Jesień i książka bardzo do siebie pasują

Jak jesień wpływa na życie biblioteki i jej czytelników, co najchętniej ląduje w jesiennych „koszykach”? Na te tematy nasi dziennikarze z Żor rozmawiali z panią Anną Szopą która jest główną specjalistką w Zespole ds. Marketingu i Projektów w Bibliotece w Żorach. Jest absolwentką Akademii Ekonomicznej na kierunku Public Relations. Odpowiada za efektywne prowadzenie działań promocyjnych i marketingowych biblioteki, w tym za skuteczną realizację projektów. Rozmowę przeprowadziła nasza redaktorka z Oddziału Radia SoVo w Żorach.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/10/jesien-i-ksiazka.mp3

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności
Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033
Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033 Organizacje Poradnicze

---

PSONI Koło w Jarosławiu wydało książkę o self-adwokatach

PSONI Koło w Jarosławiu wydało książkę „Mamy prawo do pięknego życia, czyli jak self-adwokatura zmienia świat”. Autorką jest Bernadeta Szczypta dziennikarka Polskiego Radia Rzeszów, od

wielu lat współpracująca ze Stowarzyszeniem. Z książki można dowiedzieć się jak self-adwokatura trafiła do Polski, jakie były jej początki i jak się rozwijała. Swoimi historiami podzielili się self-adwokaci z Jarosławia, osoby wspierające oraz osoby, dzięki którym ten ruch się rozwinął w naszym kraju. Można przeczytać m.in. wywiad ze zmarłą niedawno panią Krystyną Mrugalską Prezes Honorową PSONI. Książka jest dostępna także w formie audiobooka oraz ebooka. Linki poniżej.

Z bohaterami książki i autorką rozmawiali dziennikarze Radia SoVo w Jarosławiu Kamila Stój i Tomasz Balicki.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/01/26.01.2025-ksiazka-Mamy-prawo-do-pieknego-zycia.mp3

(fot. PSONI Koło w Jarosławiu)

Ebook DO CZYTANIA

https://www.psoni-jaroslaw.org.pl/aktualnosci/1102-ksiazka-mamy-prawo-do-pieknego-zycia-czyli-jak-self-adwokatura-zmienia-swiat

Audiobook DO SŁUCHANIA

Self publishing – rozmowa z Katarzyną Kraśnianką i Tomaszem Wajdą

Według definicji self publishing jest procedurą publikowania książek lub innych prac pisemnych bez udziału wydawnictwa.

Czy można samodzielnie wydać książkę i jak to zrobić? Z Katarzyną Kraśnianką i Tomaszem Wajdą rozmawiał Artur Woźniak dziennikarz Radia Sovo z Rymanowa. Zapraszamy do wysłuchania audycji.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/10/Kasia-i-Tomek-wywiad.mp3

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności
Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033
Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033 Organizacje Poradnicze

---

9 sierpnia – Międzynarodowy Dzień Miłośników Książek

9 sierpnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Miłośników Książek. Czy książki papierowe odejdą do lamusa? Jak zachęcić do czytelnictwa? Czy, aby czytać trzeba mieć szczególne kompetencje? O to spytaliśmy Katarzynę Wasilkowską, autorkę książek dla dzieci i młodzieży (m. in. „Guliwer w Krainie Olbrzymów”, „Świat Mundka”).

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/dzien-milosnikow-ksiazki-GOTOWE.mp3

Strona Katarzyny Wasilkowskiej

Biogram Katarzyny Wasilkowskiej w Wikipedii

Moja nitka – życie i kariera aktorki Marii Pakulnis

Jest niezwykła i wrażliwa. Grała niesamowite role zarówno teatralne jak i filmowe.

Napisała książkę, w której opisuje swoje życie z odwagą i nadzieją. O początkach drogi do sukcesu opowie nasz gość znana aktorka Maria Pakulnis

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/10/Moja-nitka-zycie-i-kariera-aktorki-oczami-Marii-Pakulnis.mp3

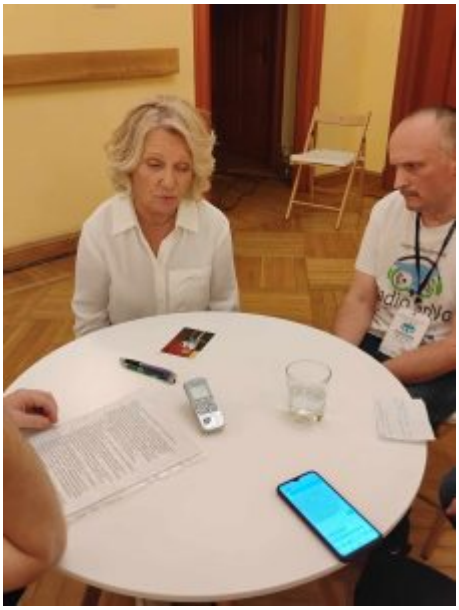





Radio SoVo









KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności
Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033
Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022–2033 Organizacje Poradnicze

„Gdzie jest moje szczęście?”. Książka PSONI Koło w Jarosławiu.

W Jarosławiu odbyła się promocja książki pt. „Gdzie jest moje szczęście”.

Książkę „Gdzie jest moje szczęście” wydało Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu. Autorką jest dziennikarka Polskiego Radia Rzeszów i liderka grupy RADIO SOVO w Jarosławiu Bernadeta Szczypta. W książce znajduje się 15 historii rodziców osób z niepełnosprawnością. Opowiadają o swoim życiu, trudnościach i zmartwieniach ale też o miłości, marzeniach i szczęściu. W spotkaniu autorskim w Miejskiej Bibliotece Publicznej uczestniczyli bohaterowie książki wraz z rodzinami, społeczność PSONI Koło w Jarosławiu oraz władze i mieszkańcy miasta. Radiowcy RADIA SOVO rozmawiali z bohaterkami książki i autorką.

Zachęcamy do wysłuchania audiobooka „Gdzie jest moje szczęście?” na stronie internetowej https://www.psoni-jaroslaw.org.pl/aktualnosci/973-ksiazka-gdzie-jest-moje-szczescie

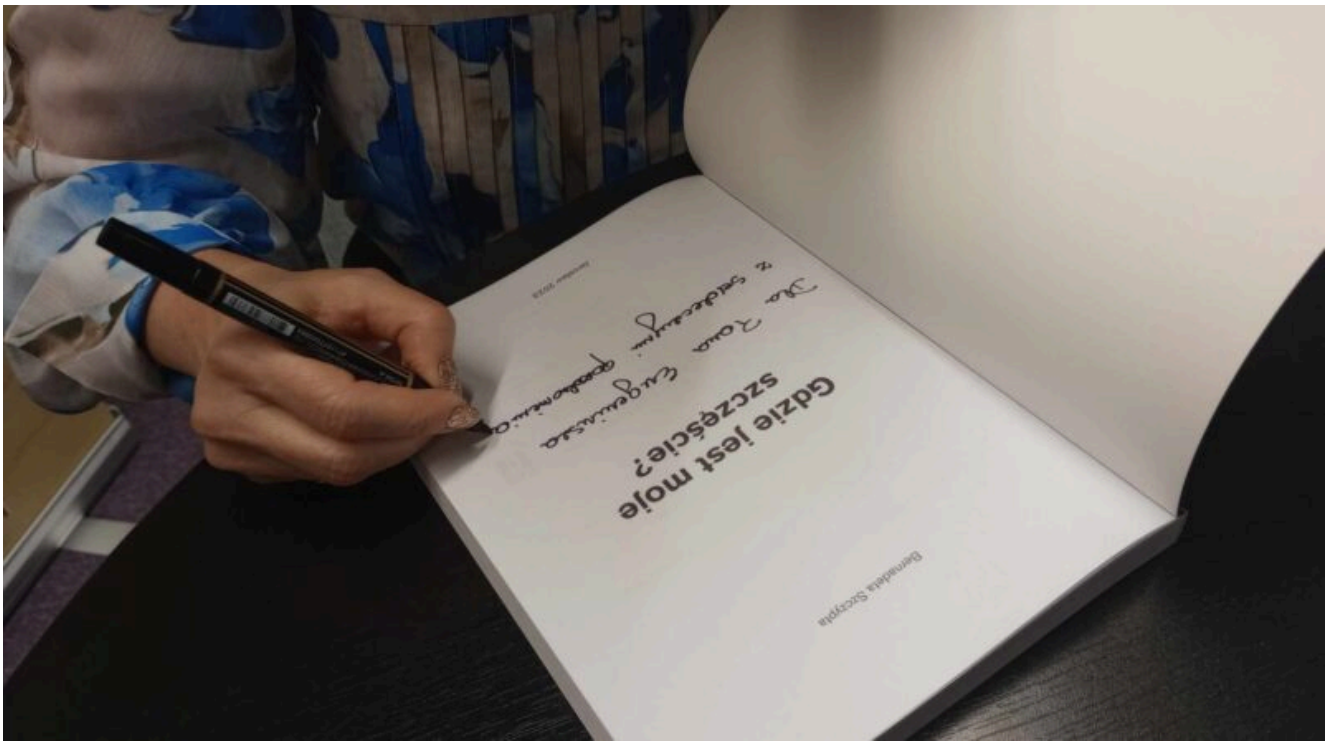
https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/radio-sovo-ksi

azka-na-strone.mp3






www.psoni-jaroslaw.org.pl
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. Aleksandra Fredry
w Jarosławiu


Gdzie jest moje szczęście?
Bernadeta Szczypta


www.psoni-jaroslaw.org.pl
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. Aleksandra Fredry
w Jarosławiu
STWÓRZMY PRZED NIMI ŻYCIE


Gdzie jest moje szczęście?
Gdzie jest moje szczęście?
Gdzie jest moje szczęście?

Wielcy nieznani -Jadwiga Tressenberg mazurska siłaczka

JADWIGA TRESSENBERG – nauczycielka, bibliotekarka, popularyzatorka baśni i legend mazurskich. Inspirowała młodych ludzi i budziła w nich ciekawość świata, która ją samą zaprowadziła do rdzennych Mazurów. W uznaniu wieloletniej działalności kulturalnej – jeszcze za życia – nadano jej imię szkole podstawowej w Pozezdrzu. Zapraszamy do wysłuchania audycji, w której dyrektorki szkoły przybliżą postać jej patronki.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/gotowe-do-wydania-Jadwiga-Tressenberg.mp3

Audycję przygotowały Grażyna Pelc i Jola Brzuszkiewicz.













Jakub Małecki – wywiad z pisarzem

Jakub Małecki polski pisarz, pochodzący z Koła, absolwent Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, porzucił pracę w banku, aby zająć się pisaniem książek. Autor takich pozycji jak: Błędy, Dżozef, Przemytnik cudu, W odbiciu, Dygot, Rdza, Nikt nie idzie, Horyzont, Satunin, Święto ognia. Pisarza kochają czytelnicy i doceniają krytycy. Specjalnie dla naszego radia odpowiedział na pytania naszej redaktorki Karoliny Gostyńskiej i pozdrowił słuchaczy Radia SoVo.

https://www.facebook.com/jakubmalecki.official/

http://www.jakubmalecki.pl/

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/wywiad-z-pisarzem.mp3









---

8 maja zapraszamy do… biblioteki

„Biblioteka gromadzi bogactwa wieków i pokoleń, mogą z nich czerpać bez miary nieprzeliczone tłumy, a nigdy nam nie poskąpi ani mądrości, ani światła.”- Jan Wiktor

8 maja to jest ten dzień, kiedy warto bibliotekę odwiedzić. W tym dniu obchodzimy w Polsce **Dzień Bibliotek i Bibliotekarzy**, a przy okazji rozpoczynają się obchody Tygodnia Bibliotek i z tej okazji, oprócz zwykłego wypożyczania książek, biblioteki

zaplanowały mnóstwo ciekawych wydarzeń, spotkań z autorami, wystaw, konkursów, warsztatów itp. Im więcej osób z biblioteki regularnie korzysta, tym większa szansa na zdobycie funduszy na zakup nowości.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/gotowy-do-wydania-BIBLIOTEKA.mp3

„Kiedy przeczytam nową książkę, to tak jakbym znalazł nowego przyjaciela, a gdy przeczytam książkę, którą już czytałem – to tak jakbym spotkał się ze starym przyjacielem.”

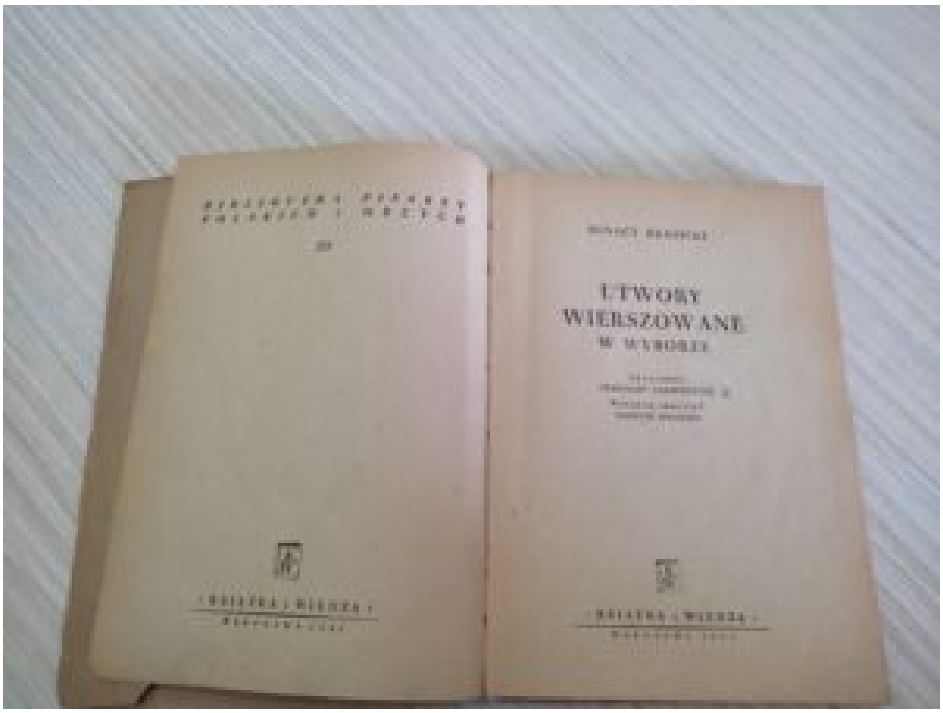
/przysłowie chińskie/



Program na obchody 75 lat biblioteki



Pan Stefan zwrócił książkę którą wypożyczył



Utwory wierszowane w wyborze- Ignacy Krasicki









Dyskusyjny Klub Książki – dlaczego warto w nim być?

Lubisz czytać? Podziel się wrażeniami z innymi. „Człowiek kochający książki jest bogatszy od innych. Czasem przeczytanie

jakiejś książki stanowi o losie człowieka” – Ralph Waldo Emerson. Dyskusyjne Kluby Książki to spotkania osób, które lubią czytać i rozmawiać o książkach. Uczestnikiem DKK może być każdy. Spotykający się nie muszą prowadzić poważnych dyskusji literackich. Najważniejsza jest chęć dzielenia się swoimi wrażeniami. DKK działają przy bibliotekach publicznych.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/gotowy-do-wydania-DKK.mp3

Audycję przygotowały: Jola Brzuszkiewicz i Grażyna Pelc



- 

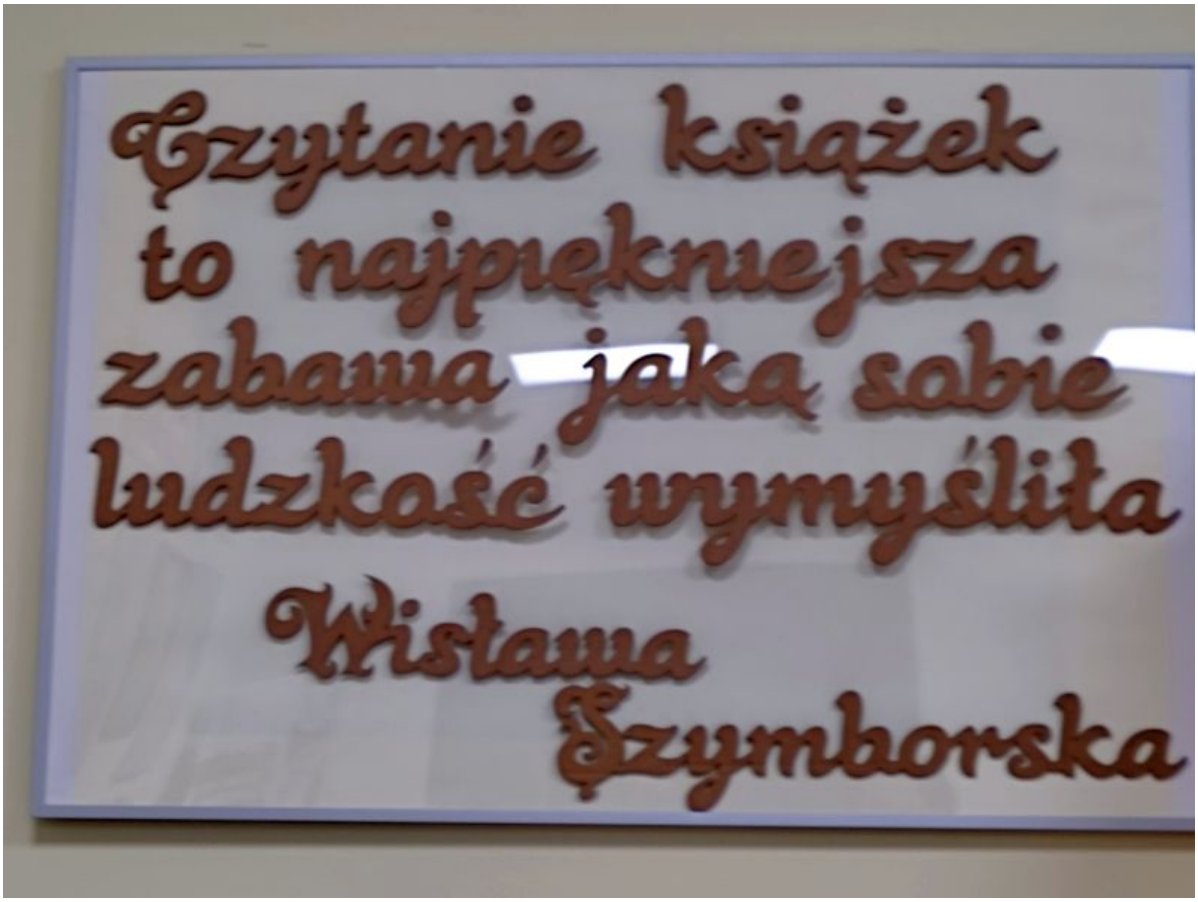
Ewa Petiuk



Teatr w Olsztynie



Comiesięczne spotkanie

- 
Czytanie książek
to najpiękniejsza
zabawa jaką sobie
ludzkość wymyśliła
Wisława
Szymborska


DKK dyskusyjny klub książki
Spotkanie integracyjne
Polecam książkę...
DKK dyskusyjny klub książki
DKK dyskusyjny klub książki
GODZINAMI

- 
NASZE LEKTURY
DKK
DK
DKK
DK
DK
DKK

- 

Spotkanie integracyjne z DKK Miłki

Audiobook – książka XXI wieku

Czytanie i słuchanie książek rozwija nasz umysł. Dzięki temu nabywamy i poszerzamy naszą wiedzę. W dzisiejszych czasach „książka” ma wiele znaczeń. Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Kamila Norwida w Świdnicy ma pokaźny zasób Audiobooków, E-booków, tradycyjnych książek oraz wielu multimedialnych nowości, a o tym opowie nasz gość Anna Grajzer.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Audiobook-ksiazka-XXI-wieku.mp3

Zachęcamy do zapoznania się z działalnością Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Cypriana Kamila Norwida w Świdnicy,

na pewno każdy znajdzie coś dla siebie.
https://mbp.swidnica.pl/







Świat ciekawych książek w Radiu SoVo – spotkanie z Sandrą Langer

Sandra Langer i Julia Judyńska-Pawlik kochają książki. Z tej miłości narodziło się prowadzenie bloga na Facebooku „Zdrowo Booknięte”, jedna z pań – Sandra Langer odwiedziła redakcję Radia SoVo w Kędzierzynie-Koźlu.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/calosc_ok.mp3

Zapraszamy na stronę, gdzie znajdziecie między innymi recenzje różnych, ciekawych książek

https://www.facebook.com/ZdrowoBooKKniete

Książki wymieniona w materiale:

1. Jenny Han, Do wszystkich chłopców, których kochałam, Wydawnictwo Illuminatio 2018 r.
2. Jenny Han, P.S. Wciąż Cię kocham, Wydawnictwo Kobiece 2020 r.
3. Jenny Han, Zawsze i na zawsze, Wydawnictwo Kobiece 2021 r.
4. Magadalena Kordel, Pejzaż z Aniołem, Wydawnictwo Znak 2018 r.
5. Elżbieta Cherezińska, Odrodzone Królestwo, Korona Śniegu i Krwi t. I, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2017 r.
6. Elżbieta Cherezińska, Odrodzone Królestwo, Niewidzialna korona, t. II, Wydawnictwo Zysk i S-Ka, 2017 r.
7. Elżbieta Cherezińska, Odrodzone Królestwo, Płomienna Korona, t. III, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2017 r.





Z toksycznej relacji trzeba jak najszybciej uciekać. Rozmowa z Renatą Kim

Zapraszamy do wysłuchania audycji o przemocy psychicznej w toksycznych związkach. Rozmawiamy z Renatą Kim – autorką książki *Dlaczego nikt nie widzi, że umieram.*

Renata Kim jest dziennikarką tygodnika Newsweek, szefową działu Społeczeństwo.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Rozmowa-z-Renata-Kim-ofiary-przemocy-psychicznej.mp3

dźwięk: Piotr Rzońca

Oto laureaci konkursu „Kiedy się odważysz”!

Komisja konkursowa w składzie: Tomasz Balicki, Joanna Basiak, Natalia Cencora, Wojciech Gołębiowski, Mariusz Mituś, Krzysztof Pietluch i Bernadeta Szczypta z Jarosławia serdecznie dziękuje wszystkim uczestnikom za przesłanie prac na konkurs „Kiedy się odważysz”.

Na pytanie konkursowe: „Czym dla Ciebie jest niezależne, samodzielne życie” napłynęło 46 prac z całej Polski. Najkrótsza praca miała 1 zdanie, najdłuższa – 10 zdań.

Komisja podziwia szczerość, wrażliwość i poważne podejście do tematu. Wybór 10 najlepszych prac był bardzo trudny. Dyskusje

były niezwykle gorące. Każdego z członków komisji poruszyło co innego.

Dlatego postanowiliśmy nagrodzić aż 15 prac!

Ogromnie się cieszymy i gratulujemy. Autorzy prac już zostali poinformowani o przyznaniu nagrody. Nagrodę, czyli książkę „Kiedy się odważysz. Inspirujące historie o self adwokatach” prześlemy pocztą.

Pozdrawiamy i publikujemy nagrodzone prace wraz z imieniem autora.

Pani Agata:

Niezależne życie jest dla mnie przede wszystkim tym, że jestem samodzielna w wykonywaniu codziennych czynności. Bez pomocy poruszam się w najbliższym otoczeniu, którym jest mój dom, moje podwórko i chodnik, którym mogę dojść do pobliskiego sklepu. Potrafię sama przygotować sobie posiłki, posprzątać pokój, zrobić pranie, dobrać ubrania do pogody. Moja niezależność to również praca. Dzięki niej mam swoje pieniądze i gospodaruję nimi. Posiadam telefon, który nauczyłam się obsługiwać. Za pomocą telefonu jestem w kontakcie ze znajomymi, robię zdjęcia, słucham audiobooków, przeglądam Facebooka. Uczę się obsługi komputera. Sprawia mi to trudność, ale nie poddaje się, bo to też krok do mojego niezależnego życia. Jestem bardzo szczęśliwa, gdy sama decyduję o sobie.

Pani Agnieszka:

Dla mnie niezależność to przede wszystkim chodzenie do pracy, którą lubię. Swoją pracą zarabiam pieniądze. Potrafię je wybrać z bankomatu
i wydaję na bieżące potrzeby, na przykład leki. Mogę również pomóc rodzicom w wydatkach domowych. Robię sama zakupy do domu, dla siebie. Potrafię też nadać i odebrać paczkę. Gdy rodziców nie ma w domu sama potrafię prowadzić gospodarstwo domowe. Dbam o czystość

w mieszkaniu, to znaczy sprzątam, robię pranie. Umiem ugotować obiad.
Po pracy mogę rozwijać swoje zainteresowania w Klubie Absolwenta WTZ oraz Radio SoVo. Niezależność to również to, że mogę sama podejmować decyzje o tym, co chcę robić.

Pani Aleksandra:

Niezależne życie oznacza dla mnie że zostaję sama z moimi obowiązkami. Ze smutkiem. Sama muszę znaleźć kogoś do rozmowy o moich problemach i o tym że czuję się samotna. Czasem jest mi z tym przykro. Niezależne życie wymaga i tak wsparcia drugiej osoby, kogoś bliskiego. Nawet w niezależnym życiu czasem trzeba poprosić o pomoc. Niezależne życie nie oznacza że można nic nie robić cały dzień. Trzeba zająć się swoimi obowiązkami domowymi. Na razie nie czuła bym się gotowa na niezależne życie.

Pani Anita:

Dla mnie to życie w zgodzie ze sobą i swoim ciałem. Akceptacja siebie i tego jakim się jest. Po walce z anoreksją jest to dla mnie najważniejszy aspekt w niezależnym i samodzielnym życiu. Jest to dla mnie wolność, uwolnienie się od sideł choroby. Docenienie życia i codzienności jakie Nam daje. Wiara w siebie i swoje siły, pokonywanie swoich słabości to prawdziwa samodzielność i niezależność życia.

Pani Anna:
Dojeżdżam sama transportem publicznym do pracy.
Pracuję w Teatrze Kamienica 11 lat.

Mam kontakt z aktorami, którzy przychodzą na próby.

Moja praca bardzo mnie zachwyca i daję mi radość.
Cieszy mnie to, że widziałam niektóre wesołe przedstawienia teatralne, podobały mi się tak bardzo, że miałam łzy w oczach ze śmiechu.

Biorę udział w czytaniu tekstu ze zrozumieniem z Panią z Muzeum Sztuki Nowoczesnej.

Robię zakupy dla siebie, produktów których potrzebuje.

Pani Beata:

To ja decyduję, co chcę robić w życiu i w jakiej kolejności.

Wstaję, kiedy mam pójść do pracy, albo kiedy mi się zachce.

Zarabiam pieniądze i wydaję je wedle swego uznania.

Dokonuję wyboru diety, wystroju mego mieszkania, ubrania, w którym chodzę.

Spotykam się z ludźmi, których akceptuję, a oni tolerują mnie i moje zachowanie. Chcą ze mną być.

Tym jest dla mnie niezależne, samodzielne życie.

Pani Dorota:

1.Wysyłam listy

2.Chodzę do lekarza

3.Piorę

4.Robię zakupy

5.Opiekuję się zwierzętami

6.Piekę ciasta

Pani Joanna:

Obudziłam się półprzytomna na dźwięk znanej piosenki i sięgnęłam z zamkniętymi oczami po komórkę na stoliku nocnym, cóż, nie trafiłam, spadła. No dobra, czas wstać, sama wczoraj ustawiłam budzik na 5:45. Pomimo katorżniczej pory uruchamiam codzienny rytuał; mycie zębów, ubranie w kupioną specjalnie na

tę okazję sukienkę, szybkie rozczesanie włosów. Potem kłębiąca się w głowie myśl „byle tylko zdążyć na autobus”. Z westchnięciem ulgi wysiadam na odpowiednim przystanku (ostatnio zdarzyło mi się zaczytać w Dostojewskim i dojechać na pętlę), będąc pół godziny przed czasem. Odnajduję odpowiednie drzwi z podstarzałą tabliczką „komisja ds. orzekania o niepełnosprawności”, kiedy wychodzi z niej sapiący otyły mężczyzna wydzielający odór papierosów w nieźle skrojonej marynarce i jeansach, delikatnym skinieniem głowy zaprasza mnie do środka i każe opowiedzieć o swojej niepełnosprawności. No tak, zamiast jednej ręki mam krótki kikut i o to tyle zamieszania, to jest moja podobno „niepełnosprawność”. Zdumiona jego reakcją dochodzę we własnej głowie do wniosku, że prowadzę bardziej niezależne i samodzielne życie niż otyły palacz papierosów. Na co dzień nikt nie mówi do mnie „e, ty, niepełnosprawna!”, ale to może kwestia środowiska, bo od kilku miesięcy jestem dyrygentką opery narodowej.

Pani Katarzyna:

Samodzielne życie kojarzy mi się przede wszystkim z dorosłością. A dorosłość to właśnie niezależność i dojrzałość. Każdy człowiek – moim zdaniem – powinien zwłaszcza wierzyć w siebie, ufać we własne możliwości, znać swoją wartość. Kiedy tak jest – zawsze znajdzie on śmiałość i siłę do działania, podejmowania życiowych wyzwań. Dla mnie taki ktoś będzie wówczas umiał walczyć o swoje, pokonywać słabości i trudności. Będzie miał także motywację, by ciągle uczyć się w życiu czegoś nowego, nie stać w miejscu, postępować według własnego uznania. Niezależne i samodzielne życie to również – według mnie – umiejętność dokonywania własnych wyborów, które dają osobistą satysfakcję. Za samodzielne decyzje trzeba wziąć odpowiedzialność, nawet jeżeli nie spełnią naszych oczekiwań.

Być odpowiedzialną za siebie, swoje życie i nie poddawać się w obliczu niepowodzeń – do tego dążę. Chcę się cieszyć jak największą samodzielnością i niezależnością, aktywnie tworzyć

swój los, aby być szczęśliwa i spełniona.

Pani Krystyna:

Niezależne życie to dla mnie dryfowanie po morzu na łódce, której ja jestem panią kapitan. Czy wiatr wieje mi w oczy, czy fale uderzają w łódź, płynę do przodu. Chociaż boję się, chociaż nie wiem, czy wybrałam dobrą drogę, konsekwentnie płynę. Samodzielne życie to życie, które wymaga decyzji, więc możliwie śmiało je podejmuję. Czasem wody prowadzą mnie na manowce, ale ja dalej pamiętam, że nie warto zawrócić. Bo istotą niezależnego życia nie jest przystanek końcowy, a właśnie ta piękna podróż, która uczy odpowiedzialności.

Pan Krzysztof:

Dla mnie samodzielne życie to możliwość brania działu w życiu społecznym oraz niezależność od rodziny na miarę moich możliwości. Samodzielnie chodzę do sklepu, do lekarza. Jeżdżę do miasta komunikacją miejską i uczestniczę w imprezach kulturalnych Pomagam mamie w pracach domowych. Nauczyłem się zaradności biorąc udział w projekcie usamodzielniającym. Potrafię obsługiwać komputer, umiem sam coś prostego ugotować lub upiec. Zachęcam aby osoby niepełnosprawne nie bały się życia, bo można być aktywnym i niezależnym mimo niepełnosprawności.

Pan Łukasz:

Już samo to, że mogę sam się poruszać, wyjść na spacer, opiekować się roślinami, jest dla mnie dużą niezależnością. Nie muszę nikogo prosić o pomoc. Mogę mieć swoje zdanie, decydować o różnych rzeczach. Mam swoje pieniądze. Sam zamówiłem orbitrek na Allegro a nawet wpisałem dane do faktury. Mam nadzieję że pójdę kiedyś do pracy i będę na tyle sprawny, że w większości poradzę sobie sam. Wtedy byłbym naprawdę niezależny.

Pani Maria:

Niezależność to znaczy żeby się usamodzielnić. Na przykład robić samodzielnie zakupy, pranie, samemu sprzątać. Starać się robić opłaty samodzielnie. Samodzielność i niezależność potrzebna mi jest żeby dużo się nauczyć. Musiałam wyprowadzić się od rodziców bo potrzebowałam samodzielności. Ja sama chcę potrafić gotować dla siebie i dla współlokatorek.

Pani Paulina:

1.Robię zakupy

2.Dbam o swoje zdrowie

3.Dbam o higienę

4.Oszczędzam pieniądze

5.Sprzątam

6.Pomagam innym

Pan Piotr:

Niezależność dla mnie to jak jestem niezależny od nikogo. Kiedy mogę sam gdzieś dojechać lub pójść i nikogo nie muszę prosić. Kiedy mogę zaspakajać swoje codzienne potrzeby żeby żyć samodzielnie i nie martwić się co będzie kiedy braknie rodziców. Bez nich nie jestem w stanie sam napisać tego tekstu. Samodzielność to życiowy komfort i spokojny sen.

Konkurs – do 8 lutego! Do wygrania książka „Kiedy się

odważysz. Inspirujące historie o self-adwokatach”

Ogłaszamy konkurs, w którym do wygrania jest książka pod tytułem „Kiedy się odważysz – inspirujące historie o self-adwokatach”. Książka została wydana w 2020 roku przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu. Autorką jest Bernadeta Szczypta – dziennikarka Polskiego Radia Rzeszów liderka grupy radiowców Radia SoVo przy PSONI Koło w Jarosławiu. Autorka przeprowadziła wywiady z 13 osobami z niepełnosprawnością. Są to self-adwokaci czyli osoby, które wypowiadają się we własnym imieniu, poznają swoje prawa i dążą do niezależnego, samodzielnego życia.

Mamy dla Was 10 egzemplarzy tej książki.

Wystarczy napisać, czym dla Ciebie jest niezależne, samodzielne życie. **Prosimy o wypowiedź nie dłuższą niż 10 zdań w tekście łatwym do czytania.**

E-maile należy przesyłać pod adres **bernadeta.szczypta@radiosovo.pl**

Do maila koniecznie dopisz swoje **imię, nazwisko, adres oraz numer telefonu kontaktowego**

Na odpowiedzi czekamy **do 8 lutego 2021 r do godz.24:00.** Autorzy najciekawszych wypowiedzi otrzymają książkę. Książkę prześlemy pocztą.

Zapraszamy do udziału w konkursie.

REGULAMIN KONKURSU

§1 POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Konkurs jest organizowany pod nazwą „Kiedy się odważysz”

i jest zwany dalej: „Konkursem”.
2. Organizatorem Konkursu jest Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu.
3. Konkurs zostanie przeprowadzony z wykorzystaniem strony www.radiosovo.pl oraz profilu Facebook-ego Radio SoVo – dostępne radio internetowe od dnia publikacji regulaminu tj. od dnia 29.01.2021 roku do 08.02.2021 roku.

§ 2 WARUNKI UCZESTNICTWA W KONKURSIE

Uczestnikiem Konkursu („Uczestnik”) może być każda osoba fizyczna, która:

a) nie jest członkiem grupy radiowców Radia Sovo przy PSONI Koło w Jarosławiu;

b) nie jest członkiem rodziny członka grupy radiowców Radio Sovo przy PSONI Koło w Jarosławiu.

§ 3 ZASADY UCZESTNICTWA W KONKURSIE
Zasadą uczestnictwa w Konkursie jest łączne spełnienie następujących wymagań:

1. udzielenie w formie pisemnej odpowiedzi na pytanie konkursowe „Czym dla Ciebie jest niezależne, samodzielne życie?” i przesłanie jej na adres Organizatora: bernadeta.szczypta@radiosovo.pl do 08.02.2021
2. Odpowiedź powinna być napisana w tekście łatwym do czytania i nie przekraczać 10 zdań.
3. podanie imienia, nazwiska oraz danych kontaktowych Uczestnika (imienia, nazwiska, adresu, konta poczty elektronicznej, numeru tel. kontaktowego niezbędnych do przekazania nagrody).

§ 4 NAGRODY

- Nagrodami w Konkursie jest: 10 egzemplarzy książki „Kiedy się odważysz. Inspirujące historie o self-

adwokatach” autorstwa Bernadety Szczypty.

1. Zdobywcy nagród w Konkursie zostaną wyłonieni przez komisję konkursową spośród wszystkich uczestników, którzy odpowiedzieli na pytanie konkursowe. Każdy Uczestnik może wziąć udział w konkursie tylko raz, tj. wypełnić i przesłać jedno zgłoszenie.
2. Celem zapewnienia prawidłowej organizacji Konkursu, Organizator powołuje komisję konkursową. Wszelkie wątpliwości dotyczące zasad Konkursu, interpretacji i postanowień tego Regulaminu rozstrzyga Organizator. Komisja wybiera wedle wewnętrznych kryteriów najbardziej oryginalne i ciekawe opracowanie pytania konkursowego.
3. Zdobywcy nagród zostaną powiadomieni o wygranej pocztą elektroniczną lub telefonicznie w przeciągu 5 (pięciu) dni roboczych od zakończenia Konkursu, na adres email lub numer telefonu wskazany przez nich w trakcie Konkursu.
4. Celem potwierdzenia chęci przyjęcia nagrody, powiadomiony Zdobywca powinien odpowiedzieć na przesłaną e-mailem wiadomość w terminie 5 (pięciu) dni od dnia wysłania powiadomienia o przyznaniu nagrody, pod rygorem przepadnięcia prawa do nagrody. W takiej sytuacji Komisja konkursowa dokona wyboru kolejnej osoby kwalifikującej się do otrzymania nagrody.

§ 5 DANE OSOBOWE UCZESTNIKÓW KONKURSU

1. Warunkiem udziału w Konkursie jest podanie przez Uczestnika Konkursu prawdziwych danych osobowych, tj.: imienia, nazwiska, adresu, konta poczty elektronicznej, numeru tel. kontaktowego niezbędnych do przekazania nagrody.
2. Dane osobowe Uczestnika, o których mowa powyżej, będą przetwarzane przez Organizatora w jego siedzibie w celu przeprowadzenia Konkursu, wyłonienia zwycięzców, poinformowania o nagrodzie i przekazania nagrody oraz rozliczenia podatku. Właściciel danych osobowych ma

prawo do dostępu do danych osobowych i do ich poprawiania w siedzibie Organizatora. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do wzięcia udziału w Konkursie.

§ 6 REKLAMACJE

1. Reklamacje dotyczące Konkursu mogą być składane przez Uczestników Konkursu za pośrednictwem, poczty elektronicznej na adres bernadeta.szczypta@radiosovo.pl przez cały czas trwania Konkursu, jednakże nie później niż w terminie 14 dni od daty zakończenia Konkursu.
2. O zachowaniu terminu opisanego w punkcie 1. Regulaminu decyduje data nadania reklamacji.
3. Reklamacje wpływające po zakreślonym terminie nie będą rozpatrywane.

§ 7 POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator ma prawo do zmiany postanowień niniejszego Regulaminu, o ile nie wpłynie to na pogorszenie warunków uczestnictwa w Konkursie, jednak tylko z ważnych przyczyn podyktowanych względami organizacyjnymi, ekonomicznymi lub prawnymi. Dotyczy to w szczególności zmian terminów poszczególnych czynności konkursowych. Zmieniony Regulamin obowiązuje od momentu poinformowania o zmianie przez publikację informacji o zmianie i zmienionego Regulaminu na stronie www.radiosovo.pl.
2. Organizator zastrzega sobie prawo weryfikacji, czy Uczestnicy spełniają warunki określone w Regulaminie. W tym celu Organizator może żądać od Uczestnika złożenia określonych oświadczeń, podania określonych danych bądź przedłożenia określonych dokumentów. Odmowa Uczestnika wyklucza Uczestnika z Konkursu, o ile wątpliwości Organizatora są uzasadnione.
3. Zgłoszenie udziału w Konkursie oznacza, iż Uczestnik Konkursu zapoznał się z treścią Regulaminu i przedmiotowy Regulamin akceptuje.

4. Pełna treść Regulaminu jest dostępna pod adresem www.radiosovo.pl

---

PSONI Koło w Jarosławiu wydało książkę o self-adwokatach. Możesz ją mieć!

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu wydało książkę pod tytułem „Kiedy się odważysz. Inspirujące historie o self-adwokatach". Książka powstała w 2020 roku w ramach projektu „Usłysz głosy self-adwokatów". Autorką jest liderka Radia SoVo przy PSONI Koło w Jarosławiu dziennikarka Polskiego Radia Rzeszów Bernadeta Szczypta. Przeprowadziła ona wywiady z 13 self-adwokatami. Wśród nich jest 5 dziennikarzy Radia SoVo: Tomasz Balicki, Natalia Cencora, Krzysztof Pietluch, Sylwek Nalepa i Wojciech Gołębiowski. Rozmawiała z nimi Joanna Basiak.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Ksiazka-gotowa-I-2021.mp3

Pod tym linkiem można posłuchać audiobooka pod tytułem „Kiedy się odważysz – inspirujące historie o self-adwokatach": http://www.psoni-jaroslaw.org.pl/aktualnosci/694-inspirujace-historie-o-self-adwokatach.

Mamy dla Was także wersję tradycyjną książki. Wystarczy napisać, czym dla Ciebie jest niezależne, samodzielne życie. Prosimy o wypowiedź nie dłuższą niż 10 zdań w tekście łatwym do czytania. E-maile należy przesyłać pod adres

bernadeta.szczypta@radiosovo.pl. Na odpowiedzi czekamy do 8 lutego 2021 r do godz.24:00. Autorzy 10 najciekawszych wypowiedzi otrzymają książkę. Książkę prześlemy pocztą. Zapraszamy do udziału w konkursie.

Regulamin i szczegóły konkursu: https://radiosovo.pl/konkurs-do-wygrania-ksiazka-kiedy-sie-odwazysz-inspirujace-historie-o-self-adwokatach/