

2/2025 CZERWIEC

Widzialni

z Fundacją Avalon

PORADNIK

Wakacje bez przeszkód

FIZJOTIPY

Porady dla OZN
na wózkach - dlaczego
warto ćwiczyć?

PODCAST

Wystarczy zacząć... podróżować!

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych PFRON



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:



List od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Wakacje to czas odpoczynku i relaksu, a żeby tak się stało muszą być bezpieczne i dostępne. Zaplanowanie dostępnej podróży nie jest łatwe, dlatego właśnie to zagadnienie stało się tematem przewodnim nowego numeru Biuletynu „Widzialni z Fundacją Avalon”.

Biuletyn to przestrzeń, w której głos osób z niepełnosprawnościami staje się wyraźny, słyszalny i ważny. Fundacja Avalon od lat działa na rzecz widoczności, niezależności i równości, a Biuletyn jest kolejnym krokiem w budowaniu mostów – między doświadczeniami, potrzebami i perspektywami.

W tym numerze piszemy także o innych sprawach ważnych w zakresie stałych rubryk – znajdziecie w nim praktyczne, wartościowe treści ekspertów i samorzeczników w takich dziedzinach jak rehabilitacja, prawa Osób, sport, seksualność i rodzicielstwo, zdrowy tryb życia, dziecko z niepełnosprawnością, dostępność.

Biuletyn to nie tylko źródło informacji, ale przede wszystkim impuls do działania, refleksji i solidarności.

Biuletyn jest dofinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych - PFRON

Razem możemy więcej – dlatego dziękujemy, że jesteście z nami i zapraszamy do lektury!

Zespół Fundacji Avalon

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Anna Wysocka, Ewa Lefik-Babiasz, Helena Szczuka-Kalenský, Joanna Anna Rusiecka, Kamil Czerwiński, Konrad Słowik, Krzysztof Kołeczek, Marcin Podstawka, Maria Wachowicz, Marta Maik, Maryna Shymon, Monika Stefko, Paulina Liberadzka, Sylwia Błach, Sylwia Wierzbicka, Zuzanna Nowak

Korekta:

Emilia Korona, Filip Królak, Helena Szczuka-Kalenský, Katarzyna Szustak-Wojdyna, Natalia Gacka

Skład graficzny:

Filip Królak, Natalia Gacka

Wydawca:

Fundacja Avalon - Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym, ul. Domaniewska 50A
02-672 Warszawa

Kontakt

Ogólny: 22 266 82 36 / 666 324 328

Dla mediów: 534 452 357

Darmowe porady: 530 001 130

Adres i dane Fundacji

Fundacja Avalon - Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym, ul. Domaniewska 50A
02-672 Warszawa

KRS: 0000270809

NIP: 952-20-21-000

www.fundacjaavalon.pl



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

W czerwcowym numerze:

Wstęp

List od redakcji	02
Kim jesteśmy	04
Pomarańczowy Telefon Wsparcia	04

Aktywizacja OzN

Dlaczego bycie dawcą krwi jest potrzebne i ważne?	05
Wakacje bez przeszkód	08
“Podróże, które uczą żyć” – historia Pani Basi	09
Różnorodność na ekranie	11
Biegnij dla Fundacji Avalon	13

Rehabilitacja i fizjoterapia

Badanie wzroku	16
Porady dla OzN na wózkach	19
Przebodźcowanie układu nerwowego	26

Sport OzN

Dzień Otwarty Sitwake	29
Rafting w Pieninach z Fundacją Avalon	31
Tour d'Europe Grzegorza Karpińskiego	34
Przystosowane plaże nad Bałtykiem	36
Pilot do morza – grecki pomysł na dostępne kąpiele w morzu	42
Kim są ratownicy WOPR?	44

Zdrowy tryb życia

Cukrzyca pod kontrolą	46
-----------------------	----

Seksualność #włączamywiedzę #wylaczamytabu

Szczera rozmowa z Arturem Świerczem	48
Rehabilitacja seksualna	51

Dostępność

Równość w dostępie do usług i informacji	56
Kwadrans przy kawie - rozmowa o odpowiedzialnym projektowaniu	57
Kolejny przystanek w drodze Epoki (nie)dostępności!	58

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

O sile ojcostwa w codziennym życiu	63
Dzień Dziecka - święto bliskości, nie tylko zabawy	66
Turnusy rehabilitacyjne dla dzieci - czym są i jak pomagają?	68
#WystarczyZacząć... głośno mówić o społecznych problemach	70
Nie trzeba widziećby się dobrze bawić	71

Podcast

Wystarczy Zacząć... podróżować!	73
---------------------------------	----

Kim jesteście?

Fundacja Avalon to jedna z największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore. Działa od 2006 roku, status organizacji pożytku publicznego (OPP) posiada od 2009 roku. Ma siedzibę w Warszawie, swoim wsparciem obejmuje osoby potrzebujące z całej Polski. Fundacja oferuje pomoc potrzebującym w obszarze finansowym, a także prowadzi szereg programów społecznych i edukacyjnych, mających na celu aktywizację Osób, a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Działamy na rzecz zmieniania świata - chcemy, aby był bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami!



Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

Skorzystaj z **bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami**, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuologa i doradczynie zawodowej.

Możesz też umówić się na spotkanie stacjonarne z wybranym specjalistą lub dołączyć do [grup wsparcia](#) dla osób z niepełnosprawnościami albo rodziców dzieci (także dorosłych) z niepełnosprawnościami.

Projekt dofinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



530 001 130
Pomarańczowy
Telefon Wsparcia

Sprawdź terminy konsultacji na [stronie](#) i skontaktuj się!



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dlaczego bycie dawcą krwi jest potrzebne i ważne?



Konrad Słowik - specjalista, Fundacja Avalon

Oddawanie krwi to jeden z najprostszych, a zarazem najistotniejszych gestów solidarności, jakiego możemy dokonać. W skali makro – realnie utrzymuje funkcjonowanie szpitali i ratownictwa medycznego. W skali mikro – ratuje życie konkretnych osób: ofiar wypadków, pacjentów po operacjach, osób z chorobami przewlekłymi czy kobiet po skomplikowanych porodach. Z okazji Światowego Dnia Krwiodawcy przyjrzyjmy się, dlaczego krew jest tak wyjątkowym lekiem, jak działa system donacji oraz jakie korzyści niesie ten bezinteresowny dar.

Krew - bezcenny lek, którego nie można wyprodukować

Krew jest wyjątkowa – nie da się jej wyprodukować w laboratorium ani zastąpić żadnym syntetycznym preparatem. Jej jedynym źródłem jest drugi człowiek. Potrzebują jej ofiary wypadków, pacjenci po operacjach, osoby z chorobami nowotworowymi, przewlekłą anemią czy kobiety po powikłanych porodach. Statystyki są jednoznaczne – co minutę ktoś w Polsce potrzebuje krwi, a średnio 1 na 10 pacjentów w szpitalu wymaga transfuzji. Dzięki regularnym donacjom utrzymujemy we wszystkich grupach krwi bezpieczny bufor, gotowy do użycia w każdej chwili.

Korzyści dla dawcy

Choć główną motywacją jest pomoc innym, oddawanie krwi niesie również zaskakujące korzyści dla samego dawcy:

- Profilaktyka zdrowotna - każda donacja poprzedzona jest badaniem lekarskim i analizą parametrów krwi – to okazja do wczesnego wykrycia anemii, podwyższonego ciśnienia czy innych nieprawidłowości.
- Lepsze samopoczucie psychiczne - akt bezinteresownej pomocy wyzwala endorfiny, obniża poziom stresu i podnosi poczucie własnej wartości. Wiele osób mówi wprost – oddawanie krwi daje poczucie sensu.
- Tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK) - osoba regularnie oddająca krew otrzymuje tytuł i legitymację HDK, wydawaną przez publiczną służbę krwi. To forma uhonorowania społecznego za regularną pomoc innym.
- Posiłek regeneracyjny - o donacji każdemu dawcy przysługuje posiłek regeneracyjny o wartości 4 500 kcal – zwykle w formie 9 tabliczek czekolady.

- Zwolnienie z pracy - w dniu oddania krwi, a także w dniu następnym przysługuje ustawowe zwolnienie z pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia (dni te są w pełni płatne i nie mogą być traktowane jako urlop wypoczynkowy).
- Ulga podatkowa - honorowi dawcy mogą skorzystać z ulgi podatkowej – krew traktowana jest jako darowizna na cele krwiodawstwa, którą można odliczyć od dochodu w rocznym rozliczeniu PIT.

Wszystkie te formy wsparcia są nie tylko symbolicznym wyrazem wdzięczności, ale też realnym ułatwieniem i zachętą do regularnego dzielenia się tym, co najcenniejsze – życiodajną krwią.

Kto może zostać dawcą?

Podstawowe kryteria, które pozwalają bezpiecznie oddać krew, to:

- wiek 18–65 lat,
- waga min. 50 kg,
- ogólne dobre zdrowie.

Istnieją oczywiście przeciwwskazania – np. niedawno przebyta operacja, infekcja, podróż do strefy malarii czy niektóre choroby przewlekłe. Jednak większość dorosłych osób spełnia warunki i może wielokrotnie wspierać potrzebujących.

Czy osoba z niepełnosprawnością może oddać krew?

Niepełnosprawność sama w sobie nie jest przeciwwskazaniem by zostać dawcą, kluczowy jest ogólny stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań medycznych. Każdy przypadek jest oceniany indywidualnie – ostateczną decyzję podejmuje lekarz kwalifikujący w punkcie krwiodawstwa. Jego zadaniem jest ocena czy oddanie krwi będzie bezpieczne zarówno dla dawcy, jak i biorcy.

To oznacza, że wiele osób z niepełnosprawnością – jeśli są zdrowe i czują się dobrze – może aktywnie włączać się w ideę honorowego krwiodawstwa.

Historia Pawła, pracownika Fundacji Avalon, krwiodawcy z misją

„Krew oddaję, bo jest potrzebna, do nagłych transfuzji i planowych operacji. Jeśli nie znajdą się krwiodawcy, zabiegi nie będą mogły się odbyć. Wiele osób nie może oddawać krwi, jest dość sporo przeciwwskazań. Ja mogę, więc oddaję. Również trochę za nich.”



Paweł ma za sobą 29 donacji przekazał już 13 litrów krwi – każda z nich to realna szansa na życie dla potrzebujących. Na co dzień pracuje w Fundacji Avalon, gdzie swoją pracą wspiera osoby z niepełnosprawnościami. To przykład prawdziwego społecznikostwa: nie tylko działa na rzecz środowiska osób wykluczonych, ale także oddaje część siebie – dosłownie – by ratować zdrowie i życie innych. Paweł podkreśla, że bycie dawcą to dla niego misja, a każdy pobyt w punktach krwiodawstwa to kolejna okazja, by realnie zmieniać świat.

Droga dawcy - krok po kroku

Zanim odwiedzisz punkt krwiodawstwa, warto dobrze przygotować się do donacji. Oto przewodnik, który przeprowadzi Cię przez cały proces:

1. Sprawdź swoją zdolność do oddawania krwi - przejrzyj aktualne wytyczne i przeciwwskazania – m.in. ankietę dla kandydatów na dawców – aby upewnić się, że możesz bezpiecznie oddać krew.
2. Wybierz odpowiedni punkt i termin - dowiedz się, w jakich dniach i godzinach działa najbliższe Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, oddział terenowy albo krwiobus.
3. Zaplanuj dzień donacji - zarezerwuj sobie około 2 godzin i pamiętaj, by dzień wcześniej porządnie wypocząć – unikaj pracy nocnej czy intensywnego wysiłku.
4. Zadbaj o posiłek i nawodnienie - zjedz lekki, niskotłuszczowy posiłek na 2–3 godziny przed oddaniem krwi. Pij dużo wody i soków owocowych, by utrzymać właściwe nawodnienie organizmu.
5. Unikaj dużego wysiłku fizycznego - w dniu donacji oszczędzaj siły – nie planuj intensywnych treningów ani ciężkiej pracy fizycznej.
6. Przyjdź z osobą towarzyszącą (opcjonalnie) - jeżeli oddajesz krew po raz pierwszy, zabierz ze sobą przyjaciela lub bliską osobę – zapewni Ci to komfort i wsparcie.

7. Weź ze sobą dokument tożsamości - dowód osobisty lub paszport jest konieczny. Jeśli posiadasz legitymację honorowego dawcy, pamiętaj, by ją również mieć przy sobie.

Przestrzegając tych kroków, zapewnisz sobie i personelowi punktu krwiodawstwa sprawną i bezpieczną donację.

Światowy Dzień Krwiodawcy

14 czerwca świętujemy Światowy Dzień Krwiodawcy – inicjatywę WHO, która ma na celu docenienie honorowych dawców oraz przypomnienie, jak wyjątkowy jest ten dar. To także doskonały moment, by:

- zarejestrować się jako krwiodawca po raz pierwszy,
- zachęcić bliskich i przyjaciół do regularnych donacji,
- uświadomić społeczności lokalnej, jak wielkie znaczenie ma stałe wsparcie.

Podsumowanie

Oddawanie krwi to akt solidarności i odpowiedzialności społecznej – nic nie kosztuje, a ma nieocenioną wartość. Dzięki regularnym dawcom tysiące osób każdego dnia otrzymuje szansę na życie i zdrowie. Z okazji Światowego Dnia Krwiodawcy zachęcamy: dołącz do grona honorowych dawców i daj innym najcenniejszy dar – krew to życie!

Źródła:

- [Dni Honorowego Krwiodawstwa: jak Twoja krew może uratować życie](#)
- [Portal krwiodawcy.org](#)
- [Co minutę ktoś potrzebuje krwi! Nie można jej wyprodukować, ale można się nią podzielić](#)
- [Wszystko o krwi: krwiolecznictwo, krwiodawstwo i rola krwi w organizmie](#)
- [Jakie czynniki powodują czasową dyskwalifikację potencjalnego dawcy?](#)



Wakacje bez przeszkód



Krzysztof Kołeczek - europeista z niepełnosprawnością

Zorganizowanie podróży może być stresujące lub nawet przytłaczające, szczególnie gdy jest związane z zaplanowaniem nie tylko samego wyjazdu, ale także sprawdzeniem licznych aspektów związanych z dostępnością. Zachęcamy do zapoznania się z dossier na temat podróżowania osób z niepełnosprawnościami: „**Wsiąść do transportu dostosowanego**” w ramach którego powstał szereg merytorycznych artykułów oraz poradnik „**Wakacje bez przeszkód**”. W środku znajdziesz informacje jak wybrać najlepsze miejsce na wakacje, jak znaleźć najlepsze ubezpieczenie i z jakich zniżek może skorzystać osoba z niepełnosprawnością w podróży.



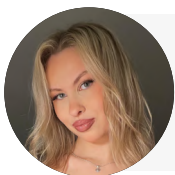
Kliknij tu i pobierz poradnik "Wakacje bez przeszkód"

Warto też przeczytać:

- [Podróżowanie osób z niepełnosprawnościami za granicę – rola asystenta osobistego](#)
- [Góry dla wszystkich – poznawaj Tatry na wózku!](#)
- [Wakacje w mieście dla osoby z niepełnosprawnością: odkrywanie uroków Zamościa](#)
- [Odkryj Mazury – wakacje nad jeziorem bez przeszkód](#)
- [„Podróżowanie uczy pokory i miłości”, czyli o odkrywaniu świata z pasją i odwagą](#)

“Podróże, które uczą żyć” - historia Pani Basi





Zuzanna Nowak - studentka dziennikarstwa, UKSW

Kiedy jestem w samolocie, czuję, że żyję!

Czy niepełnosprawność może być przeszkodą w podróżowaniu? Spoglądając na Panią Basię, odpowiedź brzmi: nie. Mimo utraty wzroku, podróże są dla niej nie tylko przygodą, ale przede wszystkim sposobem na życie – pełne, intensywne i kolorowe, mimo braku barw.

Dla osób niewidomych podróżowanie to wyzwanie. Nieznane drogi, liczne przeszkody, zawiłe ścieżki – wszystko to może wydawać się nie do pokonania. Dla Pani Basi to jednak tylko tymczasowe trudności, które stawia sobie za cel pokonać. – W każdej podróży uczę się czegoś nowego – mówi. – Każde miejsce jest dla mnie wyjątkowe.

Miesiąc spędzony w Indiach, kilka miesięcy w Tajlandii – te podróże Pani Basi są dowodem na to, że nie ma rzeczy niemożliwych. Indie – pełne życia, głośnie, pachnące przyprawami i kadzidłami – zachwyciły ją intensywnością. – Nigdzie nie słyszałam tylu dźwięków ani nie czułam tylu zapachów – wspomina. – Dla osób niewidomych to właśnie one stają się „oczami”, pozwalającymi zobaczyć świat.

Tajlandia była dla niej jeszcze większym wyzwaniem. Wybrała się tam sama, bez przewodników – z odwagą i wiarą w ludzi. I jak sama przyznaje, nigdy nie czuła się samotna. – Mam swoich „Aniołów Stróżów” – śmieje się. – Spotykam ich na każdym kroku. Pomagają mi nie tylko w podróży, ale też w codziennym życiu.

Pierwsze dni w Tajlandii były trudne. – Mieszkałam kilometr od centrum handlowego. Ludzie widzący przechodzą tę drogę w 15 minut, ja w 40. W pierwszym

tygodniu jadłam głównie ryż – opowiada. Z czasem jednak znalazła swojego „pana od tuk tuka”, który zawsze dowoził ją na plażę, a pracownicy galerii handlowej rozpoznawali ją i pomagali w zakupach. – Nigdy nie zapomnę tej życzliwości – mówi wzruszona.

Dziś Pani Basia wie, że podróżowanie jest dla niej sposobem na życie. Mimo niepełnosprawności, nie czuje, że ją to ogranicza – wręcz przeciwnie, to właśnie te przeszkody napędzają ją do działania. – Nigdy nie przestanę podróżować – powtarza z uśmiechem. – Kocham odkrywać, kocham poznawać nowych ludzi i spotykać swoich „aniołów”. Dzięki nim wierzę, że świat jest pełen dobra.

Jej historia jest dowodem na to, że mimo przeciwności, można czerpać z życia pełnymi garściami. A podróżując – jeszcze mocniej celebrować każdy moment.





Różnorodność na ekranie. Osoby z niepełnosprawnościami w filmach i serialach

O tym, że osoby z niepełnosprawnościami są częścią społeczeństwa, wszyscy wiemy. Tak samo jak to, że większość z nas lubi oglądać w serialach bohaterów, z którymi może się utożsamiać – takich, którzy zmagają się z podobnymi do naszych problemami i wyzwaniem. Na ekranie coraz częściej możemy zobaczyć nie tylko postacie z niepełnosprawnościami, ale także role grane przez aktorów z niepełnosprawnościami. To ważny krok w stronę autentycznej i inkluzyjnej reprezentacji.

Harper i „Puls” - nie tylko tło, ale ważny głos

W nowym serialu Netflix'a Puls poznajemy Harper (Jessy Yates) – siostrę głównej bohaterki i lekarkę poruszającą się na wózku. Choć Harper pojawia się na drugim planie, szybko zapada w pamięć widzów i zyskuje ich sympatię. To postać wyrazista, empatyczna i profesjonalna – pokazująca, że osoby z niepełnosprawnościami mają nie tylko swoje miejsce, ale i realny wpływ w przestrzeni tak wymagającej, jak szpitalny oddział ratunkowy. Aktorka Jessy Yates, która wciela się w tę rolę, sama ma niepełnosprawność – co nadaje całej postaci jeszcze większego autentyzmu.

„Matki pingwinów” - rodzicielstwo bez filtrów

Kolejnym ważnym serialem Netflix'a są Matki pingwinów – wyjątkowa produkcja, która nie tylko bawi i wzrusza, ale przede wszystkim pokazuje jak wygląda życie rodziców dzieci z niepełnosprawnościami. Twórcy postawili tu na autentyczność i różnorodność, pokazując codzienność rodzin, które mierzą się z wyzwaniami polskiej rzeczywistości – od systemowych niedopasowań po bariery mentalne w społeczeństwie. Serial przedstawia nie tylko trudności, ale też codzienne radości, sukcesy i siłę wspólnoty. Z każdym odcinkiem widzowie mogą obserwować, jak bohaterowie uczą się akceptować nowe sytuacje, wspierać siebie nawzajem i z odwagą stawiać czoła przeciwnościom losu.

„Metr dwadzieścia” - dojrzewanie, które nie mieści się w schematach

To nieco starszą produkcja z 2021 – argentyński miniserial Metr dwadzieścia, dostępny na platformie HBO. To poruszająca historia nastoletniej Juany, która żyje z dystrofią mięśniową Duchenne’a. Serial ukazuje jej codzienne zmagania z chorobą, ale także – a może przede wszystkim – z typowymi problemami okresu dojrzewania: pragnieniem akceptacji, potrzebą bliskości i próbą zdefiniowania siebie w świecie, który nie zawsze jest gotów na różnorodność.

Twórcy zdecydowali się na oryginalną formę narracyjną – wzbogaconą o rysunki, animacje i osobiste komentarze bohaterki. Dzięki temu widz patrzy na świat oczami Juany – bez uproszczeń, ale też bez patosu. „Metr dwadzieścia” to serial, który przełamuje stereotypy i pokazuje, że każdy ma prawo do dojrzewania, miłości i buntu – niezależnie od swojej sprawności.

„Wicked” - kiedy reprezentacja staje się rzeczywistością

Również wielkie kino sięga po różnorodność. W filmowej adaptacji musicalu Wicked (2024) postać Nessarose, siostry Elphaby, zagrała Marissa Bode – aktorka poruszająca się na wózku. To pierwszy raz, kiedy postać ta została odgrywana przez osobę z niepełnosprawnością, co stanowi ważny przełom w historii hollywoodzkiej reprezentacji. Produkcja zadbała o dostępność planu, a obecność koordynatorki ds. niepełnosprawności pozwoliła aktorce w pełni skupić się na swojej roli. Bode podkreśla, jak ważne było dla niej móc wcielić się w postać, która nie definiuje się wyłącznie przez swoją niepełnosprawność.

Różnorodność, która ma znaczenie

To, co łączy wszystkie wspomniane produkcje – zarówno seriale, jak i filmy – to fakt, że nie tylko opowiadają o osobach z niepełnosprawnościami, ale przede wszystkim angażują aktorów z niepełnosprawnościami do odgrywania tych ról. Dzięki temu widzowie otrzymują prawdziwszy, bardziej autentyczny obraz rzeczywistości, a reprezentacja na ekranie przestaje być jedynie symboliczna. Co ważne, twórcy nie ograniczają się do pokazywania jednej, spłyconej wersji doświadczeń – przeciwnie, prezentują różnorodne postawy, emocje i osobowości. Taka inkluzywność to krok nie tylko ku większemu zrozumieniu, ale też ku normalizacji obecności osób z niepełnosprawnościami w każdej dziedzinie życia – również na ekranie.

Warto przeczytać:

- [Serial PULS - medyczny dramat z ważnym głosem reprezentacji osób z niepełnosprawnościami](#)
- [Czy widzieliście już „Matki Pingwinów”? Zachęcamy do obejrzenia serialu o rodzicach dzieci z niepełnosprawnościami!](#)
- [Szczepan Rybiński: Nienormalne \(?\) dojrzewanie OzN w serialu Metr Dwadzieścia](#)
- [Kamil Zięba: Magia różnorodności w Wicked: Reprezentacja osób z niepełnosprawnościami na wielkim ekranie.](#)



Biegnij dla Fundacji Avalon -

razem budujemy najpiękniejszą

biegową społeczność w Polsce!



Marcin Podstawka - specjalista, Fundacja Avalon

Bieganie to nie tylko jedna z najprostszych form aktywności fizycznej dająca szansę na dobrą kondycję i utrzymanie formy, ale też dobry sposób na wsparcie inicjatyw dobroczynnych oraz budowanie swojej niezależności. Przygotowując się do jesiennych biegów, warto latem popracować nad formą. Na przełomie czerwca i lipca Fundacja Avalon startuje ze współpracą z aplikacją Activity.app, która jest czymś więcej niż tylko narzędziem do monitorowania aktywności fizycznej. To wspaniały sposób by przygotować się do wrześniowego Maratonu Warszawskiego oraz biegu na dystansie 10km. W Activity liczy się regularność i wytrwałość – rankingi tworzone są na podstawie codziennych postępów i osiągania indywidualnych celów. Teraz możesz połączyć codzienny ruch z realnym wpływem społecznym – wspierając naszą misję.

Jak zaangażować się w trzech krokach? Zostań biegaczem Avalon!

Zarejestruj zbiórkę na naszą rzecz i weź udział w biegu na wybranym dystansie podczas Maratonu Warszawskiego. Trenuj z planem treningowym przygotowanym przez naszego trenera.

Po osiągnięciu minimalnej kwoty zbiórki otrzymasz bezpłatnie:

- Pakiet startowy (w tym naszą wyjątkową pomarańczową koszulkę),
- Wsparcie na trasie od naszych cudownych kibiców w specjalnej naszej strefie.

Wesprzyj zbiórkę

Jeśli nie biegasz, możesz:

- Zostać wirtualnym kibicem, wspierając finansowo wybranego biegacza i jego biegowe wyzwanie,
- Udostępniać informacje o akcji z hashtagiem: **#BiegamDobrze** **#FundacjaAvalon**.

Bądź ambasadorem

Opowiedz o inicjatywie w swoim otoczeniu, zaproś rodzinę i znajomych do biegowej zabawy i podjęcia wyzwania na wybranym dystansie.



Kliknij tutaj i weź udział w sportowym wyzwaniu, które pomoże Ci solidnie przygotować się do startu w wybranym dystansie w ramach akcji Biegam Dobrze, a jednocześnie zebrać środki na cele statutowe Fundacji Avalon na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Dlaczego to ważne?

Twój wysiłek włożony w treningi przekłada się na konkretną pomoc. Każda złotówka zebrana w zbiórce i każde jej polecenie przekłada się na realne działania naszej Fundacji, bo [z nami bariery nie istnieją](#).

Nowa forma współpracy: aplikacja Activity

Uruchamiamy wkrótce charytatywne wyzwanie w aplikacji Activity, która pozwoli Ci śledzić Twoje postępy treningowe i całą naszą drużynę Avalon. Dedykowany link do wyzwania otrzymasz w osobnej wiadomości początkiem lipca.

Kalendarium

- do 14 września 2025: w ścieżce charytatywnej **#BiegamDobrze** trwają zapisy
- 28 września 2025: Maraton Warszawski z biegiem towarzyszącym na 10 km

Jak dołączyć?

Odwiedź stronę akcji i wybierz swoją rolę:

- Biegacz: [rejestracja](#),
- Kibic: Będziemy z naszym stoiskiem na terenie imprezy - dołącz do nas na trasie biegu,
- Ambasador promocji - promuj naszą obecność.

Pełna instrukcja:

Przewodnik dostępny [na naszej stronie](#). Link do wyzwania Activy prześlemy Ci osobiście. To nie jest zwykły bieg. To ruch, który napędza naszą misję. Dołącz do drużyny, która od 19 lat konsekwentnie burzy bariery.

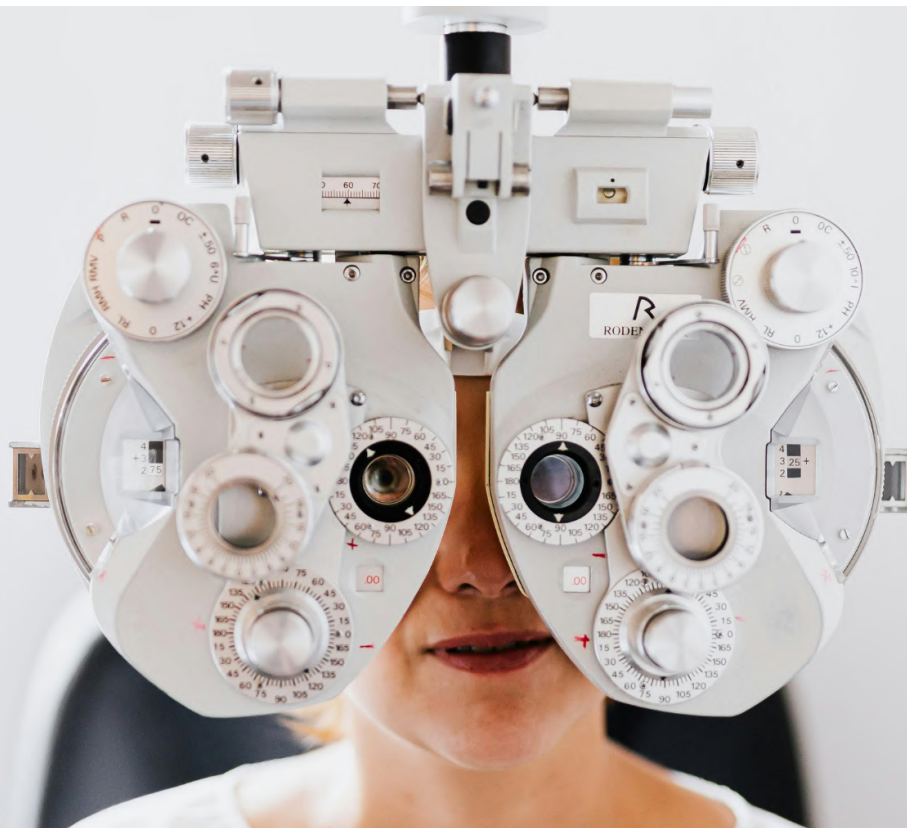
Masz pytania?

Pisz do nas: fundraising@fundacjaavalon.pl. Chwal się swoimi działaniami - promuj aktywność fizyczną i pomaganie. Oznacz naszą Fundację i użyj hashtagów: **#BiegamDobrze #AvalonRazemMożemy**



Kliknij tutaj i odwiedź stronę akcji aby dołączyć do akcji!





Badanie wzroku



Marta Maik - fizjoterapeutka w Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Wzrok to jeden z najważniejszych zmysłów człowieka – to dzięki niemu odbieramy ponad 80% informacji z otoczenia. Co więcej, to właśnie wzrok jest często głównym motywatorem do ruchu – widząc otaczający nas świat, reagujemy, przemieszczamy się i podejmujemy działania. Wrodzone problemy ze wzrokiem mogą powodować opóźnienie rozwoju psychoruchowego, a nabyte mogą doprowadzić nie tylko do ograniczenia aktywności fizycznej, ale też wpływać negatywnie na samopoczucie, równowagę i orientację przestrzenną.

Kogo mogą dotyczyć problemy wzrokowe?

Szacuje się, że aż 60-70% światowej populacji ma jakąś wadę wzroku, w Polsce problem ten dotyczy ponad 50% dorosłych osób. Wśród dzieci i młodzieży krótkowzroczność dotyczy 30-40% uczniów, na co ogromny wpływ ma spędzanie godzin przed ekranami. Zaburzenia widzenia mogą występować w każdym wieku – od

niemowląt po osoby starsze. U wcześniaków można zdiagnozować retinopatię wcześniaczą, u dzieci starszych mogą być to wrodzone wady wzroku, niedowidzenie, zez i inne. U nastolatków i dorosłych często diagnozuje się krótkowzroczność, nadwzroczność czy astygmatyzm. Z kolei seniorzy narażeni są na choroby degeneracyjne, takie jak zaćma, jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej.

U osób z uszkodzeniami ośrodkowego układu nerwowego (z mózgowym porażeniem dziecięcym, po udarze mózgu lub po wypadkach komunikacyjnych), mogą wystąpić korowe zaburzenia widzenia, zwane CVI (Cortical Visual Impairment). W przypadku tych zaburzeń za nieprawidłowy odbiór i przetwarzanie informacji wzrokowej odpowiadają korowe ośrodki widzenia w mózgu. CVI często jest mylnie brane za zaburzenia rozwojowe, problemy ze skupieniem lub niepełnosprawność intelektualną. Odpowiednia diagnoza pozwala na dostosowanie otoczenia i metod terapii do realnych potrzeb i możliwości pacjenta.

Podstawą stwierdzenia nieprawidłowości w widzeniu jest badanie okulistyczne i optometryczne.

Pierwsze badanie wzroku wykonuje pediatra. Jeśli wcześniej nie zachodzi taka potrzeba to do okulisty należy wybrać się po 3 roku życia, a obowiązkowo przed pójściem do szkoły (5-6 rok życia), badanie takie należy powtarzać co 1-2 lata.

U dorosłych, jeśli nie stwierdzono problemów ze wzrokiem, na badanie należy udać się co 2-3 lata. Jeśli jednak stwierdzono wadę wzroku lub u osób po 50 roku życia do okulisty należy udać się co roku lub według zaleceń specjalisty.

Kiedy udać się do terapeuty widzenia?

Do terapeuty widzenia (terapeuty wzroku) warto udać się, gdy pojawiają się problemy z funkcjonowaniem układu wzrokowego, których nie wyjaśnia sama wada refrakcji (np. krótkowzroczność) lub mimo noszenia okularów nadal występują trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Najczęstsze objawy, które mogą wskazywać na potrzebę terapii widzenia:

U dzieci:

- mrużenie oczu, częste pocieranie oczu, unikanie patrzenia na detale,
- trudności z czytaniem, przeskakiwanie linii, gubienie się w tekście,
- problemy z koordynacją oko-ręka,
- nadwrażliwość na światło, zbliżanie twarzy do książki lub ekranu,
- trudności w skupieniu wzroku, patrzeniu przez dłuższy czas,
- zez, oczopląs lub podejrzenie CVI (korowego zaburzenia widzenia),
- trudności w rozpoznawaniu twarzy lub przedmiotów mimo dobrego wzroku.

U dorosłych:

- zmęczenie oczu przy pracy z bliska (komputer, książki),
- podwójne widzenie, rozmazywanie się obrazu, trudność z utrzymaniem ostrości,
- zawroty głowy, problemy z równowagą, trudność z poruszaniem się w przestrzeni,
- trudności z prowadzeniem samochodu, oceną odległości, światłowstręt,
- pogorszenie funkcji wzrokowych po urazach głowy, udarze lub chorobach neurologicznych,
- potrzeba częstego "resetowania" wzroku – zamykania oczu, odwracania wzroku.

Szczególne wskazania medyczne do terapii wzroku:

- porażenie mózgowe, autyzm, ADHD, dysleksja, zaburzenia przetwarzania sensorycznego,
- opóźniony rozwój psychoruchowy, problemy z koncentracją wzrokową,
- CVI (korowe zaburzenia widzenia),
- jaskra, zaćma, retinopatie, urazy neurologiczne wpływające na widzenie.

Co robi terapeuta widzenia?

Terapeuta widzenia przeprowadza funkcjonalną ocenę widzenia na podstawie, której planuje się terapię i dostosowuje otoczenie do potrzeb i możliwości pacjenta. Funkcjonalna ocena widzenia to badanie uzupełniające do diagnozy okulistycznej, które ocenia nie tylko ostrość wzroku, ale również fiksację, śledzenie wzrokiem, wrażliwość na kontrast, widzenie barwne, zdolność do rozpoznawania kształtów. Celem tej oceny jest zrozumienie, jak układ wzrokowy działa w codziennych sytuacjach i jak wpływa na procesy uczenia się, czytania i inne funkcje. Terapeuta wzroku powinien współpracować z okulistą, optometrystą, neurologiem, logopedą i fizjoterapeutą.



Jak dbać o wzrok na co dzień?

Codzienna profilaktyka wzroku jest kluczowa, by utrzymać jego sprawność przez długie lata. Oto kilka prostych zasad higieny wzroku:

- Rób przerwy od ekranu – co 20 minut oderwij wzrok od komputera lub telefonu i patrz przez 20 sekund na odległość 6 metrów (np. przez okno).
- Zapewnij odpowiednie oświetlenie – unikaj pracy przy słabym świetle lub w zbyt dużym kontraście.
- Nawilżaj oczy – w suchych pomieszczeniach lub przy długiej pracy przy ekranie warto stosować krople nawilżające.
- Unikaj pocierania oczu – to może prowadzić do uszkodzeń mechanicznych lub infekcji.
- Dbaj o dietę bogatą w witaminy A, C, E oraz luteinę – znajdziesz je m.in. w marchwi, szpinaku, jagodach, rybach i orzechach.
- Noś okulary przeciwsłoneczne – promieniowanie UV może uszkadzać siatkówkę i przyspieszać rozwój chorób wzroku.
- Dbaj o sen. Mięśnie okoruchowe odpoczywają, a oczy regenerują się podczas snu.
- Regularnie badaj wzrok u okulisty i optometrysty.

Podsumowanie

Zadbany wzrok to nie tylko lepsze widzenie – to lepsze życie. Regularne badania, codzienna higiena i świadomość roli wzroku w naszym ruchu i aktywności pomagają

utrzymać niezależność i dobrą kondycję na długie lata. Rehabilitacja wzroku może znacząco poprawić jakość życia osób z zaburzeniami widzenia – warto więc korzystać z dostępnych form terapii i profilaktyki.

Porady dla OzN na wózkach - dlaczego warto ćwiczyć?



Joanna Anna Rusiecka - fizjoterapeutka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Regularne ćwiczenia poprawiają krążenie, wzmacniają mięśnie, wspomagają układ oddechowy i trawienny, a także zapobiegają powstawaniu odleżyn czy przykurczy.

Praktyczne porady

1. Regularność jest ważniejsza niż intensywność – ćwicz codziennie, nawet przez 15–20 minut.
2. Pamiętaj o nawodnieniu – pij wodę, aby wspierać metabolizm i zapobiegać sklejanemu się tkanek (powięzi). Zalecane minimum to 2 litry dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej.
3. Zadbaj o ergonomię wózka – sprawdź ustawienie podłokietników, oparcia, podnóżków i siedziska.
4. Stosuj poduszki przeciwoleżynowe - pomagają zmniejszyć nacisk na punkty kostne i ograniczają ryzyko odleżyn.
5. Obserwuj swoją skórę - kontroluj, czy nie pojawiają się rany, zaczerwienienia, obrzęki lub zmiana koloru skóry, szczególnie w miejscach narażonych na ucisk. W razie niepokojących objawów skonsultuj się z lekarzem.
6. Unikaj długiego bezruchu – nawet drobne ruchy ramion czy zmiana pozycji poprawiają krążenie.

Do proponowanych ćwiczeń nie potrzebujesz żadnego sprzętu.

Zanim zaczniesz:

- zaciągnij hamulce wózka,
- przyjmij wygodną, lecz wyprostowaną pozycję,
- upewnij się, że stopy opierają się stabilnie na podnóżkach lub podłodze,
- pamiętaj, aby w trakcie ćwiczeń swobodnie oddychać, nie wstrzymuj oddechu.



1. Ruchy głową

Wszystkie ruchy wykonuj powoli, delikatnie, z uważnością. Dostosuj zakres do swoich możliwości.

Góra-dół

Skieruj głowę w dół, zbliżając brodę do mostka. Następnie unieś głowę do góry, kierując nos w stronę sufitu. Powtórz 4–6 razy.



Ucho do barku

Pochyl głowę, kierując lewe ucho do lewego barku, a następnie prawe ucho do prawego barku. Nos przez cały czas ma być skierowany do przodu – nie nurkuj głową pod pachę i nie unosź barków. Pamiętaj: ucho do barku, a nie bark do ucha! Powtórz 4–6 razy.



Rozglądanie na boki

Obróć głowę w lewo, jakbyś chciał, by broda przekroczyła linię barku. Wróć do środka i powtórz w prawo. Wykonaj 4–6 powtórzeń. Trzymaj barki na tej samej wysokości przez całe ćwiczenie.



2. Krążenia barkami

Ręce połóż swobodnie na udach lub wzdłuż tułowia. Wykonaj 10 krążeń barkami do przodu: barki idą w górę, do przodu, w dół i do tyłu. Następnie 10 krążeń w tył: z góry w tył, w dół i do przodu.



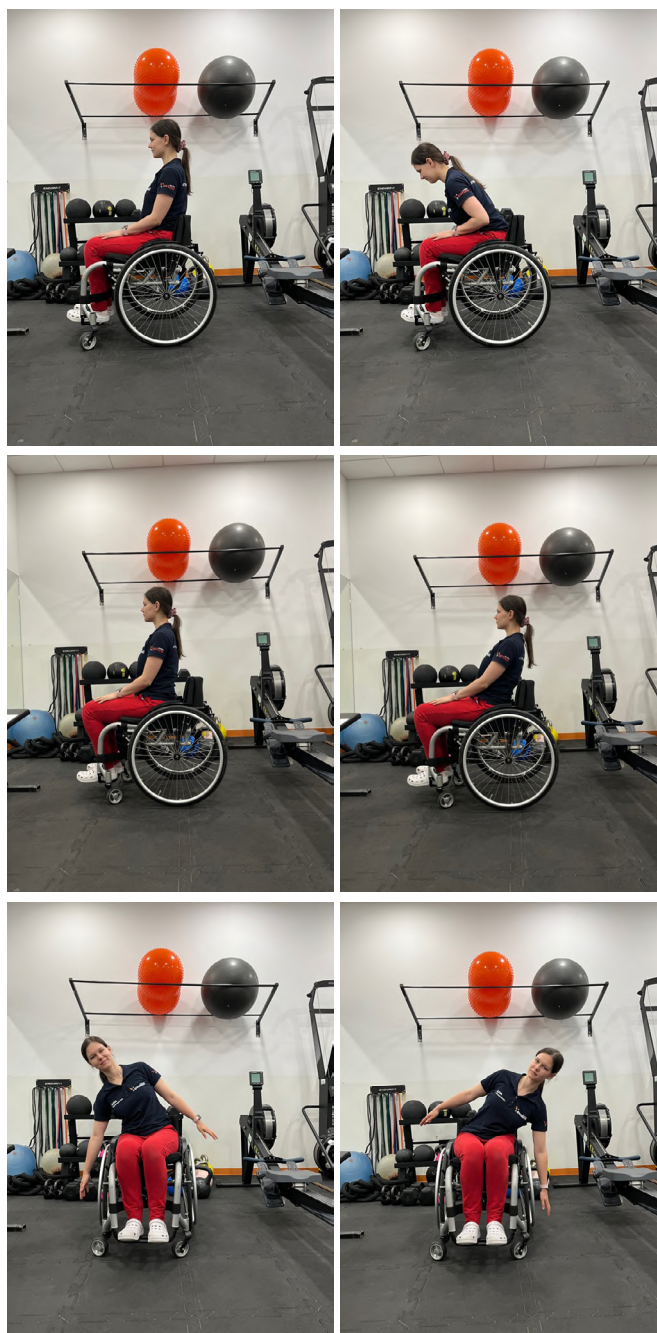
3. Krążenia klatką piersiową

Wypchnij klatkę piersiową do przodu, następnie w lewo, cofnij (zaokrąglając plecy), przejdź w prawo i znowu do przodu – zataczaj koła górną częścią tułowia, bez ruchu miednicy. Wykonaj 5 krążeń w lewo i 5 w prawo. Nie unosź barków, utrzymaj długą szyję. Możesz zamknąć oczy, by lepiej poczuć ruch.



4. Wychylenia tułowia

Ułóż dłonie swobodnie na udach. Jeśli masz ograniczoną stabilność przytrzymaj się wózka lub wykonuj mniejszy zakres ruchu. Przez cały czas trwania ćwiczenia spróbuj utrzymać głowę w przedłużeniu kręgosłupa. Wychyl tułów do przodu, następnie wróć. Przy powrocie postaraj się nie odpychać rękami, lecz wykorzystać mięśnie tułowia. Powtórz to 5 razy. Ustaw ręce delikatnie na boki i wychyl się w prawą, a następnie w lewą stronę. Powtórz to 5 razy. Wysuń pośladki do przodu, aby zrobić miejsce między tułowiem a oparciem. Zachowując proste plecy wychyl się do tyłu, kontroluj ten ruch wykorzystując napięte mięśnie brzucha. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Postaraj się nie unosić brody do góry. Powtórz ćwiczenie 5 razy.



5. Skręty tułowia

Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej lub przytrzymaj się wózka. Skręć tułów w lewo, pozostań w tej pozycji na 2 oddechy, wróć. Powtórz na prawą stronę. Wykonaj po 3 powtórzenia na każdą stronę.



6. Unoszenie się na wózku

Chwyć dłońmi za ciągi kół wózka. Prostując ręce w łokciach unieś pośladki. Powoli uginając łokcie opuść pośladki. Wykonaj 5-8 powtórzeń.



7. Pompki z rękami na blacie

Ustaw się przodem do stabilnego blatu (na wysokości klatki piersiowej). Zablokuj wózek i oprzyj stopy. Ustaw dłonie blisko krawędzi blatu na szerokość barków. Zginając łokcie, pochyl tułów w stronę blatu. Odepchnij się rękami i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 5–8 razy. Ważne:

- nie wyginaj pleców w łuk – aktywuj mięśnie brzucha,
- utrzymaj głowę w przedłużeniu kręgosłupa.



8. Rozciąganie "kapturów"

Ustaw ręce wzdłuż ciała. Skieruj lewe ucho do lewego barku (nie unosząc go). Jednocześnie wyprostowaną prawą rękę skieruj do podłogi. Utrzymaj pozycję około 15-30 sekund. Ćwicz w takim zakresie, aby pojawiło się uczucie rozciągania, nie ból. Następnie wykonaj to samo na drugą stronę: skieruj prawe ucho do prawego barku i wyprostowaną lewą rękę do podłogi. Wykonaj to ćwiczenie 4 razy na każdą stronę.



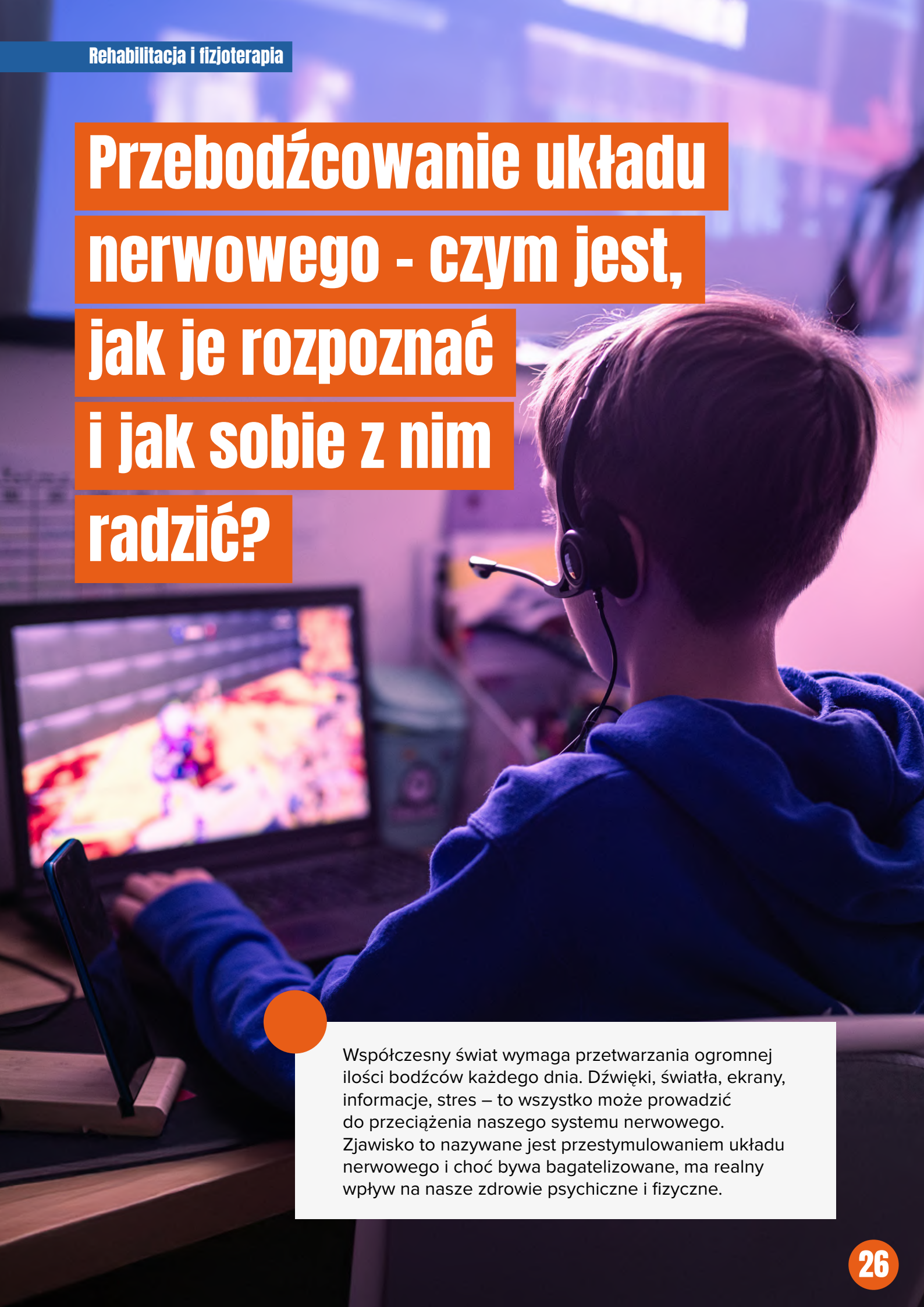
9. Ćwiczenie oddechowe

Weź wdech nosem do brzucha. Następnie wykonaj długi, spokojny wydech również nosem. Postaraj się, aby wydech trwał dłużej niż wdech, np. wdech 3s a wydech 6s. Wykonaj 5 powtórzeń, następnie wróć do naturalnego dla Ciebie sposobu oddychania.

Pamiętaj! Ruch to nie tylko ćwiczenia – to także **aktywny tryb życia**: rozmowy z innymi, wyjścia na powietrze, udział w wydarzeniach.



Przebodźcowanie układu nerwowego - czym jest, jak je rozpoznać i jak sobie z nim radzić?



Współczesny świat wymaga przetwarzania ogromnej ilości bodźców każdego dnia. Dźwięki, światła, ekrany, informacje, stres – to wszystko może prowadzić do przeciążenia naszego systemu nerwowego. Zjawisko to nazywane jest przestymulowaniem układu nerwowego i choć bywa bagatelizowane, ma realny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.



Marta Malk - fizjoterapeutka w Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Układ nerwowy działa jak centrum dowodzenia organizmu – odbiera, selekcionuje i przetwarza bodźce z otoczenia. Kiedy jednak tych bodźców jest zbyt dużo lub są one zbyt intensywne, dochodzi do przeciążenia. Organizm nie nadąża z regulacją, co prowadzi do stanu nadmiernego pobudzenia, a w dalszej konsekwencji do wyczerpania.

Jakie mogą być objawy przestymulowania?

Objawy mogą być oczywiste jak: zwiększona drażliwość, problemy z koncentracją, trudność z zasypianiem, częste wybudzenia, ból głowy, a także mniej oczywiste jak: kichanie, czkawka, ziewanie.

Częste przestymulowanie może prowadzić do **pogorszenia zdrowia psychicznego, a w konsekwencji wypalenia i depresji.**

Przyczyny przestymulowania są różnorodne, ale najczęściej wynikają z życia w środowisku, które dostarcza zbyt wielu bodźców w zbyt krótkim czasie. Najczęstsze czynniki to:

- stała obecność ekranów (telefon, komputer, telewizor),
- praca pod presją czasu i ciągła dostępność (np. przez telefon czy e-mail),
- przebywanie w hałaśliwym, zatłoczonym otoczeniu,
- nadmierne zaangażowanie w media społecznościowe,
- przewlekły stres, brak odpoczynku i snu,
- trudność w znalezieniu balansu między pracą a odpoczynkiem.

Kto jest najbardziej narażony

Niektórzy ludzie są bardziej podatni na przestymulowanie z powodu swojej neurobiologii lub stylu życia. Szczególnie narażone są:

- osoby neuroatypowe (np. ze spektrum autyzmu, ADHD),
- osoby wysoko wrażliwe,
- osoby pracujące w stresujących

zawodach (np. nauczyciele, medycy, pracownicy IT),

- ludzie mieszkający w dużych miastach, wśród hałasu i ciągłych bodźców.



Jak zapobiegać przestymulowaniu?

Choć nie zawsze da się całkowicie uniknąć nadmiaru bodźców, istnieją skuteczne sposoby, by zmniejszyć ryzyko przestymulowania:

Higiena sensoryczna

- Ogranicz korzystanie z ekranów, szczególnie przed snem,
- Unikaj głośnych, zatłoczonych miejsc,
- Wprowadź ciszę i spokój do swojego otoczenia.

Regeneracja układu nerwowego

- Praktykuj techniki relaksacyjne: medytację, jogę, głębokie oddychanie,
- Dbaj o sen – to kluczowy czas regeneracji dla mózgu,
- Spędzaj czas na łonie natury.

Zarządzanie stresem i emocjami

- Zrób przerwy w ciągu dnia na „oddech” od pracy i obowiązków,
- Pracuj nad asertywnością – naucz się mówić „nie”,
- Korzystaj z pomocy psychologicznej, jeśli czujesz się przeciążony.

Zdrowe nawyki

- Zdrowa dieta, nawodnienie i aktywność fizyczna wspierają równowagę układu nerwowego,
- Regularne rytuały, np. wieczorna kąpiel czy chwila z książką, mogą działać uspokajająco.

Podsumowanie

Przestymulowanie układu nerwowego to realny problem naszych czasów. Choć nie da się całkowicie uniknąć bodźców, kluczowe jest nauczenie się, jak zarządzać swoim środowiskiem i reakcjami organizmu.

Świadome ograniczanie nadmiaru wrażeń, dbanie o odpoczynek i regenerację pozwala zachować równowagę psychiczną i fizyczną – a w dłuższej perspektywie chroni nas przed wypaleniem i zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Dzień Otwarty

Sitwake



Fundacja Avalon zaprasza na Dzień Otwarty Sitwake, który odbędzie się 11 lipca 2025 roku w WakePark Gdańsk. Będzie to wyjątkowa okazja, by osoby z niepełnosprawnościami spróbowały swoich sił w sportach wodnych w bezpiecznych i profesjonalnych warunkach. Adrenalina, sportowa atmosfera i zero barier – to wszystko czeka na uczestników tej wyjątkowej przygody.

Czym właściwie jest sitwake?

Sitwake to dynamiczna, pełna emocji odmiana wakeboardu, stworzona z myślą o osobach z niepełnosprawnościami. Zamiast tradycyjnej pozycji stojącej, zawodnik pływa na specjalnie skonstruowanej desce z siedziskiem i podnóżkiem z pasem stabilizującym stopy. Osoba pływająca trzyma drążek liny przymocowanej do wyciągu, który ciągnie ją po wodzie z dużą prędkością – to połączenie siły, techniki i niesamowitej frajdy.

Choć sport ten jest jeszcze stosunkowo młody, na świecie zyskuje coraz większą popularność. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych zawodników sitwake'a jest Kurt Burkhart z USA – zawodnik z urazem rdzenia kręgowego, który w spektakularny sposób pokazuje, że niepełnosprawność nie oznacza końca sportowych wyzwań. Sitwake idealnie wpisuje się w ideę sportu inkluzywnego – dostępnego, różnorodnego i pełnego pasji.

Do zobaczenia w Gdańsku!

11 lipca 2025 roku WakePark Gdańsk stanie się przestrzenią pełną pozytywnej energii, odwagi i wodnych szaleństw. Fundacja Avalon organizuje bezpłatny Dzień Otwarty Sitwake, w którym udział mogą wziąć osoby z niepełnosprawnościami.

Na uczestników czeka:

- profesjonalny sprzęt i wyciąg przystosowany do sitwake'a, wsparcie doświadczonych instruktorów WakePark Gdańsk,
- pełna opieka ratowników i wolontariuszy,
- wspólny posiłek i czas na relaks po pływaniu.

Startujemy o 10:00 – najpierw szkolenie, potem sesje na wodzie, a na koniec wspólny odpoczynek w sportowej atmosferze. Wszystko w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa.

Sitwake po raz kolejny...

To nie pierwsze takie wydarzenie w historii Fundacji Avalon. Rok temu zorganizowaliśmy szkolenia z sitwake, które spotkały się z ogromnym entuzjazmem wśród uczestników. Relacje z tego wydarzenia pokazują odwagę, determinację i radość ludzi, którzy mimo barier próbują czegoś nowego. Video obejrzysz na kanale YouTube.

Podczas tamtego lata uczestnicy nie tylko uczyli się podstaw sitwake'u, ale również przełamywali swoje ograniczenia – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dzięki odpowiedniemu wsparciu i motywacji, wielu z nich po raz pierwszy w życiu poczuło prędkość i wolność na wodzie.

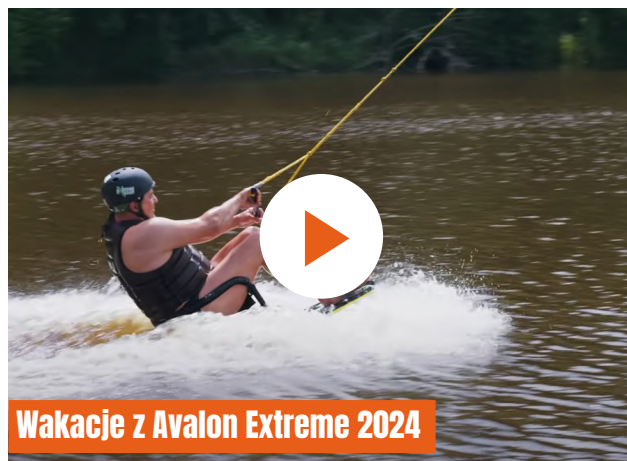
Dlaczego warto do nas dołączyć?

Nasze tegoroczne wydarzenie to nie są zawody, ani test umiejętności, to dzień pełen przygód, dobrej zabawy i niezapomnianych wrażeń. Zapraszamy wszystkich: zarówno tych, którzy po raz pierwszy słyszą o sitwake'u, jak i osoby mające już

doświadczenie z tym sportem. To świetna okazja, żeby spróbować czegoś nowego, przełamać własne granice i spędzić czas w aktywny sposób w wodzie, z dobrą ekipą i przy ekstremalnych emocjach.

Na miejscu będzie czekać wykwalifikowana obsługa WakePark Gdańsk, ratownicy i przystosowana infrastruktura (podesty, toalety, pomoc wolontariuszy). Zapewniamy cały sprzęt: pianki, deski, kaski, kamizelki, a Ty przynieś strój kąpielowy, ręcznik i dobry humor!

Liczba miejsc ograniczona, więc nie zwlekaj z zapisami. Wypełnij formularz zgłoszeniowy i dołącz do naszej ekipy!



Kliknij tutaj i zapisz się na Dzień Otwarty w Wake Park Gdańsk!



**Ekstremalne emocje
i pełne bezpieczeństwo: Rafting
w Pieninach z Fundacją Avalon**



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Obserwując relacje z wyzwań sportowych organizowanych przez Fundację Avalon, takich jak cross trening, Wheelmageddon czy Workout Battle, wielu z Was zadaje sobie pytanie: „Czy to dla mnie?” albo „Czy to w ogóle bezpieczne?”. Nasza odpowiedź brzmi: zdecydowanie tak! Ekstremalne wyzwania z Fundacją Avalon to nie tylko zastrzyk adrenaliny, ale przede wszystkim bezpieczna przestrzeń do odkrywania własnych możliwości – niezależnie od poziomu sprawności. Doskonałym przykładem jest nasz ostatni rafting w Pieninach, który odbył się w dniach 28–30 maja 2025 roku.

Emocje, natura i przekraczanie granic

Rafting z Fundacją Avalon to nie jest zwykły wypad w góry – to pełna emocji przygoda, której nie da się zapomnieć. Już pierwszego dnia atmosferę rozgrzał nasz gość specjalny – Dariusz Pachut. Jego opowieści o podróżach w najdalsze zakątki świata dodały nam odwagi i rozpały apetyt na własne, niecodzienne przygody.

Kulminacją wyjazdu był spływ rwącym nurtem Dunajca. Uczestnicy zanurzyli się w żywioł – dziki, nieprzewidywalny, ale jakże ekscytujący. Spływ pontonem dostarczył wszystkim ogromnej dawki emocji: krzyki radości, salwy śmiechu i poczucie wspólnej walki z naturą. Każda fala była nowym wyzwaniem, a każdy zakręt – dowodem na to, że razem potrafimy więcej.

Dla każdego - bez wyjątku

Największą siłą tego typu wydarzeń jest ich dostępność. Na raftingu gościliśmy osoby poruszające się o kulach, poruszające się na wózkach, z niedowładami spastycznymi, wysportowane, niewysportowane, szczupłe, niskorosłe, puszyste, odważne i zléknione. Boisz się, że Twoje ciało nie podoła? Spokojnie – pomożemy Ci!

Dla osób obawiających się zimna – przygotowaliśmy profesjonalne pianki neoprenowe, takie jak do nurkowania, które zapewniają ciepło nawet w deszczowe dni przy 11°C (tak, właśnie takie warunki

mieliśmy w tym roku!). Dla tych, którzy nie są w stanie samodzielnie utrzymać tułowia, mamy specjalne rozwiązania – odizolowanie od wody za pomocą plastikowego worka, stabilizacja na styropianowej pufie i pełne wsparcie naszych instruktorów. Twoje bezpieczeństwo to nasz priorytet, a jednocześnie – nie odbieramy Ci frajdy i swobody działania.



Kajaki, fale i wyzwania

Drugim etapem przygody był tor kajakarstwa górskiego – specjalnie zaprojektowany, całkowicie bezpieczny, ale nie mniej emocjonujący niż górską rzeką. Na torze można spływać pontonem w grupie, z instruktorem w tzw. „dwójce”, a nawet... samodzielnie. Dla wielu był to prawdziwy test odwagi i umiejętności.

Wszystko odbywa się w pełnym zabezpieczeniu – nogi przypięte są pasami, kask na głowie, profesjonalna kamizelka asekuracyjna, a dno toru jest płaskie i pozbawione ostrych elementów. Woda leje się ze wszystkich stron, nurt jest silny, a Ty musisz wykazać się siłą, sprytem i zdolnością podejmowania szybkich decyzji. A jeśli wypadniesz z kajaka? Nic nie szkodzi

– nurt poprowadzi Cię na bezpieczną mieliznę, skąd odbiorą Cię nasi przeszkoleni instruktorzy. Takie sytuacje już miały miejsce – jedyne, co po nich pozostało, to szerokie uśmiechy i opowieści, które krążą do dziś!

Nie tylko adrenalina

Po intensywnych wyzwaniach na wodzie przyszedł czas na relaks. Wieczne ognisko, grill, rozmowy do późna – to momenty, które budują naszą społeczność. Wspominaliśmy wszystkie nieplanowane kąpiele, śmialiśmy się z nieporadnych manewrów, ale przede wszystkim – dzieliliśmy się poczuciem wspólnego sukcesu. Bo rafting z Fundacją Avalon to nie tylko sport. To grupa ludzi, którzy się wspierają, motywują i udowadniają sobie nawzajem, że nie ma rzeczy niemożliwych.



24 dni, 12 krajów

i 2543 km: Tour d'Europe

Grzegorza Karpińskiego

23 czerwca Grzegorz Karpiński rozpoczął niezwykłą wyprawę rowerową przez 12 państw Europy: Grecję, Albanie, Macedonię Północną, Kosowo, Czarnogórę, Serbię, Bośnię i Hercegowinę, Chorwację, Węgry, Słowację, Czechy i Polskę. Meta jego ekstremalnego wyczynu znajduje się na Półwyspie Helskim, gdzie Grzegorz rozsypie piasek z greckiego wybrzeża, symbolicznie domykając swoje osiągnięcie. To nie jest wyścig. To rowerowy manifest odwagi i wytrwałości, który wspaniale pokazuje siłę i determinację osób z niepełnosprawnościami – extrasprawnych!

Droga pełna wyzwań

Trasa nie jest łatwa. Są dni z brzydką pogodą, są noce w przypadkowych miasteczkach, ale właśnie wtedy – jak mówi Grzegorz: "zaczynają się najlepsze historie". Etapy są ambitne od 80 do nawet 140 kilometrów dziennie. Prowadzą przez malownicze parki narodowe, górskie przełęcze, historyczne miasta i zupełnie zwyczajne miasteczka. A kiedy nie da się kręcić pięknych widoków, Grzegorz pokazuje, jak radzi sobie ze zmęczeniem i logistyką. Naprawdę nie ukrywa niczego – to podróż autentyczna i szczerą.

Z kamerą w drodze

Każdy dzień tej wyprawy to osobny odcinek video – dynamiczny vlog z trasy, który pokazuje nie tylko fizyczny trud jazdy przez Europę, ale też emocje, jakie temu towarzyszą. Grzegorz opowiada o miejscach, które odwiedza, wplata ciekawostki historyczne, kulturowe i społeczne. Nie boi się też mówić o trudnościach – ani tych związanych z niepełnosprawnością, ani tych typowo podróżniczych. I właśnie w tym tkwi siła tej relacji. To historia człowieka, który nie chce, żeby go podziwiać. Chce, żeby ludzie uwierzyli, że też mogą.

Dzięki vlogom na YouTube Grzegorza i relacjom w naszych mediach społecznościowych możesz być częścią tej wyprawy – codziennie śledzić jego trasę, wspierać, komentować, inspirować się.

Wystarczy zacząć

Nie trzeba być zawodowym sportowcem, by podejmować wielkie wyzwania. Grzegorz, podobnie jak wielu innych extrasportowców, miewał wzloty i upadki, a ta wyprawa to prawdziwy dowód na to, że wystarczy zacząć. Jeśli więc czekasz na znak, by wyruszyć w swoją własną ekstremalną podróż do świata sportu, to niech przykład Grzegorza będzie dla Ciebie inspiracją i zacznij już dziś!



Przystosowane plaże nad Bałtykiem



Sylwia Błach - pisarka,
dziennikarka, podróżniczka

Polskie wybrzeże to jeden z częściej wybieranych przez Polaków wakacyjnych kierunków. Złote plaże, zmienna, ale urokliwa pogoda, interesujące zabytki... To wszystko sprawia, że aż 37% Polaków chce spędzać wakacje nad Bałtykiem! Są wśród nich osoby z niepełnosprawnościami, które często przed wyjazdem zadają sobie jedno, kluczowe pytanie: jak wygląda dostępność plaż w Polsce?

Według danych z portalu popiasku.pl w Polsce jest 879 wejść na plażę. Sprawdzenie dostępności wszystkich wymagałoby potężnego audytu, dlatego osoby z niepełnosprawnościami często korzystają z poleceń znajomych, którzy przetarli już szlaki. Jest jednak fundacja, która postanowiła podjąć próbę przeprowadzenia szerokiego audytu dostępności plaż. Według raportu przygotowanego przez Fundację Machina Zmian w 2021 roku dostępność polskich plaż jest... średnia. Raport „Plaże dla wszystkich” przedstawia wyniki badań 87 polskich plaż, jednakże skupia się na konkretnych wejściach, wskazanych przez gminy jako dostępne. Wnioski z 2021 roku płyną smutne: tylko co trzecia audytowana plaża jest bardziej dostępna niż niedostępna, nawet przy różnych próbach złagodzenia wymagań.



Od wspomnianego audytu minęły cztery lata. Niestety, nikt inny nie podjął się dokładnego zbadania dostępności całego wybrzeża. Czy to oznacza, że wakacje nad morzem są nieosiągalne dla osób z niepełnosprawnościami? Nic bardziej mylnego! Jako doświadczona w bojach plażowiczka korzystająca z elektrycznego wózka inwalidzkiego podzielę się moimi sposobami na udane wakacje nad morzem na wózku. Polskie wybrzeże kocham od najmłodszych lat i z radością dostrzegam, jak zmienia się jego krajobraz w kierunku coraz większej dostępności – żałuję tylko, że proces ten następuje tak wolno.

Na co zwrócić uwagę?

Nim przejdę do moich sposobów na weryfikowanie czy plaża jest dostępna dla osób z niepełnosprawnościami, zadam najpierw kluczowe pytanie: co w ogóle sprawia, że plaża jest dostępna? W końcu każda osoba, niezależnie od stopnia sprawności, ma różne potrzeby. Ba, niektóre potrzeby mogą się wykluczać – choć osoby na wózkach potrzebują wygodnych zjazdów na plażę, to jednocześnie twórcy przestrzeni powinni pamiętać o budowaniu schodów, ponieważ dla osób z innymi niepełnosprawnościami schody są opcją wygodniejszą. Sądzę, że każdy z czytelników wie dokładnie, czego potrzebuje, dlatego pozwolę sobie tylko krótko przypomnieć najważniejsze elementy związane z łańcuchem dostępności.

Czym jest łańcuch dostępności i co znaczy, że plaża spełnia jego zasady? Otóż łańcuch dostępności to narzędzie wykazujące kolejne kroki, które muszą zostać zrealizowane, by można było mówić o zapewnieniu dostępności. Tak jak w prawdziwym łańcuchu, tak i tutaj, gdy jedno z ogniw nie działa – rwie się cały łańcuch i nie możemy mówić o dostępności.

W przypadku dostępności plaż łańcuch możemy podzielić na:

- **strefę dojścia do plaży** – składa się na nią m.in. dostępność komunikacji miejskiej, stan chodników (czy krawężniki są odpowiednio obniżone, czy chodniki są komfortowe dla danej niepełnosprawności np. posiadają oznaczenia dla osób z niepełnosprawnością wzrokową), miejsce parkingowe dla osób z niepełnosprawnością (jego rozmiar, lokalizacja itd.);
- **strefa wejścia na plażę** – mowa tutaj zarówno o pochylni umożliwiającej wejście na plażę, jak i o wspomnianych wcześniej schodach (np. dla osób z zaburzeniami widzenia i równowagi).

Istotna jest też dostępność miejsc widokowych, ale nie byle jakich – takich, gdzie np. osoba na wózku inwalidzkim usiądzie wygodnie obok ławki i swoich towarzyszy podróży, a barierka nie będzie przesłaniać jej widoku;

- **strefa poruszania się po plaży** – to, moim zdaniem, najbardziej złożone ogniwo łańcucha i najtrudniejsze do zapewnienia tak, by zadowolić wszystkich; mowa tu o kładkach umożliwiających poruszanie się po plaży i dojście do wody, ale także np. o specjalnych wózkach umożliwiających jazdę po piasku (kiedyś widziałam na Instagramie film zagranicznego influencera o jednej z plaż Miami – można tam wynająć... elektryczny wózek jeżdżący po piasku); dodatkowo kontrowersje wciąż budzi rodzaj wykorzystywanych kładek – osobiście bardzo nie lubię tych drewnianych ze względu na to, że jazda po nich bardzo trzęsie;



- **infrastruktura** – czyli dostęp do toalet, ale też przebieralni, natrysków, barów, restauracji, a nawet takich pozornych drobiazgów, jak np. do śmietników;
- **informacja** – jakość i dostęp do informacji o dostępności plaży – zarówno w internecie, jeśli ktoś chce się wcześniej przygotować do wyjazdu, jak i już na miejscu; istotne jest to, czy osoba z niepełnosprawnością wzrokową łatwo znajdzie wejście i będzie wiedziała, gdzie jest np. ratownik; czy toalety i natryski są oznaczone w sposób wyraźny i czytelny; jeśli na plaży jest usługa asystenta osoby z niepełnosprawnością albo możliwość wypożyczenia amfibii bądź wózka plażowego, to czy informacje na ten temat są czytelne, a regulamin (np. godziny albo zasady wynajmu) przejrzysty i zrozumiały.

Oczywiście powyższy łańcuch dostępności stanowi opis perfekcyjnie przystosowanej plaży i jej otoczenia. Z żalem stwierdzam, że nie słyszałam, by w Polsce którakolwiek plaża była tak doskonała, choć niektóre (np. te w Trójmieście) dążą do ideału. Każdy z Czytelników musi wybrać te elementy, które dla niego, z perspektywy jego wakacji, są istotne.

Jak sprawdzić, czy plaża jest dostępna dla osoby z niepełnosprawnością?

Skoro brakuje aktualnej listy dostępności plaż, to czy jest jakiś inny sposób na sprawdzenie, czy dana plaża jest dostępna? Tak. Konkretniej: trzy sposoby.

Wspomniany „koniec języka za przewodnika” to pierwszy i chyba najpowszechniejszy sposób. Grupy na Facebooku zreszające podróżujące osoby z niepełnosprawnościami to kopalnia wiedzy o dostępności. Niestety, nie zawsze uzyskujemy odpowiedzi od innych użytkowników zgodne z naszymi oczekiwaniami. Nie wynika to ze złośliwości innych osób – po prostu, gdy pytamy o dostępność plaży, powinniśmy pamiętać, że w zależności od stopnia sprawności,



każdy z nas co innego uzna za dostępne. Dlatego jeśli decydujemy się na to rozwiązanie, pamiętajmy, by zadawać bardzo konkretne pytania. Jakie? Zainspiruj się łańcuchem dostępności i opisanymi w nim elementami sprawiającymi, że plażę można uznać za dostępną!

Drugi sposób to oczywiście poszukiwania w internecie, a konkretniej: oficjalne strony urzędów gmin, miast albo wręcz samych kąpielisk. Bardzo często znajdziemy tam szczegółowy wykaz dostępności plaż wraz z opisem dostosowania. Przykładowo informacje o dostępności Gdańskich plaż znajdziesz na stronie [Przyjazna Plaża – Kąpieliska Morskie Gdańsk](#). Niestety, nie każda z takich stron jest aktualizowana na bieżąco, a my też musimy pamiętać, że poziom dostępności kąpielisk i plaż zmienia się w zależności od sezonu. O ile planujesz wakacyjny wyjazd, ten problem raczej Cię nie dotyczy. Jednak, na przykład, wraz z końcem lata często chowane są taśmy umożliwiające poruszanie się po plaży. Dlatego planując urlop poza sezonem, nie bój się zadzwonić do właścicieli danego portalu (np. do urzędu miasta) i dopytać o szczegóły.

Trzeci i osobiście mój ulubiony sposób to wycieczka. Spokojnie – nie proponuję spontanicznego wyjazdu nad morze! Mam na myśli wirtualną wycieczkę – wykorzystanie dobrodziejstw współczesnej technologii. Na portalu PoPiasku.pl znajdziesz listę wszystkich wejść na plażę w Polsce. Prawie każdy punkt opatrzony jest fotografią, ale moja niepełnosprawność nauczyła mnie ograniczonego zaufania do zdjęć. Co jednak ważniejsze, każde z tych zejść posiada link do Mapy Google (oczywiście możesz od razu zacząć poszukiwania od Mapy Google, w zależności jak Ci wygodniej).

Kiedy już masz włączoną mapę Google, masz dwie opcje: widok z satelity i Street View. Czasami samo ujęcie z satelity wystarczy, by zobaczyć, że zejście na plażę to piaszczysta ścieżka w środku lasu... Jednak więcej detali zapewni Ci Street View – wystarczy użyć Żółtego Ludzika znajdującej się w prawym dolnym rogu ekranu. Na przykład dzięki Street View możesz zobaczyć, że w Dziwnowie jest przepiękna drewniana promenada nad samą plażą ([PANO NANO - Marcin Figaj – Mapy Google](#)), a na plaży w Trzęsaczu znajduje się przepiękny taras widokowy, ale z zejściem wyłącznie po schodach ([Nomad "Tripoffice.info" – Mapy Google](#)). Korzystając z opcji Street View możesz wirtualnie pospacerować w okolicy i zobaczyć, gdzie znajduje się miejsce parkingowe, czy w okolicy są przystosowane toalety, a nawet wybrać knajpkę, do której pójdziesz na wakacyjny obiad. Zwróć tylko uwagę na jedną rzecz: datę wykonania zdjęcia/panoramy. Podana jest drobnym drukiem na samym dole ekranu – choć wiele zdjęć daje aktualną wiedzę o stanie plaż, możesz trafić i na takie, które mają ponad dziesięć lat.

Szukanie idealnego zejścia na plażę za pomocą portalu PoPiasku i Street View aplikacji Mapy Google'a lubię z jeszcze jednego powodu. Poruszam się na wózku elektrycznym i często korzystam z zejść, które oficjalnie nie są zejściami

dostępnymi. Mam na myśli to, że dostępne zejście to zejście ze specjalnymi matami bądź kładkami. Niestety, w Polsce rzadko prowadzą one do samej wody. Tymczasem często zejścia wykorzystywane np. przez przystanie rybackie albo szkoły pływania też są utwardzone (np. to zejście w Sopocie: [Daniel Millar – Mapy Google](#)). Jeśli jedyne, na czym Ci zależy, to bliskość wody, a nie przystosowanie całej infrastruktury, to może być dobry trop, dzięki któremu dotkniesz wody bosą stopą.

Dzięki amfibii też możesz pływać!

Spuszczenie nóg z podnóżka i zanurzenie paluszków w bałtyckiej wodzie to czysta przyjemność, ale wielu z wakacyjnych podróżników marzy o czymś więcej: o prawdziwej kąpieli w morzu. W Polsce jest to już możliwe! W niektórych z miast znajdziesz amfibie, czyli specjalne wózki umożliwiające pływanie w wodzie osobie z niepełnosprawnością ruchową. W zależności od potrzeb, możesz w takiej amfibii zostać przez czas kąpieli albo z niej zejść i pływać w morzu samodzielnie. Według wspomnianego wcześniej raportu, w Polsce na 11 plażach możesz znaleźć amfibie (niestety, raport nie wymienia wszystkich plaż z amfibią). W oparciu o raport i dane z internetu, znalazłam, że w Polsce amfibie są dostępne w: Kołobrzegu, Sopocie, Gdańsku, Ustce, Świnoujściu, Helu, Kuźnicy, Jastarni, Juracie. Pamiętaj jednak, by wcześniej poszukać informacji o zasadach korzystania z amfibii. Na niektórych plażach można skorzystać z niej od ręki, na innych trzeba zarezerwować usługę na konkretną godzinę. Czasem asystenci plażowi pomagają się przesiąść, czasem jednak musisz mieć ze sobą swoich asystentów – a wsiadanie do takiej amfibii nie należy do najłatwiejszych zadań.

Rozwiązania dostępnościowe na europejskich plażach

Osobiście z amfibii korzystałam raz – nie w Polsce (jakkolwiek kocham patrzeć na Bałtyk, tak temperatura wody mnie zniechęca, by się w nim zanurzyć). Lata temu, w Brukseli, plażowi asystenci razem z towarzyszącą mi rodziną pomogli mi się przesiąść i dosłownie wciągnęli mnie do wody. To było wspaniałe doświadczenie, choć jeśli mam wspominać najlepszy sposób na zanurzenie się w morzu, jaki dotychczas widziałam, to zdecydowanie wygrywają rozwiązania dostępne w Chorwacji. Na jednej z plaż w Splicie jest specjalna winda-krzesiśko, która zanurza się w wodzie. Można z niego zsiąść lub, jeśli nie ma kolejki chętnych do skorzystania, można na nim zostać. Z perspektywy obserwującego mnie kraba zapewne wyglądałam jak niemowlak w krzesiśku do karmienia, ale było to jedno z najlepszych morskich doświadczeń w moim życiu. Oprócz windy, w internecie często widuję coś w rodzaju „krzesła na szynach”, które wjeżdża do wody. Nie testowałam tego rozwiązania, więc nie

mogę oceniać, ale zawsze trochę niepokoi mnie brak podręczek zapewniających stabilność osobie ze słabymi mięśniami pleców.

Wiele miejsc w Europie stosuje też bardzo prostą, ale za to niebywale skuteczną, metodę wchodzenia do wody przez osobę z niepełnosprawnością ruchową. Mianowicie bardzo często do wody prowadzi... wybetonowany podjazd. Taki najzwyklejszy, czasem z murkiem, czasem z poręczą. Widziałam go też m.in. w Chorwacji, w Splicie. Zwykle w miejscu, w którym jest taki podjazd, można wypożyczyć zwykły wózek rehabilitacyjny – taki, jaki często jest na basenach. Wtedy takim podjazdem można zjechać bezpośrednio do morza i gdy już zanurzymy się wystarczająco, zsiąść z wózka, by popływać. To bardzo proste rozwiązanie, którego mi brakuje nie tylko na polskich plażach, ale też np. na polskich basenach. Podnośniki są naprawdę fajnym rozwiązaniem, ale jednak o wiele wolniejszym i wymagającym więcej dźwigania przez asystenta.



Czy osoby z niepełnosprawnościami korzystają z polskich plaż?

Choć dostępność polskich plaż z roku na rok rośnie – nie jest to zastraszające tempo, ale różnicę dostrzeże każdy, kto plażował nad Bałtykiem na początku wieku – to pozostaje jeszcze jedno pytanie: czy osoby z niepełnosprawnościami w ogóle z tej dostępności korzystają?

Dotarcie do aktualnych statystyk jest praktycznie niemożliwe – ciągle brakuje jakościowych badań o turystyce osób z niepełnosprawnościami. Choć według danych GUS osób z niepełnosprawnościami jest w Polsce 4 mln, to różnorodność tej grupy nie ułatwia analizy. Według badań „Aktywność turystyczna osób niepełnosprawnych” BST Grupa, przeprowadzonych w 2018 roku (najaktualniejsze, do jakich udało mi się dotrzeć), mniej niż jedna czwarta osób z niepełnosprawnościami w ciągu roku uczestniczyła w wyjeździe turystycznym (dokładnie 23%). Co więcej, dane zawierają wszystkie stopnie niepełnosprawności i wszystkie grupy wiekowe, zatem średnia wieku osób z niepełnosprawnościami wyjeżdżających w celach turystycznych to 53 lata, a 84,4% to osoby ze stopniem lekkim lub umiarkowanym – łatwo zatem wnioskować, że spora część z tej grupy to osoby z niepełnosprawnościami nabytymi wraz z wiekiem. Analiza czy osoby z różnymi niepełnosprawnościami korzystają z udogodnień na plażach, wymagałaby zatem aktualnych, pogłębionych badań. Światłem w tunelu nadziei jest natomiast fakt, że według wspomnianego raportu województwa pomorskie i zachodniopomorskie osiągnęły wynik 15,7% spośród najczęściej wybieranych na cel wyjazdu województw, a aż 22,1% badanych (niezależnie od tego, czy już wyjeżdżali, czy nie) stwierdziło, że morze jest preferowanym miejscem wyjazdu.

Osoby z niepełnosprawnościami chcą dostępu do morza!

Zarówno z danych, jak i codziennych rozmów i doświadczeń, wynika jedno: warto dbać o dostępność plaż, bo osoby z niepełnosprawnościami chcą odpoczywać nad morzem. A im więcej dostępności będzie się pojawiać, tym rzadziej w badaniach będzie się pojawiać odpowiedź, że ktoś rezygnuje z wakacji ze względu na brak dostępności. Jestem szczerze przekonana, że zwiększanie poziomu przystosowania wpłynie pozytywnie na chęć i – przede wszystkim – możliwości zwiedzania jednych z najpiękniejszych plaż w Europie: naszych, polskich.

Źródła:

- „Aktywność turystyczna osób niepełnosprawnych. Raport końcowy” BST Grupa, Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Tota Paulina, [„Plaże dostępne dla wszystkich: idea i praktyka udostępniania przestrzeni rekreacyjnych wszystkim użytkownikom”](#)
- [„Plaże dla wszystkich. Raport. Podsumowanie audytu plaż 2021”](#)
- www.sensorytrust.org.uk
- www.innpoland.pl



Pilot do morza - grecki pomysł na dostępne kąpiele w morzu

Jedną z pierwszych rzeczy, które przychodzą na myśl, gdy planujemy wyjazd do Grecji - oprócz urokliwych białych domków i gajów oliwnych jest lazurowe morze i rozległe plaże. Zarówno Grecy, jak i turyści, kochają kąpiele w ciepłym, słonym morzu. Niezależnie od tego, czy jest to Morze Śródziemne, Jońskie czy Egejskie - wszyscy marzą o plażowaniu w gorącym greckim słońcu. Miłość do morskich kąpiei zainspirowała grupę greckich inżynierów do stworzenia **SEATRAC** - bezpłatnej usługi, która umożliwia osobom z niepełnosprawnościami i ograniczeniami ruchowymi na łatwiejsze korzystanie z morza.

Co to jest SEATRAC?

SEATRAC to bezpłatna sieć automatycznych zjazdów do morza, dostępna na wielu plażach w Grecji i poza jej granicami. System opracowała firma TOBEA, której celem było połączenie innowacyjnej technologii z ideą równości i włączenia społecznego. To nie tylko urządzenie, ale cały projekt społeczny, którego celem jest zmiana sposobu korzystania z plaż przez osoby z niepełnosprawnościami. To mobilne siedzisko poruszające się na gąsienicach po torze, prowadzącym z plaży prosto do wody. Użytkownik steruje nim samodzielnie za pomocą wodoodpornego pilota. Urządzenie zapewnia, jak podkreślają konstruktorzy,

niezależność, bezpieczeństwo i komfort, eliminując konieczność korzystania z pomocy innych osób. Co ważne jest to rozwiązanie, które może być zastosowane nie tylko nad morzem, ale również nad jeziorami i w ośrodkach rekreacyjnych. System można przesuwac w zależności od warunków wodnych i pływów.

Jak korzystać z SEATRAC i zdobyć pilota?

Ideą SEATRAC jest zapewnienie maksymalnej samodzielności. Z urządzenia mogą korzystać osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie, bez potrzeby angażowania dodatkowego personelu. Wszystko

obsługuje się za pomocą wodoodpornego pilota. Na niektórych plażach jest on dostępny np.: w barze przy plaży, - informacja o dostępności pilota jest podana na mapie plaż jednak są są też miejsca gdzie trzeba a na innych trzeba zamówić własny. Aby sprawdzić, gdzie jest pilot dostępny, wystarczy wejść na stronę SEATRAC i w opisie wybranej lokalizacji sprawdzić sekcję „Remote”. Jeśli pilot nie jest dostępny, można go bezpłatnie zamówić telefonicznie pod numerem wskazanym na stronie (+30 2610876000), lub napisać na adres: seatrac.preview@tobea.gr. Firma zapewnia bezpłatną wysyłkę pilota do hotelu użytkownika na terenie Grecji (czas realizacji: 1–3 dni robocze).

Jak wygląda korzystanie z SEATRAC - krok po kroku

Po przyjeździe na plażę przygotuj się do kąpieli i upewnij się, że warunki są bezpieczne. Projektanci urządzenia podkreślają, że przy dużych falach nie należy korzystać z SEATRAC, aby uniknąć ryzyka.

Na początku warto wykonać próbny przejazd w obie strony. Następnie dopasuj wysokość siedziska do swojego wózka, przesiądź się i upewnij, że stopy spoczywają centralnie na podnóżku. Przed uruchomieniem urządzenia sprawdź, czy tor jest wolny od przeszkód. Aby wjechać do wody, naciśnij lewy przycisk na pilocie. Po dotarciu na koniec toru możesz opuścić siedzisko i swobodnie pływać. Poręcze w wodzie ułatwiają manewrowanie i powrót na siedzisko. Po zakończeniu kąpieli, naciśnij prawy przycisk, by wrócić na brzeg. Na końcu możesz skorzystać z prysznica i wygodnie przesiąść się z powrotem na wózek.

Morze dostępne dla każdego

SEATRAC jest pionierskim i bez wątpienia ciekawym projektem, który realną szansę poprawić dostępność kąpieli morskich. Jednak jest on jak na razie wykorzystywany na 250 plażach, głównie w Grecji, a także na Cyprze, we Włoszech, w Chorwacji i na Łotwie. Wszystkie lokalizacje są widoczne na interaktywnej mapie dostępnej na stronie: seatrac.gr/en/beach-directory. Na mapie każda plaża ma dokładny opis, zdjęcia, a także aktualny status działania urządzenia, co pozwala odpowiednio zaplanować wypoczynek.



Urządzenie SEATRAC umożliwiające OzN samodzielne wejście do wody.

Źródło: seatrac.gr



Bohaterowie spod znaku niebieskiego krzyża i złotej kotwicy: Kim są ratownicy WOPR?

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, znane jako WOPR, to jedna z najważniejszych organizacji czuwających nad naszym bezpieczeństwem podczas wypoczynku nad wodą. Choć oficjalnie powołano je 11 kwietnia 1962 roku, tradycje ratownictwa wodnego w Polsce sięgają znacznie dalej – aż do XVIII wieku. Już wtedy w Krakowie i Warszawie podejmowano pierwsze zorganizowane próby niesienia pomocy osobom tonącym. Po II wojnie światowej ratownictwo wodne nabrało rozmachu – w latach 50. pojawiły się pierwsze kursy instruktorskie, a już kilka lat później rozpoczęto tworzenie ogólnopolskich struktur. Od 1967 roku WOPR posiada osobowość prawną, a od lat 70. jest członkiem Międzynarodowej Federacji Ratownictwa Wodnego (ILS).

Czym zajmuje się WOPR?

Przede wszystkim ratują życie! Pełnią dyżury na plażach, kąpieliskach i basenach – obserwują i udzielają kwalifikowanej pomocy w sytuacjach zagrożenia. Poza tym prowadzą działania edukacyjne, uczą bezpiecznego korzystania z akwenów, nadzorują obozy i kolonie, a także organizują kursy pierwszej pomocy oraz pływania. WOPR bierze również udział w akcjach poszukiwawczych osób zaginionych na wodzie oraz wspiera inne służby ratownicze – np. podczas powodzi. Ich działalność to

nie tylko reakcja na wypadki, ale przede wszystkim prewencja – patrolowanie, kontrola miejsc kąpielowych, oznakowanie stref bezpiecznych.

Dlaczego ich praca jest tak ważna?

Wypadki nad wodą, niestety, zdarzają się regularnie. Każdego roku w Polsce dochodzi do setek utonięć – często w wyniku brawury, alkoholu lub przecenienia swoich umiejętności. Obecność wyszkolonych ratowników znacząco zwiększa bezpieczeństwo, pozwala szybko reagować i minimalizować skutki takich sytuacji. W 2024 roku w Polsce utonęło 488 osób.

29 czerwca - święto ratowników WOPR

Dzień Ratownika WOPR obchodzimy co roku 29 czerwca – we wspomnienie św. Piotra, patrona rybaków i ludzi związanych z wodą. To dobra okazja, by podziękować wszystkim, którzy strzegą naszego bezpieczeństwa, ale też przypomnieć, jak ważne są rozważa i ostrożność podczas wypoczynku nad wodą. Warto również pamiętać, że ratownik nie zastąpi naszej odpowiedzialności – to my jesteśmy pierwszymi strażnikami własnego życia, dlatego poniżej wymieniamy najważniejsze zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą.

Zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą:

- Kąp się wyłącznie w miejscach strzeżonych, pod opieką ratowników.
- Unikaj dzikich kąpielisk, glinianek, żwirowisk i nieoznakowanych zbiorników.
- Zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników.
- Nie wchodź do wody po alkoholu ani środkach odurzających.
- Nie skacz do wody w nieznanym miejscu – ryzyko urazów kręgosłupa jest bardzo wysokie.
- Schłódź ciało przed wejściem do wody po opalaniu – unikniesz szoku termicznego.
- Nie pływaj podczas burzy, przy silnym wietrze, w nocy ani w bardzo zimnej wodzie.
- Pływaj z umiarem – unikaj wychłodzenia organizmu.
- Nie wchodź do wody na czczo ani tuż po posiłku.
- Korzystaj wyłącznie ze sprawnego, bezpiecznego sprzętu pływającego.
- Noś kamizelkę ratunkową na kajaku, łódce czy motorówce.
- Nie wypływaj na głęboką wodę na materacu, kole czy innych dmuchanych zabawkach.
- Nie żartuj z wzywania pomocy ani nie popychaj innych do wody.
- Dzieci powinny być zawsze pod nadzorem dorosłych, niezależnie od obecności ratowników.

- W razie zagrożenia – wezwij pomoc. Jeśli możesz, przekaz tonącemu przedmiot unoszący się na wodzie, aby mógł go chwycić.
- Kąp się w grupie – nigdy samotnie.
- Na słońcu noś nakrycie głowy i używaj kremu z filtrem.

Z okazji ich święta dziękujemy wszystkim ratownikom WOPR za codzienną służbę, odwagę i troskę o nasze bezpieczeństwo.

Źródła:

- [Bezpieczeństwo nad wodą - podstawowe zasady](#)
- [Ratownicy wodni w dniu ich święta wyróżnieni przez wojewodę](#)
- [Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe - Polski Związek Sportowy](#)
- [Historia Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego](#)



Źródło: [Galeria zdjęć WOPR](#)



Cukrzyca pod kontrolą, filary życia z chorobą i historie znanych osób



Paulina Liberadzka - specjalistka, Fundacja Avalon

27 czerwca obchodzimy Światowy Dzień Walki z Cukrzycą — chorobą, która dotyka coraz więcej osób, niezależnie od wieku czy stylu życia. Wiele osób kojarzy cukrzycę z dietą, pomiarami cukru, zastrzykami i ograniczeniami, co często wiąże się ze strachem i stereotypami. Jednak za tym schorzeniem kryją się prawdziwe historie życia — pełne wyzwań, dyscypliny, ale też zrozumienia i troski o siebie. Cukrzyca to nie tylko liczby i wyniki badań, ale codzienne życie z marzeniami i sukcesami. Można z nią normalnie żyć, uprawiać sporty, podróżować i realizować swoje pasje — wystarczy więcej uwagi i troski o zdrowie.

Czym jest cukrzyca?

Dla wielu osób, które nie miały z nią styczności najczęściej kojarzy się z ograniczeniem słodkich smakołyków. Jednak przede wszystkim jest to przewlekła choroba metaboliczna, która polega na zaburzeniu produkcji lub działania insuliny - hormonu regulującego poziom glukozy we krwi. Insulina jest jak klucz, który „otwiera drzwi” komórek i pozwala glukozie z krwiobiegu trafić tam, gdzie jest potrzebna, do mięśni i narządów. Gdy tego klucza brakuje albo nie działa prawidłowo, poziom cukru rośnie. I właśnie to jest istotą cukrzycy.

Występuje także kilka rodzajów cukrzycy, wymienionych poniżej:

- **Cukrzyca typu 1:** zazwyczaj diagnozowana u dzieci i młodych dorosłych. Jest chorobą autoimmunologiczną, w której organizm niszczy własne komórki trzustki produkujące insulinę. Osoby z tą postacią choroby muszą przyjmować insulinę do końca życia.
- **Cukrzyca typu 2:** znacznie częstsza, związana głównie ze stylem życia (nadwaga, stres, brak ruchu). Początkowo rozwija się powoli i często pozostaje

niezauważona. Można jej skutecznie zapobiegać i leczyć dzięki zdrowej diecie, aktywności fizycznej i odpowiedniemu leczeniu.

- **Cukrzyca ciążowa:** pojawia się u niektórych kobiet w ciąży. Wymaga szczególnej troski, ale zwykle ustępuje po porodzie. Istnieją też rzadsze typy, wynikające z innych chorób trzustki.

Życie z cukrzycą

Brzmi to bardzo poważnie, szczególnie gdy zderzamy się z diagnozą, jednak życie z cukrzycą może być pełne, wartościowe i wspaniałe. Obserwujemy to także na przykładzie wielu znanych osób, które mierzą się każdego dnia z tą chorobą i stanowią przykład, jak wiele można osiągnąć pomimo życia z cukrzycą. Jedną z nich jest Halle Berry, utalentowana, hollywoodzka aktorka, zdobywczyni Oscara, która od lat żyje z cukrzycą typu 1.

To właśnie ona wypowiedziała w jednym z wywiadów, motywujące słowa: „Dbam o siebie, ale dzieje się tak również ze względu, iż jestem diabetyczką, odkąd skończyłam 19 lat. Nauczyłam się postrzegać tę chorobę jako błogosławieństwo.”

Inne znane osoby to, Tom Hanks, uwielbiany aktor i laureat Oscara, Missy Elliot raperka i producentka muzyczna, Mandaryna, piosenkarka czy Michał Figurski, lubiany dziennikarz, założyciel Fundacji Najśłodszy, autor książki „Najśłodszy, Autobiografia pisanej kciukiem” i bohater kampanii społecznej „Epoka dostępności” Fundacji Avalon, który mówi otwarcie o swojej chorobie, pokazując, że cukrzyca to nie wyrok, a rozmowa i edukacja to potężne narzędzia w walce z nią.

Jak wygląda codzienność z cukrzycą?

Reczy, o których należy pamiętać to:

- **Aktywność fizyczna** – spacer, joga, pływanie czy treningi z lekkimi ciężarkami to świetne formy ruchu dla każdego.
- **Zdrowe, pełnowartościowe posiłki** – unikanie przetworzonego jedzenia,

słodyczy i nadmiaru soli, na rzecz pełnego ziarna, warzyw i zdrowych tłuszczów (np. z awokado, orzechów).

- **Regularne monitorowanie poziomu cukru** – pomiary pomagają lepiej zrozumieć, jak ciało reaguje na różne sytuacje i posiłki.
- **Leki, które odgrywają kluczową rolę**, zarówno w leczeniu, jak i w zapobieganiu groźnym powikłaniom. Ich dobór zależy od rodzaju choroby (typ 1, typ 2, cukrzyca ciążowa), stylu życia, wieku pacjenta i przebiegu schorzenia.
- **Zdrowie psychiczne** – cukrzyca to też wyzwanie emocjonalne. Rozmowa z bliskimi, korzystanie z pomocy psychologa lub grup wsparcia.
- **Edukacja to podstawa** – im więcej wiesz o chorobie, tym lepiej nią zarządzasz.

I pamiętajmy, by słuchać lekarzy, którzy posiadają wiedzę w tym zakresie i wiedzą jak indywidualnie prowadzić każdą osobę!

W Fundacji Avalon wspieramy osoby z cukrzycą i innymi chorobami przewlekłymi, oferując edukację, wsparcie psychologiczne oraz praktyczne porady. Widzimy to także na przykładzie naszych podopiecznych i fundacyjnych przyjaciół, którzy pokazują, że z chorobą można żyć pełnią życia, realizując swoje pasje i marzenia.

Z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą zachęamy: zadbaj o siebie i bliskich, dziel się wiedzą i otwarcie rozmawiaj o chorobie, bo to pierwszy krok do zdrowia i dobrego samopoczucia.

O rodzicielstwie - krótko i na temat.

Rozmowa z Mariuszem Kędzierskim

W ramach cyklu "O rodzicielstwie – krótko i na temat" Magdalena Pardo przeprowadza rozmowę z Mariuszem Kędzierskim – artystą, mówcą motywacyjnym, jednym z bohaterów kampanii społecznej Fundacji Avalon "Teraz mnie widzisz?" oraz ojcem prawie półtoraletniego Franka. Mariusz urodził się z wadą rozwojową obu przedramion. Opowiada o początkach rodzicielstwa, wpływie niepełnosprawności na obowiązki i wyzwania, jakie stawia mu ojcostwo oraz o tym, dlaczego bycie rodzicem z niepełnosprawnością wcale nie musi być trudne i straszne.

Magdalena Pardo: Mariuszu, na początku opowiedz mi o swojej niepełnosprawności.

Mariusz Kędzierski: Historia mojej niepełnosprawności nie jest długa czy skomplikowana, ponieważ urodziłem się z nią i wszystko z czasem przychodziło mi naturalnie, choć często z nie małym trudem.

Magdalena: Czy niepełnosprawność wpłynęła na decyzję o posiadaniu dziecka? Jeżeli tak, to w jaki sposób?

Mariusz: Nie, niepełnosprawność nie miała na to żadnego wpływu ani też nie budziła we mnie żadnych wątpliwości. Przed kilkoma laty zasięgnąłem opinii specjalisty, który utwierdził mnie w tym, że nie ma żadnych przeciwwskazań do założenia rodziny i przesłanek ku temu, by moje przyszłe dziecko czy dzieci miały być obciążone genetycznie moją wadą. Nie myślałem więc o tym w tych kategoriach. Po prostu, przyszedł taki moment, że jako mężczyzna uznałem, że chciałbym mieć rodzinę, a to kolejny etap mojej samorealizacji i jestem na to gotowy.



Magdalena: Jak dzielisz się obowiązkami związanymi z wychowywaniem synka ze swoją partnerką?

Mariusz: Muszę przyznać, trochę się bałem, że nie będę w stanie robić wszystkiego. Moje największe wątpliwości budziło to, że w pierwszych miesiącach nie będę mógł pomóc w tych najbardziej prozaicznych czynnościach, przy których trzeba dziecko

chwycić i przenieść. Okazało się, że nosiłem je... od pierwszego dnia. Byłem, poza personelem szpitala, pierwszą osobą, która miała Franka na rękach i te wszystkie obawy okazały się niepotrzebne, bo i w tym obszarze znalazłem rozwiązanie. Samodzielnie byłem w stanie bezpiecznie go podnieść, przenieść i odłożyć. Jeżeli chodzi o obowiązki, to mamy różny podział: przewijanie raczej zostaje po stronie partnerki, choć ja często asystuję, bo Franek, jak większość dzieci, ma wtedy włączony tryb „uciekiniara”. Trzeba go czymś zająć, żeby druga osoba mogła wykonać tę czynność. Pracę mam taką, że czasami wyjeżdżam i nie ma mnie na noc w domu, ale kiedy jestem, to wszystko robimy wspólnie, żeby usprawnić opiekę nad synem.

Magdalena: Co najbardziej zaskoczyło Cię w rodzicielstwie?

Mariusz: Tą najbardziej zaskakującą rzeczą było zbudowanie więzi i poczucia bezpieczeństwa od pierwszych minut. Pojawił się ktoś, z kim się wcześniej nie znaliśmy i nagle ten ktoś nie jest mi obojętny. Ja jemu też. To uczucie, którego nie da się opisać. Cała reszta, techniczne sprawy, była czymś, czego się spodziewałem i tutaj nic nie było zaskakujące, bo jestem człowiekiem, który ma dzieci w swoim otoczeniu, nawet te najmniejsze. Wiedziałem, z czym to się wiąże i jak to wygląda.

Magdalena: Czy jest coś, czego nie wiedziałeś o byciu tatą, a dziś czujesz, że ta wiedza mogłaby być bardzo przydatna?

Mariusz: Na tym etapie nie, choć nadal się uczę. Myślę, że różne sytuacje nie raz mnie jeszcze zaskoczą i muszę być czujny i gotowy na to, żeby niczego nie przegapić. To czym chciałbym się podzielić z innymi ojcami – przyszłymi i obecnymi, to to, żeby zawsze być zaangażowanym. Nie na tyle, na ile mamy ochotę, ale jak najbardziej się da.

Tylko w ten sposób buduje się relację z dzieckiem.

Magdalena: Czy przygotowywałeś się w jakiś sposób do zostania rodzicem?

Mariusz: Jak już wspomniałem, od zawsze mam wokół siebie dzieci w różnym wieku i nie musiałem przygotowywać się do roli ojca jakoś szczególnie. Zawsze jednak interesowała mnie ta droga od poczęcia do narodzin i byłem z partnerką na każdej możliwej wizycie u lekarza.

Magdalena: Czy masz jakieś rady bądź słowa dla osób z niepełnosprawnościami, które planują rodzicielstwo? Czy jest coś, co sam chciałbyś usłyszeć przed zostaniem rodzicem?

Mariusz: Chciałbym, żeby osoby z niepełnosprawnościami nie bały się zakładać rodziny, jeśli nie ma do tego poważnych przeciwwskazań zdrowotnych. Bo jeżeli ktoś ma nawet jakieś wyobrażenie o roli rodzica, to rzeczywistość je zweryfikuje. Może okazać się, że to, czego się baliśmy, wcale tak straszne nie jest. Straszne zaczynają być inne rzeczy, o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia.

Magdalena: Mariuszu, bardzo dziękuję Ci za rozmowę.

Mariusz: Również dziękuję. Myślę, że bycie rodzicem, choć wymagające i absorbujące, nie jest wcale trudne, bo dzieje się instynktownie, z uczucia. A uśmiech dziecka i wspomnienia, jakie z nami zostają, są czymś niezastąpionym!



Seks, miłość i ojcostwo na wózku - szczera rozmowa z Arturem Świerczem

W ramach kampanii „Pełnosprawni w miłości” (2022) **Artur Świercz w rozmowie z Rafałem Gębura w programie „7 metrów pod ziemią”** otwarcie mówił o życiu z perspektywy osoby z niepełnosprawnością ruchową. Nie unikał tematów często pomijanych – poruszył kwestie ojcostwa, bliskości, ale przede wszystkim seksualności osób z niepełnosprawnościami. Łamiąc stereotypy, przypominał, że miłość i intymność są naturalną potrzebą każdego człowieka niezależnie od sprawności.

Fragment z rozmowy:

Rafał Gębura: Myślę, że wiele osób w ogóle wychodzi z założenia, że osoby, które poruszają się na wózku to w ogóle o seksie nie myślą. Nie mają potrzeb seksualnych, nie uprawiają seksu, no przecież to jest kompletna bzdura. Jak wygląda rzeczywistość?

Artur Świercz: O to warto by było przytoczyć wyniki badań, które są prowadzone właśnie przez Fundację Avalon, które potwierdzają to co teraz powiedziałeś. Że w świadomości społecznej, że osoby z niepełnosprawnościami nie uprawiają seksu, a to jest nieprawda. Uprawiają, zakładają rodziny, mają dzieci i są szczęśliwi, bo to są bardzo ważne elementy w życiu każdego człowieka, również tego z niepełnosprawnościami. Uważam, że warto o tym mówić, warto tę świadomość społeczną podnosić. Wtedy nie będziemy się dziwić różnym rzeczom, różnym sprawom, różnym tematom tylko je przyswajając i zaakceptowując, co będzie z pożytkiem dla każdego.

To mocny głos w debacie o prawie do miłości, intymności i rodziny niezależnie od fizycznych ograniczeń.

Rehabilitacja seksualna - co warto wiedzieć?



Sylwia Wierzbicka - seksuolożka, Fundacja Avalon

Seksualność i zdrowie seksualne

Seksualność jest częścią nas wszystkich – niezależnie od płci, wieku, kraju pochodzenia czy stopnia sprawności. Już od narodzin jesteśmy istotami seksualnymi, lecz z biegiem lat zmienia się to, jak postrzegamy swoją seksualność, jak jej doświadczamy i jak ją wyrażamy. **Rozwój psychoseksualny obejmuje więc cały okres naszego życia oraz podlega ciągłym wpływom czynników zewnętrznych i wewnętrznych.** Pomimo że jest doświadczeniem uniwersalnym, może przybierać różne tempo, etapy czy formę w zależności od osoby. Integrowanie biologicznych, emocjonalnych, jak i społecznych aspektów życia seksualnego jest szczególnie istotne dla zdrowia seksualnego człowieka, ale również dla właściwego rozwoju osobowości, emocjonalności, sposobu komunikacji, pozytywnej samooceny czy możliwości pełnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Osobom z niepełnosprawnościami bardzo często **odbiera się tą seksualną część tożsamości** i uznaje się, że ta sfera nie istnieje. Nic bardziej mylnego!

Z całą pewnością specyfika doświadczeń seksualnych i stopień, w jakim możliwe jest realizowanie potrzeb seksualnych, mogą być związane bezpośrednio z rodzajem niepełnosprawności, obrazem choroby czy charakterem przebytego urazu, jednak



często są wypadkową wielu czynników – m.in.:

- byciem postrzeganym przez społeczeństwo jako osoba aseksualna (a czasami hiperseksualna),
- wyjątkowo silną tabuizacją seksualności osób z niepełnosprawnościami,
- utrudnionym dostępem do wiedzy na temat seksualności oraz usług medycznych w zakresie zdrowia seksualnego,

- trudnościami komunikacyjnymi,
- problemami z nawiązaniem lub/i utrzymaniem relacji partnerskich,
- ograniczeniami ruchowymi utrudniającymi zaspokajanie potrzeb,
- zinternalizowaniem stereotypowych przekonań i postaw dotyczących seksualności osób z niepełnosprawnościami,
- lękiem związanym z np. pokazaniem nagiego ciała, możliwym brakiem satysfakcji po stronie partnerki

Spółeczna tabuizacja tematu seksualności osób z niepełnosprawnościami znacząco utrudnia zdobywanie rzetelnej wiedzy czy uzyskiwanie wsparcia w tym zakresie, jednak oczywiście nie jest to jedyny czynnik. Głównymi przyczynami są przede wszystkim ograniczenia systemu ochrony zdrowia (większość wsparcia organizowana jest przez sektor prywatny lub różnego rodzaju organizacje pozarządowe), niedostateczna liczba specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje, nieobecność rehabilitacji seksualnej w programach nauczania, co bezpośrednio wiąże się z brakiem odpowiedniego przygotowania personelu medycznego, od których najczęściej oczekuje się pomocy w pierwszej kolejności.

Rehabilitacja seksualna - recepta na zdrowie seksualne osób z niepełnosprawnościami?

Temat seksualności jest niestety często spychany na dalszy plan w procesie rehabilitacji i nie należy do jej głównych celów. Kompleksowe podejście powinno uwzględniać rehabilitację seksualną jako jeden z niezbędnych elementów dla poprawy ogólnego funkcjonowania, osiągania dobrostanu i aktywizowania społecznego. Zaczniemy jednak od tego, czym w ogóle jest rehabilitacja seksualna?

Rehabilitacja seksualna to złożony proces usprawniający lub/i umożliwiający realizację satysfakcjonującego życia seksualnego oraz sprzyjający wyrównywaniu szans

w funkcjonowaniu psychoseksualnym osób, które mają różnego rodzaju ograniczenia. Głównym zadaniem rehabilitacji seksualnej jest przywracanie zdrowia seksualnego oraz leczenie lub minimalizowanie zaburzeń seksualnych, które mogą wynikać z choroby lub doświadczonego urazu. Do celów należy również zdobycie wiedzy dotyczącej seksualności i osiągania satysfakcji seksualnej, poszukiwanie oraz wypracowanie technik, sposobów i form ekspresji seksualnej uwzględniających ograniczenia i możliwości, zwiększanie świadomości dotyczącej własnego ciała, poznawanie stref erogennych, praca nad stereotypowymi przekonaniami na temat seksualności, edukacja i poradnictwo dotyczące rodzicielstwa oraz bezpiecznych metod antykoncepcji. Ogromna część rehabilitacji seksualnej wiąże się również z oddziaływaniami terapeutycznymi m.in. pracą z emocjami, myślami, przekonaniami obrazem siebie i swojego ciała, obniżonym poczuciem własnej wartości czy lękiem (trudności psychologiczne mają ogromny wpływ na seksualność człowieka!).

Co powinien uwzględniać proces rehabilitacji seksualnej?

Dokładną diagnozę przyczyn występujących trudności i wnikliwą diagnostykę problemu, uwzględniającą zarówno aspekty somatyczne, jak i psychologiczne – to od nich zależy dopasowanie dalszych oddziaływań. Poszukiwanie podłoża występujących trudności i dalszy przebieg rehabilitacji seksualnej może obejmować współpracę specjalistów z różnych dziedzin – urologii, seksuologii, ginekologii czy fizjoterapii.

Dobranie odpowiednich metod rehabilitacji uwzględniających potrzeby oraz oczekiwania osoby, ale również jej możliwości i ograniczenia. W procesie rehabilitacji korzysta się z różnorodnych metod i form pracy takich jak m.in.:

- **farmakoterapia** – np. stosowanie leków na zaburzenia erekcji,

- **fizjoterapia** – rehabilitacja ruchowa uwzględniająca np. fizykoterapię (wykorzystującą takie metody jak: pole magnetyczne, ultradźwięki czy elektrostymulację) czy kinezyterapię (inaczej: leczenie ruchem mające na celu np. zwiększenie wytrzymałości mięśni, poprawę ogólnej wydolności organizmu, poprawę ruchomości stawów, korekcję nieprawidłowych nawyków ruchowych),
- **terapia seksuologiczna** – oddziaływania terapeutyczne, które mają na celu poprawę jakości życia seksualnego, może odbywać się indywidualnie lub w parze, polega np. na poszukiwaniu oraz wypracowaniu technik, sposobów i form ekspresji seksualnej,
- **metody chirurgiczne** – np. operacje naczyniowe, protezy prącia,
- **fizjoterapia uroinekologiczna** – profilaktyka, diagnostyka oraz leczenie schorzeń związanych z nieprawidłowościami w obrębie miednicy, polega np. ćwiczeniach wspierających pracę mięśni dna miednicy,
- **rehabilitacja urologiczna** – pozwala zmniejszyć dysfunkcje pęcherza moczowego, nerwów i mięśni dna miednicy (np. w przypadku nietrzymania moczu).

Jak możemy zobaczyć, rehabilitacja seksualna jest pojęciem bardzo szerokim i nie istnieje uniwersalny „scenariusz”, który opisałby krok po kroku wszystkie jej etapy. Nie ma tutaj jednej drogi postępowania. **Rehabilitacja seksualna wymaga odpowiedniej wiedzy teoretycznej i umiejętności ze strony specjalistów, ale przede wszystkim indywidualnego podejścia do każdej osoby i uwzględnienia jej wyjątkowości.** Aby proces ten przynosił pozytywne efekty niezbędne jest rozpoznanie oczekiwań, zrozumienie potrzeb, określenie możliwych celów – należy więc uważnie słuchać i podążać za osobą, która potrzebuje wsparcia. Praca nad seksualnością pozytywnie wpływa na ogólne funkcjonowanie osoby

z niepełnosprawnością, niezależnie od tego, czy ma ją od urodzenia, nabyła w wyniku wypadku, czy choroby neurodegeneracyjnej. **Rehabilitacja seksualna może pomóc w budowaniu własnej podmiotowości, autonomii, stawianiu granic, komunikowaniu potrzeb i polepszeniu relacji z innymi ludźmi.** W wymiarze społecznym poruszanie tematyki seksualności i rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami przyczynia się do zmiany stereotypowych przekonań oraz zwiększa świadomość społeczną w zakresie potrzeb i barier, z jakimi osoby z niepełnosprawnościami spotykają się na co dzień oraz może mieć pozytywny wpływ na polepszenie dostępności do usług i otrzymywanie wsparcia adekwatnego do potrzeb.



Kliknij, by się zapisać na rehabilitację



Artykuły i książki o tematyce rehabilitacji seksualnej:

- Aouil, B. (2010). Kinezyterapeutyczne metody w rehabilitacji seksualnej osób niepełnosprawnych. Przegląd terapeutyczny, 8, 1-13.
- Adamczyk J., Kocyk, S., Boguszewski, D. (2012). Oczekiwania osób niepełnosprawnych i fizjoterapeutów wobec rehabilitacji seksualnej. Seksuologia Polska, 10(1), 21-27.
- Cencora, M., Pasiut, S. (2012). Rehabilitacja seksualna po urazie rdzenia kręgowego. Fizjoterapia, 20(2), 12-31.
- Długołęcka, A. (2007). Seksualność osób niepełnosprawnych fizycznie — wstępna diagnoza problemów. Postępy Rehabilitacji, 1, 29–39
- Radomski, D. (2005). Czynniki utrudniające realizację życia erotycznego osób niepełnosprawnych fizycznie. Seksuologia Polska, 3(1), 8–12.
- Trojanowska, M. (2020). Komu wolno pójść na randkę? O seksualności osób z niepełnosprawnościami. Przegląd Socjologii Jakościowej, 16(3), 56-69.
- Myszkowski M., Czerska A., Olczyk M. (2007). Rola fizjoterapii w rehabilitacji seksualnej osób po uszkodzeniu rdzenia kręgowego. W: Kawałko B., Kowerski M. (red.). Prace studenckich kół naukowych. WSZiA, Zamość; 53–58.
- Długołęcka, A., Lew-Starowicz, M. (2015). Seks trzyma nas przy życiu. Rehabilitacja seksualna w chorobach somatycznych. Wydawnictwo Leo Media
- Izdebski, Z., Długołęcka, A., & Radomski, D. (2016). Psychoseksualne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością fizyczną. Wydawnictwo: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego
- Waszyńska, K. (2019). Asystentura seksualna—(nie) etyczny seks. Studia Edukacyjne, (55), 125-138.
- Długołęcka A., Izdebski Z., Radomski D., Psychoseksualne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w relacjach z otoczeniem społecznym – raport, Zielona Góra 2010.
- Długołęcka A., Fornalik I., Usługi seksualne w procesie rehabilitacji seksualnej osób z niepełnosprawnością ruchową i intelektualną, [w:] Prostytucja. Studium zjawiska, red. R. Kowalczyk, M. Leśniak, Kraków 2013.
- Radomski D., Ocena życia seksualnego osób z niepełnosprawnością fizyczną, [w:] Człowiek niepełnosprawny. Rodzina i praca, red. B. Aouil, M. Kościelska, Bydgoszcz 2004.
- Ślęzak I., Mężczyźni z niepełnosprawnością fizyczną jako klienci agencji towarzyskich. Perspektywa pracowników seksualnych.
- Tederko P., Radomski D., Zdrowie seksualne osób po urazie kręgosłupa powikłanym zaburzeniami neurologicznymi, Seksuologia Polska, 2009, 7(2).
- Mironiuk-Nietreba A. Seksualność osób z niepełnosprawnością ruchową w sztuce filmowej, czyli kilka refleksji o edukacyjnym potencjale popkultury. Studia Edukacyjne. 2013; 29.
- Hinc-Wirkus Magdalena (2017) „Upośledzony” seks, czyli o seksualności osób z niepełnosprawnością w Polsce. „Czasopismo Pedagogiczne”, t. 1, s. 22–29.
- Skłodowska-Strzeżek J., Krychowska-Ćwikła A., Cholewicka D. Rehabilitacja seksualna osób niepełnosprawnych fizycznie — założenia a rzeczywistość. Położna. Nauka i Praktyka 2010; 2: 14–20.
- Adamczyk J.G., Kocyk S., Boguszewski D. Ocena wiedzy fizjoterapeutów na temat rehabilitacji seksualnej osób niepełnosprawnych. Seksuologia Polska 2011; 9 (2): 69–75.
- Lew-Starowicz Z. Wyniki rehabilitacji seksualnej u pacjentów z uszkodzeniem rdzenia kręgowego. Postępy Rehabilitacji, 1994, Supl. 1, 173-177.

Bibliografia:

- Adamczyk J., Kocyk, S., Boguszewski, D. (2012). Oczekiwania osób niepełnosprawnych i fizjoterapeutów wobec rehabilitacji seksualnej. *Seksuologia Polska*, 10(1), 21-27.
- Cencora, M., Pasiut, S. (2012). Rehabilitacja seksualna po urazie rdzenia kręgowego. *Fizjoterapia*, 20(2), 12-31.
- Długołęcka A., Seksualność osób niepełnosprawnych fizycznie – zakres problemów, [w:] *O seksualności osób niepełnosprawnych*, red. A. Ostrowska, Warszawa 2007.
- Długołęcka, A., Lew-Starowicz, M. (2015). *Seks trzyma nas przy życiu. Rehabilitacja seksualna w chorobach somatycznych*. Wydawnictwo Leo Media
- Myszkowski M., Czerska A., Olczyk M. (2007). Rola fizjoterapii w rehabilitacji seksualnej osób po uszkodzeniu rdzenia kręgowego. W: Kawałko B., Kowerski M. (red.). *Prace studenckich kół naukowych*. WSZiA, Zamość; 53–58.



Polski Akt o Dostępności - równość w dostępie do usług i informacji



Ewa Lefik-Babiasz - główna specjalistka ds. dostępności, Fundacja Avalon

Polski Akt o Dostępności to ustawa przyjęta w celu zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami **równego dostępu do usług publicznych, informacji oraz przestrzeni fizycznej i cyfrowej**. Został on opracowany w odpowiedzi na wymagania unijne, zwłaszcza na podstawie Europejskiego Aktu o Dostępności (European Accessibility Act), który obliuguje państwa członkowskie do wprowadzenia standardów dostępności do roku 2025.

Celem polskiego aktu jest **eliminowanie barier**, które utrudniają osobom z różnymi formami niepełnosprawności – wzrokową, słuchową, ruchową czy poznawczą – korzystanie z dóbr i usług na równi z innymi obywatelami. **Ustawa zobowiązuje instytucje publiczne oraz niektóre podmioty prywatne** do dostosowywania stron internetowych, aplikacji mobilnych, dokumentów, budynków, terminali samoobsługowych i innych elementów infrastruktury do potrzeb osób ze szczególnymi wymaganiami.

Jednym z ważnych założeń aktu jest tzw. „**uniwersalne projektowanie**”, które promuje tworzenie rozwiązań dostępnych dla jak najszerszego grona użytkowników już na etapie planowania. Akt przewiduje również mechanizmy nadzoru i możliwości składania skarg przez obywateli, jeśli dostępność nie jest zapewniona.

Polski Akt o Dostępności to **krok w stronę bardziej otwartego, włączającego**

społeczeństwa, w którym każda osoba – niezależnie od sprawności – może aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym. Jeżeli jesteś przedsiębiorcą, sprawdź jakie obowiązki nakłada na Twoją firmę Polski Akt o Dostępności, który **wchodzi w życie w czerwcu 2025 roku**.



Kliknij tutaj i sprawdź:
Wytyczne dla podmiotów gospodarczych w zakresie zapewniania spełniania wymagań dostępności produktów i usług - Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Kwadrans przy kawie - rozmowa o odpowiedzialnym projektowaniu



Ewa Lefik-Babiasz - główna specjalistka ds. dostępności, Fundacja Avalon

Dostępność to nie tylko prawo czy obowiązek – to standard odpowiedzialnego projektowania, a także przewaga konkurencyjna, element employer branding i realna zmiana społeczna, wpływająca na komfort i satysfakcję wszystkich użytkowników przestrzeni.

Podczas rozmowy z przedstawicielem firmy **Walter Herz**, która działa na rynku nieruchomości i która dostrzega rosnące znaczenie dostępności w budowaniu nowoczesnych i inkluzywnych miejsc pracy, poruszone zostały kluczowe tematy z zakresu dostępności i odpowiedzialnego projektowania przestrzeni biurowych, uwzględniających potrzeby różnych grup pracowników.

Obejrzyj i odsłuchaj rozmowę, w której poruszyliśmy takie tematy jak:

- czym jest dostępność i jak wpisuje się w strategię ESG firm,
- jak wygląda wdrażanie Polskiego Aktu Dostępności w praktyce,

- co oznacza uniwersalne projektowanie przestrzeni – nie tylko bez barier, ale intuicyjne, empatyczne i zrozumiałe,
- jak przeciwdziałać zjawisku „disability washingu” i budować autentyczny wizerunek organizacji otwartej na różnorodność.



Kliknij, by obejrzeć rozmowę

Kolejny przystanek w drodze

Epoki (nie)dostępności! -

Bydgoszcz Młyny Rothera



Po sukcesie wystawy Epoka (nie)Dostępności, która pierwszą swoją odsłonę miała wiosną tego roku w Muzeum Narodowym w Krakowie, przyszedł czas na kolejny przystanek na mapie Polski – Bydgoszcz. Wystawa jest integralną częścią kampanii Epoka Dostępności, którą Fundacja Avalon realizowała wraz z Agencją Nie Do Ogarnięcia, od grudnia 2024 roku do lutego 2025 roku. Kampania dofinansowana była ze środków PFRON.

W poniedziałek 9 czerwca odbył się uroczysty wernisaż wystawy oraz pierwsze kuratorskie oprowadzanie.



**Kliknij tutaj
i wejdź
na stronę
wystawy**



Maria Wachowicz - specjalistka, Fundacja Avalon

Kolejne miasto na mapie świata bez barier

Od 10 czerwca do 7 września wystawę Epoka (nie)Dostępności można oglądać w Młynach Rothera w Bydgoszczy. Na ekspozycję składa się 12 obiektów symbolizujących wykluczenie w różnych obszarach życia. Wystawa pokazuje, że dostępność to coś więcej niż likwidowanie barier fizycznych – to kwestia empatii i odpowiedzialności społecznej. Skłania do zmiany perspektywy i uświadamia, że tworzenie świata otwartego i dostępnego dla wszystkich leży w interesie całego społeczeństwa. To zaproszenie do dialogu i impuls do działania.

“Pracujemy w wyjątkowym miejscu. Bydgoszczanie przez lata czekali, aż Młyny zostaną podniesione z ruiny i udało się. Dzięki staraniom władarzy miasta, Młyny nie tylko wypiękniały, ale przede wszystkim zostały przeznaczone na przestrzeń publiczną. Czujemy dumę, ale i dużą odpowiedzialność, żeby tworzyć miejsce dostępne i przyjazne dla wszystkich. Przez pokazanie wystawy „Epoka (Nie) dostępności” w Młynach chcemy pokazać bydgoskiej społeczności Osób z Niepełnosprawnościami, że kwestia ich praw jest dla nas ważna. Liczymy też na to, że wystawa poruszy naszych gości tak, jak jej krakowska odsłona poruszyła nas” - zachęca do odwiedzenia wystawy Anna Triebwasser, koordynatorka dostępności w Młynach Rothera.

Miejski tor przeszkód - bydgoski eksponat

Każde z miejsc wystawy podejmuje swoją indywidualną refleksję na temat dostępności. W Muzeum Narodowym w Krakowie eksponatem “Schody” stały się

te, które prowadziły na antresolę. To jedyne niedostosowane miejsce w budynku. Na potrzeby drugiej edycji wystawy Epoka (nie)Dostępności w Młynach Rothera w Bydgoszczy powstał eksponat “Miejski Tor Przeszkód”. Eksponat w formie filmu przedstawia bariery związane z przestrzenią miejską. Nierówne chodniki, wysokie krawężniki, wystające studzienki czy też odpadające płyty chodnikowe to tylko część barier z miejskiej dżungli, które niekoniecznie znikają po remontach. Eksponat jest historią Kamila Najdrowskiego – sportowca z Bydgoszczy.



“Jadę po nierównych, dużych kamieniach. Nie dla wyzwania, a dlatego, że czasem inaczej się nie da. W centrum miasta poruszanie się na wózku to momentami sport ekstremalny. Mam siłę, doświadczenie – startuję w maratonach, półmaratonach, zawodach handbike’owych. Wygrałem Wings for Life 2025 w Polsce z najdłuższym dystansem. Jestem Wicemistrzem Polski w Duathlonie dla osób z niepełnosprawnościami. Staję na podium największych biegów ulicznych w Polsce – od Warszawy po Poznań. Ale nawet mnie miasto potrafi zatrzymać. A co z tymi, którzy mają słabsze ręce? Którzy dopiero uczą się samodzielności? Jak mamy zachęcać do aktywności zawodowej, kulturalnej, społecznej, skoro już sama podróż na miejsce jest barierą?” - opowiada o swojej historii Kamil Najdrowski.

Fundacja Avalon zachęca wszystkich do odwiedzenia wystawy w nowym jej miejscu. Ekspozycje prezentowane będą w przestrzeni ogólnodostępnej Młynów na trzech kondygnacjach:

- parter
- I piętro
- II piętro.

Wstęp jest bezpłatny. Wystawę będzie można zwiedzać do 7 września w godzinach otwarcia Młynów.



Kliknij, by dowiedzieć się więcej o wystawie



Epoka (nie)dostępności - wywiad z koordynatorką dostępności w Młynach Rothera

Dostępność to nie tylko eliminowanie barier dla osób z niepełnosprawnościami – to przede wszystkim tworzenie przestrzeni, w której każdy może czuć się swobodnie i komfortowo. O tym, czym jest dostępność, na czym polega praca koordynatora dostępności i jakie plany na przyszłość mają Młyny Rothera w Bydgoszczy, opowiada Anna Triebwasser w rozmowie z Marią Wachowicz z Fundacji Avalon.

Maria Wachowicz: Czym jest dla Ciebie dostępność? Jak ją rozumiesz?

Anna Triebwasser: Dostępność to... korzystanie z życia (a więc usług publicznych, wydarzeń kulturalnych, możliwości załatwienia ważnych dla siebie spraw, odpoczynku itd.) w komfortowy sposób. Celowo nie podkreślam w definicji dostępności aspektu niepełnosprawności, bo myślę, że warto rozumieć to pojęcie szerzej.

Maria: Zawodowo zajmujesz się właśnie dostępnością. Jak rozumiesz swój zawód? Kim właściwie jest koordynator dostępności?

Anna: Koordynator to osoba, która czuwa nad dostępnością obszaru, za który jest odpowiedzialna. Wprowadza nowe rozwiązania, a potem dba o to, żeby działały jak należy. Myślę, że to ważne – często widzimy w przestrzeni publicznej, że ktoś wprowadził jakieś rozwiązanie, ale potem nie dba się o nie. Nagminnie spotykam na przykład ledwie widoczne kontrastowe taśmy na schodach, nadgryzione zębem czasu, albo niekompletne ścieżki naprowadzające. Kiedy raz zakomunikujemy naszym odbiorcom, że coś dla nich zmieniliśmy, zdobywamy zaufanie. Nie powinniśmy go nadużywać. Myślę, że o tym jest trochę eksponat „Wykluczenie”.



Maria: Jakie wyzwania stoją przed Młynami Rothera w Bydgoszczy w kontekście dostępności?

Anna: Mamy to szczęście, że kiedy jako instytucja przejęliśmy budynek, podstawowe rzeczy takie jak winda, podjazdy, czy dostosowane toalety, były już zrealizowane. Rzadko się zdarza, żeby zabytkowy budynek miał tyle udogodnień. To zasługa naszych poprzedników – włodarzy miasta, architektów i wykonawców, którzy przekazali nam pod opiekę obiekt w stanie „deweloperskim”. Dzięki temu zespół Młynów może teraz skupiać się na wprowadzaniu kolejnych usprawnień, zamiast na likwidowaniu barier. Na liście do zrobienia jest jeszcze oczywiście sporo, ale krok po kroku odhaczamy kolejne dostępne rozwiązania. Właśnie kończymy aranżację pokoi wyciszenia i zabieramy się za plecaki sensoryczne. W tym roku przed nami uruchomienie kolejnych Totupointów i przebudowa punktu widokowego tak, żeby widokiem mogły się cieszyć też osoby niskorosłe, poruszające się na wózkach i dzieci. Wprowadzamy ścieżkę w PJM i audiodeskrypcję do audioprzewodników. Lista marzeń się wydłuża, bo widać w instytucjach kultury trend na wprowadzanie kolejnych dostępnościowych nowinek – to bardzo motywuje do rozwoju.

Maria: A co tak najbardziej motywuje Cię do codziennej pracy? Za co ją lubisz?

Anna: Myślę, że bycie koordynatorem może być bardzo satysfakcjonujące – w końcu tak wiele jest na świecie do usprawnienia! Motywuje na pewno widok osób korzystających z efektów naszej pracy, ale też informacja zwrotna od nich, że coś można zrobić lepiej.

Maria: Niedawno wspólnie otworzyliśmy wystawę Epoka (nie)Dostępności w Młynach Rothera. Co najbardziej ujęło cię w tym projekcie i dlaczego**postanowiliście zorganizować 2 edycję wystawy?**

Anna: Myślę, że pierwsza, krakowska odsłona wystawy była bardzo odważnym manifestem. Ekspozyty wplecione w sztukę współczesną zdawały się do niej upodabniać. Dostrzegłam też w tym pewną zaczepność. Kiedy zobaczyłam tytuł „Umywamy ręce”, albo hasło na plakacie: „Filmowa noc wykluczenia. Chcesz tego doświadczyć?”, pomyślałam, że nie da się przejść koło tego obojętnie. Potem zagłębiłam się w historii poszczególnych bohaterów i zrozumiałam, że te ekspozyty to tak naprawdę symbole ich codziennych trudności. Pomyślałam, że ten projekt jest na tyle uniwersalny i społecznie istotny, że szkoda, żeby kończył się wraz z końcem wystawy w Krakowie. I tak, po nieco ponad miesiącu, mamy wystawę u nas w Młynach, z czego się bardzo cieszę.

Maria: Jakie zatem emocje towarzyszyły Ci przy otwarciu wystawy oraz pracy nad nią?

Anna: Przy pracy – dużo stresu, żeby wszystko dopiąć w krótkim czasie. Kiedy koordynuje się takie wydarzenie, to trzeba mieć dużo zaufania do innych, bo nie wszystko ode mnie zależy. Na otwarciu czułam wiele radości widząc znajome, zaciekawione twarze, a później – obserwując w mediach społecznościowych żywe reakcje i dzielenie się swoimi historiami.

Fundacja Avalon dziękuje Annie Triebwasser za inspirującą rozmowę i działania na rzecz dostępności w Młynach Rothera. Cieszy nas, że coraz więcej instytucji kultury otwiera się na potrzeby wszystkich odwiedzających. Powodzenia w dalszych działaniach!

"Nie byłbym tym,
kim jestem,
gdyby nie Franek"



- o sile ojcostwa w codziennym życiu

Co to znaczy być tatą? Czy niepełnosprawność może w tym przeszkadzać? A może wręcz przeciwnie – wzmacnia relację z dzieckiem? O tym wszystkim opowiada Sebastian Grzywacz, znany jako Odlotowy Niewidomy, w rozmowie z Marią Wachowicz z Fundacji Avalon. Zdradza, co jest dla niego najważniejsze w wychowaniu syna Franka, dlaczego czasem rodzicielstwo przypomina ścieranie się dwóch kamieni i... jak to się stało, że pomylił bigos z sałatką jarzynową!

Maria Wachowicz: Ojciec, czyli kto? Jak widzisz tę rolę w swoim życiu?

Sebastian Grzywacz: Ojciec powinien być autorytetem dla dziecka, takim wzorem, ale nie tak do pełnego naśladowania. Zawsze powtarzam, że dziecko to jest inny charakter, inna osobowość, inne też pokolenie. I nie możemy patrzeć przez pryzmat naszego dzieciństwa na nasze dzieci. Często słyszę właśnie, że dzieci mają być niespełnionymi ambicjami swoich rodziców i niosą ten krzyż. My jesteśmy od tego, żeby wspierać to dziecko, trochę się opiekować, ale przede wszystkim popychać, żeby popełniało błędy i zdobywało doświadczenia. Niestety teraz mamy takie czasy, że rodzice są mocno opiekuńczy. Dziecko chowane pod kloszem sobie w życiu nie poradzi, bo życie jest brutalne i zweryfikuje. Ważną cechą ojca

jest dla mnie to, żeby był przyjacielem, żeby można było z nim porozmawiać o emocjach, co jest bardzo ważne. Jak mój syn rozstał się z dziewczyną to do mnie pisał, że jest to trudne i rozmawialiśmy o jego emocjach. Tak samo wprowadzanie w świat dorosłości, rozmowy o dojrzałości i seksualności. Właśnie od tego są rodzice. To bardzo szerokie spektrum tematów, którymi trzeba się zaopiekować dla dobra swojego dziecka.

Maria: Co według Ciebie jest przepisem na udaną relację z synem i co jest jej fundamentem?

Sebastian: Moim fundamentem to jest na pewno rozmowa. My bardzo dużo ze sobą rozmawiamy, też ze względu na to, że ja nie widzę. I też to, że mój Franek się mnie nie wstydzi, to jest dla mnie bardzo ważne, że ja

jestem z niego dumny, a mój syn jest dumny ze mnie. Na to musiałem sobie ciężko zapracować. Jak się Franek urodził, to nigdy nie było sytuacji, żeby to on mi pomagał. To ja jestem od tego, żeby mu pomóc, opiekować się nim i wspierać. Jestem jego ojcem. Czasami jest tak, że dzieci osób z niepełnosprawnością stają się sługami dla swoich rodziców. Ja tego bardzo unikałem. Ja zawsze powtarzam, że rodzicielstwo jest jak ścieranie się kamieni młyńskich. One się ścierają, bo to są różne charaktery. Dziecko ma prawo do emocji, ma prawo drzwiami trzasnąć, ma prawo do złości. Jeżeli nie będziemy z dziećmi o tym rozmawiać, to nie będą potrafili kontrolować swoich emocji.

Maria: Czy Twoja niepełnosprawność definiuje Twoje ojcostwo? Czy ona zupełnie nie przeszkadza w tej roli?

Sebastian: To nie jest tak, że nie przeszkadza. Ja mam nabytą niepełnosprawność - straciłem wzrok. Zdaję sobie sprawę z własnych ograniczeń i wiem, że są rzeczy, których nie mogę robić. Jak Franek był mały to zawsze kogoś zabierałem, gdy wyjeżdżaliśmy. Z dzieckiem na plaży nie byłem w stanie go kontrolować, może się zdarzyć milion rzeczy. Teraz Franek ma 15 lat, potężny chłop i jest o wiele większy ode mnie, więc jest inaczej. Wychodzę z założenia, że jeżeli nie mogę czegoś zrobić, to muszę na tyle pracować, żebym był w stanie komuś za to zapłacić.

Maria: A jaka najśmieszniejsza sytuacja spotkała Cię w Twoim rodzicielstwie?

Sebastian: Ja to zawsze opowiadam. Byliśmy u moich rodziców i gdzieś oni pojechali, a ja wziąłem z takiego wiatrołapu bigos. To było po świętach, więc chcieliśmy zjeść bigos, nie lubimy wyrzucać jedzenia. I przyniosłem ten bigos, mieszam go w garnku. Franek przychodzi i mówi "co tak śmierdzi?". Ja mówię "bigos". Franek na to "nie będę go jadł". Ja do niego "będziesz". On do mnie "tata pokaż" i mi powiedział, że to sałatka jarzynowa.

To też jest takie miłe, że rozmawiamy. Też tak na wesoło. Nie tylko jakiś smutny tata. Nieszczęśliwy. Czasami ręce opadają od pomysłów mojego syna. Ale jest dzieckiem, ma doświadczać.

Maria: Co najbardziej lubicie razem robić?

Sebastian: Podróżujemy. I lubimy aktywnie spędzać czas. Dbam o to, żebyśmy w hotelach mieli basen czy spa. Jak są zjeżdżalnie to mi się ładuje na brzuch. To już większy chłop ode mnie i tak śmiesznie to wygląda. To są takie chwile niezapomniane. Teraz go na skoki spadochronowe namawiam, bo on jest w szkole wojskowej. Ja teraz skakałem już pierwszy raz, a chcę, żeby Franek samodzielnie skakał.



Maria: Czy to właśnie ojcostwo jest najważniejszą rolą w twoim życiu?

Sebastian: Gdyby nie Franek, ja bym w życiu się tak nie rozwinął. Życie się potoczyło tak, że rozstałem się z mamą Franka jak był mały. Było mi bardzo ciężko na początku. Brak finansów, mieszkania kątem u dziadka. Nie było mnie stać na różne rzeczy, ale ciężko pracowałem i dzisiaj jestem w zupełnie innym miejscu. Ale Franek zmienił całe moje życie. Te momenty jak przychodzi i mówi "kocham Cię, Tatusi". To niesamowite, że on jeszcze się chce przytulać. Choć jak jesteśmy pod szkołą to tylko 2 razy mnie klepie w ramię i już ucieka. I to jest też piękne, że mamy też taką więź koleżeńsko- przyjacielską. On mi może o wszystkim powiedzieć. Jak mówię o Franku, to łzy już mi się pojawiają.

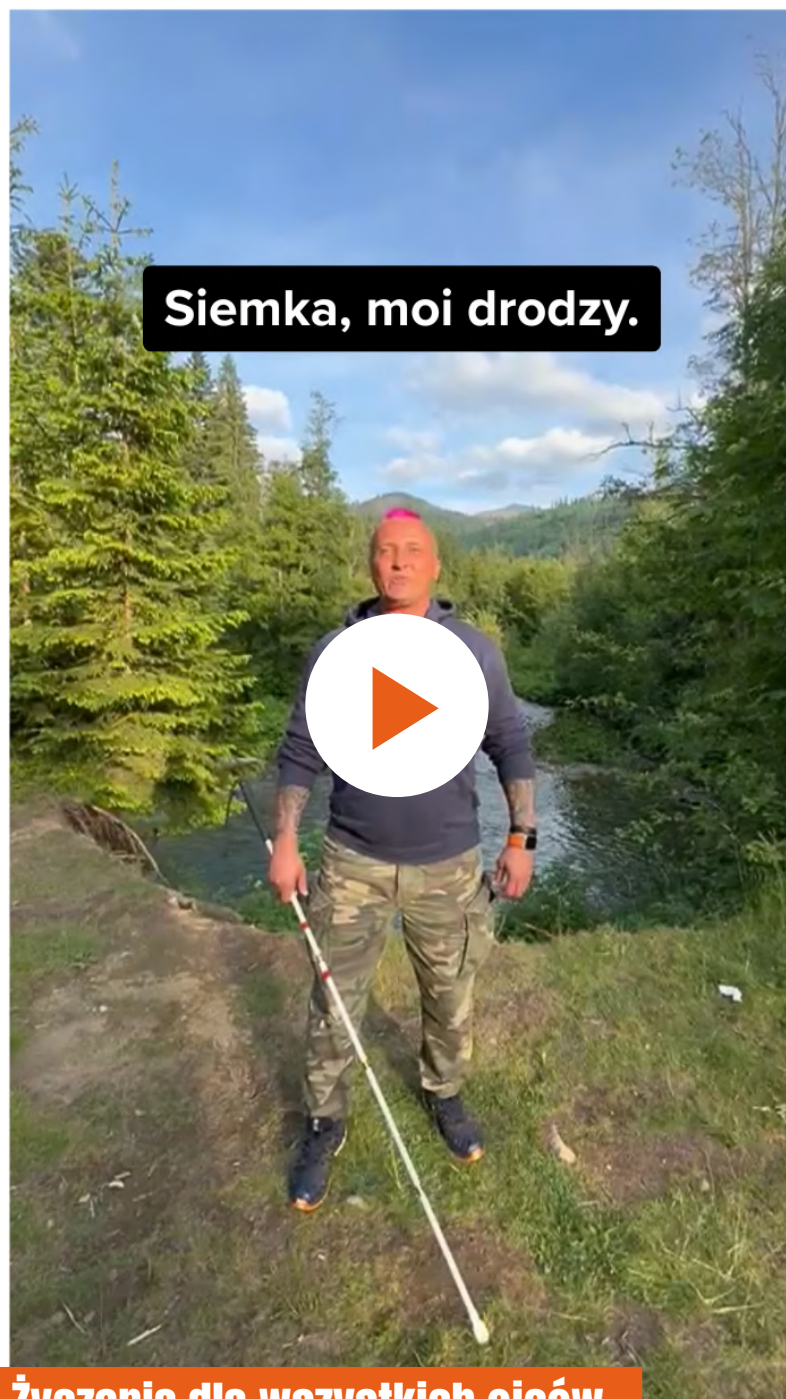
Maria: Co było najtrudniejszym wyzwaniem w byciu ojcem?

Sebastian: Jak Karolina do sklepu pojechała i ja sam z Frankiem zostałem. Musiałem go przebrać, zmienić pampersa. Więc położyłem go na dłoni, wsadziłem pod umywalkę, umyłem, a on się śmiał. A później na przewijak szybko pampersa nałożyć. I tak się właśnie nauczyłem przewijać po niewidomemu. Później jak już chodził to zaczął mi się chować. Kupowałem mu wtedy skarpety z pszczołkami, które dzwoniły. Jednak cwaniak chował się przede mną i się nie ruszał. Dzięki mojej ciężkiej pracy udało mi się wychować Franka i jestem szczęśliwym ojcem.

Maria: Co byś chciał przekazać pozostałym rodzicom?

Sebastian: Często dzieciom powtarzamy takie zdanie: "ja w Twoim wieku". A my tak naprawdę nie chcemy powiedzieć dzieciom, co robiliśmy w ich wieku. Jakby Franek robił to, co ja robiłem w jego wieku, to bym miał szlaban do końca życia. Nie porównujemy tych czasów. To jest inne pokolenie, dajmy im żyć po swojemu i dajmy dokonywać wyborów, nawet jeżeli są to błędne wybory,

oni muszą ponieść konsekwencje tych wyborów. I wtedy będą silnymi ludźmi, silnymi dziećmi, a takie dzieci chcemy, prawda?



Siemka, moi drodzy.

Życzenia dla wszystkich ojców od Odłotowego Niewidomego



Dzień Dziecka - święto

bliskości, nie tylko zabawy



Maryna Shymon - specjalistka, Fundacja Avalon

Choć Dzień Dziecka kojarzy się z prezentami i bez troską, jego istota sięga znacznie głębiej. To nie tylko czas radości najmłodszych, ale przede wszystkim przypomnienie o tym, jak ważne są więzi, czułość i uważność. To moment, w którym warto uświadomić sobie, że dzieciństwo to fundament, ponieważ wtedy kształtują się emocje, wyobrażenia, a także poczucie bezpieczeństwa. W tych pierwszych latach życia nawet najdrobniejsze gesty takie jak spojrzenie, słowo, obecność mają dla dziecka ogromne znaczenie.

Codzienna bliskość nie wymaga fajerwerków

Nie chodzi o kosztowne upominki czy wyszukane rozrywki. Najbardziej zapadają w pamięć chwile prawdziwego kontaktu: **wspólny śmiech podczas obiadu, rozmowa przed snem, wspólne czytanie książek, czas, gdy ktoś z dorosłych naprawdę słuchał.**

Bycie blisko dziecka to coś więcej niż po prostu bycie obok. To uważność na wspólne chwile bez rozpraszaczy, bez pośpiechu, bez udawania, że zawsze mamy odpowiedź

na wszystko. Czasem najważniejsze jest po prostu spojrzeć z czułością, przytulić, być razem.

Relacja, która zostaje na całe życie

Bezpieczna, pełna szacunku więź z dorosłym działa jak wewnętrzny drogowskaz – prowadzi dziecko przez świat emocji, trudności i zmian. Daje mu przekonanie: „Jestem ważny. Ktoś mnie kocha. Mam dokąd wracać.”

Dziecko, które czuje się dostrzegane, rośnie w siłę. Ma odwagę poznawać świat, ufać

innym i sobie. Radzi sobie z emocjami – nie dlatego, że ich unika, ale dlatego, że wie, iż można je przeżywać bez lęku i wstydu.

Co naprawdę wspiera rozwój emocjonalny dziecka?

- **Obecność i uważność:** bycie z dzieckiem tu i teraz, słuchanie go bez oceniania.
- **Okazywanie czułości i wsparcia:** przytul dziecko, pogłaszcz po głowie, powiedz, że je kochasz. Takie gesty są dla dzieci bardzo ważne, nawet jeśli wydają się być drobiazgami.
- **Nazywanie emocji:** „Widzę, że jesteś smutny”, „Wyglądasz, jakby coś cię rozzłościło?”, „Cieszysz się, prawda?”. Dzięki temu dziecko uczy się rozumieć, co się z nim dzieje.
- **Dawanie przestrzeni na emocje:** pozwól dziecku płakać, złościć się czy śmiać. Nie mów: „Nie płacz” albo „Nie wolno się złościć”, tylko pokaż, że każda emocja jest ok.
- **Wyznaczanie jasnych granic:** spokojnie tłumacz, co jest dozwolone, a co nie. Dzieci potrzebują granic, żeby czuć się bezpiecznie, ale ważne, by były one jasne i przewidywalne.
- **Własny przykład:** pokazuj, jak radzisz sobie z emocjami. Jeśli się zdenerwujesz, możesz powiedzieć: „Teraz jestem zły, muszę się uspokoić”. Dzieci uczą się przez obserwację.

Dzieci najbardziej potrzebują naszej uwagi – nie tej rozproszonej, w biegu, ale prawdziwej, zakorzenionej w obecności. Małe gesty niosą wielką moc: słowa wsparcia, uśmiech bez powodu, ramiona, w które można się wtulić. Z czasem zabawki znikną, a śmiech z karuzeli ucichnie. Jeśli dziecko otrzymało od nas poczucie, że jest ważne – naprawdę ważne – to takie uczucie z nim zostanie. W sercu, w pamięci, w sposobie, w którym będzie patrzeć na świat.

Z okazji Dnia Dziecka Fundacja Avalon składa najcieplejsze życzenia wszystkim dzieciom – tym małym i tym całkiem dużym! Życzymy Wam beztrudnej radości, odwagi w odkrywaniu świata, prawdziwych przyjaźni, niekończącej się wyobraźni i mnóstwa czułych ramion do przytulania. Niech każdy dzień przynosi Wam powody do śmiechu i poczucie, że jesteście ważni – bo naprawdę jesteście.

Aby dodać więcej uśmiechu, nasi fizjoterapeuci dziecięcy przez cały dzień nosili urocze i zabawne opaski podczas terapii – specjalnie po to, by rozjaśnić twarze najmłodszych pacjentów i uczynić ich wizytę jeszcze bardziej wyjątkową. Bo przecież święto dziecka to idealny moment, by połączyć troskę z odrobiną magii!





Turnusy rehabilitacyjne dla dzieci - czym są i jak pomagają?



Maryna Shymon - specjalistka, Fundacja Avalon

Turnusy rehabilitacyjne dla dzieci to nie tylko intensywna terapia. To przede wszystkim czas realnych zmian, przełamywania barier, budowania samodzielności i wzmacniania więzi rodzinnych. Dla wielu rodzin są one cennym wsparciem – szansą na poprawę jakości życia oraz stopniowy rozwój dziecka w jego własnym tempie, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.

Pięć powodów, dla których warto wziąć udział w turnusie

- 1. Kompleksowe wsparcie specjalistów**
Uczestnicy turnusów biorą udział w codziennych zajęciach takich jak fizjoterapia, logopedia oraz spotkania z psychologiem dziecięcym. Terapie są ze sobą skoordynowane, co przekłada się na szybsze i bardziej trwałe efekty.
- 2. Indywidualne podejście i zrozumienie**
Każde dziecko traktujemy indywidualnie – jego program dostosowywany jest do

aktualnych możliwości, diagnozy i potrzeb. Zespół terapeutów nie tylko pracuje z dzieckiem, ale także wspiera rodzinę w zrozumieniu i utrwaleniu nowych umiejętności w życiu codziennym.

- 3. Wsparcie społeczne i emocjonalne**
Turnusy to także okazja do spotkań z innymi rodzinami, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami. Tworzy się wspólnota doświadczeń, zrozumienia i wymiany, która działa wspierająco zarówno na dzieci, jak i dorosłych.

4. Zmiana otoczenia jako impuls do rozwoju

Nowe miejsce, nowe bodźce, oderwanie od codziennych schematów – to wszystko pomaga dziecku otworzyć się na nowe możliwości. Dla wielu dzieci wyjazd na turnus jest pierwszym krokiem ku większej niezależności.

5. Wzmocnienie całej rodziny

Turnusy dają również rodzicom i opiekunom konkretne narzędzia do pracy z dzieckiem na co dzień. Uczą, jak wspierać rozwój w domu i jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. To nie tylko terapia dla dziecka, ale również edukacja i wsparcie dla dorosłych.

codziennego funkcjonowania oraz wsparcie rodzin w trudnym, ale niezwykle ważnym procesie terapii.

“W naszych turnusach chodzi o coś więcej niż tylko rehabilitację. Budujemy środowisko, które wspiera, inspirowe i motywuje. Każdy krok, nawet najmniejszy, może prowadzić do wielkiej zmiany. My chcemy dziecku i jego rodzinie w tym kroku pomóc.” – mówi Magdalena Bartniczak, Główna Specjalistka ds. Rehabilitacji i Zastępczyni Kierowniczk Avalon Kids.

Jak wygląda rekrutacja?

KROK 1: Wypełnij [formularz zgłoszeniowy](#) (Pamiętaj, że samo wypełnienie formularza nie gwarantuje miejsca na turnusie.)

KROK 2: Poczekaj na kontakt ze strony Fundacji. Odezwiemy się do Ciebie mailowo lub telefonicznie i ustalimy szczegóły udziału w turnusie.

KROK 3: Opłacić fakturę - po ustaleniu szczegółów otrzymasz od nas fakturę, tylko jej opłacenie gwarantuje rezerwację terminu.

KROK 4: Wypełnij dokumenty medyczne – na miesiąc przed startem turnusu otrzymasz niezbędne dokumenty medyczne. Odeślij je wypełnione najpóźniej na dwa tygodnie przed rozpoczęciem zajęć.

Po zakończeniu turnusu każdy uczestnik otrzymuje wypis z informacją o przebiegu terapii i postępach.



Ruszamy z rekrutacją

Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon rozpoczęło nabór na ogólnopolskie turnusy rehabilitacyjne zaplanowane na 2025 i pierwszą połowę 2026 roku. Programy te realizowane są przez doświadczony zespół terapeutów w bezpiecznym, przyjaznym środowisku. Celem turnusów jest zwiększenie samodzielności dzieci, poprawa ich

Skontaktuj się z nami!

Masz wątpliwości odnośnie wyboru pakietu lub inne związane z turnusem?

Napisz do nas:

turnusykids@fundacjaavalon.pl

#WystarczyZacząć... głośno mówić o społecznych problemach

Zapraszamy do wysłuchania najnowszego odcinka podcastu **#WystarczyZacząć** Fundacji Avalon! Tym razem naszymi gośćmi były: **Jagoda Szalc** – reżyserka serialu „Matki Pingwinów” oraz **Marta Będzikowska** – mama Toli, dziewczynki z zespołem Downa, która zagrała jedną z głównych ról w tej produkcji.

W rozmowie z Marią Wachowicz poruszyliśmy m.in. takie tematy jak:

- skąd Jagoda Szalc czerpała inspirację do stworzenia serialu,
- jak wygląda praca z dziećmi na planie filmowym,
- z jakimi wyzwaniami mierzą się rodzice dzieci z niepełnosprawnościami,
- czy osoba z niepełnosprawnością może stać się bohaterem uniwersalnym w filmach i serialach.

Serial „Matki Pingwinów”, który miał swoją premierę w listopadzie 2024 roku, został wyróżniony przez The New York Times jako jedna z 20 najlepszych produkcji telewizyjnych roku.

**Zapraszamy do odsłuchania odcinka
Podcast Fundacji Avalon
#WystarczyZacząć:**



Nie trzeba widzieć, by się dobrze bawić



Ewa Lefik-Babiasz - Główna specjalistka ds. dostępności, Fundacja Avalon

LEGO, światowy lider wśród producentów zabawek konstrukcyjnych, wprowadził do sprzedaży zestaw **LEGO Braille Bricks: Play with Braille** – dostępny już teraz na oficjalnej stronie [LEGO.com](https://www.lego.com). Ten wyjątkowy produkt umożliwia dzieciom niewidomym i słabowidzącym naukę alfabetu Braille’a w formie zabawy, jednocześnie sprzyjając integracji z rówieśnikami i rodziną.

Zestaw zawiera 284 klocki w pięciu kolorach, z wypustkami odpowiadającymi literom i cyfrom alfabetu Braille’a. Każdy klocek jest dodatkowo oznaczony tradycyjnym nadrukiem, co umożliwia wspólną zabawę dzieciom o różnych potrzebach oraz ich opiekunom. W komplecie znajdują się również płytki bazowe oraz broszura z inspiracjami do zabawy. Co ważne – **zestaw jest już dostępny w polskiej wersji językowej!** Fundacja LEGO współpracuje w tym zakresie z Polskim Związkiem Niewidomych, który wspiera dystrybucję edukacyjną zestawu na terenie Polski.

Jak to działa?

Alfabet Braille’a to system pisma dotykowego oparty na układzie sześciu punktów, zwanych komórkami brajlowskimi. Układ punktów (1–6) jest taki sam na całym świecie, jednak przypisanie tych punktów do liter lub znaków zależy od danego języka. Na przykład:

- **Polski Braille** musi uwzględniać litery takie jak „ł”, „ś” czy „ż”,
- **Angielski Braille** zawiera znaki skrótowe (tzw. contracted braille),

- **Hiszpański Braille** posiada znaki specyficzne jak „ñ”.

W efekcie, choć zasada zapisu jest uniwersalna, każda wersja językowa Braille’a wymaga dostosowania do lokalnych realiów. W niektórych językach Braille zawiera też znaki diakrytyczne, ligatury, symbole fonetyczne lub matematyczne, które nie występują w innych wersjach.

Od instytucji do domów - jak powstał zestaw „Play with Braille”

Początkowo zestawy LEGO Braille Bricks były dostępne wyłącznie dla instytucji edukacyjnych i ośrodków specjalistycznych. Jednakże, dzięki silnemu wsparciu społeczności – rodziców, nauczycieli oraz organizacji wspierających osoby z niepełnosprawnościami – firma LEGO zdecydowała się udostępnić produkt w sprzedaży detalicznej. To ważny krok, który pozwala dzieciom uczyć się Braille’a również w domu – w naturalnym, zabawowym środowisku. Obecnie zestawy dostępne są w kilku wersjach językowych, w tym po polsku.

Jak zdobyć zestaw LEGO Braille Brick w Polsce?

Od **stycznia 2025** roku Polski Związek Niewidomych współpracuje z Fundacją LEGO w celu promowania tej metodyki wśród dzieci z dysfunkcją wzroku. Co istotne, zestawy w wersji edukacyjnej są przekazywane **bezpłatnie** placówkom edukacyjnym, terapeutycznym oraz organizacjom działającym na rzecz dzieci niewidomych i słabowidzących.

Z zestawów mogą korzystać:

- szkoły specjalne i integracyjne,
- przedszkola i ośrodki rehabilitacyjne,
- poradnie psychologiczno-pedagogiczne,
- terapeuci i nauczyciele pracujący z dziećmi z dysfunkcją wzroku.

W Polsce działa już kilkanaście jednostek, które prowadzą zajęcia z wykorzystaniem LEGO Braille Bricks, a także oferują szkolenia dla nauczycieli i terapeutów. Zgłoszenia mogą składać wszystkie instytucje chcące wprowadzić tę innowacyjną formę nauki do swojej pracy z dziećmi.

Więcej informacji o zestawach, a także gotowe materiały edukacyjne (np. scenariusze zajęć, ćwiczenia i inspiracje),

można znaleźć na [oficjalnej stronie projektu](#). Strona dostępna jest również w języku polskim.

Jak się zgłosić?

Instytucje zainteresowane otrzymaniem zestawu powinny skontaktować się z Polskim Związkiem Niewidomych:

E-mail: LEGO@pzn.org.pl
Telefon: +48 22 635 52 84

W wiadomości warto podać nazwę placówki, dane kontaktowe oraz krótki opis planowanego zastosowania zestawu w pracy z dziećmi. Pracownicy PZN udzielają szczegółowych informacji i wspierają w dalszych krokach.

Źródła:

- [Klocki LEGO Braille w Polsce! PZN partnerem projektu edukacyjnego](#)
- [The Braille program](#)





Wystarczy Zacząć... podróżować!



Helena Szczuka-Kalensky - Kierowniczka Działu Komunikacji i Promocji, Fundacja Avalon

Podróżowanie z niepełnosprawnością to temat wywołujący wiele emocji. Z jednej strony w narracji osób bez niepełnosprawności spotkać można liczne **stereotypy bazujące na obawie czy człowiek niewidomy bądź poruszający się na wózku może samodzielnie i przede wszystkim bezpiecznie podróżować**, ale też odwołujące się do zasadności takich podróży. Z drugiej strony podczas rozmów z osobami doświadczającymi niepełnosprawności często natkniemy się na obawy związane z zupełnie innym problemem, a mianowicie dostępnością. Czy transport jest dostępny, czy wózek elektryczny może wjechać do samolotu, czy infrastruktura pozwoli na swobodne przemieszczanie się i korzystanie na równi ze wszystkich atrakcji i w końcu, czy lokalna społeczność jest przyjazna osobom z niepełnosprawnościami.

W odcinku podcastu #Wystarczy zacząć poświęconemu podróżowaniu rozmawiałam z **Moniką Dubiel** - niewidomą psycholożką i filolożką hiszpańską, która stale podróżuje nieustannie oraz **Michałem Worochem** - podróżnikiem i fotografem poruszającym się na wózku organizującym eskapady podróżnicze na koniec świata.

Opowiedzieli mi między innymi o:

- doświadczeniach podróżowania bez zmysłu wzroku,
- jak czasami jedna podróż może odmienić całe życie,
- dlaczego warto przełamać strach przed wyjazdami,
- o dostępności w turystyce i eksploracji świata w oddali od utartych ścieżek,
- o doświadczeniach dwóch mężczyzn na wózkach w podróży przez obie Ameryki.

Nasi goście:



Michał Woroch - podróżnik, fotograf. Laureat wielu nagród, w tym m.in. nagrody Kolosy 2019 w kategorii Wyczyn Roku przyznawanej przez Kapitułę Kolosów oraz Travelery National Geographic 2018 w kategorii Podróż Roku. Wydawca i autor książki Krok po kroku. Z Ziemi Ognistej na Alaskę. Uznany jednym ze 100 najbardziej wpływowych Polaków z niepełnosprawnością. Organizator projektów podróżniczo-fotograficznych, w ramach których dotarł między innymi do Mongolii, Indii, Nepalu na Spitsbergen i do większości państw obu Ameryk.



Monika Dubiel - psycholożka i filolożka hiszpańska, wice mistrzyni Polski blind tenisa. Osoba niewidoma, konsultantka rozwiązań dedykowanych osobom z niepełnosprawnością wzroku, trenerka prowadząca szkolenia z zakresu audiodeskrypcji, dostępności i savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnościami. Od 2020 prowadziła wspólnie z Mikołajem Jabłońskim (a od 2023 prowadzi sama) profil w social mediach o nazwie VIP team, na których popularyzuje wiedzę na temat funkcjonowania osób z niepełnosprawnością wzroku. Konsultuje skrypty audiodeskrypcji do filmów i spektakli.

Zapraszamy do odsłuchania odcinka
Podcast Fundacji Avalon #WystarczyZacząć:



Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Cieszymy się, że razem z nami odkrywacie tematy związane z niepełnosprawnością – od podróży z panią Basią, przez fizjotypy na ból pleców, po kwestie dostępności, zarówno podczas wakacji, jak i nauki Braille’a z klockami LEGO. Wasze zaangażowanie sprawia, że **nasza praca ma głębszy sens**.

Zachęcamy do zapisania się na kolejne wydania biuletynu. **Już za miesiąc** poruszymy temat bezpiecznego i dostępnego wypoczynku, opowiemy, co czeka uczestników Avalon Camp, oraz zdradzimy, jakie wydarzenia planujemy w najbliższych miesiącach.

Do zobaczenia!



Zapisz się
na kolejne
biuletyny



Pobierz
poradnik
podróżniczy



Odwiedź
naszą stronę
internetową

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

