



## „CIAŁOCZUŁOŚĆ”

Projekt współfinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, w ramach programu Moc lokalnych inicjatyw i realizowany dzięki grantowi przyznanemu w ramach konkursu „Włączmy się!”, prowadzonego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem.

### PISMO PRZEWODNIE

## PROJEKTU „CIAŁOCZUŁOŚĆ”

Szanowni Państwo,

ARTBALE Stowarzyszenie Rozwoju Edukacji Kulturalnej i Sztuki zaprasza do udziału w projekcie „CIAŁOCZUŁOŚĆ”. Nasze przedsięwzięcie łączy warsztaty kulinarne i ruchowo-teatralne ze wsparciem wolontariuszy. Kierujemy je do szkół specjalnych, ośrodków szkolno-wychowawczych, placówek opiekuńczych, osób indywidualnych z niepełnosprawnościami oraz kandydatów na wolontariuszy z województwa mazowieckiego i łódzkiego.

Głównym celem naszych działań jest wzmacnianie poczucia własnej wartości, samodzielności oraz sprawstwa uczestników poprzez odkrywanie ich twórczego i praktycznego potencjału. Wierzymy, że połączenie edukacji kulinarnej z pracą nad świadomością i koordynacją ciała pozwala budować wiarę we własne możliwości i rozwijać kreatywność, a dzięki zaangażowaniu wolontariuszy stworzymy bezpieczną przestrzeń do wzajemnego wsparcia i integracji.

Warsztaty poprzedzi nasze autorskie, 3-godzinne „**Szkolenie Czułego Wsparcia**” (termin do wyboru: 2 lub 3 czerwca 2026 roku, grupy ok. 10 osób). Przygotujemy Cię na nim do profesjonalnej, pełnej empatii asysty dla osób z niepełnosprawnościami. Umiejętności zdobyte podczas tego kursu to wiedza na całe życie – uczą otwartości i świadomej pracy z drugim człowiekiem, a jej efekty mogą być początkiem wspaniałej, długofalowej współpracy. Udział w szkoleniu jest bezpłatny – w zamian prosimy o pomoc podczas co najmniej dwóch warsztatów. Wypełnioną Kartę Wolontariusza oraz podpisany Regulamin prosimy przesałać do **15 maja** na adres: [balet@balet.com.pl](mailto:balet@balet.com.pl). Nie możemy się doczekać wspólnej, czułej współpracy!

Do udziału w samych **warsztatach „CIAŁOCZUŁOŚĆ”** zapraszamy zorganizowane grupy liczące 12 osób z niepełnosprawnościami wraz z 2–3 opiekunami. Z ogromną radością przyjmujemy również zgłoszenia od uczestników indywidualnych, którzy będą dołączani do grup niepełnych, zgodnie z zapisami w Regulaminie.

**Projekt realizowany dzięki grantowi przyznanemu w ramach konkursu „Włączmy się!”,  
prowadzonego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem.**

Projekt jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu Moc lokalnych inicjatyw.

Spotkania będą się odbywać w Warszawie, w dzielnicy Wilanów, od godziny 9:30/10:00 do 14:30/15:00 (dokładny czas rozpoczęcia dostosujemy do tego, z jak daleka dojeżdża dana grupa). Organizator zapewnia wszystkie niezbędne produkty, sprzęty oraz materiały merytoryczne. Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny, a program każdorazowo dopasowujemy do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Projekt realizowany jest w formie cyklu dziesięciu, niezależnych, pięciogodzinnych spotkań warsztatowych, podzielonych na trzy uzupełniające się moduły. Pierwszy z nich, „Świadome Odżywianie – warsztat kulinarny”, obejmuje wspólne przygotowywanie posiłków w duchu zero waste z wykorzystaniem polskich, sezonowych produktów. To lekcja o składnikach odżywczych i mądrych wyborach, która jednocześnie w praktyczny sposób buduje samodzielność i pozwala ćwiczyć motorykę małą poprzez gotowanie. Drugi etap to „Spotkanie integracyjno-regeneracyjne”, czyli chwila na złapanie oddechu i degustację przygotowanych potraw, któremu towarzyszy wymiana doświadczeń oraz inspirujące rozmowy o aktywnych osobach z niepełnosprawnościami. Całość dopełnia moduł trzeci, „Świadomy Ruch – warsztat pracy z ciałem”, wykorzystujący elementy teatru, improwizację i techniki relaksacyjne do nauki radzenia sobie ze stresem oraz uważnego słuchania potrzeb wysyłanych przez organizm, co wpływa na lepsze samopoczucie, uczy uważności, zwiększa samodzielność i pobudza kreatywność.

Od uczestników warsztatów oczekuje się wskazania **wszystkich możliwych terminów** przyjazdu grupy (z 10 terminów dostępnych) oraz złożenia drogą elektroniczną do dnia **13 maja** 2026 roku wypełnionej i podpisanej Karty Zgłoszenia Uczestnictwa wraz z podpisanym Regulaminem.

Zainteresowane placówki, osoby indywidualne oraz kandydatów na wolontariuszy, którzy zostaną wstępnie zakwalifikowani do projektu, powiadomimy do dnia 18 maja 2026 roku.

Zakwalifikowanych uczestników/grupy prosimy o przesłanie całego pakietu dokumentów (razem z załącznikami) do dnia **29 maja** 2026 roku. Szczegółowe informacje i formularze dostępne są na naszej stronie internetowej pod adresem [www.artbale.pl](http://www.artbale.pl) na podstronie projektu dla osób z niepełnosprawnościami.

**Serdecznie zapraszamy Państwa do zbudowania z nami „CIAŁOCZUŁOŚCI”!**

W razie pytań pozostajemy do Państwa dyspozycji i zachęcamy do kontaktu z koordynatorką projektu Zofią Bosacką (tel. 609800951).

Z wyrazami szacunku,

Berenika Jakubczak-Rauze

Prezes Zarządu

ARTBALE Stowarzyszenie

**Projekt realizowany dzięki grantowi przyznanemu w ramach konkursu „Włączmy się!”,  
prowadzonego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem.**

Projekt jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu Moc lokalnych inicjatyw.