanty Janik-członek zarządu „Otwórzcie Drzwi” i naczelnej redakcji „Dla nas” Mikołaja Golenia –pracownika środowiskowego domu samopomocy A moderatorem i osobą czuwającą nad przebiegiem szkolenia był Hubert Kaszyński.

Jako pierwsza wystąpiła pani Jolanta Janik, która opowiadała o działalności stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”. A na które się składa: tu samopomoc, szkolenia studentów medycyny, odwiedzanie osób w szpitalu, edukacja, trafiać do osób, które po raz pierwszy zetknęły się z chorobą. W swojej wypowiedzi podkreśliła rolę edukacji, która miała obalać stereotypy, a także pokonywać wstyd, lęk, i zagubienie. Edukacja studentów medycyny ma na celu stworzenie u przyszłych lekarzy wrażliwości na problemy osób chorujących psychicznie.

Kolejną osobą, która przedstawiła swoją prezentację była Teresa Frończak i pokazany przez nią dekalog osoby chorującej psychicznie.

- 1.Zaufać lekarzowi i opowiedzenie o swoich problemach
- 2.Trzeba zrozumieć, że jest się chorym psychicznie i można wyzdrowieć
- 3.Systematycznie brać lekarstwa i nie odstawiać ich bez porozumienia z lekarzem
- 4.Pomocna jest psychoterapia grupowa i poczucie akceptacji ze strony grupy, zauważenie, że inni mają podobne problemy
- 5.Wsparcie ze strony rodziny lub innych przyjaznych osób- psychoterapia rodzinna, gdyż jeśli choruje pacjent, choruje cała rodzina
- 6.Ustalony harmonogram dnia, pilnowanie go z samodyscypliną
- 7.Trzeba cierpliwie wiele razy powtarzać określone zadania życiowe, które sprawiają trudności
- 8.Pomocą wychodzenia z choroby jest praca lub nauka, która jest lubiana przez daną osobę
- 9.Trzeba chwilach załamania pamiętać, że choroba mija
- 10.Trzeba kochać i mieć osoby bardzo bliskie lub ideę, o którą warto walczyć i dla których warto żyć

Ostatnia osoba Mikołaj Golenia opowiadał o psychiatrii środowiskowej.

Zamiast modelu tradycyjnego leczenia w dużych szpitalach ważniejsze jest, aby osoba chorująca przebywała w swoim środowisku i stała się partnerem w leczeniu. Dlatego tak ważne są następujące instytucje:

- środowiskowe domy samopomocy
- odziały dzienne
- warsztaty terapii zajęciowej
- zakłady aktywności zawodowej

Na koniec szkolenia zostały przewidziane warsztaty pracy w 3 grupach. Ich zadaniem było stworzenie hierarchii aktywności i rzeczy, które poprawiają samopoczucie w chorobie i przyczyniają się do wyzdrowienia.

I tak duże znaczenia ma wiara, która pozwala człowiekowi przyjąć chorobę. Dzięki wierze, człowiek nadaje sens swojemu cierpieniu, gdyż upodabnia się wtedy do cierpiącego Chrystusa. Na kolejnym miejscu był lekarz i leki. Jest to niezbędne zaplecze do diagnozowania i leczenia choroby. Współpraca między lekarzem, a pacjentem powinna mieć

charakter partnerski.

Rodzina także stanowiła bardzo ważne ogniwo w procesie leczenia. Jako osoby wspierające chorującego jak również i zmagające się z chorobą podopiecznego pełniły znaczącą rolę.

I ostatnie miejsce zajęła kategoria Ja –sam, czyli to wszystko, co płynie ze mnie i to co mogę sama zrobić dla siebie, aby poczuć się lepiej.

Jeśli ja sama nie podejmę żadnej decyzji, to nikt za mnie tego nie zrobi. Nie można pomóc osobie, która tego nie chce. Mówi się, że jeśli ma dużą wiarę to może osiągnąć wszystko. Ta chęć walki, pomimo wszelkiej trudności jest jakimś zwycięstwem, bo w ten sposób robi się pierwszy krok naprzód. Pierwsza decyzja wyjścia ze swojej skorupy, z zamknięcia.

Kończąc to szkolenie zakończyliśmy podsumowującym zdaniem: Marzenia mogą się spełnić. Choroba psychiczna nie jest wyrokiem i naprawdę można z niej wyjść.

[Powrót](#)

Wycieczka do Wieliczki

W dniu 30.06.2010 grupa podopiecznych Stowarzyszenia Otwarty Umysł wyruszyła na wycieczkę do Wieliczki, po to by zwiedzić takie miejsce, które każe się zastanowić nad pięknem natury.

Nie spodziewaliśmy się, że pod ziemią - w kopalni soli, mogą kryć się tak przedziwne miejsca. Przez jakiś czas staliśmy się odkrywcami innego świata. Labirynt korytarzy odsłaniał nam skrywane tajemnice sprzed wielu, wielu lat. Komory, jeziora, szyby, kaplice ukazywały nam obraz jakby z innej planety. Efekty świetlne, muzyka, postacie, które się poruszały robiły niesamowite wrażenie. I w taki sposób poznawaliśmy historię wydobywania soli jak i ciężką pracę górników.

Najpiękniejsze miejsca, które zachwyciły nas to: Komora Janowice, Komora Spalone, Komora Sielec, Komora Kazimierza Wielkiego, podszycie Kunegunda (krasnale), Kaplica Św. Krzyża, Komora Józefa Piłsudskiego, Kaplica Św. Kingi.

Przewodnik opowiadał nam legendy, historię powstawania soli, transportu tego kruszca, a także o ciężkiej pracy górników. Mogliśmy spróbować swoich sił przy jednym z urządzeń służących do wydobywania soli.

Jedną z atrakcji tej wycieczki był obiad z restauracji znajdującej się pod ziemią na terenie kopalni.

Zwiedziliśmy także Muzeum Żup Solnych w Wieliczce. Mikroklimat wpływał korzystnie na nasze samopoczucie.

Wycieczka miała charakter integracyjny i poznawczy.

[Powrót](#)

Turnus rehabilitacyjny

W dniach od 01.06.2010 do 10.06.2010 członkowie Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł” przeżywali wspaniałą przygodę - turnus rehabilitacyjny. Ośrodek „Kłós” w Jedliczach koło Łodzi położony jest w lesie na obszarze 4 ha, na których znajduje się: hotel ze stołówką,

hostel, mieszkania chronione, stadnina koni, tereny rekreacyjne z boiskami sportowymi, miejscem na spotkania integracyjne.

Turnus umożliwiał uczestnictwo w następujących zajęciach: hipoterapia, garncarstwo, warsztaty z psychologiem, zajęcia sportowe i rekreacyjne, wycieczki, spotkania integracyjne. Najwięcej wrażeń dostarczyły nam zajęcia rehabilitacyjne na koniach. Pierwsza jazda nie obyła się bez emocji, ponieważ dla większości był to pierwszy kontakt z koniem.

Na zajęciach z garncarstwa dowiedzieliśmy się o różnych metodach wyrobu naczyń z gliny. Mieliśmy też możliwość wykonania drobnych przedmiotów, które po wypaleniu mogliśmy zabrać do domu.

Zainteresowanie wzbudziły warsztaty psychologiczne, ponieważ miały inną formę niż zajęcia, z którymi spotykaliśmy się dotychczas. Pracowaliśmy nad tematem „Jak podnieść swoje poczucie wartości”.

W czasie dwudniowej wycieczki po Łodzi zwiedziliśmy: Muzeum Tradycji Niepodległościowych, więzienie przy ul. Długiej (Gdańskiej) w Łodzi 1885-1953, Centralne Muzeum Włókiennictwa, Rozszerzone więzienie policyjne Radogoszcz 1939-1945, Stację przeładunkową VERLADEBANHOF - RADEGAST, Muzeum Etnograficzno archeologiczne, centrum handlowe „Manufaktura”.

Uczestniczyliśmy również w spotkaniu z przedstawicielami Zarządu Stowarzyszenia „Dla rodziny” w Łodzi.

W godzinach popołudniowych oraz po kolacji organizowane były zajęcia sportowe, ogniska, dyskoteki. Można było zwiedzać okolice pieszo lub na rowerze.

Turnus stanowił dla nas wyzwanie, uczył samodzielności.

Taka forma integracji połączona z zajęciami pozwoliła na prawdziwy relaks i odpoczynek.

[Powrót](#)

2009

Spotkanie opłatkowe

W dniu 18 grudnia 2009 o godz. 16.00 w restauracji Bohema odbyło się spotkanie opłatkowe naszego Stowarzyszenia. Było to jedno z najbardziej wyjątkowych spotkań integracyjnych. Rozpoczęło się przedstawieniem w naszym wykonaniu pt.: "Kot w butach", za które otrzymaliśmy gromkie brawa.

Nasze spotkanie uświetniła obecność Panów Zdzisława Banata, z-cy Dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej i Przewodniczącego Regionu NZZ Solidarność Wojciecha Buczaka.

Po krótkim przemówieniach i odśpiewaniu kolęd, łamiąc się opłatkiem składaliśmy sobie życzenia. Płynęły one prosto z serca, na wielu twarzach widać było wzruszenie. Dopelnieniem był poczęstunek składający się z tradycyjnych polskich potraw bożonarodzeniowych. Spotkanie zakończyło się w przyjaznej i miłej atmosferze.



[Powrót](#)

Andrzejki

W dniu 25 listopada 2009 r. w naszym stowarzyszeniu odbyły się Andrzejki. Było to dla nas wielkie wyzwanie, ponieważ sami włączyliśmy się w organizację tego przedsięwzięcia. Niektórzy zrobili sałatki, inni przynieśli ciasta. Były i takie osoby, które miały za zadanie posprzątać po imprezie. Jednym słowem wspólnymi siłami udało się nam zorganizować nasze własne Andrzejki, w naszym lokalu. Przy muzyce bawiliśmy się znakomicie. Nie zabrakło także ciepłych rozmów. Pokazaliśmy w ten sposób to, że potrafimy się zorganizować. Spotkanie integracyjne sprzyjało coraz głębszemu poznawaniu siebie. Wzmocniły się więzi i otworzyliśmy się wzajemnie na siebie. Na Andrzejki zdecydowały się też przyjść osoby, które dawno nie przychodziły do stowarzyszenia. To, co nas łączyło - czyli wspólna zabawa, utrwaliłyśmy na zdjęciach. Będzie co wspominać w przyszłości.

[Powrót](#)

Wizyta Rady Rodzin

W dniu 14 października odwiedziła nasze Stowarzyszenie Komisja Rodziny Rady Miasta Rzeszowa. Spotkanie odbyło się w ciepłej i przyjaznej atmosferze. Na początku pani Prezes Barbara Oleksińska zapoznała wszystkich obecnych z dotychczasową działalnością i osiągnięciami Stowarzyszenia. Naocznym poparciem wypowiedzianych słów było wystąpienie Edyty reprezentującej osoby chorujące uczęszczające do Stowarzyszenia. Edyta pokazała, że choroba nie przekreśla osób chorujących, ale w sprzyjających warunkach pozwala na pracę i funkcjonowanie jak u ludzi zdrowych. Zachwyciła wszystkich swoim wierszem, pełnym refleksji i głębokich przemyśleń.

[Powrót](#)

Propozycje w nowym sezonie

Sezon powakacyjny zaobfitował jeszcze prężniejszym działaniem naszego Stowarzyszenia. Dzięki zaangażowaniu naszych podopiecznych utworzyliśmy trzy grupy językowe: dwie z języka angielskiego (początkowa i zaawansowana) oraz jedną z języka niemieckiego. Cieszy nas to szczególnie, ponieważ zajęcia prowadzone są przez członków Stowarzyszenia. Dodatkowo wdrożyliśmy zajęcia świetlicowe i pomoc w codziennych zakupach mieszkającym w sąsiedztwie osobom starszym.

Chęć pomocy współpracujących ze Stowarzyszeniem psychologów zaowocowała w dodatkowe godziny indywidualnych spotkań. Rozszerzyliśmy też ofertę bezpłatnych porad prawnych prowadzonych przez wykwalifikowanych prawników jak i studentów prawa Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Wzorem lat ubiegłych na zajęciach teatralnych pod okiem psychologa przygotowywana jest sztuka pt. "Kot w butach", której premierę planujemy podczas spotkania opłatkowego.

[Powrót](#)

Wycieczka do Jury Krakowsko-Częstochowskiej

W dniu 03.09.09 we wczesnych godzinach rannych rozpoczęliśmy wycieczkę do Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Po przyjeździe do Ojcowa poszliśmy zwiedzić Grotę Łokietka. Spacer Doliną Prądnika doprowadził nas do zamku w Piaskowej Skale. Zwiedziliśmy tam: dziedziniec, krużganki, taras widokowy na ogrody parterowe. Po zwiedzeniu zamku podziwialiśmy Maczugę Herkulesa, zwaną Skałą Twardowskiego. Następnie udaliśmy się na nocleg do Januszowic. Drugi dzień wycieczki rozpoczęliśmy od zwiedzania Pustyni Błędowskiej, jedynej tego typu rezerwatu w Europie. Następnie zwiedzaliśmy Zamek Bobolice i Mirów. Trasę między obydwoma zamkami pokonaliśmy pieszo podziwiając przepiękne ostańce wapienne. Dalej zwiedziliśmy górę Zborów wraz z jaskinią. Kolejnym etapem wycieczki było zwiedzanie ruin zamku w Ogrodzieńcu: katowni, baszty, mostu zwodzonego, wystawę strojów dworskich, dziedzińca. Po przyjeździe na miejsce noclegu urządzono dla młodzieży dyskotekę. Ostatni dzień przeznaczony był na zwiedzanie Sanktuarium Matki Bożej w Częstochowie. Zwiedziliśmy skarbiec, wieżę widokową. Uczestniczyliśmy we mszy św. Połączonej z odsłonięciem Cudownego Obrazu. Uczestnicy wycieczki wrócili szczęśliwi i zadowoleni.

[Powrót](#)

Otrzymane dotacje

Stowarzyszenie Rodzin " Otwarty Umysł" w Rzeszowie otrzymało w bieżącym roku: dotacja z Gminy - Miasto Rzeszów w wysokości 6 000 zł z przeznaczeniem na wynajem lokalu, kwoty 2 506 na częściowe sfinansowanie wycieczki w Pieniny i na Słowację a także kwoty 2 484 zł na częściowe pokrycie kosztów wycieczki do Jury Krakowsko Częstochowskiej i do Częstochowy

Z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie otrzymaliśmy dotację w wysokości 13 500 zł, w ramach której zrealizowaliśmy:

- ~ -punkt informacyjny dla rodzin i niepełnosprawnych
- ~ uaktualniliśmy stronę internetową Stowarzyszenia
- ~ udzielaliśmy wsparcia psychologicznego dla niepełnosprawnych i członków ich rodzin
- ~ kontynuowaliśmy działalność grupy teatralnej, która przygotowała przedstawienie pt. : "Kot w butach"
- ~ odbyliśmy wycieczkę w Pieniny i na Słowację

Lato sprzyja wszelkim wyprawom poza miasto. Dlatego i my podopieczni Stowarzyszenia

Rodzin "Otwarty Umysł" postanowiliśmy aktywnie spędzić czas, wybierając się na 4-dniową wycieczkę trasą Pieniny-Słowacja. Punktualnie o 6:30 w dniu 19.06.2009 wyruszyliśmy odważnie naprzeciw wyzwaniu. Pomimo, że byliśmy wspólnie na innych wycieczkach, ten wyjazd na długo pozostanie nam w pamięci. Nie przeszkadzała nam pogoda, która nie sprzyjała pieszym wędrownikom. Ale nie ma tego, co by na dobre nie wyszło. Właśnie w takich warunkach hartuje się duch i męstwo. Pierwszym obiektem, który zwiedzaliśmy był cmentarz Wojenny z miejscowości Magura w Przełęczy Małastowskiej. Z zadumą i pokorą spoglądaliśmy na drewniane krzyże i mogiły. Polegli żołnierze zostawiali w tym miejscu swój ślad, który przypominał o ich bohaterskiej postawie. Tak jak każdy cmentarz miał swoistą atmosferę i zmuszał do zastanowienia się nad własnym życiem. W naszym podróżowaniu ruszyliśmy w dalszą drogę. Kolejnym miejscem, który odwiedziliśmy była cerkiew w Kwiatoniu. Liczne ikony i pięknie zdobione drzwi, przedstawiały sceny biblijne i nadawały miejscu niepowtarzalny charakter. Można było wyciszyć się i posłuchać jak Bóg mówi do ludzkich serc. Po chwili wytchnienia nasz kroki skierowaliśmy w dalszą podróż. Kamianna to miejscowość, która pokazała nam swoje bogactwo. Zwiedzaliśmy tam drewnianą cerkiew Łemkowską a także Muzeum Pszczelarstwa. Najbardziej podobały się nam ule. Prawdziwe arcydzieła sztuki ludowej. Można było także skosztować różnych produktów z miodu. Kolejną atrakcją tego dnia była miejscowość Krynica Górská. Pijalnie wód i charakter uzdrowiskowy tego miejsca, sprawiały, że mogliśmy się poczuć jak prawdziwi kuracjusze. Kilka osób odważyło się na zdobycie Góry Parkowej. Był to dla nas prawdziwy sprawdzian naszej kondycji. Po obfitym dniu w moc wrażeń udaliśmy się na nocleg i obiadokolację.

Następny dzień także był pełen atrakcji. Jak przystało na turystów wędrowaliśmy wąwozem Homole. Jest on położony ok.5 km na poł. Wschód od Szczawnicy w Małych Pieninach. Znajduje się tam także Park Krajobrazowy. Teren ten wymagał dużej sprawności fizycznej, mimo trudności i zmęczenia, udało się nam go przejść w wyznaczonym czasie. Innym miejscem, do którego udaliśmy się był Zamek w Nidzicy. Jak każdy zamek tak i ten miał swoją legendę i historie. Przywitał nas niesamowitymi opowieściami z dawnych czasów. Zwiedzaliśmy tam wystawę powozów konnych. Ostatnim miejscem, który odwiedziliśmy w tym dniu była zaporą na Czorsztyń. Widok otaczających wód uspokajał i wyciszał nasze wnętrza. Mogliśmy zebrać nasze myśli i powspominać niezapomniane chwile. Na koniec dnia zorganizowano dyskotekę, na której bawiliśmy bardzo dobrze. I tak zakończył się kolejny dzień. .

Plany na ostatni dzień kierowały naszą podróż na Słowację. Za nim jednak wyruszyliśmy w tę trasę udaliśmy się do kościoła w Krościenku nad Dunajcem. Potem zwiedzaliśmy zamek w Starej Lubowli a także Bazylikę św. Idziego w Bardejowie. Nic tak nie integruje ze sobą jak dłuższy pobyt za miastem. Wyjazd w Pieniny był nie jako sprawdzianem naszych możliwości. Czuliśmy się odpowiedzialni jedni za drugich. A wynikało to z tego, że niektóre osoby z naszego Stowarzyszenia zdecydowały się jechać bez opiekunów, co było dla nich dużym wyzwaniem. Pomimo obaw i lęków udało się nam wyjść naprzeciw własnym ograniczeniom. Bliskość innych osób i ich wsparcie wyzwalało w nas nasz własny potencjał. W grupie czuliśmy się bezpiecznie, bo wiedzieliśmy, że w każdej chwili możemy liczyć na pomoc ze strony przyjaciół. Integrowaliśmy się przez gesty, słowa, wspólne przebywanie, robienie zdjęć, śpiewanie, wspólne posiłki, wspólne mieszkanie.

Trzeba przyznać, że wycieczka sprzyjała naszej integracji. Wspierając się wzajemnie, pokonywaliśmy własne ograniczenia i nasze lęki. Najważniejsze jest to, że nauczyliśmy się jednej z podstawowych ról społecznych, mianowicie jak być dobrym przyjacielem. Środki na ten wyjazd pozyskaliśmy z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. Mamy nadzieję, że będziemy mieć jeszcze wiele okazji do wspólnej integracji.

