

JAK ZWIEDZAĆ KATOWICE?

1 WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI

Jak dobrze poznać miasto? Sprawdźmy na przykładzie jednego z najbardziej śląskich miejsc – osiedla **Nikiszowiec**. Osoba niesząca dostrzeże tu rytm czerwonych parapetów, piękno mozaik i wykuszy czy doceni smak ciast w lokalnej kawiarni. Niewidomy może zwiedzać z audioprzewodnikiem, sprawdzając fakturę cegły i kształt detali odróżniających od siebie bloki robotnicze (np. na drzwiach) albo rozmawiając z mieszkańcami. Charakterystyczny układ budynków, podwórek i ulic pozna dzięki makiecie przed kościołem św. Anny. Spacerując po mieście, spróbuj odbierać je wszystkimi zmysłami. W uruchomieniu ich może pomóc zamknięcie oczu albo doświadczenie **ścieżki edukacyjnej „Tajemnica ciemności”**, którą prowadzi w swojej siedzibie w śródmieściu fundacja Ważni Ludzie. To całkowicie zaciemnione, specjalnie zaaranżowane przestrzenie, po których oprowadzają niewidomi przewodnicy. Po takim treningu zmysłów spacerując, dostrzeżesz więcej – zwracaj uwagę, czym różni się powietrze na ulicach i w podwórkach. Może gdzieś wyczujesz zapach domowej rołaty z kluskami albo świeżego prania? Czy można rozpoznać miejsce po samych dźwiękach? Wsłuchuj się w odgłosy miasta i swoich kroków.

2 Z UWAGNOŚCIĄ NA SZCZEGÓŁY

Wielu odwiedzających atrium **Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia** dotyka jego grafitowych ścian. W betonie skrywającym salę koncertową odcisnięte są sosnowe deski, co nadaje mu ciekawą strukturę, więc trudno się oprzeć. Cegła, szkło i beton to faktury, które mieszają się w tym budynku. Poczuj je pod palcami. Zwróć uwagę, że wewnątrz sali koncertowej jest dla kontrastu z atrium miękkie i ciepłe. Można to wyczuć, nie tylko dotykając foteli, ale też przysłuchując się dźwiękom i przyglądając wystrojowi wnętrza. Są tu specjalne miejsca dla słuchaczy na wózkach, a osoby niedosłyszące mogą korzystać z systemu wspomagania słuchu. Za budynkiem znajduje się labirynt z krzewów, który ma jedną ukrytą wartość. Biegając po jego zwirowych ścieżkach, poznasz dawny układ ulic śródmieścia Katowic. Przedstawia go też makieta wewnątrz labiryntu. Spróbuj przejść go z zamkniętymi oczami lub przyjdź tu z osobą niewidomą i pokaż jej makieta.

3 BEZ POŚPIECHU

Miasto pędzi, ale Ty nie musisz się spieszyć. Na wyprawę do **Muzeum Śląskiego** zaplanuj kilka godzin i oswój ten teren według własnego planu. Możesz sprawdzić różne perspektywy: zacząć od wystaw pod ziemią lub obejść budynki wokół, szukając ogrodu społecznego, albo wjechać na wieżę widokową i obejrzeć z góry całą Strefę Kultury. W muzeum dostępna jest makieta tej wieży – pomaga niewidomym zapoznać się z jej kształtem. Części obrazów mogą oni też doświadczyć, dotykając ich wypukłych wersji. Warto zapisać się tu na oprowadzanie dla osób niewidomych czy niesłyszących (w polskim języku migowym). Można też wybrać dla siebie jedno z warsztatów dostosowanych przez edukatorów do potrzeb zwiedzających, jak np. „Blackout”, na których niewidomi tworzą własne dzieła plastyczne albo warsztaty fotograficzne w języku migowym. W środy, między godziną 17 a 20, muzeum dostosowuje się do potrzeb osób w spektrum autyzmu lub z wrażliwością sensoryczną – dźwięki i światła są przygaszone. Stałe dostępna jest też specjalna strefa wyciszenia. Jeśli nie lubisz wielu bodźców, to na pewno Ci się tu spodoba.

4 BEZ SAMOCHODU

Jeśli tylko masz możliwość, zwiedzaj miasto pieszo lub korzystaj z roweru, autobusu, tramwaju, kolei. Wtedy poznasz je najlepiej, a w dodatku będziesz eko. Komunikacja miejska jest coraz lepiej zsynchronizowana, opisana i dostępna, zawsze można też liczyć na pomoc kierowców. Spacerując, zwracaj uwagę na wszelkie udogodnienia. Zauważysz, że płaskie podjazdy przy krawężnikach czy schodach, pomyślane o osobach na wózkach, ułatwiają też życie tym, którzy mają walizki, spacerówki dziecięce czy hulajnogi. Komunikaty głosowe przy tablicach w **Centrach Przesiadkowych: Sądowa, Brynów czy Zawodzie** pomogą również, gdy zaparują Ci okulary, a linie na peronach dla niewidomych wyznaczają bezpieczne miejsce oczekiwania na pociąg. Zauważ te wypukłe linie w holu **Dworca Głównego PKP** – pomagają niewidomym się nie zgubić. Niesłyszący mogą łączyć się online z tłumaczem języka migowego w Centrum Obsługi Klienta PKP Intercity, a osoby z innymi niepełnosprawnościami – zgłosić się z wyprzedzeniem po pomoc pracowników ochrony dworca pod numerem 22 474 13 13 lub mailowo: pomocpr@pkp.pl. Pomoc i obsługę znajduj w nim również osoby spotykające inne ograniczenia. Ty też w razie pytań nie wahaj się tam udać.



5 LOKALNIE

Nie musisz wybierać się daleko. Osiedle Tysiąclecia, Giszowiec czy Ligota – każdy zakątek Katowic ma swoje historie, ciekawostki i unikalny charakter. Spróbuj poznać na wskroś swoją okolicę i przygotuj trasę oprowadzania po niej dla znajomych. Szukaj informacji w internecie, rozmawiając z sąsiadami w różnym wieku i z różnymi ograniczeniami, oraz w lokalnej bibliotece. Pamiętaj, że niewidomi znajdują tu audiobooki, a największy ich wybór jest w śródmiejskiej **Filii nr 1 z Oddziałem Książki Mówionej**. Możesz też wybrać się do **Centrum Informacji Naukowej i Biblioteki Akademickiej (CINBA)** i przy okazji poznać najbardziej dostępną dla osób z niepełnosprawnościami bibliotekę w mieście. Odkrywając swoje otoczenie, poczuć się gospodarzem i staraj się też o nie zadbać. Wypatruj wad, które da się naprawić. Możesz zgłaszać pod adresem internetowym naprawmyTo.pl/katowice. Na stronie projektu wCOPdrzewo proponuj miejsca do nasadzeń. A może zorganizujesz sąsiedzki piknik lub stworzysz rysunkową mapę swojej okolicy?

6 POPRZEC RUCH I ZABAWĘ

Ruch to zdrowie! W mieście istnieje już wiele integracyjnych przestrzeni, które nie wykluczają i umożliwiają wspólną zabawę różnych osób – to między innymi **Plac Zdrowia i Zabawy przy Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka** czy wodne place zabaw na osiedlu Tysiąclecia, w dzielnicy Załęże albo na Dolinie Trzech Stawów, a także wiele siłowni plenerowych. Nowo otwarte **baseny Brynów i Burowiec** też są dostosowane do wymogów dostępności. Podobnie wiele obiektów Akademii Wychowania Fizycznego. A jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością, którą ciągnie do sportu, i szukasz dla siebie dyscypliny do regularnych treningów, zgłoś się do **Fundacji START Katowice** – pomogą Ci tam zacząć Twoją sportową przygodę. Informacje o dostępności architektonicznej mnóstwa obiektów, w tym między innymi oddziałów MOSiR, znajdziesz na stronie bezbarrier.katowice.eu.

7 WŚRÓD RÓŻNYCH LUDZI

Katowicki rynek to przestrzeń, w której spotykają się rozmaici ludzie. Przechadzając się tu, postaraj się wypatrzeć jak najwięcej różnic między nimi. Różnorodność to wielka wartość i bogactwo miasta. Dobre przestrzenie są inkluzywne, to znaczy, że wszyscy czują się zaproszeni do pozostania tu na dłużej. Osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności (ruchowymi, wzroku czy słuchu) mogą tu liczyć na wypukłe pola uwagi i płaskie powierzchnie, a choć całkowicie niewidomi będą potrzebować pomocy drugiego człowieka, to dodatkowy dobry powód do spotkania (**Katowickie Centrum Usług Społecznych „Integracja”** pomaga trenować umiejętności społeczne osobom z niepełnosprawnościami – inni mogą potrenować je w module „Savoir vivre” na drugiej stronie NIEMAPY). Rynek łączy różne funkcje – ludzie zatrzymują się tu, by odpocząć na leżakach, poczekać na tramwaj, zjeść lody czy kupić kwiaty. Mogą łatwo załatwić sprawę w dostępnym dla osób z niepełnosprawnościami **Biurze Obsługi Mieszkańców**, zrobić zakupy czy wybrać się do teatru lub kina. W miejskim gwarze, wśród starej i nowej architektury z zakamarkami pełnymi niespodzianek, z pewnością poczują ducha miasta, choć dla każdego może to oznaczać co innego.

8 WŚRÓD NATURY

Parki i lasy są dobre dla każdego. Dla dorosłych, gdy potrzebują wyciszenia, i dzieci, gdy muszą się wyszumieć, dla osób w spektrum autyzmu i wrażliwych na bodźce, dla poruszających się na wózkach (w parkowych alejkach i lasach o szerokich ścieżkach), dla niesłyszących i niewidomych, pracujących, zmagających się z depresją czy innymi problemami psychicznymi. Las dobrze wpływa na ciało i ducha, pozwala się dotlenić, wyciszyć. W Katowicach wybór jest duży, lecz prawdziwy klejnot natury to rozległy i stary **Las Murckowski** – pełen życia, zapachów, dźwięków i faktur, wśród których można zapomnieć o całym świecie. Spacerowicze zażywają tu tak zwanych leśnych kąpiei, uczących uważności w obcowaniu z lasem (prowadzi je na przykład Fundacja Transgresja). Osobom, które wolą równe alejki lub zaplecze, do odpoczynku polecamy **park Kościuszki** czy **Dolinę Trzech Stawów**. W każdym miejscu staraj się uruchomić wszystkie zmysły, na przemian ruszać się i odpoczywać, medytować i fantazjować.

9 Z TROSKĄ O ŚRODOWISKO

W mieście również przyroda ma swoje szczególne potrzeby. W obliczu kryzysu klimatycznego i ekologicznego coraz częściej zwracamy uwagę na to, by o nią zadbać. Miasto sprzyjające bioróżnorodności to miasto pełne łąk kwiatnych, zieleni, schronień dla zwierząt, takich jak budki legowiska, hotele dla jeży czy owadów. Nie wycinajmy drzew, nie kosmy trawy i nie zbierajmy suchych liści zbyt często, a ułatwimy życie nie tylko florie i faunie, ale i sobie – bujna zieleń oczyszcza powietrze, pochłania hałas, sprawia, że więcej wody pozostaje w ziemi i trudniej o suszę. Miasto dostępne dla przyrody to miasto przyjazne nam wszystkim. Spacerując po Katowicach, wypatruj tych rozwiązań i przyglądaj się, jak mieszka się tu naturze – także tej niezagospodarowanej. Możesz też jej pomóc, biorąc udział w jednej z miejskich akcji dostępnych na stronie **KATOobywatele**: siania łąk kwiatnych, adoptowania donic czy wieszania budek.



KATOWICE dla wszystkich

NIEMAPA

CZEŚĆ!

Każdy z nas jest inny, ale Katowice są dla wszystkich! Różnimy się wiekiem, płcią, charakterem czy poglądami, więc każdy odbiera miasto trochę inaczej. Są wśród nas też osoby, dla których otoczenie tworzy więcej ograniczeń: niewidome, niesłyszące, z niepełnosprawnościami ruchowymi lub intelektualnymi czy osoby w spektrum autyzmu. Wszyscy spotykamy się w mieście – w jego parkach, na uliczkach i placach.

Zastanawialiście się kiedyś, co sprawia, że dobrze się gdzieś czujemy? Zapraszamy na spacer po Katowicach, który pomoże Was na to uwrażliwić. Podpowiemy Wam, co miasto oferuje osobom z niepełnosprawnościami, powodując jednocześnie, że jest lepsze i ciekawsze dla nas wszystkich. Dostępność to ważny obszar 17 celów zrównoważonego rozwoju, o których rozmawiać będą reprezentanci z wielu krajów ONZ, gdy w dniach 26–30 czerwca 2022 roku spotkają się w Katowicach na Światowym Forum Milejskim. Sprawdź, co oznacza w praktyce! Weź NIEMAPĘ i chodź na spacer!

Jeśli znasz osobę niewidomą, powiedz jej, by **zeskanowała ten kod** i zapoznała się z nagraniami NIEMAPY wraz z **audiodeskrypcją**.

NIEMAPA to seria nietypowych przewodników. Za pomocą zabawnych ilustracji i gotowych propozycji wycieczek przedstawiamy ciekawe miejsca, przyrodę i kulturę. Serię tworzą Mamy Projekt, a ilustracje wykonało studio Ładne Halo. „NIEMAPA Katowice dla wszystkich” powstała we współpracy z Urzędem Miasta Katowice i Muzeum Śląskim. Wszystkie NIEMAPY można pobrać na www.niemapa.pl.



DLA UŁATWIENIA

Rozwiązania zwiększające dostępność i przyjazność miast stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnościami zwykle pomagają wszystkim. Połącz rysunki udogodnień z postaciami, które o nich mówią.

A

Lustro w windzie w Międzynarodowym Centrum Kongresowym

B

Komunikat głosowy na przystanku Centrum Przesiadkowego Brynów

C

Podjazd lub płaski krawężnik przed Dworcem Głównym

D

Niska lada w Biurze Obsługi Mieszkańców

E

Ławka na rynku

1 Pomaga mi przy wycofywaniu wózka.

2 Wreszcie widzę, jak wygląda kasa.

3 To mój przystanek po drodze ze sklepu do domu.

4 Jeśli ma oparcie i podłokietnik, mogę tu samodzielnie usiąść i odpocząć.

5 Mogę sprawdzić, kiedy odjeżdża mój autobus.

6 Mogę łatwo porozmawiać z kasjerką i kupić bilet.

7 Łatwiej mi pędzić na pociąg z walizkami.

8 Najlepsze do selfie!

9 Mogę bez trudu spacerować.

10 Kieruję się nimi, gdy nie jestem pewna, czy dobrze odczytałam rozkład.

MIASTO DOSTĘPNE

Katowice zmieniają się na lepsze. Wszystkie nowe inwestycje są przyjazne dla osób z niepełnosprawnościami, a remonty i renowacje to okazje do usuwania barier w starych obiektach. Między innymi dlatego w 2021 roku samorząd Katowic zajął pierwsze miejsce w kategorii „Urząd otwarty dla niewidomych” regionalnego etapu konkursu Idol 2021 w województwie śląskim. Jak wygląda miasto dostępne? Porównaj dwa obrazy.



W Katowicach miasto dofinansowuje transport dla osób z niepełnosprawnościami. Przewóz w przystępnej cenie można zamówić pod numerem telefonu: 501 406 141. Szczegóły znajdziesz na stronie www.katowice.eu, w zakładce Dla mieszkańca → Dla osób z niepełnosprawnościami → Transport dla osób niepełnosprawnych.



SAVOIR VIVRE

Zastanawiasz się czasem, jak zachować się w kontakcie z osobami z niepełnosprawnościami? Sprawdź, co one same radzą:

Jeśli nie wiesz, co zrobić, zawsze najpierw zapytaj, czy możesz pomóc i jak możesz pomóc. Zwłaszcza gdy widzisz, że ktoś czuje się zagubiony.

Porozmawiajmy na jakiś ciekawy temat, zamiast zaczynać od mojej niepełnosprawności.

Czasami się kołyszę, podskakuję lub powtarzam słowa, bo pomagają mi to radzić sobie w stresujących lub nowych sytuacjach. Zaakceptuj to i nie bój się mnie z tego powodu.

Cześć, tu Ania! Jestem osobą w spektrum autyzmu. Mów do mnie prosto i konkretnie, bo mogę nie rozumieć przenośni i długich wywodów.

Nie słyszę, więc proszę, mów odrobinę wolniej i wyraźniej, ustaw się tak, bym mogła Cię obserwować, a zwłaszcza śledzić ruch Twoich ust.

Jeśli nie rozumiem, to zamiast mówić, napisz wiadomość na kartce lub telefonie. Potraktuj to, że migam, jak coś naturalnego.

Zapytaj, zanim dotkniesz mojego wózka.

Nie będę musiała zadziierać głowy wysoko do góry, jeśli staniesz w pewnej odległości.

Jestem Franek. Mimo, że mam niepełnosprawność intelektualną, w sprawach, które mnie dotyczą, zwracaj się bezpośrednio do mnie zamiast do mojego opiekuna.

Nie zaśmiecaj, nie brudź i nie niszczyć makiet, a jeśli zauważysz, że ktoś źle to zrobił, uprzątnij je lub zgłoś to na stronie naprawTo.pl/katowice – niewidomi dotykając ich, mogą poznawać miasto.