Świadomość komunikacji

- wsparcie osób z dysfunkcją słuchu
w nabywaniu kompetencji komunikacyjnych

Broszura informacyjna

Wstęp

Czytelniczko, Czytelniku!

Przekazujemy Państwu broszurę informacyjną pt. „Świadomość komunikacji - wsparcie osób z dysfunkcją słuchu w nabywaniu kompetencji komunikacyjnych", która ma na celu zwrócenie uwagi na komunikację podczas nawiązywania kontaktu z osobami z dysfunkcją słuchu.
Znajdziecie w niej Państwo podstawowe informacje na temat funkcjonowania osób Głuchych w naszym środowisku. Tym sposobem chcemy przybliżyć Państwu rodzaje komunikacji, z jakich można skorzystać podczas nawiązywania kontaktu z osobami z niepełnosprawnościami.
Broszura ma stanowić również źródło informacji dla osób z dysfunkcją słuchu w zrozumieniu możliwości wsparcia związanych z edukacją, uniwersalnym projektowaniem, dostępnością, racjonalnym usprawnianiem, jak i dostępnością.
Osobom Głuchym ma pomóc w nawiązaniu kontaktu z instytucjami, które mają obowiązek zapewnić tłumacza języka migowego.
Mamy nadzieję, że zawarte tu informacje pomogą budować świadomość komunikacyjną w Państwa środowisku

Życzymy owocnej lektury

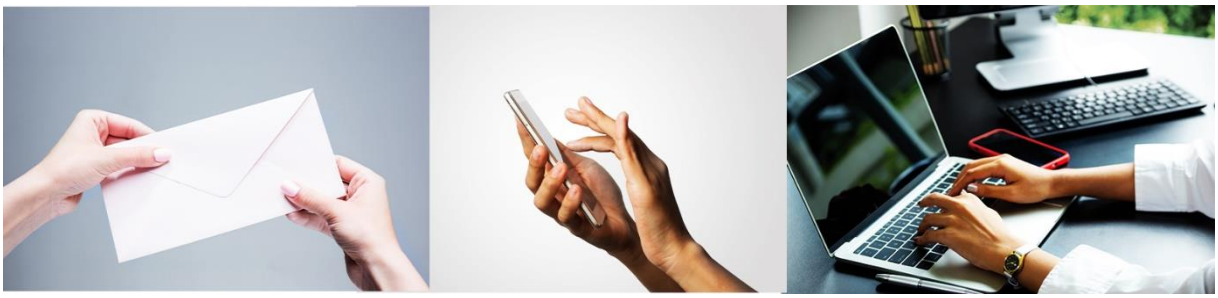
Magdalena Bełza-Gajdzica
Iwona Donocik
Agata Tańska
Anna Wojtas-Rduch

„Błogosławione ręce które mówią
błogosławione ręce które słyszą
ręce pracujące na chleb
przerwały krąg milczącej ciszy
wzniosły się wysoko
ponad ludzki śmiech
dały sens życiu głuchych”.

Barbara Choynowska-Janaszek

Komunikacja

To przepływ informacji na odległość przez listy, telefony, komputery,



Rysunek nr 1. Środki komunikacji

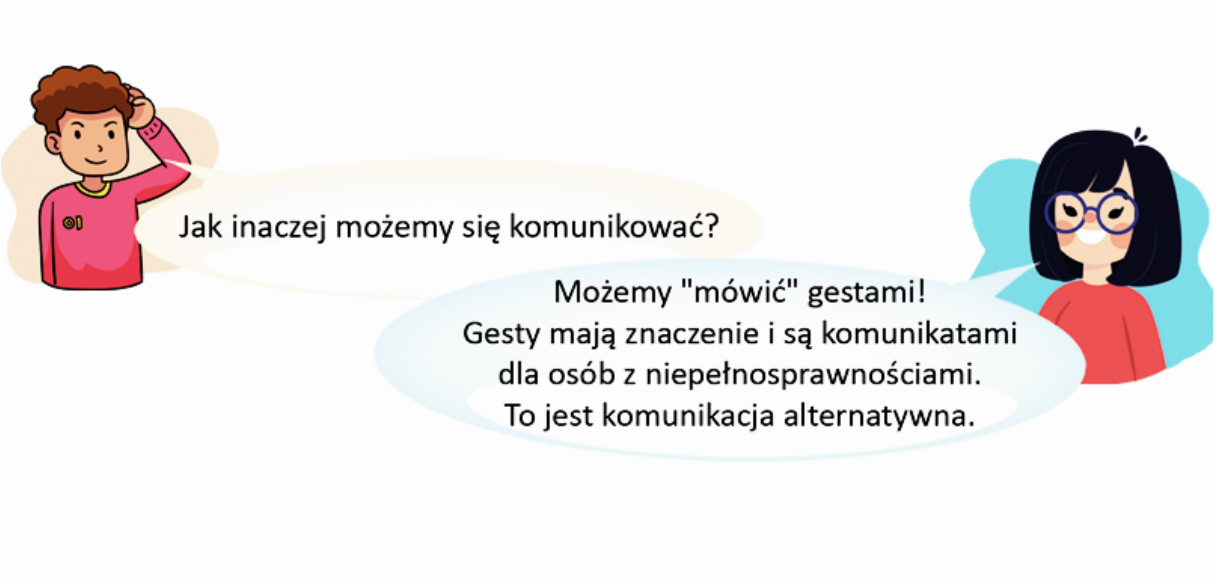
słowa wypowiedziane do mikrofonu, aby lepiej słyszeć!

Rysunek 2. Komunikacja – słowa wypowiedziane

Mówimy ustami, słyszymy uszami, ale czy wszyscy?

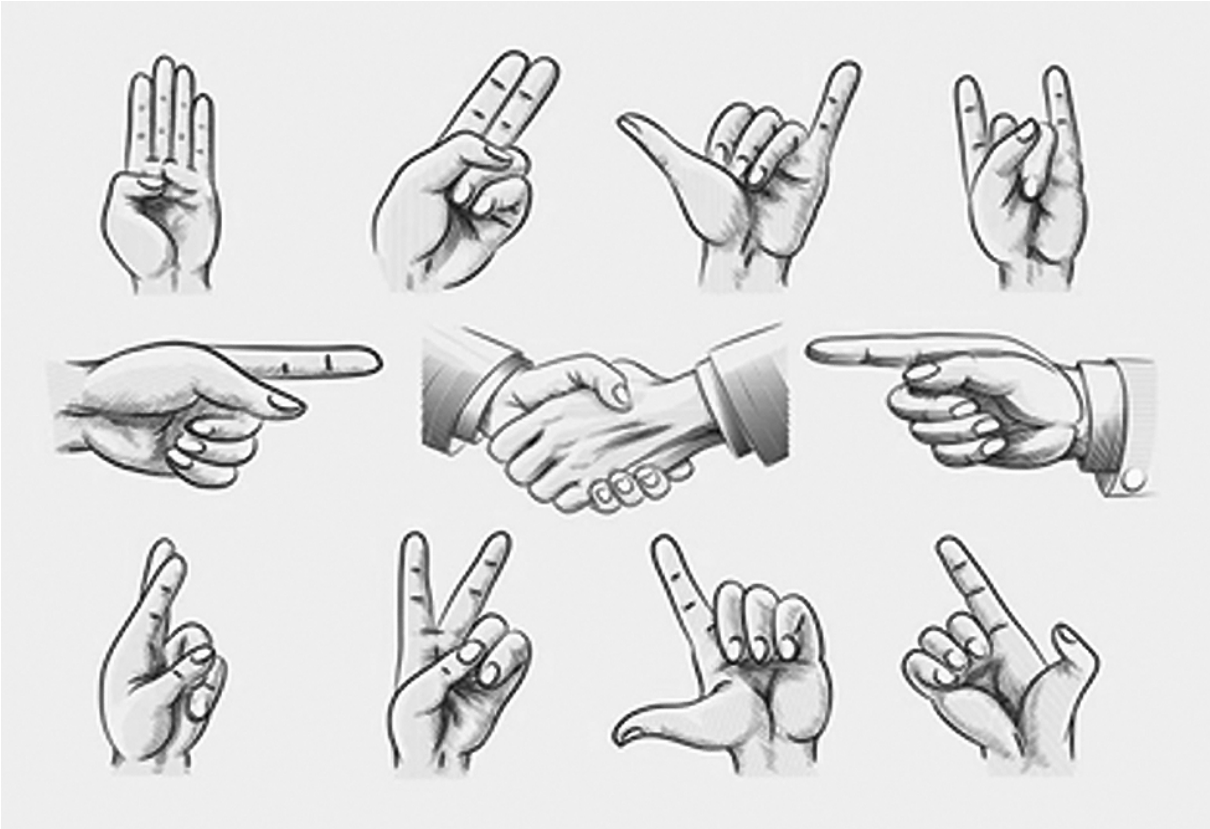
Rysunek 3. Komunikacja – mówimy ustami, słyszymy uszami

Alternatywne metody komunikacji



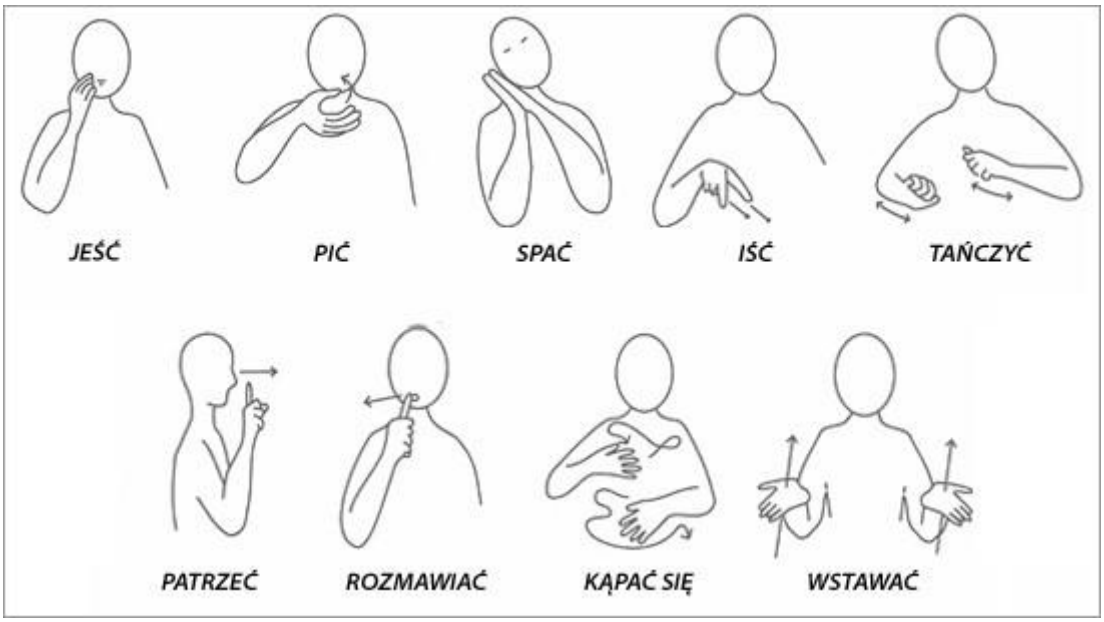
Rysunek 4. Komunikacja – dialog 1

Język migowy i alfabet palcowy



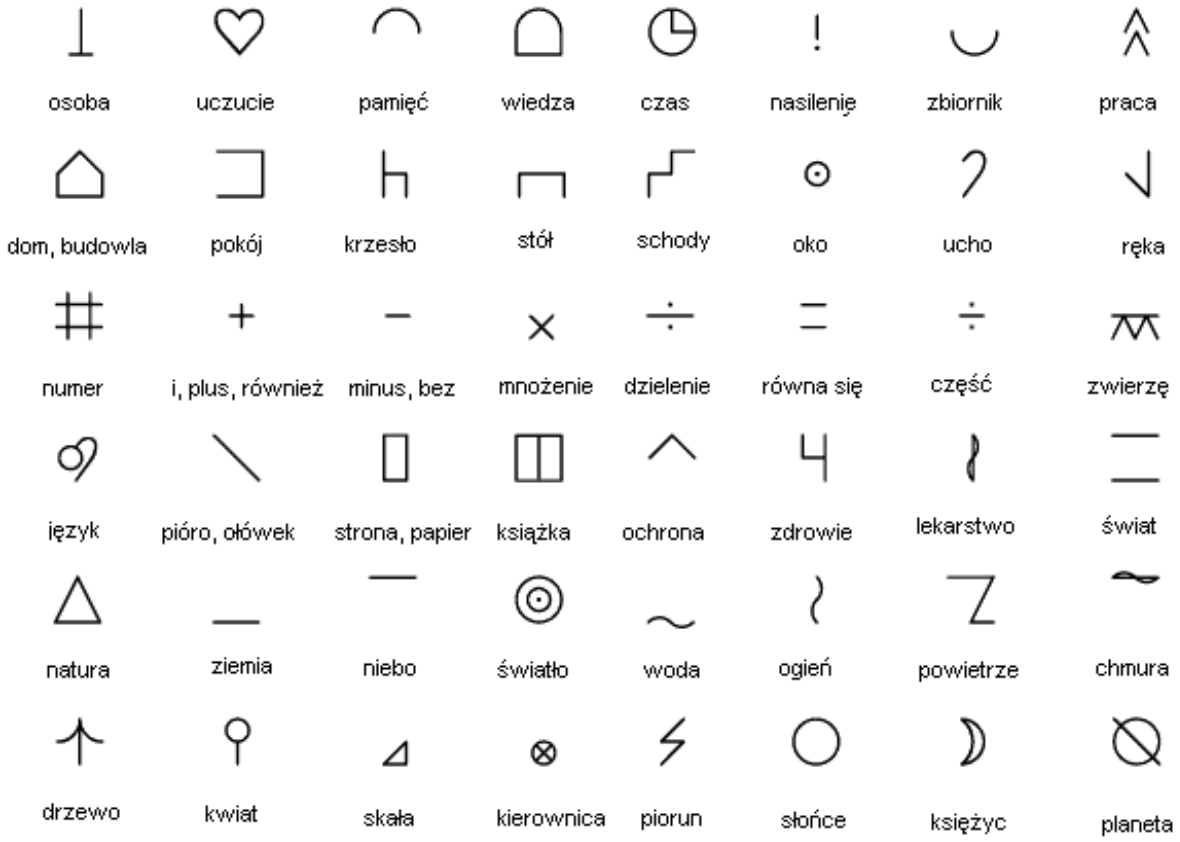
Rysunek 5. Język migowy

Mówimy obrazami i czytamy komunikację oczami, na przykład:



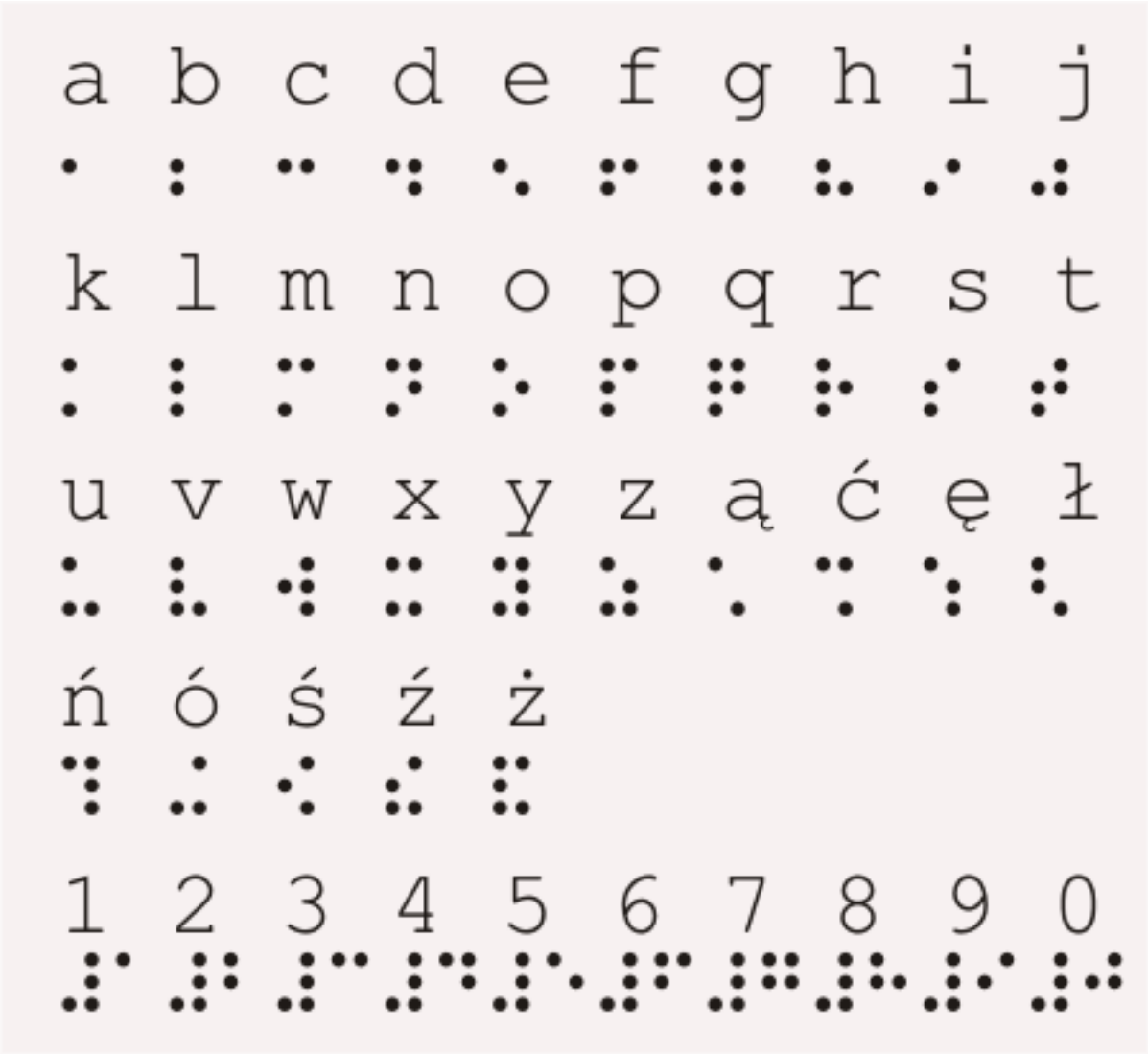
Rysunek 6. Tablice komunikacji Makatonu

Język komunikacji Blissa



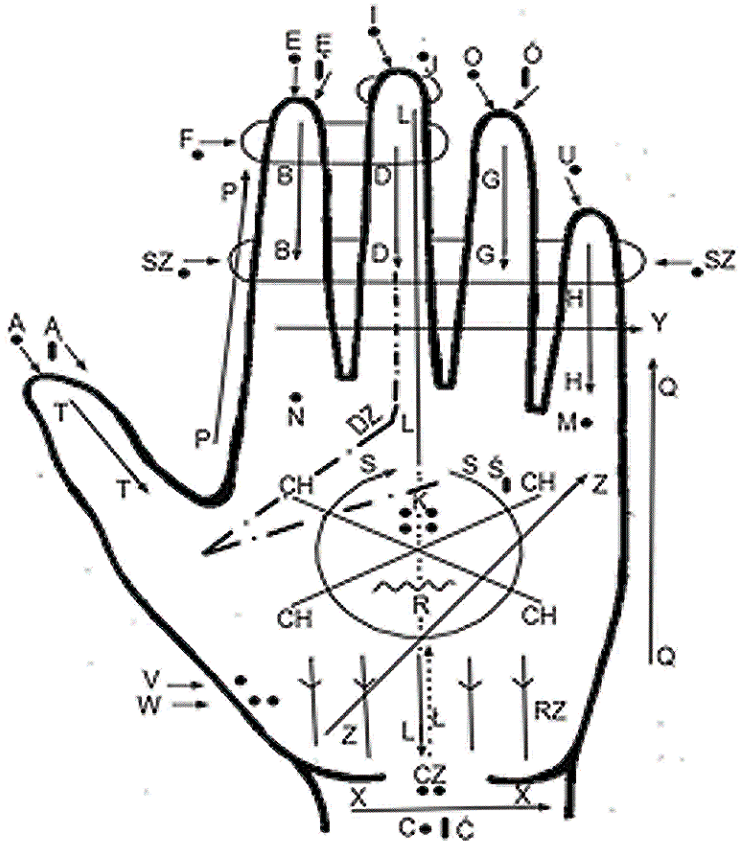
Rysunek 7. Tablica Blissa

Gdy trudno komunikować się słowem, bo mamy uszkodzony wzrok, to komunikujemy się przez dotyk, wyciskamy odpowiednio ułożone punkty wypukłe tworząc litery.



Rysunek 8. Alfabet Braille'a

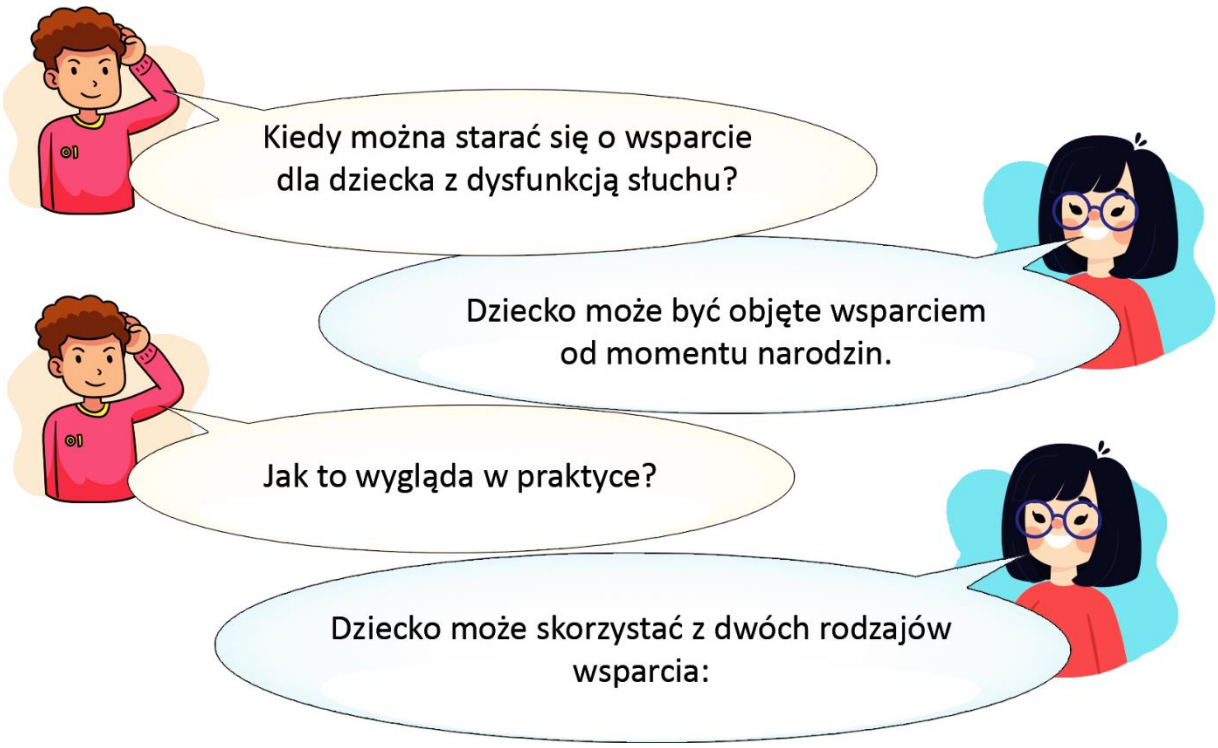
Dla tych, którzy nie czytają, bo nie widzą i nie słyszą, komunikacja odbywa się przez dotykanie dłoni w różnych miejscach tak, by powstały litery.



Rysunek 9. Alfabet Lorma

Komunikacja to ważna część naszego życia, bez niej czujemy się samotni, nie rozumiemy świata i tego co się dzieje dookoła nas. Komunikacja pozwala nam czuć się bezpiecznie, pozwala nam powiedzieć co czujemy i odebrać informację co czują do nas inne osoby.
W komunikacji potrzebujemy języka takiego jaki rozumiemy. Każdy język jest ważny, aby człowiek mógł rozmawiać i być szczęśliwym.

Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka



Rysunek 10. Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka – dialog 1

Wczesna interwencja*

Cel: Opieka zdrowotna nad małym dzieckiem i rodziną. Jak najszybsze podjęcie stymulacji rozwoju dziecka i kompensacja występujących deficytów rozwojowych
Warunek: Skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu
Dla kogo? Dla dzieci z niepełnosprawnościami i zagrożonych niepełnosprawnością od momentu narodzin do rozpoczęcia nauki w szkole

Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka**

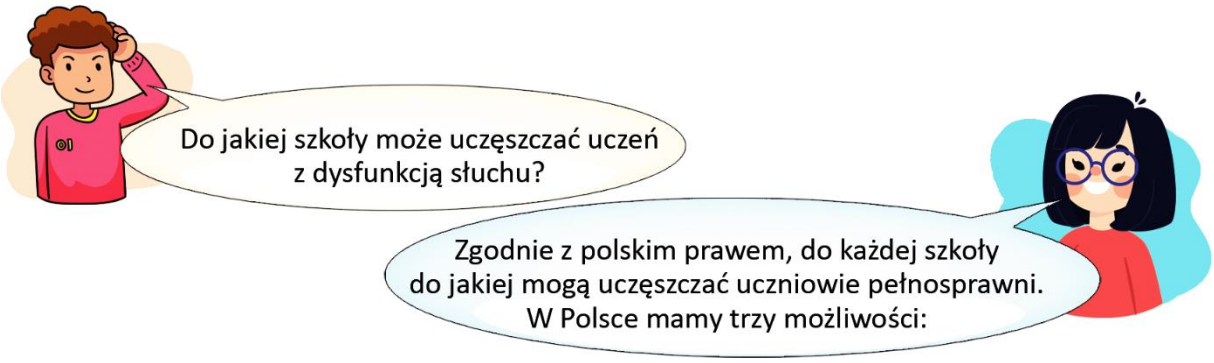
Cel: Stymulowanie rozwoju poznawczego, psychoruchowego, emocjonalno-społecznego dziecka i wspomaganie rozwoju dziecka w środowisku rodzinnym
Warunek: Opinia poradni psychologiczno-pedagogicznej o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka
Dla kogo? Dla dzieci z niepełnosprawnościami od chwili wykrycia niepełnosprawności do rozpoczęcia nauki w szkole

Jak uzyskać wsparcie?

1. Jeśli chcemy uzyskać wsparcie w zakresie wczesnej interwencji powinniśmy się udać do lekarza pierwszego kontaktu.
2. Jeśli chcemy uzyskać opinie o wczesnym wspomaganiu rozwoju dziecka powinniśmy się zgłosić do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

* Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2020 r. poz.685.)
** Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 24 sierpnia 2017 r. w sprawie organizowania wczesnego wspomagania rozwoju dzieci (Dz.U. z 2017 r. poz. 1635)

Przedszkole i szkoła



Rysunek 11. Przedszkole i szkoła – dialog 1

Formy systemu edukacji w Polsce

Inkluzja	Integracja	Segregacja
przedszkola ogólnodostępne, w tym z oddziałami integracyjnymi, specjalnymi, szkoły ogólnodostępne (podstawowe, ponadpodstawowe: liceum, technikum, branżowe),w tym z oddziałami integracyjnymi, specjalnymi	przedszkola i szkoły integracyjne (podstawowe, ponadpodstawowe: liceum, technikum, branżowe)	przedszkola i szkoły specjalne (podstawowe, ponadpodstawowe: liceum, technikum, branżowe, przysposabiające do pracy)

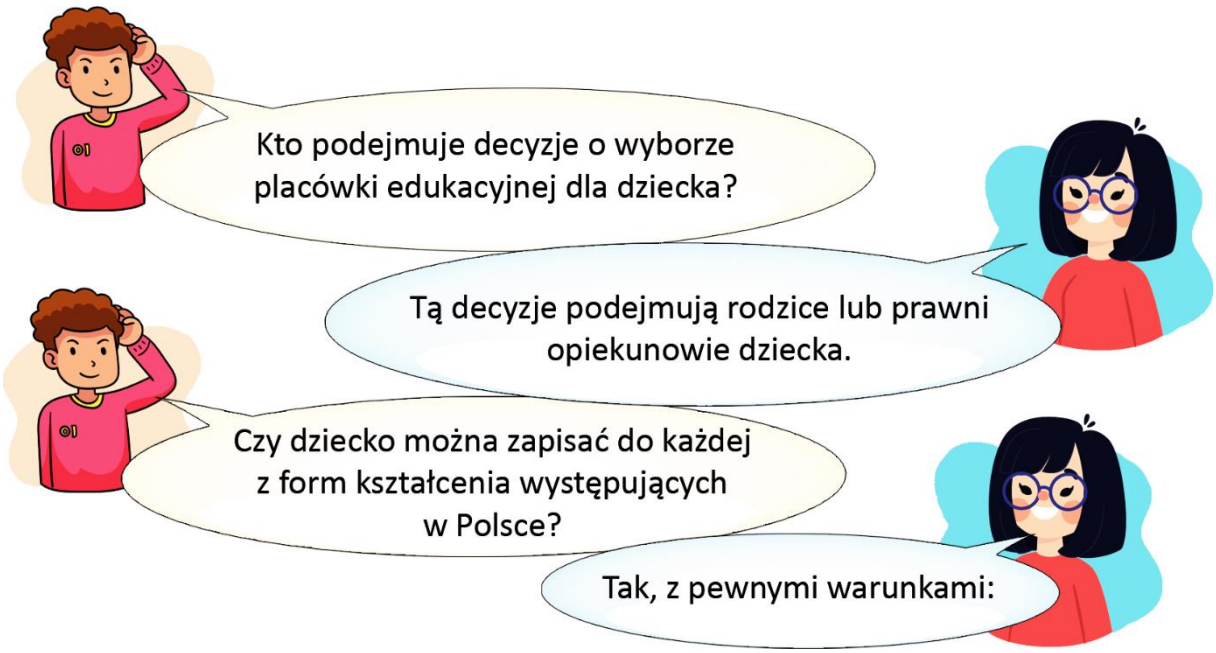
Tabelka 1. Formy edukacji w Polsce

Indywidualne nauczanie – organizowane dla uczniów, których stan zdrowia nie pozwala na uczęszczanie na lekcje w klasie szkolnej. Organizowane jest najczęściej w domu. Naukę zapewnia szkoła, do której dany uczeń jest zapisany.

Zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze - przeznaczone dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim w wieku od 3-25 roku życia, posiadających orzeczenie o potrzebie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych wydane przez zespoły orzekające działające w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych, w tym publicznych poradniach specjalistycznych. Ich celem jest wspomaganie rozwoju, rozwijanie zainteresowania otoczeniem oraz rozwijanie samodzielności w funkcjonowaniu w codziennym życiu, stosownie do ich możliwości psychofizycznych oraz indywidualnych potrzeb rozwojowych.

Nauczanie domowe – realizacja obowiązku edukacyjnego spoczywa na rodzicach, którzy organizują kształcenie dla swojego dziecka w domu. Dziecko ma obowiązek zdawać egzaminy potwierdzające zdobycie wiedzy i umiejętności zgodnych z podstawą programową na danym etapie rozwoju.

Zindywidualizowana ścieżka kształcenia – dla uczniów, którzy z uwagi na występujące trudności np. depresję, odbywają część zajęć z klasą bądź indywidualnie.



Rysunek 12. Przedszkole i szkoła – dialog 2

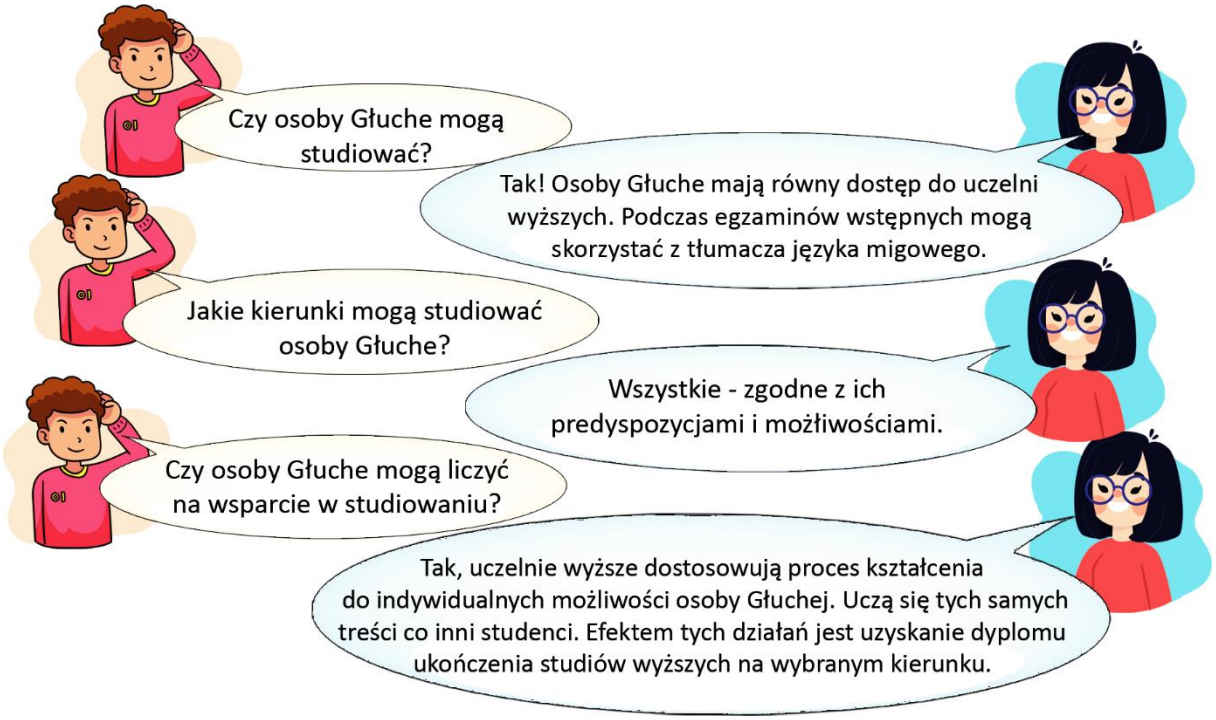
1. W przedszkolach, szkołach i w oddziałach specjalnych wymagane jest orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego (nie mylić z orzeczeniem o niepełnosprawności).
2. W przedszkolach, szkołach i w oddziałach integracyjnych ze specjalnej organizacji nauki mogą również korzystać dzieci posiadające orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.
3. Specjalna organizacja nauki jest także możliwa w przedszkolach i szkołach ogólnodostępnych dla dziecka, które posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

W każdym typie placówki można korzystać z pomocy psychologiczno-pedagogicznej, która polega na rozpoznawaniu i zaspokajaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych i czynników środowiskowych wpływających na funkcjonowanie uczniów. Działania wspierające podejmowane są w celu wspierania potencjału rozwojowego uczniów i stwarzania warunków do ich udziału w życiu edukacyjnym i społecznym.

Pomocne akty prawne:

Konstytucja Rzeczpospolitej Polskie art. 70. Każdy ma prawo do nauki. Nauka do 18 roku życia jest obowiązkowa.
2. Ustawa z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty (Dz.U. z 2020 r. poz.1327 ze zm.), stwarzająca dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami możliwość kształcenia się w szkołach ogólnodostępnych i integracyjnych.
3. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 roku Prawo Oświatowe (Dz. U. z 2021 r. poz. 1082).
4. Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2017 w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym (Dz. U. z 2020 r. poz. 1309).

Studia



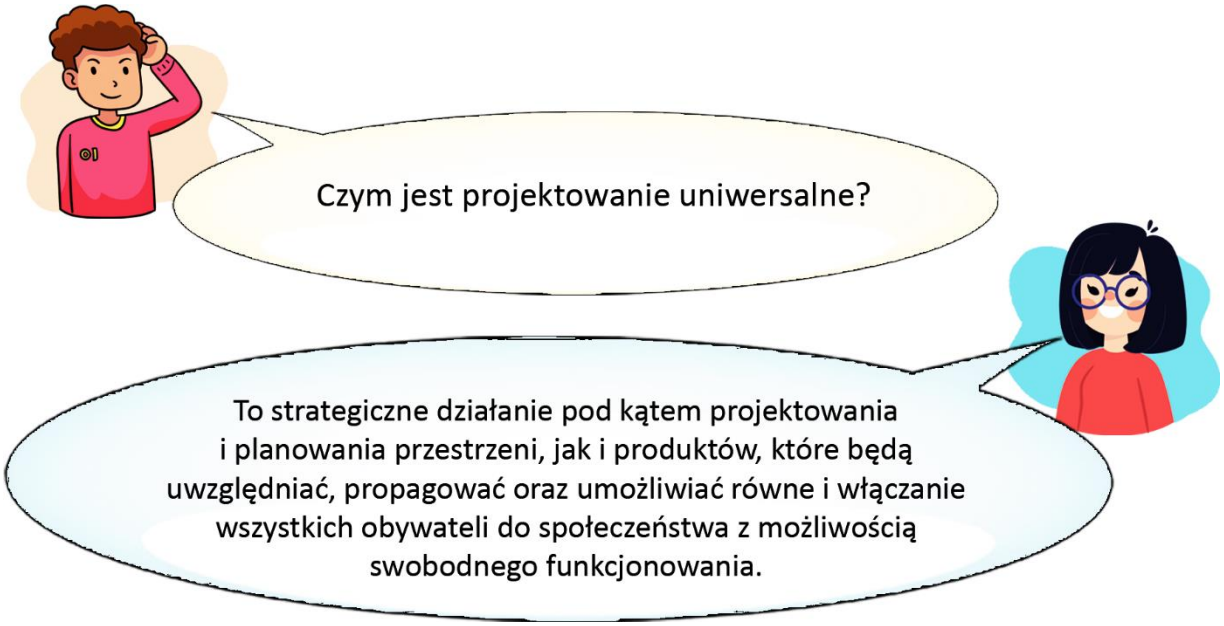
Rysunek 13. Studia – dialog 1

Przykładowe formy wsparcia oferowane osobom Głuchym przez Uniwersytet Śląski w Katowicach:

1. Tłumacz języka migowego - indywidualne wsparcie dla każdego studenta na każdych zajęciach, w tym podczas zajęć w formie zdalnej.
2. Asystent studenta niepełnosprawnego - dla osoby wymagającej wsparcia podczas realizacji zajęć, redagowania notatek, itp.
3. Stypendium specjalne - dla każdego studenta, posiadającego orzeczenie o niepełnosprawności.
4. Stypendium socjalne - przyznawane z powodu trudnej sytuacji finansowej studenta.
5. Nauka w salach wykładowych wyposażonych w pętle indukcyjne oraz możliwość korzystania ze specjalistycznego sprzętu np. systemu FM.
6. Bezpłatne wsparcie psychologiczne.
7. Wydziałowy koordynator ds. dostępności (merytoryczny) – osoba pierwszego kontaktu na danym wydziale, która zapewnia organizację wsparcia.
8. Wydziałowy koordynator dostępności (administracyjny) – osoba, która pomaga w sprawach formalnych i dokumentacji np. wniosków, pism, itp.
9. Koordynator ds. dostępności uczelniany – osoba dbająca o dostosowanie uczelni do zróżnicowanych potrzeb osób będących członkami społeczności akademickiej oraz mającymi kontakt z uczelnią.
10. Szkolenia wykładowców i pracowników administracji w zakresie komunikacji i kultury osób Głuchych.

11. Udział w dniach adaptacyjnych dla studentów pierwszego roku wprowadzające w życie akademickie, jak i spotkaniach związanych z prezentacją oferty studiów np. w Wydziale Sztuki i Nauk o Edukacji w Cieszynie.
12. Atrakcyjna oferta: Surdopedagogika z arteterapią, Surdopedagogika i edukacja plastyczna.
13. Udział w spotkaniach Niemego Chóru, który w swoim repertuarze ma utwory prezentowane w języku migowym, poprzez co integruje środowiska osób Głuchych i słyszących.
14. Nauka języka migowego (w przypadku niektórych kierunków objęta programem studiów, lub możliwość skorzystania z oferowanych kursów bezpłatnych/płatnych z dofinansowaniem z PFRON).

Projektowanie uniwersalne

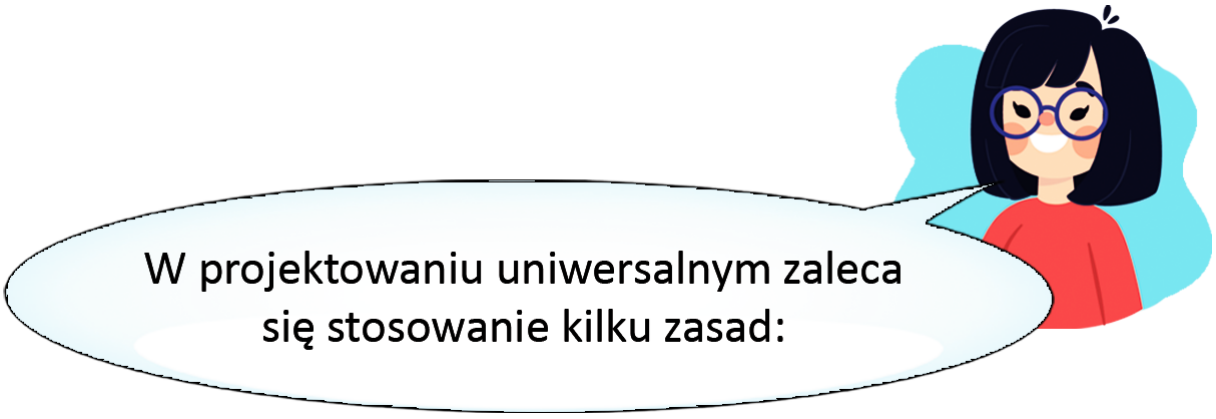


Rysunek 14. Projektowanie uniwersalne – dialog 1

Mając na uwadze jak najlepsze dostosowanie przestrzeni dla osób z niepełnosprawnościami, warto przytoczyć ideę projektowania uniwersalnego. W 1985 roku Ronald Mace opracował zasady projektowania uniwersalnego. Na jego gruncie rozwinęła się idea projektowania uniwersalnego w uczeniu się. Jest to model edukacji, w którym (bazując na wynikach badań pedagogicznych, psychologicznych i neurobiologicznych) zakłada się rozwój elastycznego środowiska uczenia się, mając na uwadze specjalne potrzeby edukacyjne*.
O projektowaniu uniwersalnym przypomina nam również ustawa o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, sygnalizując, że o jego wartości, była już mowa w art. 2 Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, sporządzonej w Nowym Jorku dnia 13 grudnia 2006 r. (Dz. U. 2019 poz. 1696 z późn. zm., art. 6, s. 1).

* E. Domagała-Zyśk, Projektowanie uniwersalne w edukacji osób z wadą słuchu. [w:] M. Nowak, E. Stoch, B. Borowska (red.), Z problematyki teatrologii i pedagogiki, Wydawnictwo KUL, Lublin, 2015, s. 554.

Zasady projektowania uniwersalnego



Rysunek 15. Zasady projektowania uniwersalnego – dialog 1

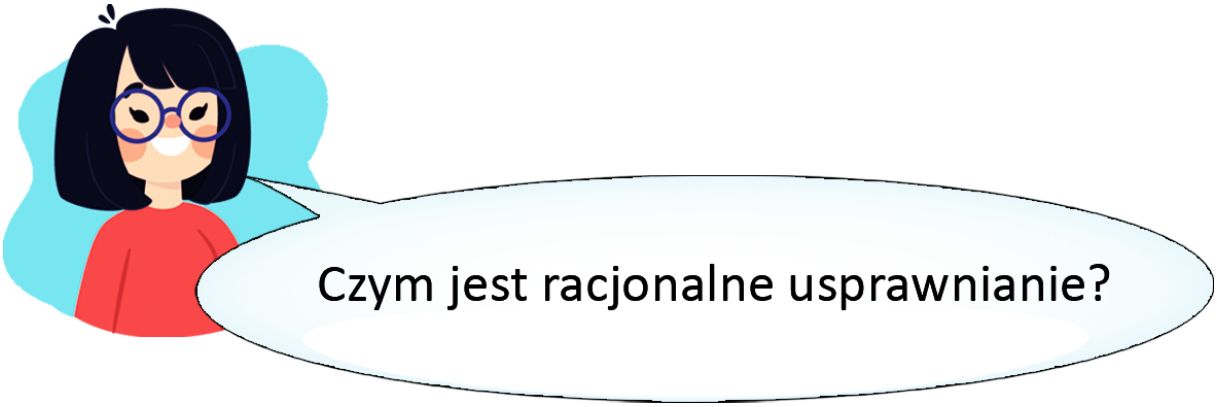
1. Równość w dostępie – oznacza dostosowanie korzystania z danego przedmiotu osobom o zróżnicowanych możliwościach. Każda osoba ma prawo do użytkowania danego przedmiotu, natomiast jeśli z jakiś względów nie jest to możliwe,
należy zaproponować zastosowanie alternatywne równorzędne i tak samo atrakcyjne.
2. Elastyczność użycia – branie pod uwagę indywidualnych preferencji, które mogą być bardzo odmienne (np. typ lateralizacji, niepełnosprawność, tempo pracy, preferowany sposób wykonywania czynności).
3. Intuicyjność w używaniu – przedmiot powinien być dostępny dla wszystkich, łatwy w obsłudze, niezależny od zakresu wiedzy, doświadczenia, poziomu koncentracji użytkownika.
4. Dostępność percepcyjna – wiąże się z czytelnością przekazywanych informacji i różnorodnością jej przekazu w taki sposób, by informacja była dostępna dla osób

o zaburzonej percepcji słuchowej, czy wzrokowej, ważną cechą w przekazie jest hierarchizacja – użytkownik powinien umieć odróżnić informacje najistotniejsze od mało ważnych.
5. Tolerancja na błędy – błąd w obsłudze nie skutkuje niebezpieczeństwem, czy uszkodzeniem, elementy najczęściej wykorzystywane są najbardziej widoczne, zaś te niebezpieczne odpowiednio zabezpieczone.
6. Mały wysiłek fizyczny – przedmiot może być wykorzystywany nawet przy znikomym wysiłku fizycznym.
7. Odpowiednia przestrzeń wymagana do obsługi – zasada ma na celu korzystanie z przedmiotu przez różne osoby – o różnej posturze, posiadające ograniczenia w chodzeniu*.

* E. Domagała-Zyśk, Op. cit, s. 557-558.

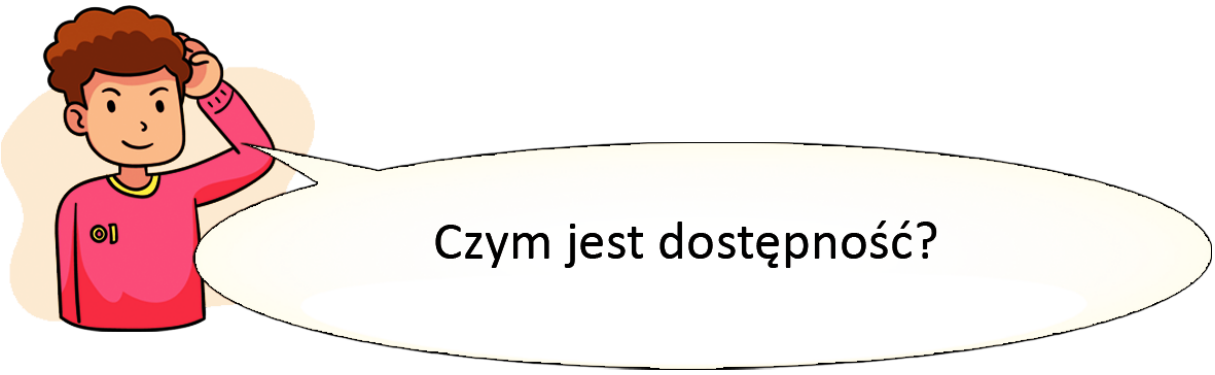
Uwzględnienie zasad projektowania uniwersalnego z pewnością posłuży szczegółowemu rozeznaniu i uwzględnieniu szczególnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Pomoże zaplanować instalację sprzętów, uniknąć niektórych niedogodności, kosztów związanych z budową czy chęcią odpowiedniego dostosowania przestrzeni.

Racjonalne usprawnianie i dostępność



Rysunek 16. Racjonalne usprawnianie i dostępność – dialog 1

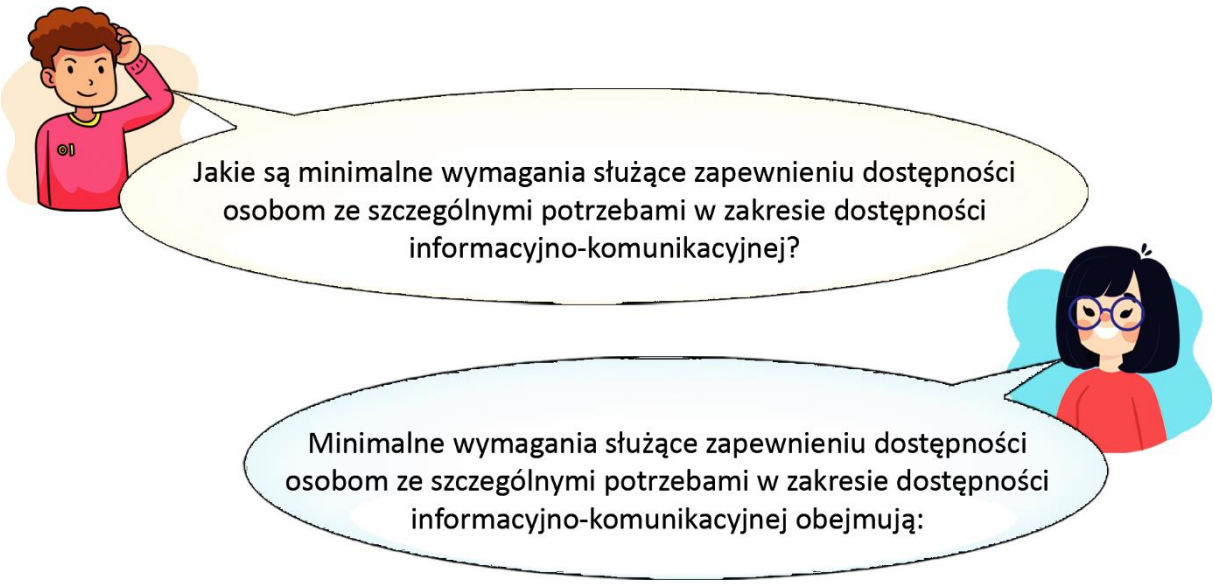
To odpowiednie i konieczne zmiany jakie powinny być wdrożone nie nakładając nieproporcjonalnego lub nadmiernego obciążenia, w celu zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami możliwości korzystania z wszelkich praw człowieka i podstawowych wolności oraz ich wykonywania na zasadzie równości z innymi osobami. Powinno być ono stosowane w celu zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.



Rysunek 17. Racjonalne usprawnianie i dostępność – dialog 2

To zmiany jakie zachodzą w wyniku uwzględnienia uniwersalnego projektowania lub zastosowania racjonalnego usprawnienia, które umożliwiają skorzystanie z minimalnych wymagań jakie powinny być zapewnione w zakresie usprawnień architektonicznych, cyfrowych oraz informacyjno-komunikacyjnych dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna

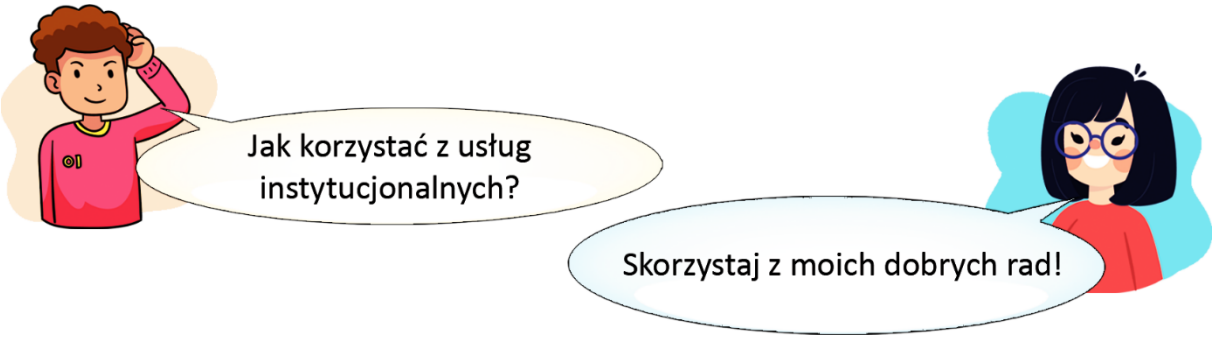


Rysunek 18. Dostępność informacyjno-komunikacyjna – dialog 1

1. Obsługę z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się* lub przez wykorzystanie zdalnego dostępu online do usługi tłumacza przez strony internetowe i aplikacje.
2. Instalację urządzeń lub innych środków technicznych do obsługi osób słabosłyszących, w szczególności pętli indukcyjnych, systemów FM lub urządzeń opartych o inne technologie, których celem jest wspomaganie słyszenia.
3. Zapewnienie na stronie internetowej danego podmiotu informacji o zakresie jego działalności – w postaci elektronicznego pliku zawierającego tekst odczytywalny maszynowo, nagrania treści w polskim języku migowym oraz informacji w tekście łatwym do czytania.
4. Zapewnienie, na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, komunikacji z podmiotem publicznym w formie określonej w tym wniosku**.

* Art. 3 pkt 5 Ustawy z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz. U. z 2017 r. poz. 1824),
** Art. 6. Pkt 3 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. z 2020, poz.1062).

Wsparcie instytucjonalne



Rysunek 19. Wsparcie instytucjonalne – dialog 1

1. Wybierz instytucję, z której usług chcesz skorzystać.
2. Sprawdź Deklarację dostępności na stronie internetowej instytucji, wówczas dowiesz się, czy zapewnia ona dogodną dla Ciebie komunikację.
3. Zgłoś potrzebę skorzystania z tłumacza języka migowego w ramach polskiego języka migowego (PJM), systemu językowo-migowy (SJM), sposobu komunikowania się osób głuchoniewidomych (SKOGN) lub innej formy komunikacji poprzez stawiennictwo osobiste, pisemnie, mailowe, zgłoszenie telefonicznie – wysyłając SMS, faxem lub poprzez platformę ePuap.
4. Zastosuj treść zgłoszenia konieczności skorzystania z tłumacza języka migowego, które możesz złożyć do instytucji, z której usług chcesz skorzystać.

Przykładowy wzór zgłoszenia

Na podstawie art. 11 ust. 1 oraz art. 12 ustawy o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz.U. z 2017 r. poz.1824) zgłaszam zamiar skorzystania z usług tłumacza języka migowego lub tłumacza przewodnika (wskaż właściwy):
- polskiego języka migowego (PJM),
- systemu językowo-migowego (SJM),
- sposobu komunikowania się osób głuchoniewidomych (SKOGN).

Planowany termin wykonania świadczenia (data , godzina)
Np. 30 września 2021, g. 9.00
Określenie celu wizyty: (komórka organizacyjna, rodzaj sprawy)
Wydział spraw obywatelskich, wyrobienie nowego dowodu osobistego.
Sposób komunikowania się z osoba uprawnioną (adres poczty elektronicznej/ kontakt sms/mms - numer telefonu/numer faksu/telefonicznie przez osobę trzecią na nr tel.)
Np. jankowalski@poczta.pl
Osoba uprawniona, jest zobowiązana zgłosić chęć skorzystania ze świadczenia ze wskazaniem wybranej metody komunikowania się z wyłączeniem sytuacji nagłych:
- w ciągu 1 dnia roboczego,
- w ciągu 2-3 dni roboczych,
- powyżej 3 dni roboczych przed tym zdarzeniem,

Skorzystanie z usług tłumacza dla osoby uprawnionej jest bezpłatne*.
Zawsze po dodatkową pomoc możesz zgłosić się do przedstawicieli organizacji pozarządowych oferujących wsparcie tłumacza języka migowego.

*Usługa jest bezpłatna dla osoby uprawnionej będącej osobą niepełnosprawną w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2021 r. poz. 573).

Wykaz instytucji i urzędów, w których można skorzystać ze wsparcia tłumacza języka migowego

Powiat Cieszyński

Brenna
ul. Wyzwolenia 77
43-438 Brenna
www.brenna.org.pl

Chybie
ul. Bielska 78
43-520 Chybie
www.chybie.pl

Cieszyn
Rynek 1
43-400 Cieszyn
www.cieszyn.pl

Dębowiec
ul. Katowicka 6
43-426 Dębowiec
www.debowiec.cieszyn.pl

Goleszów
ul. 1 Maja 5
43-440 Goleszów
www.goleszow.pl

Hażlach
ul. Główna 57
43-419 Hażlach
www.samorzad.gov.pl/web/gmina-hazlach

Istebna
43–470 Istebna 1000
www.istebna.eu

Skoczów
Rynek 1
43-430 Skoczów
www.skoczow.pl

Strumień
Rynek 4
43-246 Strumień
www.strumien.pl

Ustroń
Rynek 1
43-450 Ustroń
www.ustron.pl

Wisła
Plac Bogumiła Hoffa 3
43-460 Wisła
www.wisla.pl

Zebrzydowice
ul. Ks. Antoniego Janusza 6
43-410 Zebrzydowice
www.zebrzydowice.pl

Powiat Cieszyński
ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyn,
www.powiat.cieszyn.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie
ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyn
www.pcprcieszyn.ox.pl

Sąd Rejonowy w Cieszynie
ul. Garncarska 8
43-400 Cieszyn
www.cieszyn.sr.gov.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie
ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyn
www.mops.cieszyn.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Cieszynie
Plac Wolności 6
43-400 Cieszyn
www.cieszyn.praca.gov.pl

Powiat Raciborski

Kornowac
ul. Raciborska 48
44-285 Kornowac
– www.kornowac.pl

Krzanowice
ul. Morawska 5,
47-470 Krzanowice
www.krzanowice.pl

Krzyżanowice
ul. Główna 5
47-450 Krzyżanowice
www.krzyzanowice.pl

Kuźnia Raciborska
ul. Słowackiego 4
47-420 Kuźnia Raciborska
www.kuzniaraciborska.pl

Nędza
ul. Jana III Sobieskiego 5
47-440 Nędza
www.nedza.pl

Pietrowice Wielskie
ul. Szkolna 5, 47-480 Pietrowice Wielkie
www.pietrowicewielkie.com.pl

Racibórz
ul. Króla Stefana Batorego 6
47-400 Racibórz
www.raciborz.pl

Rudnik
ul. Kozielska 1
47-411 Rudnik
www.gmina-rudnik.pl

Powiat Raciborski
Plac Stefana Okrzei 4
47-400 Racibórz
www.powiatraciborski.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Raciborzu
ul. Klasztorna 6
47-400 Racibórz
www.pcpr.raciborz.org.pl

Sąd Rejonowy w Raciborzu
ul. Nowa 29,
47-400 Racibórz,
www.raciborz.sr.gov.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej w Raciborzu
ul. Sienkiewicza 1, 47-400 Racibórz
www.ops-raciborz.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Raciborzu
ul. Klasztorna 6, 47-400 Racibórz
www.raciborz.praca.gov.pl

Zakończenie

Broszura informacyjna została zrealizowana w ramach kampanii informacyjnej „Świadomość komunikacji” na rzecz integracji i przeciwdziałania dyskryminacji osób z dysfunkcją słuchu” organizowanej przez Fundację PARADYGMAT w ramach projektu "Świadomość komunikacji - wsparcie osób z dysfunkcją słuchu w nabywaniu kompetencji komunikacyjnych"

Projekt organizowany w ramach zadania publicznego Województwa Śląskiego w dziedzinie działalności na rzecz osób niepełnosprawnych: Wsparcie dla osób z dysfunkcją narządu słuchu

Dofinansowano z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego

Treści merytoryczne opracowały:

Magdalena Bełza-Gajdzica
Iwona Donocik
Agata Tańska
Anna Wojtas-Rduch

Źródło grafik: www.freepik.com

Fundacja PARADYGMAT
ul. Worcella 32/13
42-200 Częstochowa

tel.kom./sms: + 48 794 221 101
e-mail: fundacjaparadygmat@gmail.com
www.facebook.com/FundacjaParadygmat
INSTAGRAM: fundacja_paradygmat
www.paradygmat.org