

Magdalena Pióro

# Moje pomysły na wyjątkowe spędzanie czasu

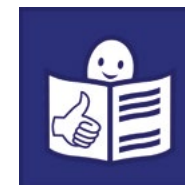
Co to są instytucje kultury i jak z nich korzystać



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-adwokata**



© Copyright by PSONI, 2021

ISBN 978-83-65060-72-3

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14  
zg@psoni.org.pl  
redakcja@psoni.org.pl  
[www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)

Projekt graficzny serii i rysunki:	Elżbieta Grądziel
Konsultacja dostępności tekstu:	Damian Wachowski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Nakład:	3000

Magdalena Pióro

# Moje pomysły na wyjątkowe spędzanie czasu

Co to są instytucje kultury i jak z nich korzystać



Warszawa 2021



## Spis treści

Co to jest instytucja kultury	3
Biblioteka	4
Dom kultury	7
Muzeum	8
Galeria sztuki	10
Kino	11
Teatr	14
Opera	15
Operetka	15
Musical	16
Balet	16
Teatr lalek	17
Filharmonia	17
Kultura przez Internet	20

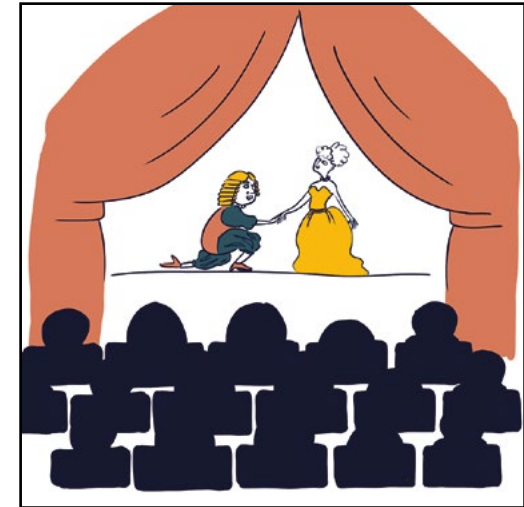


## Co to jest instytucja kultury

**Instytucja kultury** to miejsce w którym możesz ciekawie spędzić czas wolny.

Możesz zobaczyć, posłuchać i poznać artystów.

Możesz też rozwijać własne zainteresowania i talenty.



Instytucja kultury to na przykład:

- biblioteka
- dom kultury
- muzeum
- galeria sztuki
- filharmonia.

Niektóre instytucje na pewno już znałeś.

O innych przeczytasz w tej książce.

Dowiesz się czym się zajmują i jak z nich korzystać.





## Biblioteka

W bibliotece jest bardzo dużo książek, czasopism, płyt, filmów i audiobooków (czytaj audiobooków).

**Audiobook** to książka czytana. To znaczy treść książki czyta lektor i nagrywa. Jest to zapisane na przykład na płycie CD (czytaj sidi). Płytę możesz słuchać na komputerze lub laptopie w dowolnym czasie.



Wybrane przez Ciebie książki lub płyty możesz bezpłatnie wypożyczyć. To znaczy możesz zabrać je do domu. W domu możesz bez pośpiechu czytać lub słuchać. Książki wypożycza się na jakiś czas, na przykład na miesiąc. Po tym terminie musisz je zwrócić do biblioteki.



Żeby wypożyczyć książkę lub płytę musisz się zapisać do biblioteki. Dostaniesz wtedy swoją **kartę biblioteczną**. Kartę pokazujesz pracownikowi biblioteki przy każdym wypożyczeniu.



Z biblioteki możesz skorzystać też na miejscu. W budynku biblioteki możesz:

- przeczytać gazetę, czasopismo lub książkę
- skorzystać z komputera z dostępem do Internetu
- wydrukować dokument.

Zawsze możesz poprosić o pomoc pracownika biblioteki.





W bibliotece organizowane są też różne zajęcia. Możesz w nich brać udział. Są to na przykład:

- spotkania z autorami książek
- zajęcia plastyczne
- konkursy
- wystawy.



O zajęciach możesz dowiedzieć się w czasie wizyty w bibliotece. Przeczytaj ogłoszenia na tablicy informacyjnej. Możesz też sprawdzić stronę internetową biblioteki.





## Dom kultury

W każdej większej miejscowości działa dom kultury.

Inne nazwy to ośrodek kultury, centrum kultury.

W domu kultury odbywają się:

- koncerty
- przedstawienia
- pokazy filmów
- wystawy
- spotkania z ciekawymi osobami.



W domu kultury możesz też brać udział w stałych zajęciach.

Najczęściej są to grupowe zajęcia:

- teatralne
- taneczne
- wokalne czyli nauka śpiewu w zespole lub w chórze
- nauki gry na instrumencie, na przykład na gitarze
- plastyczne.





Wykaz zajęć, wydarzeń i ich terminy znajdziesz na stronie internetowej domu kultury. Są też w budynku na tablicach informacyjnych. Na zajęcia i niektóre wydarzenia musisz się wcześniej zapisać. Czasem trzeba też zapłacić określoną kwotę. Na niektóre wydarzenia musisz kupić bilet wstępu.



## Muzeum

W muzeum możesz zobaczyć piękne zabytkowe przedmioty i dzieła sztuki.

**Dzieła sztuki** to na przykład obrazy, rzeźby, biżuteria.

**Zabytkowe przedmioty** w muzeach to na przykład książki, meble, talerze i sztucce, wazony.

Zbiory w muzeum mogą dotyczyć regionu lub miasta.

Mogą dotyczyć jakiegoś okresu w historii.



**Znane muzea w Polsce** to między innymi:

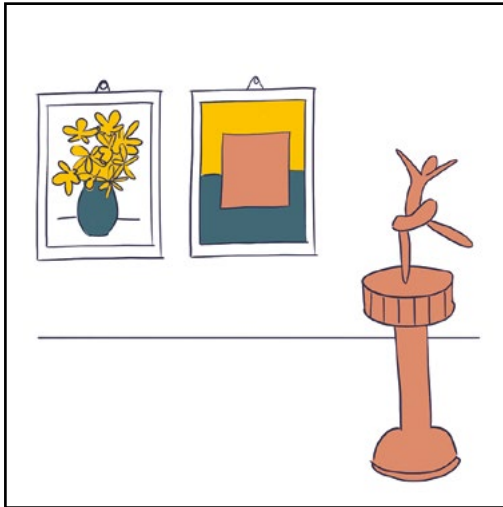
- Muzeum Pałac w Wilanowie w Warszawie
- Muzeum Zamek Królewski na Wawelu w Krakowie
- Państwowe Muzeum Auschwitz (czytaj Auszvic) Birkenau w Oświęcimiu
- Muzeum Zamek Królewski w Warszawie
- Muzeum Drugiej Wojny Światowej w Gdańsku
- Muzeum Bitwy pod Grunwaldem.



Muzeum możesz zwiedzać:

- **samodzielnie** lub z kimś bliskim,
- **z przewodnikiem**. Przewodnik oprowadza grupę i opowiada o oglądanych przedmiotach, miejscach,
- **z audioprzewodnikiem**. Dostajesz po wejściu słuchawki i słuchasz nagrania na temat zwiedzanego miejsca.





## Galeria sztuki

W **galerii sztuki** możesz obejrzeć i kupić dzieła sztuki. Wystawiane dzieła są najczęściej własnością zapraszanych artystów. Galerie sztuki są często prowadzone przez prywatne osoby.



## Wernisaż

**Wernisaż** to uroczyste otwarcie wystawy w galerii sztuki.

Najczęściej biorą w nim udział:

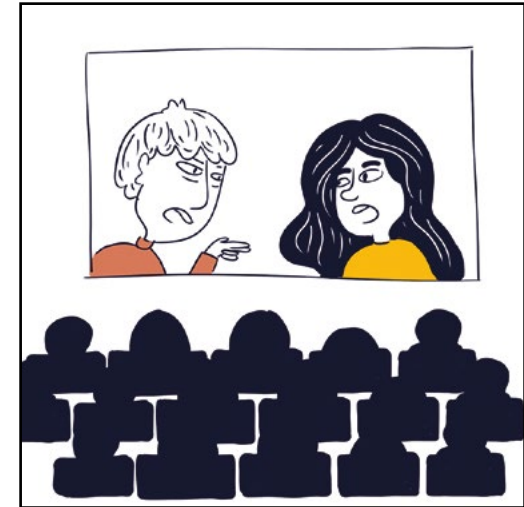
- artysta który stworzył wystawiane dzieła sztuki
- zaproszeni goście
- dziennikarze.

W galeriach sztuki swoje prace wystawiają też osoby z niepełnosprawnościami.



## Kino

W kinie możesz obejrzeć wybrany film.  
Filmy w kinie wyświetlane są na bardzo dużym ekranie.  
Na wyświetlanie filmu w kinie mówi się **seans**.  
Film wybierasz z repertuaru.  
**Repertuar** to lista filmów w kinie w danym miesiącu.



W repertuarze są wymienione:

- tytuł filmu,
- jaki to rodzaj filmu. Na przykład komedia, film akcji, familijny, przygodowy,
- daty i godziny seansów,
- czy ma napisy.

Repertuar dostępny jest w budynku kina.  
Jest też na stronie internetowej kina.





## Bilet do kina

Żeby obejrzeć film, musisz wcześniej kupić bilet.

Bilet możesz kupić w kasie biletowej w kinie lub przez stronę internetową kina.

Jeśli kupisz bilet przez Internet, pobierz go na telefon.

Możesz też wydrukować papierowy bilet, jeśli masz drukarkę.



Na bilecie znajdują się ważne dla Ciebie informacje:

- tytuł filmu
- data i godzina seansu
- numer lub nazwa sali w której film będzie wyświetlany
- numer rzędu i siedzenia. Czyli opis miejsca gdzie będziesz siedzieć na sali kinowej.

Bilet należy pokazać pracownikowi kina przed wejściem na salę.

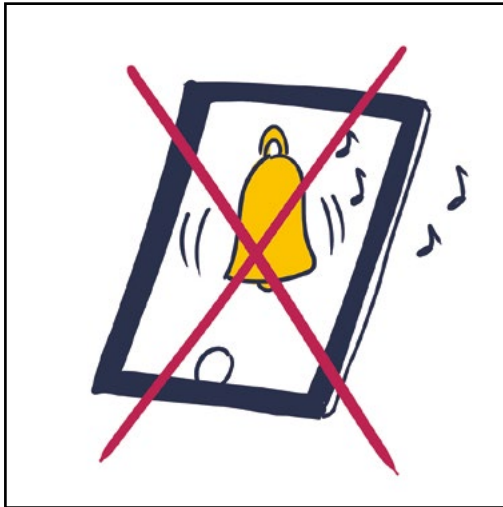


Często w kinach wyświetlane są filmy zagraniczne. Możesz je obejrzeć, nawet jeśli nie potrafisz czytać. Zapytaj pracownika kina czy film jest z dubbingiem (czytaj z dabingiem). To znaczy że do filmu polscy aktorzy dokładają swój głos. Wtedy nie słyszysz języka obcego tylko polski.



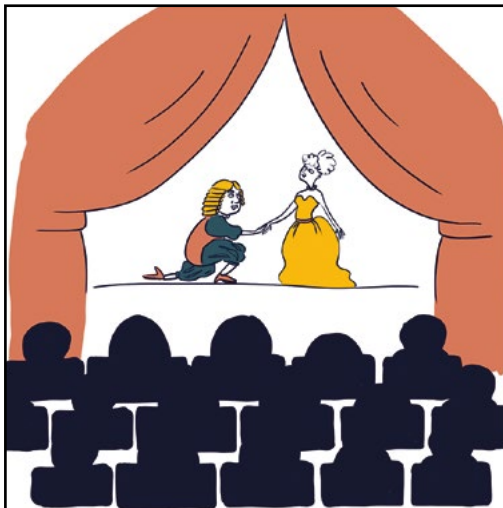
W dużych kinach przed rozpoczęciem filmu możesz kupić napoje i przekąski. Na przykład **popcorn** (czytaj popkorn) czyli prażoną kukurydzę.





### **Pamiętaj o zasadach w kinie:**

- zajmij miejsce na sali zgodnie z numerem na Twoim bilecie
- na czas trwania filmu wycisz lub wyłącz telefon komórkowy
- nie rozmawiaj w trakcie trwania filmu
- zostaw po sobie porządek w sali kinowej.



### **Teatr**

W teatrze aktor lub grupa aktorów odgrywa na żywo przedstawienie dla publiczności.

Przedstawienie teatralne to inaczej **spektakl**.

Aktorzy na scenie mówią swoje kwestie. Długa wypowiedź 1 aktora to **monolog**. Rozmowa 2 aktorów to **dialog**.

Kiedy przedstawienie jest grane pierwszy raz mówimy, że jest to jego **premiera**.





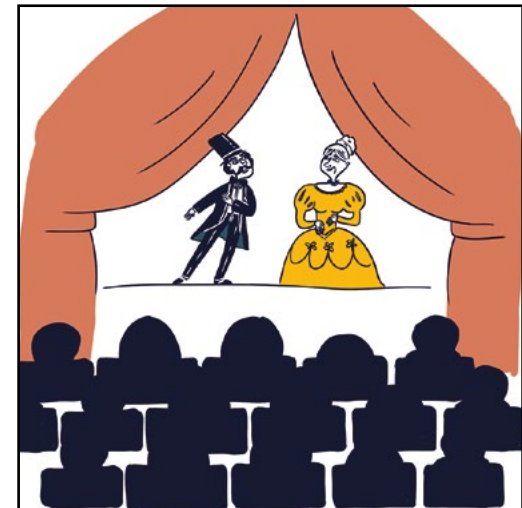
## Opera

W operze wykonawcy śpiewają wszystkie swoje kwestie.  
Głównymi artystami w operze są śpiewacy operowi.  
Razem z nimi występują też tancerze i chór.  
Muzykę na żywo gra orkiestra.  
Opery często przedstawiają dramatyczne, smutne historie.



## Operetka

Operetka to przedstawienie muzyczne.  
W operetce wykonawcy śpiewają, tańczą i mówią swoje kwestie.  
Grana w nim muzyka jest lekka i melodyjna.  
Operetka jest najczęściej przedstawieniem komediowym.





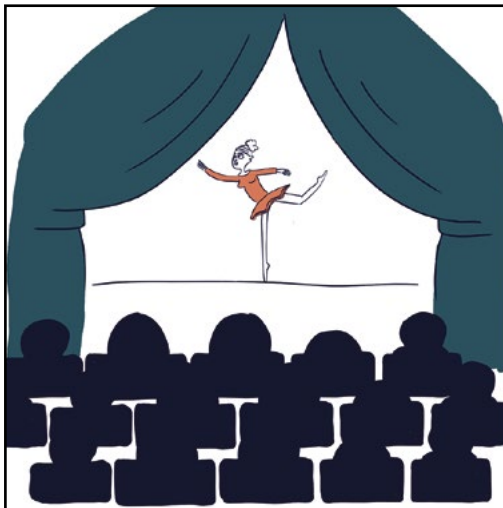
## **Musical** (czytaj miuzikal)

W musicalu aktorzy mówią, śpiewają piosenki i tańczą.

W musicalu grane są różne rodzaje muzyki.

Na przykład muzyka poważna, pop, rock (czytaj rok), hip hop.

Musical często dotyczą aktualnych problemów ludzi.



## **Balet**

Balet to przedstawienie taneczne. Wykonawcy nie mówią i nie śpiewają. Tańczą do muzyki granej przez orkiestrę.

Przedstawiają tańce grupowe i pojedyncze.

Tancerze w pojedynczych tańcach to soliści.

Kobiety tańczące w balecie nazywa się **baletnicami**.

Najważniejsza baletnica solistka to **primabalerina**.

Za pomocą tańca balet opowiada publiczności jakąś historię.



## Teatr lalek

W niektórych teatrach na scenie grają lalki.  
To specjalne lalki którymi poruszają aktorzy lalkarze.  
Aktor może być schowany za parawanem lub występuje  
razem z lalką na scenie.  
Lalki w teatrze to **marionetki**, **kukiełki** lub **pacynki**.  
Najczęściej występują w spektaklach dla dzieci.

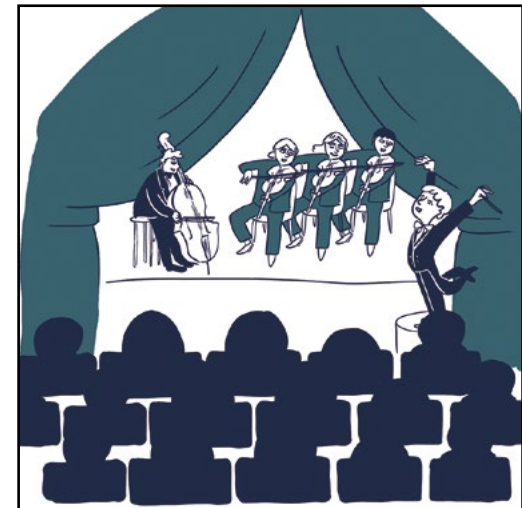


## Filharmonia

W filharmonii możesz wysłuchać na żywo koncertu.  
Koncert wykonuje orkiestra. Z orkiestrą mogą występować:

- soliści czyli muzycy którzy grają na jakimś instrumencie, na przykład na fortepianie
- wokaliści czyli śpiewacy
- zespoły muzyczne.

W filharmonii gra się muzykę poważną i rozrywkową.





### **Pamiętaj!**

Aktualny wykaz wydarzeń kulturalnych znajdziesz:

- w budynku każdej instytucji kultury
- na stronie internetowej instytucji. Najczęściej znajduje się w zakładce **Repertuar**.

Żeby skorzystać z instytucji kultury, musisz wcześniej kupić **bilet wstępu**.



Bilet wstępu możesz kupić w kasie w budynku instytucji lub przez jej stronę internetową.

Osoby z niepełnosprawnością często mają zniżki na zakup biletów. Czasami są uprawnione do bezpłatnego wejścia.

Sprawdź to. Zapytaj pracownika danej instytucji.

Zabierz ze sobą orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub legitymację osoby niepełnosprawnej.



Jeśli lubisz ciekawie spędzać czas, poszukaj instytucji kultury w Twojej okolicy. Zaplanuj wizytę w wybranej instytucji. Możesz się do niej wybrać sam, z rodziną, znajomymi, partnerem lub asystentem.

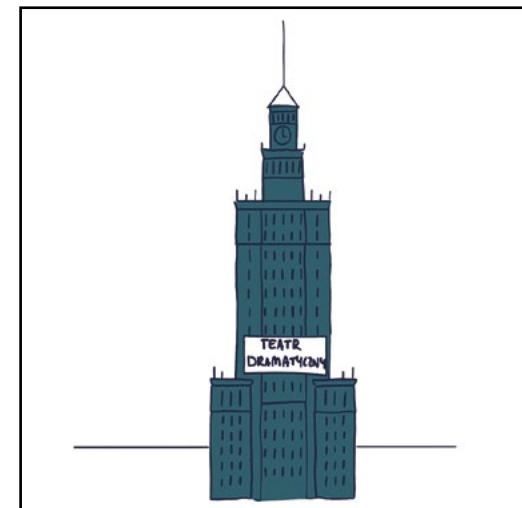
**Poznaj nowe miejsca!** Tak możesz znaleźć swój ulubiony sposób spędzania czasu. Może to będzie balet. Może to będą zajęcia teatralne w domu kultury.

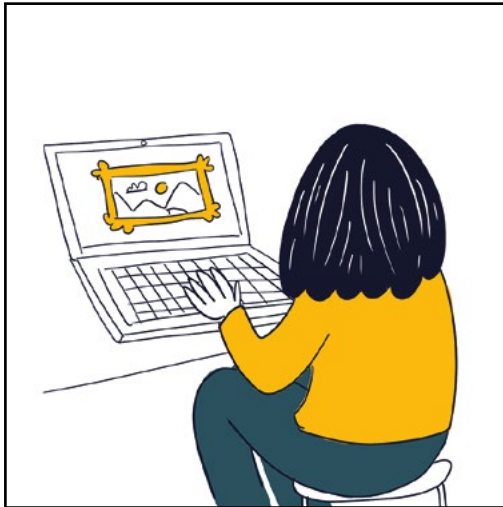


W Twojej miejscowości może nie być muzeum, teatru czy opery. Ale możesz je poznawać w innych miastach.

W czasie wakacyjnych podróży zaplanuj wizytę na przykład w muzeum. W Polsce lub za granicą.

Możesz też wybrać się na spektakl teatralny czy na koncert. Kup wcześniej bilet przez Internet i zaplanuj wyjazd.





## Kultura przez Internet

Z instytucji kultury możesz korzystać przez Internet. Za pomocą swojego komputera możesz na przykład odbyć **wirtualny spacer po muzeum**. To znaczy możesz zobaczyć po kolei sale muzealne i wystawiane w nich dzieła sztuki. Taki wirtualny spacer możesz odbyć na przykład po Muzeum Drugiej Wojny Światowej w Gdańsku.

Wejdź na stronę: [www.muzeum1939.pl](http://www.muzeum1939.pl)



Przez Internet możesz posłuchać koncertów na żywo. Możesz też obejrzeć nagrane przedstawienia teatralne, filmy, posłuchać audiobooków. Znajdziesz je na przykład na stronie internetowej: [www.ninateka.pl](http://www.ninateka.pl)

Przydatne informacje znajdziesz też na stronie Radia SoVo: <https://radiosovo.pl/kultura/>

# W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.