

3/2025 LIPIEC

Widzialni

z Fundacją Avalon

Co dalej
z asystencją
osobistą?

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,
z radością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer naszego Biuletynu Widzialni z Fundacją Avalon. Zwłaszcza, że kontynuujemy w nim temat dostępnych i bezpiecznych wakacji. W poprzednim wydaniu zajęliśmy się możliwościami i dostępnością wakacji nad morzem, w aktualnym zdobywać będziemy (nie tylko) górskie szczyty. Znajdziecie w nim nie tylko przewodnik po dostępnych Tatrach, opowieść o turystyce w innych partiach górskich oraz poradnik fizjoterapeuty jak przygotować się do wyjścia w góry, ale także polecenia innych form aktywnego wypoczynku. Nigdy, również w wakacje, nie zapominamy o tematach bieżących i najważniejszych dla środowiska osób z niepełnosprawnościami. W obliczu wypowiedzi Premiera Rządu w temacie projektu Ustawy o Asystencji Osobistej, nie poddajemy się i dalej walczymy o jej uchwalenie!

Każde wydanie Biuletynu to dla naszego Zespołu nowe wyzwanie, ale i ogromna przyjemność – tworzyć treści, które inspirują, informują i dają praktyczne porady przydatne w życiu codziennym. Każde wydanie zrodzone jest z ciekawości i pasji oraz chęci sprostania oczekiwaniom Waszych oczekiwań i potrzeb.

Zachęcamy do dzielenia się opiniami, sugestiami i tematami, które chcielibyście zobaczyć w kolejnych numerach. Dziękujemy, że jesteście z nami. Miłej lektury!

Z pozdrowieniami,



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Agnieszka Szablikowska-Trusewicz,
Bogumiła Siedlecka-Gościńska, Julia
Szczygieł, Kamil Czerwiński, Karolina
Kowalczyk, Karolina Mackiewicz, Konrad
Słowik, Magdalena Bartniczak, Maria
Wachowicz, Martyna Gołębiowska, Miłosz
Skorupski, Natalia Gacka, Oskar Pągowski,
Paulina Libradzka, Piotr Stankiewicz, Sylwia
Błach, Sylwia Wierzbińska, Weronika Witecka

Korekta:

Aleksandra Szewela

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

W lipcowym numerze:

Wstęp

List od redakcji
Kim jesteśmy
Pomarańczowy Telefon Wsparcia

02
04
05

Zdrowy tryb życia

Dziadek kontra system
Samotność nie pyta, czy masz
sprawne nogi

34
36

Aktywizacja OzN

Co dalej z asystencją osobistą?
Tatry dla każdego - jak cieszyć się
górami bez barier?
Wózkiem po szczyty gór!
Pułapka rentowa - ambicje
kontra system
Podróżowanie uczy pokory i miłości

06
08
11
14
17

Seksualność #włączamywiedzę #wylaczamytabu

Osiągać szczyty - o kobiecym (i nie tylko)
orgazmie

38

Dostępność

Szlaki dostępności - praktyczny przewodnik
dla branży turystycznej
Dostępność, czyli łączenie światów
Gry bez barier

42
45
48

Rehabilitacja i fizjoterapia

Avalon Camp - więcej niż obóz
Jak przygotować się do wyjścia
w góry - poradnik dla OzN i nie tylko

21
24

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

Dzieci pod dobrą opieką - czym są
standardy ochrony małoletnich
Co wpływa na rozwój mowy i twarzy?
Kiedy ciało i zmysły współpracują -
rola SI w terapii ruchowej dzieci

52
54
57

Sport OzN

Wheelmageddon: zgłoś się
i zwalcz o zwycięstwo
Sport dostępny dla każdego: Fundacja
Avalon na 82. Tour de Pologne
ExtraAktywności nad Zegrzem 2025:
wodne przygody z Fundacją Avalon

26
30
32

Podcast

Wystarczy Zacząć... Festiwalowe brzmienia
dla wszystkich

59

Kim jesteŝmy?

Fundacja Avalon to jedna z największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore. Działa od 2006 roku, status organizacji poŝytku 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 takŝe prowadzi szereg programów społecznych i edukacyjnych, mających na celu aktywizację OzN, a takŝe zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Działamy na rzecz zmieniaŝania ŝwiata - chcemy, aby był bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami!



Potrzebujesz wsparcia?

Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

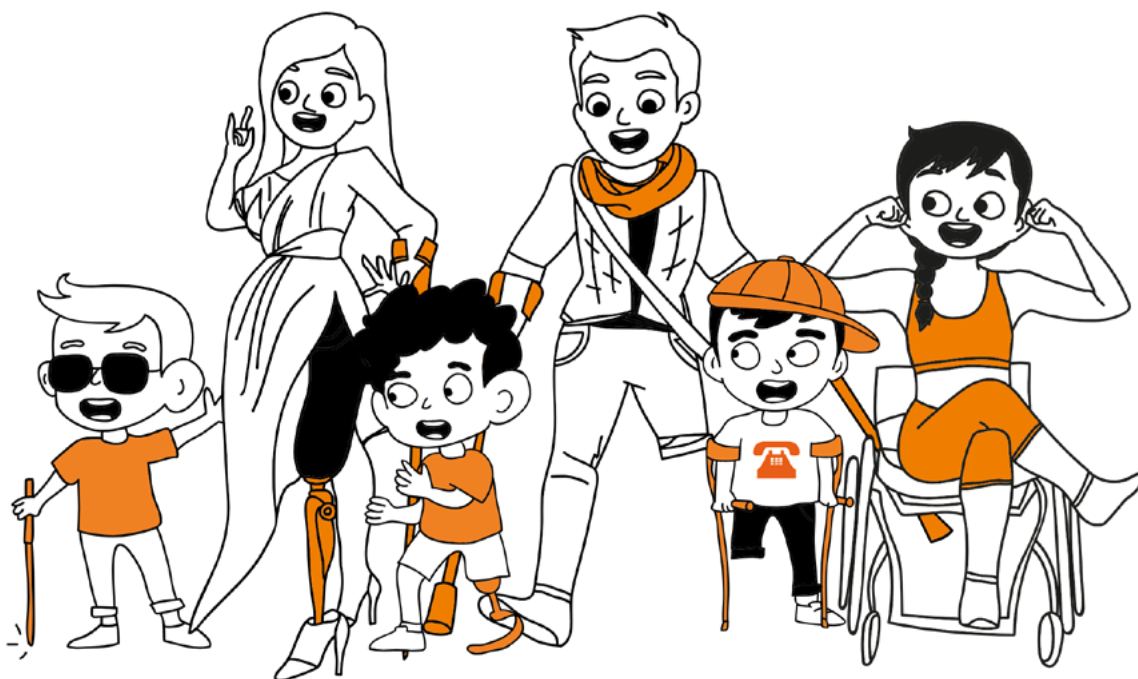
Skorzystaj z **bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami**, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

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.



530 001 130
Pomarańczowy
Telefon Wsparcia

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



Projekt dofinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Asystencja osobista - prawo, nie przywilej. Czy ustawa jest zagrożona?

Dla tysięcy osób z niepełnosprawnościami ustawa o asystencji osobistej nie jest luksusem ani dodatkowym udogodnieniem. To warunek godnego, samodzielnego i bezpiecznego życia. Mimo wcześniejszych zapowiedzi, coraz częściej pojawiają się obawy, że ustawa regulująca to wsparcie może nie powstać. To dzięki wsparciu asystenta - osoby pomagającej w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się, wyjście z domu, dotarcie do pracy, szkoły czy lekarza - wiele osób z niepełnosprawnościami może funkcjonować niezależnie, a nie być skazanymi na samotność i izolację.





Konrad Słowik - specjalista,
Fundacja Avalon



Bogumiła Siedlecka-Goślińska -
specjalistka, Fundacja Avalon

Tym większy niepokój wywołała wypowiedź premiera Donalda Tuska, który 26 lipca podczas spotkania w Pabianicach odpowiedział osobie z niepełnosprawnością pytającej o ustawę o asystencji osobistej: „**Przeciętne państwo NATO-wskie wydaje na zbrojenia 2%, my 5%. (...) To jest 80 miliardów, których w tej chwili nie mamy na innego typu projekty.**” Asystencja osobista była jedną z obietnic wyborczych Koalicji Obywatelskiej – dziś wygląda na to, że znika z listy „100 konkretów na 100 dni”. Premier próbował później łagodzić swoje słowa, a rzecznik rządu Adam Szłapka zapowiedział, że prace nad ustawą nie zostały przerwane i projekt może trafić na Komitet Stały Rady Ministrów jeszcze latem. To sygnał nadziei – ale nie konkret.

Czym właściwie jest asystencja osobista?

O asystencji osobistej mówi się w ostatnich miesiącach coraz częściej, ale czy naprawdę rozumiemy, co oznacza to wsparcie?

Asystent osobisty to nie opiekun, który wyręcza i podejmuje decyzje. To osoba, która – na warunkach określonych przez osobę z niepełnosprawnością – wspiera ją w realizacji codziennych, społecznych, edukacyjnych czy zawodowych aktywności. Dzięki temu wsparciu osoby z niepełnosprawnościami zyskują większą samodzielność i niezależność od rodziny. To z kolei poprawia ich relacje, poczucie godności i sprawczości.

To nie tylko kwestia praktyczna – to prawo człowieka, zapisane w Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami z 2006 roku, ratyfikowanej przez Polskę. Konwencja zobowiązuje państwa do wspierania niezależnego życia OzN – a asystencja osobista jest jednym z podstawowych narzędzi jego realizacji.

Polska w tyle za Europą

W wielu krajach Europy – takich jak Szwecja, Słowenia czy Szkocja – asystencja osobista funkcjonuje w sposób ustawowy i ciągły. Daje to stabilność osobom korzystającym z tej formy wsparcia oraz profesjonalizuje rolę asystentów.

W Polsce program asystencji jest realizowany jedynie jako pilotaż – uzależniony od corocznych decyzji, budżetu i zasad ustalanych lokalnie przez samorządy. Brakuje stabilności, brakuje profesjonalizacji, brakuje dostępu – zwłaszcza w mniejszych miejscowościach. W efekcie osoby z niepełnosprawnościami często zmagają się z pytaniem: Co zrobię, jeśli w przyszłym roku nie dostanę wsparcia?

To nie jest tylko luka systemowa – to realna bariera rozwoju, edukacji, aktywności zawodowej i życia społecznego. [Dlatego 5 sierpnia o godz. 11:00 spotykamy się pod Kancelarią Prezesa Rady Ministrów w Warszawie](#), by dołączyć do protestu organizowanego przez 2119: Protest OzN i osób opiekuńczych. Nie pozwólmy, by temat asystencji został zepchnięty na margines. Nie jesteśmy obywatelami drugiej kategorii.



**Weź udział
w proteście
i podpisz
nasz apel.**

Tatry dla każdego - jak cieszyć się górami bez barier?



Agnieszka Szablikowska-Trusewicz - specjalistka, Fundacja Avalon

Myślisz, że Tatry są dla Ciebie **zbyt dużym wyzwaniem**? Przeczytaj nasz artykuł i przekonaj się, że góry mogą być dostępne dla każdego! Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom Tatry stają się miejscem coraz bardziej przyjaznym także dla osób z niepełnosprawnościami, w tym również dla osób na wózkach. **Znajdziesz tu praktyczne informacje, które pomogą Ci zaplanować górskie wycieczki dopasowane do Twoich potrzeb.**

Gdzie mogą chodzić osoby z niepełnosprawnościami?

Tatry oferują wiele dostępnych szlaków i miejsc, gdzie osoby z niepełnosprawnościami mogą cieszyć się przyrodą i pięknymi widokami. Jest to możliwe dzięki intensywnym działaniom realizowanym przez Tatrzański Park Narodowy we współpracy z różnymi organizacjami, które inwestują w dostosowanie infrastruktury turystycznej.

Dolina Strążyska

Jedna z najłatwiej dostępnych dolin w Tatrach. Ścieżka prowadząca do Polany Strążyskiej ma ok. 2,4 km długości i jest utwardzona, bez dużych nierówności – idealna dla wózków. Na miejscu znajdują się dostosowane ławki oraz makieta Giewontu (tyflomapa), którą można poznać dotykiem, znajduje się ona przy Herbaciarni na Polanie Strążyskiej. Dodatkowym udogodnieniem

są pętle indukcyjne w punkcie informacji turystycznej. Wodospad Siklawica, choć malowniczy, znajduje się już na odcinku trudniejszym – dostęp dla wózków może być ograniczony.

Dolina Kościeliska

Jedna z najbardziej malowniczych dolin Tatr, o szerokiej i stosunkowo płaskiej trasie prowadzącej do schroniska na Hali Ornak (ok. 9 km w obie strony). Choć nie została oficjalnie dostosowana do potrzeb OzN, niektórzy turyści z niepełnosprawnościami – zwłaszcza z pomocą osoby towarzyszącej i przy użyciu wózka terenowego – podejmują próbę jej pokonania. Należy liczyć się z kamienistymi fragmentami i brakiem utwardzenia na całej długości szlaku.

Dolina Chochołowska

Najdłuższa z dolin – trasa o długości ok. 10 km, prowadzi do schroniska na Polanie Chochołowskiej. Ścieżka jest asfaltowa i szeroka, a do początku trasy można dojechać samochodem. To jedna z najczęściej polecanych tras dla osób poruszających się na wózku – zwłaszcza z pomocą osoby towarzyszącej.

Rusinowa Polana (szlak z Wierchu Poroniec)

Trasa o długości około 6–6,5 km (tam i z powrotem), z umiarkowanym przewyższeniem (ok. 180 m). Szlak prowadzi utwardzoną, szeroką drogą przez las. Nadaje się dla wózków terenowych. Widok z Polany – na Rysy i Mięguszwieckie Szczyty – zapiera dech w piersiach.

Kasprowy Wierch

Na Kasprowy można wjechać kolejką linową z Kuźnic – cała infrastruktura (kasy, wagoniki, stacje) jest dostosowana do potrzeb OzN. Na szczycie znajduje się taras słoneczny z leżakami oraz restauracja. Dalsza eksploracja może być ograniczona przez schody, ale sama podróż i widok robią ogromne wrażenie. Dla osób z orzeczeniem oraz ich opiekunów dostępne są bilety ulgowe.

Morskie Oko

Dzięki inicjatywie Tatrzańskiego Parku Narodowego osoby z niepełnosprawnościami mogą odwiedzić Morskie Oko, korzystając z dwóch form wsparcia:

- Bezpłatny transport z Zakopanego do Morskiego Oka i z powrotem – wymaga wcześniejszej rezerwacji i potwierdzenia mailowego.
- Zezwolenie na wjazd własnym pojazdem na trasie Palenica Białczańska – Morskie Oko – można o nie wystąpić online, min. 3 dni robocze wcześniej.

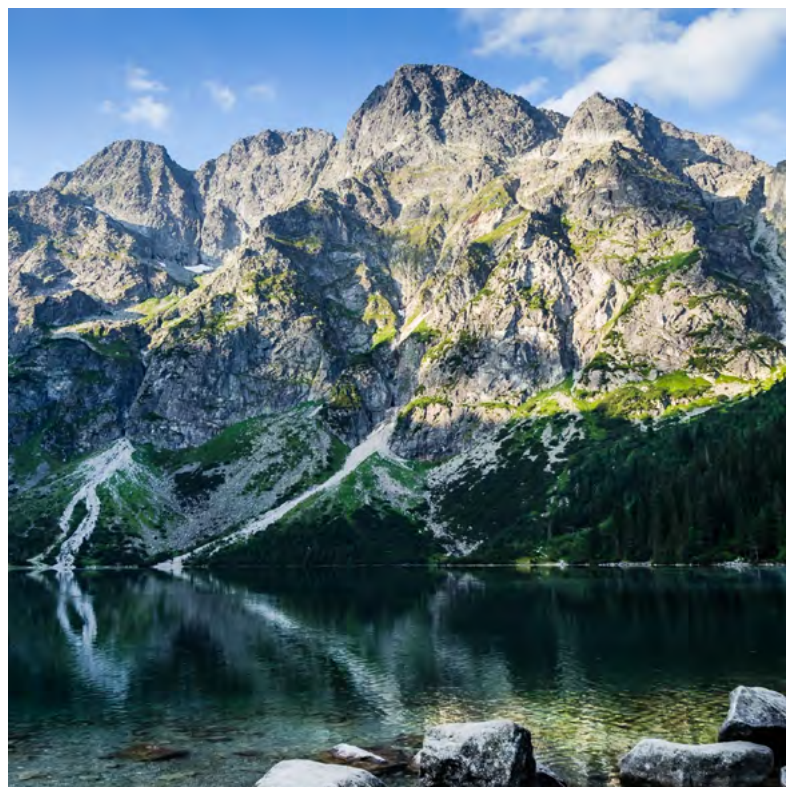
Trasa z Palenicy to asfaltowa droga o długości 9 km – możliwa do pokonania wózkiem, najlepiej z pomocą osoby towarzyszącej. Zezwolenia są limitowane i nie są wydawane między 1 listopada a 5 maja.

Centrum Edukacji Przyrodniczej TPN

Nowoczesne centrum edukacyjne w Zakopanem, w pełni dostępne. Wyposażone w windy, podjazdy, audioprzewodniki, pętle indukcyjne i tyflomapy. Wystawy są interaktywne i przyjazne osobom z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. Na miejscu znajduje się także Ogród Roślinności Tatrzańskiej z pomostem nad potokiem, makietami zwierząt i plastycznymi mapami.

Ścieżka Koronami Drzew (Słowacja)

Trasa w Dolinie Bachledowej (ok. 40 km od Zakopanego) o długości ok. 1,2 km, całkowicie dostosowana do osób na wózkach. Ścieżka prowadzi ponad koronami drzew, kończąc się w wieży widokowej z panoramicznym widokiem na Tatry Bielskie. Na miejscu dostępna jest toaleta dla OzN oraz restauracja.



Zakopane dla osób z niepełnosprawnościami

W samym Zakopanem znajduje się coraz więcej miejsc przyjaznych OzN. Oto kilka przykładów:

- Muzeum Tatrzańskie – windy, podjazdy, przystosowane toalety;
- Wielka Krokiew – miejsca dla wózków, dostęp do trybun;
- Iluzja Park – bez barier, interaktywna rozrywka;
- Podwodny Świat – akwarium z szerokimi przejściami;
- Snowlandia – Śnieżny Labirynt – zimowa atrakcja dostosowana dla OzN;
- Termy Chochołowskie – zewnętrzne baseny dostępne również zimą, z widokiem na Giewont.

Warto jednak zawsze upewnić się przed wizytą, czy dane miejsce jest w pełni dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Więcej informacji o programach realizowanych w Tatrzańskim Parku Narodowym:

- [Dostępność w TPN](#),
- [Projekt "Obszar chroniony" PFRON](#),
- [Partnerstwo na rzecz dostępności TPN](#).



Dowiedz się więcej! Kliknij tu i przeczytaj artykuł "Góry dla wszystkich - poznawaj Tatry na wózku!"



Wózkiem po szczyty gór!



Piotr Stankiewicz - szczęśliwy ojciec cudownych bliźniaczek. Wieloletni zawodnik w Rugby na wózkach, Reprezentant Polski przez 5 lat w tej dyscyplinie. Startujący w zawodach crossfit, Wheelmageddon. Podróżnik, zdobywca niemożliwego.

Góry mają w sobie coś magicznego, potrafią jednocześnie przyciągać i przerażać. Dla tych, którzy mają w sobie odwagę, stają się przestrzenią wolności, siły i prawdziwego spotkania z samym sobą. Nie trzeba od razu zdobywać ośmiotysięczników, czasem trzeba zrobić pierwszy krok. A czasem... pierwszy ruch kółek wózka na górskim szlaku.

Chcieć to móc... ale z głową i odpowiednim sprzętem

Niemożliwe nie istnieje, jak to mówi Martyna Wojciechowska. No dobrze, ale jak to wózkiem w góry? Prawdą jest, że chcieć to móc, pamiętajmy jednak, aby do gór mieć szacunek.

Pierwszą i podstawową kwestią jest wypracowanie kondycji fizycznej. Następnie, równie ważne jest odpowiednie zaopatrzenie wózka aktywnego w koła z oponami terenowymi i przyczepnymi ciągami. Przydatne będzie również dodatkowe kółko typu freewheel, aby unieść przednie kółka i zapobiec niespodziewanemu zablokowaniu ich na nierównościach terenu. To dodatkowe przednie kółko daje niesamowity komfort podczas poruszania się w cięższym terenie poza płaską, utwardzoną asfaltową

nawierzchnią. Wtedy wózek sprawia wrażenie, jakby był w ciągłym balansie i nie ma potrzeby wprowadzania go w faktyczny balans przy pokonywaniu przeszkód. Można wykorzystać też dostawkę elektryczną lub hybrydową, należy jednak dociążyć ją z przodu, aby nie traciła przyczepności podczas podjazdu.

Ubiór na każdą pogodę

W górach trzeba pamiętać, aby zadbać o dłonie, np. zakładając rękawiczki. Powinny być odpowiednio dopasowane, żeby nie narobić sobie odcisków czy otarć skóry podczas napędzania wózka pod górę czy hamowania w trakcie zjazdu. W naszym przypadku to właśnie ręce odgrywają najważniejszą rolę, warto więc poświęcić dużo uwagi na wybór odpowiadających nam rękawiczek. Ja wybieram zawsze ciasno dopasowane, pełne rękawiczki z silikonem / gumą na spodzie dłoni, ale ktoś inny może

woleć cieńsze bez palców, w stylu rowerowym. Tutaj warto też poruszyć kwestię ubioru i dostosowania do warunków pogodowych. Oczywiście jest, że nawet w środku lata należy mieć przewieszone dodatkowe okrycie przez tylną belkę wózka „na wszelki wypadek”.

Trzeba zdawać sobie sprawę, że zimą sprawa się komplikuje. Podczas wjazdu pod górę intensywnie pracują górne partie mięśni, co powoduje uczucie ciepła, niektórzy mogą się pocić - wtedy idealnym rozwiązaniem jest koszulka termoaktywna. Pamiętajmy jednak, że przy zjeździe siedzimy już nieruchomo i momentalnie robi się zimno, konieczna jest dodatkowa warstwa ubrania. Nie zapominajmy też o dłoniach, stopach i kolanach, które narażone są na wyziębienie. Dodatkowe skarpetki, rękawiczki czy ogrzewacze chemiczne, dostępne w każdym sklepie podróżniczym i sportowym, dadzą o wiele więcej komfortu i przyjemności z wyjścia w góry.

Samemu czy w towarzystwie?

Oczywiście dobrze, jeśli będziemy mieć osobę, która będzie szła obok nas i w ekstremalnych warunkach będzie mogła pomóc, podepchnąć pod górę. Sam niejednokrotnie potrzebowałem pomocy. Trzeba sobie jasno powiedzieć, że wycieczki górskie to duże wyzwanie, ale nic tak nie cieszy, jak przezwyciężenie własnych ograniczeń.

Warto zabrać ze sobą odpowiedni prowiant na przewidzianą wyprawę i można zrobić to w niewielkim nadmiarze, bo sklepu nie napotkamy po drodze, a i w schronisku nie zawsze jest odpowiednie zaopatrzenie. Trzeba pamiętać o tym, że nasze ciało wpadnie w zupełnie inny tryb zapotrzebowania na energię, bo to nie asfalt i na górskich szlakach nie jeździ się wózkiem lekko, trzeba włożyć w to mnóstwo zasobów.



Zimowe Karkonosze, Dolina Łomnicki



Trasa - wybierz mądrze

Górskie szlaki, no właśnie. Brzmi bardzo ładnie i tak też wygląda, aczkolwiek w naszym przypadku koniecznie powinniśmy wcześniej zaplanować trasę ze względu właśnie na to, że poruszamy się wózkiem i o skałach, błocie lub wspinaczkę możemy zapomnieć. Pomocne będą mapy papierowe (aktualne, a nie sprzed 10 lat) lub online, streetview i blogi podróżnicze. Dobrą wskazówką może być wybieranie tras rowerowych, ale wcześniej trzeba przeanalizować i obejrzeć zdjęcia danego miejsca w internecie. Zwracamy uwagę nie tylko na nawierzchnię, ale też czas przejścia

wybranej trasy (dodajmy do tego czas na postoje i pamiętajmy, że zazwyczaj podjeżdżamy pod górę wolniej niż turysta idzie na nogach), przewyższenie i ewentualne możliwości skrócenia trasy w razie niepogody czy zmęczenia. Pamiętajmy, że obowiązują wszystkie zasady bezpieczeństwa wychodzenia w góry, nawet jeśli jedziemy w malutkie Góry Świętokrzyskie. Szczególnie zwróćmy uwagę na pogodę, bo ta może zmieniać się dynamicznie w szybkim tempie i zabranie płaszcza przeciwdeszczowego latem zawsze będzie dobrym pomysłem. Natomiast zimą dodatkowym gadżetem, bez którego nie wychodzę w góry, to latarka rowerowa (naładowana!), w przypadku gdyby z różnych względów zdarzyło się zejście po zmroku.

Przystosowany rower - świetna alternatywa

Jeśli nie jesteście gotowi na wyprawę w góry swoim wózkiem, to istnieje świetna alternatywa, czyli rowery przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, które są dodatkowo wyposażone we wspomagany elektrycznie silnik z baterią wystarczającą na cały dzień marszu przy jednym naładowaniu. Takie rowery można wynająć w firmie w Karpaczu. Sam posiadam taki rower

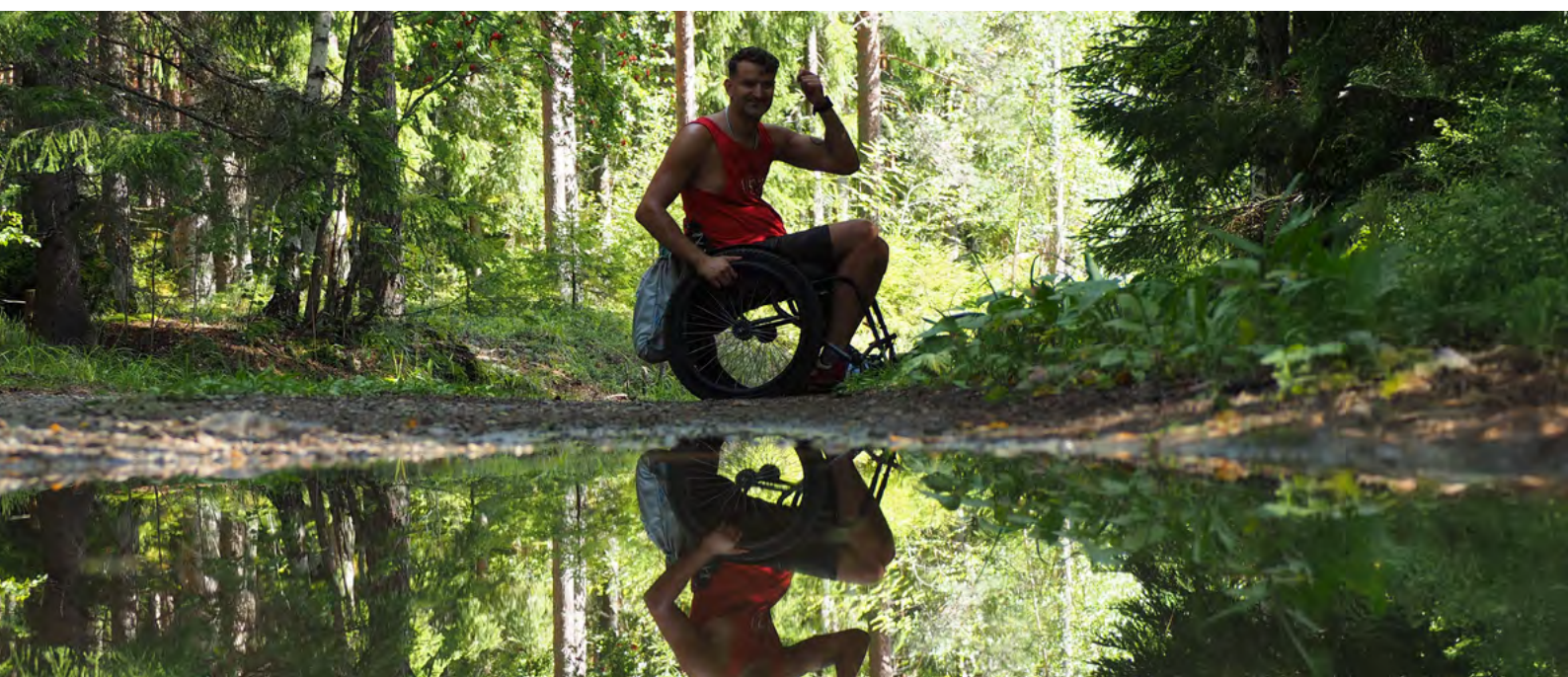
i jestem nim w stanie wjechać w zdecydowanie trudniejszy i bardziej stromy teren niż na wózku, zbytnio się przy tym nie męcząc. Psychicznie też jestem inaczej nastawiony, bo napotkanie skałek czy żwiru przestaje mieć znaczenie. A wiadomo, że wyjście w góry ma być przede wszystkim bezpieczne i sprawiać przyjemność.

Gotowi do drogi!

Podsumowując, można bezproblemowo zaplanować wycieczki górskie na wózku w miarę wygodnie, a jeśli chodzi o cięższy teren, to można to osiągnąć rowerem. Obowiązują przy tym zasady takie same, jak przy klasycznym wyjściu w góry, a dodatkowe wskazówki dotyczą głównie ubioru i zaopatrzenia wózka.

Przydatne linki:

- [Mapy.cz](https://mapy.cz) - plany miast, mapa topograficzna i szlaki turystyczne,
- [Alltrails.com](https://alltrails.com) - odkrywaj i planuj trasy turystyczne,
- [Sport-on.com](https://sport-on.com) - wypożyczalnia sprzętu dla osób z niepełnosprawnościami,
- [Blogspot](https://blogspot.com) - Wheelchair With Wings,
- [Instagram](https://instagram.com) - Wheelchair With Wings.





Pułapka rentowa - ambicje **kontra** system



Bogumiła Siedlecka-Goślicka -
specjalistka, Fundacja Avalon



Karolina Kowalczyk -
specjalistka, Fundacja Avalon

Czy można być „całkowicie niezdolnym do pracy” i jednocześnie pracować zawodowo? W Polsce tak. Właśnie ten paradoks nazywamy pułapką rentową. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami praca to nie tylko źródło utrzymania, ale też droga do samodzielności, satysfakcji i godności. Obecny system świadczeń potrafi brutalnie ukarać za... zbytnią aktywność. **Zamiast wspierać – blokuje. Zamiast motywować – zniechęca.**

Czym jest pułapka rentowa?

Pułapka rentowa to sytuacja, w której osoba pobierająca rentę z tytułu niezdolności do pracy lub rentę socjalną musi rezygnować z zatrudnienia albo ograniczać swoje dochody, aby nie przekroczyć ustawowych progów. Przekroczenie granicy dochodowej oznacza pomniejszenie świadczenia, a nawet jego zawieszenie. W rezultacie – podejmowanie pracy staje się nie tylko trudne organizacyjnie, ale wręcz ekonomicznie... nieopłacalne.

Od czerwca 2025 r. obowiązują nowe limity.

Pobierając rentę nie możesz zarobić więcej niż:

- 70% przeciętnego wynagrodzenia (6 273,60 zł brutto) – przekroczenie skutkuje pomniejszeniem renty,
- 130% przeciętnego wynagrodzenia (11 651 zł brutto) – przekroczenie oznacza zawieszenie świadczenia.

To oznacza, że osoba orzeczonej jako „całkowicie niezdolna do pracy” może legalnie pracować – o ile nie zarobi za dużo. Nawet kilkaset złotych ponad próg może skutkować utratą kilku tysięcy złotych renty.

„Nie umiem chodzić, ale umiem pracować” - historia Marty Lorczyk

Marta Lorczyk jest ekonomistką - zawodowo zajmuje się finansami, w szczególności oceną efektywności inwestycji transportowych. Jest samorzeczniczką, aktywistką i edukatorką, działa na rzecz niezależności osób z niepełnosprawnościami oraz angażuje się w tematykę ich seksualności. Prowadzi warsztaty i szkolenia. Współpracuje z Fundacją Avalon jako ekspertka projektu Sekson. Choruje na dystrofię mięśniową FSHD i porusza się na wózku.

„31 maja 2016 roku zawiesiłam rentę socjalną po raz pierwszy. Wrzuciłam wtedy zdjęcie nagłówka pisma z ZUS na Facebooka i podpisałam: Pani Lorczyk, może i nie umie Pani chodzić, ale umie Pani pracować za sporo lepsze hajsy niż przewidujemy. Gratulacje, kulawej renty nie będzie.”

Wtedy próg dochodowy był jeszcze niższy - 70% przeciętnego wynagrodzenia. Marta przekroczyła go o zaledwie 200 zł. W efekcie - straciła świadczenie, którego wartość była kilkukrotnie wyższa.

Ale - jak sama mówi - bardziej bolało nie to, że straciła pieniądze, ale że system potraktował ją jak kogoś bez wartości - jakby jej zdolności, marzenia i wysiłek nic nie znaczyły:

„Pamiętam poczucie upokorzenia i dezorientacji, kiedy orzeczono u mnie ‘całkowitą niezdolność do pracy’. Jak to możliwe? Przecież mam wysokie oceny, znam angielski, gram na instrumencie, występuję na scenie. Jak można mi mówić, że do niczego się nie nadaję?”

System rentowy pełen sprzeczności

Marta bardzo trafnie podsumowuje paradoks, który dotyka tysiące osób z niepełnosprawnościami:



„System mówi: jesteś całkowicie niezdolna do pracy - ale jeśli zarobisz trochę, to ci nie przeszkadza. Zarób jednak za dużo - i już nie dostaniesz ani grosza. To się nie składa w całość. To nie logika, to biurokratyczny absurd.”

I choć dziś jest już w innym miejscu - zawodowo niezależna, z poczuciem stabilności - to doskonale pamięta, że nie każdy ma taką możliwość:

„Ja miałam szczęście. Wiedziałam, czego chcę. Miałam wsparcie i pewność siebie. Ale co z osobami, które dopiero zaczynają? Które nie wiedzą, czy starczy im sił i zdrowia, by wytrwać na rynku pracy? One dostają jasny sygnał: nie opłaca się próbować.”

Dodaje też:

„Wielu znajomych mówiło mi: ‘Wiesz co, to bez sensu, nie będę się wychylać. Wolę zarobić 3 tysiące i mieć spokój niż stracić wszystko’. I ja to rozumiem. Bo system nie daje przestrzeni na testowanie, na błąd, na stopniowy rozwój. Masz być albo całkowicie niezdolny, albo cudownie uzdrowiony - nie ma nic pomiędzy.”

Pułapka rentowa - jaka jest skala problemu

Według danych ZUS za 2024 rok:

- 4 900 świadczeń zostało pomniejszonych,
- 2 300 rent zostało całkowicie zawieszonych,
- a budżet „zaoszczędził” 144 mln zł.

Ale - jak pokazuje historia Marty - koszty społeczne są znacznie wyższe. To zmarnowany potencjał, utracona motywacja, życie w niepewności.

Instytucje branżowe alarmują: pułapka rentowa blokuje aktywizację zawodową i utrwała stereotyp osoby z niepełnosprawnością jako biernej, zależnej od systemu.

Nadzieja na zmianę - czy rząd zniesie pułapkę rentową?

W programie „100 konkretów na 100 dni” obecny rząd zapowiedział zniesienie pułapki rentowej. Szacowany koszt reformy to około 155 mln zł rocznie - ale eksperci przekonują, że budżet zyska na tym już w drugim roku działania.

Przemysław Żydok z **Fundacji Aktywizacja** mówi jasno:

„Całe środowisko mówi jednym głosem: pułapka rentowa musi zniknąć. Dziś potrzebujemy pracowników, a nie kolejnych blokad. Ta zmiana to inwestycja, nie koszt.”

Marta dodaje:

„Ja nie walczę z ZUS-em. Oni robią to, co im każą przepisy. Ale to właśnie przepisy muszą się zmienić. Bo dziś system zamiast wspierać osoby z niepełnosprawnościami - zniechęca je do samodzielności.”

Pułapka rentowa niszczy ambicje, odbiera godność i przyszłość osobom z niepełnosprawnościami!

Historie takie jak Marty Lorczyk pokazują jasno: czas na decyzję! Osoby z niepełnosprawnościami nie są niezdolne do pracy - są często niezdolne do funkcjonowania w absurdalnym systemie, który ich ogranicza.

„Miałam chwilę wątplenia, kiedy przeczytałam o sobie, do czego jestem ‘niezdolna’. Ale wiem jedno: żadna decyzja administracyjna nie ma prawa określać mojej wartości. I nie może decydować o tym, jak daleko mogę dojść.”

Jeśli Polska naprawdę chce traktować poważnie Konwencję ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami - **likwidacja pułapki rentowej nie jest przywilejem. To obowiązek.**

Nie zabierajmy ludziom motywacji. Zamiast karać za aktywność - wspierajmy ją. Bo każda osoba z niepełnosprawnością zasługuje na szansę. I na system, który tej szansy nie odbiera.

„Podróżowanie uczy pokory i miłości”

czyli o odkrywaniu świata z pasją i odwagą



Sylwia Błach - pisarka, programistka, dziennikarka, ekspertka Projektu Sekson. Autorka 5 książek z gatunków groza/thriller/dla dzieci. Wiosną ukazał się jej thriller feministyczny „Pokój krwi”. Fascynatka życia, zwiedzająca świat i czyta książki.

Już dawno temu nauczyłam się rozróżniać wakacje od podróżowania. Wakacje służą temu, bym odpoczęła. Oddaliła się od trosk, spędziła czas w komfortowych warunkach, zobaczyła coś pięknego, uniknęła stresu. Podróż jest czymś innym. Wyruszę w nią, gdy chcę dowiedzieć się czegoś nowego. O świecie i o sobie.

Gdzie jedziesz na wakacje?

To pytanie, które prześladowało mnie od połowy wiosny aż do końca sierpnia. Jak co roku, w okresie wakacyjnym nigdzie się nie wybieram. Jest mi szkoda wyjeżdżać, gdy akurat w Polsce jest najpiękniejsza pogoda. A jako freelancerka, osoba pracująca na własnej działalności i wtedy, gdy mam zlecenia, wolę zdecydowanie wyruszyć gdzieś w sezonie jesienno-zimowym. Gdy ceny są niższe, na plażach nie tłoczą się turyści, a lokalsi z ciekawością witają przybyszów, chcą podzielić się z nimi kawałkiem swojego świata, a nie zedrzeć wszystkie pieniądze. Zapewne generalizuję i gdybym była uzależniona od etatu i nastroju szefa, częściej wybierałabym letnie wakacje. Dziś jednak, gdy praktycznie

każdego dnia mogę zrobić sobie „weekend”, od wakacyjnego „all inclusive” wolę szperanie po dzikich zakątkach mapy i polowanie na tanie loty. To rodzaj hobby, któremu mogę poświęcić wiele czasu i które sprawia mi więcej radości niż przejrzenie ofert biura podróży. Ale tej miłości musiałam się nauczyć.

Podróże to styl życia

O millenialsach często się mówi, że podróżujemy, by uciec przed stresem, pracą i obowiązkami. Ja, gdy tylko mogę wyjechać gdzieś na dłużej, zawsze mam ze sobą laptopa, więc przed pracą nie uciekam. Szukając dostosowanych hoteli, ryzykując podróże pociągami bez przygotowania, łapiąc gumę na górskich szlakach – nie uciekam też przed stresem. Dostarczam

sobie adrenalinę w każdej podróży, jak choćby wtedy gdy na Maderze prawie wciągnął mnie ocean z wózkiem. Ale z jednym się zgodzę: podróże są formą ucieczki. Wydaje mi się jednak, że najczęściej uciekamy przed nudą, przed zwykłym życiem, bo wychowani w poczuciu, że możemy wszystko i zasługujemy na wszystko, próbujemy poznać jak najwięcej opcji na życie. Niczym młodsze od nas pokolenie, Z-etki, wierzymy, że warto przetestować różne schematy. Sprawdzamy więc, jak żyje się w ciepłym i w zimnym kraju, poznajemy ludzi z różnych kultur, porównujemy krajobrazy. Chcemy odkrywać świat, by zrozumieć siebie, głębiej wejrzeć w swoje potrzeby i poczuć ten dreszczyk emocji, gdy zamiast codziennej kawy w ulubionej kawiarni i spotkania z przyjaciółką, ruszamy w trasę, niepewni tego, co nas spotka, niepewni ludzkich nastrojów, smaków i kultury. Niepewni, ale kosmicznie jej ciekawi, bo właśnie ta ciekawość nas budzi, ta ciekawość sprawia, że życie staje się ekscytujące.

I, choć zabrzmiało to pewnie górnolotnie, wydaje mi się, że nikt z nas, osób kochających podróże, nie wybiera ich po to, by było łatwo. Wybieramy je, by było „inaczej”. A w tym słowie zawsze kryje się urok tajemnicy, dzikości. Urok piękna, ale też dreszczyk emocji. Wszystko to, co pozwala naszym mózgom zaprogramowanym na tzw. „kult zapie*dolu” choć na chwilę oderwać się od schematów, w których zostaliśmy wychowani. Bo nawet jeśli zabieramy pracę ze sobą – w końcu każdy z czegoś żyć musi – to patrząc na innych cyfrowych nomadów, czujemy się częścią społeczności, która wybrała taki styl życia. Nie lepszy i nie gorszy od tradycyjnego, ale po prostu inny. Dla nas, gnanych wiatrem i marzeniami, bardziej ekscytujący.

Znaleźć w sobie odkrywcę

Są różne typy osobowości – niektórzy z nas to badacze, inni odkrywcy, innych nazw nie pamiętam. Ja, z moim bardzo analitycznym nastawieniem, długo sądziłam, że jestem

właśnie badaczką. Kimś, kto sprawdza wszystkie opcje, nim wybierze najlepszą, by mieć pewność co do podjętej decyzji. Dopiero poznane na drodze życia sytuacje uświadomiły mi, że mam osobowość odkrywcy. Gdy szukam hotelu, otwieram wszystkie możliwe karty na Bookingu; nie po to, by mieć pewność co do wybranej opcji. Ale dlatego, że ekscytuje mnie myśl, że za przysłowiowym rogiem jest może coś jeszcze ciekawszego i chcę wszystkie możliwości sprawdzić. To rodzaj charakteru, który wiąże się z dużym poczuciem nienasycenia. Ale właśnie dla mnie podróże stają się formą jedzenia.

Czy wiesz, że ludzki mózg nie odróżnia fikcji od rzeczywistości? Podobno, niezależnie czy coś czytasz, czy przeżywasz, z perspektywy mózgu za reakcję organizmu odpowiadają podobne mechanizmy. Dlatego tak kocham książki, bo one też są dla mojego mózgu podróżami, podróżami do światów i zdarzeń, których czasem chciałabym być bohaterką, ale nigdy bym się na to nie odważyła.



Podróżowanie uczy miłości

Powiedziałam, że podróżowanie to przede wszystkim nauka na swój własny temat. Choć zwiedzając różne kraje, uczysz się ich kultury, sztuki i języka, rozwijasz wiedzę i doświadczenia, to wierzę, że najciekawsze obserwacje, jakie z takich podróży wynosisz, to te dotyczące siebie samego. Tego, co wydało ci się ekscytujące, co cię przeraziło, a co, choć spodziewałaś/eś/oś się, że będzie upiornie nudne, okazało się nad wyraz fascynujące. By jednak przeżyć tak głębokie emocje, trzeba pozwolić sobie na wyjście ze schematów.

Gdy pierwszy raz jechałam z moim partnerem w miesięczną podróż, miałam spakowane wszystko: ubrania, sprzęt do naprawy wózka, jedzenie na trasę. Byłam przygotowana jak nigdy – rozpisałam tabelkę w Excelu ze stylizacjami, które chcę nosić i w jakim mieście i popakowałam je w podpisane woreczki, by w każdym z punktów, w których będziemy się zatrzymywać, nie przepakowywać całej walizki. Samochód oczywiście przeszedł kontrolę, tak jak i my sprawdziliśmy nasze zdrowie. Byliśmy gotowi.

Choć sądziłam, że przewidziałam wszystko, wiele przegapiłam. Już na pierwszej granicy, nim wyjechalśmy z Polski, zaczął nam się psuć samochód. Pierwsza rzecz, którą robiliśmy w Austrii, było szukanie mechanika samochodowego na grupach dla Polaków. Z zadziwieniem odkryłam wtedy, jak wielu jest nas w Europie, a „Polacy w Wiedniu” to wcale nie rzadkie zapytanie w internecie. Po naprawie i stracie całego awaryjnego budżetu, ruszyliśmy do Chorwacji. Już w Zadarze złapałam pierwszą dziurę w oponie w wózku, na szczęście klej i łatki załatwiły sprawę. Z kolejną dziurą, w innym kole, dojechałam do Splitu. Tam pierwszy dzień, zaledwie kilkaset metrów od morza, spędziłam leżąc w łóżku i wariując ze złości, gdy okazało się, że śruby w wózku się zagrzały i w żaden sposób nie możemy zdjąć koła. Ale wiesz, jaka jest

zaleta spania w akademiku? Tam zawsze znajdzie się jakaś „złota rączka”, która ma sprzęt i siłę. Po kilku godzinach mogliśmy ruszyć na spacer, ciekawi, jakie jeszcze „przygody” spotkają nas w najbliższych 27 dniach. I było ich naprawdę wiele. To tam pływałam w Morzu Śródziemnym, bo znaleźliśmy plażę z windą do wody, to tam pisałam swoją powieść „Pokój krwi”, podziwiając łódki kołyszące się w marinie. To w Chorwacji odkryłam, że siadając przy stoliku z nieznanym w końcu nawiązesz rozmowę – dialog o życiu, świecie i polityce, choć oboje kiepsko mówicie po angielsku. To też w Chorwacji przypominałam sobie, że przystosowane rzeczy często nie działają i przez największego człowieka, jakiego w życiu widziałam, byłam wnoszona na pokład statku, trzymana za dłoń i pocieszana, że na pewno nie spadnę.



Gesty znaczyły wtedy więcej niż słowa, bo ja przeklinałam po polsku, a on pocieszał mnie po chorwacku. To tam widziałam też pierwszy raz w życiu dzikie żółwie i zatęskniłam za polskim jedzeniem – Chorwaci uwielbiają mięso i wszystko, co z grilla. A wracając z tej wyprawy, w hotelu w Czechach, w którym mieliśmy tylko przenocować... zjadłam najlepsze w życiu chorwackie jadalno, bo okazało się, że właścicielem czeskiego hotelu spa jest właśnie Chorwat, który przyjechał tu za miłością.

Takich historii mogłabym opowiadać wiele. Dziś już nie pakuję woreczków ze stylizacjami – nauczyłam się, że ostatecznie, co możesz przewidzieć, to ubrudzenie się lodami czekoladowymi i nagła ulewa, a po niej trzydzieści stopni w cieniu. A gdy w trakcie innej, miesięcznej podróży – tym razem po Francji – spaliśmy w najtańszych motelach, by zwiedzić jak najwięcej, nauczyłam się spać w zatyczkach do uszu. Praktykuję to do teraz – nigdy w życiu nie spałam tak spokojnie z komarem w pokoju, jak dziś.

Łatwość podróżowania

Oczami wyobraźni widzę miny części z Was. Moje przyjaciółki, gdy im opowiadam o tych przygodach, z przerażeniem łapią się za głowę. Mówią, że gdyby miały tyle przeżyć, to wołałyby na żadne wakacje nie jechać. Każdy od wyjazdu ma prawo oczekiwać czegoś innego. Ja wiem jedno: już nie oczekuję, że podróż będzie łatwa. Choć brzmi to górnolotnie, dzięki podróżom odkrywam tę część mnie, która sprawia, że z większą pewnością patrzę w lustro. Różne przygody, które przeżyłam, udowodniły mi, że jestem wojowniczką, silną kobietą. Pokazały mi moją gotowość na zmianę. Podróżując, odkryłam, że zniosę więcej trudów, niż sądziłam, ale też poznałam piękno świata, którego żadne wakacje all inclusive by przede mną nie odkryły. Podróżowanie uczy pokory i miłości. I nie wyobrażam sobie bez niego życia.



Avalon Camp - więcej niż obóz

**O przestrzeni, gdzie aktywność
spotyka się z odpoczynkiem,
a człowiek z człowiekiem**

Kiedy w 2023 roku zorganizowaliśmy pierwszą edycję Avalon Camp, zależało nam na stworzeniu miejsca, które nie będzie tylko kolejnym sportowym wyjazdem czy turnusem rehabilitacyjnym. Chcieliśmy zbudować przestrzeń, w której osoby z niepełnosprawnościami, dorosłe, niezależne, ciekawe świata, mogą spędzić tydzień w otoczeniu życzliwości, wsparcia i serdecznych relacji, gdzie aktywność fizyczna i odpoczynek dla głowy są równie ważne. Pierwszy Avalon Camp spotkał się ze świetnym odbiorem wśród uczestników. Dlatego wróciliśmy z drugą edycją. A teraz wracamy z kolejną, czwartą edycją!



Oskar Pągowski - specjalista, Fundacja Avalon

Czym jest Avalon Camp?

Avalon Camp to tygodniowy obóz sportowo-rekreacyjny dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, organizowany przez Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon. Każda jego edycja to intensywny tydzień aktywności, spotkań, inspiracji i odkryć, zarówno o sobie, jak i o innych. Od samego początku zależało nam, by program Campu odpowiadał na realne potrzeby uczestników. Zajęcia ruchowe, rehabilitacyjne i integracyjne prowadzone są przez doświadczony zespół fizjoterapeutów Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon. Nie narzucamy tempa, ale zachęcamy do spróbowania, sprawdzenia się, pójścia o krok dalej. Wszystko w atmosferze akceptacji i wzajemnego wsparcia.

Co działo się do tej pory?

Latem 2023 spotkaliśmy się nad brzegiem Jeziora Ciechomickiego w miejscowości Załdzie. Uczestnicy brali udział w warsztatach oddechowych, Zodze, stretchingach, zajęciach na ergometrze i nordic walkingu. Odkrywali na nowo siłownię, pracowali z dykcją i uczyli się wystąpień publicznych. Było też żeglowanie, koncert, kąpiele wodne i mnóstwo rozmów. Nieważne, czy ktoś przyszedł po więcej ruchu, więcej kontaktów czy więcej spokoju, wychodził z poczuciem, że znalazł coś ważnego.

W międzyczasie zorganizowaliśmy także pierwszą w historii zimową edycję Avalon Camp.

Zimą 2025 spotkaliśmy się w górach, a dokładniej w Wiśle, gdzie uczestnicy mogli spróbować między innymi narciarstwa biegowego na specjalnie przygotowanym sprzęcie, wziąć udział w sesjach mobility,

warsztatach motorycznych i spotkaniach przy ognisku. Nie zabrakło też zajęć relaksacyjnych i integracyjnych w ciepłej ośrodku. To była inna odsłona Campu – równie intensywna i bogata w aktywności, tyle że w spowitej śnieżnej scenerii.



Oto, co o naszych obozach mówili sami uczestnicy:

"Fajnie było. Urokliwe miejsce, różnorodne zajęcia w dobrym tempie, świetna atmosfera. Z przyjemnością powtórzymy - najchętniej w tym samym gronie."

"Polecam, obozy Avalon to zajęcia prowadzone przez super ekipę, ale też możliwość poznania fajnych ludzi. Ma się zapewniony tydzień pozytywnych wrażeń."

"Ciężko znaleźć w tej cenie ofertę z taką ilością różnorodnych zajęć aktywizacyjno-rehabilitacyjnych i z taką opieką wykwalifikowanych fizjoterapeutów."

"Dziękujemy za zorganizowanie tak fajnego Campu. Wspaniali Ludzie i miejsce. My też tęsknimy."

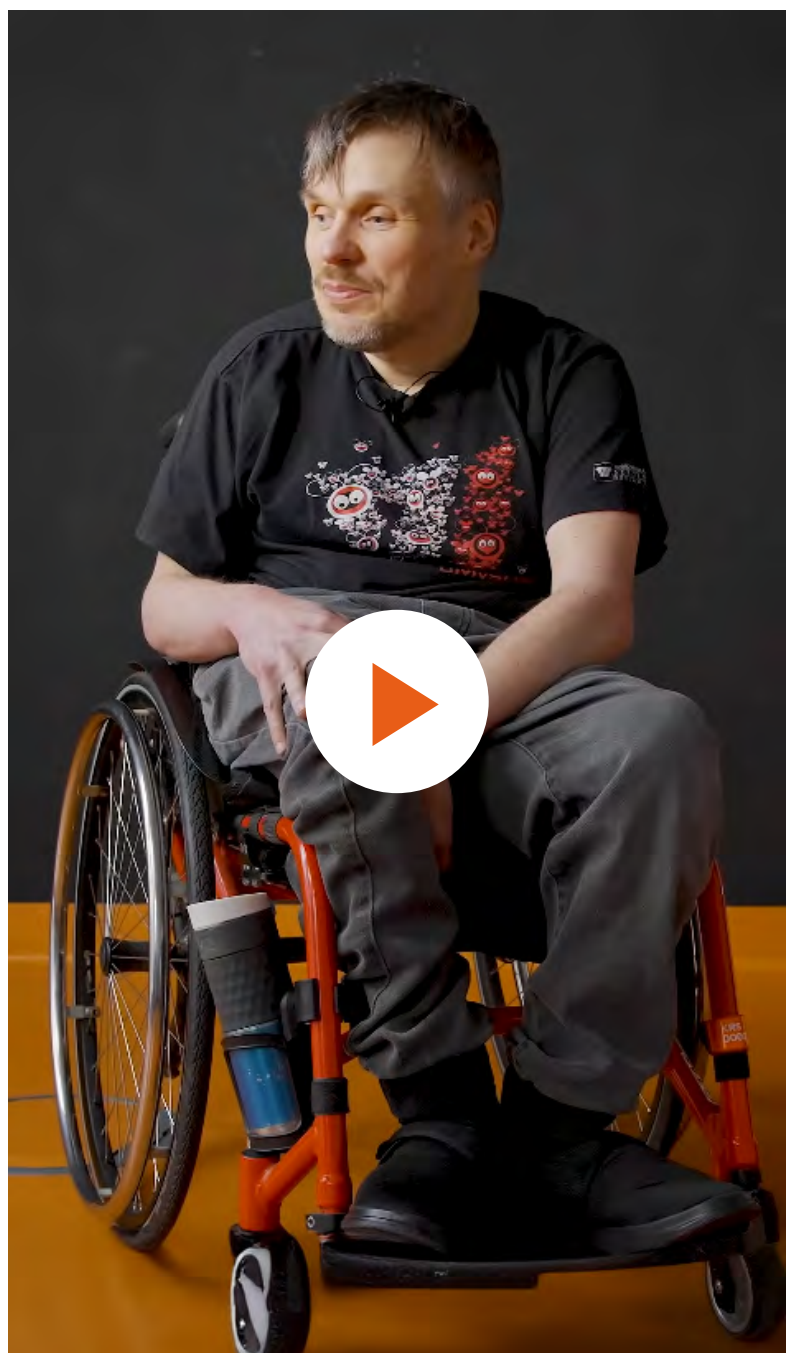
„Świetna mieszanka rehabilitacji, sportu i relaksu. Warsztaty, kajaki, basen a wieczorem rozmowy do późna. Takiego obozu brakowało mi od lat.”

To tylko kilka z głosów, które udowadniają nam, że nasza misja ma sens i dają motywację do organizowania kolejnych, jeszcze bardziej dostosowanych do potrzeb uczestników edycji.

Avalon Camp 2025 - edycja letnia.

W tym roku spotykamy się w dniach 6–13 września, w Centralnym Ośrodku Sportu w Spale. Nowe miejsce, ta sama idea. Czekają nas tydzień intensywnych, różnorodnych aktywności bez barier, bez presji, w atmosferze, która sprzyja budowaniu relacji, regeneracji i ruchowi. W planie m.in. spływ kajakowy, gra terenowa, zajęcia z AI, warsztaty oddechowe, strzelnica, basen, Zoga, zdrowy kręgosłup i wiele innych aktywności sportowych.

Dołącz do nas i zostań częścią Campowej rodziny! Ilość miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.



Uczestnicy o obozie



Chcesz jechać z nami na kolejny Avalon Camp? Kliknij tutaj po więcej informacji.

Możesz też zgłosić swoje uczestnictwo **mailowo:** fizjoterapia@fundacjaavalon.pl lub **telefonicznie:** 533 317 712.

Jak przygotować się do wyjścia w góry - poradnik dla osób z niepełnosprawnością ruchową i nie tylko



Miłosz Skorupski - fizjoterapeuta Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Wyprawa w góry to nie tylko piękne widoki i ciepłe posiłki w schroniskach - to także wyzwanie dla ciała i umysłu. Aby czerpać z tego doświadczenia jak najwięcej, warto odpowiednio się przygotować. Trening przed wyjazdem powinien jak najlepiej odwzorowywać to, co czeka nas na szlaku: podjazdy, zjazdy, marsz pod górę i jazdę z obciążeniem. W ten sposób przygotowujemy umysł i ciało na warunki panujące podczas wyprawy.

Trening funkcjonalny dla osób poruszających się bez wózka - jak w górach

Najlepiej ćwiczyć tak, jak będziesz się poruszać w terenie. Dlatego do planu treningowego warto włączyć:

1. Marsz pod górę

Czas: 15 minut
Tempo: 4–5 km/h

To świetne ćwiczenie na wytrzymałość i przygotowanie układu krążenia. Wykonuj je na bieżni ustawionej pod kątem.



2. Wchodzenie na skrzynię

Powtórzenia: 12 na każdą nogę

Dobierz wysokość skrzyni do swoich możliwości. Ćwiczenie angażuje te same grupy mięśni, które pracują podczas wchodzenia pod górę. Zrób 4-6 serii tych dwóch ćwiczeń.



Trening funkcjonalny dla osób poruszających się na wózku

Pamiętaj – jeśli wjeżdżasz w górę, będziesz musiał/a też zjechać. To właśnie zjazdy są najbardziej wymagające technicznie i fizycznie. Warto mieć ze sobą rękawiczki,

a nawet zapasową parę, szczególnie jeśli warunki będą trudne. Jeśli masz dostęp do trenażera, świetnie – możesz trenować bez względu na pogodę. Jeśli nie, poszukaj w okolicy górki lub podjazdu.

1. Trening podjazdów i zjazdów

Trening:

10–15 minut ciągłego podjazdu i zjazdu

2 minuty przerwy między seriami

Wykonaj 4–6 serii (dostosuj długość serii do swoich możliwości)

Umiarkowany wysiłek fizyczny to taki, przy którym możesz swobodnie rozmawiać – to dobry wskaźnik tempa.



2. Trening oporowy - siła i kontrola

Podczas górskiej trasy napędzanie wózka z dodatkowym oporem może okazać się konieczne – czy to przez ciężki plecak, teren czy warunki pogodowe. Dlatego dobrze włączyć elementy treningu oporowego.

Napędzanie wózka z obciążeniem

Pokonaj 250 metrów z dodatkowym obciążeniem (np. worek/ciężarek ciągnięty za wózkiem)

2 minuty przerwy
4–6 serii



Alternatywa: ergometr narciarski (SkiErg)

Czas: 8–12 minut pracy
Przerwa: 1,5 minuty
Serii: 4–6

To świetne ćwiczenie na siłę i wytrzymałość górnych partii ciała.



Dlaczego to wszystko jest ważne?

Góry uczą pokory, ale też dają ogromną satysfakcję. Dobrze przygotowane ciało to większa szansa, że trudności nie odbiorą Ci radości z wyprawy. Trening przed wyjściem to też czas, by poznać swoje granice i przesunąć je trochę dalej.

**Nie chodzi o rekordy,
chodzi o to, żeby było
bezpiecznie, świadomie
i z przyjemnością.**



**Kliknij tutaj i zobacz filmiki
ze wszystkich ćwiczeń**

Wheelmageddon 2025: zgłoś się i zawalcz o zwycięstwo!



Nadciąga szósta edycja największego w Polsce wyścigu z przeszkodami dla osób z niepełnosprawnościami – Wheelmageddon! Jeśli chcesz przełamać własne bariery i poczuć ekstremalną dawkę adrenaliny, to już dziś zgłoś swoją kandydaturę. Formularz zapisów znajdziesz na stronie internetowej Fundacji Avalon.



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Wheelmageddon to unikalne wydarzenie, organizowane w Polsce, które integruje sportowców z różnymi formami niepełnosprawności w jednym wyjątkowym wyzwaniu. Z roku na rok przyciąga coraz więcej uczestników z całego kraju, by mogli sprawdzić się w wyrównanej walce mimo różnych poziomów sprawności. Dla nas to nie tylko zawody, to przede wszystkim manifestacja siły, determinacji i odwagi osób z niepełnosprawnościami.

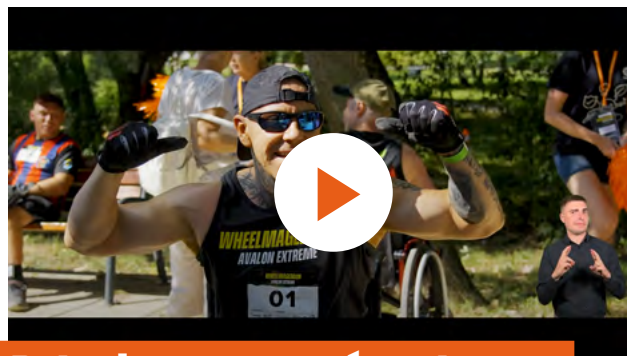
Początki Wheelmageddonu

Pierwsza edycja zawodów została zorganizowana w 2017 roku jako terenowy bieg na wózkach, wzorowany na Runmageddonie, ale przystosowany do uczestników z niepełnosprawnością ruchową. Już wtedy trasę pokonywało kilkunastu zawodników, udowadniając, że motywacja i determinacja czynią cuda. Z każdą kolejną edycją Wheelmageddonu poziom trudności i frekwencja rosły. Z kolei piąta edycja, która odbyła się 7 września 2024 r. w Parku Pięciu Sióstr na warszawskiej Ochocie, zgromadziła rekordową liczbę uczestników - blisko 50 - oraz około 300 kibiców. Tym samym zawody potwierdziły swoją pozycję jako największe w Polsce sportowe wyzwanie dla osób z niepełnosprawnościami. Czy w tym roku pobijemy kolejny rekord?

Rywalizacja dla każdego

Wheelmageddon to zawody dostępne dla wszystkich osób z niepełnosprawnościami, które są gotowe na wyzwania i przełamywanie własnych ograniczeń. Całe wydarzenie zaplanowaliśmy tak, żeby rywalizacja odbywała się na możliwie wyrównanym poziomie. Dzięki trzem kategoriom Para, Tetra i Open, każdy z uczestników może zmierzyć się z zawodnikami o zbliżonym poziomie sprawności.

- Para – kategoria dla uczestników z paraplegią,
- Tetra – kategoria dla uczestników z tetraplegią,
- Open – kategoria dla pozostałych osób z niepełnosprawnościami.



Relacja ze zmagani podczas Wheelmageddon 2024

Z kolei trzy tory o zróżnicowanych poziomach trudności Fighter, Warrior i Hero, pozwalają dopasować udział uczestników do ich własnych możliwości.

- Fighter (niebieski tor) – podstawowy poziom trudności,
- Warrior (czerwony tor) – średniozaawansowany poziom trudności,
- Hero (czarny tor) – zaawansowany poziom trudności.

Start na dwóch bardziej zaawansowanych poziomach, wymaga pokonania poprzednich etapów w pierwszej kolejności. Na każdym etapie na zawodników czeka 10 zadań, które sprawdzą ich szybkość, siłę i wytrzymałość. Przeprowadzenie przez piaszczysty teren, czołganie się pod linami czy wciąganie na linie to tylko przedsmak tego, co czeka na śmiazków.

Bezpieczeństwo ponad wszystko

Fundacja Avalon stawia nie tylko na sportowe emocje, ale przede wszystkim na komfort i bezpieczeństwo uczestników. Każdy element trasy i przeszkody są dokładnie testowane przed zawodami, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo uczestnikom. Nad zdrowiem uczestników wyścigu przez cały czas czuwają profesjonalne zespoły medyczne i ratownicze. Zawodnikom na torach asystować będą wolontariusze, dbający o prawidłowe wykonywanie konkurencji oraz komfort i bezpieczeństwo. To wszystko sprawia, że Wheelmageddon jest nie tylko ekstremalną przygodą, ale także wysokiej klasy wydarzeniem sportowym.

Nie startujesz? Skorzystaj z atrakcji dla kibiców!

Wheelmageddon 2025 to nie tylko wyzwanie dla zawodników, ale prawdziwe święto dla wszystkich pasjonatów sportu.

Każdy może być świadkiem, jak uczestnicy wyścigu pokonują ekstremalne przeszkody i własne ograniczenia! Dodatkowo na kibiców czekają świetne atrakcje, między innymi strefa Chillout z leżakami i pufami, czyli idealne miejsce do odpoczynku oraz strefa Avalon Kids z aktywnościami dla najmłodszych.

W namiocie Fundacji Avalon z interaktywnym stoiskiem informacyjnym dowiesz się więcej o naszych działaniach, a możliwość oglądania zmagania zawodników z bliska na całej trasie ubarwi energetyczna muzyka i komentarz konferansjera, który zadba o dobry nastrój.

Zapraszamy do wspólnego kibicowania - **wstęp wolny!**

Data: 20 września 2025 r.

Miejsce: Park Pięciu Sióstr,
Warszawa (wejście od ul. Kopińskiej)

Godziny: 10:00 - 18:00





Sport dostępny dla każdego: Fundacja Avalon na 82. Tour de Pologne



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Latem wiele emocji budzą nie tylko wysokie temperatury, ale i wydarzenia sportowe, które jednoczą kibiców w całej Polsce. Jednym z nich jest Tour de Pologne - wyścig, który od dziesięcioleci przyciąga najlepszych kolarzy świata i rzesze fanów. W tym roku Fundacja Avalon ponownie dołącza do tego wyjątkowego wydarzenia, by zadbać o dostępność dla wszystkich, niezależnie od poziomu sprawności.

Czym jest Tour de Pologne?

Tour de Pologne to największy i najważniejszy wyścig kolarski w Polsce, należący do prestiżowego cyklu UCI WorldTour. Kolejna 82. edycja odbędzie się w dniach 3–10 sierpnia 2025 roku i obejmie siedem etapów. Na starcie zobaczymy 22 drużyny z całego świata, a wielki finał rozegrany zostanie w Wieliczce, gdzie poznamy zwycięzców poszczególnych klasyfikacji. To wydarzenie o ogromnym

znaczeniu sportowym oraz społecznym, które łączy różne środowiska wokół wspólnej pasji.

Czesław Lang - człowiek, który zmienił polskie kolarstwo

Na czele organizacji Tour de Pologne stoi Czesław Lang - legenda polskiego sportu. Wicemistrz olimpijski z Moskwy (1980 r.), pierwszy zawodowy kolarz z Polski, a dziś, od ponad dwóch dekad, dyrektor generalny

największego kolarskiego wydarzenia w naszym kraju. To dzięki jego zaangażowaniu wyścig osiągnął międzynarodowy poziom, a jego otwartość na różne potrzeby kibiców sprawia, że Tour de Pologne staje się wydarzeniem coraz bardziej dostępnym.

Fundacja Avalon - wsparcie w duchu dostępności

Po raz kolejny Fundacja Avalon współpracuje z organizatorami Tour de Pologne, by zwiększyć dostępność informacji i udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. Naszym wspólnym celem jest zapewnienie pełnego i komfortowego udziału w wydarzeniu każdemu kibicowi, niezależnie od poziomu jego sprawności.

W tym roku będzie można nas spotkać na 5., 6. i 7. etapie wyścigu w dniach 8-10 sierpnia. **Przy naszym stoisku kibice znajdą między innymi dostęp do pętli indukcyjnej, możliwość zdalnego połączenia**

z tłumaczem Polskiego Języka Migowego, słuchawki wygłaszające dla osób wrażliwych sensorycznie oraz serwis opon wózków. Te działania mają jeden cel - pokazać, że sport i kibicowanie są dla wszystkich. Bez barier, bez wykluczenia, z pełnym szacunkiem dla różnorodności.

Dodatkowo Fundacja Avalon przygotowała niecodzienną atrakcję dla entuzjastów kolarstwa - handbike, czyli rower ręczny, na którym będzie można spróbować wykręcić swój najlepszy czas!

Bo sport to coś więcej niż wyścig

Sport to nie tylko rywalizacja, puchary i medale. To także przekraczanie własnych ograniczeń, budowanie wspólnoty i poczucia przynależności. Jako Fundacja Avalon doskonale to rozumiemy i jesteśmy dumni, że możemy być częścią Tour de Pologne - wydarzenia, które z roku na rok staje się coraz bardziej otwarte i dostępne.

Do zobaczenia na trasie!



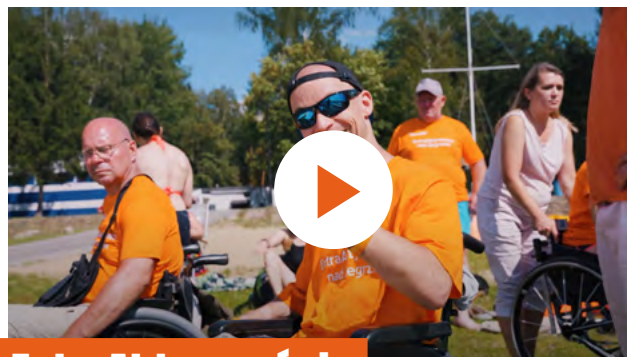
ExtraAktywności nad Zegrzem 2025: wodne przygody z Fundacją Avalon



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

ExtraAktywności nad Zegrzem to już tradycja! Nasze pierwsze spotkania nad Jeziorem Zegrzyńskim odbywały się wcześniej jako „ExtraAktywna Środa” i niezmiennie cieszą się ogromnym zainteresowaniem. W tym roku planujemy powtórzyć sukces ubiegłych lat i po raz kolejny udowodnić, że aktywność jest dla wszystkich!

Zobacz, jak uczestnicy ExtraAktywności bawili się zeszłego lata:



**ExtraAktywności
nad Zegrzem 2024**

Wskakuj na pokład!

ExtraAktywności nad Zegrzem to przygoda na całego! Tego dnia zakładamy kapoki i ruszamy na wodne szaleństwo. Co na Ciebie czeka?

- Spokojny rejs żaglówką z profesjonalną ekipą,
- wyprawa kajakami,
- pływanie na deskach SUP,
- sitwake za motorówką.

Nie musisz być zawodowcem, wszystko będzie dostosowane do Twoich potrzeb i możliwości. Nie ważne, czy poruszasz się na wózku, o kulach, czy potrzebujesz wsparcia – tu każdy może spróbować czegoś nowego. A po aktywnościach zapraszamy wszystkich na grill integracyjny, żeby poznać innych uczestników, pogadać, pośmiać się i po prostu cieszyć się wspólnie letnią pogodą.

Nie ma powodów do obaw

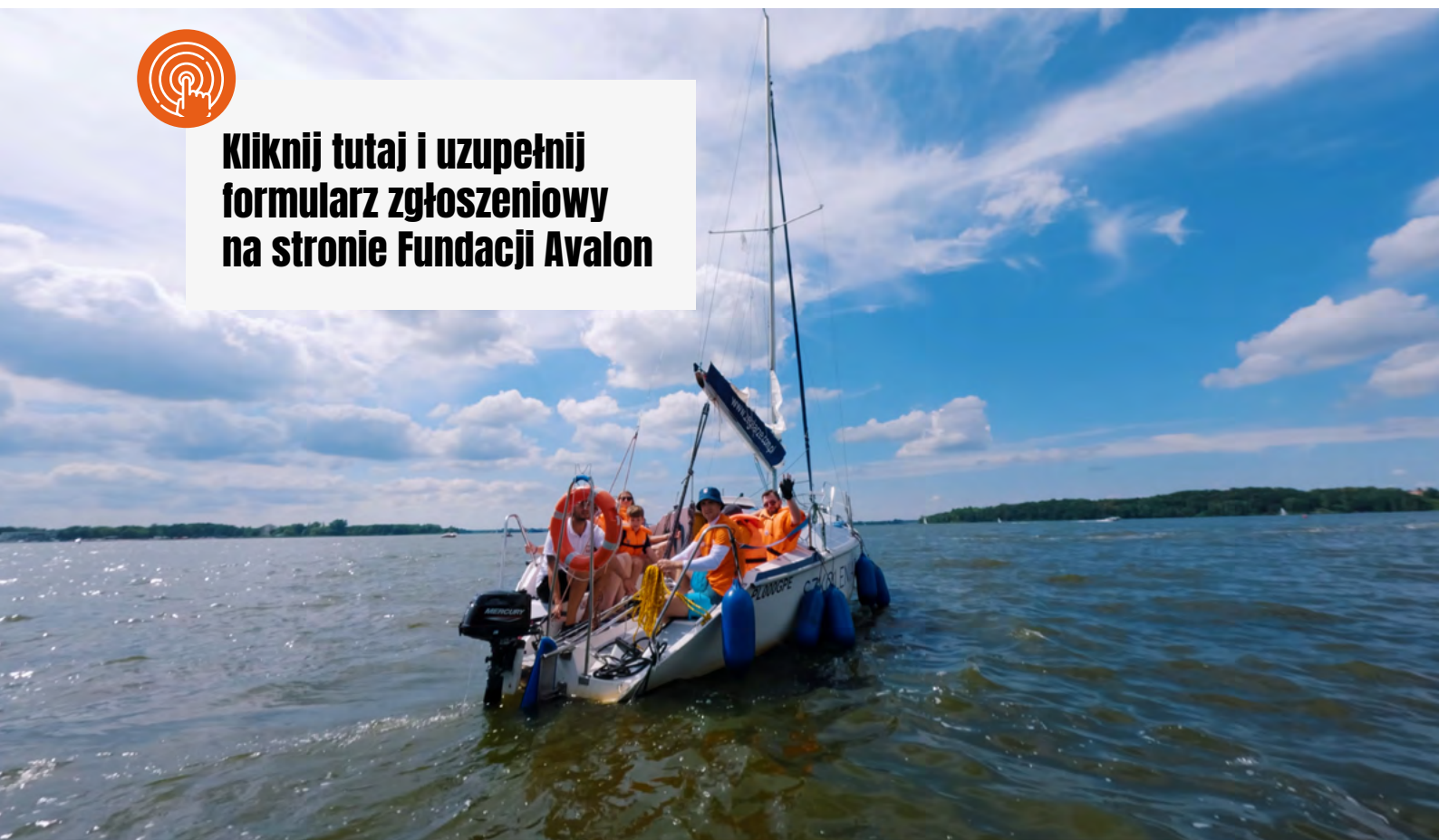
Podczas naszych wydarzeń dbamy o wysoki poziom bezpieczeństwa, a pomagają nam w tym ratownicy Legionowskiego WOPR, wykwalifikowani instruktorzy oraz niezastąpieni wolontariusze. Dostępność również jest naszym priorytetem, dlatego sprzęt używany do zajęć będzie przystosowany do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Dołącz do ExtraAktywności

Marzysz o wakacyjnej przygodzie? Dołącz do nas! ExtraAktywności nad Zegrzem to wyjątkowa okazja, by spędzić aktywny, letni dzień pełny niezapomnianych wodnych przeżyć i ekstremalnych emocji w otoczeniu profesjonalnego wsparcia. Zapraszamy do udziału wszystkich dorosłych z różnymi niepełnosprawnościami – nie zwlekaj, zgłoś się już dziś i dołącz do nas 22 sierpnia.

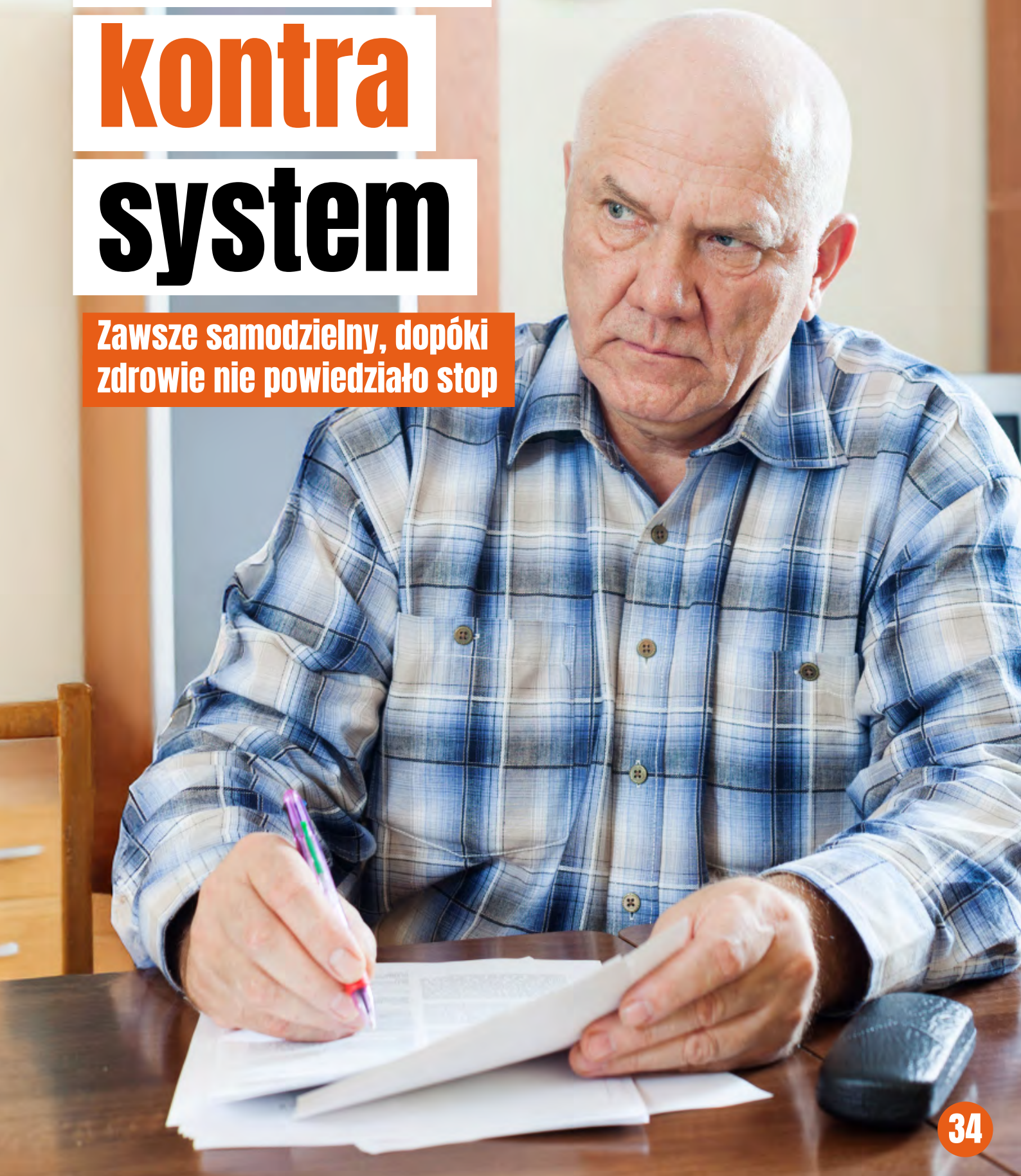


**Kliknij tutaj i uzupełnij
formularz zgłoszeniowy
na stronie Fundacji Avalon**



Dziadek kontra system

Zawsze samodzielny, dopóki
zdrowie nie powiedziało stop





Karolina Mackiewicz - studentka dziennikarstwa, UKSW

Mój dziadek to bardzo samodzielny i zaradny mężczyzna. Coś się zepsuło? Żaden problem, wyciągał skrzynkę z narzędziami i naprawiał. Coś nagle przestało działać? Szukał przyczyny tak długo, aż w końcu ją znalazł. Czegoś nie wiesz? Idź do dziadka, a on ma na wszystko odpowiedź. Jest jak chodząca encyklopedia. Jednak, kiedy zdrowie zaczęło odmawiać posłuszeństwa, musiał zacząć polegać na innych, ale też na systemie, który delikatnie mówiąc nie do końca ułatwiał mu życie.

Silny, choć coraz słabszy

Wszystko zaczęło się w szpitalu w Białej Podlaskiej. Dziadek trafił tam do hematologa, który skierował go dalej do otolaryngologa z podejrzeniem niedosłuchu. Badanie słuchu potwierdziło problem w lewym uchu, więc dostał kolejne skierowanie, tym razem do audiologa. Tam już nie było wątpliwości, dziadek potrzebował aparatu słuchowego. To nie wszystko. Oprócz nowo wykrytego problemu zdrowotnego, choruje on też na szpiczaka mnogiego, który ogranicza jego sprawność ruchową i samodzielność w codziennych czynnościach. W tamtej chwili czuł, jakby jego zdrowie zamiast się poprawiać, z dnia na dzień pogarszało się. Każdy dzień przynosił nowe, coraz trudniejsze wyzwania.

Dziadek w urzędowym labiryncie

Jednak po tych wszystkich konsultacjach i wynikach, postanowił się nie załamywać i zawałczyć o orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, aby chociaż troszkę ułatwić sobie życie. Nie robił tego dla

samego papierka, po prostu potrzebował realnej pomocy. Refundacji na aparat, możliwych ulg, zabezpieczenia na przyszłość. Wtedy właśnie zaczęła się biurokratyczna przygoda. Żeby dostać orzeczenie, trzeba najpierw wypełnić wniosek, zebrać całą dokumentację medyczną, dołączyć zaświadczenia lekarskie ważne tylko 30 dni, a potem czekać na wezwanie przed komisję. Sporo tego, jak widać... Dziadek, choć próbował sam to wszystko zrobić, w trakcie zbierania wszystkich papierów i innych ważnych dokumentów troszkę się pogubił. Na szczęście w tamtym momencie przypomniał sobie, że ma koleżankę, która na co dzień zajmuje się takimi sprawami. To dzięki niej udało mu się w końcu ruszyć z miejsca. Pomogła mu uporządkować dokumenty, sprawdziła czego brakuje, doradziła, jak uzupełnić brakujące papiery. W końcu, po kilku dniach intensywnej pracy i wielu spotkaniach udało się.

Mały papier, wielka zmiana

Dziadek dostał orzeczenie. Dokument, który otwierał drzwi do wielu ulg, o których wcześniej nie miał pojęcia. Dowiedział się, że w zależności od stopnia niepełnosprawności (lekki, umiarkowany, znaczny), można liczyć między innymi na zniżki w transporcie publicznym, dodatkowy urlop, krótszy czas pracy, dofinansowanie sprzętu czy udział w turnusach rehabilitacyjnych. Dzięki temu dziadek może starać się o refundację aparatu słuchowego, a także korzystać z niektórych świadczeń i zasiłków. Czy to zmieniło jego życie? Trochę tak. Nie czuje się zostawiony sam sobie. Wie, że istnieją mechanizmy, które mogą pomóc, tylko trzeba wiedzieć, jak do nich dotrzeć, a przede wszystkim mieć kogoś, kto może pomóc nam odnaleźć się w tym labiryncie.



Potrzebujesz wsparcia w sprawach związanych z niepełnosprawnością?
Zadzwoń pod numer 530 001 130. Kliknij tutaj, przejdź na naszą stronę i poznaj szczegółowe informacje o bezpłatnych poradach.

Samotność nie pyta, czy masz sprawne nogi



Paulina Liberadzka - specjalistka, Fundacja Avalon

Jest taki rodzaj samotności, która mieszka w barierach, tych architektonicznych i tych mentalnych. Samotność osób z niepełnosprawnościami to temat, o którym rzadko mówi się wprost. Zamiast tego pojawiają się hasła: „integracja”, „włączenie społeczne”, „empatia”. Słowa tylko dobrze brzmiące w teorii. Tymczasem samotność nie ma PR-u. Nie ma swojej kampanii. Dzieje się w ciszy, w mieszkaniach bez gości, na spacerach bez rozmów, w wiadomościach, które nie mają odpowiedzi. Dzieje się też w pełnych salach tam, gdzie człowiek siedzi wśród innych, ale nie jest widziany. Gdzie nie jest pytany o zdanie, nie ma wpływu, nie jest uznany za partnera relacji. Bo samotność nie zawsze oznacza fizyczną pustkę. Czasem oznacza brak bycia ważnym i zauważanym. Osoby z niepełnosprawnościami często opowiadają, że czują się „traktowane inaczej”. Jakby ich głos był dodatkiem, nie częścią rozmowy. Jakby obecność była „pięknym gestem”, a nie naturalnym prawem. I to właśnie ta uprzejma marginalizacja, niewidoczna i trudna do nazwania, pogłębia samotność najmocniej. Bo jak budować relacje, kiedy nie jesteś postrzegany jako ktoś, kto może być przyjacielem, liderem tylko jako „osoba potrzebująca wsparcia”?

Nie chodzi o litość. Chodzi o równość.

Wciąż zbyt często osoby z niepełnosprawnościami traktowane są jak temat, a nie jak ludzie. Mówi się o nich w trzeciej osobie, obok nich. Czasem z przesadną troską, czasem z niezręcznością, a czasem z ciszą, która mówi: „nie wiem, jak z tobą rozmawiać”. Tymczasem nie potrzeba wielkich słów, wzniosłych kampanii ani publicznych deklaracji. Wystarczy obecność. Konsekwentna, zwykła, codzienna obecność, która mówi: jesteś ważny. Masz prawo być obecny na tej imprezie, w tym kinie, w tej pracy, w tej relacji. W naszej pracy w Fundacji Avalon codziennie spotykamy się z historiami osób, które nie potrzebują niczego „specjalnego”. Potrzebują dostępności. Realnej, fizycznej i emocjonalnej. Podjazdu zamiast schodów.

Możliwości skorzystania z toalety w kawiarni. Kogoś, kto zaprosi ich do stołu, nie jako „gościa z Fundacji”, ale jako koleżankę, znajomego, współuczestnika. Potrzebują tego, co każdemu z nas daje poczucie, że nie jesteśmy sami: kontaktu, wsparcia, sensownej obecności drugiego człowieka. Osoby z niepełnosprawnościami często funkcjonują w sposób, który wymaga od nich więcej siły niż od przeciętnego człowieka. Muszą walczyć o swoje prawa, organizować asystentów, pokonywać dziesiątki przeszkód, żeby po prostu... żyć. Pragną być zauważeni, ale nie w kontekście „inspiracji” dla osób sprawnych, a w kontekście partnerskiej obecności w tym samym społeczeństwie. Bo to nie osoby z niepełnosprawnościami mają się dostosować. To społeczeństwo ma dorosnąć do tego, by być inkluzywne.

Samotność - psychologiczne konsekwencje i subtelne sygnały

Samotność, szczególnie ta chroniczna i niewidzialna, jakiej często doświadczają osoby z niepełnosprawnościami, nie jest jedynie emocją, to złożony stan psychiczny i społeczny, który ma realny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Psychologowie wskazują, że długotrwała samotność może prowadzić do spadku poczucia własnej wartości, poczucia wykluczenia, a nawet do objawów depresyjnych czy zaburzeń lękowych. Jej objawy bywają subtelne: wycofanie z relacji, brak motywacji, trudności w koncentracji, obniżony nastrój. Osoby z niepełnosprawnościami często doświadczają nie tylko samotności fizycznej, ale i emocjonalnej, gdy nie są pytane o zdanie, niedostrzegane jako partnerzy rozmowy. Z psychologicznego punktu widzenia, najbardziej uzdrawiające są nie spektakularne gesty, ale regularna, autentyczna obecność drugiego człowieka: ktoś, kto widzi. Kto nie ocenia. Kto pyta: „Jak się dziś masz?” i słucha odpowiedzi. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością, nie infantylizując?

Słuchaj. Zamiast zakładać, czego potrzebuje dana osoba, zapytajmy ją. Każdy człowiek bez względu na stopień niepełnosprawności ma swoją tożsamość, swoje wybory, swoją niezależność. Dobre intencje to za mało, jeśli nie są podparte szacunkiem i świadomością. **Bądź blisko.** Stephen Hawking, fizyk, który chorował na ALS (stwardnienie zanikowe boczne), powiedział kiedyś: „Ludzie często boją się podejść, bo nie wiedzą, co powiedzieć. A wystarczy jedno słowo: cześć.” Zadzwoń. Spytaj, co słyszeć. Nie bój się niezręczności. Prawdziwe spotkanie zaczyna się tam, gdzie jesteśmy gotowi przyjąć drugą osobę z całym jej doświadczeniem, bez oceniania, bez udawania, że wiemy lepiej. Dla wielu osób z niepełnosprawnością samotność to nie wybór. To konsekwencja świata, który ich nie zauważa. Możemy to zmienić, zaczynając od siebie. Od pytania, które może być pierwszym krokiem do bliskości: „Cześć, jak

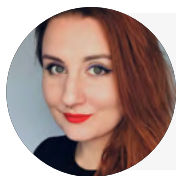
Ci minął dzień?”. Nie musisz być ekspertem, terapeutą, specjalistą. Wystarczy, że jesteś i nie odwracasz wzroku. **Pomagaj czynnie.** Pomoc to nie tylko datki i zbiórki. To również głosowanie na ustawy, które zapewniają asystencję osobistą. To wspieranie organizacji, które realnie zmieniają rzeczywistość. To budowanie miejsc pracy, w których różnorodność nie jest „projektem CSR”, ale normalnością.

Relacja to dwustronność - moc wychodzenia naprzeciw

Choć samotność bywa skutkiem wykluczenia, warto przypominać, że bliskość to też decyzja i odwaga, także po stronie osób z niepełnosprawnościami. Nikt nie zasługuje na to, by być pomijanym, ale też nikt nie może być zmuszony do relacji. Przyjaźń, rozmowa, wspólnota to wzajemność i wymaga chęci, gotowości do wyjścia z domu, spróbowania, może nawet pierwszego „cześć” skierowanego do świata. To trudne, zwłaszcza gdy człowiek zbyt często był ignorowany, ale nawet najmniejszy krok w stronę drugiej osoby może otworzyć coś nowego. Zamiast zamykania się we własnej skorupie, warto także wyciągnąć rękę. Bo samotność nie zniknie, jeśli czekamy, aż ktoś ją zdejmie z naszych barków.

Dziś budowanie relacji nie zawsze zaczyna się od osobistego spotkania, a często pierwszym krokiem jest kliknięcie „dołącz” w grupie wsparcia, komentarz pod postem, wiadomość wysłana z ciekawością i otwartością. Social media, wspólnoty tematyczne, grupy lokalne to wszystko są przestrzenie, w których można spotkać osoby, które czują podobnie. Warto nie bać się odezwać, zapytać, poznać kogoś nowego nie dla spektakularnej przyjaźni, ale po to, by sprawdzić, jak to jest być razem choć przez chwilę. Nowe znajomości nie muszą od razu stać się bliskie. Czasem wystarczy, że są i że dają sygnał: nie jesteś sam, nie jesteś sama. Bliskość często zaczyna się tam, gdzie kończy się lęk przed odezwaniem się jako pierwszy.

Osiągać szczyty - o kobiecym (i nie tylko) orgazmie



Sylwia Wierzbicka - seksuolożka, Fundacja Avalon

Góry bywają różne - jedne majestatyczne i surowe, inne łagodne, z krętymi ścieżkami prowadzącymi na szczyt. Podobnie jest z ludzką seksualnością - złożoną, indywidualną, niepowtarzalną. Orgazm nie zawsze jest celem - czasem ważniejsza jest droga, poznanie siebie, zrozumienie reakcji i odkrycie, że różnorodność przeżyć to naturalna część ludzkiej seksualności. W artykule Sylwii Wierzbickiej znajdziesz informacje o kobiecym (i nie tylko) orgazmie - jego rodzajach, fizjologii. To przewodnik dla tych, którzy chcą z szacunkiem i uważnością odkrywać ten fascynujący obszar ludzkiego doświadczenia.

Kobiece (i nie tylko!) orgazm - odczuwanie, dochodzenie, rodzaje stymulacji

Orgazm jest jednym z najbardziej fascynujących i złożonych zjawisk w ludzkiej seksualności. Choć wiele osób ma intuicyjne wyobrażenie o tym, jak wygląda, to rzeczywistość jest o wiele bardziej złożona. W artykule przyjrzymy się nie tylko temu, jak wygląda orgazm i jaki ma wpływ na nasze zdrowie, ale także wyzwaniom, z jakimi w obszarze satysfakcji seksualnej

możemy się mierzyć, a zwłaszcza, kiedy jesteśmy osobami z niepełnosprawnościami. Zgłębimy, jak różne czynniki wpływają na możliwość osiągnięcia orgazmu oraz jak społeczne i kulturowe normy przyczyniają się do tzw. „orgasm gap” - różnicy w częstotliwości orgazmów między cisplciowymi kobietami a mężczyznami. Skupimy się również na rosnącej presji na orgazm oraz jej wpływie na dobrostan seksualny.

Doświadczanie orgazmu a niepełnosprawność - co warto wiedzieć?

Niepełnosprawność ruchowa może wpływać na trudności w osiąganiu orgazmu na wiele sposobów. Jedną z trudności może być zmniejszona mobilność i problemy w przyjmowaniu komfortowych pozycji seksualnych, co ogranicza możliwość doświadczenia niezbędnej stymulacji prowadzącej do osiągnięcia orgazmu. W sytuacji urazu rdzenia kręgowego często występuje utrata czucia w dolnych partiach ciała, co może utrudniać odczuwanie przyjemności seksualnej. Dodatkowo spastyczność i ból, wynikające z napięcia mięśni, mogą zakłócać aktywność seksualną, wpływając negatywnie na zdolność do osiągnięcia orgazmu. Nie można również pominąć psychologicznych i emocjonalnych aspektów niepełnosprawności ruchowej, które nierzadko znacząco wpływają na samoocenę i poczucie własnej atrakcyjności, również tej seksualnej. Te wszystkie czynniki mogą przekładać się też na trudności w relacjach intymnych, komunikacji w związkach oraz umiejętności czerpania przyjemności z seksu partnerskiego.

Trudności z osiąganiem orgazmu - skąd się biorą?

Trudności z osiągnięciem orgazmu mają bardzo różne przyczyny - fizjologiczne, psychologiczne, związane z niepełnosprawnością czy relacyjne. Jedną z najczęściej występujących jest brak odpowiedniej stymulacji - zwłaszcza łechtaczki, która u wielu osób gra główną rolę w osiąganiu przyjemności. Istotny wpływ ma również niedostateczna edukacja seksualna prowadząca do braku wiedzy o własnym ciele oraz o tym, co sprawia nam przyjemność. Kolejnym powodem trudności w osiąganiu orgazmu są aspekty psychologiczne, takie jak stres, lęk, niska samoocena czy problemy w związku, np. liczne konflikty, brak komunikacji

i emocjonalnej bliskości. Znaczenie dla orgazmu mają też problemy zdrowotne - choroby, zaburzenia hormonalne czy niektóre leki (np. przeciwdepresyjne) mogą obniżać libido i utrudniać osiągnięcie orgazmu.

Istnieje również zjawisko znane jako „orgasm gap” (luka orgazmowa), które odnosi się do różnicy w częstotliwości osiągania orgazmu między mężczyznami a kobietami (badania uwzględniały tylko osoby cisplciowe).

Luka orgazmowa jest kształtowana przez kontekst kulturowy i społeczny. Społeczne normy i mity często bagatelizują przyjemność kobiet i osób z pochwą, co prowadzi do nierówności w doświadczeniach seksualnych. Dodatkowo wiele zbliżeń seksualnych koncentruje się na penetracji, która sama w sobie może nie być wystarczająco stymulująca dla wielu kobiet. Brak otwartej komunikacji na temat potrzeb i preferencji seksualnych oraz niewielka gotowość do eksperymentowania z różnymi formami stymulacji mogą również przyczyniać się do luki orgazmowej.

Warto zaznaczyć, że w rzeczywistości nie ma różnych rodzajów orgazmów, a jedynie różne drogi stymulacji, które do niego prowadzą. Do łamusa odchodzą wszelkie podziały na orgazmy pochwowe, łechtaczkowe, lepsze, gorsze, mniej i bardziej „dojrzałe”. Orgazm jest wynikiem złożonej interakcji między układem nerwowym, hormonalnym i mięśniowym, niezależnie od tego, czy stymulacja pochodzi z łechtaczki, pochwy czy innych erogennych miejsc na ciele. Rozpoznanie i akceptacja różnorodnych ścieżek prowadzących do orgazmu może pomóc w zmniejszeniu presji i sprawić, że nasze życie seksualne będzie bardziej swobodne i satysfakcjonujące.

Po co nam orgazm?

Korzyści z osiągnięcia orgazmu jest wiele. Po pierwsze, orgazm przyczynia się do redukcji stresu, poprzez obniżanie poziomu kortyzolu dzięki uwalnianiu m.in. endorfin i oksytocyny. Kolejną korzyścią jest poprawa jakości snu i ułatwianie zasypiania poprzez rozluźnienie ciała. Orgazm ma również naturalne działanie przeciwbólowe. Poprawa nastroju to kolejny pozytywny efekt, wynikający z wzrostu poziomu tzw. hormonów szczęścia, takich jak serotonina i dopamina. Orgazm może wpływać także na wzrost pewności siebie i lepszą samoocenę, co przekłada się na ogólne poczucie własnej wartości. W kontekście relacji z osobą partnerską orgazm może wzmacniać więź emocjonalną, sprzyjać większej intymności i zadowoleniu ze związku. Dodatkowo orgazm poprawia krążenie, co przyczynia się do dbania o pracę serca i układ krążenia, a jego regularne osiągnięcie może wzmacniać funkcjonowanie układu odpornościowego.

Jak wygląda „kobiecy” orgazm? Media a rzeczywistość

Orgazm często jest przedstawiany w mediach w sposób uproszczony i stereotypowy. W filmach, serialach czy pornografii kobiety zazwyczaj osiągają

orgazm szybko i bez większego wysiłku, a ich orgazmy są bardzo głośne i dramatyczne, z wyraźnymi krzykami i intensywnymi reakcjami. W tych przekazach osiągnięcie orgazmu odbywa się głównie podczas stosunku penetracyjnego, nie uwzględniając innych form stymulacji. Doświadczenia orgazmiczne są więc ukazywane jako jednolite dla wszystkich, bez brania pod uwagę indywidualnych różnic.

W rzeczywistości, aby osiągnąć taki orgazm często wymagana jest dłuższa i zróżnicowana stymulacja, szczególnie łechtaczki, a nie tylko penetracja. Reakcje na orgazm mogą być różnorodne - od subtelnych i cichych do intensywnych, ale nie zawsze głośnych. Doświadczenie orgazmu jest kwestią indywidualną - niektóre osoby mogą mieć orgazm szybciej, inne potrzebują więcej czasu i specyficznej stymulacji. Wiele osób osiąga orgazm głównie lub wyłącznie dzięki stymulacji łechtaczki, a nie podczas penetracji. Ponadto, orgazmy mogą się różnić w zależności od sytuacji, osoby partnerskiej, dnia cyklu menstruacyjnego, stanu emocjonalnego i wielu innych czynników. Ta różnorodność pokazuje, że orgazm jest bardziej skomplikowany i zróżnicowany niż to, co możemy zobaczyć w mediach.



Czemu mój orgazm jest krótki?

Pozostając w temacie indywidualności doświadczeń - często osoby zadają sobie pytania, czy ich orgazm to na pewno „to”, czy u innych wygląda tak samo lub czy ich orgazm trwa odpowiednio długo? Orgazmy mogą różnić się długością i intensywnością z powodu wielu czynników: fizjologicznych, psychologicznych i indywidualnych doświadczeń.

Fizjologiczne aspekty, takie jak budowa anatomiczna, poziom hormonów, kondycja fizyczna czy faza cyklu menstruacyjnego, wpływają na wrażliwość i intensywność doznań. Psychologiczne czynniki - samoocena, stan emocjonalny, poziom stresu czy rozluźnienia, również odgrywają istotną rolę. Dodatkowo im bardziej pobudzona seksualnie jest osoba, tym intensywniejszy może być orgazm.

Doświadczenia seksualne i kontekst aktywności seksualnej mają równie duże znaczenie. Osoby z większym doświadczeniem mogą lepiej znać swoje ciało i preferencje, co przekłada się na możliwości doświadczania orgazmu. Otwarta komunikacja z osobą partnerską, zrozumienie własnych potrzeb oraz różnorodność stymulacji mogą znacząco poprawić „jakość” doznań.

Ponadto, nawet takie czynniki jak miejsce, czas i poziom prywatności mogą wpływać na intensywność orgazmu!

Orgazm - jak o niego zadbać?

Czy możliwości osiągnięcia orgazmu różnią się w przypadku osób z niepełnosprawnością ruchową? Tak jak pisałam na początku artykułu - doświadczanie satysfakcji seksualnej może utrudniać kilka kwestii związanych bezpośrednio z niepełnosprawnością, jednak wiele z nich nie ma z nią w ogóle związku.

Osoby z niepełnosprawnością ruchową, w tym kobiety, mają wiele możliwości zadbania o swoją satysfakcję seksualną poprzez dostosowanie aktywności do swoich indywidualnych potrzeb dzięki m.in. różnym formom stymulacji (nie tylko miejsc intymnych, ale również eksplorowaniu innych stref erogennych), dostosowaniu pozycji seksualnych i technik oraz specjalistycznym gadżetom erotycznym czy narzędziom (takich jak np. pozycjonery, kliny, poduszki). Wsparciem może być również technologia - aplikacje i zdalnie sterowane gadżety erotyczne mogą być bardzo pomocne.

Realizowanie seksualności może odbywać się solo lub z osobą partnerską, gdzie wspólne eksperymentowanie z różnymi technikami i pozycjami oraz wzajemne zrozumienie potrzeb mogą znacząco poprawić doświadczenia seksualne w relacji. Wsparciem w temacie orgazmu dla osoby z niepełnosprawnością mogą okazać się również specjaliści i specjalistki np. z zakresu fizjoterapii, seksuologii czy uroginekologii. Zachęcam m.in. do skorzystania z konsultacji seksuologicznych oferowanych przez Projekt Sekson Fundacji Avalon. Więcej informacji znajdziecie na stronie Fundacji: [Konsultacje z zakresu rehabilitacji seksualnej](#).

Bibliografia:

- Kaufman, M., Silverberg, C., Odette, F. Pełnosprawni - uniwersalny przewodnik po seksie dla tych, którzy żyją z niepełnosprawnością, chronicznym bólem i chorobą. Czarna Owca. 2013.
- Miller, M., Solot, D. Orgazm. Chcę więcej! Kompleksowy poradnik dla pragnących przyjemności. Znak Koncept. 2023.
- The Hotbed Collective. Dużo orgazmów proszę. Prószyński i S-ka. 2021.

Szlaki dostępności - praktyczny przewodnik dla branży turystycznej

Dostępność nie jest już tylko dobrą praktyką, to obowiązek wynikający z prawa i rosnących oczekiwań społecznych. W Polsce obowiązuje ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, która nakłada konkretne wymagania na sektor publiczny oraz instytucje i podmioty finansowane ze środków publicznych, w szczególności wtedy, gdy ponad 50% ich działalności pokrywane jest z funduszy publicznych.





Agnieszka Szablikowska-Trusewicz - specjalistka, Fundacja Avalon

Choć ustawa ta nie obejmuje bezpośrednio wszystkich firm prywatnych, także prywatne obiekty turystyczne, hotele, pensjonaty czy biura podróży powinny dążyć do zapewniania dostępności, zarówno z uwagi na rosnącą liczbę klientów ze szczególnymi potrzebami, jak i reputację odpowiedzialnego społecznie biznesu. Jednym ze środków wsparcia w tym procesie może być „Pomocnik dla branży turystycznej”, przygotowany przez PFRON we współpracy z Fundacją Polska Bez Barrier, Fundacją Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, Polskim Towarzystwem Turystyczno-Krajoznawczym oraz Tatrzańskim Parkiem Narodowym. To zestaw praktycznych materiałów, które ułatwią wprowadzanie dostępnych rozwiązań w turystyce niezależnie od skali prowadzonej działalności.

Dlaczego to takie ważne?

W Polsce żyje ponad 5 milionów osób z niepełnosprawnościami. To nie tylko spora część społeczeństwa, ale też rosnąca grupa turystów, którzy chcą korzystać z atrakcji - o ile są one odpowiednio przygotowane. Dostępność to dziś nie luksus, ale standard i warunek równego uczestnictwa.

Co zawiera „Pomocnik dla branży turystycznej”?

„Pomocnik” to pakiet praktycznych materiałów przygotowany w ramach projektu „Obszar chroniony - obszar dostępny”. Zawiera on m.in.:

- poradnik dla właścicieli i zarządców obiektów turystycznych - pokazujący krok po kroku, jak dostosować przestrzeń do potrzeb różnych grup osób z niepełnosprawnościami,
- podręcznik obsługi klienta ze szczególnymi potrzebami - w tym z niepełnosprawnościami sensorycznymi, ruchowymi czy poznawczymi,
- poradnik i workbook dotyczący ewakuacji - wyjaśniający, jak bezpiecznie organizować procedury ewakuacyjne w obiektach, w których mogą przebywać osoby z niepełnosprawnościami,
- poradnik o tworzeniu treści cyfrowych w dostępnych formatach - czyli jak tworzyć oferty, menu, instrukcje czy strony internetowe w sposób zrozumiały i czytelny dla każdego.



Jakie działania można wdrożyć od razu?

Z pomocą „Pomocnika” nawet mniejsze obiekty turystyczne mogą zacząć wprowadzać dostępność krok po kroku.

Oto przykładowe działania:

- strefy wejścia i recepcji - podjazdy bez progów, kontrastowe oznaczenia, pętla indukcyjna przy ladzie,
- pokoje - minimum jeden pokój dostępny, z odpowiednim manewrowaniem wózkiem, łazienką z poręczami i prysznicem bez brodzika,
- toalety - ogólnodostępna toaleta dla OzN z odpowiednim wyposażeniem,
- ewakuacja - przeszkolony personel, ewakuacyjne instrukcje alternatywne (np. w piktogramach, dużym druku),
- obsługa klienta - znajomość podstaw savoir-vivre wobec osób z różnymi niepełnosprawnościami,
- strony internetowe i ulotki - wersje tekstowe alternatywne, prosty język, audiodeskrypcja, napisy do filmów.

Podstawy prawne - czyli dlaczego to się opłaca i staje się koniecznością

Od 28 czerwca 2025 r. zaczął obowiązywać Polski Akt o Dostępności (PAD) - ustawa o wymaganiach dostępności niektórych produktów i usług, implementująca zapisy Europejskiego Aktu o Dostępności (EAA). Przepisy te obejmą również sektor turystyczny, zwłaszcza w zakresie:

- rezerwacji i zamawiania usług turystycznych online,
- korzystania z infolinii i terminali samoobsługowych,
- płatności elektronicznych i systemów informacyjnych.

W praktyce oznacza to, że strony internetowe, aplikacje rezerwacyjne, kioski czy terminale płatnicze będą musiały spełniać konkretne wymagania dostępności, np. zgodność z WCAG 2.1 AA. Choć mikroprzedsiębiorstwa mogą być częściowo wyłączone z regulacji, warto już teraz dostosować się do nowych standardów.

Co jeszcze warto zrobić?

Zgodnie z wymaganiami PAD, od 28 czerwca 2025 r. przedsiębiorcy z sektora turystycznego powinni:

- przeanalizować swoją stronę internetową i system rezerwacyjny pod kątem zgodności z wytycznymi WCAG 2.1 AA,
- dostosować terminale płatnicze, kioski samoobsługowe czy infolinie do standardów dostępności cyfrowej i fizycznej.

Obowiązki prawne to jedno, warto jednak tworzyć inkluzywne rozwiązania, które nie eliminują dużej części naszego społeczeństwa z prawa do podróży i odpoczynku.

Dlatego rekomendujemy skorzystanie z „Pomocnika dla branży turystycznej”, przygotowanego przez PFRON i partnerów oraz wdrażanie zasad uniwersalnego projektowania, co pozwoli budować ofertę przyjazną wszystkim użytkownikom, zwiększyć konkurencyjność i uzyskać dostęp do funduszy unijnych.

Jak zacząć zmiany? Pobierz pomocnik!

„Pomocnik” dostępny jest bezpłatnie w wersji cyfrowej. Można go pobrać ze [strony internetowej](#).

To dobry punkt wyjścia do przeprowadzenia diagnozy, zaplanowania zmian i przeszkolenia zespołu.

Źródła:

- [Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój - Obszar chroniony, obszar dostępny](#),
- [Wytyczne dla podmiotów gospodarczych w zakresie zapewniania spełniania wymagań dostępności produktów i usług](#)

Dostępność, czyli łączenie światów

rozmowa z koordynatorką dostępności
w Muzeum Narodowym w Krakowie



Maria Wachowicz - specjalistka, Fundacja Avalon

Wakacje trwają, a to doskonała okazja do podróży i zdobywania nowych doświadczeń. Do 7 września 2025 roku w bydgoskich Młynach Rothera można zobaczyć drugą odsłonę wystawy "Epoka (nie)dostępności". Pierwsza edycja tej interwencji społecznej odbyła się w Muzeum Narodowym w Krakowie na początku tego roku. Czym jest dostępność? Z jakim odbiorem spotkała się wystawa "Epoka (Nie)dostępności"? Na te i inne pytania odpowiedziała Iwona Parzyńska, koordynatorka dostępności z Muzeum Narodowego w Krakowie, w rozmowie z Marią Wachowicz.

Maria Wachowicz: Koordynator dostępności, czyli kto? Jak widzisz swoją rolę w Muzeum Narodowym w Krakowie?

Iwona Parzyńska: Dla mnie koordynator dostępności to człowiek, który wykonuje jeden z najciekawszych zawodów. Do jej lub jego obowiązków należy zmiana świata na lepsze. Łączy, tłumaczy i toruje drogę. Uczy siebie i innych otwartości i uważności. Bardziej formalnie (cytując definicję)

podstawowe zadania koordynatora dostępności to monitorowanie, czy zasady dostępności w danej instytucji są przestrzegane, to udzielanie pomocy osobom ze szczególnymi potrzebami, jeśli będą miały trudności w korzystaniu z usług danej instytucji i monitorowanie, czy dany podmiot zapewnia dostępność zgodnie z obowiązującym prawem. Przepisy określają zasady wymaganej dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej i cyfrowej.

Moim zadaniem w Muzeum Narodowym w Krakowie jest możliwie najlepsza dostępność oferty i infrastruktury MNK dla osób o różnych potrzebach.

Jest to szczególne wyzwanie, ponieważ 12 oddziałów Muzeum mieści się głównie w budynkach zabytkowych, zbiory liczą blisko milion obiektów, a co roku organizowanych jest od kilku do kilkunastu wystaw czasowych.

Maria: Czym jest dla Ciebie dostępność, jak ją rozumiesz?

Iwona: Dostępność to proces, który nigdy się nie kończy. Postęp technologiczny i wzrost oczekiwań odbiorców oraz ograniczenia czasowe i finansowe powodują, że nie sposób osiągnąć pełnej dostępności na stałe. Można jednak osiągnąć dobry poziom i spełniać oczekiwania odbiorców.

Dostępność robią ludzie dla ludzi. Technologia daje narzędzia, ale nie można stworzyć naprawdę dostępnej instytucji, skupiając się wyłącznie na rozwiązaniach technicznych.

Maria: Jakie było najtrudniejsze wyzwanie w Twojej pracy?

Iwona: Myślę, że najtrudniejsze było zaakceptowanie tego, że nigdy nie osiągniemy pełnej dostępności. Zmiana postawy. Stopniowo zrozumiałam, że najważniejsza jest budowa społeczności o różnych potrzebach wokół naszej instytucji i rozmowy z konkretnymi odbiorcami o tym, co jest ważne tu i teraz.

Maria: "Epoka (nie)Dostępności" - czy coś się zmieniło po tej interwencji społecznej? Jakie odczucia towarzyszyły Ci przy realizacji tego projektu?

Iwona: Wystawa "Epoka (nie)dostępności" była naprawdę wielkim wyzwaniem dla naszego zespołu. Wprowadzenie

eksponatów w przestrzeń Galerii XX i XXI wieku było ryzykowne, ale udało się znakomicie. Szczerze dziękuję Dyrekcji i kuratorom wystawy, że się na to zgodzili. I naszej fantastycznej aranżerki, Marcie Staszków, która z codziennych przedmiotów i używanych elementów ekspozycji, zaprojektowała tak czytelną i estetyczną wystawę.

To, że wystawa odniosła prawdziwy sukces i że została tak dobrze odebrana, było wspaniałą nagrodą i chyba nas trochę zaskoczyło. Mam wrażenie, że środowisko osób z niepełnosprawnościami doceniło nasze zaangażowanie i zabranie głosu w tej ważnej dyskusji.

Dla mnie był to wielki stres i próba sił w fazie produkcyjnej, a po otwarciu prawdziwa radość, a nawet duma, że daliśmy radę i że ludzie przychodzą, dyskutują, komentują.

Maria: Co Cię najbardziej motywuje do działania na rzecz dostępności?

Iwona: Ludzie! Jestem socjologiem z przekonania i osobą, która naprawdę lubi ludzi. Cieszy mnie, kiedy odwiedzający są zadowoleni. Kiedy wracają i polecają sobie nawzajem wystawy, ogrody, wydarzenia.

Ogromną przyjemność sprawia mi również dzielenie się z innymi doświadczeniem i wiedzą. Miałam okazję współtworzyć program, a teraz prowadzę zajęcia na studiach podyplomowych dla koordynatorów i audytorów dostępności na Wydziale Humanistycznym AGH. Bardzo się cieszę, bo mamy już zgłoszenia na IV edycję.

Maria: Jakie rady dałabyś instytucjom, które dopiero wdrażają szersze działania dostępnościowe?

Iwona: Kluczowe jest powołanie koordynatorki lub koordynatora, przeszkolenie jak największej części zespołu i wspólne stworzenie planu poprawy dostępności. Niezbędny jest

budżet i wsparcie osób zarządzających. Wdrożenie dostępności to weryfikacja wielu procesów.

Kluczowym czynnikiem sukcesu jest merytorycznie przygotowany koordynator dostępności, mający wpływ na podejmowanie decyzji i zajmujący się dostępnością na pełen etat. Dostępność trzeba też pielęgnować, jak ogród. Monitorować, uzupełniać, rozwijać i naprawiać. Ktoś powinien o to stale dbać.

Maria: Jakie wyzwania stoją przed Twoją organizacją w kontekście zapewnienia dostępności?

Iwona: Przede wszystkim finansowe, bo niestety dostępność kosztuje. Zwłaszcza architektoniczna. Prawdziwym wyzwaniem jest też rosnąca frekwencja i zwiększająca się liczba odwiedzających z różnymi potrzebami. Pracy zdecydowanie nie zabraknie.

Wystawa "Epoka (nie)Dostępności" ukazuje w artystyczny sposób 12 barier, z jakimi na co dzień spotykają się osoby z niepełnosprawnością. Porusza takie tematy jak: wykluczenie zawodowe, brak systemowej asystencji osobistej, bariery architektoniczne czy też niedostępność cyfrowa. Do 7 września można ją oglądać w Młynach Rothera w Bydgoszczy. Szczegółowe informacje znajdują się na [naszej stronie](#).



Gry bez barier

Jak technologia zmienia świat
graczy z niepełnosprawnościami

Jeszcze dekadę temu hasło „dostępność w grach” kojarzyło się głównie z **opcją napisów** albo **wyborem poziomu trudności**. Dziś już wiemy, że to **zdecydowanie za mało**.



Natalia Gacka - specjalistka, Fundacja Avalon

Dzięki badaniom barier i nowym technologiom powstają rozwiązania, które naprawdę otwierają wirtualne światy także dla osób z niepełnosprawnościami lub przewlekle chorych. Analizy potrzeb graczy, konsultacje z fundacjami, prototypy urządzeń - to wszystko sprawia, że kontroler czy ustawienia gry mogą być dopasowane dla każdego.

Xbox Adaptive Controller - pionierskie rozwiązanie od Microsoftu

W 2018 roku Microsoft zrobił rewolucję, prezentując **Xbox Adaptive Controller** - pierwszy tak zaawansowany pad dla graczy z niepełnosprawnościami. Nad jego projektem czuwali m.in. eksperci z organizacji takich jak AbleGamers, SpecialEffect i Warfighter Engaged. Urządzenie oferuje dwa duże przyciski, krzyżak kierunkowy i aż 19 portów 3,5 mm, pozwalających podłączyć zewnętrzne przyciski, joysticki, pedały czy przełączniki sterowane ustami. Każdy element można skonfigurować pod konkretne potrzeby

użytkownika w aplikacji Xbox Accessories tworząc profile dopasowane do gry i osoby. Co więcej, na początku 2025 roku na rynek trafił **Xbox Adaptive Joystick** - urządzenie zaprojektowane jako uzupełnienie kontrolera adaptacyjnego Xbox i innych kontrolerów Xbox. Posiada cztery w pełni konfigurowalne przyciski, bumper oraz trigger, co pozwala na dostosowanie rozgrywki do potrzeb i preferencji graczom z ograniczeniami mobilności.



Źródła: Xbox Adaptive Controller - xbox.com / Xbox Adaptive Joystick - xbox.com

Access Controller od Sony - z myślą o realnych potrzebach

Sony długo czekało z własnym rozwiązaniem, bo aż 5 lat. **Access Controller** to pierwszy w historii tej marki kontroler stworzony z myślą o graczach z niepełnosprawnościami. Projekt powstał we współpracy z organizacjami takimi jak AbleGamers, SpecialEffect oraz wieloma graczami z całego świata, którzy dzielili się swoimi doświadczeniami i potrzebami.



Źródło: Access Controller - playstation.com

Polska również miała swój udział przy kreowaniu dostosowanego kontrolera. W grudniu 2023 Fundacja Avalon w ramach współpracy z firmą Sony Interactive Entertainment miała przyjemność organizować akcję „Tydzień z Fundacją Avalon”, w trakcie którego były przeprowadzone testy innowacyjnego urządzenia dla osób z niepełnosprawnościami. Dnia 6 grudnia 2023 roku odbył się dzień otwarty z okazji premiery nowego sprzętu. Uczestnicy wydarzenia mieli okazję wziąć udział w mini turnieju, w którym mogli spróbować swoich sił w wybranej grze i przetestować możliwości nowego kontrolera. Urządzenie samo w sobie oferuje szeroką możliwość personalizacji - w zestawie znajduje się aż 30 wymiennych nakładek na przyciski i drążki, które można dowolnie konfigurować pod względem kształtu, rozmiaru i siły nacisku. Jest również możliwość regulacji długości drążka, by gracz mógł wygodnie grać przed konsolą.

Kontroler umożliwia również współpracę z klasycznym padem DualSense lub drugim Access Controllerem, co pozwala stworzyć dopasowany zestaw sterowania dla konkretnego gracza i cieszyć się rozgrywką w szerszym gronie.

Dostosowane kontrolery to nie wszystko

Nowoczesne technologie otwierają świat gier na osoby z niepełnosprawnościami jak nigdy wcześniej, ale nie samymi kontrolerami człowiek żyje. Firmy tworzą innowacyjne rozwiązania, które pozwalają grać za pomocą wzroku, mimiki czy nawet minimalnych ruchów głowy. Coraz więcej twórców gier pamięta też o tym, jak ważne są rozbudowane ustawienia dostępności, dzięki którym każdy gracz - niezależnie od swoich ograniczeń - może czerpać radość z wirtualnej rozrywki. Oto kilka przykładów przełomowych rozwiązań, które zmieniają gaming na lepsze:

- **Tobii Eye Tracker** - sterowanie wzrokiem
Innowacyjnym rozwiązaniem jest Tobii Eye Tracker - system pozwalający na sterowanie ruchem kursora za pomocą oczu lub głowy. To ratunek dla graczy z niemal całkowitym niedowładem kończyn. Urządzenie montuje się pod monitorem i działa także w grach komputerowych, oferując precyzyjne, bezdotykowe sterowanie.
- **PlayAbility** - mimika zamiast przycisków
PlayAbility to aplikacja rozpoznająca ruchy twarzy, takie jak uśmiech czy mrugnięcie i przekładająca je na komendy w grze. To świetna opcja dla osób, które z różnych przyczyn nie mogą używać rąk czy nóg do obsługi pada.
- **Quadstick** - gry sterowane siłą oddechu
Quadstick to specjalistyczny kontroler przeznaczony dla osób z bardzo ograniczoną sprawnością rąk, np. po urazach rdzenia kręgowego. Urządzenie umożliwia sterowanie grami za pomocą ust - wykrywa ruchy ssania, dmuchania oraz delikatne przesunięcia ust na drążku.

Posiada również przełączniki aktywowane językiem i może być skonfigurowany do współpracy z konsolami, komputerami oraz systemami alternatywnej komunikacji. Dzięki szerokim możliwościom personalizacji, Quadstick pozwala osobom z tetraplegią na pełne sterowanie grami, nawet tymi wymagającymi precyzji.

Gry dostępne dla każdego - dobre praktyki twórców

Gadżety to nie wszystko. Równie ważne są ustawienia samych gier. Świetny przykład daje „The Last of Us Part II” z ponad 60 opcjami dostępności: od trybu wysokiego kontrastu po pełną narrację dźwiękową dla graczy niewidomych, przez audiodeskrypcję po sterowanie jedną ręką. Z kolei „Sea of Thieves” oferuje kilka opcji ułatwień dostępu dla graczy z niepełnosprawnościami wzrokowymi, w tym opcje narracji tekstu, transkrypcji mowy na tekst oraz dostosowania opóźnień narracji podpowiedzi. Wszystkie te ułatwienia do obu gier były tworzone we współpracy z Rossem Minorem - konsultantem z niepełnosprawnością wzroku. Kolejnym większym tytułem, o którym warto wspomnieć, jest „Assassin’s Creed Valhalla”, gdzie gra pozwala na pełne mapowanie przycisków i wsparcie wizualne dla graczy z dysleksją.

Access-Ability Summer Showcase 2025

W 2025 roku odbyła się kolejna edycja Access-Ability Summer Showcase - wydarzenia w całości poświęconego grom i technologiom dla osób z niepełnosprawnościami. Zaprezentowano tam gry sterowane głosem, twarzą i nowatorskie kontrolery do VR.

Źródła:

- [Xbox Adaptive Controller](#)
- [Access Controller od Sony](#)
- [Premiera kontrolera Access do konsoli PS5](#)
- [Tobii Gaming](#)
- [Play Ability](#)
- [Quadstick](#)
- [Opcje ułatwień dostępu w The Last of Us Part II](#)
- [Ross Minor jako konsultant przy tworzeniu dostępności dla osób niewidomych w grach](#)
- [Access Ability Summer Showcase 2025](#)

Dzieci pod dobrą opieką - czym są standardy ochrony małoletnich



Magdalena Bartniczak - Główna Specjalistka ds. Rehabilitacji dzieci, Fundacja Avalon

Wakacje to wyjątkowy czas dla dzieci: odpoczywają od nauki, bawią się, podróżują, poznają nowych ludzi i miejsca. Z jednej strony jest to czas bez troski dla dzieci, a z drugiej strony - dla rodziców, opiekunów i organizatorów różnych form wypoczynku, jest to czas szczególnej uważności na bezpieczeństwo najmłodszych. Właśnie dlatego coraz więcej mówi się o tzw. standardach ochrony małoletnich, czyli zasadach, które pomagają dbać o dobro i bezpieczeństwo dzieci w miejscach, gdzie przebywają bez opieki swoich najbliższych.

Czym są standardy ochrony małoletnich?

Standardy ochrony małoletnich to oficjalne dokumenty, które powinny być wdrożone (na mocy ustawy o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich) we wszystkich miejscach, gdzie dzieci spędzają czas - w szkołach, przedszkolach, klubach sportowych, świetlicach, ale także w hotelach, pensjonatach, domach kultury, organizacjach prowadzących półkolonie, obozy, kolonie czy programy typu „lato w mieście”. Obowiązują wszędzie tam, gdzie dziecko znajduje się pod opieką osób dorosłych, które nie są jego rodzicami. Choć wiele zapisanych w nich zasad

może wydawać się czymś oczywistym, jak np. zakaz przemocy czy obowiązek reagowania na krzywdę, to właśnie spisanie ich i przyjęcie przez instytucję sprawia, że stają się one realnym narzędziem ochrony. Każda placówka wprowadzając standardy dopasowuje ich treść do działalności, jednak zawsze dokument musi zawierać elementy wymienione w ustawie: zasady bezpiecznych relacji dziecko-personel, dziecko-dziecko, zasady i procedury reagowania w przypadku podejrzenia krzywdzenia dziecka, wskazanie osoby odpowiedzialnej za realizację standardów, zakres kompetencji i obowiązki pracowników w zakresie ochrony dzieci, procedury sprawdzania personelu pod kątem przeszłości karnej, zasady przeglądu

i aktualizacji standardów, a zasady przyjęte w nim muszą być zgodne z obowiązującym prawem.

Standardy z perspektywy dziecka

Dla dziecka obecność takich standardów to poczucie bezpieczeństwa. Dzięki nim wiadomo, kto w danej placówce jest osobą, do której można zwrócić się z problemem. Dzieci są informowane, w adekwatny do ich wieku sposób, o swoich prawach i o tym, że mogą i powinny mówić, jeśli coś je niepokoi, przestraszy lub sprawi im przykrość. Standardy uwzględniają również temat relacji i tego, jak powinny one wyglądać między personelem/dorostym a dziećmi, podkreślając, że dziecko ma prawo do szacunku, granic, prywatności i wsparcia oraz jak powinny wyglądać relacje między samymi dziećmi - o tym, że nie wolno wykluczać, wyśmiewać, ranić innych słowem czy zachowaniem.



Standardy - pomocne narzędzie dla dorosłych

Dla dorosłych pracowników, wolontariuszy, kierowników placówek, standardy są ogromnym wsparciem. Dzięki nim wiadomo, jak reagować w trudnych sytuacjach, co robić, gdy pojawia się podejrzenie przemocy, do kogo zwrócić się o pomoc. Wprowadzają jednolite procedury, dzięki którym nikt nie zostaje sam z wątpliwościami, strachem czy odpowiedzialnością. Standardy przypominają, jak dbać o dzieci mądrze i odpowiedzialnie.

Jasne zasady w nowych sytuacjach

Latem dzieci często trafiają w zupełnie nowe miejsca, pod opiekę obcych dorosłych i wśród rówieśników, których nie znają. To naturalne, że może to budzić niepewność - zarówno w dziecku, jak i w jego opiekunach. W takich chwilach jasne zasady i procedury są nieocenione. Standardy ochrony małoletnich porządkują sytuacje, które bez nich mogłyby stać się niejasne, a nawet niebezpieczne. Dają wszystkim dzieciom, rodzicom, pracownikom konkretne odpowiedzi na pytania: „co zrobić, gdy coś się wydarzy?”, „do kogo się zgłosić?”, „jak reagować, żeby pomóc, a nie zaszkodzić?”.

Bezpieczeństwo dzieci zaczyna się od odpowiedzialności i troski ze strony dorosłych. Przemyślane i opracowane procedury, które zostaną spisane w standardach ochrony małoletnich, są właśnie odpowiedzią na te potrzeby.

Nie tylko mowa - jak funkcje w obrębie jamy ustnej wpływają na rozwój mowy i twarzy?

Rozwój mowy i prawidłowe ukształtowanie twarzoczaszki u dziecka są ściśle powiązane z funkcjonowaniem układu stomatognatycznego. Jest to złożona struktura anatomiczna, w skład której wchodzi mięśnie, stawy, kości, zęby, tkanki miękkie oraz narządy zmysłów. Elementy te ściśle współdziałają, aby umożliwić żucie, mówienie i oddychanie. Nieprawidłowe funkcje oralne, pozornie niewinne nawyki oraz zaburzenia w obrębie jamy ustnej mogą znacząco wpłynąć na harmonijny rozwój i wzrost dziecka.





Weronika Witecka - logopedka,
Avalon Kids

Funkcje oralne - podstawa prawidłowego rozwoju

Jama ustna pełni wiele ważnych funkcji, które wpływają na harmonijny rozwój dziecka. Do podstawowych funkcji należą: oddychanie, ssanie, połykanie, gryzienie, żucie oraz mówienie. Każda z tych funkcji wymaga precyzyjnej współpracy mięśni twarzy, języka, warg i podniebienia. Gdy jedna z funkcji jest zaburzona, może to wpłynąć na pozostałe, tworząc łańcuch nieprawidłowości. Przykładowo: nieprawidłowe połykanie (z tłoczeniem języka na zęby) może prowadzić do problemów z artykulacją oraz zmian w ukształtowaniu zgryzu. Zrozumienie tych powiązań pomaga rodzicom dostrzec wczesne sygnały ostrzegawcze i podjąć odpowiednie działania.

Oddychanie przez usta - pierwszy sygnał alarmowy

Prawidłowe oddychanie odbywa się przez nos. Gdy dziecko oddycha przeważnie przez usta, może to prowadzić do charakterystycznych zmian w budowie twarzoczaszki. Twarz wydłuża się, podniebienie staje się wysokie i wąskie, a żuchwa nie rośnie i nie wysuwa się do przodu, tworząc tyłożuchwie i stłoczenia zębów. Dolna warga opada, górna skraca się. (patrz: twarz adenoidalna na grafice obok).

Takie zmiany wpływają negatywnie nie tylko na nieprawidłową artykulację dźwięków, ale także na zwiększoną częstotliwość infekcji, niedotlenienie, co z kolei wpływa na trudności z koncentracją.

Przyczyny oddychania przez usta mogą być różne: niewystarczająca sprawność mięśnia okrężnego ust, przerost migdałków, częste infekcje górnych dróg oddechowych czy alergie, przez co dziecko zaczyna budować nawyk oddychania przez usta. Wczesna diagnostyka i leczenie tych schorzeń jest kluczowa dla prawidłowego rozwoju.

Funkcje żucia i gryzienia

Nieprawidłowe odgryzanie, gryzienie i żucie pokarmów również odgrywają istotną rolę w kształtowaniu się struktur twarzoczaszki. Dzieci, które zbyt długo otrzymują pokarm rozdrobniony, nie rozwijają odpowiednio mięśni żucia. Słabe mięśnie mogą prowadzić do nieprawidłowego zgryzu oraz problemów z artykulacją.

Należy stopniowo wprowadzać pokarmy o różnej konsystencji, zachęcać do gryzienia twardych owoców i warzyw, co naturalnie wzmacnia mięśnie i stymuluje prawidłowy rozwój twarzoczaszki i mowy.

Sidney Collins - Profile (1/8/2007 - Initial Records 19) and Profile (6/24/2010 - 1 YEAR 111)

Birth Date: 3/29/1984 (26 yrs 2 mo)



Źródło: [Flickrriver.com](https://www.flickrriver.com)

Pozycja spoczynkowa języka

Język w pozycji spoczynkowej powinien przylegać do podniebienia twardego. Gdy język leży na dnie jamy ustnej, jest między zębami lub opiera się o dolne zęby, może to prowadzić do wad zgryzu oraz problemów z artykulacją.

Szkodliwe nawyki

Ssanie smoczka (po ukończeniu 1,5 roku życia), kciuka, obgryzanie paznokci czy nagryzanie/ssanie warg to nawyki, które mogą znacząco wpłynąć na rozwój uzębienia i mowy. Długotrwałe ssanie może prowadzić do powstania zgryzu otwartego, gdzie przednie zęby nie stykają się ze sobą. To z kolei utrudnia prawidłową artykulację i wpływa na pozycję spoczynkową języka i nieprawidłowy typ połykania.

Co mogą zrobić rodzice?

Obserwacja jest kluczowa. Należy zwracać uwagę na sposób oddychania dziecka, czy usta są często otwarte, jak przebiega żucie pokarmów. Warto również monitorować nawyki i stopniowo je eliminować, oferując alternatywy jak zabawki sensoryczne czy aktywności angażujące ręce.

Regularne wizyty u lekarza pediatry, stomatologa oraz w razie niepokoju u logopedy pozwalają na wczesne wykrycie nieprawidłowości. Terapia miofunkcjonalna, ćwiczenia oddechowe oraz praca nad wzmacnianiem mięśni kompleksu orofacjalnego mogą znacząco poprawić rozwój mowy i zapobiec poważniejszym problemom w przyszłości.

Pamiętajmy, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie, ale wczesna interwencja zawsze przynosi najlepsze rezultaty.



Słowniczek trudnych terminów

Funkcje oralne to czynności wykonywane przez jamę ustną, do których zaliczamy ssanie, połykanie, odgryzanie, gryzienie, żucie, a także oddychanie i mówienie.

Artykulacja to ruchy i układ narządów mowy (języka, warg, podniebienia), które pozwalają na wytworzenie głosek.

Niska pozycja języka to nieprawidłowa **pozycja spoczynkowa języka**. Język w spoczynku, czyli nie używany do mówienia, jedzenia lub połykania powinien być wklejony w podniebienie w 2/3 swojej długości. Niska pozycja języka oznacza natomiast, że leży on na dnie jamy ustnej.

Zgryz to pojęcie z zakresu stomatologii i ortodoncji, które określa stosunek łuków zębowych szczęki i żuchwy podczas ich stykania się. Przy prawidłowym zgryzie górne zęby lekko zachodzą na dolne, a zęby boczne mają odpowiedni kontakt, zapewniając prawidłową funkcję żucia.

Twarzoczaszka to kostno-chrząstka część czaszki, która chroni narządy zmysłów (wzroku, węchu i smaku) oraz otacza początkowe odcinki dróg oddechowych i pokarmowych. Jej struktura jest punktem przyczepu dla mięśni twarzy.

Interwencja logopedyczna to wszelkie działania podejmowane w celu wspierania rozwoju mowy i komunikacji. Zaliczamy tutaj zarówno profilaktykę, jak i działania terapeutyczne.



Kiedy ciało i zmysły współpracują - rola SI w terapii ruchowej dzieci



Julia Szczygieł - fizjoterapeuta dziecięcy, Fundacja Avalon

W terapii dzieci z wyzwaniami neurologicznymi bardzo ważne jest, żeby na pacjenta patrzeć holistycznie, odchodzi się już od podejścia „tylko ćwiczenia ruchowe”. Terapeuci coraz częściej uwzględniają, podczas planowania terapii, funkcjonowanie całego układu nerwowego, w tym, jak dziecko przetwarza bodźce zmysłowe. Właśnie dlatego, integracja sensoryczna (SI) to jeden z ważniejszych elementów skutecznej terapii ruchowej!

Aby zrozumieć, jak ważne jest sprawne integrowanie zmysłów w terapii ruchowej, po krótkce wytłumaczmy, **czym jest integracja sensoryczna**. Jest to **proces neurologiczny, w którym mózg odbiera i organizuje bodźce zmysłowe tak, aby można było ich użyć do codziennego funkcjonowania i celowego działania**. Najważniejsze systemy zmysłowe z punktu widzenia terapii ruchowej to propriocepcja, czyli czucie głębokie: informuje mózg o np. ułożeniu kończyn i napięciu mięśni.

Ważny jest również układ przedsionkowy, odpowiedzialny za równowagę i orientację w przestrzeni i dotyk, który dostarcza informacji o fakturze, temperaturze, nacisku.

Ruchem kierują zmysły. Znaczy to, że zanim dziecko wykona jakiś ruch, zaangażować w to musi kilka układów zmysłowych. Zanim dziecko, na przykład wespnie się na drabinkę, jego układ nerwowy musi odebrać, przefiltrować i zintegrować wiele informacji zmysłowych. Zmysły te

przygotowują do wykonania zadania - wzrok pomaga ocenić, gdzie są szczeble i jak wysoko musi się wspiąć. Zmysł przedsionkowy daje informację, czy dziecko stoi stabilnie i jak ma utrzymać równowagę podczas wspinaczki. Układ proprioceptywny, czyli czucia głębokiego, mówi, jak mocno trzeba złapać drabinkę i w jaki sposób ułożyć ciało, by nie spaść, a dotyk wyczuwa fakturę szczebelków. Te informacje następnie trafiają do mózgu, gdzie są integrowane, tworząc plan ruchu, który mówi dziecku, w jakiej kolejności ruszyć rękami i nogami, czy jak się ustawić, żeby zachować równowagę. Jeśli przetwarzanie zmysłowe działa sprawnie, dziecko porusza się swobodnie, dostosowuje swoje ciało do sytuacji i eksploruje świat. Gdy jednak w tym systemie pojawiają się zakłócenia, obserwujemy trudności w ruchu: niezgrabność, unikanie aktywności fizycznej, obniżoną motywację, lęk przed nowym ruchem czy niestabilność emocjonalną w zadaniach motorycznych.

Dziecko, które ma trudność z przetwarzaniem bodźców sensorycznych, czasami nie jest gotowe do pracy ruchowej - nie dlatego, że nie chce, ale dlatego, że nie czuje swojego ciała w sposób na tyle wystarczający, by móc nim efektywnie kierować. Dlatego terapeuci zaczynają

terapię ruchową od działań sensorycznych, np. masażu czy stymulacji wibracyjnej na platformie **Galileo**. Działania te „budzą ciało” dziecka, przygotowując je do bardziej złożonych zadań motorycznych. Przykładem może być dziecko z mózgowym porażeniem dziecięcym, które lepiej reaguje na ćwiczenia dynamiczne po uprzedniej aktywizacji przedsionkowej i proprioceptywnej. W metodach neurorozwojowych, takich jak **NDT-Bobath**, **PNF** czy **metoda Vojty**, elementy sensoryczne są obecne niemal na każdym kroku. Terapeuta poprzez odpowiedni dotyk, opór, kierunek ruchu, daje mózgowi dziecka precyzyjną informację sensoryczną, która umożliwia lepszą kontrolę ruchu.

Terapia usprawniająco-rehabilitacyjna i terapia integracji sensorycznej powinny być połączone, ponieważ każde nasze działanie ruchowe zaczyna się od zmysłów. Im lepiej ciało odbiera i interpretuje informacje z otoczenia i własnego wnętrza, tym skuteczniejszy i bardziej świadomy staje się ruch, a terapia usprawniająca jest tym samym efektywniejsza. Integracja sensoryczna to nie dodatek - to podstawa. Gdy ciało i zmysły współpracują, dziecko ma szansę rozwijać się harmonijnie, pewnie i z radością.





Podcast #Wystarczy Zacząć

- Festiwalowe brzmienia dla wszystkich

Lato to czas festiwali, koncertów i muzycznych emocji, które dla wielu są nieodłącznym elementem wakacyjnych przeżyć. Dla jednych to okazja, by zobaczyć ulubionych artystów na żywo, dla innych – przestrzeń spotkań i zawierania nowych znajomości. **A co, jeśli uczestnictwo w takim wydarzeniu nie jest oczywistą przyjemnością, lecz wyzwaniem?**

W odcinku podcastu Fundacji Avalon Helena Szczuka-Kalenský rozmawia z osobami, które dobrze wiedzą, jak ważna jest dostępność w kulturze i muzyce – zarówno dla osób Głuchych, jak i z niepełnosprawnościami ruchowymi.

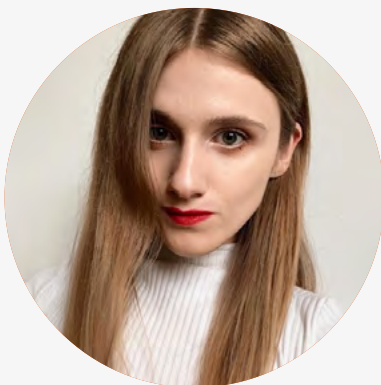
W rozmowie poruszamy między innymi takie tematy:

- Dlaczego festiwal Clin d'Oeil w Reims to wyjątkowe wydarzenie dla społeczności Głuchych,
- Jakie bariery nadal napotykają osoby z niepełnosprawnościami na imprezach masowych,
- Jak wygląda tłumaczenie koncertów na język migowy i co daje to Głuchym odbiorcom,
- Dlaczego inkluzywność w kulturze to nie luksus, lecz konieczność.

Nasi goście:



Kuba Stanisławczyk - niesłyszący aktywista i performer. Zawodowo zajmuje się przekładaniem piosenek na język migowy, jest też członkiem zespołu UNMUTE, jednego z pierwszych na świecie w całości złożonego z osób Głuchych. Ogromny zwolennik dostępności w kulturze i rozrywce. O sobie mówi, że jest zapalonym podróżnikiem i pełnokrwistym nerdem.



Malwina Łapińska - prawniczka i kobieta z niepełnosprawnością, która na co dzień stara się dzielić swoją wiedzę w zakresie praw człowieka. Członkini Rady Osób z Niepełnosprawnościami przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Na co dzień prowadzi profil na Instagramie @nie.pelnosprytna, gdzie dzieli się swoją codziennością i porusza tematy społeczne. Miłośniczka muzyki i koncertów.

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 turnusów rehabilitacyjnych Fundacji, przez fizjotypy pomagające przygotować się do górskich wędrówek, po kwestie dostępności, zarówno podczas spacerów po szlakach, jak i grania w gry komputerowe. Wasze zaangażowanie sprawia, że **nasza praca ma głębszy sens**.

Zachęcamy do zapisania się na kolejne wydania biuletynu. **Już za miesiąc** opowiemy o dostosowanych samochodach, podpowiemy, jak zakładać patronowane zrzutki na Zrzutka.pl, oraz zdradzimy, jakie wydarzenia planujemy w najbliższych miesiącach.

Do zobaczenia!



Zapisz się
na kolejne
biuletyny



Zapisz się
na turnus
rehabilitacyjny



Odwiedź
naszą stronę
internetową

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

