

4/2025 SIERPIEŃ

Widzialni

z Fundacją Avalon

CHCEMY ŻYC
A NIE PRZEZYĆ

USTAWA
TERAZ

NIE
CHCEMY
ŁASKI
CHCEMY
ASYSTENCJI

USTAWON
ASYSTENCJA

Z ASYSTENTEM
ŻYJE
BEZ NIEGO WEGETUJE

Od września niższe
progi przychodu
dla rencistów

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

Końcówka wakacji to czas, w którym wielu z nas łapie ostatnie promienie słońca i gromadzi energię na kolejne miesiące. To także dobry moment, by zatrzymać się na chwilę, podsumować letnie doświadczenia i przygotować się do nowych wyzwań – w pracy, w szkole, w życiu codziennym. W najnowszym numerze Biuletynu piszemy o tematach ważnych i bliskich środowisku osób, które pomogą lepiej odnaleźć się w codzienności – od dostosowania samochodu i prawa jazdy, przez asystencję osobistą i systemowe wsparcie, aż po zdrowie, relacje i emocje.

Przygotowaliśmy dla Was inspirujące wywiady, relacje z letnich wydarzeń, praktyczne poradniki i felietony. Piszemy m.in. o edukacji seksualnej, powrocie dzieci do szkoły, sile oddechu czy o tym, jak założyć efektywną bibliotekę na Zrzutce.

Nie zabraknie też historii, które motywują i pokazują, że aktywność i pasja nie znają barier.

Życzymy Wam dobrego końca lata i przyjemnej lektury! Zachęcamy do dzielenia się treściami z Biuletynu z bliskimi i znajomymi. Wierzmy, że każdy znajdzie w nim coś dla siebie. Dziękujemy Wam, że jesteście z nami. Miłej lektury!

Redakcja Biuletynu Fundacji Avalon

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Bogumiła Siedlecka-Goślińska, Dominika Gołąb, Joanna Kobielska, Kamil Czerwiński, Kamil Najdrowski, Kamil Zięba, Kamila Karłowicz, Karolina Kowalczyk, Katarzyna Szustak-Wojdyna, Kinga Danielczyk, Łukasz Klat, Marta Maik, Martyna Wrońska, Natalia Sławek, Paulina Liberadzka, Sylwia Wierzbicka, Szczepan Rybiński, Wiktoria Dowgiel, Yuliana Pogorila, Żaneta Krysiak

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

W sierpniowym numerze:

Wstęp

List od redakcji	02
Kim jesteśmy	04
Pomarańczowy Telefon Wsparcia	05

Aktywizacja OzN

Dostosowanie samochodu - wywiad	06
Niepełnosprawność a prawo jazdy	13
Film, który dymi emocjami	15
Patronowana Zrzutka - jak ją założyć	20
Co, oprócz pieniędzy, zyskujesz pracując?	24
Kolejny protest przed KPRM	26
Od września niższe progi przychodu dla rencistów	28
mObywatel - legitymacja OzN	29

Rehabilitacja i fizjoterapia

Dostępny biwak - przyroda bez barier	31
Terapeutyczna moc świadomego oddechu	34

Sport OzN

Niezwykła podróż Grzegorza Karpińskiego	36
Sport, który daje wolność	39
ExtraAktywności nad Jeziorem Zegrzyńskim 2025	41

Zdrowy tryb życia

Zdrowie? Męska sprawa!	43
Czas wolny OzN	46

Seksualność #włączamywiedzę #wylaczamytabu

Systemowe wsparcie przyszłych rodziców z niepełnosprawnościami	50
Ruszyły zapisy na szkolenie z cyklu „Włączając seksualność”	54
Rozwój emocjonalny nastolatków z niepełnosprawnościami	56
Lęk przed ciążą - problem (nie tylko) osób nastoletnich	58

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

Jak przygotować dziecko do rozpoczęcia roku szkolnego?	62
Rodzeństwo z niepełnosprawnością	65
Prosta sprawa - proste plecy: jak dbać o prawidłową postawę dziecka	68
Jak prawidłowo dobrać buty dla dziecka?	71

Podcast

„Jak nas widzą? A jacy jesteśmy?” - o wizerunku OzN	73
---	----

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?

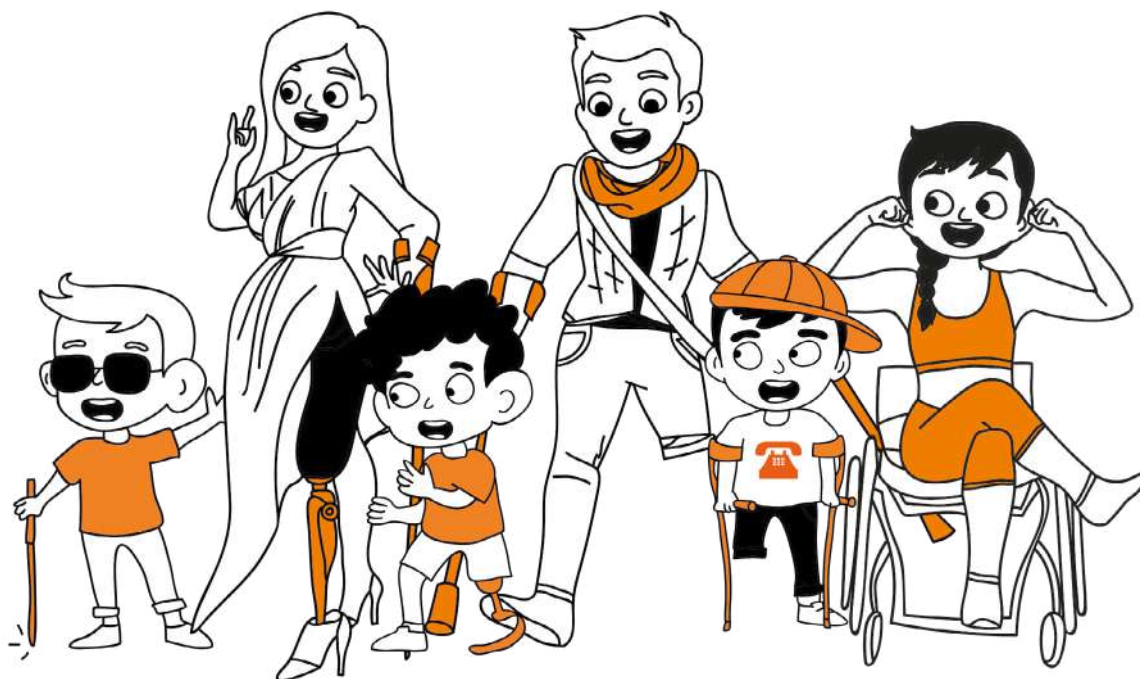
Skorzystaj z **bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami**, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

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



Dostosowanie samochodu - wywiad

z Ośrodkiem Szkolenia Kierowców IMOLA

Wokół jeżdżenia autami przez osoby z niepełnosprawnościami narosło dużo mitów. Jednym z nich jest mit wysokich kosztów związanych z zakupem dostosowanego auta czy z oblewaniem kolejnych egzaminów. Bohaterami tego artykułu są Cezary Drzyzga, instruktor jazdy z Ośrodka Szkolenia Kierowców IMOLA w Warszawie, oraz kandydat na kierowcę Piotr Anielak.

Ich historie przybliżą Wam świat motoryzacji dostępnej dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi i pokażą, jak wielką niezależność może zapewnić Wam posiadanie własnego auta.

Fundacja Avalon: Piotrze - czy to jest Twoja pierwsza próba zmierzenia się ze zdobyciem uprawnień do kierowania pojazdów na kategorię B?

Piotr Anielak: Tak, pierwszy raz przystępuję do nauki jazdy.

Fundacja Avalon: Jak się zapowiada nasz przyszły kierowca?

Cezary Drzyzga: Zapowiada się na bardzo dobrego kierowcę. W tej chwili już, moim zdaniem, właściwie umie wszystko, co powinien umieć kierowca, nie tylko do egzaminu.

Fundacja Avalon: Piotrze, z jakimi niepełnosprawnościami mierzysz się, prowadząc samochód?

Piotr: Mam od urodzenia niepełnosprawność fizyczną, dokładnie kończyn dolnych, osłabienie mięśni, stopy końsko-szpotaawe i od urodzenia mam zwichnięcie stawów biodrowych.

Fundacja Avalon: Do Pana, do Pańskiej Szkoły najczęściej przychodzą właśnie osoby z niedowładem kończyn dolnych?

Cezary: Tak, jeżeli ktoś potrzebuje prowadzić samochód bez udziału nóg - to jest jedyne rozwiązanie właśnie w tym samochodzie.

Fundacja Avalon: Jakie jeszcze dostosowania samochodów występują?

Cezary: Podstawowe auto posiada system dźwigni, którymi kontrolujemy gaz i hamulec w samochodzie z automatyczną skrzynią biegów, sam system ulokowany jest po prawej stronie między kierownicą a skrzynią biegów. W innym samochodzie naszej szkoły posiadamy możliwość jeżdżenia

na lewej nodze, czyli z pedałem gazu po lewej stronie, odwrotnie do standardowych rozwiązań spotykanych w autach na całym świecie.

Zamontowaliśmy ten system w osobnym aucie, żeby nie powielać różnych udogodnień, żeby móc być jak najbardziej elastycznymi względem kursantów i ich potrzeb.



Fundacja Avalon: **Ilu jest faktycznie chętnych do robienia prawa jazdy?**

Cezary: Mam 2-3 kursantów miesięcznie.

Fundacja Avalon: **Z Pańskiej perspektywy to dużo, czy mogłoby być tych chętnych więcej?**

Cezary: Mogłoby być ich znacznie więcej.

Fundacja Avalon dodaje: My w Fundacji Avalon znamy główny powód, dla którego tak mało osób z niepełnosprawnościami decyduje się na posiadanie samochodu. Wynika to przede wszystkim z mitu, że należy kupić auto już przystosowane, już gotowe, kosztujące minimum między 60 000 a 80 000 PLN. Jest to szkodliwy mit, na starcie wykluczający wiele osób. Koszt układu RGH waha się od 800 PLN za używany model do 12 000 PLN za nowe, bardziej nowoczesne konstrukcje. W praktyce oznacza to, że za mniej niż 10 000 PLN możemy mieć swoje pierwsze, dostosowane auto.

Cezary: Zdecydowanie każdy samochód z automatyczną skrzynią biegów może niewielkim kosztem zostać przerobiony na auto dostosowane do kierowania rękoma, tak jak nasze auto w OSK IMOLA.

Jest to system dźwigni dla gazu i hamulca, obsługiwany prawą ręką. Natomiast muszą to być ręce sprawne. Mam na przykład kursanta, który nie ma zbyt dużo siły w rękach, a pomimo tego zdecydował się na jazdę. Ma opadającą stopę. Za pomocą wyłącznie jednej nogi reguluje gaz i hamulec, ale wspomaga się tym systemem ręcznym, gdyby była taka potrzeba, np. przy hamowaniu.

Piotr: Jest to taki plan awaryjny, w razie jakiejś sytuacji, gdy to ciało odmawia posłuszeństwa.

Cezary: Ale mam też osobę, która obsługuje gaz i hamulec z ręki. Natomiast sprawniejszej nogi używa

trochę na zasadzie planu awaryjnego oraz w sytuacjach zmiany kierunku jazdy, w przypadku zmiany na bieg wsteczny.

Aby zmienić kierunek jazdy w automatycznej skrzyni biegów - musimy całkowicie zahamować auto zanim przełączymy z drive (jazda do przodu) na tryb reverse (jazda do tyłu, cofanie). Niepełne zatrzymanie auta ze skrzynią automatyczną i jednocześnie przełączenie na reverse może dotkliwie uszkodzić mechanizm automatycznej skrzyni biegów i doprowadzić do uszkodzeń kosztujących wiele tysięcy złotych.
- przypomnienie redakcyjne.



Manewr takiego wyhamowania auta do zera i zmiany biegu na wsteczny można w tym systemie wykonać używając ręki albo używając nogi. Pan Piotr akurat nie korzysta z nogi do zmiany biegu na wsteczny.

Piotr: Nie korzystam, ponieważ nie czuję takiej potrzeby. W sytuacji awaryjnej byłbym w stanie to zrobić, jednak moje nogi na tyle nie są zautomatyzowane, skoordynowane, nie mają takiego szybkiego refleksu, żeby robić to cały czas.

Cezary: Warto dodać, że ten ręczny mechanizm gaz-hamulec-ręczny ma funkcję blokady hamulca. Pan Piotr bardzo sprytnie sobie z tym radzi i blokuje hamulec, ja to nazywam „mechaniczny HOLD”. W nowszych autach często występuje funkcja HOLD - gdzie nie trzeba, np. będąc na światłach czy na delikatnym wzniesieniu, trzymać nogą cały czas hamulca, tylko wciskamy funkcję HOLD i auto zblokuje hamulce, nie pozwalając na stoczenie się.

Piotr: Tak, ja często tego używam. Gdy podjeżdżam do światła, które dopiero zmieniają się na czerwone, lub już długo stoję na jakiś światłach - włączam nasz przycisk, nasz HOLD na dźwigni. Moje ręce mogą odpocząć. Nie ukrywam, przy długiej jeździe te nadgarstki, jeżeli kieruje się jedną ręką, a drugą ma się na dźwigni RGH, dają się we znaki, to jest ciężka praca prawą ręką.



Fundacja Avalon: No właśnie, jakich sił trzeba użyć do tego, żeby operować tym mechanizmem, tą dźwignią, samą kierownicą?

Piotr: Mechanizm jest łatwy w użyciu, natomiast nasz samochód akurat należy do takich, które nie mają bardzo dużego wspomaganie na kierownicy. Docelowo, wybierając sobie samochód, warto szukać takich, które mają lepsze, mocniejsze wspomaganie. Pan Piotr daje sobie radę i masa osób też

nie narzeka z tego powodu, natomiast moim zdaniem, gdyby samochód miał mocniejsze wspomaganie czy po prostu był to inny model z takim łatwiejszym, mocniejszym wspomaganie, byłoby lepiej.

Fundacja Avalon: Czy istnieje możliwość prowadzenia auta wyłącznie jedną ręką i czy jest to legalne?

Cezary: Tak, miałem panią z niedowładem jednostronnym, która jedną ręką musiała obsługiwać kierownicę i mechanizm ręczny-gaz-hamulec. Wspomagała się momentami co prawda nogami, ale oczywiście był to samochód w automacie.

Fundacja Avalon: A czy w takim przypadku korzystała też ze specjalnych gałek, okrągłych nakładek na kierownicę, popularnych w autobusach miejskich czy TIRach jeszcze 20-30 lat temu?

Cezary: Tak, możliwa jest też gałeczka na kierownicy i jest to jak najbardziej mile widziane na egzaminach też. My też takie rzeczy montujemy w swoich samochodach dla kursantów.

Fundacja Avalon: Rozwińmy jeszcze aspekty prawne. Czy kierowcy z niepełnosprawnościami mają jakieś specjalne wpisy w dokumencie prawa jazdy?

Cezary: Jest taki dość ogólny Kod 107: wymagane dostosowanie pojazdu do rodzaju schorzenia. Natomiast dla wielu osób z niepełnosprawnością ruchową automatyczna skrzynia biegów jest jedynym niezbędnym dostosowaniem, już bez żadnych innych mechanizmów.

Fundacja Avalon: Czy jest jakieś minimum sprawności ciała, które musi posiadać osoba chcąca ubiegać się o prawo jazdy?

Cezary: Nie ma takich przepisów. Lekarz musi uznać, że osoba ubiegająca się o prawo jazdy ma wystarczająco sprawny wzrok. Osoby niedosłyszające - też mogą ubiegać się o prawo jazdy. Tak długo jak osoba z niepełnosprawnością jest w stanie samodzielnie kontrolować gaz, hamulec i kierownicę pojazdu, choćby z użyciem dodatkowych mechanizmów, o których już wielokrotnie wspominaliśmy - może zdobyć prawo jazdy.

Fundacja Avalon: **Czyli realnym jest scenariusz, w którym osoba z niepełnosprawnością wsiada przy pomocy asystenta osobistego do swojego auta w jednym mieście, a odbierze go i pomoże w opuszczeniu auta inny asystent w mieście oddalonym o kilka godzin czy kilkaset kilometrów?**

Cezary: Dokładnie tak. Wózek można złożyć, wsadzić do bagażnika i ta osoba jest wtedy bardzo niezależna.

Fundacja Avalon dodaje: Choć scenariusz, który tutaj sobie wyobraziliśmy jest bardzo kuszący, pamiętajmy, że każdy uczestnik ruchu drogowego zobowiązany jest do poruszania się drogami publicznymi w sposób niezagrażający życiu i zdrowiu swoich oraz osób postronnych. Realnie jazda z systemem RGH jest bardziej męcząca. Warto wziąć to pod uwagę, planując dłuższe trasy i przerwy w trakcie jazdy.

Fundacja Avalon: **Czy są jeszcze jakieś powody, dla których osoby z niepełnosprawnościami tak rzadko robią sobie kurs prawa jazdy?**

Piotr: Ja myślę, że dużo tutaj też odgrywa to, że osoby z niepełnosprawnościami - zwłaszcza jeśli ta niepełnosprawność występuje od początku życia - nie mają takiej pewności siebie, takiej odwagi. A na pewno tak było w moim przypadku.

Dużo mają narzucone w głowie, że nie mogą czegoś zrobić, że nie będą w stanie, bo mają jakąś niepełnosprawność. Z czasem się okazuje, że jest dużo możliwości. Gdy byłem młodszy, to zastanawiałem się, czy to będzie możliwe z moimi schorzeniami.

Kiedy zacząłem zagłębiać się w ten temat, to okazało się, że jest dużo możliwości jazdy samochodami z dostosowaniami i nie jest to ciężkie. Co prawda szkół z dostosowaniami i z takim różnym wyborem jest niewiele. Ale gdy już występują, to mają wiele dostosowań.



Fundacja Avalon: **Jak wyglądała Twoja ścieżka Piotrze? Skąd wybór szkoły? Czy kupiłeś już swój samochód, jeszcze w trakcie robienia kursu na prawo jazdy?**

Piotr: Przede wszystkim zacząłem się interesować prawem jazdy, gdy skończyłem 18 lat, naturalnie dla tego wieku. Zacząłem szukać po prostu w Internecie, gdzie są szkoły jazdy z dostosowaniem pod osoby z niepełnosprawnościami i wyskoczyła mi w pierwszej kolejności właśnie szkoła jazdy IMOLA, tutaj w Warszawie, w Śródmieściu, gdzie na jazdy mogę dojechać komunikacją miejską, pociągami. Rozpocząłem kurs teoretyczny, miałem wyjeżdżonych kilka godzin, pojeździliśmy z moim tatą za kilkoma samochodami, w końcu zakupiłem swoje auto. Teraz mam motywację, żeby

jak najlepiej się skupić na egzaminie, na jazdach, żeby wszystko zdać, no bo szkoda, żeby to auto dalej stało.

Cezary: Ja dodam, że pan Piotr był na takiej próbnej lekcji przed zapisaniem się na kurs, sprawdzał, czy w ogóle ten mechanizm będzie pasował do jego schorzenia. W OSK IMOLA jest właśnie taka próbna lekcja jeszcze przed zapisaniem się na kurs teoretyczny.

Fundacja Avalon: Kupiłeś już dostosowane auto i jakie auto wybrałeś?

Piotr: Nie, nawet nie próbowałem kupić auta już dostosowanego. Zależało mi też na czasie, szybciej jest kupić dobre auto niedostosowane i oddać je do zamontowania mechanizmu RGH [ręczny-gaz-hamulec - przyp. red.]. Jest to Seat Leon z silnikiem 1.6 z 2016 roku. Kupiony jest w całości, nie trzeba nic w nim robić mechanicznie ani lakierniczo, więc to jest tak naprawdę auto, że się wsiada i jedzie. Od Pana Cezarego dostałem kontakt do firmy do Cebron Auto Serwis na ul. Tadeusza Borowskiego 2 w Warszawie, to jedna z firm w Polsce, która dostosowuje auta, a którą rozważam. Postawiłem na to, że kupię auto niedostosowane, pokryję koszty dostosowania, potem złożę wniosek o częściowy zwrot kosztów do PFRONu. Jest to dla mnie prostsza, szybsza droga niż szukanie już dostosowanego auta.

Fundacja Avalon: A czy przeróbki auta, w szczególności wspomniany mechanizm RGH, trzeba w jakiś sposób legalizować? Trzeba wzywać rzeczoznawcę albo wbić w dowód rejestracyjny samochodu odpowiednie informacje?

Cezary: Nie trzeba. Najprawdopodobniej producenci uzyskali potrzebne atesty i biorą za to odpowiedzialność. Na przeglądzie nikt tego nie sprawdza i nie kwestionuje.

Przedłużki pedałów w ogóle nie mają atestów, RGH ma atesty.

Fundacja Avalon dodaje: Jeśli jeździsz na wózku i planujesz wozik na przednim fotelu pasażera - warto rozważyć auto typu coupe, które z natury mają znacznie dłuższe drzwi i więcej miejsca z przodu, co pozwoli Ci przenieść wózek na fotel pasażera.

Fundacja Avalon: Panie Cezary - jakie jeszcze dostosowania aut możemy spotkać?

Cezary: Mieliśmy tutaj przypadek Pana Michała, który miał na tyle władzy w nogach, że mógłby jeździć, używając nóg, ale tylko z przedłużkami pedałów. Sytuacja w jego przypadku wyglądała tak, że był bardzo niskiego wzrostu, poruszał się przy pomocy chodzika, który składaliśmy do bagażnika. Gdyby Pan Michał zainstalował sobie przedłużki pedałów - jego samochód byłby przeznaczony tylko dla niego i wykluczałoby to możliwość prowadzenia auta przez inne osoby. W przypadku Pana Piotra - gdy zamontują mechanizm RGH - będzie mógł korzystać z tego auta choćby jego tata, będą mogli jeździć w trasy razem i zmieniać się jako kierowcy. W przypadku przedłużek byłoby to niemożliwe (jeśli są profesjonalnie poskręcane), a mechanizm RGH nie przeszkadza pełnosprawnemu kierowcy w poruszaniu się samochodem z automatyczną skrzynią biegów.

Fundacja Avalon: Osoby z niepełnosprawnościami powinny kupować „auto na lata” czy „dostosowanie na lata”?

Cezary: To są bardzo proste, bardzo trwałe mechanizmy, które są demontowalne i mogą zostać przełożone do kolejnego auta. Osoby z niepełnosprawnościami posiadające swoje auta - zwykle jednak jeżdżą tym autem mniej, robią mniejsze przebiegi kilometrów, co powoduje, że te auta siłą rzeczy staną się „autami na lata”.

Fundacja Avalon: Czym jeszcze warto się zainteresować, robiąc prawo jazdy jako osoba z niepełnosprawnością?

Cezary: Warto zaważyć o odpowiednie wpisy, żeby mieć bezpłatny egzamin. Pan Piotr oczywiście będzie miał bezpłatny egzamin, bo ja sobie nie wyobrażam, żeby osoby z niepełnosprawnością musiały opłacać egzamin. Zdarzały się sytuacje w różnych WORDach w Polsce, gdzie nikt nie uprzedził osoby z niepełnosprawnością o takiej możliwości, ktoś szedł na egzamin, oblewał go i płacił ponownie.

Jeśli się zda już na pierwszym egzaminie, to te koszty będą powiedzmy małe. Ale jeśli to będzie piąty, szósty, siódmy egzamin to te koszty finansowe zdobycia prawa jazdy znacznie wzrosną, ale przede wszystkim działa to bardzo negatywnie na poczucie wartości osób z niepełnosprawnościami i zniechęca. [Ustawa z dnia 28 lutego 2018 r. o zmianie ustawy o kierujących pojazdami](#) wprowadziła zwolnienie z opłat za egzamin praktyczny na kategorię B dla osób niepełnosprawnych, które muszą zdawać egzamin pojazdem z odpowiednimi modyfikacjami.

Fundacja Avalon: Będąc w temacie dopłat i ulg - jakie możliwości mają osoby z niepełnosprawnościami?

Piotr: Można się postarać o zwrot części kosztów za samo prawo jazdy, za sam kurs. Jest też możliwość dofinansowania przerobienia samochodu. PFRON posiada szereg programów, które zakładają dopłaty do zakupu auta i warto je co roku śledzić. Na dzień do 31 sierpnia 2025 aktualny jest [program „Samodzielność-Aktywność - Mobilność!”](#), który zakłada duże dopłaty do zakupu auta.

Fundacja Avalon: Na koniec naszej rozmowy - jak byście zachęcili osoby z niepełnosprawnościami i Czytelników do tego, by zdobyli uprawnienia do kierowania autem?

Piotr: Nie bójcie się zadzwonić i spytać o tę testową jazdę. Jeśli jest taka możliwość, to trzeba skorzystać. Można zobaczyć, czego się tak naprawdę potrzebuje w aucie.

Cezary: Pan Piotr, przyjeżdżając na testową jazdę, nie miał pojęcia, jak ten samochód będzie w środku wyglądał, czy i jak bardzo system zmienia sposób, w jaki sterujemy autem. My się spotkaliśmy tak nietypowo na parkingu Dworca Gdańskiego, kończyłem właśnie poprzednią jazdę, Pan Piotr podjechał z tatą, wsiadł do auta i przymierzył mechanizm RGH...

Piotr: I jeszcze tego samego dnia zapisałem się kurs w OSK IMOLA. Zachęcam do tego, żeby osoby z niepełnosprawnościami przystępowały do kursów na prawo jazdy. Nawet Pani Doktor, która wystawiała mi zaświadczenie o Numer PKK (Profil Kandydata na Kierowcę) powiedziała, że: „**Niepełnosprawność nie może izolować ludzi. Jeżeli można, to trzeba się starać, żeby być jak najbardziej samodzielnym i niezależnym od drugiej osoby.**”

Ja sobie to wziąłem do serca i teraz robię to prawo jazdy najszybciej jak się da i mam nadzieję, że zdam za pierwszym razem.

Cezary: To jest opinia w ogóle wszystkich osób, które przewinęły się przez ten samochód. Że ta niezależność, jaką im to stwarza, jest najważniejsza i jest warta tego wysiłku. Już po zdanym egzaminie, pozostaje zakup auta i cieszenie się tą niezależnością.

Piotr: Nie oszukując się, jak robię długie spacer, długie chody to mnie te nogi zaczynają boleć po pewnym czasie. Więc to auto, mimo że trzeba zrobić dostosowanie i tak jest bardzo opłacalne i jest bardzo dużym udogodnieniem. Autem jedzie się od punktu A do B, wysiada, przechodzi 200 metrów i jest się u celu. W innym przypadku trzeba jechać pociągiem, potem autobusem, na piechotę, pokonać ileś schodów. Zwłaszcza dla osób poruszających się na wózkach - posiadanie auta jest udogodnieniem.

Niepełnosprawność a prawo jazdy

A photograph of a middle-aged man with grey hair, wearing a maroon t-shirt, sitting in a wheelchair. He is leaning forward, reaching out with his right hand to touch the black frame of a car door. The background is a blurred green landscape with trees. The wheelchair has a large rear wheel and a smaller front wheel. A black bag is slung over his shoulder.

Próbowaliście ćwiczeń w goglach VR? (Wiem, że w kontekście powyższego tytułu, takie pytanie nie ma wiele sensu, ale dajcie mi szansę). Jeśli nie, to omija Was nie lada wyzwanie dla zmysłów i poczucia koordynacji. Zajęcia mają formę gier komputerowych. Wybór gry zależy od celu, jaki chcecie osiągnąć na zajęciach. Najlepiej zapamiętałem boks. W tym przypadku kontrolery to wirtualne rękawice bokerskie, a moim zadaniem było znokautowanie zbliżających się kolorowych okręgów. Oczywiście prawym lub lewym sierpowym. W zależności od tego, z której strony zbliżały się kolejne obiekty. Początek był prosty. Raz z lewej. Raz z prawej. Z czasem, zwiększało się tempo, a sztuczna inteligencja narzucała już mniej oczywiste kombinacje ciosów. Jeśli dodać do tego pstrokate kolory, muzykę i inne dźwięki z gry - to już po kilku minutach wiedziałem, że padnę na wirtualną matę.



Szczepan Rybiński - podopieczny Fundacji Avalon, absolwent Polonistyki na UW. Ze studiów, prócz tytułu licencjata, wyniósł słabość do książek i filmów. W mocno subiektywnych tekstach pisze też o swoich doświadczeniach związanych z MPD.

Oczywiście nie ma w tym nic złego. Ćwiczenia na sali to bezpieczne warunki, w których mogę przetestować swoją wytrzymałość, podatność na bodźce czy to, ile ruchów jednocześnie mogę wykonać. Spoiler: Niewiele. I właśnie dlatego nie wyobrażam sobie siebie za kierownicą.

Zdecyduj się: w prawo czy w lewo?

Prowadzenie samochodu to dla mnie kilka mniejszych aktywności, połączonych w jedno: tam dodać gazu, tutaj zwolnić, skrócić, pamiętać o kierunkowskazie. Każdy z ruchów powinien układać się w całość, czyli płynną i bezpieczną jazdę. Jednak mój umysł rozбивa je na mikro procesy oczekujące uwagi. Uwagi, której może mi brakować ze względu na zmęczenie czy nadmiar obowiązków, przez co jestem myślami wszędzie, tylko nie na drodze. Błąd i roztargnienie to luksusy, na jakie nie mógłbym sobie pozwolić jako kierowca. Skąd wiem, skoro nigdy nie spróbowałem? Wspomniane wcześniej ćwiczenia, obowiązki zawodowe, sprawy urzędowe - codzienność to dobry test na to, ile informacji jestem w stanie przetworzyć w krótkim czasie. Bywa, że wystarczy godzina rehabilitacji, żeby już po zajęciach - zgubić się na osiedlu, które znam od kilku lat. Dzięki regularnym ćwiczeniom nauczyłem się, że każdy bodziec z zewnątrz może mieć wpływ na samopoczucie. Być może nie zabrzmiało to najlepiej. Jednak świadomość ograniczeń jest moim zdaniem równie istotna jak pokonywanie kolejnych barier.

Ograniczenia są tylko w głowie...

Powyższe zdanie wyjątkowo często pada w kontekście osób z niepełnosprawnościami. Zdaję sobie sprawę, że dla części społeczności to nadal ważny motywator. Mimo wszystko mam wrażenie, że jego

wszechobecność przysłania codzienne trudności OzN. Dla jasności: Jak najbardziej zgadzam się z tym, problemy w zdrowotne nie muszą być powodem rezygnacji z dalszego rozwoju. Jednak dla wielu niepełnosprawność utożsamiana jest głównie z widocznymi uszkodzeniami ciała. Określenie „chore nóżki” słyszał chyba każdy. Jasne, że dziś ograniczenia ruchu nie przekreślają planów prowadzenia samochodu. Znam wiele osób z niepełnosprawnościami, które świetnie czują się za kierownicą. Jednak czysto motoryczne trudności to tylko wierzchołek góry lodowej. Co z epilepsją, która tak jak w moim przypadku idzie w parze z niepełnosprawnością ruchową? Leki biorę od lat. Na szczęście są dobrze dobrane, więc ataki w formie, jaką możecie znać z telewizji i książek - niemal nie występują. Są też inne objawy: chwilowe wyłączenia. Momenty krótkiej drzemki z otwartymi oczami, które zdarzają się do tej pory. Dla osoby postronnej wygląda to tak, jakbym zagapił się jeden w jeden punkt. Póki jestem na stałym lądzie, mogę zignorować te chwilowe niedyspozycje. Jednak, jeśli przysnąłbym na jawie, prowadząc samochód - konsekwencje mogłyby być tragiczne.

Jeden z moich kolegów poznanych na studiach doświadczył tylko jednego ataku epilepsji. Mimo początkowych wątpliwości, dostał od lekarza zgodę na zrobienie prawka. To znaczy, że można. Jednak dla mnie jazda samochodem to ciągle sport ekstremalny, obarczony dużym ryzykiem. I jeśli mogę być szczery, nie mam z tym problemu, póki transport publiczny spełnia swoje zadanie. Czasem czuję presję społeczną, by spróbować swoich sił za kierownicą. Jednak podejmowanie takiego wyzwania wbrew sobie po to, by coś udowodnić, to strata energii, którą mógłbym wykorzystać inaczej.



„Niech się dymi” - film, który dymi

emocjami i prawdą o niepełnosprawności



Paulina Liberadzka - specjalistka, Fundacja Avalon

Rozmowę z twórcami - reżyserem Piotrem Bakułą oraz współtwórcą filmu Krzysztofem Gudzelakiem - przeprowadziła Paulina Liberadzka.



Trailer filmu

„Niech się dymi” to zdecydowanie coś więcej niż tylko studencki projekt. To prawdziwe, szczere spojrzenie na życie osób z niepełnosprawnościami, pozbawione stereotypów i upiększeń. Reżyser Piotr Bakuła stworzył opowieść o Nadii, młodej dziewczynie z mózgowym porażeniem dziecięcym, która musi zmierzyć się z nagłym kryzysem podczas wesela swojej rodziny. Film pokazuje, że osoby z niepełnosprawnościami to nie wyidealizowane anioły ani smutne ofiary, to ludzie pełni wad, emocji i wyzwań, którzy codziennie walczą o swoją sprawczość. W roli matki wystąpiła znakomita Dominika Kluźniak, a w główną bohaterkę wcieliła

się studentka Sophie Zaprzał, która przygotowywała się do roli przez cały rok, ucząc się od osób z MPD i doskonaląc warsztat u Dawida Ogrodnika. Przy tworzeniu filmu kluczową postacią był Krzysztof Gudzelak, dziennikarz i działacz społeczny, który sam żyje z mózgowym porażeniem dziecięcym i którego prawdziwe doświadczenia stały się inspiracją dla fabuły. Film „Niech się dymi” przeszedł długą drogę, od pomysłów i improwizacji po międzynarodowe festiwale w Sao Paulo, Norwegii, Sycylii i polską premierę na Festiwalu Integracja Ty i Ja w Koszalinie. Jako Fundacja Avalon jesteśmy dumni, że możemy być patronem tego projektu, który łamie schematy i otwiera oczy na prawdziwe życie osób z niepełnosprawnościami.

Paulina: Krzysztofie, historia „Niech się dymi” oparta jest na Twoich osobistych doświadczeniach, co było dla Ciebie impulsem, by podzielić się tak intymną perspektywą właśnie poprzez film?

Krzysztof Gudzelak: Dziękuję za to pytanie. Od razu zaznaczę, że na szczęście ta historia jest nieco fabularyzowana i w moim

życiu się nie wydarzyła, lecz większość elementów się pokrywa z rzeczywistością. Ja jako OzN mam misję normalizacji owego zagadnienia, więc bardzo chętnie dla takich projektów, jak ten, dokonuję czasami prywatnego ekshibicjonizmu. Nie ukrywam, że wiązało się to z trudami wewnętrznej mentalnej wędrówki do najskrytszych zakątków mojej psychiki.

Paulina: Piotrze, jak to jest reżyserować czyjaś prawdziwą historię? Jakie emocje i odpowiedzialność towarzyszyły Ci w pracy nad filmem tak mocno zakorzenionym w realnym życiu?

Piotr Bakula: Przy realizacji filmu towarzyszyło mi wiele emocji. Szczególnie przy kręceniu sceny wzywania przez bohaterkę pomocy. Zdałem sobie wtedy sprawę, jak wiele rzeczy, które uważam za wygodne albo oczywiste, są dla OzN albo niedostępne, albo stanowią nieprzekraczalną przeszkodę. Myśl, która została we mnie na długo, jest to, jak mało dostępna dla OzN jest architektura oraz nasze środowisko. Jak wiele haseł wsparcia kończy się na pustych sloganach. Dodatkowo był to mój debiut fabularny, wiele rzeczy robiłem po raz pierwszy, co tylko potęgowało emocje.

Paulina: Wasza współpraca, reżysera i scenarzysty, aktywisty i artysty była wyjątkowa. Co było w niej dla Was najcenniejsze i czego się od siebie nauczyliście?

Krzysztof: Ma Pani rację, nasze połączenie dusz było wyjątkowe. Miałem w tym projekcie nieco niewdzięczną rolę, stania na straży autentyczności tego filmu pod kątem wiarygodności i prawdziwości odniesień w kontekście OzN. Nie ukrywam, że była to trudna współpraca, ponieważ kosztowała nas godziny przegadane na uczeniu Piotra najprostszych schematów z jakimi borykają się OzN, a także łamania w głowie Piotra, jak i innych członków



ekipy, stereotypów myślenia, które niestety zakorzenione są w polskim społeczeństwie. Czego przykładem jest liczna barbaryzacja niektórych wypowiedzi Nadii, które przewijają się na dużym ekranie. Ta współpraca na pewno nauczyła nas, że nasze dwa światy z pozoru tak różne i odmienne tak naprawdę się ze sobą łączą, bo My jako OzN mamy potrzebę pójścia do kina, baru itp. I są to potrzeby przeżywania swojej egzystencji pełnymi garściami, co jest charakterystyczne zarówno dla osób zdrowych, jak i OzN.

Piotr: Dla mnie najcenniejsza w tej współpracy była możliwość zobaczenia świata nowymi oczami. Jest wiele rzeczy, rozwiązań, pomysłów, które wcześniej nie przyszłyby mi do głowy. Kręcąc film, bardzo zależało mi też na uchwyceniu realizmu. Pokazując OzN łatwo popaść w fałsz i karykaturę. Wiedziałem, że jeśli ma to być film, który pokaże prawdę, to musi przejść akceptację osób, których dotyczy. Dlatego właśnie bardzo jestem wdzięczny za pracę z Krzyśkiem, pisząc z nim scenariusz, wiedziałem, że opisujemy rzeczywistość.

Paulina: W filmie Nadia, główna bohaterka, jest jednocześnie osobą z niepełnosprawnością i kimś aroganckim, impulsywnym, pełnym sprzeczności. Dlaczego tak ważne było dla Was pokazanie jej wbrew stereotypom?

Krzysztof: W naszym społeczeństwie przewijają się najczęściej dwie postawy w stosunku do OzN. Jest to postawa „ofiary” lub postawa „paraolimpijczyka”, a bardzo mało w dyskursie społecznym przewija się takie słowo jak „normalność”, bo czym w zasadzie ona jest? Nawet osoby całkowicie zależne od innych mają też prawo do młodzieńczego buntu, do sprzeciwiania się swoim opiekunom czy nawet asystentom, jeśli ten wykracza poza swoje kompetencje, po prostu każdy z nas chce być wolnym człowiekiem, mieć prawo

do decydowania o sobie. Wiadomo, że w dziele „Niech się dymi” posłużyliśmy się pewną hiperbolą zachowań Nadii, aby uwydatnić potrzebę niezależności. Jednak po każdym buncie wychodzi słońce.

Piotr: Impulsywny charakter głównej bohaterki był jednym z podstawowych założeń naszego filmu. Zależało nam na tym, żeby jak najbardziej odbiegała od stereotypu i bohaterów z pozostałych filmów, które poruszają ten temat. Początkowo, w kinie dominował portret OzN jako biernych ofiar. Następnie, zaczęto ich portretować jako sympatycznych bohaterów z ciętym humorem i „z pazurem” (np. w „Chce się żyć”, „Święto ognia” czy „Murderball - gra o życie”). Z Krzyśkiem chcieliśmy być oryginalni i iść krok dalej, pokazać OzN jako normalnego człowieka, bez taryfy ulgowej, który nie zawsze jest sympatyczny czy „cool” i czasem zdarzy mu się wybuch negatywnych emocji.

Paulina: Postać matki, Iwony, granej przez Dominikę Kluźniak porusza równie mocno, co sama Nadia. Czy to także opowieść o „niewidzialnych opiekunach”?

Krzysztof: To jest bardzo trudny temat, ponieważ za to, co robią należy im się szacunek, godność, lecz OzN też nie mogą do końca życia funkcjonować w przeświadczeniu, ile ona (opiekun) dla mnie się poświęciła, bo z własnego doświadczenia wiem, że jest to bardzo trudne dla psychiki OzN. Dlatego powtarzamy to jak mantrę, ale ustawa o AOON, w wymiarze takim jak proponuje Pan Łukasz Krasoń i inne osoby, musi wejść w życie w trybie pilnym, inaczej opiekunowie będą wykończeni, nierzadko sfrustrowani. Najgorsze jest to, że opiekunom OzN ciągle towarzyszy jedno nie dające spokoju pytanie: „Co się stanie z moim dzieckiem, gdy mnie zabraknie?” Czy takie osoby jak Nadia mają pomyśleć o eutanazji...

Piotr: Tak, jest to też opowieść o osobach, które zajmują się lub wspierają OzN. Dominika Kluźniak nadała swojej bohaterce niesamowitą głębi, uchwyciła dokładnie to, o co nam chodziło: zmęczenie i przygniecenie obowiązkami oraz wewnętrzną siłę bohaterki. Bardzo chcieliśmy uniknąć typowego obrazu dla takich historii: szlachetnego głównego bohatera stłamszonego przez nierozumiejącego opiekuna. Tutaj pokazujemy, jak wygląda życie takiej osoby, faktyczna codzienna opieka i konflikt, jaki wynika między opiekunem-rodzicem a dzieckiem walczącym o niezależność.

Paulina: Jak wyglądała praca z Sophie Zaprzał, która wcieliła się w postać Nadii? Jak przygotowywała się do roli i jaką wagę przykładaliście do autentyczności?

Piotr: Sophie Zaprzał była idealnym wyborem do tej roli. Ciekawa rzecz: kiedy pracowaliśmy jeszcze tylko z Krzyśkiem nad scenariuszem, poszedłem na festiwal filmowy, poszukać scenarzystów, którzy mogliby nam pomóc zrealizować naszą wizję. W kolejce do atrakcji zacząłem rozmawiać z osobą obok mnie, okazało się, że była to młoda aktorka i scenarzystka, która była bardzo zaznajomiona z tematem MPD. W ten zaskakujący i szczęśliwy sposób poznałem Sophie Zaprzał. W ciągu następnych miesięcy Sophie napisała z nami scenariusz, użyczyła też swojej wiedzy i doświadczenia wynikającej z wielu miesięcy pracy z osobami z MPD. Przeszła też metamorfozę, schudła oraz trenowała, jak wiarygodnie ukazać MPD z samym Dawidem Ogrodnikiem. Wszyscy na planie byliśmy pod wielkim wrażeniem, potrafiła w mgnieniu oka przemienić się kompletnie nie do poznania, dawała z siebie wszystko i bez dwóch zdań, bez niej nie byłoby filmu. Wspólnie pilnowaliśmy też realizmu, przekładając to, co jest prawdziwe nad to, co wygląda dobrze w kadrze.

Paulina: Czy był taki moment na planie, który zapadł Wam w pamięć - coś, co Was poruszyło, zaskoczyło, albo zmieniło spojrzenie na tę historię?

Piotr: Momentem na planie, który zapamiętam na długo, było kręcenie sceny na weselu, w której postać grana przez Paulinę Masiak próbuje wyrazić wsparcie dla głównej bohaterki, OzN. Próbuje ona być wspierająca, ale jej słowa, chociaż szczere, brzmią pusto i niezręcznie. Myślę, że dobrze portretuje to, jak większość z nas podchodzi do tego tematu. Chociaż chcemy dobrze, przez brak kontaktu i doświadczeń z OzN, alienujemy tych, którym chcemy pomóc. Wchodzimy w wyuczone role, zamiast traktować OzN jako znajomych. Ta scena była też dużym wyzwaniem realizacyjnym, kończył nam się czas oraz musieliśmy kierować dużą ilością statystów.



Paulina: Film pokazuje sytuację graniczną - kryzys, który wymusza dorosłość, odpowiedzialność, troskę. Jakie pytania o sprawczość i niezależność osób z niepełnosprawnością chcieliście postawić widzom?

Krzysztof: Odpowiadając, pytania jakie chcieliśmy pozostawić w widzach filmu „Niech się dymi” nie są pokazane wprost, ale chcemy, aby było to dzieło jak najbardziej uniwersalne, bo przecież udzielanie komuś pomocy czy zajmowanie się drugą osobą może dotknąć każdego w najbardziej nieoczekiwanym momencie życia. Najbardziej zależało nam na poruszeniu zagadnienia, „Czy taka mocna niepełnosprawność jaką jest MPD, nie «uzwierzęca» człowieka i nie sprawia, że chce się skupić tylko na sobie i na swoim cierpieniu”, ale także chcieliśmy poruszyć zagadnienie tego, „Czy wózek i zależność pozbawia nas prawa do niezależności, młodzieńczego buntu oraz popełniania własnych błędów”?

Piotr: Głównym tematem filmu jest sprawczość. Chcieliśmy pokazać bohaterkę w momencie przełomu, do tej pory walczyła o swoją niezależność w sposób bardzo niedojrzały i wybuchowy, pod koniec staje jednak w obliczu kryzysu, który wymusza na niej dorosłe podejście. Jest to historia dziewczyny, którą przez całe życie wyręczano, a teraz, po raz pierwszy musi zrobić coś sama.

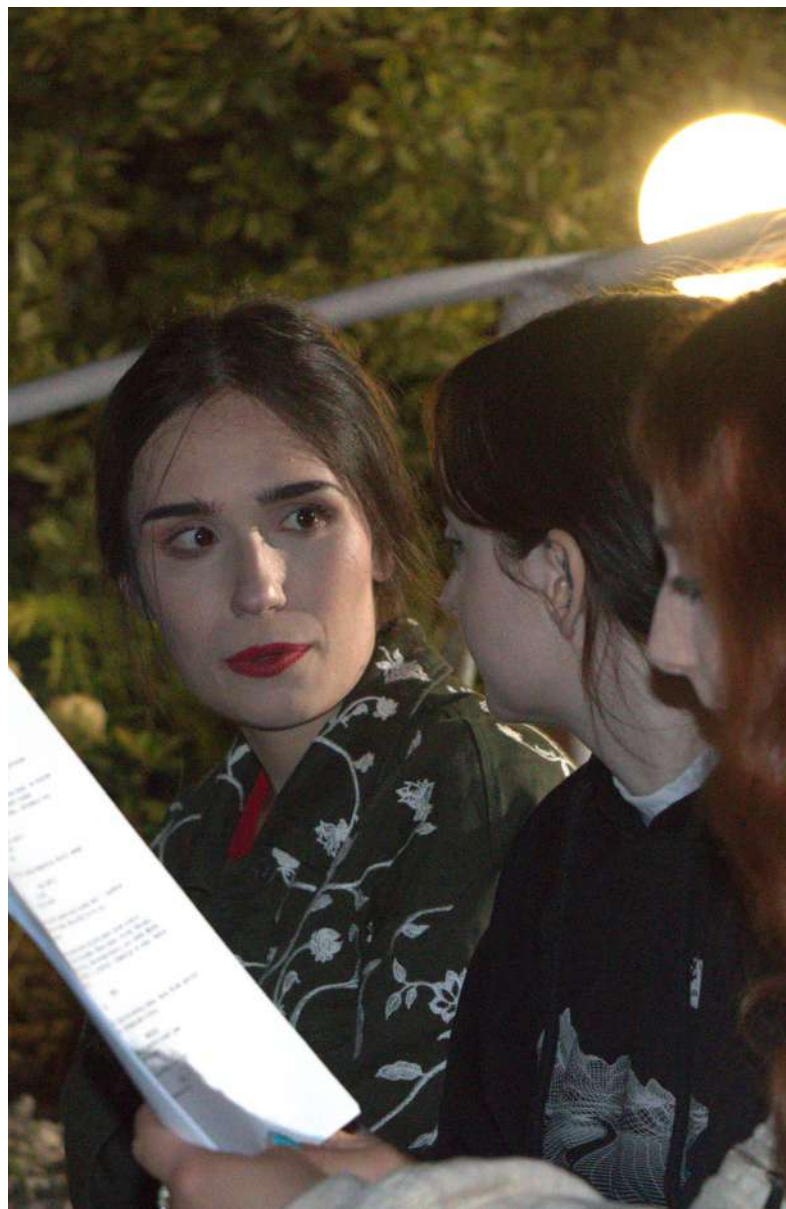
Paulina: Jakie reakcje, zwłaszcza od osób z niepełnosprawnościami, już do Was dotarły? Czy był jakiś głos, który szczególnie Was poruszył?

Piotr: Film został bardzo dobrze przyjęty w szkole filmowej oraz na festiwalach offowych na całym świecie. Szczególnie zapamiętałem słowa profesorki z naszej szkoły, Barbary Pawłowskiej, która pochwaliła nas i powiedziała nam, że widziała wiele filmów o OzN, ale takiego

jeszcze nie. Bardzo trudno znaleźć oryginalny pomysł, ale wygląda na to, że nam się udało.

Paulina: Co byście chcieli, żeby ten film zostawił w ludziach, nie tylko w głowie, ale i w sercu?

Krzysztof: Chciałbym, żeby w widzach została świadomość, że ludzie z OzN, są tacy sami jak reszta. Że zasługują oni, żeby ich traktować według podobnych standardów. Wieczna taryfa ulgowa infantylizuje oraz może przynieść więcej szkód niż korzyści. Chciałbym też, żeby ludzie widzieli w tym przede wszystkim ciekawy film. Żeby wyszli ze świadomością wyzwań OzN, ale i optymizmem i w dobrym nastroju.



Zrzutka Patronowana - jak działa

i kto może z niej skorzystać?



Joanna Kobielska - dział subkont, Fundacja Avalon

Fundacja Avalon od lat wspiera osoby z niepełnosprawnościami oraz przewlekle chore, oferując im możliwość założenia subkonta - indywidualnego konta utworzonego dla beneficjenta Fundacji Avalon: dziecka lub osoby dorosłej z niepełnosprawnością bądź przewlekle chorej. Fundacja nie ogranicza swojej pomocy do konkretnej grupy wiekowej ani do osób z określonym typem schorzenia - wsparcie kierowane jest do wszystkich potrzebujących, niezależnie od rodzaju niepełnosprawności, wieku czy miejsca zamieszkania. Subkonto służy do gromadzenia środków z darowizn, odpisów pochodzących z 1,5% podatku, akcji kwestarskich oraz zbiorów internetowych, które można przeznaczyć na potrzeby związane z leczeniem, rehabilitacją, transportem, zakupem sprzętu, dostosowaniem mieszkania, a także na inne wydatki związane z codziennym funkcjonowaniem. To narzędzie, które daje beneficjentom realną możliwość poprawy jakości życia i zwiększenia samodzielności. Dla osób posiadających subkonto Fundacja oferuje dodatkową możliwość - założenie tzw. Zrzutki Patronowanej.

Zrzutka - co to jest?

Zrzutka to forma internetowej zbiórki pieniędzy, która pozwala każdemu - niezależnie od miejsca zamieszkania czy sytuacji życiowej - na pozyskiwanie środków na ważny dla siebie cel. Dzięki platformie Zrzutka.pl możesz w prosty sposób założyć własną kampanię, opowiedzieć swoją historię i zaprosić innych do wsparcia.

Zrzutka Patronowana - czym się wyróżnia?

Zrzutka Patronowana to specjalna forma internetowej zbiórki pieniędzy, organizowanej za pośrednictwem platformy Zrzutka.pl, której autentyczność potwierdza Fundacja Avalon. Dzięki temu darczyńcy mają pewność, że środki trafią bezpośrednio na subkonto beneficjenta i zostaną

wykorzystane zgodnie z celem zbiórki. Logo Fundacji widoczne na stronie kampanii zwiększa jej wiarygodność i zaufanie wśród wspierających.

Zrzutkę może założyć także osoba trzecia

Warto wiedzieć, że Zrzutkę Patronowaną może założyć nie tylko sam beneficjent, ale również osoba trzecia - np. członek rodziny, przyjaciel czy opiekun. W takiej sytuacji Fundacja Avalon wysyła do beneficjenta wiadomość z informacją o tym, że do akceptacji wpłynęła zbiórka założona na jego rzecz. Beneficjent proszony jest o wyrażenie zgody na jej zatwierdzenie. Dopiero po uzyskaniu tej zgody Fundacja może zaakceptować zbiórkę i przypisać ją do odpowiedniego subkonta.

Fundacja Avalon wspiera Cię na każdym etapie

Na każdym etapie tworzenia zrzutki - od pomysłu, przez redagowanie treści, aż po doradztwo w zakresie jej promocji - Fundacja Avalon pozostaje do dyspozycji beneficjenta. Oferujemy Ci wsparcie merytoryczne i wskazówki, które mogą pomóc w dotarciu do darczyńców.

Jeśli masz trudności z napisaniem skutecznego i ciekawego apelu, możesz skorzystać z pomocy naszego działu fundraisingu indywidualnego. Zespół chętnie wesprze Cię w tym procesie. Zapisy na konsultacje można zgłaszać mailowo na adres: apelowanie@fundacjaavalon.pl

Jak założyć Zrzutkę Patronowaną? Krok po kroku

1. Załóż profil publiczny w Fundacji Avalon

Jeśli jeszcze go nie masz, skontaktuj się z Fundacją pod adresem:

ulotka@fundacjaavalon.pl

Przygotuj krótki opis „o sobie” i zdjęcie - informacje te opublikujemy na stronie Fundacji w zakładce [Podopieczni](#).

2. Zarejestruj się na Zrzutka.pl

Po założeniu profilu w Fundacji, wejdź na Zrzutka.pl i utwórz konto.

3. Wybierz opcję Zrzutki Patronowanej

Podczas tworzenia zbiórki wybierz Fundację Avalon jako patrona.



4. Określ cel i kwotę zbiórki

Cel musi być zgodny z katalogiem wydatków Fundacji (np. leczenie, rehabilitacja, transport, koszty życia codziennego). Wybierz kwotę, którą chcesz zebrać - całkowitą lub minimalną od jednej osoby.

Możesz skorzystać z gotowej strony:

[Załącz zrzutkę pod patronatem:](#)
[Fundacja Avalon Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym](#)

Podaj tytuł i napisz ile chcesz zebrać

Wskazówki dotyczące zakładania zrzutki Rozwiń

Określ cel (tytuł) zrzutki

Wsparcie fundacji - w ramach prezentu urodzinowego. Ulepsz

0/60

Wybrany Patron

Fundacja Avalon Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym

Kwota całkowita

Wpisz kwotę PLN

5. Dodaj zdjęcie do galerii zbiórki

To jeden z najważniejszych elementów każdej zrzutki - przyciąga uwagę, budzi emocje i zwiększa wiarygodność apelu. W serwisie Zrzutka.pl użytkownicy przeglądają wiele zbiórek, a to właśnie zdjęcie i tytuł decydują o tym, czy klikną w Twoją akcję.



6. Uzupełnij treść zbiórki

To również jeden z najważniejszych etapów tworzenia zrzutki - dobrze napisana treść może znacząco zwiększyć szanse na sukces zbiórki. W tym miejscu opisz swoją historię, potrzeby oraz plany związane z celem zbiórki.

Co warto uwzględnić:

- **Twoja historia**
Przedstaw siebie, swoją sytuację życiową lub zdrowotną, opowiedz, co doprowadziło Cię do założenia zrzutki. Staraj się pisać szczerze i emocjonalnie, ale z szacunkiem do odbiorcy.
- **Cel zbiórki**
Określ jasno, na co zbierasz środki. Może to być leczenie, rehabilitacja, dostosowanie mieszkania, zakup sprzętu, samochodu, a nawet realizacja marzeń, takich jak podróż życia. Ważne, by cel był konkretny i zgodny z katalogiem wydatków Fundacji Avalon.
- **Plany na przyszłość**
Pokaż, jak zebrane środki wpłyną na Twoje życie. Opisz planowane działania, np. terminy turnusów, operacji, zakupu sprzętu, remontu czy podróży.
- **Pozytywny ton**
Pisz z nadzieją i determinacją. Ludzie chętniej wspierają osoby, które pokazują siłę, zaangażowanie i konkretne cele.
- **Wezwanie do działania**
Zachęć odbiorców do wsparcia. Możesz napisać: „Wesprzyj mnie, udostępnij zrzutkę, pomóż mi zrobić krok w stronę samodzielności”.
- **Dodaj obowiązkową adnotację o Twoim indywidualnym numerze subkonta**, np.: „Jestem beneficjentem/beneficjentką Fundacji Avalon. Mój numer subkonta to: ...”. Możesz też posłużyć się linkiem do Profilu Publicznego lub ulotką/wizytówką utworzoną na szablonie udostępnianym przez Fundację Avalon.
- **Oczekuj na akceptację Fundacji**
Po zatwierdzeniu zbiórki przez Fundację, stanie się ona aktywna, co będzie równoznaczne z możliwością pozyskiwania na nią wpłat.

- **Zweryfikuj swój profil**

Weryfikacja użytkownika jest konieczna do wypłaty środków. Sprawdź jak [zweryfikować profil](#).

Pamiętaj o dodatkowych funkcjach Zrzutki Patronowanej:

- **Aktualności** - dziel się postępami i informacjami.
- **Skarbonki** - wirtualne puszki tworzone przez innych użytkowników.
- **Licytacje i nagrody** - wystawiaj przedmioty, oferuj bonusy za wsparcie.
- **Spersonalizowane podziękowania** - wyraż wdzięczność każdemu darczyńcy.
- **Kontakt z darczyńcami** - korzystaj z adresów mailowych wspierających.

Jak promować swoją zrzutkę?

Skuteczna promocja to klucz do sukcesu. Wykorzystaj:

1. **Media społecznościowe** - to potężne narzędzia, które mogą znacząco zwiększyć zasięg Twojej zrzutki. Udostępnienie linku do zbiórki na własnym profilu, w grupach tematycznych czy lokalnych społecznościach pozwoli Ci dotrzeć do osób, które mogą być zainteresowane wsparciem - nie tylko finansowym, ale także poprzez dalsze udostępnianie.
2. **Blog Zrzutka.pl z poradami:**
 - [20 sposobów na wypromowanie swojej zrzutki](#)
 - [Kluczowe rady dla organizatorów zrzutek](#)
 - [Reklama na Facebooku - czy to działa?](#)
 - [Reklama na Facebooku - jak ją skonfigurować, aby zbiórka osiągnęła sukces?](#)

Możesz też skorzystać z płatnych opcji promocji dostępnych na stronie [Zrzutka.pl](#)

Wypłata środków ze zrzutki - jak to działa?

Wypłata środków z utworzonej zrzutki odbywa się z poziomu panelu użytkownika w serwisie Zrzutka.pl. Osoba, która założyła zbiórkę (czyli właściciel profilu), może zlecić wypłatę klikając przycisk „**Wypłać**” widoczny w podglądzie utworzonej zrzutki. Środki trafiają na konto Fundacji Avalon, a następnie są przypisywane do subkonta beneficjenta, na rzecz którego została utworzona zbiórka.

Aby skorzystać z tych środków, beneficjent składa **standardowy wniosek o dofinansowanie**.

WAŻNE!

Środki pozyskane w ramach zrzutki zostaną przez Fundację zaksięgowane jako **darowizna celowa**. Oznacza to, że mogą być wypłacone **wyłącznie na potrzeby zgodne z celem zbiórki**, który został określony podczas jej zakładania. Dlatego tak ważne jest, by cel był jasno i precyzyjnie opisany - będzie on wiążący przy rozliczaniu środków.

Ważne materiały:

- [Jak z sukcesem zorganizować zrzutkę? Poradnik i checklista dla organizatorów](#)
- [Jak stworzyć zrzutkę na medal? Poznaj sekret udanej akcji i zbieraj z łatwością!](#)
- [Jak zrobić zdjęcie, które przykuje uwagę? Poradnik fotograficzny](#)
- [Jak skutecznie zbierać pieniądze online?](#)
- [Organizuj licytacje na zrzutka.pl - przewodnik dla organizatorów zrzutek i fundatorów licytacji](#)
- [Skarbonki internetowe na zrzutka.pl - kompleksowy poradnik](#)
- [Dodaliśmy kolejne nowości! Sprawdź, co nowego czeka Cię na zrzutka.pl](#)
- [Organizujesz zrzutkę? Bądź w kontakcie! Wykorzystaj adresy mailowe darczyńców i razem osiągnijcie cel](#)
- [Bezpieczeństwo i weryfikacja na zrzutka.pl](#)

Masz pytania?

Skontaktuj się z nami!

Napisz do nas na adres:

darowizny@fundacjaavalon.pl,

a zespół odpowie na Twoje wątpliwości i pomoże przejść przez cały proces.



Co, oprócz pieniędzy, zyskujesz pracując?



Kamila Karłowicz - psycholożka, Fundacja Avalon

Naturalną odpowiedzią na pytanie, po co ludzie pracują, jest twierdzenie, że dla pieniędzy, które są potrzebne, żeby utrzymać siebie, rodzinę, spełniać marzenia, móc sobie pozwolić na mniejsze lub większe przyjemności. Jednak nie jest to jedyna korzyść, którą mamy podejmując zatrudnienie.

Budowanie relacji

Człowiek jest istotą społeczną, co oznacza, że jego życie i samopoczucie są ściśle powiązane z byciem w grupie. I to jest właśnie pierwsza z tych dodatkowych, pozafinansowych korzyści, wynikająca z posiadania pracy. Zwykle wiąże się to z **możliwością poznawania ludzi, nawiązywania relacji, okazją do znalezienia przyjaciół a czasem nawet miłości**. Bo gdzie, jak nie w miejscu, w którym spędza się większość dnia, można mieć lepszą ku temu okazję?

Wzmacnianie wiary w siebie

W psychologii mówi się o poczuciu własnej skuteczności. Jest to wiara w posiadanie zdolności, cech i umiejętności, które pozwolą poradzić sobie w nowych, nieprzewidywalnych sytuacjach. Najkrócej mówiąc - to wiara w siebie. To kolejna korzyść płynąca z podjęcia aktywności zawodowej. Bo właśnie w pracy człowiek zyskuje możliwość przekonania się, że coś potrafi, że jest w stanie doprowadzić zadanie do końca, że jest potrzebny, że jego praca jest ważna, a co za tym idzie, że sam jest ważny i wartościowy. Poprzez aktywność zawodową można zbudować poczucie sprawczości.

Nie ma lepszej drogi na kształtowanie wiary w siebie niż podejmowanie się nowych działań, które początkowo mogą wydawać się trudne. Każde zmierzenie się z nowym zadaniem, podjęcie się wykonania jakiejś pracy, nauczenie się czegoś nowego wzmacnia w człowieku przekonanie, że może, że da radę, że potrafi.

Uczenie się w działaniu

Praca daje też możliwość obserwowania ludzi. Dzięki temu można się uczyć się od innych tego, w jaki sposób oni mierzą się z wyzwaniami. Co takiego robią, jak postępują? Jak budują relacje? W jaki sposób wpływa to na nich i wyniki ich działań? Co przynosi im sukces, a co prowadzi do porażki? To właśnie w pracy można uczyć się również na czyichś błędach.

W miejscu pracy mamy szansę zmierzyć się z trudnościami. Jest to bardzo istotne dla budowania stabilnego, wysokiego poczucia własnej wartości i skuteczności. Osoby, które nie wierzą w siebie unikają trudności, rezygnują z realizacji swoich marzeń, poddają się w sytuacjach, w których mogłyby sobie poradzić. Mają one niskie aspiracje, kiedy realizują jakieś zadanie. Mamy do czynienia z błędnym kołem: unikam trudności, nie podejmuję działań - nie buduję poczucia własnej skuteczności - mam niskie poczucie własnej skuteczności - unikam trudności, nie podejmuję działań.

Dlatego świetnym „poligonem” do ćwiczeń w budowaniu wiary w siebie jest miejsce pracy i to, czego tam się doświadcza. Jest to bardzo przydatne w sytuacji zetknięcia się z porażkami, które są nieuniknione, są nieodłącznym elementem życia każdego człowieka już od urodzenia. Osoby, które nie wierzą w siebie, w przypadku porażki nie poszukują rozwiązań tylko są przekonane, że porażka to dowód braku zdolności, kompetencji i efekt ich stałych cech charakteru. Inaczej myślą i postępują

osoby, które wierzą w siebie i w swoją skuteczność. Poszukują one przyczyn porażki w czynnikach zewnętrznych i szukają rozwiązań, np. zmieniają strategię działania, uczą się nowych rzeczy, wkładają więcej wysiłku w zadanie, po prostu nie poddają się.

Powoduje to, że dużo szybciej podnoszą się z porażek, budują pewność siebie i realizują ambitne cele i marzenia. Z tego wynika kolejna korzyść: osoby, które zbudują wysokie poczucie własnej skuteczności rzadziej zapadają na depresję i dużo łatwiej radzą sobie w sytuacjach stresowych.

Zacznij od pierwszego kroku

Dobra wiadomość jest taka, że mamy duży wpływ na poziom poczucia własnej skuteczności i wiarę w siebie. Możemy zbudować je świadomie, m.in. podejmując pracę, angażując się w zadania, czy ucząc się nowych rzeczy. Najważniejsze to rozpocząć poszukiwania zatrudnienia, podjąć to wyzwanie, a efekty w postaci poprawy jakości życia i satysfakcji z tego kim jesteśmy i co robimy przyjdą same, niemal bez naszego udziału.

Powodzenia na nowej drodze życia!

Potrzebujesz wsparcia w zakresie rozwoju swojej ścieżki zawodowej?

Skontaktuj się z naszą doradczynią zawodową:

aktywizacja@fundacjaavalon.pl
lub **530 570 859** (dyżury w poniedziałki 15:00-19:00 oraz czwartki 9:00 - 13:00).

Czekamy na ustawową asystencję osobistą - kolejny protest przed KPRM



5 sierpnia o godzinie 11:00 pod Kancelarią Prezesa Rady Ministrów odbył się kolejny protest w sprawie ustawowej asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy - osoby z niepełnosprawnościami, ich bliscy i sojusznicy - domagali się realizacji obietnicy zawartej w 100 konkretach koalicji rządzącej: uchwalenia ustawy o asystencji osobistej.



Bogumiła Siedlecka - Goślińska - specjalistka, Fundacja Avalon

Podczas wydarzenia można było usłyszeć zarówno skandowane hasła, jak i głęboko poruszające, osobiste historie OzN, rodzin i przyjaciół. Opowieści te jasno pokazywały, że brak systemowej asystencji to codzienne bariery, ograniczenie możliwości pracy, nauki, aktywności społecznej, a przede wszystkim - brak niezależności.

Asystencja osobista - prawo, a nie przywilej

Asystencja osobista nie jest nowym świadczeniem. To usługa, która - zgodnie z artykułem 19 Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami - jest elementem prawa do samodzielnego, niezależnego życia i pełnego uczestnictwa w społeczeństwie. Polska ratyfikowała tę Konwencję w 2012 roku, zobowiązując się m.in. do zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami dostępu do usług wspierających, takich jak asystencja osobista. Brak ustawy regulującej ten system oznacza, że to prawo wciąż pozostaje w dużej mierze na papierze.

Głos rządu i odpowiedź środowiska

W kulminacyjnym momencie protestu do zgromadzonych wyszła Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Agnieszka Dziemianowicz-Bąk. Podkreśliła, że projekt ustawy jest gotowy, przeszedł szerokie konsultacje społeczne i został ponownie skierowany na Komitet Stały Rady Ministrów. Minister zapewniła, że **jesienią trafi on do Sejmu**.

„Asystencja osobista to usługa, która daje szansę na niezależne życie. To wsparcie nie tylko dla OzN i ich rodzin, ale także korzyść dla całego społeczeństwa” - mówiła minister.

Jednak reakcja zgromadzonych była jednoznaczna - skandowanie **„Czekamy! Czekamy! Czekamy!”** wyrażało zarówno nadzieję, jak i zmęczenie wieloletnim oczekiwaniem na systemowe rozwiązania.

Fundacja Avalon - w gotowości do działania

Fundacja Avalon konsekwentnie monitoruje przebieg prac nad ustawą o asystencji osobistej i deklaruje gotowość do dalszego angażowania się w ten kluczowy dla OzN temat. Wspieramy postulaty środowiska, przypominając, że **asystencja osobista jest prawem człowieka, a nie dobrą wolą władz**.

Masz pytania o ustawową asystencję osobistą lub trwające projekty AON?

Zadzwoń na Pomarańczowy Telefon Wsparcia - 530 001 130.

Nasi specjaliści bezpłatnie udzielą Ci informacji i wsparcia.

Więcej informacji znajdziesz na [stronie internetowej](#) Fundacji.

Od września niższe progi przychodu dla rencistów

W internecie zawrzało z powodu obniżenia progu dochodowego dla osób pobierających rentę. Wyjaśniamy, dlaczego tak się stało i w jakim okresie będą obowiązywać nowe limity.

Od 1 września 2025 r. próg zmniejszenia renty spadnie z 6273,60 zł do 6124,10 zł, a próg zawieszenia z 11 651,00 zł do 11373,30 zł.

Z czego to wynika?

Kwoty graniczne wynikają z przepisów i są powiązane z wysokością przeciętnego wynagrodzenia:

- 70% przeciętnego wynagrodzenia - po przekroczeniu tej kwoty renta jest zmniejszana,
- 130% przeciętnego wynagrodzenia - po przekroczeniu tej kwoty renta jest zawieszana.

Limity ustalane są co kwartał przez ZUS na podstawie danych z GUS o przeciętnym wynagrodzeniu. Wysokość przeciętnego wynagrodzenia w II kwartale 2025 r. była niższa (8748,63 zł), niż w I kwartale (8962,28 zł), co automatycznie obniżyło także granicę progu dochodowego dla osób pobierających rentę.

Jakie będą konsekwencje dla osób z niepełnosprawnościami?

Obniżenie progów dorabiania ma szczególnie dotkliwe konsekwencje dla osób z niepełnosprawnościami, które pobierają rentę. Nawet niewielkie przekroczenie granicy dochodu powoduje zmniejszenie lub całkowite zawieszenie świadczenia. W praktyce oznacza to tzw. pułapkę rentową - sytuację, w której osoby

chcące pracować i być aktywne zawodowo często stoją przed wyborem: rozwijać się i zarabiać więcej, ryzykując utratę części lub całości renty, czy zrezygnować z dodatkowych dochodów, by zachować stabilność finansową.

Dla wielu osób renta jest podstawowym źródłem utrzymania i gwarancją bezpieczeństwa. Gdy dochody z pracy przekroczą próg, utrata świadczenia może okazać się nieproporcjonalnie dotkliwa - w efekcie osoby z niepełnosprawnościami rezygnują z dodatkowej aktywności, pozostając w systemowym „zamknięciu”. To z kolei ogranicza ich niezależność, możliwości rozwoju oraz uczestnictwo w rynku pracy na równych zasadach.

Potrzebujesz konsultacji?

Zadzwoń na Pomarańczowy Telefon Wsparcia, nasi specjaliści bezpłatnie udzielą Ci wsparcia 530 001 130 lub poradnictwo@fundacjaavalon.pl

Nowa jakość dostępności w mObywatel - legitymacja OzN



Od 30 lipca 2025 roku, posiadacze fizycznej legitymacji osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z jej cyfrowej wersji w aplikacji mObywatel. To duży krok w stronę większej dostępności i mobilności dla osób z niepełnosprawnościami. Nowa funkcjonalność to nie tylko ułatwienie w codziennym życiu, ale też sygnał, że państwo zaczyna dostrzegać potrzeby w dostępie do usług cyfrowych.

Jak to działa w praktyce?

Cyfrowa legitymacja OzN w mObywatelu to odpowiedź na długo wyczekiwane potrzeby środowiska osób z niepełnosprawnościami. Dzięki niej nie trzeba już mieć przy sobie plastikowej legitymacji - wystarczy smartfon z aplikacją, by potwierdzić swój status i skorzystać z przysługujących ulg, praw czy wsparcia. To rozwiązanie jest istotne dla wszystkich osób z niepełnosprawnościami, które mogą napotykać różne trudności związane z noszeniem dokumentów lub szybkim ich odnalezieniem. mObywatel pozwala na błyskawiczny dostęp do legitymacji, co ułatwia załatwianie spraw urzędowych oraz korzystanie ze zniżek na transport publiczny i wydarzenia kulturalne.

Dodajesz - korzystasz

Dodanie legitymacji do aplikacji mObywatel zajmuje tylko chwilę. Wystarczy zalogować się do aplikacji, korzystając z Profilu Zaufanego lub bankowości elektronicznej, a następnie w zakładce „Dokumenty” wybrać opcję „Dodaj dokument” i wskazać „Legitymacja osoby z niepełnosprawnością”. System automatycznie pobierze dane z rejestrów państwowych i, jeśli legitymacja jest ważna, wyświetli jej cyfrową wersję na ekranie smartfona. Nie ma potrzeby skanowania dokumentów ani wypełniania dodatkowych formularzy - całość odbywa się online i jest dostępna od razu po zakończeniu procesu.

Opiekun też ma dostęp

Nowość w mObywatelu to także dobra wiadomość dla przedstawicieli ustawowych osób z niepełnosprawnościami. Jeśli to oni składali wniosek o legitymację mogą teraz dodać ją do swojej aplikacji i okazywać w imieniu podopiecznego. Bez noszenia dodatkowych dokumentów, bez stresu. To praktyczne ułatwienie, szczególnie gdy osoba z legitymacją nie korzysta z telefonu. Co więcej, opiekun może mieć w aplikacji kilka legitymacji, np. dla więcej niż jednej osoby.

Istnieją pewne ograniczenia

Mimo tego, że aplikacja jest prosta w obsłudze, to mogą pojawić się pewne problemy. Warto pamiętać, że wersja elektroniczna działa wyłącznie, gdy fizyczna legitymacja jest ważna i aktualna - po jej utracie, zniszczeniu lub wygaśnięciu odpowiednik przestaje funkcjonować. Ponadto aplikacja działa jedynie przy dostępie do internetu - brak połączenia może uniemożliwić odczytanie kodu QR, co w praktyce ogranicza jej użyteczność w podróży czy w miejscach o słabym zasięgu.

Krok ku cyfrowej równości

Samodzielność to coś więcej niż tylko windy i podjazdy. To także możliwość zarządzania formalnościami, bez konieczności angażowania osób trzecich, bez dodatkowych utrudnień czy niepotrzebnych tłumaczeń. Legitymacja OzN w mObywatelu to wyraźny sygnał, że cyfrowe narzędzia mogą - i powinny - służyć włączaniu społecznemu. Mamy nadzieję, że to dopiero początek dalszych zmian w kierunku pełnej dostępności i równości cyfrowej w Polsce.



Dostępny biwak - przyroda bez barier



Yuliana Pogorila - fizjoterapeutka, Fundacja Avalon

W ostatnich latach w naszym kraju biwak pod namiotem, w przyczepie czy kamperem przeżywa prawdziwy renesans. Coraz częściej, między innymi dzięki wysiłkom Fundacji Avalon, mówi się o tym, że turystyka i rekreacja powinna być dostępna dla wszystkich - niezależnie od sprawności ruchowej, stanu zdrowia czy wieku. Jako fizjoterapeuta często słyszę od pacjentów, jak ważny dla nich jest kontakt z naturą, aktywny wypoczynek z dala od miejsca zamieszkania. Jest to również niezwykle ważne w procesie regeneracji organizmu i utrzymania zdrowia psychicznego.

Las otwarty dla wszystkich

Biwakowanie to forma wypoczynku, która potrafi połączyć relaks z subtelną aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu. To świetny sposób na regenerację i naładowanie baterii przed powrotem do domu. Jednak dla wielu osób z niepełnosprawnościami biwak wciąż kojarzy się z nie lada wyzwaniem. Nierówny teren, brak dostosowanej infrastruktury,

ciężki sprzęt - to wszystko może skutecznie zniechęcać. Na szczęście, coraz częściej pojawiają się rozwiązania, które sprawiają, że przyroda staje się dostępna dla wszystkich.

Od czego zacząć?

Podstawą udanego wyjazdu jest wybór odpowiedniego miejsca biwakowego. Dostępne pole namiotowe to takie, które

umożliwia komfortowe poruszanie się po swoim terenie oraz łatwy dostęp do każdej infrastruktury bez konieczności proszenia o pomoc. Dla osób poruszających się na wózku, o kulach czy z ograniczoną mobilnością szczególnie ważne są utwardzone ścieżki, minimalna liczba progów i stopni oraz możliwość dojazdu pojazdem możliwie blisko miejsca noclegu. Jedną z najbardziej istotnych kwestii jest obecność toalety dostosowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Jak wiemy pod hasłem „toaleta dostosowana” może kryć się wszystko, dlatego warto skontaktować się z właścicielem pola namiotowego i dowiedzieć się jak wygląda toaleta i dostęp do niej lub poprosić o zdjęcia. Jeżeli uważasz, że poziom dostosowania nie jest wystarczający, zrezygnuj z tego miejsca, ale jeżeli jest na poziomie, ale wymaga lekkich modyfikacji - zrób to sam.



Zabierz własne krzeselko pod prysznic lub matę antypoślizgową.

Kolejnym aspektem jest sam sprzęt biwakowy. W kontekście dostępności świetnie sprawdzają się namioty z szerokim i wysokim wejściem, które posiadają przedsionek. Materace samopompujące pozwalają uniknąć uciążliwego pompowania - warto zapatrzyć się również w elektryczną pompkę, jeśli zamierzasz mieć duży materac. Pamiętaj o odpowiednim dobraniu wysokości materaca do swoich preferencji. Na rynku jest mnóstwo opcji od wysokich kilkudziesięciocentymetrowych materacy, przez lekkie składane łóżka polowe po cienkie samopompujące maty. Jeśli zastanawiasz się, co wybrać kieruj się zasadą, że ma Ci być po prostu wygodnie. Kładzenie się i wstawanie nie może stanowić wyzwania. Jeśli nie chcesz narażać się na duże wydatki, pamiętaj o tym, że coraz więcej sklepów ma opcje wypożyczenia namiotu lub innego sprzętu.

Nie zapomnij zabrać ze sobą mobilnej rampy lub lekkich podestów. Choć mogą wydawać się sprzętem trudnym do transportowania, w praktyce znacząco ułatwiają codzienne funkcjonowanie na polu namiotowym. Dzięki nim można swobodnie pokonać niski próg do sanitariatu, czy schody do lokalnej restauracji. Jeżeli poruszasz się na wózku pomyśl o zabranie przystawki elektrycznej - ułatwi Ci to poruszanie się po nieutwardzonym, nierównym podłożu. Pamiętaj, że to Ty jesteś ekspertem od swoich potrzeb, i wszystko czego potrzebujesz na co dzień będziesz musiał mieć ze sobą na miejscu, żeby móc cieszyć się bezpiecznym i komfortowym wypoczynkiem.

Skąd na to wszystko wziąć energię?

Istotnym aspektem biwakowania jest także organizacja strefy kuchennej, miejsca do jedzenia i przygotowywania posiłków. Z punktu widzenia układu ruchu warto wybierać krzesła turystyczne z podparciem dla pleców i stabilną podstawą, które pozwalają utrzymać prawidłową pozycję siedzącą. Błat kuchenny lub stół

powinien być na wysokości umożliwiającej przygotowanie posiłków bez nadmiernego pochylania się. Powinien być również odpowiednio stabilny, byś mógł się na nim wesprzeć w trakcie wstawania. Zwróć uwagę na to z jakich materiałów jest zrobiony. Te detale, choć często pomijane, mają duże znaczenie dla komfortu i profilaktyki przeciążeń. Zabierz z domu urządzenia kuchenne, które ułatwiają Ci np. otwieranie butelek czy słoików.

Czyste sumienie (i nie tylko)

Nie zapomnij o higienie i bezpieczeństwie w terenie. W naturze utrzymanie czystości bywa trudniejsze, dlatego dobrze jest mieć przy sobie zapas chusteczek nawilżanych, środki dezynfekujące i przenośny pojemnik na śmieci. Weź ze sobą apteczkę, z zapasem leków, które przyjmujesz na co dzień. Niektóre leki wymagają przechowywania w lodówce, dlatego warto mieć ze sobą lodówkę turystyczną z 2 wkładami chłodzącymi, gdy z jednego korzystasz drugi chłodzi się w kuchni. W rozmowach z osobami, które praktykują dostępne biwakowanie, powtarza się jeden motyw - przygotowanie jest wszystkim. Bądź gotowy na każdą okoliczność to nic Cię nie zaskoczy. Pani Marta, zapalona biwakowiczka poruszająca się na wózku mówi:

„Najważniejsze? Planowanie! Sprawdzam teren na zdjęciach satelitarnych i pytam gospodarzy o szczegóły. To oszczędza wielu niespodzianek”.

Pani Ewa dodaje:

„Najważniejsze jest, żeby sprzęt był dopasowany do moich możliwości. Nie chcę, żeby ktoś mnie wyręczał w każdym kroku - wolę, żeby natura była dla mnie dostępna na moich zasadach”.

Dostępny biwak realna możliwość dla każdego, by cieszyć się urokami natury bez barier. Wymaga on przemyślanego wyboru miejsca, odpowiedniego sprzętu oraz dbałości o bezpieczeństwo i higienę. Jako fizjoterapeuta zachęcam, by traktować biwakowanie nie tylko jako odpoczynek, ale także jako element rehabilitacji - naturalny ruch, świeże powietrze i kontakt z przyrodą mają ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Właściwe przygotowanie sprawia, że przygoda pod namiotem może stać się dostępna, komfortowa i satysfakcjonująca dla każdego - niezależnie od stopnia sprawności.





Terapeutyczna moc świadomego oddechu



Martyna Wrońska - fizjoterapeutka, Fundacja Avalon

Jeżeli czytasz ten tekst to oznacza, że oddychasz... To już dobrze. Ale żeby było bardzo dobrze, wypadałoby zadbać o jakość oddechu i dobrą technikę wdechu i wydechu. Po co? Wydaje się to pewnie nieco dziwne, ponieważ wielu z Was sądzi, że skoro oddychanie jest czynnością automatyczną to nie ma sensu trenować i ulepszać tego, co „działa samo”. Czy wiesz jednak, że nie wszyscy potrafią w pełni wykorzystać potencjał swojego oddechu? Ogromna większość pracuje nad bylejąkością oddychania, siedząc codziennie przy biurku, pochylając się nad komputerem w pracy czy nad telefonem... Dzień za dniem zmuszają swoją przeponę, mięśnie międzyżebrowe i płuca do pracy w ograniczonej przestrzeni. Prowadzi to do płytkiego oddechu, niewykorzystującego możliwości i potrzeb organizmu.

Prawidłowy oddech - podstawa zdrowia

Oddychanie wydaje się czymś naturalnym i niewymagającym naszej uwagi, a jest ono kluczowe dla naszego zdrowia i ogólnego samopoczucia. **Ważne, żeby choć odrobinę zadbać o to, czy aby na pewno oddychamy tak, jak potrzebuje tego nasz organizm.** Praktycznie rzecz ujmując, warto zauważyć, że sposób oddychania może wpływać

nie tylko na nasze fizyczne samopoczucie (odpowiednie wysycenie tkanek w tlen umożliwia im pozostawanie w energetycznie wydajnej strefie aerobowej), ale również na ogólny stan emocjonalny i poziom stresu. Płytkie i szybkie oddychanie często jest związane z uczuciem lęku lub stresu, podczas gdy spokojne i odpowiednio głębokie oddychanie może przyczynić się do relaksacji i uspokojenia.

Dlaczego oddech uspokaja?

Patrząc na oddychanie z punktu widzenia fizjologii, jest to proces polegający na wymianie gazowej między organizmem a otoczeniem. Głównym czynnikiem tego procesu jest tlen, który jest potrzebny naszym komórkom do przeprowadzania reakcji chemicznych, w wyniku których produkowana jest energia potrzebna do funkcjonowania organizmu. Wraz z oddychaniem dostarczamy tlen do naszych płuc, skąd jest on transportowany przez układ krążenia do wszystkich tkanek. Jednocześnie eliminowane są produkty uboczne metabolizmu, takie jak dwutlenek węgla. **Oddychanie ma też istotne**

znaczenie w relaksacji organizmu.

Istnieje wiele technik opracowanych przez specjalistów, które mają na celu poprawę samopoczucia organizmu i przekierowanie go w stronę odpoczynku. Moją ulubioną techniką jest „oddech po kwadracie”. Można ćwiczyć go w każdej pozycji i w każdym czasie. Polega to na wykonaniu wdechu przez 4 sekundy (odliczaj w myślach), potem przez cztery sekundy utrzymaniu tego powietrza w płucach, następnie wydychaniu porcji powietrza przez cztery sekundy i znów wstrzymaniu akcji na cztery sekundy. Sądzę, że bardzo ważne jest, by każdy z nas miał świadomość, że **niewłaściwe oddychanie może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych**, takich jak bóle głowy, zwiększone poczucie zmęczenia, problemy z koncentracją czy nadmierny stres. Dlatego tak ważne jest zadbanie o odpowiednie techniki oddychania i poświęcenie czasu na ich naukę i praktykę. Oddychanie to w końcu nie tylko podstawowa funkcja życiowa, ale również droga do większego zdrowia i spokoju umysłu.

Znaczenie prawidłowego oddechu w rehabilitacji

W mojej pracy w Fundacji Avalon nie ma dnia, w którym nie toruję drogi do poprawy oddechu u swoich podopiecznych.

Uczę swoich pacjentów na każdym spotkaniu „kultury oddychania”. Widzę, jak dużo zmienia to w ich procesie rehabilitacji. Bardzo szybko poprawia się sylwetka, klatka piersiowa dostaje przestrzeń do pracy, przepona zaczyna pracować w pełni swoich możliwości. Trenuję z pacjentami oddychanie przez nos, bo pobudza to również układ nerwowy przywspółczulny, który pomaga im się zrelaksować i obniżyć poziom stresu. Zwracam uwagę na codzienne nawyki oddechowe i ich potencjalne konsekwencje dla zdrowia. Co tym osiągam? Obserwując Beneficjentów regularnie korzystających z treningu oddechu zauważam duży wpływ na ich samopoczucie, zmianę postawy ciała na lepszą, zmianę napięcia w obrębie mięśnia przepony, mięśni międzyżebrowych, mięśni szyi oraz mięśni obręczy barkowej.

Trzeba pamiętać, że **oddech może być zaburzony w różnych chorobach neurologicznych**. Dlatego tym bardziej należy poświęcić uwagę na rehabilitację oddechową u takich pacjentów.

Fizjoterapeuci mogą przeprowadzać z pacjentami różne techniki, aby pomóc im w poprawieniu oddychania. Na przykład mogą pracować nad poprawą ruchomości klatki piersiowej i kręgosłupa, co może ułatwić swobodne oddychanie. Mogą również uczyć pacjentów technik relaksacyjnych i odpowiednio głębokiego oddychania, aby pomóc im skoncentrować się na prawidłowej technice oddychania.

Źródła:

- James Nestor „Oddech. Naukowe poszukiwania utraconej sztuki”.
- Moduł kursu „Osteopatia Wisceralna” z Michel Puylaert D.O.
- Moduł kursu „Patologia, Semiologia, Badanie kliniczne” z Enrique Gilsanz Caceres D.O.



Rowerem przez Europę - niezwykła podróż Grzegorza Karpińskiego



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

23 czerwca Grzegorz Karpiński rozpoczął niezwykłą wyprawę rowerową przez 12 państw Europy: Grecję, Albanie, Macedonię Północną, Kosowo, Czarnogórę, Serbię, Bośnię i Hercegowinę, Chorwację, Węgry, Słowację, Czechy i Polskę. Meta jego ekstremalnego wyczynu znalazła się na Półwyspie Helskim, gdzie Grzegorz rozsypał piasek z greckiego wybrzeża, symbolicznie domykając swoje osiągnięcie. To był prawdziwy rowerowy manifest odwagi i wytrwałości, który wspaniale pokazał siłę i determinację osób z niepełnosprawnościami - extrasprawnych! Tuż po zakończeniu wyprawy przeprowadziliśmy z Grzegorzem rozmowę, by poznać szczegóły całego przedsięwzięcia i zapytać o jego wrażenia.

Kamil: Jakie to uczucie przejechać rowerem ponad 2500 km w niecałe 4 tygodnie?

Grzegorz: Plan był prosty: 2550 km w 28 dni. Ale życie - jak to życie - miało trochę inny pomysł. Upały, ogromne przewyższenia i świadomość, że moje przygotowanie nie było jeszcze optymalne, sprawiły, że wyprawa się wydłużyła. Finalnie zrobiło się z tego 2810 km i ponad 22 500 metrów przewyższeń w 33 dni. Brzmi jak szaleństwo? Trochę tak, ale ja jestem z tego ogromnie dumny i szczęśliwy. Udało się - to dla mnie najważniejsze.

Kamil: Jak wyglądały Twoje przygotowania do tak długiej i wymagającej wyprawy?

Grzegorz: Moje przygotowania opierały się na codziennej siłowni i dużej redukcji kalorii - chciałem sprawdzić, jak mój organizm funkcjonuje w deficycie energetycznym. Do tego dorzuciłem solidny trening wytrzymałościowy: od początku 2025 roku przejechałem 5000 km na rowerze treningowym. Taka baza była potrzebna, żeby w ogóle myśleć o tej trasie.

Kamil: Jak wyglądał Twój typowy dzień w podróży?

Grzegorz: Rano wstawiałem, pakowałem torby, pobierałem trasę od mojego przyjaciela Elfa (który wcześniej mi ją

przygotowywał) i dostawałem noclegowe wytyczne od Asi. Potem szybkie śniadanie, załadunek roweru i w drogę. Średnia? Zakładałem około 10 km/h - ale nie dlatego, że jechałem powoli. Po prostu co chwilę coś mnie interesowało, chciałem się zatrzymać, nagrać, sfotografować, zobaczyć. To była podróż, nie wyścig.

Kamil: Miałeś momenty wątplenia? Jak sobie z nimi radziłeś?

Grzegorz: Nigdy. I mówię to z pełnym przekonaniem - ani razu nie pomyślałem, żeby się poddać. To była moja misja na ten rok. Wiedziałem, że mogę potrzebować więcej czasu, ale też wiedziałem, że ją zrealizuję. Dzień po dniu, krok po kroku. Postanowiłem - zrobiłem.

Kamil: Czy miałeś sytuacje awaryjne, np. awarie roweru lub problemy zdrowotne?

Grzegorz: Oj tak, było sporo takich momentów. W Chorwacji przebiłem dętkę - i udało mi się ją wymienić jedną ręką w 20 minut. W innym miejscu wyskoczyły na mnie agresywne psy - musiałem reagować błyskawicznie. Komoot (aplikacja do udostępniania i śledzenia trasy przejazdu) czasem mnie wkręcał w jakieś „drogi widmo” albo prowadził przez świeżo budowane autostrady... Najgorsze wydarzyło się w Czechach, dzień przed powrotem do Polski - zaliczyłem poważny upadek.

Rower się obsunął, przeleciałem przez kierownicę. Skończyło się uszkodzonym rowerem, mną mocno obitym, bólem, strachem, łzami... ale na szczęście obyło się bez złamań. Jechałem dalej.

Kamil: Który moment wyprawy był dla Ciebie najtrudniejszy?

Grzegorz: Zdecydowanie pierwsze trzy dni po starcie. Dopiero wtedy uderzyła mnie skala tego wyzwania - 40 stopni, żar z nieba i asfaltu, ja z rowerem ważącym około 35 kg i świadomością, że to dopiero początek. Wtedy naprawdę poczułem, jak bardzo wystawiam swój organizm na próbę.

Kamil: Co najbardziej Cię zaskoczyło na trasie - pozytywnie albo negatywnie?

Grzegorz: Zaskoczyła mnie... dobroć ludzi. Ich życzliwość, wsparcie, troska. Co chwilę ktoś się zatrzymywał, sprawdzał, czy mam

wodę, czy wszystko okej. Pamiętam, jak wszedłem do sklepu mięsnego - pani nie tylko nie chciała ode mnie pieniędzy za zakupy, ale jeszcze dorzuciła coś od siebie i podała mi półtora litra wody na drogę. To było piękne. Czułem się zaopiekowany.

Kamil: Który kraj lub odcinek trasy wspominasz najlepiej i dlaczego?

Grzegorz: Każdy dzień był inny, każdy kraj wyjątkowy, ale dwa momenty utkwiły mi szczególnie w pamięci. Po pierwsze - Czarnogóra, która okazała się niespodziewanie droga. Po drugie - Kosowo, którego się trochę obawiałem, a które okazało się niezwykle bezpieczne, przyjazne, tanie i po prostu... ciepłe. Ludzie tam byli niesamowici.

Kamil: Czy planujesz już kolejne wyzwanie? Jeśli tak, to jakie?

Grzegorz: Tak. Jeszcze w tym roku chcę podjąć się wejścia na Elbrus, jedną z gór Korony Ziemi. Trochę się cykam - wiadomo, Rosja i wszystko, co się z tym wiąże. Ale wierzę, że w górach spotyka się ludzi gór, a nie politykę.

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



Sport, który daje wolność

Od urodzenia żyję z wrodzoną łamliwością kości. To sprawiło, że od najmłodszych lat musiałem nauczyć się patrzeć na świat inaczej i szukać własnych sposobów na aktywność i niezależność. Sport od zawsze był dla mnie przestrzenią, w której mogłem udowodnić sobie, że ograniczenia nie definiują moich możliwości.





Kamil Najdrowski - sportowiec

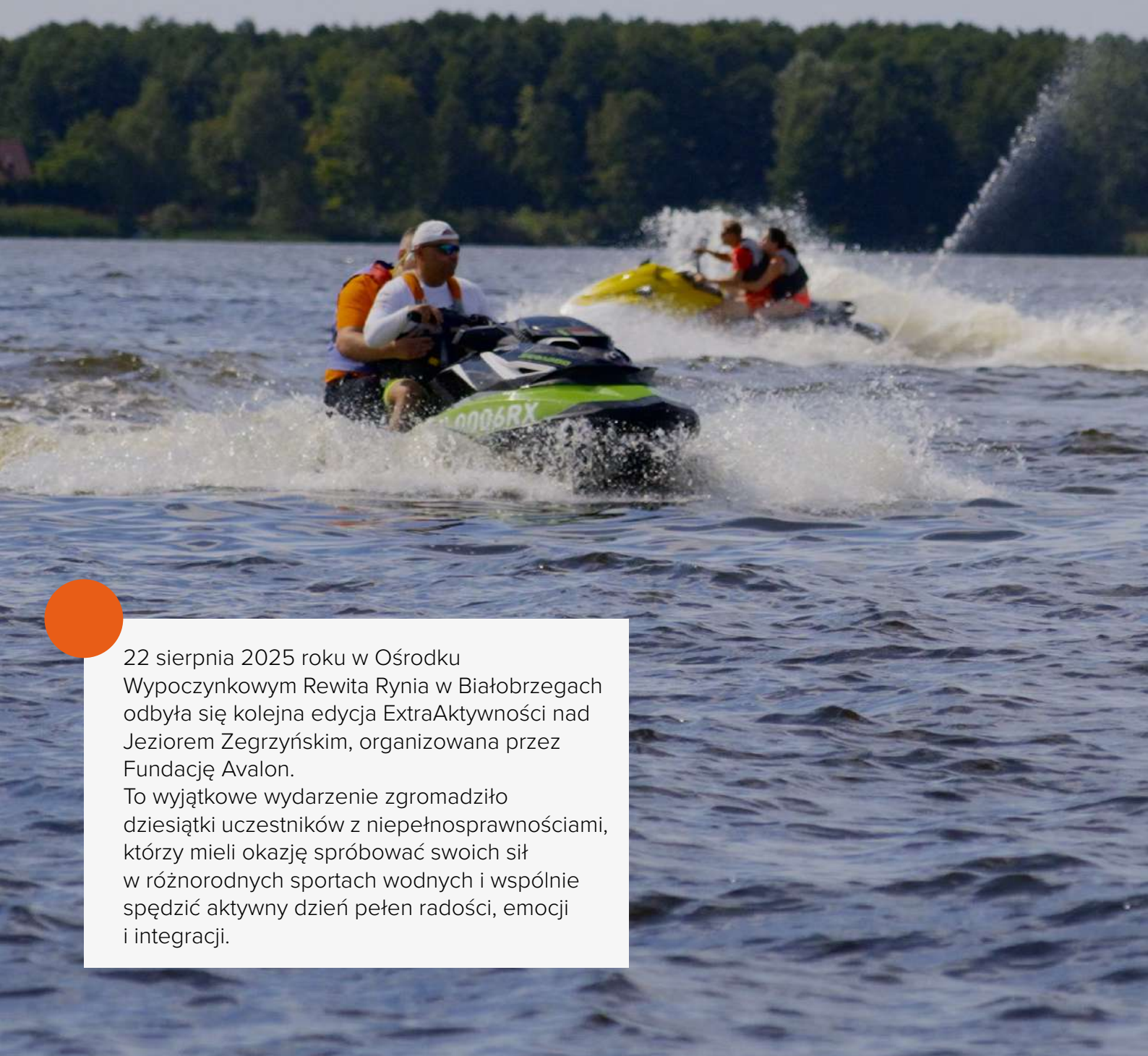
Kilka lat temu odkryłem **handbike - rower napędzany siłą rąk**. Od tego momentu moje życie nabrało nowego rytmu. Każdy trening i każdy start stały się dowodem na to, że mogę walczyć, rozwijać się i przełamywać bariery, które wydawały się nie do pokonania. Handbike to dla mnie coś znacznie więcej niż sprzęt sportowy - to symbol wolności, niezależności i siły.

Szczególne znaczenie ma dla mnie Bieg Świętego Dominika w Gdańsku. To właśnie tam kilka lat temu stawiałem swoje pierwsze sportowe kroki na handbike'u i zaczynałem przygodę, która dziś przerodziła się w pełnoprawną karierę sportową. Startując wówczas, nie sądziłem, że kiedyś uda mi się tutaj stanąć na najwyższym stopniu podium. 2 sierpnia 2025 roku historia zatoczyła koło. W zawodach PFRON CUP na handbike'ach, rozgrywanych w ramach Biegu Św. Dominika, po raz pierwszy udało mi się sięgnąć po **zwycięstwo**. Trasa prowadziła przez klimatyczne uliczki gdańskiej starówki, a towarzyszył jej żywiołowy doping kibiców. Była szybka, wymagająca i pełna technicznych fragmentów, które wymuszały

maksymalne skupienie. Od pierwszych metrów czułem ogromną energię - emocje, adrenalina i wsparcie publiczności niosły mnie przez całą rywalizację. Każdy zakręt i każda nierówność były sprawdzianem siły i determinacji. Ostatecznie udało mi się przekroczyć linię mety jako pierwszy. To zwycięstwo w miejscu, gdzie wszystko się zaczęło, smakowało podwójnie i było dla mnie ogromnie wzruszającym momentem. To dla mnie dużo więcej niż medal. To dowód, że mimo ograniczeń i trudności zdrowotnych można spełniać marzenia i osiągać cele. **Sport nauczył mnie cierpliwości, pokory i walki do końca.** Pokazał też, że prawdziwa siła nie zawsze tkwi w mięśniach, ale w sercu i determinacji. Reprezentując klub IKS SMOK ORNETA, każdego dnia staram się udowodniać, że sport daje wolność i otwiera drzwi do nowych możliwości. Dziś wiem, że **każdy dzień spędzony na handbike'u jest kolejnym krokiem ku niezależności**. Treningi i starty w zawodach są częścią mojej codzienności, a każde zwycięstwo - takie jak to w Gdańsku - dodaje mi skrzydeł.



ExtraAktywności nad Jeziorem Zegrzyńskim 2025



22 sierpnia 2025 roku w Ośrodku Wypoczynkowym Rewita Rynia w Białobrzegach odbyła się kolejna edycja ExtraAktywności nad Jeziorem Zegrzyńskim, organizowana przez Fundację Avalon. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło dziesiątki uczestników z niepełnosprawnościami, którzy mieli okazję spróbować swoich sił w różnorodnych sportach wodnych i wspólnie spędzić aktywny dzień pełen radości, emocji i integracji.

Sporty wodne dla każdego

Program wydarzenia obfitował w różnorodne aktywności dostosowane do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnościami, dzięki czemu każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Uczestnicy wyruszyli w malownicze rejsy jachtem żaglowym i motorówką, prowadzoną przez doświadczonych sterników, którzy chętnie dzielili się swoją wiedzą i dbali o komfort załogi. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także kajaki i deski SUP, w tym specjalne modele wyposażone w siedziska, które umożliwiały bezpieczną i wygodną zabawę na wodzie. Nie zabrakło również mocniejszych wrażeń - dynamiczne przejażdżki skutermem wodnym dostarczyły uczestnikom solidnej dawki adrenaliny i niezapomnianych emocji.

Dla wielu osób był to pierwszy kontakt ze sportami wodnymi i wyjątkowa okazja, by przełamać własne bariery, sprawdzić swoje możliwości oraz spełnić marzenia, które wcześniej wydawały się odległe lub wręcz nieosiągalne. Dzięki odpowiedniemu wsparciu i atmosferze wzajemnej motywacji każdy mógł poczuć, że sport naprawdę jest dla wszystkich.

O zaletach wodnych atrakcji

Każda aktywność w wodzie przynosi osobom z niepełnosprawnościami wiele korzyści zdrowotnych, rehabilitacyjnych i społecznych. Woda dzięki swoim właściwościom takim jak wyporność i opór, umożliwia bezpieczne wykonywanie ruchów, wzmacnia mięśnie bez nadmiernego obciążenia stawów, poprawia koordynację, równowagę oraz pomaga w redukcji bólu i stresu. Dodatkowo sport wodny jest świetną formą integracji społecznej, poprawia samopoczucie oraz motywację do aktywności fizycznej.

ExtraAktywności to same korzyści

Starannie dobraliśmy program oraz atrakcje naszego wydarzenia, tak, aby zapewnić odpowiedni poziom zarówno atrakcji, jak i korzyści płynących z uprawiania sportów

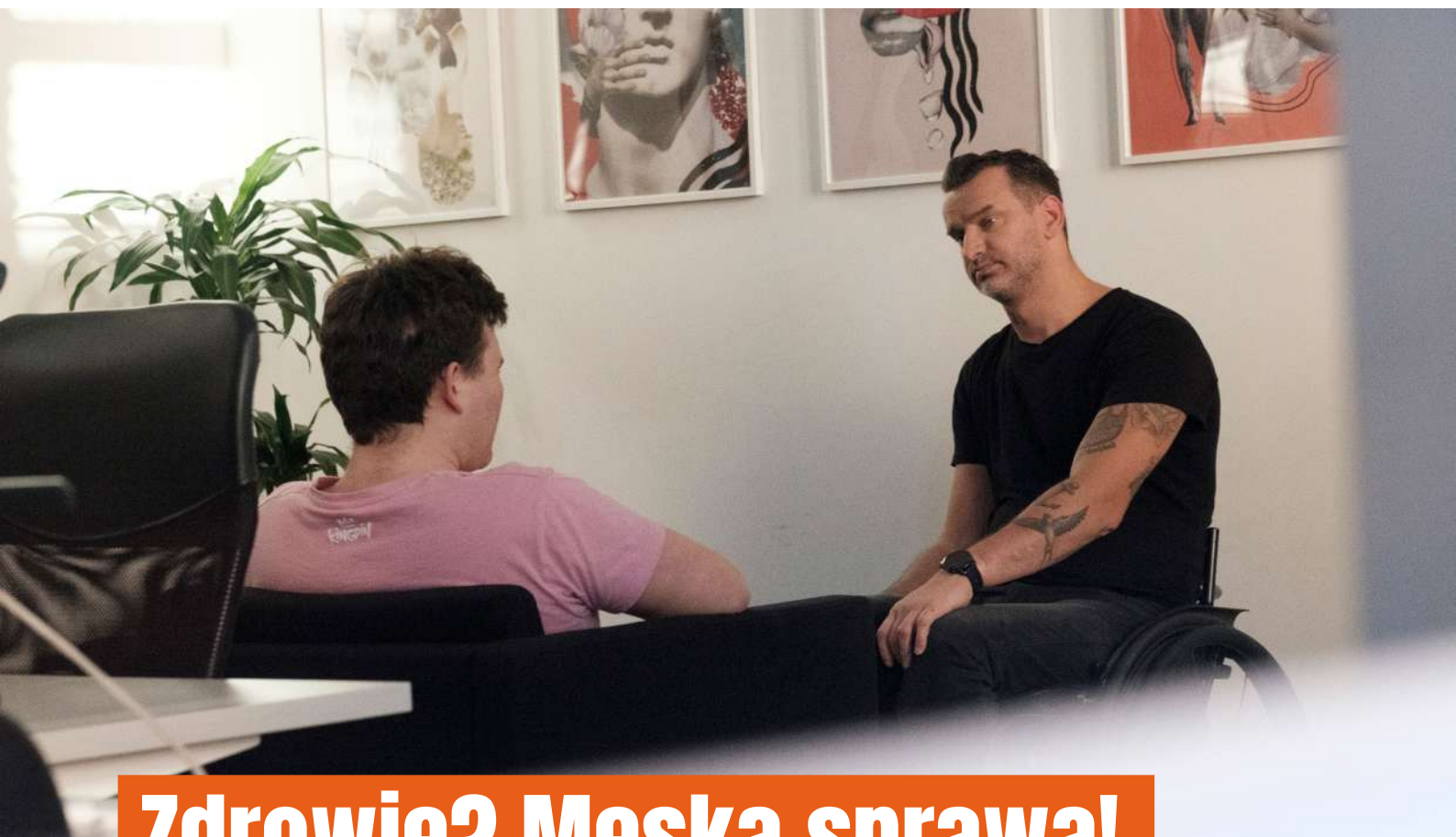
wodnych. Każda z aktywności ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. SUP (Stand Up Paddle) uczy równowagi i stabilizacji ciała, wzmacnia mięśnie głębokie oraz rozwija koordynację. Jest dostępny dla osób z różnymi stopniami niepełnosprawności dzięki odpowiedniemu sprzętowi i wsparciu instruktorskiemu. Z kolei kajakarstwo oferuje możliwość ruchu na wodzie nawet osobom z ograniczoną mobilnością. A dzięki pływaniu żaglówką i motorówką, a nawet skutermem wodnym, można wzmocnić pewność siebie oraz przeżyć niezapomniane chwile pełne adrenaliny, które zostaną z nami na długo.

Podsumowanie

Po intensywnych wodnych atrakcjach wszyscy spotkali się przy wspólnym ognisku. Był to czas na rozmowy, wymianę wrażeń i cieszenie się wyjątkową atmosferą ExtraAktywności nad Jeziorem Zegrzyńskim. Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom wydarzenia, wolontariuszom, partnerom i instytucjom, które wsparły wydarzenie.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego.





Zdrowie? Męska sprawa!



Żaneta Krysiak - edukatorka seksualna, kierowniczką działu Sekson, Fundacja Avalon



Sylwia Wierzbicka - seksuolożka, Fundacja Avalon

Zdrowie psychiczne stanowi nieodłączny element ogólnego dobrostanu każdej osoby, bez względu na płeć, wiek czy stan zdrowia. Mężczyźni z niepełnosprawnością ruchową napotykają wiele wyzwań, które mogą wywierać znaczący wpływ na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Społeczne stereotypy dotyczące męskości połączone z barierami w dostępie do wsparcia i adekwatnej opieki często składają się na „zestaw” problemów zdrowotnych, również w obszarze zdrowia psychicznego. W obliczu tych wyzwań, zrozumienie i adresowanie specyficznych potrzeb zdrowotnych mężczyzn z niepełnosprawnością ruchową staje się kluczowym aspektem działań wspierających tę grupę.

Toksyczne wzorce męskości, czyli jakie?

Współczesne społeczeństwo kształtowane jest przez szereg norm i oczekiwań, które wywierają wpływ na życie każdego z nas. Wyraźnie obserwujemy to w kontekście postrzegania męskości - konstruktu społecznego, który określa, jak mężczyźni

powinni się zachowywać, myśleć i czuć. Pojęcie tzw. toksycznej męskości odnosi się do stereotypów i wymagań wynikających ze zinternalizowanych norm społecznych, które mogą być szkodliwe dla mężczyzn i wpływać na ich zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Mężczyźni, którzy utożsamiają się z tym toksycznym stereotypem, często odczuwają presję, by unikać wszelkich

działań, które mogą być postrzegane jako oznaka słabości - chociażby takich jak: profilaktyczne badania, dbanie o zdrowie psychiczne czy szukanie specjalistycznego wsparcia. Męskość, w bardzo tradycyjnym ujęciu, to czynnik ryzyka, zwłaszcza dla mężczyzn, którzy nie są stanie spełnić stawianych im wymagań ze względu na chorobę czy niepełnosprawność.

Konsekwencje przyjęcia toksycznych wzorców męskości są wieloaspektowe, a to jedynie kilka przykładów:

- Agresja i przemoc - często postrzegane jako „akceptowalne” formy wyrażania męskości
- Depresja i niższy poziom ogólnego dobrostanu
- Nadużywanie substancji psychoaktywnych
- Samobójstwa - zgodnie z danymi Komendy Głównej Policji za 2022 rok mężczyźni w Polsce znacznie częściej niż kobiety decydują się na ten krok
- Separacja i izolacja społeczna
- Zamknięcie na przeżywanie i wyrażanie emocji
- Krótsza długość życia - mężczyźni żyją krócej, różnica w długości życia w UE wynosi średnio 5,5 roku (o tyle kobiety żyją dłużej), w Polsce ta luka wynosi 7,8 roku
- Zaniedbywanie zdrowia - mężczyźni m.in. rzadziej chodzą do lekarzy/lekarek, robią badania profilaktyczne

Czy bardziej elastyczne podejście do postrzegania męskości mogłoby ochronić mężczyzn przed negatywnymi skutkami tych toksycznych wzorców? Badania wskazują, że mężczyźni, którzy adaptują bardziej otwarte i elastyczne podejście do męskości, częściej angażują się w zachowania sprzyjające zdrowiu, otwarcie wyrażają emocje i są skłonni szukać wsparcia, gdy tego potrzebują. To sugeruje, że zmiana sposobu, w jaki społeczeństwo definiuje męskość, może mieć znaczący wpływ na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego mężczyzn.

„Zdrowie? Męska sprawa!” - co o męskim zdrowiu mówią badania

Badanie zostało zrealizowane przez firmę badawczą PBS, metodą CAWI, na panelu badawczym poznaj.to. W badaniu wzięło udział 1 001 internautów - 500 kobiet w wieku ≥ 30 lat oraz 501 mężczyzn w wieku ≥ 40 lat. Kwestionariusz badawczy zawierał 28 pytań zamkniętych podzielonych na 2 segmenty. Pierwszy: ocena własnego stanu zdrowia, podejście do profilaktyki i leczenia, zawierał 6 pytań, kierowanych zarówno do mężczyzn, jak i kobiet, zaś drugi - wiedza na temat męskiej anatomii, schorzeń o charakterze urologicznym i stopień gotowości do skorzystania z porady lekarskiej obejmował 22 pytania, z czego 13 skierowanych wyłącznie do mężczyzn.

46% mężczyzn oceniło swój stan zdrowia jako przeciętny lub zły, po 55 r.ż. ten odsetek wyniósł 57%. Mężczyźni gorzej niż kobiety oceniają swój stan zdrowia, zostali więc zapytani o choroby, których obawiają się najbardziej. 32% wymieniło udar mózgu, a 25% zawał serca. Na trzecim miejscu wymienili ex aequo: raka płuca i raka prostaty (po 16%). Obawa przed chorobą powinna skłaniać do większej dbałości o zdrowie - co zatem z badaniami kontrolnymi? 16% mężczyzn takich badań nie robi w ogóle, a 45% deklaruje, że wykonuje je rzadziej niż raz w roku. Co jest najczęstszą przyczyną oceny stanu zdrowia jako przeciętnego lub złego? Wśród mężczyzn po 45 r.ż. na pierwsze miejsce wysuwa się stres i przemęczenie (54%), choroby sercowo-naczyniowe (48%), choroby układu pokarmowego (31%) i dolegliwości urologiczne (10%). Po 55 r.ż. ta kolejność wygląda następująco: stres i przemęczenie stają się największym wyzwaniem zdrowotnym (56%), na drugim miejscu choroby sercowo-naczyniowe i cukrzyca (29%), a schorzenia urologiczne zajmują trzecie miejsce (22%).

Mężczyźni nie mają „swojego” lekarza, lekarki, czyli takiego, jakim dla kobiet

jest ginekolog. Najczęściej wymienianym specjalistą jest stomatolog (70%), ortopeda (45%) oraz kardiolog (43%). Tylko 33% ankietowanych mężczyzn wymienia urologa. Po 55 r.ż. grupa mężczyzn deklarująca, że zdarzyło im się być u urologa, urologi rośnie do 39%, ale to nadal zbyt niski wynik, aby twierdzić, że zdrowie urologiczne mężczyzn jest pod kontrolą, biorąc pod uwagę epidemiologię raka prostaty, pęcherza moczowego i nerki wśród mężczyzn.

Jak wygląda sytuacja badań w przypadku mężczyzn z niepełnosprawnościami? Według wyników badania „Seksualność i rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością ruchową” przeprowadzonych na zlecenie Fundacji Avalon, ochrona zdrowia oceniana jest przez osoby z niepełnosprawnościami raczej negatywnie, co ma niewątpliwie wpływ na chęć i gotowość odbywania przez mężczyzn z niepełnosprawnościami regularnych wizyt profilaktycznych. Aż 29% badanych osób nigdy nie było u urologa. Problemem jest niedofinansowanie ochrony zdrowia i brak elastyczności w dostępie do różnych usług. Przede wszystkim mowa tutaj o rehabilitacji, z której niektórzy chcą skorzystać, ale czas oczekiwania jest zbyt długi. W kontekście niepełnosprawności, istotny jest brak wiedzy personelu medycznego o usługach przystosowanych do różnych potrzeb. Personel medyczny nie zawsze dysponuje odpowiednią wiedzą i nie wykazuje inicjatywy, by ją pozyskać.

Męskość a niepełnosprawność

Tradycyjna koncepcja męskości, promująca obraz samowystarczalnego, niezależnego mężczyzny, zostaje podważona przez realia życia osób z niepełnosprawnościami. Warto zatem zadać pytanie: czy męskość musi być definiowana w jednoznaczny, ograniczający sposób? Sztywne definicje męskości nie tylko utrudniają mężczyznom z niepełnosprawnościami akceptację siebie i swojej sytuacji, ale również przyczyniają się do izolacji społecznej i psychicznego dyskomfortu. Trudno myśleć o sobie jako

o „męskim” mężczyźnie, kiedy potrzebujemy innej osoby, żeby zaspokajać własne potrzeby czy pragnienia. Rozumienie męskości jako czegoś, co jest płynne i podlega indywidualnej interpretacji, może więc przynieść ulgę i pozwolić na prowadzenie pełniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia.

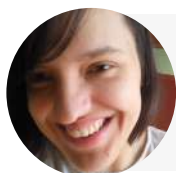
W rzeczywistości męskość nie jest monolitem - to zbiór cech, zachowań i wartości, które mogą być kształtowane według indywidualnych przekonań i doświadczeń. Męskość może być tym, czym tylko chcemy, żeby była. Problem pojawia się wtedy, kiedy myślimy, że jest tylko jedna wizja, w którą musimy się wpasować. Przełamywanie stereotypów i budowanie nowych, inkluzywnych definicji męskości to proces, który wymaga czasu. Rozmowy na temat różnorodności męskości, włączając w to doświadczenia mężczyzn z niepełnosprawnościami, mogą pomóc w kształtowaniu bardziej otwartej koncepcji męskości i tym samym bardziej akceptującego społeczeństwa.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego czy fizycznego, poniżej znajdziesz kilka propozycji, gdzie możesz je znaleźć:

- Wejdź na mapadostepnosci.pl i znajdź specjalistę, specjalistkę z doświadczeniem w pracy z osobą z niepełnosprawnością
- Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji psychologicznej lub seksuologicznej w ramach [Pomarańczowego Telefonu Wsparcia](#)
- Skorzystaj z poradnictwa seksuologicznego: [Konsultacje z zakresu rehabilitacji seksualnej](#)



Czas wolny osób z niepełnosprawnościami



Kinga Danielczyk - anglistka i społeczniczka, początkujący nurek. Czasem żongluje słowem, akurat wobec tych akrobacji MPD nie ma wiele do powiedzenia. Zbiera doświadczenia. Żyje dzięki czekoladzie, zielonej herbacie i adrenalinie.

Czas wolny jest najdroższą walutą, towarem deficytowym. Kiedyś sądzono, że rozwój technologii sprawi, że będziemy mieć go więcej, tymczasem, choć coraz głośniej mówi się o trosce o własny dobrostan i zachowywaniu zdrowego balansu, tendencja jest odwrotna. Czas wolny jest istotnym aspektem życia. Daje możliwość relaksu, rozwoju osobistego i wyrażania siebie. Jest przestrzenią do tworzenia więzi, pokonywania wyzwań, odkrywania nowych pasji, które pozwalają poczuć spełnienie.

Mam niepełnosprawność, nie mam czasu

Choć nikt z nas nie ma dziś czasu w nadmiarze, pokuszę się o stwierdzenie, że osoby z niepełnosprawnościami mają go jeszcze mniej. Doskonale pamiętam dzielenie czasu w ciągu dnia między naukę a intensywną rehabilitację i wizyty u specjalistów. To był skomplikowany system naczyń połączonych. Dwie

przestrzenie, które nie mogły bez siebie istnieć. Zdobywanie wiedzy stawiało przede mną wyzwania, dawało mi satysfakcję, poczucie rozwoju, nadzieję na pracę zawodową i niezależność finansową w przyszłości, bo jak wiadomo życie z niepełnosprawnością jest bardzo drogie. Ale jak się uczyć, gdy boli? Spastyczne mięśnie, pozbawione ruchu i specjalistycznego wsparcia, bardzo szybko i dotkliwie dopominały się o należną

im troskę. Nie było miejsca na negocjacje, wykorzystywały do tego najsurowsze metody: ból i regres ciężko wypracowanych umiejętności. Zapamiętałam ból dłoni. Mimo, że nauczyłam się pisać ręcznie, to od zawsze pisałam wolniej niż „przeciętny użytkownik długopisu”, a to wydłużało czas spędzany nad książkami i frustrowało, bo głowa zawsze myślała szybciej niż ręka była w stanie pisać.

Obecnie miejsce szkoły zajęła praca, rehabilitacji jest trochę mniej, ale jak wszyscy mam jeszcze do wykonania obowiązki domowe. Kiedy tylko mogę, wspomagam się technologią, jednak wciąż wiele codziennych czynności wymaga ode mnie więcej energii i skupienia. Często wykonuję je wolniej. W zadaniach, które z powodu ograniczeń fizycznych, są poza moim zasięgiem, pomagają mi bliscy. Często muszę to wsparcie dogadać, dokładnie zaplanować albo na nie poczekać, a minuty lecą.

Bariery architektoniczne powodują, że potrzebuję więcej czasu, aby gdzieś dotrzeć. Szukanie obniżonego krawężnika, działającej windy czy dostępnej toalety zabrało mi już wiele godzin z życia.

Jeśli podróżuję pociągiem i potrzebuję skorzystać z asysty, muszę tę potrzebę zgłosić przynajmniej 24 godziny wcześniej (do niedawna należało zrobić to najpóźniej 48 godzin przed planowaną podróżą), a na dworcu pojawić się na długo przed odjazdem pociągu. Tik-tak. Nie mogę nie wspomnieć też o tym, że po każdym wyzwaniu (chorobie, podróży, wzmożonym wysiłku lub wręcz przeciwnie, długim bezruchu) moje ciało potrzebuje więcej czasu, by się zregenerować.

Co z tym czasem zrobić?

Co robię z czasem, który dam radę ukraść codzienności, szczególnie teraz, gdy słońce śmiało zagląda w okna? Czytam, czasem piszę, trenuję nurkowanie i działam w wolontariacie, bywa, że pogram na bębnie. Nie wiem, czym Ty się interesujesz, ale jeśli szukasz nowej pasji albo po prostu ciekawej formy spędzania czasu wolnego i jesteś

osobą z niepełnosprawnością, to mogą Cię zainteresować zajęcia i warsztaty proponowane przez Fundację Avalon. Czas wolny to cenny zasób, o który warto dbać. Dobrze jest wypełnić go zajęciami, które dają radość i spełnienie, a także zaspokajają nasze obecne potrzeby. Pomyśl, czego potrzebujesz. Ludzi wokół czy samotności? Wysiłku umysłowego czy fizycznego? Adrenaliny czy spokoju? Poniżej zebrałam dla Ciebie kilka pomysłów na przyjemne i twórcze spędzania czasu:

- **Działania artystyczne i rękodzieło**

Malarstwo, rysunek, rzeźba, fotografia, a nawet sztuka cyfrowa mogą być uprawiane przez OzN. Takie aktywności dają przestrzeń do eksperymentowania, pobudzają wyobraźnię i dają możliwość przekazywania pomysłów myśli i emocji w wielu formach.

- **Muzyka i taniec**

Muzyka i taniec przekraczają bariery. Osoby z niepełnosprawnościami grają na instrumentach, śpiewają i komponują utwory. Taniec na wózkach, integracyjne tańce grupowe, zumba czy taniec intuicyjny to świetne formy wyrażania siebie, interakcji społecznych i aktywności fizycznej.



- **Sport**

Aktywność fizyczna jest niezbędna do prowadzenia zdrowego stylu życia. Sport daje możliwość rekreacji, rywalizacji i nawiązywania kontaktów. Wiele sportów można dostosować do różnych rodzajów niepełnosprawności. Niech za przykłady posłużą koszykówka na wózkach, pływanie, narciarstwo, kolarstwo ręczne, racerunning czy boccia.

- **Korzystanie z uroków natury**

Natura ma dobry wpływ na umysł i ciało. Sport uprawiany na świeżym powietrzu, ogrodnictwo, obserwacja dzikich zwierząt, a nawet biwakowanie to sposoby na odpoczynek w świecie przyrody. Coraz więcej parków i lasów jest obecnie dostępnych także dla osób na wózkach. Dobrym pomysłem są spacery połączone z treningiem uważności, które pomagają zwolnić, odpuścić i dostrzegać piękno otaczającego nas świata.

- **Świat wirtualny**

Cyfrowy świat oferuje wiele możliwości nawiązywania kontaktów i angażowania się w różnorodne inicjatywy. Społeczności internetowe skupione wokół konkretnych zainteresowań lub hobby zapewniają osobom z niepełnosprawnościami możliwość dzielenia się doświadczeniami i uczestniczenia w dyskusjach, szkoleniach, konferencjach i innych złożonych projektach bez konieczności wyjścia z domu. Znajomości zawarte przez Internet można również z powodzeniem kontynuować w świecie realnym.

- **Wolontariat i aktywizm**

Zaangażowanie się w wolontariat lub działania rzecznicze daje wiele satysfakcji. Wolontariat zapewnia poczucie celu, przyczynia się do rozwoju i integracji lokalnych społeczności, umożliwia rozwój osobisty. Kiedy wolontariuszem jest osoba z niepełnosprawnością, przełamany zostaje również stereotyp

mówiący, że OzN zawsze są biorcami pomocy, a same nie są w stanie jej udzielić. Praca rzecznicza pozwala podnosić świadomość społeczną na wiele tematów związanych np. z niepełnosprawnością, promuje otwartość i zapoczątkowuje zmiany postaw społecznych.

- **Czytanie i pisanie**

Czytanie książek, czasopism i blogów to świetne źródło stymulacji intelektualnej i rozrywki. Co więcej, biblioteki, kluby książki, internetowe grupy czytelnicze umożliwiają dyskusowanie o literaturze oraz organizują spotkania autorskie. Pisanie pozwala zrozumieć i wyrazić myśli i emocje. Działa terapeutycznie, pobudza wyobraźnię, a spisywanie historii, jakie stworzył umysł wciąga na długie godziny.



- **Uważność i medytacja**

Praktykowanie uważności i medytacji relaksuje, redukuje stres, pomaga zachować dobre samopoczucie i spokój wewnętrzny. Ćwiczenia oddechowe czy jogę można z powodzeniem dostosować do określonych możliwości, umiejętności i preferencji. Lista zajęć, którymi możesz zapełnić swój czas wolny, nie ma końca. Można przecież podróżować, gotować i piec, oglądać filmy i seriale, bawić się modą, szukać swoich korzeni, zbierać coś, uczyć się języka obcego, wędkować, majsterkować,

spędzać czas z przyjaciółmi i bliskimi, grać w różnego rodzaju gry, tworzyć treści do Internetu, odnawiać stare kontakty i robić milion innych fascynujących rzeczy, o których nie wspomniałam.

Nie wszystkie ograniczenia są w głowie

Kiedy mowa o rozwijaniu pasji i zainteresowań przez osoby z niepełnosprawnościami, kluczowa jest dostępność miejsc publicznych (domy kultury, kluby sportowe) oraz pomysłowość i elastyczność (instruktora, osoby prowadzącej warsztaty lub samej OzN) w dopasowaniu sposobu wykonywania danego zajęcia tak, aby jak najpełniej wykorzystać potencjał jednostki, a zarazem zminimalizować znaczenie ograniczeń, z którymi się mierzy. Osoby z niepełnosprawnością ruchową mogą potrzebować fizycznej pomocy podczas

wykonywania niektórych aktywności. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną natomiast, niezbędne może okazać się wsparcie emocjonalne, motywowanie lub pomoc w podejmowaniu decyzji.

Nie musi być idealnie, żeby było fajnie!

Niedawno odkryłam, że to, co robię w czasie wolnym, nie musi spełniać żadnych norm, nawet nie muszę być w tym dobra, naprawdę! Przyznam Ci się, że okropnie gram na bębnie i wiem, że nie będę grać lepiej, bo nie pozwolą mi na to spastyczne dłonie, ale frajdę mam z tego ogromną i to mi wystarczy. Życzę Ci, aby Twój czas wolny był nie tylko wolny od obowiązków, ale też wolny od wymagań, presji czy perfekcji. Niech będzie fajnie!





W gąszczu przepisów -

systemowe wsparcie przyszłych rodziców z niepełnosprawnościami



Żaneta Krysiak - edukatorka seksualna, kierowniczka działu Sekson, Fundacja Avalon



Karolina Kowalczyk - specjalistka, Fundacja Avalon

Rodzicielstwo to doświadczenie, które samo w sobie bywa pełne wyzwań, wątpliwości i niepewności. Jednak dla osób z niepełnosprawnościami staje się ono często polem dodatkowych zmagania - nie tyle z samą opieką nad dzieckiem, ile z barierami, jakie stawia przed nimi rzeczywistość. Jedną z największych trudności dla przyszłych rodziców z niepełnosprawnościami nie są wcale ograniczenia fizyczne, ale przede wszystkim brak wsparcia, zarówno instytucjonalnego, jak i społecznego.

Jak wygląda doświadczenie rodzicielstwa z niepełnosprawnością w Polsce?

Rodzicielstwo jest ważnym elementem życia osób z niepełnosprawnościami. Potwierdzają to m.in. [zrealizowane na zlecenie Fundacji Avalon badania „Seksualność i rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością ruchową”](#). 68% badanych osób z niepełnosprawnościami

zadeklarowało chęć posiadania dzieci. Co trzecia z osób badanych usłyszała, że temat rodzicielstwa „ich nie dotyczy”. Z tą formą dyskryminacji mierzą się przede wszystkim kobiety z niepełnosprawnościami, które niejednokrotnie słyszą w gabinetach ginekologicznych, że nie powinny planować macierzyństwa z przyczyn pozamedycznych, a więc bardzo często opartych na przekonaniach i opiniach personelu

medycznego. Te postawy wynikają m.in. z rozpowszechnionych stereotypów: „osoby z niepełnosprawnościami będą gorszymi rodzicami, bo sami potrzebują opieki”, „osoba z niepełnosprawnością nie może być odpowiedzialnym rodzicem”, „dziecko, które urodzi się w takiej rodzinie będzie poszkodowane, bo stanie się opiekunem niepełnosprawnych rodziców”. Konsekwencją dla OzN, które funkcjonują w takim niewspierającym otoczeniu jest duża trudność w podejmowaniu samodzielnych decyzji o seksie, rodzicielstwie czy zdrowiu intymnym. Może nawet pojawić się u nich przekonanie, że nie mogą swobodnie decydować o sobie w tym zakresie.

Mimo, że osoby z niepełnosprawnościami deklarują chęć i gotowość do rodzicielstwa, w Polsce nie istnieje żaden kompleksowy, dedykowany program wsparcia dla przyszłych rodziców z niepełnosprawnościami. Dotarcie do informacji o możliwych formach pomocy, wymaga od osób z niepełnosprawnościami bardzo dużego zaangażowania i czasu. Informacji trzeba szukać na własną rękę w różnych instytucjach pomocowych, np.: MOPS, GOPS, PCPR, PFRON. Przyszli rodzice z niepełnosprawnościami przede wszystkim polegają na wsparciu najbliższego otoczenia, znajomych, organizacji pozarządowych czy czerpią z doświadczeń innych rodziców.

Raport „Byliśmy jak z kosmosu. Między (nie)wydolnością środowiska a potrzebami rodziców z niepełnosprawnościami”

Sytuacja przyszłych i obecnych rodziców z niepełnosprawnościami została także zdiagnozowana w raporcie „Byliśmy jak z kosmosu. Między (nie)wydolnością środowiska a potrzebami rodziców z niepełnosprawnościami”, zrealizowanymi na zlecenie Instytutu Spraw Publicznych w 2018 roku, przez: Dorotę Wiszejko-Wierzbicką, Mariolę Raclaw, Agnieszkę Wołowicz - Ruszkowską.

Raport przedstawia, z jakimi trudnościami i ograniczeniami spotykają się rodzice z niepełnosprawnościami, stawiając równocześnie badany pytaniami o brakujące rozwiązania czy rekomendacje co do zmian. Publikacja łączy ze sobą badanie jakościowe - 24 wywiady pogłębione z rodzicami z niepełnosprawnościami - oraz badanie ilościowe obejmujące próbę 450 rodziców z niepełnosprawnościami. 66% badanych osób uważa, że niepełnosprawność utrudnia wychowanie dzieci, przeciwnego zdania jest 15%. Ponad 50% badanych zgadza się ze stwierdzeniem, że rodzice z niepełnosprawnościami są na ogół traktowani gorzej niż rodzice bez niepełnosprawności.

To, na co jeszcze wskazuje raport to m.in. lęk z jakim spotykają się rodzice z niepełnosprawnościami, który towarzyszy im w trakcie korzystania z pomocy oferowanej przez instytucje pomocowe. „Kontakty rodziców z ośrodkami pomocy społecznej nacechowane były lękiem o odebranie im dzieci z powodu możliwości zdiagnozowania przez przedstawicieli służb społecznych niewydolności rodzicielskiej, stereotypowo wywiezionej z ich niepełnosprawności. Lęk wzbudzały przede wszystkim kontrolne działania pracowników socjalnych i asystentów rodzin”. Rodzice z niepełnosprawnościami spotykają się z brakiem zaufania i niechęcią ze strony osób pracujących w instytucjach pomocowych. Ta negatywna ocena społeczna i negatywne doświadczenia ze współpracy z instytucjami pomocowymi sprawiają, że osoby z niepełnosprawnościami korzystają przede wszystkim ze wsparcia najbliższego otoczenia. „W swoim odczuciu, w sytuacji kryzysowej badani mogą liczyć przede wszystkim na rodzinę (76% wskazań), przyjaciół (57%) i sąsiadów (34%)”.

Pozostałe kwestie dot. brakujących form wsparcia przyszłych rodziców, na które zwracają uwagę osoby badane to:

- konieczne wsparcie finansowe, pomoc

- finansowa, dodatkowe zasiłki, ulgi podatkowe,
- wsparcie finansowe na leczenie i rehabilitację dziecka,
- niewidoczność rodziców z niepełnosprawnościami przez nieuwzględnianie ich potrzeb w szpitalach,
- brak oferty edukacyjnej przygotowującej do rodzicielstwa i partnerstwa,
- brak wsparcia ze strony państwa w kształtowaniu pozytywnych postaw dotyczących rodziców z niepełnosprawnością.

Niestety nadal aktualne jest przekonanie, że osoby, które mają własne ograniczenia, będą gorszymi rodzicami. Ten stereotyp pojawia się zwłaszcza w kontaktach z placówkami pomocowymi, co zgłaszają osoby z niepełnosprawnościami w badaniach. W kontaktach z PFRON czy ZUS badani jako największą barierę wskazywali dodatkowo na zbyt długi czas oczekiwania na obsługę sprawy (42%). Na drugim miejscu znalazły się trudności w znalezieniu potrzebnych i zrozumiałych informacji (36%). Rodzaj trudności, które napotykają rodzice, jest także ściśle związany z ich miejscem zamieszkania i dostępem do infrastruktury społecznej czy pomocowej.

Na jakie wsparcie mogą liczyć osoby z niepełnosprawnościami planujące rodzicielstwo?

Poniżej zebraliśmy dostępne formy wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami, które planują rodzicielstwo. Wsparcie to dotyczy zarówno okresu ciąży, jak i pierwszych rodzicielskich kroków. Z pewnością nie wyczerpujemy tymi propozycjami tematu, co wynika m.in. z rozproszonych form wsparcia i braku spójnego, ogólnopolskiego programu kierowanego do tej grupy osób. Poniżej znajdziecie też nasze rekomendacje, gdzie można dalej szukać informacji:



- 1. Asystencja osobista**
Nieliczna grupa osób z niepełnosprawnościami korzysta z asystencji osobistej. Brakuje systemowego programu, a usługi są ograniczone dostępnością i elastycznością.
- 2. Dofinansowania PFRON do żłobków i przedszkoli**
Osoby z niepełnosprawnościami mogą uzyskać wsparcie finansowe w tym zakresie, jednak skala dofinansowania i procedury nie uwzględniają nadal nie są wystarczające.
- 3. Asystent/ka rodziny (MOPS)**
MOPS oferuje dostęp do asystentów rodzin. Niestety, asystent rodziny wciąż kojarzony jest negatywnie ze środowiskami dysfunkcyjnymi czy patologicznymi. Taka stygmatyzacja niechęca osoby z niepełnosprawnościami do korzystania z tej formy pomocy.
- 4. Płatne usługi opiekuńcze (MOPS)**
Mogą one obejmować pomoc w sprzątaniu, zakupach, praniu, pielęgnacji dziecka. Ich dostępność ustalana jest przez MOPS. Osoby

korzystające z tego typu wsparcia nie mają też wpływu na wybór osoby wykonującej usługi.

5. **Pierwszeństwo w przedszkolach**

Dzieci osób z niepełnosprawnościami mają ustawowe pierwszeństwo w dostępie do opieki przedszkolnej, ale w praktyce kolejki i niedostosowanie infrastruktury często ten priorytet niwelują. W przypadku rekrutacji do żłobków tego pierwszeństwa już nie ma.

6. **Zasiłek rodzinny**

Wysokość zasiłku wynosi od 95 do 140 zł miesięcznie dla rodzin o dochodzie do 674 zł na osobę.

7. **Ustawa „Za Życiem”**

Ustawa daje możliwość ubiegania się o jednorazowe świadczenie w wysokości 4000 zł. Oferowane jest także wsparcie w zakresie mieszkalnictwa, rehabilitacji i wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Program wsparcia jest kierowany do:

- rodzin, w których urodziło się dziecko ze znaczną niepełnosprawnością lub nieuleczalną chorobą zagrażającą życiu dziecka;
- kobiet, które otrzymały informację o możliwości poronienia w trakcie ciąży lub porodu, urodzeniu dziecka martwego lub niezdolnego do samodzielnego funkcjonowania.

Osoby z niepełnosprawnościami z doświadczeniem rodzicielstwa zwracają przede wszystkim uwagę na fragmentaryczność form pomocy, niespójność działań, które podejmowane są przez wiele podmiotów, brak współpracy i kompleksowego programu, schematyczne formy wsparcia, nieciągłość w oferowanych formach wsparcia. Grupy, które szczególnie wykluczane są z dostępu do pomocy to: osoby z niepełnosprawnością słuchu, wzroku i niepełnosprawnością ruchową. Warto pamiętać, że potrzeba wsparcia wzrasta wraz z rodzajem niepełnosprawności i jej stopniem. Bez wątpienia aktualne

polityki wspierające OzN w zakresie opieki okołoporodowej nie są wystarczające i nie wyczerpują zapotrzebowania na wsparcie. Dlatego na koniec dzielimy się możliwościami wsparcia.

Jak możemy Cię wesprzeć?

- Zapoznaj się z wywiadami w ramach naszego Cyklu o rodzicielstwie i sprawdź, z jakich form wsparcia korzystali inni rodzice z niepełnosprawnościami.
- Skorzystaj z pomocy specjalistów [Pomarańczowego Telefonu Wsparcia](#).
- Wybierając szpital, dowiedz się, jaka pomoc oferowana jest przyszłym rodzicom, np. czy jest dostępny psycholog, konsultacje z położną. Sprawdź polecany szpital w rankingu prowadzonym przez Fundację Rodzic po Ludzku.
- Skorzystaj z [Mapy Dostępności](#), żeby znaleźć gabinet ginekologiczny dostosowany do Twoich potrzeb.
- Skorzystaj z bezpłatnego [Telefonu Informacji Pacjenta](#).
- Skorzystaj z [Grup Wsparcia](#) dedykowanych zarówno rodzicom z niepełnosprawnościami, jak i rodzicom dzieci z niepełnosprawnościami.
- Dołącz do internetowych grup i forów dedykowanych osobom w podobnej sytuacji.

Bibliografia:

- D. Wiszejko-Wierzbicka, M. Raćław, A. Wołowicz-Ruszkowska, Warszawa (2018) Instytut Spraw Publicznych „Byliśmy jak z kosmosu. Między (nie)wydolnością środowiska a potrzebami rodziców z niepełnosprawnościami”.
- [Ustawa „Za życiem”](#)
- Badania o Seksualności i Rodzicielstwie osób z niepełnosprawnościami Fundacji Avalon (2020)

Seksualność bez tabu - ruszyły zapisy na szkolenie z cyklu „Włączając seksualność”





Kamil Zięba - specjalista, Fundacja Avalon

Już 10 października 2025 roku wystartuje pierwszy z czterech modułów cyklu edukacyjnego „Włączając seksualność”, dedykowanego osobom pracującym pomocowo, które chcą skuteczniej wspierać osoby z niepełnosprawnością ruchową w obszarze zdrowia seksualnego i psychoseksualności.

Co czeka uczestników?

W ciągu 3-godzinnego, kameralnego spotkania online poznasz podstawy zdrowia seksualnego osób z niepełnosprawnością ruchową, dowiesz się, jak czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wpływają na ich seksualność, a także poznasz znaczenie edukacji seksualnej (formalnej i nieformalnej) dla rozwoju psychoseksualnego tej grupy.

O czym będziemy rozmawiać?

Podczas szkolenia osoby uczestniczące poznają podstawowe informacje na temat seksualności osób z niepełnosprawnościami - od rozwoju psychoseksualnego, przez zdrowie intymne i dostępność wsparcia medycznego, po praktyczne aspekty rehabilitacji seksualnej. Omówimy popularne mity i stereotypy, wskazując sposoby przeciwdziałania stygmatyzacji i autostygmatyzacji, a także przyjrzymy się specyfice diagnozy seksuologicznej w tej grupie pacjentów. Treści szkolenia zostaną omówione również w odniesieniu do wyników badań dotyczących seksualności i rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami przeprowadzonych przez Fundację Avalon.

Dlaczego to ważne?

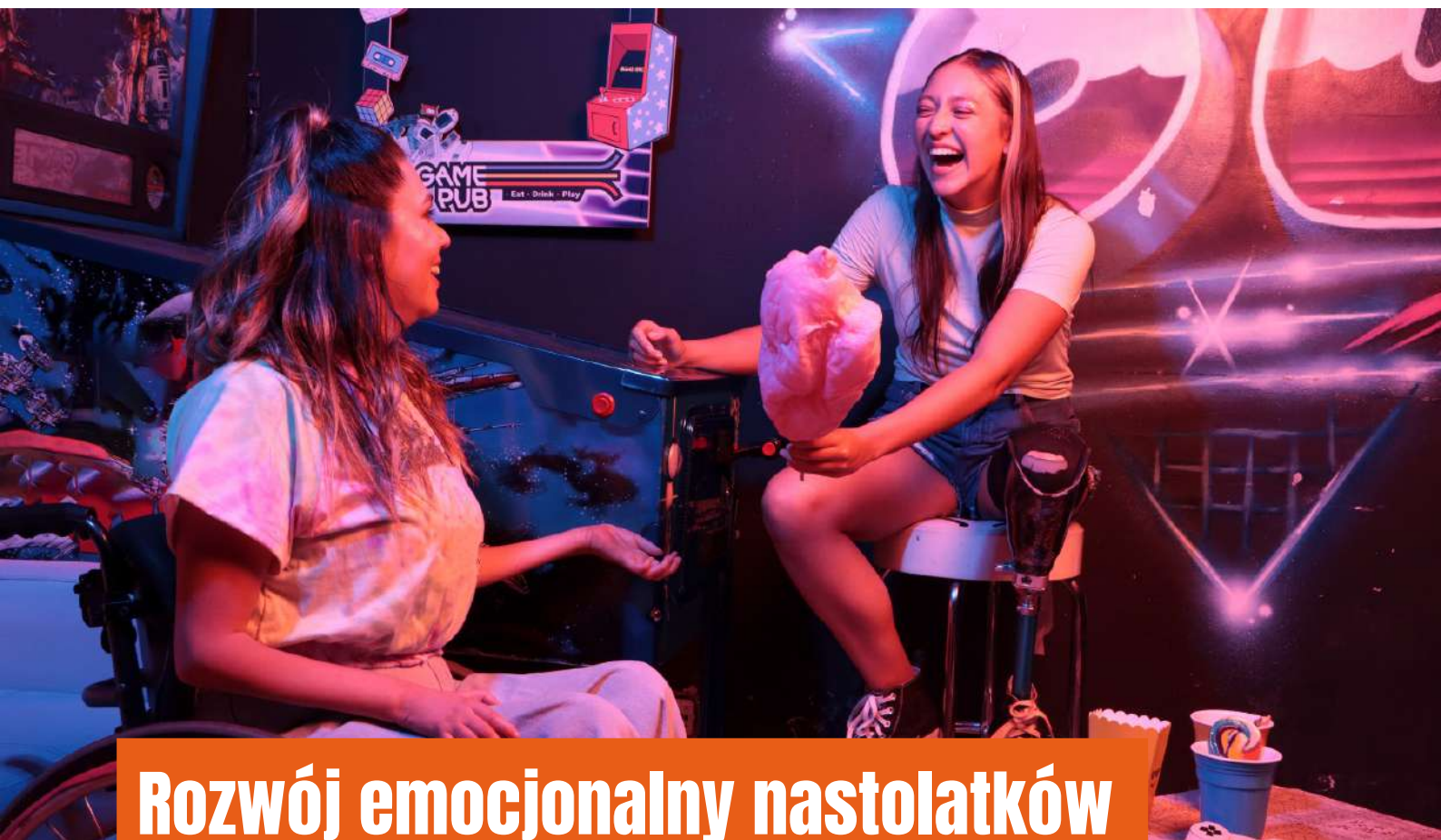
Badania prowadzone w ramach Projektu Sekson pokazują, że ponad jedna czwarta osób z niepełnosprawnościami nigdy z nikim nie rozmawiała o swojej seksualności. Wiele z nich spotkało się z przekonaniem, że „ten temat ich nie dotyczy”. Taki brak wsparcia odbija się na poczuciu wartości, zdolności do nawiązywania relacji i ogólnym dobrostanie.



Tymczasem prawo do seksualności - rozumianej szeroko, jako prawo do bliskości, czułości, intymności i decydowania o sobie - to jedno z podstawowych praw człowieka. Seksualność osób z niepełnosprawnościami istnieje, jest ważna i zasługuje na to, by była widoczna i szanowana.

Szkolenie - przestrzeń na zmianę

Szkolenie organizowane przez Projekt Sekson to nie tylko wiedza. To zaproszenie do refleksji, skonfrontowania się z własnymi uprzedzeniami, zadania pytań, na które czasem trudno znaleźć odpowiedź. Dzięki otwartości prowadzących i różnorodności poruszanych tematów osoby uczestniczące wychodzą ze szkolenia bogatsze o wiedzę, ale też bardziej uważni i wrażliwi na potrzeby innych.



Rozwój emocjonalny nastolatków z niepełnosprawnościami



Żaneta Krysiak - edukatorka seksualna, kierowniczka działu Sekson, Fundacja Avalon

Co możesz zrobić jako rodzic lub opiekun?

Niezależność oznacza samodzielność

- Pozwól dziecku próbować, nawet jeśli popełnia błędy.
- Niezależność to również proszenie o wsparcie innych osób niż rodzice. Pozwala to na coraz większą samodzielność, na przykład w funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej.
- Cierpliwość się opłaca - każdy mały sukces buduje poczucie wartości i wzmacnia samoocenę nastolatka.

Emocje są ważne

- W okresie dorastania nastolatek z niepełnosprawnością może przeżywać różnorodne emocje związane ze stanem zdrowia i swoją sprawczością, może czuć złość, zazdrość, frustrację - to naturalne.
- Zachęcaj do rozmowy, słuchaj, nie oceniaj.
- Pomóż nazwać to, co czuje.

Dziecko ma prawo do swojego ciała

- Naucz swoje dziecko mówić „nie”.
- Pokaż, że nikt nie ma prawa dotykać go/jej bez zgody.

- U dziecka z niepełnosprawnością, które nie było uczone norm związanych z granicami, mogą nie rozwinąć się mechanizmy obronne, może ono nie potrafić rozpoznawać sytuacji, które są zagrażające czy przekraczające i nie umieć na nie reagować.
- Nauka granic cielesnych dziecka to bardzo ważna rola rodziców i warto zacząć ją już od najmłodszych lat.

Czasem pytanie zaskakuje - to normalne, że możesz nie znać odpowiedzi

- Jeśli dziecko chce rozmawiać o relacjach, ciele, seksualności - to oznacza zaufanie.
- Nie musisz odpowiadać od razu, jeśli nie znasz odpowiedzi - daj znać dziecku, że do niego/niej z tym wrócisz.

- Otwarta i szczerze prowadzona rozmowa na temat seksualności może mieć znaczący wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka w przyszłości.

Twoja obecność i wsparcie budują bezpieczeństwo

To, co jest najważniejsze, to dążenie do tego, żeby Twoje dziecko chciało z Tobą rozmawiać, ufało Ci, czuło się przy Tobie bezpiecznie i rozumiało, że może przyjść do Ciebie ze wszystkim i że zawsze będziesz po jego czy jej stronie.



Lęk przed ciążą - problem (nie tylko) osób nastoletnich

**Sylwia Wierzbicka** - seksuolożka, Fundacja Avalon

Lęk przed ciążą nie jest wyłącznie „problemem nastolatek” - dotyczy dorosłych osób zarówno z niepełnosprawnościami, jak i bez nich. Dotyczy osób czy par, które mają dostęp do wiedzy i środków antykoncepcyjnych, a mimo to mierzą się z napięciem, niepewnością, poczuciem braku kontroli nad własnym ciałem i przyszłością. Zdarza się, że niepokój związany z możliwością zajścia w ciążę, przyćmiewa radość z życia seksualnego, a rozmowy o antykoncepcji wciąż dla wielu osób bywają trudne. W przypadku osób z niepełnosprawnościami temat ten nabiera dodatkowych znaczeń - ze względu na przeszkody systemowe, społeczne tabu, krzywdzące stereotypy i brak dostępu do rzetelnych informacji.

Dlaczego boimy się ciąży? I dlaczego ten lęk tak często pozostaje w cieniu - nieoswojony i niewypowiedziany?

W artykule celowo używamy określeń takich jak osoba z pochwą czy osoba z penisem zamiast domyślnego przypisywania płci (np. kobieta/mężczyzna), aby uwzględnić różnorodność tożsamości płciowych. Lęk przed ciążą oraz odpowiedzialność za antykoncepcję nie dotyczą wyłącznie osób cisplciowych (tj. tych, których płeć przypisana przy urodzeniu jest zgodna z płcią odczuwaną) - mogą go doświadczać także osoby transpłciowe czy niebinarne.

W kontekście ciąży i zapłodnienia kluczowe są konkretne cechy anatomiczne i fizjologiczne, a nie wyłącznie tożsamość płciowa. Taki sposób mówienia pozwala więc zachować inkluzywność językową i szacunek wobec osób, które m.in. nie identyfikują się z płcią przypisaną im przy urodzeniu, ale których doświadczenia w kontekście seksualności, antykoncepcji i ciąży są równie realne i ważne.

Lęk przed ciążą - czy mężczyźni/ osoby z penisem też się boją?

Lęk przed ciążą nie jest zarezerwowany wyłącznie dla osób nastoletnich, które dopiero zaczynają życie seksualne. Towarzyszy również dorosłym osobom, także tym, które korzystają z antykoncepcji.

Lęk u kobiet czy w ogóle u osób, które mogłyby zajść w ciążę, często wiąże się z utratą kontroli nad własnym ciałem, presją społeczną, ryzykiem dla zdrowia czy trudną sytuacją materialną. U mężczyzn/ osób z penisem strach ten może dotyczyć m.in. obawami przed nieplanowanym ojcostwem, utratą niezależności, trudnymi decyzjami lub konsekwencji emocjonalnych. Problemem jest, że mężczyźni rzadziej mówią o swoich lękach i obawach - brakuje im języka, przestrzeni i społecznego przyzwolenia na wyrażenie takich emocji.

Antykoncepcja - wciąż „kobiece zadanie”?

Pomimo dostępności wielu metod antykoncepcji, stereotypowy podział obowiązków w tym temacie nadal ma się dobrze. W wielu relacjach to kobieta/ osoba mogąca zajść w ciążę musi pamiętać o pigułkach, zakładać spiralę, znosić skutki uboczne środków hormonalnych, a w razie „wpadki” - ponosić konsekwencje psychiczne, fizyczne i społeczne. Antykoncepcja hormonalna daje skuteczność, ale nie jest pozbawiona skutków ubocznych. Wiele kobiet rezygnuje z niej z obawy przed m.in. wahaniem nastroju, spadkiem libido, wzrostem wagi czy innymi, poważnymi powikłaniami zdrowotnymi. W przypadku kobiet z niepełnosprawnościami często antykoncepcja hormonalna nie jest w ogóle możliwa, w związku ze współwystępującymi

chorobami lub ryzykiem niepożądanych objawów.

Z drugiej strony, kobiety/osoby z pochwą często spotykają się z odmową użycia innych środków zapobiegawczych przez swoich partnerów - np. prezerwatywy z różnych powodów: „bo nie czuję”, „bo nie lubię”, „bo nie mam przy sobie”. Odmowa ta nie tylko przerzuca odpowiedzialność, ale i ignoruje granice i potrzeby drugiej osoby. Wciąż powszechne jest więc przekonanie, że to kobieta powinna „zająć się” antykoncepcją. Mężczyźni/osoby z penisem często nie czują się współodpowiedzialni za zabezpieczenie - i nie chodzi tylko o niechęć do używania prezerwatyw, ale o głęboko zakorzenione przekonanie, że to nie ich „działka”. Tymczasem dobre życie seksualne i zdrowie reprodukcyjne to wspólna sprawa. Odpowiedzialność powinna być dzielona, a nie przerzucana.



Lęk przed ciążą u osób z niepełnosprawnościami

U wielu osób z niepełnosprawnościami myśl o ciąży wywołuje nie tylko emocje typowe dla każdej osoby mającej perspektywę wejścia w rodzicielstwo, ale także szereg dodatkowych lęków - głęboko zakorzenionych w społecznym niezrozumieniu, braku dostępnego wsparcia oraz niedostosowanym systemie ochrony zdrowia. Choć część obaw dotyczy kwestii fizycznych (np. Czy moje ciało da radę utrzymać ciążę? Czy poród będzie bezpieczny?), znacznie częściej osoby z niepełnosprawnościami mówią o lęku społecznym i systemowym. Obawy dotyczą braku dostosowanej opieki medycznej, m.in. brak dostępności architektonicznej gabinetów ginekologicznych, szpitali, jak i nieprzygotowanie personelu medycznego do pracy z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Kolejną kwestią jest odbieranie podmiotowości - osoby z niepełnosprawnościami są często infantylizowane, traktowane nie jak osoby dorosłe, którą są zdolne do decyzji o macierzyństwie czy ojcostwie. Do tego dochodzi też lęk przed oceną ze strony społeczeństwa i bliskich. Pytania typu: „Jak ty sobie poradzisz?”, „Czy to w ogóle odpowiedzialne?”, a nawet „Kto pozwolił ci zająć w ciążę?” - nie są rzadkością. Nadal spotkać się można z krzywdzącymi stereotypami, że osoby z niepełnosprawnościami nie będą tak dobrymi rodzicami jak osoby bez niepełnosprawności, albo że sami wymagają wsparcia i nie powinny mieć dzieci. Tymczasem decyzja o rodzicielstwie podejmowana przez osobę z niepełnosprawnością jest często poprzedzona konsultacjami medycznymi, rozmową z otoczeniem i bliskimi, poszukiwaniem form wsparcia i rozwiązań, które mogłyby być pomocne w trakcie ciąży i porodu.

Rodzicielstwo osób z niepełnosprawnościami - wnioski z badania

Badanie „Seksualność i rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością ruchową”, przeprowadzone na zlecenie Fundacji Avalon pokazuje, że prawie jedna trzecia (29%) osób ankietowanych planuje mieć dzieci i nie ma żadnych obaw w związku z niepełnosprawnością. Prawie co 5 osoba wskazuje, że chce mieć dzieci, ale najprawdopodobniej nie będzie ich miała w związku z niepełnosprawnością, zaś 15% osób badanych stwierdza, że nie chce mieć dzieci w związku ze swoją niepełnosprawnością.

Dodatkowo, ponad jedna trzecia osób ankietowanych doświadczyła sytuacji, w której ktoś powiedział albo dał wyrażnie do zrozumienia, że temat rodzicielstwa ich nie dotyczy i nie jest to rzecz, którą powinni się interesować - 18% osób badanych deklaruje, że zdarzyło się to kilkakrotnie, a 19% spotkało się z tym raz lub dwa razy. Częściej sytuacja taka zdarzała się kobietom niż mężczyznom. Kilkakrotnie doświadczyło tego aż 23% kobiet, 12% mężczyzn oraz 12% osób z niepełnosprawnością nabytą i 26% z niepełnosprawnością wrodzoną. Badane osoby doświadczały takich sytuacji w głównej mierze ze strony osób z ich bliskiego otoczenia - ponad połowa (62%) usłyszała takie słowa od członka rodziny, a w dalszej kolejności od znajomego/przyjaciela (26%).

Podsumowanie

Lęk przed ciążą u osób z niepełnosprawnościami to złożone zjawisko, które wykracza daleko poza indywidualne obawy zdrowotne. W dużej mierze wynika z braku dostępnego i inkluzywnego systemu opieki zdrowotnej, społecznych stereotypów oraz trudności w dostępie do edukacji seksualnej i antykoncepcji. OzN często są wykluczane z debaty o prawie do rodzicielstwa, a ich potrzeby i decyzje bywają kwestionowane lub ignorowane. Aby zmniejszyć ten lęk,

konieczna jest zmiana systemowa: edukacja osób specjalistycznych, zapewnienie dostępnych usług medycznych, w tym dostępu do antykoncepcji i dbających o zdrowie intymne oraz stworzenie przestrzeni do otwartych, pozbawionych uprzedzeń rozmów o seksualności i ciąży. Osoby z niepełnosprawnościami mają prawo do życia seksualnego i reprodukcyjnego - w sposób godny, bezpieczny i świadomy.

Jeśli jesteś osobą, która myśli o rodzicielstwie, ale mierzy się z obawami czy lękiem w tym zakresie, możesz skorzystać z bezpłatnej porady psychologicznej lub seksuologicznej w ramach [Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon](#).

Na [Mapie Dostępności](#) znajdziesz też specjalistów i specjalistki w zakresie opieki okołoporodowej, z doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnościami.

Bibliografia:

Artykuł został stworzony w oparciu o doświadczenia z pracy terapeutycznej oraz serię artykułów „O rodzicielstwie i niepełnosprawności - krótko i na temat”, które znajdziecie na [blogu Fundacji Avalon](#).



Jak przygotować dziecko do rozpoczęcia roku szkolnego?



Wiktoria Dowgiel - psycholożka dziecięca, Fundacja Avalon

Adaptacja, czy to do przedszkola, czy szkoły (czy to do jakiegokolwiek nowego miejsca) zawsze jest czymś trudnym. To wyzwanie nie tylko dla dziecka, lecz także dla jego opiekunów. Niezależnie od wieku dziecka i jego możliwości najważniejsze w całym procesie jest dbanie o potrzeby zarówno samego dziecka, jak i swoje własne jako dorosłego wspierającego je.

Zadbanie o własne emocje

W pierwszej kolejności trzeba zadbać o swoje własne zasoby. Jeśli opiekun dziecka jest wyczerpany lub mocno skupiony na swoich przeżyciach to nie ma możliwości, żeby wesprzeć dziecko, bo działa na tak zwanym pustym baku - jak samochód, któremu skończyła się benzyna,

po prostu nie ma energii na działanie. Przed oraz w trakcie procesu adaptacji warto po pierwsze zadbać o swoje emocje: zarówno te związane z własnymi wspomnieniami z pierwszych (i kolejnych) dni w przedszkolu czy szkole, jak również te wynikające z zachowań czy emocji dziecka. Dajmy sobie prawo do przeżywania emocji, do rozmawiania z dziećmi o tym, co dla

nas było trudne, a co fajne w szkole. Pokazujemy im, jak radzić sobie ze stresem poprzez dbanie o nasz własny stan emocjonalny.

Po drugie - nie dokładajmy sobie dodatkowych obowiązków, postawmy proces adaptacji na pierwszym miejscu. Nie przejmujemy się tym, że dziecko radzi sobie gorzej z czymś innym. Skupmy się na tu i teraz, resztą zajmiemy się potem.

Dobra komunikacja to podstawa

Kolejnym elementem adaptacji jest komunikacja między rodzicami a samą szkołą oraz innymi rodzicami czy opiekunami. Dowiedzmy się przed adaptacją, jak ten proces będzie przebiegać. Poinformujmy szkołę o potrzebach dziecka i jego możliwych reakcjach. Ustalmy, co będziemy robić, żeby dziecku pomóc, co jest możliwe w danej placówce (na przykład towarzyszenie dziecku przez pierwsze kilka dni), a co nie. Jeśli zauważymy coś niepokojącego, konsultujemy się z nauczycielami i w razie potrzeby z innymi rodzicami, tak aby dziecko miało wsparcie zarówno w domu, jak i w szkole. Przede wszystkim, jeśli to tylko możliwe, starajmy się, żeby wszystkie części tej układanki - samo dziecko, rodzina, inne dzieci i ich rodziny, nauczyciele i specjaliści - grali w jednym zespole zamiast walczyć ze sobą. Priorytetem jest, aby wszyscy czuli się dobrze w nowym miejscu.

Przygotowanie dziecka

Tak samo ważne jak przygotowanie siebie jest przygotowanie dziecka. Najlepiej zacząć rozmawiać o przedszkolu czy szkole już kilka miesięcy wcześniej, kupić lub wypożyczyć książki na ten temat (polecam dla dzieci „Tosia i Julek idą do przedszkola” oraz „Selfregulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”, a dla dorosłych „Akcja adaptacja” i „Dziecko z bliska idzie w świat”), oglądać razem bajki z taką tematyką, wziąć dziecko na wizytę do nowego miejsca i dać mu się z nim i z przyszłymi opiekunami zapoznać.

Jeśli dziecko czuje się niepewnie w kwestii adaptacji, dobrze jest dać mu opowiedzieć o swoich uczuciach, nieważne jak negatywnych, i zamiast negować je, powiedzieć, że to faktycznie brzmi jak coś trudnego i wymyślić razem z dzieckiem (na miarę jego możliwości), co mogłoby pomóc mu poczuć się lepiej i pewniej. Rzeczą, która może też pomóc, jest danie dziecku czegoś namacalnego świadczącego o jego przejściu z jednego okresu w życiu do kolejnego. Możecie zrobić razem laurkę lub obrazek przedstawiający, co do teraz dziecko robiło lub zorganizować oficjalne „wręczenie dyplomu”, gdzie dziecko dostaje dyplom „zakończenia przedszkola” czy „zakończenia żłobka” i wieszacie go potem razem na ścianie.

Jeszcze przed pójściem do nowego miejsca, dajcie dziecku możliwość ćwiczenia zdolności, które będą mu tam potrzebne, na przykład zamiast szybko się ubierać przed wyjściem, wygoszparujcie na nie więcej czasu tak, żeby dziecko mogło powoli samo lub ze wsparciem ubrać się (dobrze jest się tu upewnić, że ubrania, które dziecko ma samo zakładać jest w stanie fizycznie samo założyć, czyli na przykład spodnie z gumką zamiast guzika, buty na rzepy czy wsuwane zamiast sznurowadeł itp.).

Zadbajcie także o to, żeby dziecko było przygotowane poprzez kupienie nie tylko plecaka czy zeszytów, ale także na przykład fidget cube, gniotków, gryzaków logopedycznych, systemu AAC jak piktogramy (cokolwiek jest używane w domu) czy słuchawek lub wtyczek wygłuszających (polecam loop kids), które dziecko będzie używać w nowym miejscu, zależnie od swoich potrzeb (polecam przejrzenie książki „SELF-REG” Stuarta Shankera, z której można dowiedzieć się, jakie potrzeby dziecka muszą być zaspokojone, aby łatwiej było mu regulować emocje.

Dla dzieci dużo ruszających się lub dużo chodzących może przydać się poduszka sensomotoryczna i guma do skakania

założona na przednie nogi krzeselka, która pomaga rozładować potrzebę ruchu w trakcie siedzenia. U dzieci potrzebujących obciążenia lub docisku często sprawdza się koc lub kamizelka obciążeniowa.

Gdy proces adaptacji już się zaczyna, warto iść za potrzebami dziecka na tyle, na ile to możliwe. Lepiej, żeby na przykład rodzic dał czas dziecku na zaufanie nowym opiekunom i został z nim w przedszkolu na cały dzień lub (lepiej) na kilka godzin. Zostawienie płaczącego dziecka może sprawić, że przestanie ufać rodzicowi i nowemu miejscu (bo z jego perspektywy to miejsce, przez które traci rodzica na większość dnia), co może przyczynić się do tego, że poranne rozstania będą problematyczne i pełne trudnych emocji przez następne kilka miesięcy. Słuchajmy tego, co mówią i pokazują nam swoim zachowaniem dzieci, tak, żeby i one słuchały nas.

Pomocne może być też zostawienie dziecku czegoś, co przypomni mu o bezpieczeństwie domu i rodziny, na przykład ulubionego misia, zdjęcie rodziców czy gumkę do włosów rodzeństwa, za którym będzie tęsknić.

Przydatne jest też stworzenie z dzieckiem obrazkowego planu dnia, pokazującego co będzie się działo przed wyjściem, w przedszkolu/szkole i po powrocie. Nie ma to być bardzo dokładny plan tylko na przykład „po umyciu zębów wychodzimy, w przedszkolu będziesz od śniadania, będziesz mieć zajęcia i zabawę, a wrócę po ciebie po obiedzie, potem idziemy na plac zabaw” itp.

Niezależnie od tego do jakiego miejsca idzie dziecko, konieczna w całym procesie adaptacji jest komunikacja między opiekunami a dzieckiem oraz szanowanie granic wszystkich osób: i opiekunów, i samego dziecka.

Bibliografia:

- [Dlaczego adaptacja do przedszkola bywa trudna i co z tym zrobić?](#)
- [Adaptacja szkolna - jak wesprzeć dziecko, które rozpoczyna przygodę ze szkołą?](#)
- [Jak pomóc dziecku odnaleźć się w szkolnej rzeczywistości?](#)





Rodzeństwo z niepełnosprawnością - wspólna droga ku dorosłości



Dominika Gołąb - psycholożka w Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon, seksuolożka w Pomarańczowym Telefonie Wsparcia

Posiadanie rodzeństwa z niepełnosprawnością otwiera nowe perspektywy rozwoju emocjonalnego i społecznego całej rodziny. Wyzwania, które się pojawiają, mogą pozwolić na rozwijanie większej empatii, współczucia oraz zrozumienia dla różnorodności, ale mogą wiązać się także z wykształceniem poczucia odpowiedzialności, wykraczającego poza wiek. Doświadczenie posiadania rodzeństwa z niepełnosprawnością może stanowić mocne fundamenty dla własnego rozwoju i relacji rodzeństwa. Jednocześnie jest to wyzwanie, które kształtuje życiową drogę ku dorosłości.

Rodzeństwo OzN - wskazówki dotyczące opieki

W okresie dorastania rodzeństwo osób z niepełnosprawnościami może przeżywać różnorodne i skomplikowane emocje związane ze stanem zdrowia brata lub siostry. Mogą towarzyszyć im uczucia lęku,

złości, frustracji czy nawet zazdrości. Warto, by rodzice zachęcali do wyrażania tych obaw i wątpliwości, ponieważ pomaga to w przetworzeniu i przepracowaniu emocji związanych z daną sytuacją.

Przeważająca większość rodzeństwa dzieci z niepełnosprawnościami lub przewlekłymi

chorobami radzi sobie z tą sytuacją w sposób właściwy. Jednakże mniejsza grupa może być narażona na rozwinięcie trudności adaptacyjnych, takich jak problemy szkolne lub obniżone poczucie własnej wartości.

Otwarta i szczerze prowadzona rozmowa z dzieckiem na temat niepełnosprawności rodzeństwa jest kluczowa. Ważne jest, aby dopasować poziom rozmowy do wieku i poziomu zrozumienia dziecka. Niestety, niektórzy rodzice unikają tego tematu, co prowadzi do braku pełnego zrozumienia oraz ograniczenia umiejętności radzenia sobie z sytuacjami związanymi z niepełnosprawnością w kontaktach z innymi ludźmi.

Obecność rodzeństwa z niepełnosprawnością może wywołać pewne nierówności wewnątrz rodziny. Rodzeństwo bez niepełnosprawności może odczuwać, że zostaje pominięte lub zaniedbane przez swoich rodziców, którzy często muszą poświęcić więcej czasu i uwagi na opiekę nad dzieckiem z niepełnosprawnością. Dzieciom mogą towarzyszyć uczucia zazdrości lub niechęci wobec swojego rodzeństwa, ale również poczucie winy wynikające z tych odczuć. Obowiązkiem rodziców jest tak zarządzać czasem i uwagą, aby żadne z dzieci nie czuło się opuszczone i miało dostęp do odpowiedniego wsparcia emocjonalnego.



Rodzice powinni zachęcać do kształtowania pozytywnych relacji między rodzeństwem, tworząc okazje do spędzania czasu razem i promując wspólne aktywności.

Jak troszczyć się o niepełnosprawne rodzeństwo na różnych etapach życia?

Osoby zaangażowane w opiekę często muszą dostosować swój tryb życia i rutynę, aby móc zaspokoić potrzeby dziecka z niepełnosprawnością. Rodzeństwo dzieci z niepełnosprawnością często znajduje się w sytuacji, w której musi zrozumieć i zaakceptować wpływ niepełnosprawności na dotychczasowe życie rodziny. Aby skutecznie funkcjonować w nowej sytuacji, niezbędna jest empatia i elastyczność. Zdarza się, że rodzeństwo bierze na siebie rolę opiekuna dla swojego brata bądź siostry. To doświadczenie może być początkowo bardzo satysfakcjonujące. Jednak sytuacja, w której dziecko przejmuje obowiązki dorosłego, miewa długofalowe negatywne skutki na psychikę dziecka, ponieważ nie miało okazji cieszyć się pełnią własnego dzieciństwa.

Przykłady sposobów wsparcia dla rodzeństwa z niepełnosprawnością na różnych etapach życia mogą być różnorodne, a ich wybór zależy od indywidualnych potrzeb oraz poziomu samodzielności danej osoby. Przedstawione poniżej sugestie to tylko kilka z wielu możliwych działań, które mogą pomóc w zapewnieniu wsparcia rodzeństwu:

Podczas dzieciństwa

- Wspólna zabawa - pomagająca budować pozytywną relację
- Wspieranie rodzeństwa - zabierając głos w ich obronie i upewniając się, że ich potrzeby są zaspokojone
- Pomoc w poruszaniu się w sytuacjach społecznych oraz w komunikowaniu się z innymi

Okres dorostania

- Wspieranie niezależności - rozwijanie samodzielności oraz umiejętności reprezentowania siebie

- Praktyczne wsparcie - pomoc w codziennych czynnościach, takich jak np. ubieranie się
- Budowanie zdrowych relacji z rówieśnikami i otoczeniem - pomoc w rozwijaniu umiejętności społecznych i budowaniu pewności siebie
- Bycie przyjacielem - zapewnienie towarzystwa w czasie, kiedy relacje społeczne mogą być wyzwaniem, motywowanie do działania

Dorosłość

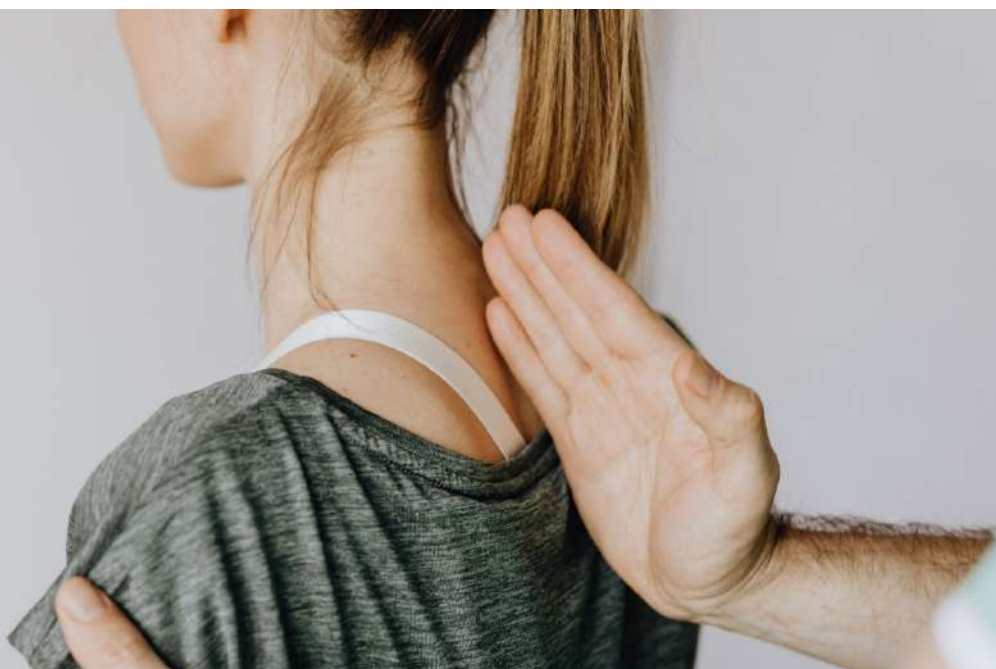
- Pomaganie w planowaniu przyszłości i realizacji osobistych celów
- Wspieranie w osiągnięciu niezależności w życiu codziennym - na tyle na ile to możliwe
- Udzielanie wsparcia w podejmowaniu ważnych decyzji życiowych
- Utrzymywanie dobrej relacji i pozostawanie blisko, aby wspierać swoje rodzeństwo w różnych aspektach życia

Podsumowując, wspieranie rodzeństwa z niepełnosprawnością jest procesem, który ewoluje wraz z wiekiem i potrzebami danej osoby. To nie tylko znalezienie odpowiednich narzędzi i strategii wsparcia, lecz także budowanie trwałych i wspierających relacji w ramach rodziny. Ważne jest, aby zachować elastyczność i dostosować wsparcie do zmieniających się potrzeb rodzeństwa w różnych etapach ich życia.

Źródła:

- King, Dawn Leona., „How non-disabled children respond to a sibling with disability? : the challenges they may or may not have faced” (2007). Masters Thesis, Smith College, Northampton, MA.
- Jagla, M., Willnat, K., Franke, G.H., & Hampel, P. (2015). How can siblings of chronically ill or disabled children be supported. The European health psychologist, 17, 589.
- Maria Elvira De Caroli, Elisabetta Sagone, Siblings and Disability: A Study on Social Attitudes toward Disabled Brothers and Sisters, Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 93, 2013, 1217-1223.
- Caliendo M, Lanzara V, Vetri L, et al. Emotional-Behavioral Disorders in Healthy Siblings of Children with Neurodevelopmental Disorders. Medicina (Kaunas, Lithuania). 2020 Sep;56(10).





Prosta sprawa - proste plecy: jak dbać o prawidłową postawę dziecka



Natalia Sławek - fizjoterapeutka, Fundacja Avalon

W dobie komputerów, smartfonów i coraz mniejszej aktywności fizycznej dzieci obserwujemy obniżenie sprawności naszych pociech i prawdopodobnie rozwijające się wady postawy. Według statystyk podanych przez Instytut Matki i Dziecka 9 na 10 dzieci ma wadę kręgosłupa, kolan i/lub stóp. Rodzice często nie są świadomi, jak wcześnie mogą pojawiać się nieprawidłowości i jak poważne mogą mieć konsekwencje dla zdrowia dziecka w przyszłości. Prawidłowa postawa to nie tylko estetyka - to fundament zdrowego rozwoju układu ruchu, pracy narządów wewnętrznych i ogólnego samopoczucia dziecka.

Czym jest prawidłowa postawa?

Prawidłowa postawa ciała to naturalne ustawienie poszczególnych segmentów ciała w spoczynku i w ruchu, które zapewnia równowagę, minimalizuje napięcia mięśniowe oraz pozwala na prawidłowe funkcjonowanie układu kostno-mięśniowego. Ciało powinno być symetryczne, wyprostowana postawa powinna utrzymywać głowę, miednicę i stopy w linii prostej.

Najczęstsze wady postawy u dzieci

Wady postawy rozwijają się stopniowo i mogą mieć różne przyczyny - od uwarunkowań genetycznych, przez złe nawyki, aż po brak aktywności fizycznej. Do najczęstszych zaliczamy:

- plecy okrągłe - nadmierne zaokrąglenie odcinka piersiowego kręgosłupa,
- plecy wklęsłe - zwiększona lordoza lędźwiowa (wypięty brzuch i pośladki),

- skolioza - trójpłaszczyznowe zaburzenia symetrii
- koślawość kolan - ustawienie kończyn dolnych w kształt litery „X”
- koślawość pięt i płaskostopie - stanie na przyśrodkowej części pięt, zniesienie łuku podłużnego stóp
- stopa sierpowata - ustawienie przedniej części stopy do środka



Wady te często nie są bolesne w początkowej fazie, co sprawia, że łatwo je przeoczyć. Nielezione, mogą prowadzić do bólu w różnych częściach ciała, zmniejszenia sprawności ruchowej, problemów z oddychaniem czy bólów głowy. Najczęściej możemy zaobserwować pierwsze objawy wad postawy w wieku ok 6-7 lat, co jest związane ze zmianą trybu życia. Z częstych zabaw ruchowych doświadczanych w przedszkolu i domu dziecko zaczyna spędzać czas w pozycji siedzącej w szkole i w domu przy odrabianiu lekcji. Drugi krytyczny okres to wiek dojrzewanie. Dla dziewcząt jest to ok 11-13 r.ż., dla chłopców 13-14. W tym wieku następuje szybki wzrost kości długich, zmiana proporcji ciała, nierzadko również przyrost masy ciała i przeniesienie środka

masy ciała.

Przyczyny nieprawidłowej postawy ciała

1. Niewystarczająca dawka ruchu

Organizm dziecka potrzebuje codziennej aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia sprzyja osłabieniu mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy, zwłaszcza mięśni głębokich brzucha, grzbietu i miednicy.

2. Złe nawyki

Długie siedzenie przy biurku bez odpowiedniego wsparcia dla pleców, noszenie plecaka na jednym ramieniu, garbienie się podczas korzystania z telefonu - to wszystko wpływa na niekorzystne kształtowanie postawy.

3. Słaba ergonomia miejsca pracy

Nieodpowiednio dobrane krzesło, biurko czy brak odpowiedniego oświetlenia zmuszają dziecko do przyjmowania nienaturalnych pozycji.

4. Wada wzroku

Niezdiagnozowana lub nieodpowiednio korygowana wada wzroku może powodować nadmierne pochylanie się nad biurkiem, asymetryczne ustawienie głowy.

Jak rodzic może pomóc?

1. Obserwuj i reaguj

Zwracaj uwagę, jak dziecko stoi, chodzi, siedzi. Jeśli zauważysz, że często się garbi, krzywo siedzi, przechyla głowę, nierówno ściera obuwie, potyka się - warto skonsultować się z fizjoterapeutą.

2. Zadbaj o ergonomię

Biurko i krzesło powinny być dostosowane do wzrostu dziecka. Stopy muszą dotykać podłogi, monitor komputera powinien znajdować się na wysokości oczu. Dziecko może zmieniać pozycję, nawet siadać asymetrycznie, o ile będzie to robiło naprzemiennie raz na jedną, raz na drugą stronę.

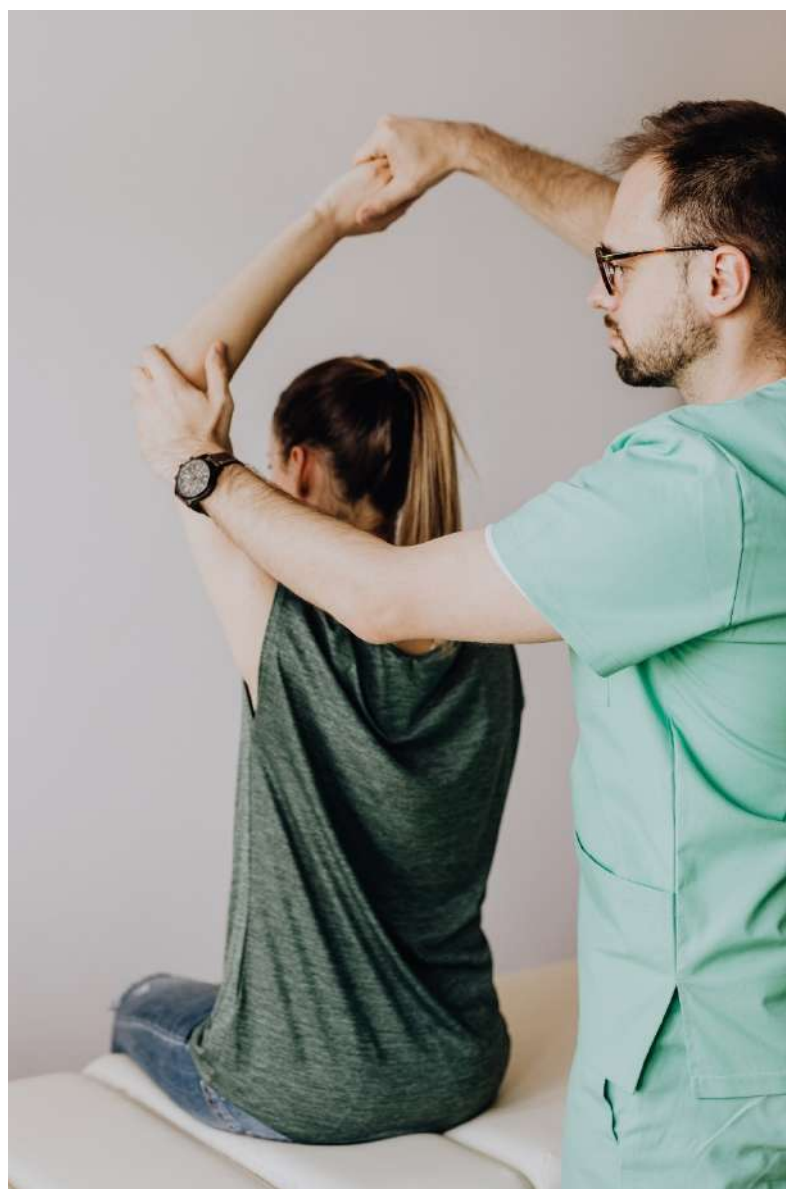
3. Zachęcaj do aktywności

Codzienna dawka ruchu - spacery, jazda na rowerze, pływanie, taniec, zabawy na świeżym powietrzu - to najlepsza profilaktyka wad postawy. Regularna aktywność wzmacnia mięśnie i poprawia koordynację. Poszukaj z dzieckiem aktywności, które będzie sprawiało mu frajdę.

4. Kontrole u specjalistów

Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek niepokojące objawy nie bagatelizuj ich. Udaj się do specjalisty, który przeprowadzi badania i oceni postawę Twojego dziecka. Jeżeli będzie taka potrzeba to zaproponuje ćwiczenia do domu lub plan terapii. Wczesna diagnoza i odpowiednia terapia dają najlepsze rezultaty.

Zdrowa postawa dziecka to inwestycja w jego przyszłość. To, co dla nas może wydawać się drobną nieprawidłowością, w perspektywie lat może prowadzić do przewlekłego bólu, ograniczeń ruchowych i problemów zdrowotnych. Rodzice mają ogromny wpływ na kształtowanie postawy dziecka - poprzez dobre nawyki, codzienną aktywność i współpracę ze specjalistami. Dbajmy o to wspólnie - bo lepiej zapobiegać niż leczyć.





Jak prawidłowo dobrać buty dla dziecka?



Marta Malk - fizjoterapeutka dziecięca, Fundacja Avalon

Dobór odpowiednich butów dla dziecka to ważne zadanie, przed którymi stają rodzice. Źle dobrane obuwie może wpływać nie tylko na komfort chodzenia, ale przede wszystkim na prawidłowy rozwój stóp, postawę ciała i motorykę malucha. Wielu rodziców zastanawia się, kiedy kupić pierwsze buty, jak dobrać odpowiedni rozmiar i czy droższe modele rzeczywiście oznaczają lepszą jakość oraz jak dobrać buty dla dziecka z wyzwaniami rozwojowymi. Tymczasem wybór obuwia dla dziecka to nie kwestia mody ani marki, ale przede wszystkim troski o jego rozwój.

Zacznijmy od początku. Czy maluch, który jeszcze nie chodzi, potrzebuje butów? Nie! W tym okresie najważniejsze jest, żeby nic nie krępowało naturalnych ruchów stopy oraz żeby stopa mogła zbierać dużo informacji od podłoża. Nie ma potrzeby „przyzwyczajania” dziecka do butów, jeszcze się w nich nachodzi. Pierwsze buty warto kupić, kiedy dziecko zaczyna chodzić na

zewnątrz (około 12-18 miesiąca życia), w warunkach domowych dziecko nadal powinno chodzić boso.

Jak dobrać rozmiar butów?

Prawidłowy rozmiar to podstawa zdrowego chodzenia. But nie może być ani za mały, ani za duży. Jak to sprawdzić? Postaw dziecko

na kartce papieru, odrysuj obie stopy, zmierz odległość między piętą a najdłuższym palcem, dodaj 6-10 mm zapasu. Długości stóp mogą się różnić między sobą, buty dobieramy pod większą stopę. Oprócz długości liczy się również szerokość stopy i wysokość podbicia. Jak to dobrać? Jeśli chodzi o szerokość stopy to wyjmij wkładkę z buta i postaw na niej stopę dziecka, jeśli stopa wystaje poza wkładkę to nie jest odpowiedni but dla Twojego malucha. Jeśli Twoje dziecko ma wysokie podbicie lepiej wybrać buty, które mają dużą regulację (rzepy, sznurówki). Stopa dziecka rośnie bardzo szybko, nawet o 1-1,5 rozmiaru co 2-3 miesiące. Dlatego regularnie mierz stopy swojego dziecka.

Cechy dobrego buta:

- Cienka, płaska i elastyczna podeszwa. But powinien być giętki, tak aby można go było z łatwością zginać, szczególnie w miejscu, w którym stopa powinna się przetaczać.
- Lekkość. Szczególnie zimowe buty potrafią być bardzo ciężkie, warto szukać tych lżejszych.
- Przewiewność. Mechanizmy termoregulacji dziecka cały czas się kształtują, a stopa potrzebuje dobrej wentylacji. Dlatego warto kupić buty z naturalnej skóry lub z przewiewnymi membranami.
- Miękość. Twardy but będzie ograniczał stopę i może powodować obtarcia.
- Bez wyprofilowanej wkładki. Małe stopy posiadają naturalną podściółkę tłuszczową, która chroni delikatne struktury stopy i jest wystarczającym wsparciem dla dziecka.
- Dobrze dopasowany „zapiętek”. Tylne części buta powinna otulać piętę, ale jej nie usztywniać.
- Odpowiednia szerokość w palcach. Palce dziecka cały czas pracują podczas różnego rodzaju reakcji równoważnych i potrzebują miejsca na swoje ewolucje.
- Nowy but nie powinien być noszony

po innym dziecku, nawet jeśli jest mało używany. Każda stopa jest inaczej ukształtowana i inaczej się porusza, co może powodować ścinanie podeszwy oraz wygniecenie buta do innej stopy.

- Regulacja. Rzepy, sznurowadła czy system BOA dają możliwość regulacji. But powinien dobrze przylegać do stopy, ale jej nie cisnąć. Na korzyść samodzielności dziecka przemawiają rzepy i system BOA.



Jeszcze jedna bardzo ważna rada. Stopa do buta jest zazwyczaj ubrana w skarpetkę, a ta nie może być krótsza od stopy, nie może jej ścisnąć ani z niej spadać.

Wszystkie powyższe zasady mają zastosowanie przy zdrowym dziecku bez wyzwań rozwojowych. A co, jeśli stopa dziecka potrzebuje czegoś więcej? Takie sytuacje należy rozwiązać indywidualnie najlepiej na wizycie u fizjoterapeuty. Fizjoterapeuta po dokładnym badaniu powie czego potrzebuje stopa Twojego dziecka. Prawidłowy dobór butów dla dziecka to inwestycja w jego zdrowie. Dobrze dobrane buty nie tylko chronią, ale przede wszystkim wspierają naturalny rozwój i radość z ruchu. A przecież właśnie tego chcemy dla naszych dzieci.



„Jak nas widzą? A jacy jesteśmy?”

- o wizerunku osób z niepełnosprawnościami

Podcast Fundacji Avalon **#WystarczyZacząć** to przestrzeń, w której osoby z niepełnosprawnościami same opowiadają o swoich doświadczeniach i ważnych dla nich sprawach. Bez tabu rozmawiamy o codzienności, wyzwaniach, ale też o tym, co motywuje i daje siłę do działania.

Cykl rozpoczęliśmy w maju 2024 roku rozmową z Renatą Orłowską oraz Jaśkiem Melą. Tematem pierwszego odcinka był wizerunek osób z niepełnosprawnościami oraz stereotypy związane z ich postrzeganiem. Goście dzielili się swoimi obserwacjami i refleksjami, pokazując, jak różnorodne mogą być doświadczenia OzN.

W trakcie rozmowy poruszyliśmy m.in.:

- Wizerunek OzN w mediach i przestrzeni publicznej - jak media kreują obraz osób z niepełnosprawnościami.
- Postawy społeczne - jak wygląda codzienne podejście do OzN, skąd biorą

się uprzedzenia i w jaki sposób można je przełamywać.

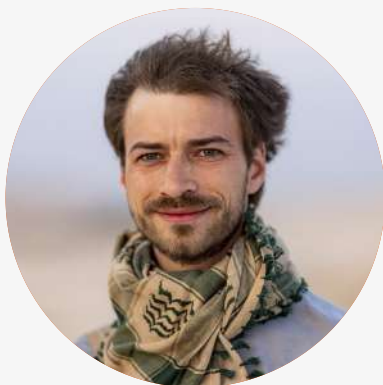
- Nasze własne postrzeganie, jak każdy z nas widzi OzN i jak ważne jest, by dostrzegać człowieka, a nie tylko ograniczenia.
- Niewidzialne niepełnosprawności, czyli te, których często nie widać na pierwszy rzut oka.

To szczerą, pełną refleksji rozmowa, która inspirowała do zmiany perspektywy i zachęca, by spojrzeć na osoby z niepełnosprawnościami w sposób bardziej otwarty i świadomy.

Nasi goście:



Renata Orłowska - pedagożka, pracownica socjalna, aktywistka, edukatorka seksualna i działaczka na rzecz mniejszości, specjalizująca się w prawach kobiet, seksualności i niepełnosprawności. Prowadzi szkolenia, wykłady i warsztaty dotyczące przeciwdziałania przemocy, edukacji seksualnej, asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami oraz wspierania ich jako sojuszniczka.



Jan Mela - podróżnik, społecznik, mówca motywacyjny, młody tata. W wieku 13 lat stracił rękę i nogę, dwa lata później razem z polarnikiem Markiem Kamińskim zdobył Biegun Północny i Południowy, w kolejnych latach uczestniczył w wyprawach na Kilimandżaro, Elbrus, wspinał się na górę El Capitan, przebiegł New York City Marathon i ukończył triathlon Herbalife IRONMAN 70.3 Gdynia, porusza się na protezie nogi, przez 11 lat prowadził Fundację Poza Horyzonty, która pomogła wielu osobom po amputacji.

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 przełomu w sprawie asystencji osobistej, przez poradnik, jak założyć Patronowaną Zrzutkę, aż po praktyczne wskazówki dotyczące przygotowania dziecka do powrotu do szkoły. Wasze zaangażowanie sprawia, że **nasza praca ma głębszy sens**.

Zachęcamy do zapisania się na kolejne wydania biuletynu. **Już za miesiąc** opowiemy o pracy asystenta osobistego OzN, jak urządzenia smart mogą ułatwiać codzienność, oraz przybliżymy kulisy pracy tłumacza PJM.

Do zobaczenia!



Zapisz się
na kolejne
biuletyny



Odwiedź
naszą stronę
internetową

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

