

Razem z nami wybierz zdrowy styl życia!

Wakacje to czas na „ładowanie akumulatorów”.

Po całym roku pracy, obowiązków i stresu marzymy o wypoczynku. Każdy z nas wybiera inną formę wypoczynku.

Jedni są aktywni inni oddają się słodkiemu lenistwu.

My zdecydowanie wybieramy aktywność!

Zachęcamy do wysłuchania rozmowy z fizjoterapeutką Panią Emilą Pulnar, która przekonuje, że aktywność = zdrowie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/wywiad-z-fizjoterapeuta.mp3>



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



„Czy warto słuchać drugiej osoby?” pytamy psycholog Magdałenę Mojżuk

Czy warto słuchać drugiej osoby, czy w dzisiejszych czasach są rzeczy które przeszkadzają nam w słuchaniu, czy warto słuchać kogoś z kim się nie zgadzamy? O tym rozmawialiśmy z psycholog Magdałeną Mojżuk.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/29-sluchanie.wav>

28 marca – Dzień bez Kłamstwa. Rodzaje, powody, motywy – rozmowa z psychologiem

„Nie jestem zły, że mnie okłamałeś. Jestem smutny, że od teraz nie mogę Ci uwierzyć” /Friedrich Nietzsche/.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/POGADANKA-PSYCHOLOGICZNA-poprawiona.mp3>

28 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień bez Kłamstwa. Kłamstwo jest nieodłączną częścią naszego życia, dlatego chcemy się dowiedzieć dlaczego kłamiemy? O tym jakie są mechanizmy kłamstwa rozmawiamy z Panią Elżbietą Starszak-Trusz.

Pani Elżbieta jest biologiem i psychologiem. Pracowała z osobami, które mają szumy uszne, ponadto jest specjalistą zdrowia publicznego i psychogeriatrą oraz terapeutą Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR).

Rysunek wykonano w pracowni plastycznej

Turnusy rehabilitacyjne – aktywny wypoczynek dzięki wsparciu PCPR

Turnusy rehabilitacyjne dają wspaniałą możliwość na połączenie przyjemnego z pożytecznym!

Pozwalają nam na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, ale są również wspaniałą formą wypoczynku, rozrywki i integracji społecznej. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, chętnie pomagają i wspierają w uzyskaniu dofinansowania do wyjazdu na taki turnus. O tym jakie kroki musimy podjąć, co należy zrobić aby skorzystać z tej formy rehabilitacji opowie nasz gość Pani Katarzyna Schneider – pracownik PCPR w Świdnicy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/Turnusy-Rehabilitacyjne-ze-wsparciem-PCPR.mp3>





Wspierane podejmowanie decyzji i asysta prawna

W dzisiejszym wywiadzie po raz kolejny poruszymy temat projektu „Aktywni niepełnosprawni, narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych intelektualnie”. Naszym gościem będzie pan Robert Trzaskowski- adwokat, doktor nauk prawnych, szkoleniowiec. Pan Robert opowie o swojej roli w pilotażowym projekcie. Dzięki prowadzonym szkoleniom Pan Robert pomoże przygotować asystentów prawnych do ich zadania, pomoże osobom wspieranym oraz ich rodzicom w rozwianiu wątpliwości. Dzięki dostarczaniu informacji oraz wiedzy możemy pomagać innym. Jest to jedno z narzędzi przy wspomaganym podejmowaniu decyzji

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/Robert-Trzaskowski.mp3>

Jak budować relacje w Internecie i nie dać się oszukać – radzi policjant

Jak powinna wyglądać wirtualna relacja i jak ustrzec się zagrożeń z nią związanych? Na to pytanie odpowie nam st. asp. Mariusz Rumiejowski z Powiatowej Policji w Kole. Dziennikarka Radia SoVo z Koła Karolina Gostyńska zapyta o wszystko, co jest związane z kontaktami w sieci. Zapraszamy! Zachęcamy również do przeczytania materiału o bezpieczeństwie w sieci i spotu o hejcie udostępnionego przez Policję

<http://www.kolo.policja.gov.pl/wl9/prewencja/porady-prewencyjne/225992,Kompendium-jak-nie-dac-sie-oszukac-w-Internecie.html>

<https://wielkopolska.policja.gov.pl/wlk/aktualnosci/223658,KWP-Reaguj-na-hejt-w-Internecie.html>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/wywiad-z-policjantem-gotowee.mp3>





Kręgi wsparcia – Czym są? Jak działają?

Kręgi wsparcia to sprawdzony sposób na jak najbardziej samodzielną przeszłość dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Radiowcy z WTZ Warszawa zapraszają do wysłuchania wywiadu z Ewą Zajączkowską koordynatorką projektu Kręgi Wsparcia – Model środowiskowego wsparcia osób z niepełnosprawnością intelektualną (pierwszy materiał) oraz historii naszego redakcyjnego kolegi Krystiana Szymańskiego i jego sąsiadki Pani Ewy, którzy opowiadają jak to działa na co dzień (drugi materiał).

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Krystian-i-P-E-nowe.wav>

Zapraszamy również do odwiedzenia strony: <https://kregiwsparcia.pl> na której zobaczycie niezwykle opowieści ludzi, którzy uczestniczyli w projekcie.



Likwidacja barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych

Kto może ubiegać się o dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych?

Rozmowa z Agnieszką Zygarowicz-Pelczar, dyrektorem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Krośnie.

Zachęcamy do wysłuchania audycji przygotowanej przez radiowców Radia SoVo z Rymanowa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/Rozmowa-z-dyrektorem-PCPR-w-Krosnie.mp3>



Terapia tańcem – taniec sposobem wyrażania swoich

emocji

Wszystko, co chcemy powiedzieć możemy wyrazić tańcem, wtedy jest to proste i łatwe!!!

Jest karnawał i zachęcamy wszystkich do zabaw tanecznych. Kiedy tańczymy czujemy się lepiej. Kiedy tańczymy, nasze ciała uwalniają endorfiny. Te endorfiny są najlepszym lekarstwem na wszystkie smutki. Redaktorzy z Biskupca rozmawiają z Beatą Kołak jedną z głównych organizatorek zajęć taneczno-teatralnych dla osób z niepełnosprawnościami organizowanych przy Zespole Placówek Edukacyjnych w Olsztynie. Nasz gość opowie czym jest terapia tańcem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/AUDYCJA-Terapia-Tancem-taniec-sposobem-wyrazania-swoich-emocji.mp3>





Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033

