

5/2025 WRZESIEŃ

Widzialni

z Fundacją Avalon



Kampania społeczna

Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteście

Dostępność

Szkoła pełna uważności



Zobacz spot najnowszej kampanii społecznej!

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:



List od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,
oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Biuletynu Widzialni z Fundacją Avalon. Tym razem naszą uwagę skupiamy na kampanii społecznej pod hasłem „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteście!”, w której przyglądamy się etykietkom, stereotypom i oczekiwaniom wobec osób z niepełnosprawnościami. To wciąż one zbyt często kształtują obraz OzN w społeczeństwie, a nie prawdziwe historie, doświadczenia i potrzeby. Za każdą „etykietą” stoi człowiek - ze swoimi pasjami, sukcesami i wyzwaniem. Tym razem przygotowaliśmy muzyczno-wizualną ucztę. Artystyczna, nieoczywista, zmuszająca do refleksji - taka jest w naszej ocenie nowa kampania.

W tym wydaniu zabierzemy Was również w wiele innych, ważnych i inspirujących miejsc. Zatrzymamy się przy **Dniu Osób Głuchych**, by przypomnieć o znaczeniu Polskiego Języka Migowego w codziennej komunikacji. Pochylimy się nad rolą **fizjoterapii**, która dla wielu osób jest podstawą utrzymania sprawności i niezależności. Przeżyjemy sportowe emocje z **Wheelmageddonu**, a także przyjrzymy się innym sportowym wydarzeniom, które udowadniają, że aktywność fizyczna nie zna ograniczeń.

Nie zabraknie również tematów szczególnie ważnych dla zdrowia i dobrostanu. W kontekście **Światowego Dnia Przeciwdziałania Samobójstwom** piszemy o depresji - jej pierwszych objawach, mitach, które wokół niej narosły, i o tym, gdzie szukać pomocy. Podzielimy się też wspomnieniami z **AvalonCampu**, pełnymi energii i opowieści o tym, dlaczego warto uczestniczyć w tym wyjątkowym wydarzeniu. Zatrzymamy się przy **Europejskim Dniu Prostaty**, by przypomnieć o profilaktyce zdrowotnej, a także przy temacie **dyskryminacji w pracy i w szkole**,

gdzie wyjaśniamy, jakie prawa chronią OzN. Wspólnie poszukamy sposobów na budowanie **asertywności i pewności siebie**, a także podpowiemy, jak skutecznie **składać skargi na brak dostępności**.

Każdy z tych tekstów łączy troska o widzialność i podmiotowość osób z niepełnosprawnościami. Bo tylko wtedy, gdy usłyszymy prawdziwe głosy i historie, możemy zmieniać rzeczywistość.

Zapraszam Was do lektury i mam nadzieję, że ten numer zainspiruje do refleksji, rozmów i wspólnego działania.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Helena Szczuka-Kalenský

Redaktorka naczelna Biuletynu Widzialni z Fundacją Avalon



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Aneta Koszyczek, Anna Mikołajczyk, Bartłomiej Goślicki, Bogumiła Siedlecka-Goślicka, Dominika Gołąb, Dominika Kopańska, Helena Szczuka-Kalenský, Jakub Stanisławczyk, Kamil Czerwiński, Kamil Zięba, Maria Wachowicz, Miłosz Skorupski, Olga Godzwa, Oskar Pągowski, Piotr Stankiewicz, Sylwia Wierzbicka, Yuliana Pogorila

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

Sprawdź poprzednie wydania

Numer 4/2025 SIERPIEŃ

W tym wydaniu m.in.:

- konsekwencje obniżenia progu dochodowego dla rencistów,
- o dostosowaniach samochodów i kursach na prawo jazdy.



Numer 3/2025 LIPIEC

W tym wydaniu m.in.:

- czy ustawa o asystencji osobistej jest zagrożona?
- jak zaplanować wyjazd w góry, jeśli jesteś osobą na wózku?
- o dostępności w grach komputerowych.



Numer 2/2025 CZERWIEC

W tym wydaniu m.in.:

- jak przygotować się do plażowania jako OzN?
- ćwiczenia dla osób siedzących,
- czym jest przebudźcowanie układu nerwowego i jak sobie z nim radzić?



Numer 1/2025 MAJ

W tym wydaniu m.in.:

- dlaczego asystencja osobista jest tak pilnie potrzebna?
- prostsze orzecznictwo - ulga dla OzN?
- sprawdź jak znaleźć dostosowany gabinet lekarski.



We wrześniowym numerze:

Wstęp

List od redakcji	02
Kim jesteśmy	05
Pomarańczowy Telefon Wsparcia	06

Zdrowy tryb życia

Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom	50
Avalon Camp	53

Kampania społeczna

Sztuka i wrażliwość w jednym kadrze	07
Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy!	09
Jak tworzyć kampanie społeczne z autentycznymi bohaterami	17

Seksualność #włączamywiedzę #wylaczamytabu

Europejski Dzień Prostaty	56
Czym w ogóle jest antykoncepcja?	59
Kongres Kobiet i Rozkosz Festiwal	65

Aktywizacja OzN

Międzynarodowy Dzień Osób Głuchych	20
15 lat w roli Asystenta OzN	22
Cztery koła, zero ograniczeń: kamperem w świat	25
Wspominki szkolne - wywiad z Aniołem na Resorach	30

Dostępność

Polski Język Migowy	67
O tłumaczeniu muzyki na Polski Język Migowy	72
Szkoła pełna uważności	74
Dyskryminacja w pracy i w szkole	79
Lizard - technologia, która daje niezależność	84

Rehabilitacja i fizjoterapia

Światowy Dzień Fizjoterapii	33
Choroba Alzheimera - diagnoza, profilaktyka	35

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

Akademia Sportowa Fundacji Avalon	87
Asertywność i pewność siebie	89

Sport OzN

Wheelmageddon 2025	38
Offroad 2025 - czas na błoto i emocje	40
Pasja nie zna ograniczeń	43
O powrocie do motorsportu i nowym aucie	44

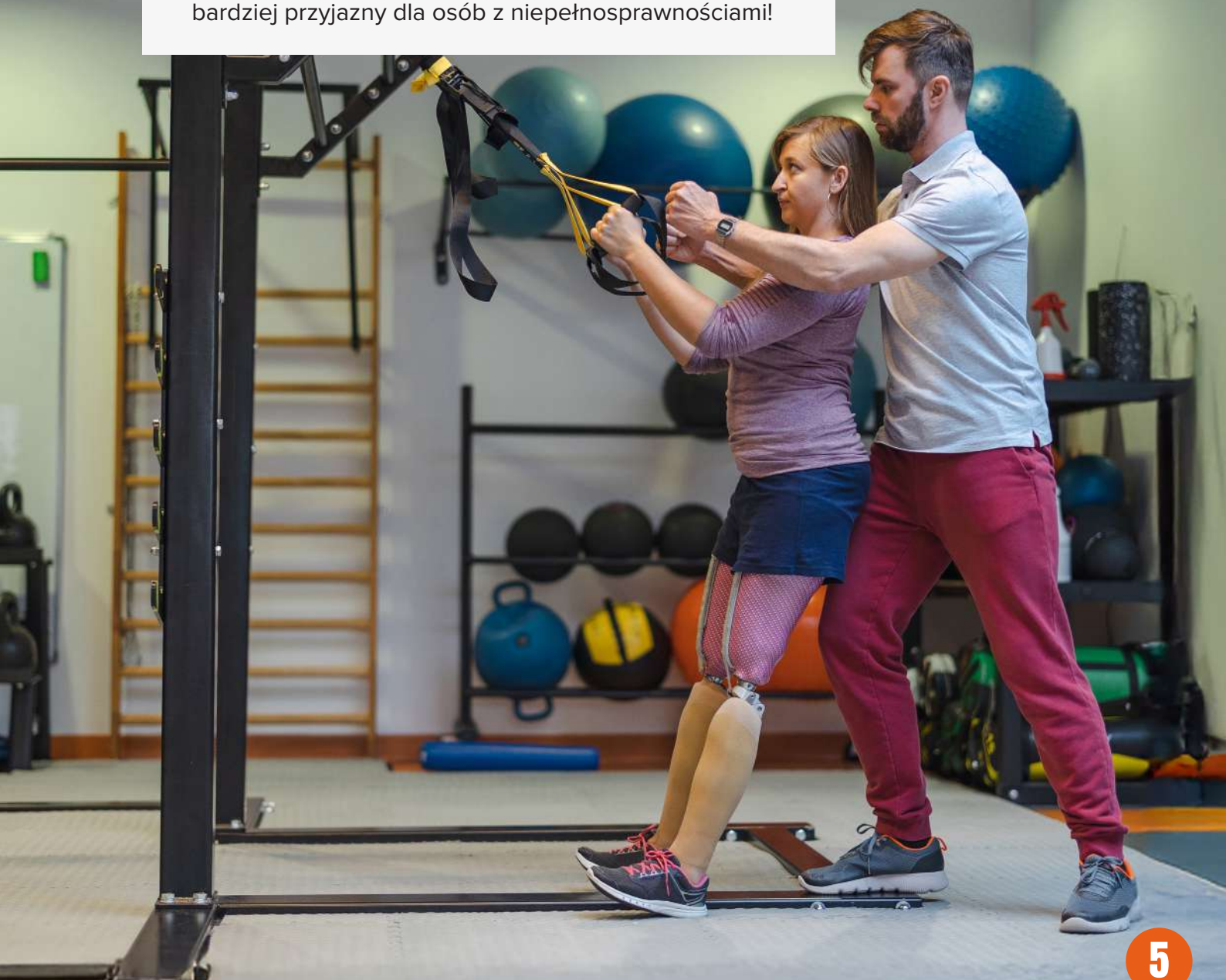
Podcast

„Jak nas widzą? A jacy jesteśmy?” - o wizerunku OzN	92
---	----

Kim jesteśmy?



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



Potrzebujesz wsparcia?

Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

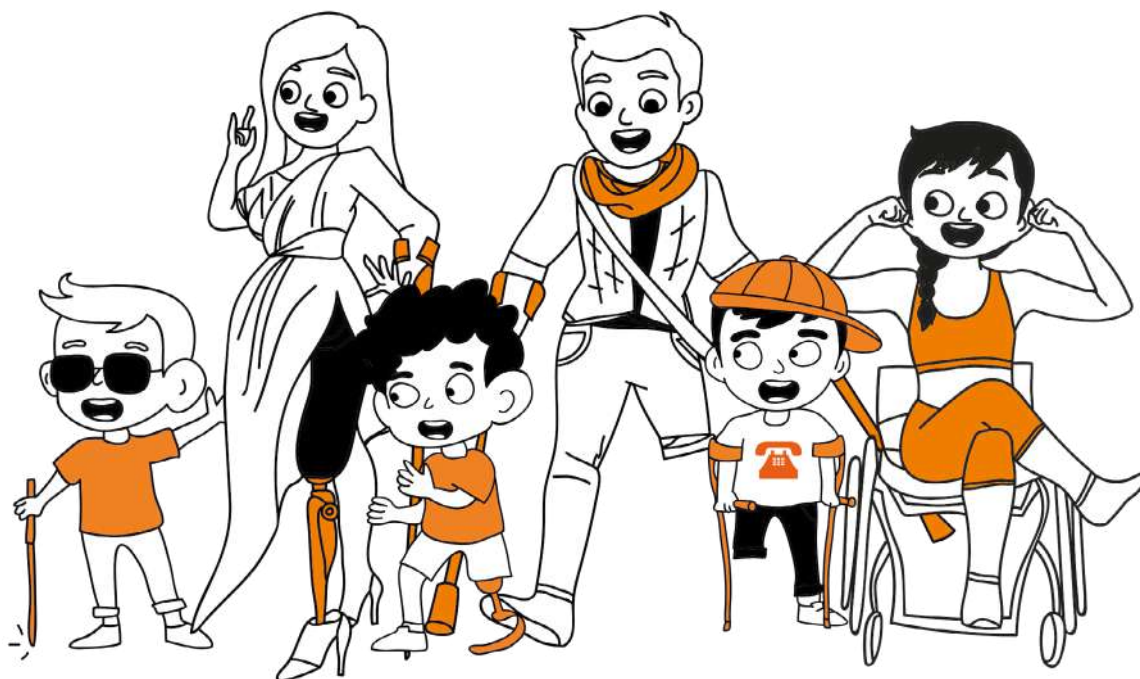
Skorzystaj z bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

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

Sztuka i wrażliwość w jednym kadrze

wywiad z reżyserem Mateuszem Miszczyńskim



Oskar Pągowski - specjalista, Fundacja Avalon

Mateusz Miszczyński, reżyser współpracujący m.in. przy reklamach, teledyskach, dokumentach i kampaniach społecznych, opowiada o pracy nad kampanią „Niepełnosprawny czyli jaki?”. Podkreśla w nim znaczenie stworzenia bezpiecznej i komfortowej przestrzeni dla uczestników projektu, a także omawia wyzwania związane z planowaniem zdjęć i specyfiką pracy z osobami z niepełnosprawnościami.

Oskar Pągowski: Mateuszu, możemy zacząć od tego, że opowiesz, kim jesteś zawodowo - co robisz, jakie projekty realizujesz?

Mateusz Miszczyński: Jestem reżyserem reprezentowanym przez Papaya Roster. Na co dzień pracuję przy reklamach, teledyskach, dokumentach i kampaniach społecznych.

Oskar: Na pewno miałeś wizję tego, jak chciałbyś, żeby wyglądała realizacja kampanii „Niepełnosprawny czyli jaki?”. Na ile udało się ją spełnić, co cię zaskoczyło, a co przebiegło zgodnie z planem?

Mateusz: Praca z osobami z niepełnosprawnościami zawsze wymaga otwartości i elastyczności. Bardzo zależało mi na tym, żeby poza osiągnięciem efektu artystycznego stworzyć bezpieczną przestrzeń, w której wszyscy bohaterowie mogli się czuć swobodnie.

Rozmawialiśmy sporo przed planem o rolach, które będą dobrze reprezentować to, kim uczestnicy są na co dzień. Na przykład z Adasiem, który jest w spektrum autyzmu, mieliśmy zaplanowane konkretne ujęcia, natomiast należy być zawsze gotowym na zmiany, bo nigdy nie da się w pełni przewidzieć wszystkich czynników, takich jak chociażby nastrój czy samopoczucie danej osoby.

Na szczęście nie było sytuacji, które przewróciłyby plan do góry nogami. Zdjęcia przebiegły sprawnie, w dobrej atmosferze. Co ciekawe całość kręciliśmy na taśmie filmowej, więc dopiero po wywołaniu materiału i w montażu będzie można ocenić, jak bardzo wizja pokryła się z naszymi oczekiwaniami. Ja natomiast jestem bardzo zadowolony z samego procesu i tego jak przebiegał plan - towarzyszyło nam naprawdę sporo pięknych i wzruszających chwil.

Oskar: Z mojej perspektywy na planie panowała swoboda, bohaterowie czuli się komfortowo. A przecież zwykle plan filmowy to stres: kamery, oczekiwania, presja czasu. Jak to wyglądało od twojej strony?

Mateusz: To prawda, zwłaszcza plany reklamowe czy teledyskowe zazwyczaj są bardzo intensywne - zazwyczaj trzeba zamknąć się w jednym dniu zdjęciowym, więc tempo pracy jest ogromne. W tym przypadku było jednak nieco inaczej. Myślę, że to w dużej mierze zasługa samego tematu kampanii. Od początku czuć było, że nie jest to zwykła realizacja, tylko coś szczególnego. Cała ekipa podeszła do tego z dużą wrażliwością i uważnością. To się po prostu czuło w powietrzu.

Oskar: Co ciekawe, nie było też widać pośpiechu ani opóźnień, które zwykle towarzyszą takim zdjęciom.

Mateusz: To zdecydowanie zasługa ekipy. Udało nam się zebrać świetnych specjalistów w swoich dziedzinach, którzy poza profesjonalizmem wnieśli też wrażliwość i zrozumienie dla tematu. Myślę, że to właśnie wyjątkowość tego projektu sprawiła, że ci ludzie chcieli się w niego zaangażować. Dzięki temu na planie panowała dobra organizacja i spokój, a jednocześnie każdy wiedział, że robimy coś ważnego.

Oskar: Z naszej strony na pewno chcielibyśmy podziękować za wasze ogromne zaangażowanie. Wszyscy w fundacji nie możemy się doczekać na efekt końcowy. Jakie Ty masz podejście do tego momentu oczekiwania?

Mateusz: Dla mnie to też ważny etap. Przed nami natomiast jeszcze wywołanie taśmy, montaż i dopracowanie szczegółów, więc trochę pracy zostało, ale mam poczucie, że na planie powstało coś wartościowego i jestem bardzo ciekaw, jak przełoży się to na finalny obraz.

Oskar: Gratulacje i jeszcze raz dzięki za rozmowę.

Mateusz: Dziękuję. To doświadczenie na pewno zostanie ze mną na długo i cieszę się, że mogłem być jego częścią.





Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy!



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

Nieprawdziwe stereotypy, krzywdzące etykiety, nietrafione wyobrażenia - na tych elementach często oparte jest społeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnościami.

W nowej kampanii społecznej, która wystartowała 25 września, Fundacja przedstawia manifest różnorodności i autentyczności.

Czy potrafimy dostrzegać osoby z niepełnosprawnościami takimi, jakimi są naprawdę - z ich emocjami, relacjami, codziennością, potrzebą bliskości i prawem do bycia sobą? To bodaj najważniejsze pytanie stawiane przez Fundację, ale nie ostatnie. Czy mamy prawo oczekiwać od osób z niepełnosprawnościami określonych postaw? Czy dajemy im pełne prawo do bycia sobą? W jaki sposób indywidualne i zbiorowe wyobrażenia przekładają się na społeczne postawy i komunikację międzyludzką? Czy potrafimy ze sobą rozmawiać i szukać porozumienia? Czy istnieje między nami niewidoczna

szyba, która dzieli świat na świat osób pełnosprawnych i kolejne światy - osób niewidomych, niesłyszących, poruszających się na wózkach?

Tym razem Fundacja sięgnęła po język muzyki, bo muzyka jest jednym z największych nośników emocji. Centralnym elementem kampanii jest więc **teledysk** do nowej aranżacji utworu „**Krzyżówka Dnia**” w wykonaniu **Moniki Brodki**. Forma teledysku to świadomy wybór - artystyczna opowieść pozwala budować przekaz przez emocje, obrazy i atmosferę, zamiast dosłownego komunikatu.

W klipie pojawiają się sceny z życia dziewięciorga bohaterów i bohaterek kampanii - osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Towarzyszymy im w codziennych, intymnych momentach: tańcu, rozmowie, refleksji, bliskości. Ich obecność nie jest tematem - jest naturalną częścią opowiadanej historii. Artystka nie odbiera głosu bohaterom kampanii, nie jest centralną postacią kampanii. Jest obserwatorką i sojuszniczką.

„Czułam się przez większość życia oceniana przez pryzmat scenicznego wizerunku. Nie do końca rozumiana. To doświadczenie outsiderstwa łączy mnie z bohaterami tej kampanii - stąd moje pełne zaangażowanie” - mówi Monika Brodka.

Piosenka Moniki Brodki z albumu „Granda” ma już 15 lat, ale jej przekaz - o braku porozumienia, frustracji płynącej z niezrozumienia, potrzebie bycia zauważonym - wybrzmiewa dziś szczególnie mocno. Utwór oddaje główną myśl kampanii: osoby z niepełnosprawnościami często nie są słuchane, widziane, traktowane na równi, mimo że żyją obok nas - tak samo jak wszyscy.

Kim są bohaterowie kampanii?

W centrum tej opowieści stoją prawdziwe historie dziewięciorga wyjątkowych osób. **Adam**, młody chłopak z autyzmem, ale w jego umyśle gra muzyka i żyją słowa z książek, które kocha. **Ewelina**, niewidoma mama, która z humorem i siłą pokazuje, że życie można wyciskać jak cytrynę - pełne smaków, kolorów i nieoczekiwanych ścieżek. Jak mówi:

„Bardzo ważne jest to, na ile my mamy w sobie otwartości, empatii i życzliwości dla drugiej osoby... nie patrząc na to, że jest to człowiek, który porusza się na wózku, o kulach, albo że jest osobą niewidomą.”

Dominika, która straciła słuch jako dziecko, a dziś walczy o prawa osób g/Głuchych oraz

słabosłyszących, przypominając, że każdy zasługuje na swoje miejsce i głos. **Piotr**, artysta kabaretowy, żyje z niskorosłością i z humorem pokazuje, że niezależność i dystans do siebie mogą iść w parze. **Maria**, która urodziła się bez kończyn, a mimo to krocząc na wózku, zdobywa świat mody i serca ludzi swoją autentycznością. Zwraca uwagę:

„Nadal istnieje bariera pomiędzy osobami z niepełnosprawnościami a osobami bez tej niepełnosprawności.”

Monika, artystka i specjalistka HR, która nie pozwala, by ktoś wpisał ją w rolę ofiary lub bohaterki, bo jest po prostu sobą - z pasjami i emocjami. **Norbert**, modowy bloger i podcaster, który pokazuje, że życie z niepełnosprawnością to także radość, duma i spełnianie marzeń. **Piotr**, który po utracie ręki nie zrezygnował z biegania maratonów ani z pasji do gotowania. Mówi:

„Ta kampania pokazuje, że pierwsze spojrzenie nie jest najważniejsze.”

I Urszula, aktywistka, mama i założycielka fundacji, która każdego dnia walczy ze stereotypami, bo wie, że prawdziwa siła jest w nas, nie w tym, co widoczne na pierwszy rzut oka.

Ich historie mówią jednym głosem: niepełnosprawność nie mówi, jacy naprawdę jesteśmy. To tylko fragment naszej tożsamości, a nie cała opowieść.

To osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności - fizycznymi, sensorycznymi, intelektualnymi. Reprezentują różne grupy wiekowe i pochodzą z różnych części Polski.

Każda z nich **aktywnie współtworzyła swój wizerunek w kampanii**, decydując o stylizacji, obecnych w filmie elementach i przekazie. To nie „aktorzy” - to autentyczni ludzie, mówiący do nas własnym głosem. Czy umiemy ich usłyszeć?

Idea, która idzie dalej niż kampania

„Niepełnosprawność nie mówi, jacy jesteście” to nie tylko przekaz wizualny - to także **refleksja nad językiem, komunikacją i społecznym odbiorem osób z niepełnosprawnościami**. Fundacja Avalon apeluje o większą uważność, otwartość i zrozumienie. Zachęca, by **nie przykładać jednej miary** i nie sprowadzać całej tożsamości osoby do jej niepełnosprawności.

„Naszym celem nie jest mówienie w imieniu osób z niepełnosprawnościami - naszym celem jest stworzenie przestrzeni, w której ich głos będzie naprawdę słyszany. W kampanii **„Niepełnosprawność nie mówi, jacy jesteście”** oddajemy im miejsce w centrum narracji - nie jako inspiracje czy ofiary, lecz jako ludzie, którzy mają pełne prawo być sobą, mówić własnym językiem, pokazywać emocje, pasje i codzienność.” - podkreśla Łukasz Wielgosz, członek zarządu Fundacji Avalon.

Teledysk z udziałem Moniki Brodki oraz pozostałe materiały (testimoniale bohaterów, zdjęcia, making of) zostały opublikowane **25 września 2025** na stronie kampanii i w mediach społecznościowych Fundacji Avalon. Kampania prowadzona będzie w digitalu. Obejme również ogólnopolskie media: radio (ZET, Eska, RMF na MAXXa), radio internetowe (RMF ON), telewizję (TVP, TVN, Polsat), a także outdoor w kluczowych lokalizacjach w całej Polsce.

Kampania społeczna **„Niepełnosprawność nie mówi, jacy jesteście”** potrwa od 25 września do końca grudnia 2025.

Kampania współfinansowana jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami związanymi z kampanią. Wszystkie dostępne są na dedykowanej podstronie:

[Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteście](https://fundacjaavalon.pl)

Wszystkie materiały zostały przygotowane z dbałością o dostępność dla osób niewidomych oraz niesłyszących.



Kampania Fundacji Avalon współfinansowana jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

ZOBACZ SPOT:



Poznaj bohaterów kampanii

Adam Wachowicz z rodziną

Nastolatek z autyzmem, miłośnik muzyki i książek, otoczony miłością rodziny

Adam ma 17 lat i żyje z autyzmem oraz zespołem Coffina-Sirisa. Od czwartego roku życia czyta książki. Uwielbia muzykę - zna twórczość Taco Hemingwaya i potrafi bezbłędnie przewinąć ulubioną piosenkę do dokładnie trzeciej sekundy. Uczy się w Szkole Specjalnej w Lublinie, ale jego najważniejszym światem jest dom - kochający rodzice i trzy siostry są jego codziennym wsparciem. Adam marzy, by żyć w miejscu, gdzie będzie akceptowany i szczęśliwy. Najbardziej chciałby, żeby ludzie widzieli w nim po prostu chłopaka z pasją i wrażliwością - takiego, który potrzebuje obecności, rozmowy i zrozumienia.



Ewelina Orzechowska

Niewidoma blogerka, germanistka, mama i pasjonatka życia

Ewelina z łatwością znajduje wspólny język z wieloma osobami i to nie tylko dlatego, że jest absolwentką filologii germańskiej. Od wielu lat zawodowo związana z branżą teleinformacyjną, a prywatnie - spełniona mama dwójki dzieci, miłośniczka gotowania, książek i podróży. Wzrok straciła w wieku jedenastu lat, co całkowicie zmieniło jej życie, ale nie zatrzymało jej determinacji. Na blogu „Niewidoma z przymrużeniem oka” z humorem i szczerością opowiada o codzienności osoby niewidomej. Jej motto? „Wyciskam życie jak cytrynę - bo mamy je tylko jedno.”



Dominika Kopańska

Aktywistka i specjalistka ds. komunikacji na rzecz osób słabosłyszących

Dominika mieszka w Warszawie i pracuje w Fundacji Aktywizacja jako specjalistka ds. komunikacji i PR. Jest aktywistką i samorzeczniczką, która z pasją mówi o prawach osób słabosłyszących i g/Głuchych. Pełni też funkcję liderki Studenckiej Rady Osób Słabosłyszących i Głuchych. Obecnie przygotowuje obronę doktoratu o autoidentyfikacji osób słabosłyszących i pisze magisterkę z filologii Polskiego Języka Migowego. Dominika straciła słuch we wczesnym dzieciństwie i przez długi czas nie akceptowała swojej niepełnosprawności. Dziś działa na rzecz innych, by pomagać im przełamywać stereotypy i akceptować siebie. Wierzy, że niepełnosprawność nie definiuje człowieka - każdy ma swoją historię, talenty i marzenia ważniejsze niż jakiegokolwiek etykiety.



Monika „Moona” Węgrzyn

Specjalistka HR wspierająca osoby z niepełnosprawnościami i artystka

Monika mieszka w Krakowie i pracuje w dziale HR, gdzie wspiera osoby z niepełnosprawnościami. Po pracy pisze piosenki, rapuje i organizuje warsztaty. Urodziła się z zespołem VACTERL i w efekcie ma m.in. krótszą nogę i skoliozę. Jest ciekawa świata i ludzi, a jej motywacją jest chęć odkrywania siebie i pokonywania wyzwań. Najbardziej krzywdzącym stereotypem jest dla niej postrzeganie osób z niepełnosprawnością jako ofiar lub bohaterów. Monika podkreśla, że przede wszystkim jest człowiekiem z własnymi emocjami i pasjami.



Maria Szczygielska

Modelka, edukatorka i aktywistka pokazująca życie z niepełnosprawnością

Maria mieszka „na dwa domy” - pod Poznaniem i w Sztokholmie. Ukończyła studia z edukacji międzynarodowej i prowadzi indywidualne zajęcia z języka angielskiego. Działa w Internecie, gdzie na TikToku i Instagramie pokazuje, jak wygląda jej życie bez kończyn, poruszając się na wózku elektrycznym. Należy do inkluzywnej agencji modelingowej ZBD Talent. Urodziła się z tetra-amelią - wrodzonym brakiem kończyn, jednak nie lubi być definiowana przez swoją niepełnosprawność. Kocha życie i pasjonuje się muzyką, literaturą, sztuką, modą oraz podróżami. Największą motywacją są dla niej bliscy oraz społeczność, która ją wspiera, a także chęć przełamywania stereotypów dotyczących osób z niepełnosprawnościami. Maria wierzy, że każdy zasługuje na akceptację i szacunek, a życie z niepełnosprawnością jest równie wartościowe i pełne jak życie każdego innego człowieka.



Norbert Tumidaj

Modowy bloger i podcaster w jednym

Norbert mieszka w Poznaniu i jest modowym blogerem prowadzącym profil @poetyka_ubran oraz podcast „Poetyka Ubrań”. Studiuje marketing. Urodził się z niepełnosprawnością, która sprawia, że porusza się na wózku. Chce, aby ludzie widzieli w nim przede wszystkim pozytywnego, pełnego życia chłopaka, a nie tylko osobę z niepełnosprawnością. Pasjonuje się modą oraz drugim człowiekiem - różnorodnością i wzajemnym uczeniem się. Norbert najaktywniej sprzeciwia się stereotypowi, że niepełnosprawność to jedynie smutek i ograniczenia, pokazując, że jest to także radość, duma i pragnienie życia na 100%.



Piotr Nowak

Właściciel myjni samochodowej, artysta kabaretowy i mistrz dystansu do siebie

Piotr od urodzenia mieszka w Rudzie Śląskiej i prowadzi własną działalność gospodarczą - samoobsługową myjnię samochodową. Choć to „samoobsługa”, każdego dnia wkłada mnóstwo pracy, energii i zaangażowania, by wszystko działało, jak należy. Żyje z niepełnosprawnością - niskorostkością, ma 140 cm wzrostu - ale nie traktuje tego jako ograniczenia, tylko jako cechę, która go wyróżnia. Od ponad roku rozwija swoją drugą pasję - kabaret. Wraz z kolegą, który ma prawie 200 cm wzrostu, tworzy duet „Mały z Dużym”. Piotr zauważa, że wiele osób - zwłaszcza starszych - wciąż nie wierzy, że osoba z niepełnosprawnością może być samodzielna i szczęśliwa.



Piotr Sajdak

Maratończyk, kucharz i twórca protez

Piotr mieszka w Krakowie i po utracie ręki w wypadku nie pozwolił, by niepełnosprawność go zatrzymała. Biega maratony, gotował w programie „MasterChef”, a jego protezy stały się jego znakiem rozpoznawczym. Piotr chce, by ludzie widzieli w nim siłę, a nie jej brak - bo życie nie kończy się na tragedii, lecz często dopiero wtedy się zaczyna. Jego historia pokazuje, że niepełnosprawność to tylko słowo, a determinacja i pasja mogą pokonać największe przeszkody.



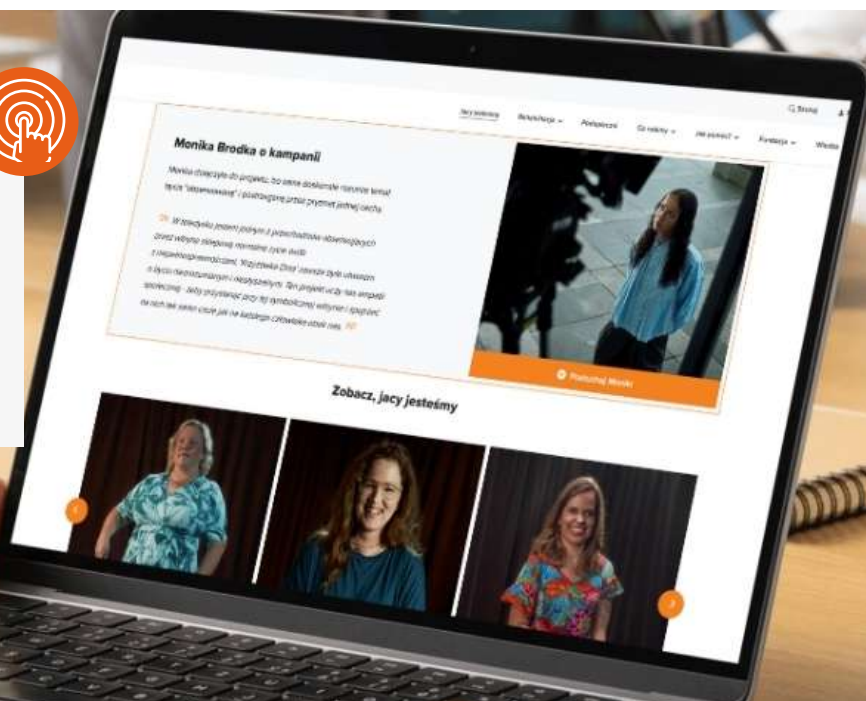
Ula Wujciów z mężem

Założycielka fundacji, aktywistka i mama pokazująca, że niepełnosprawność to nie przeszkoda

Ula mieszka w małej wiosce pod Zieloną Górą i od urodzenia doświadcza niedowładu spastycznego prawej strony ciała, spowodowanego urazem pnia mózgu. Na co dzień zajmuje się rodziną, prowadzi fundację Więcej niż Widać, której celem jest zmiana świadomości społecznej i poprawa warunków życia osób z niepełnosprawnościami. Ula wierzy, że zmiany są możliwe i potrzebne - zarówno w architekturze, jak i w podejściu ludzi do niepełnosprawności. Pasjonuje się pisaniem i marzy o napisaniu książki, kocha zwierzęta, zwłaszcza psy. Jej największą motywacją jest rodzina i świadomość, że może realnie wpływać na lepsze postrzeganie osób z niepełnosprawnościami. Ula walczy ze stereotypem, że OzN są „nienormalne” czy „niezdolne do życia pełnią życia”. Podkreśla, że przede wszystkim jest po prostu człowiekiem - z pasjami, marzeniami i potrzebami, jak każdy inny.



**Kliknij tutaj
i dowiedz się
więcej o kampanii
i jej bohaterach!**



Reklama z odpowiedzialnością - jak tworzyć kampanie społeczne z autentycznymi bohaterami

Rozmowa o kampaniach społecznych,
które otwierają przestrzeń dla osób
z niepełnosprawnościami



Helena Szczuka-Kalenský -
Kierowniczka działu Komunikacji
i Promocji, Fundacja Avalon

Helena Szczuka-Kalenský: Czy na
wstępie moglibyście przybliżyć naszym
czytelnikom kim jesteście i czym się na
co dzień zajmujecie?

Gosia Wasyl (Senior Copywriterka) i Artur Karwala (Associate Creative Director):
Cześć! Od wielu lat pracujemy w reklamie. Na co dzień działamy w dziale kreacji Agencji Nie Do Ogarnięcia, gdzie wspólnie zajmujemy się tworzeniem i rozwijaniem kampanii kreatywnych dla naszych klientów z różnorodnych branż. Pracujemy zarówno nad pomysłami strategicznymi, jak i nad warstwą słowną - od idei i haseł, aż po kompleksowe koncepty kreatywne 360, czyli takie, które obejmują różne kanały komunikacji: digital, social media, outdoor, czy tradycyjne media, jak telewizja czy radio. Naszą rolą jest łączenie perspektywy kreatywnej z uważnym podejściem do potrzeb marek i odbiorców, tak aby każdy projekt nie tylko realizował założone cele, ale miał też spójny, ciekawy i przede wszystkim angażujący charakter.

Helena: Zrealizowaliśmy już z Waszą Agencją cztery ogólnopolskie kampanie społeczne - Pełnosprawni w Miłości, Nic Co Ludzkie Nie Jest Nam Obce, Epoka Dostępności i aktualną kampanię



- Niepełnosprawny, czyli jaki? Wszystkie podejmują inne zagadnienia, która z tych kampanii jest Wam najbliższa? Czy któraś była wyzwaniem i dlaczego?

Gosia i Artur: Trudno wskazać jedną kampanię, która byłaby nam najbliższa - wszystkie są ważne, bo każda podejmuje inny, równie istotny aspekt życia osób z niepełnosprawnościami. Patrzymy na naszą współpracę nie jak na cztery odrębne kampanie, ale jak na jeden duży, wieloletni projekt. Rok po roku stopniowo oswajamy polskie społeczeństwo z czymś, co w naszej wewnętrznej nomenklaturze nazywamy „normalizacją życia i wizerunku osób z niepełnosprawnościami”.

Pierwsza kampania - Pełnosprawni w miłości - stanowiła mocne podłoże. Dotyczyła tematu bliskiego każdemu i jednocześnie najbardziej elektryzującego, czyli miłości i seksualności. Kolejne kampanie podejmują kolejne wątki i poszerzają perspektywę. Każdy rozdział tej współpracy jest dla nas równie ważny i inspirujący, przede wszystkim dzięki bohaterom kampanii i ich unikatowej perspektywie, z której sami wiele się uczymy.

Największym wyzwaniem jest zawsze odpowiedzialność i świadomość, że mówimy o tematach niezwykle wrażliwych, które wymagają szacunku, empatii i uważności. Każdy przekaz musi być nie tylko zapamiętywalny i angażujący, ale przede wszystkim prawdziwy i autentyczny.

Do tego dochodzi wyzwanie produkcyjne - plan zdjęciowy. W naszych kampaniach nie występują aktorzy, tylko realni bohaterowie i bohaterki z niepełnosprawnościami, dla których jest to często pierwszy kontakt z kamerą. Chcemy, żeby czuli się dobrze, bezpiecznie i mogli być sobą. Zapewnienie komfortu kilkunastu osobom w warunkach pełnowymiarowej produkcji - z wieloma zmianami lokacji, scenografii i ekipą filmową - to zawsze ogromne przedsięwzięcie. Ale co roku udaje się stworzyć atmosferę, w której bohaterowie nabierają pewności i mają poczucie, że opowiadają swoją historię w pełni autentycznie. Widzimy to zwłaszcza na przykładzie poprzedniej kampanii „Epoka Dostępności”, kiedy na planie zrodziły się prawdziwe przyjaźnie pomiędzy bohaterami i członkami ekipy. To najlepszy dowód, że szczerść i wzajemny szacunek przekładają się nie tylko na efekt końcowy, ale też na niezwykle doświadczenie samego procesu.

Helena Szczuka-Kalenský: Czy praca dla komercyjnych projektów jest inna od pracy nad kampanią społeczną? Co jest największym problemem czy wyzwaniem w pracy twórczej nad działaniami społecznymi?

Gosia i Artur: Bez względu na to, czy pracujemy nad projektem komercyjnym, czy nad kampanią społeczną, naszym zadaniem jest zawsze jak najlepiej zrealizować postawione cele. Pod względem samego procesu te dwa typy projektów są do siebie zbliżone - w obu przypadkach zaczynamy od analizy, strategii i poszukiwania pomysłów. Różnica polega raczej na „ciężarze” tematu. W działaniach społecznych wyzwaniem nie jest samo wymyślenie idei, ale upewnienie

się, że naprawdę zgłębiliśmy temat, dotarliśmy do insightów i zrozumieliśmy różne perspektywy. Dlatego koncepty weryfikujemy także z naszymi bohaterami - ich głos i doświadczenie są dla nas nieocenionym wsparciem, które nadaje projektom autentyczność i pomaga uniknąć uproszczeń. To daje nam poczucie, że tworzymy coś nie tylko kreatywnego, ale i odpowiedzialnego.

Helena: Czy poza współpracą z Fundacją Avalon, pracowaliście nad innymi projektami społecznymi?

Gosia i Artur: Oprócz projektów realizowanych dla Fundacji Avalon mieliśmy okazję pracować także przy innych kampaniach społecznych. Wspólnie odpowiadaliśmy m.in. za kampanię „TAK dla niezależnego życia” dla Stowarzyszenia PERSONI, poświęconą tematowi Asystencji Osobistej Osób z Niepełnosprawnościami. Szukamy sposobności na realizację tematów, które wpisują się w nurt projektów budujących świadomość i wrażliwość społeczną. Każde z nas wnosi też indywidualne doświadczenia, które w codziennej pracy uzupełniają naszą wspólną perspektywę - od projektów społecznych realizowanych przez Gosię dla regionów województwa śląskiego i podkarpackiego (nagrodzonych dwukrotnie podczas konkursu w ramach Festiwalu Camerimage), po współpracę Artura z Fundacją Game Music przy popularyzacji muzyki z gier wideo i realizowanych przez nią koncertów.

Helena: Czy myślicie, że jest szansa i otwartość na zaangażowanie osób z niepełnosprawnościami do realizacji kampanii reklamowych czy innych projektów niezwiązanych z niepełnosprawnością, tak by stały się odzwierciedleniem różnorodności społecznej?

Gosia i Artur: Uważamy, że rynek reklamowy w Polsce jest na to gotowy, ale wciąż jesteśmy na etapie pokazywania niepełnosprawności samej w sobie, jako jednej z form manifestacji różnorodności. Wielu marketerów myśli, że to właściwy, docelowy obraz. Mamy nadzieję, że z czasem przestaniemy w branży traktować niepełnosprawność jako główny wyróżnik danej osoby, a zacniemy dostrzegać człowieka - jego charakter, wiedzę, zwyczajne życie - a sama niepełnosprawność będzie jedynie jedną z cech, schodzącą na dalszy plan. Na ten aspekt zwraca uwagę aktualna kampania Fundacji Avalon „Niepełnosprawność nie mówi, jacy jesteśmy”, gdzie podkreślamy, że każdy z bohaterów to przede wszystkim indywidualna osobowość, a nie „etykieta”.

Podobne zmiany zachodzą już na świecie - przykładem jest australijski projekt Shift 20 (zainicjowany przez paraolimpijczyka Dylana Alcotta), do którego dołączyły największe agencje i marki. Wierzmy, że w Polsce też nadejdzie moment, gdy różnorodność stanie się naturalnym elementem każdej kampanii.

Helena: Dziękuję Wam za rozmowę i za dotychczasową współpracę przy tych projektach. Wierzę, że nasze działania otworzą drzwi dla osób z niepełnosprawnościami także w Waszej branży.



Międzynarodowy Dzień Głuchych

Słowa, które widać



Osoby g/Głuche często pozostają niezauważone w tłumie, a przecież stanowią ważną część naszego społeczeństwa. Międzynarodowy Dzień Głuchych to okazja, by zwrócić uwagę na społeczność osób g/Głuchych, ich język, kulturę oraz wyzwania, z którymi mierzą się na co dzień. Jednym z najważniejszych elementów tej tożsamości jest Polski Język Migowy (PJM) - pełnoprawny język wizualno-przestrzenny, posiadający własną gramatykę i bogactwo wyrazu. Choć często pozostaje niewidoczna dla większości społeczeństwa, społeczność g/Głuchych jest różnorodna i pełna unikalnych wartości. Warto więc wiedzieć, jak komunikować się z osobami niesłyszącymi i jak okazywać im szacunek w codziennych sytuacjach.

Głuchy czy głuchy? To nie to samo

W języku polskim istotne jest rozróżnienie między pojęciami „Głuchy” i „głuchy”. Pisane wielką literą odnosi się do osób identyfikujących się z kulturą Głuchych, natomiast wersja z małej litery dotyczy samego ubytku słuchu, bez kontekstu kulturowego. W tym drugim przypadku lepiej mówić o osobie niesłyszącej lub niedosłyszącej. Trzeba też pamiętać, że osoby g/Głuche mogą czasem poruszać ustami lub wydawać dźwięki - nie oznacza to jednak, że próbują się w ten sposób komunikować. Najważniejsze jest, by podczas rozmowy stworzyć im jak najlepsze warunki do zrozumienia przekazu.

Podczas rozmowy z osobą g/Głuchą lub słabo słyszącą, warto pamiętać o następujących wskazówkach:

- **Nie zasłaniaj twarzy i nie żuj gumy**, może to utrudnić rozmowę. Wbrew pozorom osoby g/Głuche patrzą na usta rozmówcy, co jednak **nie oznacza, że wszyscy potrafią czytać z ruchu warg** - po prostu ułatwia to im rozmowę. Mimika też niesie cały wachlarz emocji.
- **Upewnij się, że dana osoba Cię widzi**, możesz delikatnie ją dotknąć w przedramię czy kilkakrotnie zamigać światłem, by zwrócić na siebie wzrok.
- Nie zapominaj, że możesz porozumiewać się na wiele sposobów. Możesz zapisać informację na kartce lub wysłać wiadomość na telefon.
- **Gdy widzisz dwie osoby rozmawiające w języku migowym, nie stawaj pomiędzy nimi**. W ten sposób utrudniasz im komunikację, przerywasz ich kontakt wzrokowy oraz ich rozmowę.
- Polski Język Migowy to nie tylko układ rąk, ale też cała gama gestów współtowarzyszących - osoby niesłyszące przemawiają całym ciałem. Warto też pamiętać, że Polski Język Migowy ma inną gramatykę niż język polski, dlatego **niektóre osoby mogą mieć problem z czytaniem w polskim języku**.

- Niezależnie od tego, czy rozmawiasz z osobą g/Głuchą, czy niedosłyszącą, nie krzycz. Osoba niesłysząca Cię nie usłyszy, a z kolei osoby używające aparatów słuchowych mają je ustawione na poziom normalnej rozmowy i krzyk będzie zniekształcony i niezrozumiały. Pamiętaj, że litery drukowane wstępują jedynie w przekazie pisanym, a podniesiony ton nie sprzyja lepszemu zrozumieniu. Jeśli masz wątpliwości, czy zostałeś zrozumiany, to przede wszystkim zapytaj lub powtórz informację innymi słowami.
- Warto nauczyć się chociaż kilku, podstawowych zwrotów w Polskim Języku Migowym. To także wyraz szacunku dla ich kultury

PJM - język, który warto poznać

Z okazji Międzynarodowego Dnia Głuchych i Języka Migowego, który przypada na 28 września, zapraszamy do zapoznania się z podstawowymi zwrotami w Polskim Języku Migowym, jakie przygotował dla nas Jakub Stanisławczyk.



Nauka podstawowych zwrotów w PJM to prosty krok w stronę większej otwartości i wrażliwości na potrzeby innych. Dzięki kilku gestom możemy ułatwić codzienną komunikację osobom Głuchym i pokazać, że ich język i kultura są ważne. To także sposób na przełamywanie barier - uśmiech i „dzień dobry” pokazane w PJM mogą być początkiem prawdziwego porozumienia. Co więcej, miganie rozwija naszą ekspresję, uczy uważności na mowę ciała i poszerza perspektywę, jak wiele sposobów porozumiewania się istnieje wokół nas.

15 lat w roli Asystenta osoby z niepełnosprawnością

moja droga, doświadczenia i refleksje

Od piętnastu lat pracuję jako asystent osób z niepełnosprawnościami. To nie tylko moja praca, ale też ważna część mojego życia, która ukształtowała mnie jako człowieka i pokazała, jak ogromne znaczenie ma to, co robię. Chciałbym, żeby moja historia była motywacją dla innych - zarówno do podjęcia pracy w tym zawodzie, jak i do lepszego zrozumienia, jak potrzebna i wartościowa jest ta rola.





Bartłomiej Goślicki - prywatnie mąż Bogumiły Siedleckiej - Goślickiej, bohater kampanii Fundacji Avalon „Nic co ludzkie nie jest nam obce” z 2022 roku, miłośnik psów i anime. Zawodowo od 15 lat AON.

Początki - przypadek, który zmienił całe życie

Moja droga do tego zawodu zaczęła się dość nietypowo. Byłem młodym chłopakiem, bez większego doświadczenia zawodowego i - jak wielu w tym wieku - bez sprecyzowanych planów na przyszłość. Pracowałem dorywczo, tu i tam, ale brakowało mi czegoś, co naprawdę by mnie wciągnęło i dawało poczucie sensu.

Nie miałem wcześniej żadnego kontaktu z osobami z niepełnosprawnościami. Nie wiedziałem nawet, kim tak naprawdę jest asystent osoby z niepełnosprawnością. Wszystko zmieniło się w chwili, gdy poznałem Bogusię - dziś moją żonę. Początkowo rozmawialiśmy tylko przez Internet, potem zaczęliśmy się spotykać. To właśnie dzięki niej poznałem środowisko osób z niepełnosprawnościami i coraz lepiej rozumiałem ich potrzeby. Wspierałem moją dziewczynę w różnych sytuacjach i - jak twierdziła - radziłem sobie z tym całkiem dobrze.

To Bogusia zasugerowała mi, że mógłbym pomyśleć o pracy jako asystent. W tamtym czasie ten zawód nie był jeszcze znany ani popularny. Ofert pracy było niewiele, a sama funkcja asystenta dopiero zaczynała się przebijać do świadomości społecznej. Trafiłem na ogłoszenie dotyczące asystencji w ośrodku Nowolipie w Warszawie, w ramach projektu realizowanego przez Miasto Stołeczne. Żeby móc zostać zatrudnionym, musiałem ukończyć specjalne studium.

Pół roku później byłem już po szkoleniu i rozpocząłem pracę najpierw na czas określony, a następnie na etat. Było to dla mnie ogromne wyzwanie - musiałem się wiele nauczyć, zdobyć doświadczenie,

poznać realia tej pracy. Szybko jednak zrozumiałem, że to właśnie jest ścieżka, którą chcę iść.

15 lat doświadczeń - jak zmieniła się rola asystenta?

Kiedy zaczynałem, niewiele osób wiedziało, czym zajmuje się asystent osoby z niepełnosprawnością. Dziś świadomość społeczna jest dużo większa. Coraz więcej osób z niepełnosprawnościami świadomie korzysta z takiego wsparcia, a sam zawód zaczyna być doceniany - zarówno społecznie, jak i choć nadal w zbyt małym stopniu, finansowo.

Moja praca polega na wspieraniu w codziennym, aktywnym życiu. Towarzyszę klientom w drodze do lekarza, pracy, na zajęcia w warsztatach terapii zajęciowej. Pomagam im dotrzeć do kina, teatru, na spotkania towarzyskie czy zakupy. Najprościej mówiąc - jestem tam, gdzie potrzebne jest wsparcie, by osoba z niepełnosprawnością mogła aktywnie żyć bez konieczności proszenia bliskich o każdą przysługę.

To nie jest praca ani łatwa, ani lekka. Wymaga siły fizycznej, ale przede wszystkim odporności psychicznej. Pracuję z ludźmi, a ludzie są różni. Jedni są otwarci, pogodni i wdzięczni, inni bywają trudniejsi we współpracy, roszczeniowi czy po prostu w złym nastroju. Nauczyłem się, że to część tej pracy - traktować każdego z szacunkiem i zrozumieniem, ale też stawiać granice.

Przez lata bardzo dobrze poznałem Warszawę i jej dostępność. Wiem, które przystanki są przyjazne dla osób poruszających się na wózku, a które wciąż pozostawiają wiele do życzenia. Ale najwięcej nauczyły mnie same osoby

z niepełnosprawnościami - ich potrzeby, trudności, ale i ogromna determinacja, żeby żyć aktywnie.

Wsparcie, a nie wyręczanie

Moim zdaniem asystencja to klucz do niezależności i podmiotowości osób z niepełnosprawnościami. Bardzo ważne jest, żeby nie mylić wsparcia z wyręczaniem czy podejmowaniem decyzji za kogoś. Rola asystenta polega na tym, by dawać narzędzia i możliwości, a nie zabierać sprawczość.

Wiem to dobrze także z życia prywatnego - moja żona nie znosi, kiedy ktoś ją wyręcza lub traktuje jej decyzje mniej poważnie. Dzięki niej nauczyłem się, jak ważny jest szacunek i partnerstwo w relacji z osobą z niepełnosprawnością.

Blaski i cienie zawodu

Praca asystenta ma swoje plusy i minusy. Do tych pierwszych na pewno zaliczam różnorodność - każdego dnia spotykam inne osoby, odwiedzam różne miejsca. Nie ma mowy o rutynie, a ja tego właśnie w życiu zawodowym szukałem. Lubię obserwować, jak moi klienci się rozwijają, jak radzą sobie z nowymi wyzwaniami. To daje ogromną satysfakcję i poczucie sensu.

Ale są też trudności. Praca często odbywa się w niesprzyjających warunkach - w deszczu, mrozie czy upale. Czasem trzeba wstać o świcie, by zdążyć do klienta na drugi koniec miasta. Buty zużywam w tempie ekspresowym, bo dziennie pokonuję tysiące kroków. Największym problemem jest jednak to, że asystentów jest wciąż zbyt mało, a systemowe wsparcie dla tego zawodu wciąż kuleje.

Marzenia o powszechnej asystencji

Nie jestem asystentem osobistym, ale dobrze wiem, jak bardzo osoby z niepełnosprawnościami czekają na ustawową, powszechną asystencję osobistą.

Ja również na to czekam - prywatnie, bo chciałbym mieć pewność, że moja żona będzie miała zapewnione wsparcie także wtedy, gdy mnie zabraknie lub kiedy sam będę potrzebował odpoczynku.

Marzę też o tym, żeby móc zachęcać innych do tej pracy, szkolić ich i wprowadzać w świat asystencji. Ale żeby to było możliwe, potrzebne są stabilne rozwiązania systemowe. Dziś oferty pojawiają się najczęściej w ramach krótkich projektów fundacyjnych lub samorządowych, a po kilku miesiącach znikają. Trudno w takich warunkach mówić o stabilności zatrudnienia czy budowaniu prestiżu zawodu.

15 lat minęło jak jeden dzień

Patrzę na swoje piętnaście lat pracy i mam wrażenie, że minęły bardzo szybko. Był to czas pełen wyzwań, trudnych momentów, ale też wielu pięknych spotkań i doświadczeń. Nie wiem, jak dokładnie będzie wyglądała przyszłość mojego zawodu, ale mam nadzieję, że doczekam czasów, w których asystencja osób z niepełnosprawnościami będzie powszechnie dostępna, a praca asystenta - naprawdę doceniana.



**Bo to nie jest tylko praca.
To misja. To bycie częścią
codzienności drugiego
człowieka i dawanie mu realnej
szansy na niezależność.
A jeśli choć jedna osoba po
przeczytaniu tego artykułu
pomyśli: „Chcę spróbować,
chcę też zostać asystentem” -
to znaczy, że moja historia
miała sens.**

Cztery koła, zero ograniczeń: kamperem w świat

Jak dostosowany pojazd może stać się kluczem do niezależności i podróży bez barier - od podlaskich wsi po fińskie jeziora.



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

Czy wózek wyklucza z podróżowania na własnych zasadach? Zdecydowanie nie. Kamper dostosowany do potrzeb osoby z niepełnosprawnością otwiera drzwi do wolności - pozwala ruszyć w trasę bez oglądania się na innych. W tekście opowiadam o tym, jak przypadkiem stałem się właścicielem niezwykłego auta i jak wyglądały moje pierwsze podróże - od Podlasia po Finlandię.

Mój kamper - dzieło przypadku i szansa na niezależność

Kamper, który posiadam, ma niezwykłą historię. Już sam jego wiek robi wrażenie, ale najbardziej wyjątkowe jest to, że został od początku zaprojektowany dla osoby z niepełnosprawnością.

Trafił do mnie zupełnym przypadkiem. W tamtym czasie szukałem przyczepy campingowej, choć dobrze wiedziałem, że jako osoba poruszająca się na wózku miałbym spory problem nawet z samym wejściem do niej. Mimo to przeglądałem ogłoszenia na portalach motoryzacyjnych i natknąłem się na kampera całkowicie

dostosowanego do potrzeb OzN. Po krótkiej rozmowie telefonicznej umówiłem się na oględziny. Już w drodze na spotkanie zżerała mnie ciekawość - jak rozwiązano kwestie poruszania się wewnątrz, jakie są udogodnienia i przede wszystkim: jak wygląda prowadzenie takiego auta i możliwość siedzenia za kierownicą.

Jak wygląda dostosowany dom na kółkach

Ten domek na kółkach został zbudowany od podstaw dla osoby z niepełnosprawnością w Szwajcarii, na specjalne zamówienie, na początku lat 90. Auto zaprojektowała i wykonała francuska firma Notin.

Jak na tamte czasy to prawdziwy ewenement - nawet dziś takie pojazdy należą do rzadkości.

Choć kamper pochodzi z 1993 roku, wcale nie sprawia wrażenia mocno wysłużonego. Stan karoserii i wyposażenia nie zdradza wieku, a przebieg jest wręcz symboliczny - zaledwie 150 tysięcy kilometrów.

W aucie wszystko zostało dokładnie przemyślane - już od samego wejścia. Do środka prowadzą dwuskrzydłowe drzwi z szerokim przejściem, w które bez problemu mieści się wózek. Po ich otwarciu, jednym przyciskiem można uruchomić windę - platformę na tyle dużą, by swobodnie wjechać i bezpiecznie przemieścić się z ziemi do wnętrza pojazdu. Cały proces przebiega sprawnie i, co najważniejsze, bez potrzeby korzystania z czyjejkolwiek pomocy.

W kabinie znajdują się dwa obrotowe fotele. Fotel kierowcy obsługuje się automatycznie, za pomocą przycisków. Samochód można prowadzić bez użycia nóg - zastosowano tu starszy typ dostosowania: obok kierownicy zamontowano dźwignię do hamowania oraz dodatkowe koło do przyspieszania. Kierowanie okazuje się intuicyjne i łatwe do opanowania.

W tylnej części kampera znajduje się przestronna łazienka z prysznicem, umywalką i toaletą, do której można bez problemu podjechać wózkiem. Kuchnia wyposażona jest w dwupalnikową kuchenkę gazową, zlewozmywak, lodówkę, piecyk ogrzewający całe auto oraz liczne szafki. Na końcu umieszczono rozkładaną kanapę dwuosobową, wygodną zarówno do siedzenia, jak i spania. Dodatkowo w pojeździe są dwa pojedyncze łóżka.

Wszystkie okna w kamperze można uchylić. Każde wyposażono w moskitierę oraz zasłonę, która odbija słońce i zaciemnia wnętrze. Na zewnątrz znajdują się praktyczne schowki oraz markiza

rozciągająca się niemal na całą szerokość pojazdu. Sam kamper ma imponujące wymiary - ponad 6 metrów długości, nieco ponad 2 metry szerokości i 3 metry 20 centymetrów wysokości.

Można śmiało powiedzieć, że dzięki temu domowi na kółkach marzenia stały się osiągalne. Trudno opisać uczucie, kiedy znów można poczuć niezależność od osób trzecich i ruszyć w trasę samotnie, bez barier.



Podlasie - pierwszy test kampera na końcu świata

Wyposażony w tak niezwykle sprzęt wyruszyłem w pierwszą podróż, aby sprawdzić jego możliwości w praktyce. Na pierwszą wyprawę kamperem wybrałem podlaską wieś. Chciałem sprawdzić, jak

będzie się mieszkać w tym domu na kółkach i co ewentualnie może nie działać przed dłuższą podróżą. Zatrzymałem się tuż przy granicy z Białorusią - w miejscu niemal całkowicie wyludnionym, przez mieszkańców nazywanym „końcem świata”. I rzeczywiście - kilometr od miejsca postoju ciągnął się płot graniczny, w promieniu kilkunastu kilometrów nie było żadnego sklepu, a wokół stało zaledwie kilka domów. Wieś Stare Masiewo okazała się jednak idealnym wyborem na odpoczynek i pierwszy kamperowy biwak.

Podlasie powoli się rozwija i nie wszędzie jest tak dzikie, jak mogłoby się wydawać. Osobiście odradzam wybór Białowieży jako bazy wypadowej - dziś bardziej przypomina kurort niż ostoję przyrody. Warto natomiast odwiedzić Muzeum Przyrodnicze w Parku Pałacowym. Jest w pełni dostosowane, a dodatkowo można zwiedzać je samodzielnie z audioprzewodnikiem. Pobliska ścieżka przyrodnicza Żebra Żubra prowadzi po drewnianych kładkach i utwardzonym szutrze, co ułatwia poruszanie się wózkami i daje szansę zobaczenia Puszczy na własne oczy. Dla osób wolących tradycyjne szlaki dobrym wyborem jest krótki, ale niezwykle malowniczy szlak wokół Dębów Królewskich. Wszystkie te miejsca są dostępne dla osób na wózkach i dają możliwość bezproblemowego zaparkowania kamperem.

Z kamperem przez Puszcze Białowieską

Puszcza Białowieska słusznie kojarzy się z żubrami - i wcale nie jest trudno je zobaczyć. W zależności od pory roku pojawiają się w różnych częściach Parku Narodowego. Latem najłatwiej spotkać je w okolicach Pasieczników Małych i Topiła, zimą chętnie wychodzą na łąki i do brogów w Teremiskach oraz Masiewie.

Na dłuższe wycieczki warto zabrać rower lub dostawkę, a kampera zostawić w jednej z pobliskich miejscowości. Drogi w Puszczy są zróżnicowane, ale sporo

jest nieuczęszczanych asfaltów i dobrych szutrów, idealnych na spokojną jazdę. Długie, proste odcinki przez las sprzyjają obserwacji zwierząt i robieniu zdjęć. A dla miłośników architektury Puszcza oferuje wiele - od drewnianych cerkwi po zabytkowe wsie, w tym słynną Krainę Otwartych Okiennic.

W rejonie Puszczy Białowieskiej niewiele jest miejsc biwakowych z infrastrukturą, poza płatnymi kempingami. Trzeba pamiętać, że większość tego obszaru to Park Narodowy i rezerwat, więc obowiązują tam rygorystyczne zasady - szczególnie istotne dla osób z niepełnosprawnością. Można jednak znaleźć miejsca na ognisko, np. w rezerwacie Czechy Orlańskie, a także plaże z parkingiem przy zalewach Siemianówka i Narewka. W Muzeum Przyrodniczym w Białowieży dostępne są toalety dostosowane do potrzeb OzN.

Świetną opcją jest też camperpark w Drohiczynie - darmowy, z pełną infrastrukturą i piękną okolicą. Najlepiej odwiedzić go po sezonie wakacyjnym, kiedy turystów jest już znacznie mniej.

W stronę Finlandii - przygotowania i trasa

Po weekendzie spędzonym na Podlasiu zacząłem planować wyprawę z prawdziwego zdarzenia - do Finlandii. Była to już moja druga wizyta w tym kraju, gdzie wcześniej odwiedziłem Helsinki i kilka malowniczych miejsc, często nazywanych „wielkimi Mazurami”. Najkrótsza droga z Polski do Finlandii prowadzi przez Litwę, Łotwę i Estonię, a następnie promem na trasie Tallinn-Helsinki.

Finlandia jest na tyle rozległa, że jeśli nie mamy do dyspozycji co najmniej dwóch miesięcy, warto ograniczyć się do wybranych punktów - najlepiej tych dobrze przygotowanych dla osób z niepełnosprawnościami i z odpowiednią infrastrukturą. W planowaniu nieoceniona okazała się strona internetowa fińskich

parków narodowych, gdzie znalazłem wszystkie niezbędne informacje i wybrałem miejsca biwakowe na dalszą część podróży.

Wszystkie lokalizacje zapisywałem w mapach Google jako miejsca ulubione - później wystarczyło je odszukać i włączyć nawigację. Dodatkowym atutem jest fakt, że w Finlandii niemal wszędzie można liczyć na bardzo dobry zasięg sieci komórkowej.

Pierwsze kilometry w drodze na północ

Polecam trasę Polska-Finlandia rozplanować na dwa dni, tak aby nie pokonywać jednorazowo ponad tysiąca kilometrów. Dzięki temu po drodze można zatrzymać się nad morzem albo odwiedzić Wilno czy Rygę.

Podróż kamperem daje ogromną swobodę - postój i odpoczynek możliwy jest praktycznie w dowolnym miejscu. Jeszcze łatwiejsze jest znalezienie noclegu, bo kraje bałtyckie są bardzo przyjazne biwakowaniu: mają dobrą infrastrukturę, liczne parkingi i pozwalają na nocowanie „na dziko”.

Ja wybierałem miejsca na nocleg mniej więcej w połowie drogi do Finlandii. W jedną stronę zatrzymałem się w Janiszkach na Litwie - na darmowym parkingu z toaletą, śmietnikami i kąpieliskiem nad jeziorem. Wracając, wybrałem parking nad niezwykle czystym jeziorem Akmena z widokiem na Trok. W Estonii znajduje się także wiele parkingów położonych tuż nad Bałtykiem, wyposażonych w toalety, śmietniki i ogólnodostępne grille. Takie miejsca łatwo wyszukać w aplikacji lub na stronie Grupy Biwakowej.

Podczas podróży postawiłem na niezależność także w kwestii jedzenia. Całą żywność zabrałem z Polski - po pierwsze dlatego, że w Finlandii ceny są znacznie wyższe, a po drugie dlatego, że kamper ma w pełni wyposażoną kuchnię: lodówkę, kuchenkę gazową, zlew z bieżącą wodą i wszystkie niezbędne akcesoria. Jako zwolennik domowych posiłków mogłem wygodnie przygotowywać

jedzenie samodzielnie. W trakcie wyjazdu dokupowałem jedynie świeże produkty, takie jak pieczywo czy warzywa. Dwa razy skorzystałem także z bufetu w Centrum Przyrodniczym Parku Narodowego Hossa, gdzie za 16 euro (08.2025) można było jeść i pić do woli.

Podróż promem i pierwsze wrażenia z północy

Na trasie Tallinn-Helsinki kursuje kilku przewoźników, ale procedura zawsze wygląda podobnie. Im wcześniej kupimy bilety, tym są tańsze. Na odprawę trzeba stawić się godzinę wcześniej. Warto od razu zgłosić, że poruszamy się na wózku - obsługa kieruje wtedy na odpowiednie miejsce, aby wygodnie zaparkować i dostać się na pokład.

Sama przeprawa trwa około dwóch godzin. Na promach dostępne są windy i toalety przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością, dzięki czemu podróż przebiega komfortowo.

Dzika Finlandia - cztery oblicza kraju reniferów

Finlandię umownie dzielę na cztery części: nadmorską (zachodnią), jeziorną (południową), „niedźwiedzią” (wschodnią) i „reniferową” (północną). To oczywiście nie jest oficjalny podział, ale moje własne skojarzenia z tym, co wyróżnia każdy z regionów. Wszystkie mają jednak coś wspólnego - są bajeczne do biwakowania i zwiedzania. Część nadmorska to kraina mostów, wysp i rezerwatów ptaków. Warto zobaczyć Raume z drewnianą, zabytkową starówką i przejechać się rowerem po najdłuższym moście w Finlandii - Replot. Mnie szczególnie urzekł półwysep Pori i pobliskie wyspy. Znajduje się tam piękna plaża Ytteri z darmowymi, czystymi prysznicami (również dla OzN), grillownikami z dostępnym drewnem i siecią ścieżek rowerowych. W nowoczesnym budynku

Informacji Turystycznej w Ytteri dostępne są toalety i darmowe, zamykane szafki z gniazdkiem 220V, w których bez problemu mieści się bateria dostawki.

Południe Finlandii to kraina jezior. Niezliczona liczba krystalicznie czystych zbiorników, w których odbijają się lasy, oraz gęsta sieć szlaków turystycznych sprawiają, że chciałoby się spędzić tam całe dwa tygodnie. Poleciłbym właściwie każdą lokalizację, ale szczególnie ulubionym miejscem jest dla mnie okolica jezior Niemisjärvi, z pełną infrastrukturą kempingową. Zawsze zostaję tam na kilka dni.

Północno-wschodnia Finlandia to królestwo dzikich zwierząt i niezachodzącego słońca. Latem przez całą dobę jest jasno - dni bywają upalne, wieczory chłodniejsze, ale nigdy nie zapada całkowita ciemność. Najwięcej niezapomnianych chwil przeżyłem w Hossa National Park. Polecam go szczególnie do zwiedzania rowerem lub dostawką - są tam dobre asfalty, zachwycające krajobrazy i wiele dzikich zwierząt. To właśnie tutaj spełniłem marzenie o spotkaniu reniferów.

Kilka praktycznych faktów na koniec

Finlandia to idealny kraj do podróżowania kamperem, również dla osób z niepełnosprawnościami. Drogi są świetnej jakości, najczęściej asfaltowe, a kierowcy jeżdżą bezpiecznie, przestrzegając ograniczeń prędkości. Dzięki temu podróżowanie jest spokojne i przewidywalne.

Trzeba jednak pamiętać, że odległości pomiędzy miejscowościami są naprawdę duże. Warto więc planować wcześniej zakupy i tankowanie. Na szczęście w wielu miejscach bez problemu zapłacimy kartą - dobrze mieć przy sobie konto walutowe w euro.

Codzienne funkcjonowanie w podróży ułatwia infrastruktura. Woda w kranach

jest zdatna do picia, a w supermarketach często dostępne są toalety i darmowe wifi. Biwakowanie w Finlandii jest możliwe niemal wszędzie, z wyjątkiem miejsc wyraźnie oznaczonych zakazem oraz w odległości mniejszej niż 150 metrów od zabudowań. Ogólnodostępne grillowniki i miejsca na ognisko są powszechne, a dobrą praktyką jest zostawienie drewna dla kolejnych podróżników.

Dla osób poruszających się na wózku dużym udogodnieniem jest również to, że wiele miejsc - od plaż po centra turystyczne - ma toalety dostosowane do potrzeb OZN. Rower elektryczny lub dostawka świetnie sprawdzają się w bardziej pagórkowatych terenach, które są charakterystyczne dla części kraju.

Podróż kamperem dostosowanym do potrzeb osoby z niepełnosprawnością to coś więcej niż tylko przemieszczanie się z miejsca na miejsce. To poczucie niezależności, wolności i pewności, że można realizować swoje marzenia bez oglądania się na bariery. Finlandia i Podlasie to tylko przykłady miejsc, które pokazują, że świat stoi otworem także dla osób na wózku - choć oczywiście wymaga to odpowiedniego sprzętu i nakładów.

Jeśli jednak marzy Ci się podróż na własnych zasadach, warto pomyśleć o kamperze. Daje on nie tylko wygodę i swobodę, ale przede wszystkim poczucie, że naprawdę można ruszyć w świat bez ograniczeń.

Przydatne linki:

<https://grupabiwakowa.pl/>
<https://www.alltrails.com/pl-pl/>
<https://mapy.com>
<https://www.luontoon.fi/en/activities/hiking-and-outdoor-recreation/map?filter=accessible>

Wspominki szkolne

O trudach i sukcesach w edukacji dziecka z niepełnosprawnością, o (prawie) niezachwianej wierze w siebie i w ludzi - rozmowa z Bogumiłą Siedlecką - Goślicką, znaną jako Anioł na Resorach.



Maria Wachowicz - specjalistka,
Fundacja Avalon

Maria Wachowicz: Jak pamiętasz swoje początki przygody z edukacją?

Bogumiła Siedlecka-Goślicka: Mówi się, że najważniejszy etap w życiu dziecka to moment pójścia do szkoły. Wszak to właśnie szkoła uczy młodego człowieka życia w społeczeństwie, radzenia sobie z wyzwaniami i odpowiedzialności. Niestety nie każdy ma takie same szanse.

Przyszłam na świat w 1988 roku z diagnozą wrodzonej łamliwości kości. Przy urodzeniu doznałam kilkunastu złamań a kolejne miesiące i lata to było wyzwanie dla mnie, moich bliskich i lekarzy. Liczne złamania, operacje i walka o normalniejszą przyszłość. Były to czasy, w których nie dostrzegano dziecka z niepełnosprawnością jako pełnoprawnego młodego obywatela. Lata mijały, przyszedł czas na edukację wczesnoszkolną i pierwsze zamknięte drzwi przez system. Moi rodzice starali się bym mogła wzrastać wśród rówieśników, niestety się nie udało - nie było placówki, która mogłaby mnie przyjąć. Dopiero gdy miałam iść do zerówki system mnie dostrzegł. I? Zdecydowano o tym, że mam mieć indywidualne nauczanie w domu. Pragnęłam kontaktu z dziećmi, a jednocześnie moje kości łamały się jak zapałki. Pamiętam, jak cieszyłam się, gdy czasem szłam do dzieci

i mogłam się pobawić z rówieśnikami. Myślę, że najtrudniejsze to było dla dorosłych, którzy bali się mojej niepełnosprawności. Dzieci woziły mnie w wózku, bawiliśmy się w szkołę i pozwalali mi odgrywać rolę nauczycielki, razem rysowaliśmy i pomimo różnic byliśmy tacy sami. Gdy wracałam do domu zawsze byłam smutna i pytałam mamę, kiedy mogę pojechać do dzieci. Takie dni dawały mi nadzieję a jednocześnie pokazywały, ile jeszcze jest do zrobienia w kwestii nauczania dzieci z niepełnosprawnościami.

Maria: Jak wyglądało Twoje zetknięcie się z obowiązkiem szkolnym, gdy już nie chodziło o czystą zabawę, a początki nauki, jak czytanie, pisanie lub matematyka? Czy uczestniczyłaś codziennie w lekcjach, jak większość Twoich rówieśników?

Bogumiła: Do 6 klasy uczyłam się w trybie indywidualnym w domu. W tygodniu miałam maksymalnie 10 godzin lekcyjnych, jeden nauczyciel był często od kilku przedmiotów i musiał dzielić godziny lekcyjne tak, by na wszystko starczyło. Jedna godzina angielskiego na dwa tygodnie? Tak było. Konsekwencje takiego systemu nauczania zbierałam potem przez resztę życia.



Maria: Gimnazjum, w Twoim przypadku, to był kolejny etap edukacji.. Domyślam się, że miałaś już pewną świadomość swoich potrzeb oraz tego, jak wiele Cię omija z uwagi na lekcje w domu i ograniczone możliwości nauczycieli. Czy pamiętasz Twoje myśli i Twoje oczekiwania tuż przed rozpoczęciem nauki na etapie gimnazjalnym?

Bogumiła: Gdy kończyłam 6. klasę powiedziałam rodzicom, że do gimnazjum chcę iść normalnie z dziećmi. Rozpoczęło się poszukiwanie integracyjnego gimnazjum, które by mnie przyjęło. Ogromnie się cieszyłam, gdy znaleźliśmy szkołę, przyjęli mnie do niej, jednak to nie koniec było wyzwań. Mieszkaliśmy w Podkowie Leśnej, a szkoła znajdowała się w Warszawie. Moi rodzice byli przerażeni wizją codziennego wożenia i odbierania mnie ze szkoły - mieli jeszcze 4 dzieci, które potrzebowały wsparcia. Dowiedzieli się od rodzica dziecka z niepełnosprawnością, że powinniśmy otrzymać pomoc z gminy. Oczywiście nikt wcześniej nam tego nie powiedział. Rodzice zaczęli procedurę starania się o transport. Pozostało tylko czekać na 1 września.

Ekscytacja mieszała się ze strachem - czy sobie poradzę, jak mnie przyjmie grupa, czy dam radę fizycznie. Wyruszałam z domu około 6 rano, bo transport, który po mnie przyjeżdżał zabierał jeszcze inne dzieci z niepełnosprawnościami i woziły je do szkół. Wychodziłam ze szkoły około 17:00 by być w domu około 19:00. Pierwsze, co robiłam po powrocie to? Odrabianie lekcji, zjadanie późnego obiadu i dodatkowa nauka, która miała podciągnąć mój niski poziom wiedzy. Tak kończył się dzień.

Wytrzymałam tak około pół roku, niestety mój kręgosłup powiedział pas. Doznałam poważnego urazu kręgosłupa i miałam zakaz od lekarzy siedzenia w wózku. Trzy miesiące leżałam i myślałam co dalej? Tak bardzo się starałam i pomimo bólu pokazywałam, że dam radę. Gdy mój stan zdrowia się

poprawił, rodzice zostali wezwani do szkoły, by usłyszeć, że niestety nie mogę wrócić. Nie nadążam za programem, szybko się męczyłam, widać było, że walczę z bólem. Czuliśmy ogromną niesprawiedliwość, a ja myślałam, że jestem niewystarczająco dobra, by być normalnym dzieckiem.

Maria: Co wydarzyło się później? Czy Twoja sytuacja w kontekście szkoły się poprawiła?

Bogumiła: Na mojej drodze pojawiła się cudowna dyrektorka szkoły publicznej w Podkowie Leśnej, która zgodziła się bym chodziła do klasy 3 razy w tygodniu, a dwa razy w tygodniu miałam indywidualne nauczanie. Szkoła nie była dostosowana, więc pani dyrektorka zniosła zajęcia na parter, a mój tata sam zbudował podjazd na tyle szkoły. Jestem za to ogromnie wdzięczna! Szkoła nie musiała być integracyjną, by naprawdę chcieć mnie zintegrować z rówieśnikami. Oczywiście nadal goniłam, by dorównać rówieśnikom, jeżeli chodzi o poziom wiedzy, ale miałam ogromne wsparcie. Koledzy i koleżanki pisały mi przez kalkę notatki, bym mogła skupić się na lekcji, a nie na tym, by zdążyć pisać, pomagali mi przemieszczać się z klasy do klasy i uważali, by nikt na mnie nie wpadł. Czy było idealnie? Nie. Była grupa dzieci, która wyśmiewała się z mojej niepełnosprawności, ale chcę podkreślić, że to mnie nauczyło, że w życiu spotkam różnych ludzi i muszę sobie z tym poradzić. W takim systemie zakończyłam edukację gimnazjalną.

Maria: To chyba mocno przywróciło Ci wiarę w swoje siły. Czy na dalszych etapach kształcenia doświadczyłaś kolejnych barier? Czy też trafiłaś do liceum, w którym mogłaś się czuć częścią całej społeczności?

Bogumiła: Kolejny etap to liceum, do którego trafiłam dzięki ogromnemu wsparciu dyrekcji i burmistrzowi Podkowy Leśnej. Został wybudowany podjazd, a ja do szkoły jechałam spacerkiem jakieś 5 minut.

Nauczyciele we mnie wierzyli i zrobili naprawdę kawał dobrej roboty. Zajęcia pozalekcyjne, dużo pracy domowej i poprzeczka podniesiona tak wysoko, bym zdała maturę. Nie byłam wybitnym uczniem, ale starałam się. Matura zdana, a to oznaczało, że drzwi do dorosłego życia stoją otwarte.

Dzięki zaangażowaniu moich rodziców i wspierałym ludziom, których spotkałam na swojej drodze dziś jestem szczęśliwą kobietą, która wyprowadziła się z domu na studia i żyje pełnią życia.

Czy było łatwo? Nie. Czy warto było? Tak!

Maria: Czy myślisz, że szkoła w Polsce zmieniła się przez te kilka lat?

Bogumiła: Zdaję sobie sprawę, że moja edukacja była w czasach, w których inaczej patrzyło się na niepełnosprawność i łatwiej było dziecko zepchnąć w indywidualne nauczanie niż zawalczyć o klasyczny tryb.

Chcę wierzyć, że dziś dzieci z niepełnosprawnościami są widziane i ludzie rozumieją, że nie tylko chodzi o naukę, ale przede wszystkim o rozwój społeczny, życiowy i wiarę w samego siebie.



Światowy Dzień Fizjoterapii

Historia, która udowadnia, że rehabilitacja to klucz do odzyskania sprawności

8 września obchodziliśmy Światowy Dzień Fizjoterapii. Z tej okazji chcemy pokazać Wam, na przykładzie jednej z naszych pacjentek, że fizjoterapia może zdziałać cuda. Historia Pani eM jest dowodem na to, jak ogromna determinacja, systematyczna praca i wiara w proces mogą prowadzić do odzyskania pełni sprawności, nawet w sytuacjach, które wydają się beznadziejne.





Miłosz Skorupski - w Fundacji Avalon zajmuje się współpracą z pacjentami z bólami kręgosłupa, skoliozą oraz chorobami neurologicznymi takimi jak SM czy MPD.

Walka z bólem i wyzwania po chorobie

Pani eM trafiła do naszego Centrum Aktywnej Rehabilitacji w lutym 2020 roku, zmagając się z przewlekłymi i silnymi bólami kręgosłupa. Jej historia chorobowa była bardzo skomplikowana. Przez kilkanaście lat leczyła się na nowotwór w okolicach jamy ustnej i gardła, a w następstwie radioterapii doszło do poważnych uszkodzeń mięśni szyi oraz innych organów.

Dodatkowo, pacjentka cierpiała na wielopoziomowe przepukliny w odcinku lędźwiowym, a neurochirurg sugerował kolejną operację. Na szczęście, dzięki świadomości lekarza, Pani eM trafiła na rehabilitację zarówno przed, jak i po zabiegu.

Długa droga do sprawności

W ciągu pięciu lat Pani eM odbyła 245 wizyt indywidualnych, nie licząc zajęć grupowych. Pracowała z trzema fizjoterapeutami i włożyła ogromny wysiłek w to, by pokonać ból i poprawić swój stan zdrowia. Proces rehabilitacji obejmował masaż, techniki manualne i przede wszystkim intensywne ćwiczenia - od tych bez obciążenia, aż po stopniowo zwiększaną intensywność z ciężarami.

Droga nie była łatwa. Zdarzały się nawroty bólu, chwile zwątpienia i gorsze dni, kiedy brakowało motywacji do ćwiczeń. Jednak konsekwencja Pani eM była godna podziwu. Poświęciła w sumie blisko 40 dni, czyli 890 godzin, na rehabilitację - wliczając w to dojazdy i ćwiczenia domowe.

Zwycięstwo i powrót do zdrowia

Dzisiaj Pani eM jest w pełni sprawną osobą, która funkcjonuje bez żadnych ograniczeń. Niedawna wizyta kontrolna u neurochirurga potwierdziła, że nie ma wskazań do operacji, a po przepuklinach nie ma już śladu.

Jej historia to inspiracja dla wszystkich, którzy stoją u progu rehabilitacji lub przeżywają chwile zwątpienia. Pamiętajcie, że systematyczność i ciężka praca naprawdę mogą zdziałać cuda.

Stay Active!



Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

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

Telefon: (22) 349 97 71 lub **kom.** 796 324 328

E-mail: fundacja@fundacjaavalon.pl

Godziny otwarcia recepcji i sali rehabilitacyjnej: pon. - czw. 8-20 / pt. 8-16

Dowiedz się więcej na naszej [stronie internetowej](#).

Choroba Alzheimera - diagnoza, profilaktyka i rola aktywności w codziennym życiu



Yuliana Pogorila - fizjoterapeutka, Fundacja Avalon

Choroba Alzheimera to jedno z najpoważniejszych wyzwań współczesnej medycyny. Jest to nieuleczalna, neurodegeneracyjna choroba, która prowadzi do stopniowego obumierania komórek nerwowych w mózgu, a tym samym do postępujących zaburzeń pamięci, orientacji, mowy i codziennego funkcjonowania. Liczba przypadków choroby Alzheimera na świecie wynosi nawet 21 milionów i jest nieco wyższa w przypadku kobiet, zwłaszcza po 85. roku życia. Objawy choroby mogą pojawiać się wiele lat wcześniej niż diagnoza zostaje postawiona. Przewiduje się, że do roku 2050 liczba przypadków tej choroby wzrośnie czterokrotnie. I choć wyleczenie Alzheimera wciąż pozostaje poza naszym zasięgiem, to odpowiednio wcześnie wdrożona profilaktyka, aktywność fizyczna i umysłowa mogą znacząco poprawić jakość życia pacjenta i jego najbliższych.

Rozwój choroby Alzheimera

Zależy od wielu czynników, zarówno genetycznych, jak i związanych ze stylem życia oraz stanem zdrowia:

- Wiek - po 65. roku życia wzrasta ryzyko rozwoju choroby Alzheimera.
- Genetyka - zwłaszcza obecność genu APOE4.
- Płeć - kobiety częściej zapadają na chorobę Alzheimera.
- Niska aktywność fizyczna - brak regularnego ruchu zwiększa ryzyko.
- Choroby przewlekłe - nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, cukrzyca typu 2, otyłość i hipercholesterolemia znacząco podnoszą ryzyko.
- Urazy mózgu - szczególnie powtarzające się, mogą sprzyjać rozwojowi otępienia.
- Niski poziom wykształcenia i brak stymulacji poznawczej - badania pokazują, że osoby mniej uczące się i rzadziej angażujące się w aktywności intelektualne są bardziej narażone.
- Depresja i izolacja społeczna - przewlekła depresja w średnim

i starszym wieku oraz brak kontaktów społecznych zwiększają ryzyko.

- Palenie tytoniu i nadmierne spożycie alkoholu - negatywny wpływ na funkcje poznawcze i ryzyko otępienia.
- Zaburzenia snu - szczególnie przewlekła bezsenność i obturacyjny bezdech senny zwiększają ryzyko odkładania się beta-amylويدu, to szkodliwe białko, które tworzy złoży i uszkadza neurony w mózgu.

Profilaktyka

Rozpoznanie choroby nie jest łatwe, zwłaszcza na jej wczesnym etapie. Pierwsze symptomy choroby Alzheimera bywają trudne do uchwycenia i często kojarzone są ze stresem, przemęczeniem albo po prostu z procesem starzenia. Najczęściej pojawiają się trudności w zapamiętywaniu bieżących wydarzeń, zapominanie imion, gubienie przedmiotów czy powtarzanie tych samych pytań. Z czasem dołączają problemy z orientacją w przestrzeni, zaburzenia mowy, trudności w wykonywaniu znanych wcześniej czynności oraz zmiany w zachowaniu. Stopniowo zmienia się także zachowanie - pojawia się drażliwość, wycofanie, a niekiedy nawet stany lękowe. Kluczową rolę odgrywa tu czujność rodziny, która często jako pierwsza zauważa, że „coś jest nie tak”. Diagnostyka medyczna obejmuje testy neuropsychologiczne, ocenę funkcji poznawczych, a także badania obrazowe, takie jak rezonans magnetyczny, które pozwalają uwidocznić charakterystyczne zmiany zanikowe w strukturach mózgu.

Choć choroba Alzheimera wciąż pozostaje nieuleczalna, to istnieje wiele sposobów, by opóźnić jej rozwój. Kluczową rolę odgrywa profilaktyka, a w niej styl życia. Badania naukowe potwierdzają, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania i wspiera funkcje poznawcze. Ruch poprawia krążenie, dotlenia mózg i sprzyja tworzeniu nowych połączeń nerwowych. Nawet umiarkowane

formy aktywności, takie jak codzienny spacer (nordic walking), jazda na rowerze czy pływanie, mają ogromne znaczenie. Dla osób starszych i mniej sprawnych bezpieczne są także proste ćwiczenia równoważne czy rozciągające, które oprócz korzyści dla mózgu chronią również przed upadkami i urazami.

Z kolei aktywności umysłowe, takie jak rozwiązywanie krzyżówek, nauka języka obcego, gra w szachy czy nawet nauka nowych umiejętności manualnych pobudzają tworzenie się nowych połączeń nerwowych, co spowalnia proces neurodegeneracji. Badania wskazują, że osoby aktywne intelektualnie i fizycznie mają mniejsze ryzyko wystąpienia demencji. Ważne są również kontakty społeczne, które stymulują emocjonalnie i poznawczo, zmniejszając poczucie izolacji i depresji, często towarzyszących chorobie.

Poza aktywnością fizyczną i umysłową warto zadbać o zdrową dietę (np. śródziemnomorska lub MIND), kontrole chorób metabolicznych (cukrzyca, nadciśnienie), unikanie urazów głowy, dobry sen, wsparcie emocjonalne i społeczne. Badania wykazały, że osoby przestrzegające takich zdrowych nawyków miały nawet 64% niższe ryzyko otępienia.

Leczenie powinno być długoterminowe i ciągłe. Należy je wprowadzić jak najwcześniej i pozostawać pod stałą opieką lekarską. Obecnie stosowane leczenie ma charakter jedynie objawowy, czyli nie likwiduje przyczyn choroby, a jedynie zwalcza lub łagodzi jej objawy.

Choroba Alzheimera to nie tylko problem medyczny, ale także ogromne wyzwanie emocjonalne dla całej rodziny. Bliscy często stają wobec poczucia bezradności i lęku, obserwując, jak osoba, którą znali przez lata, stopniowo zmienia się i traci samodzielność. Dlatego tak ważne jest wsparcie psychologiczne, edukacja rodzin oraz współpraca interdyscyplinarna.

Fizjoterapeuta, lekarz, psycholog i dietetyk mogą wspólnie stworzyć plan opieki, który pozwala nie tylko łagodzić objawy, ale także utrzymać możliwie najwyższą jakość życia.

Podsumowanie

Choroba Alzheimera pozostaje jednym z największych wyzwań współczesnej medycyny, ale to nie znaczy, że jesteśmy wobec niej bezsilni. Wczesna diagnoza, mądrze dobrana profilaktyka oraz regularna aktywność fizyczna i umysłowa mogą znacząco wpłynąć na jakość życia pacjentów. Ruch jest jednym z najprostszych i jednocześnie najskuteczniejszych narzędzi, które mamy w walce z tą chorobą. To właśnie codzienna, systematyczna

aktywność czy to w postaci spaceru, ćwiczeń równoważnych, czy treningu pamięci, są jedną z najlepszych inwestycji w przyszłość, która pozwala zachować sprawność i niezależność na dłużej.

Bibliografia:

- Alzheimer's Disease International, World Alzheimer Report 2023,
- Livingston et al., 2020, The Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care
- WHO: Risk reduction of cognitive decline and dementia, 2019



Ciekawostki naukowe

Badacze zbadali ponad 160 tys. osób i wskazali, że regularne ćwiczenia obniżają ryzyko choroby Alzheimera o około 45%.

Źródło: [Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease - PMC](#)

Naukowcy odkryli, że ryzyko demencji zmniejsza się wraz z większą aktywnością fizyczną. Ryzyko demencji było o 60% niższe u uczestników w kategorii od 35 do 69,9 minut aktywności fizycznej tygodniowo; 63% niższy w kategorii od 70 do 139,9 minut/tydzień; i o 69% niższe w kategorii 140 i więcej minut tygodniowo.

Źródło: [Small Amounts of Moderate to Vigorous Physical Activity Are Associated with Big Reductions in Dementia Risk | Johns Hopkins | Bloomberg School of Public Health](#)

Jednym z najbardziej zaskakujących efektów wspierających zdrowie mózgu jest dwujęzyczność. Badania wykazały, że osoby biegle posługujące się dwoma językami wykazują objawy Alzheimera średnio o 4-5 lat później niż monolingwiści. Badania neuroobrazowe wskazują, że ich hipokamp (kluczowy dla pamięci) pozostaje większy i bardziej odporny na degenerację.

Źródło: [Protective effect of bilingualism on aging, MCI, and dementia: A community-based study - Venugopal - 2024 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library](#)

Wheelmageddon 2025

20 września 2025 roku Park Pięciu Sióstr w Warszawie stał się areną szóstej edycji Wheelmageddonu, największego w Polsce wyścigu z przeszkodami dla osób z niepełnosprawnościami. Razem z uczestnikami i uczestniczkami wydarzenia udowodniliśmy, że aktywność fizyczna jest dla każdego, bez względu na poziom sprawności, bo #PrawdziwySportJestJeden.



Zawodnicy mieli do wyboru trzy tory o różnym stopniu trudności: niebieski Fighter z podstawowymi wyzwaniem siłowo-kondycyjnymi, czerwony Warrior dla średniozaawansowanych fanów sportu oraz czarny Hero dla prawdziwych śmiałków. Łącznie na trasie czekało aż trzydzieści przeszkód, które wymagały siły, sprytu i wytrzymałości. Rywalizacja odbywała się w trzech kategoriach: Para, Tetra i Open, dzięki czemu uczestnicy mogli zmierzyć się w podobnych wyzwaniach, a każde ćwiczenie było dopasowane do ich możliwości.

Atmosfera była wyjątkowa, w powietrzu czuć było adrenalinę, a z każdej strony słyhać było głośny doping. Kibice zagrzewali zawodników do walki, a wolontariusze wspierali ich na trasie, by mogli bezpiecznie pokonać wszystkie przeszkody. Fundacja Avalon jak zawsze zadbała o najwyższy poziom bezpieczeństwa: tory zostały dostosowane do potrzeb uczestników, a na miejscu czuwał sztab ratowników medycznych. Dzięki temu każdy, niezależnie od poziomu sprawności czy doświadczenia sportowego, mógł spróbować swoich sił i poczuć smak prawdziwej rywalizacji.

Poznaj zwycięzców Wheelmageddon 2025

Tor Fighter

I miejsce: Anna Wilk (kategoria Para)

Tor Warrior

Kategoria zawodników z **paraplegią:**

I miejsce: Paweł Marecki

Kategoria zawodników z **tetraplegią:**

I miejsce: Paweł Wieloch

Kategoria zawodników **open:**

I miejsce: Yuri Owsian

Tor Hero

Kategoria zawodników z **paraplegią:**

I miejsce: Jan Szymczak

II miejsce: Radosław Łukasiewicz

III miejsce: Siergiej Polowinka

Kategoria zawodników z **tetraplegią:**

I miejsce: Mariusz Kruk

II miejsce: Piotr Stankiewicz

III miejsce: Wojciech Zambrzycki

Kategoria zawodników **open:**

I miejsce: Rafał Korzeniewski

II miejsce: Mariusz Witkowski

III miejsce: Roman Gomoluch

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom i uczestniczkom za udział w Wheelmageddon 2025 i już teraz zapraszamy na kolejną edycję w przyszłym roku!



Minister
Sportu i Turystyki



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy

Projekt dofinansowany w ramach środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach Programu Upowszechniania Sportu Osób z Niepełnosprawnościami w 2025 r.



FUNDACJA



Sukces tej edycji nie byłby możliwy bez wsparcia naszych partnerów. Zwycięzcy, obdarowani atrakcyjnymi nagrodami finansowymi i rzeczowymi, pokazali, że determinacja i pasja mogą pokonać wszelkie przeszkody. Dziękujemy Fundacji PZU za ufundowanie części nagród oraz za wsparcie podczas imprezy, Oshee za dbanie o odpowiedni poziom nawodnienia naszych zawodników, GTM mobil za przygotowanie serwisu wózków podczas wydarzenia.



Miłośnicy adrenaliny i motoryzacji już **24 października 2025 roku** będą mogli doświadczyć emocji podczas organizowanej **przez Fundację Avalon kolejnej edycji Off-Road**. Zapowiada się dzień pełen mocnych wrażeń! To wyjątkowa okazja, aby poczuć dreszcz emocji podczas **jazdy pojazdami 4x4, dostosowanym pojazdem buggy oraz quadami** po specjalnie przygotowanym torze.

Szykuj się na Off-Road 2025!

Czas na błoto, adrenalinę

i wielkie emocje



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Kilka słów o off-road

Off-road to sport motorowy, który polega na jeździe po nieutwardzonych, wymagających trasach pełnych błota, wody, wąwozów czy stromych podjazdów. Pojazdy 4x4 i buggy są przystosowane do takich warunków, dzięki czemu uczestnicy mogą zmierzyć się z przeszkodami, które w zwykłym aucie byłyby nie do pokonania. Dla osób z niepełnosprawnościami udział w off-road to nie tylko ogromna dawka adrenaliny, ale też szansa na przełamywanie własnych barier i odkrywanie nowych możliwości. Ekstremalna jazda daje poczucie sprawczości i niezależności, wzmacnia pewność siebie i pozwala oderwać się od codzienności. Dodatkowo udział w wydarzeniu to okazja do integracji, poznania ludzi o podobnych pasjach

i wspólnego przeżywania emocji. Off-road może też być dobrym treningiem, ponieważ ćwiczy refleks, koncentrację i koordynację, a przy tym daje mnóstwo radości i satysfakcji z pokonywania przeszkód na torze. To też dobra forma sprawdzenia swoich umiejętności i wytrzymałości w trudnych warunkach.

Błoto, adrenalina i emocje dla każdego

Do udziału zapraszamy osoby z niepełnosprawnościami, które chcą spróbować swoich sił za kierownicą lub przeżyć świetne emocje na miejscu pasażera. Naszym priorytetem jest bezpieczeństwo uczestników, dlatego najpierw organizujemy szkolenie wprowadzające w off-road i technikę poruszania się wszystkimi dostępnymi pojazdami. Na każdym kroku śmiałkom



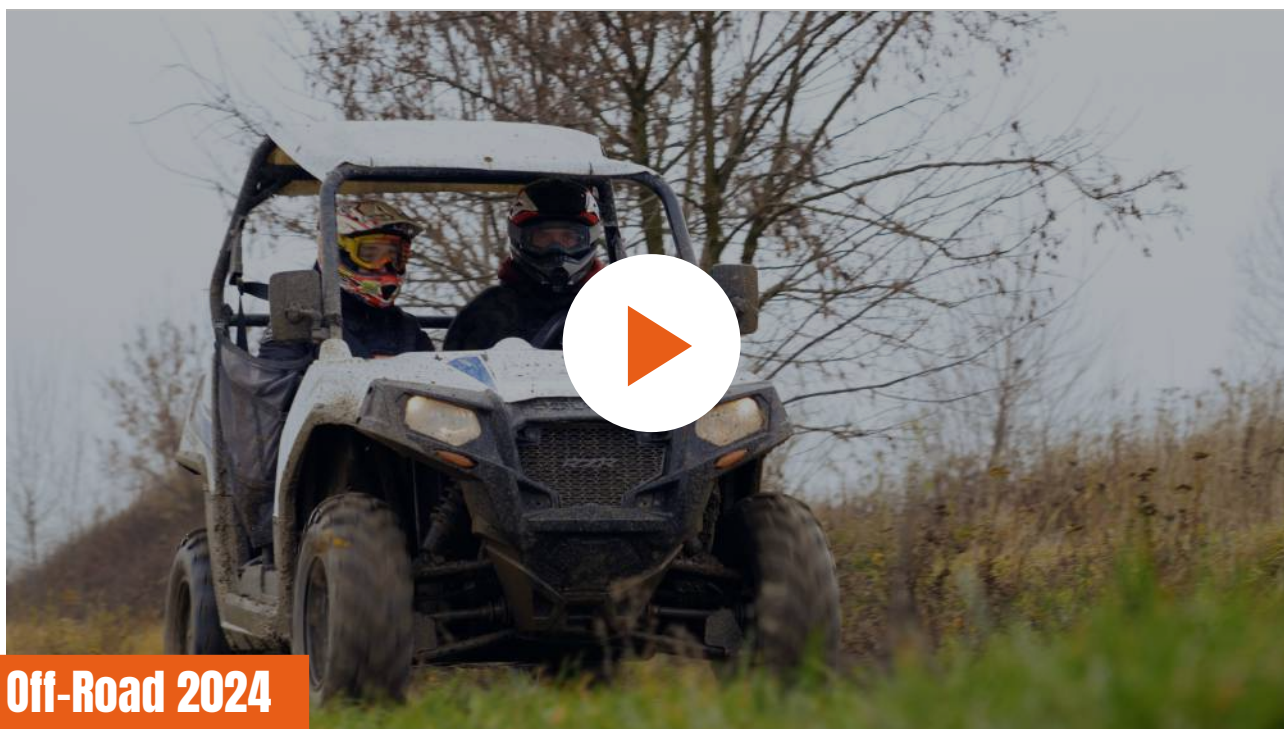
będą towarzyszyć pracownicy i wolontariusze, którzy pomogą z każdym problemem. A jeśli chcesz zabrać osobę towarzyszącą, to też nie ma problemu! **Przewidzieliśmy taką możliwość w ramach wpisowego, które wynosi 80 złotych za osobę.**

Startujemy w piątek 24 października o godzinie 11:00 w Drive Position Moto Sport w Sękocinie Starym pod Warszawą. Po pełnym emocji dniu spotkamy się przy ognisku, by podzielić się wrażeniami i zakończyć wydarzenie w przyjemnej atmosferze. **Zapisy ruszają 6 października 2025 r. i potrwały do wyczerpania miejsc. Wystarczy dołączyć do wydarzenia przez kalendarz na stronie Fundacji Avalon i opłacić udział w ciągu 24 godzin od otrzymania numeru konta.**

Nie zwlekaj, liczba miejsc jest ograniczona. Weź udział i przeżyj jedyną w swoim rodzaju off-roadową przygodę!

Off-Road 2024

Jeśli jeszcze nie masz pewności czy to wydarzenie dla Ciebie, zobacz film z ubiegłorocznej edycji i daj się namówić na najbardziej ekscytujące przeżycia tej jesieni!



Off-Road 2024



Pasja nie zna ograniczeń



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Fundacja Avalon rusza z nową ogólnopolską kampanią „Pasja nie zna ograniczeń”, która pokazuje, że osoby z niepełnosprawnościami są aktywne i pełne pasji, kochają sport i osiągają sukcesy na poziomie mistrzowskim. Kampania ma udowodnić, że niepełnosprawność nie wyklucza z aktywnego życia i że determinacja sportowców OzN może być inspiracją dla wszystkich.

„Pasja nie zna ograniczeń” jest skierowana do osób z niepełnosprawnościami, które chcą rozpocząć lub kontynuować sportową przygodę, a także do ich rodzin, opiekunów i wolontariuszy. Ważnym odbiorcą są również trenerzy, instruktorzy i właściciele obiektów sportowych, którzy mogą otworzyć swoje obiekty na sport dostępny. Kampania ma także trafić do całego społeczeństwa, aby przełamywać bariery i budować bardziej inkluzywną kulturę sportu.

Główną częścią kampanii jest dynamiczny spot wideo, który pokazuje różnorodne

dyscypliny sportu dostępne dla OzN, takie jak nurkowanie, skoki ze spadochronem, wyścigi samochodowe czy kajakarstwo górskie. To film o osobach z niepełnosprawnościami, które żyją sportem, trenują z pasją i rywalizują na najwyższym poziomie. Daj się przekonać i zobacz materiał!



Wejdź na [stronę Fundacji Avalon](#) i dowiedz się więcej na temat sportu osób z niepełnosprawnościami.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Projekt dofinansowany w ramach środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach Programu Upowszechniania Sportu Osób z Niepełnosprawnościami w 2025 r.



O powrocie do motorsportu i nowym aucie

Fundacja Avalon: Jak się czujesz jako kierowca, który wraca po 3,5 rocznej przerwie od jeżdżenia autem?

Sebastian Luty: Dzisiaj to szczerze mówiąc szarpia mną strasznie duże emocje, bo wczoraj (17.08.2025) byliśmy na Torze Poznań. W zasadzie po raz drugi nowym samochodem byłem na pełnowymiarowym torze. Auto było jeszcze nie do końca przetestowane, ja jeszcze nie do końca jestem "wjeżdżony w samochód" [przyzwyczajony do niego - przyp.red.] i wyobraź sobie, że na trzeciej sesji pojechałem czas 1min 41.9s. To był trzeci czas tego dnia i 5 sekund szybciej niż mój rekord życiowy. W zasadzie przede mną były tylko dwa Porsche GT3 RS.

To było bardzo, bardzo szybko. Szczerze mówiąc, nawet się nie spodziewałem takiego czasu i wciąż nie wiem, co o tym myśleć. W zasadzie mógłbym teraz powiedzieć: "dobra, w tym sezonie osiągnąłem to, co chciałem, nie muszę dalej jeździć." Z drugiej strony to pokazało, jak olbrzymi potencjał ma to auto, a z drugiej, że jednak jest chęć podniesienia sobie znowu poprzeczki jeszcze wyżej i podjęcia próby

jej przeskoczenia. Także do dzisiaj jestem, szczerze mówiąc, roztrzęsiony. To wszystko jest między stresem i pytaniem: "co tu się przed chwilą wydarzyło?!" a poczuciem ekscytacji. Emocjonalnie dzisiaj jest ciężko dzień.

Fundacja Avalon: Zdradziłeś właśnie, że masz nowe auto, że zbudowano dla Ciebie nowe auto wyścigowe. Opowiesz nam o nim?

Sebastian: To absolutnie wyjątkowa konstrukcja. Auto jest wizualnie oparte o Hyundai i20, a to dlatego, że mieliśmy bodykit z poprzedniego samochodu. Zaczęliśmy zatem od kwestii wyglądu - jak chcemy, żeby to auto wyglądało na zewnątrz. Mi się po prostu podoba Hyundai i20 w wersji coupe, czyli trzydrzwiowej i on jest fajny, bo jest lekki, szeroki i niski.

No i potem trzeba było zbudować samochód od strony mechanicznej, układu zawieszenia, napędu, od strony silnikowej i wszystkich pozostałych podzespołów. Postanowiliśmy to zrobić też na bazie Lancera Evo X, czyli komponentów samochodu, który już dobrze znamy.

Wyzwanie było takie, żeby ten samochód był ultralekki, żeby trochę zrekompensować moją niepełnosprawność i sposób, w jakim prowadzę ten samochód. A prowadzę go za pomocą dwóch joysticków. Wszystkie parametry nowego auta, jego sposób prowadzenia i osiągi były głęboko przemyślane właśnie pod ten system, jego mocne strony i jego ograniczenia.

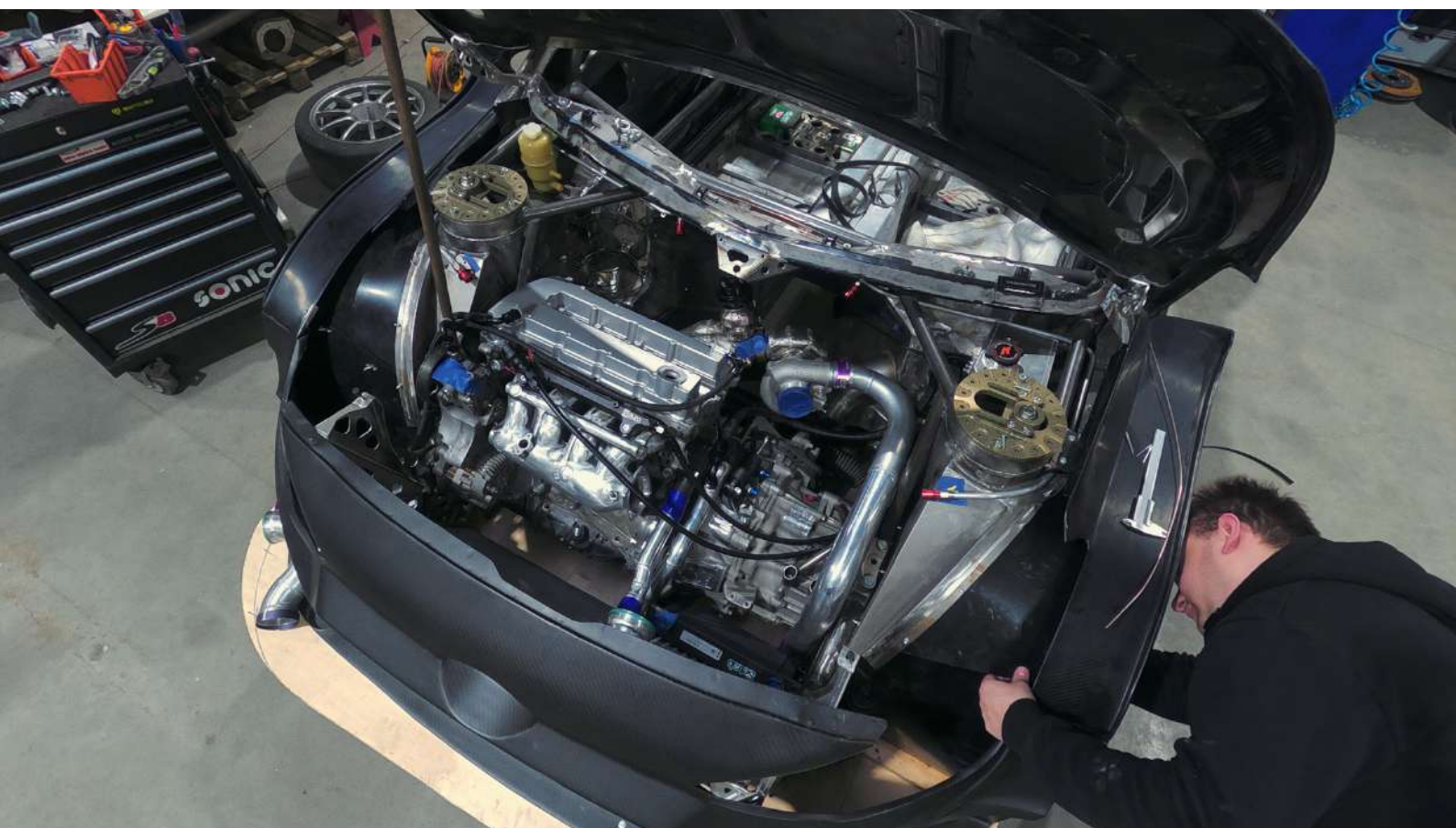
Po to, żeby trochę wyrównać szanse na torze w rywalizacji ze sprawnymi zawodnikami, którzy nie muszą mieć tych wszystkich systemów i po prostu prowadzą w tradycyjny sposób za pomocą kierownicy.

W związku z tym postawiliśmy sobie ambitne wyzwanie, żeby samochód ważył mniej niż 1000kg i szacowaliśmy, że będzie miał moc ponad 500 koni mechanicznych, czyli jeden koń mechaniczny na dwa kilogramy masy auta. To już jest całkiem fajny stosunek.

W dniu 11 września, na strojeniu auto pokazało 620KM przy wadze 1050 kg. [przypomnienie redakcji] I budowy tego samochodu podjęła się firma TOMSON Motorsport. My w naszym

garażu racingowym zrobiliśmy początek - przygotowanie konstrukcji - usunięcie wnętrza cywilnego auta, zamontowanie klatki bezpieczeństwa, zaprojektowanie zawieszenia i tunelu środkowego. Następnie całą tę wielką resztę, która stanowi w zasadzie 90% samochodu, zbudowała firma TOMSON Motorsport.

No i po raz pierwszy też w ogóle zrobiliśmy coś, co nazwaliśmy Race By Wire. To jest chyba jedyne takie rozwiązanie na świecie - prowadzę samochód zupełnie bez kolumny kierowniczej. Jedyne połączenie z kołami dzieje się za pomocą maglownicy i kabla. Ten sygnał płynie w dwie strony, czyli ja mam tzw. feedback na mojej, w cudzysłowie, "kierownicy". Mój joystick służący do skrętu kół oraz jego silnik dostaje informację zwrotną z kół, przenosi w pewien sposób to, co dzieje się na kołach, daje mi delikatny opór, który odczuwam w rękach. Dzięki temu jestem w stanie lepiej prowadzić samochód, czuć samochód całym ciałem, a to bardzo ważne. W taki sam przecież sposób zawodnicy bez niepełnosprawności odczuwają opór na klasycznej kierownicy.



Czyli jeśli koła zaczną się odkręcać, to mój joystick również zacznie się odkręcać. I tak naprawdę tego nigdy do tej pory nie miałem w tym starym Systemie Paravan, nie miałem oporów na kierownicy.

Budowa nowego systemu sterowania to było potężne wyzwanie inżyniersko - informatyczne. Największym wyzwaniem w zbudowaniu w tak dużym stopniu przystosowanego do mojej niepełnosprawności auta, było połączenie siermiężnego motosportu, gdzie wszystko musi działać jak kałasznikow, być niezawodne i wręcz uproszczone, żeby działało dobrze i bezawaryjnie z informatyką, zaawansowaną elektroniką, gdzie tak naprawdę musisz mieć komputery, setki jakichś czujników, które w ułamku sekundy czytają informacje i oddają informacje zwrotne.

To było bardzo trudne wyzwanie. Trwało faktycznie długo, ale się udało. finalnie się udało. W zasadzie budowa auta trwała 3 lata, to blisko półtora roku dłużej niż zakładaliśmy.

Fundacja Avalon: Czy to ze względu na ten proces miałeś przerwę w jeźdźeniu?

Sebastian: Jeżeli chodzi o moją absencję na torze - nie była spowodowana tylko budową nowego samochodu. Zrobiliśmy świadomą przerwę w motosporcie. W międzyczasie dużo się wydarzyło. Wybuchła pełnoskalowa wojna w Ukrainie, która zmieniła priorytety naszej fundacji i zająłem się prowadzeniem Fundacji, a nie jeźdźeniem po torze. Także to też był jeden z takich głównych powodów mojej absencji.

Trzy i pół roku to dużo i mimo, że uważam, że jest to bardzo udany powrót, to też czuję, że trochę "zardzewiałem" mimo wszystko. Czuję też sporo nerwów, dużo emocji związanych z wieloma aspektami - czy nie wyszedłem z wprawy i tak dalej. Ale to chyba też trochę jest tak jak z jazdą na rowerze - że tego się nie zapomina.

Myślę, że szybko się rozruszam i wrócimy do takiego systematycznego, spokojnego jeżdżenia.

Fundacja Avalon: Z jednej strony mówisz, że zardzewiałeś, a z drugiej strony tak szybko pobiłeś już swój rekord na tym torze. Słyszę dużo skromności i pokory w Twoim głosie?

Sebastian: Pomimo lepszego czasu - ja nie byłem zadowolony z tego, jak jechałem. Jestem przekonany, że gdybym nie był zardzewiały i był bardziej wjeżdżony, to ja bym jeszcze lepiej pojechał. To auto jest po prostu tak szybkie, dzięki czemu mimo, że jechałem zardzewiały i ze skrzypiącymi stawami i ze skrzypiącymi trybami psychiki, to i tak pojechałem dobrze. To tylko pokazuje, jak olbrzymi potencjał ma to auto. Ja myślę, że to auto może zrobić 1 min 37 sec - 1 min 38 sec na Torze Poznań, także tutaj jest jeszcze bardzo dużo zapasu.

Fundacja Avalon: Czyli masz przed sobą też perspektywę rozwoju jako kierowca, perspektywę rozwoju swoich umiejętności, ale po prostu musisz wzrosnąć trochę do tego auta?

Sebastian: No tak, tak. Muszę znowu je dogonić. Chyba to trochę naturalne, z każdym autem tak jest. To jest dobre, kiedy auto jest na wyrast, kiedy muszę je dogonić i muszę nadrobić swoje umiejętności, muszę się nauczyć je kontrolować, muszę się z nim zgrać. Znowu jest tak, że to jest kolejna poprzeczka, którą muszę przeskoczyć.

No i szczerze mówiąc to się tego trochę nie spodziewałem. Myślałem, że auto będzie bardziej adekwatne do moich aktualnych umiejętności. Z jednej strony to dobrze, że jest jakieś wyzwanie, a z drugiej strony już tak czuję, że chciałbym przestać gonić za tymi lepszymi wynikami, tylko może skupić się po prostu na jeźdźeniu, cieszeniu się autem, które doskonale znam, a nie gonić za lepszym samochodem, ciągle szybciej,

ciągle jakiś nowy rekord. Dlatego tak dużo emocji mam teraz wokół mojego jeżdżenia.

Fundacja Avalon: Jakie masz plany startowe lub marzenia motoryzacyjne?

Sebastian: Marzenia są te same, które miałem, planując w 2022 roku sezon motosportowy 2023. Zależy mi na połączeniu motosportu z turystyką, czyli chciałbym bawić się motosportem, podróżując po najfajniejszych miejscach w Europie, choćby torach znanych z Formuły 1 jak Red Bull Ring, SPA, Imola, inne tory włoskie czy w Niemczech. Chciałbym te tory odwiedzać i niekoniecznie bić się na nich o miejsce, rekordy, ale mieć frajdę, że mogę się przejechać szybko po torze, który znam z seriali czy telewizji.

W sezonie 2025 nie do końca uda się zrealizować, bo zaczynamy jeździć tak naprawdę pod koniec sezonu. W kalendarzu na ten rok mamy jeszcze Tor Vallelunga, Tor Imola, Tor Zandvoort. W przyszłym roku zaczynamy od torów europejskich, a potem zobaczymy, gdzie nas to zaprowadzi.

Fundacja Avalon: Czy przygotowując się do tych torów wciąż korzystasz z symulatora? Wiemy, że zbudowałeś w międzyczasie też nowy symulator, który miał oddawać możliwie wrażenia z prowadzenia obecnego auta. Opowiedz więcej o treningu na symulatorze. Czy on wciąż ma dla Ciebie jakiś sens? Czy jest substytutem jeżdżenia?

Sebastian: Substytutem to chyba nie, bo szczerze mówiąc tak specjalnie nie lubię tego symulatora. Ja bardzo cenię sobie to urządzenie jako element uzupełniający treningi, natomiast nie przepadam ogólnie za grami komputerowymi.

Trochę tak na siłę idę tam, bo wiem, że muszę się przygotować. Nie czerpię natomiast frajdy z jazdy na symulatorze, nie jestem simracerem z krwi i kości. Natomiast



faktycznie symulator bardzo dobrze oddaje to, jak prowadzę samochód i my przy budowie samochodu korzystaliśmy również z symulatora. Sprawdzaliśmy różne ustawienia, które miałem na symulatorze, choćby po to, żeby ustawiać odpowiedni force feedback kierownicy, żeby decydować, jaki kąt skrętu mi najbardziej odpowiada. Pracowaliśmy na symulatorze, konstruując auto, i ja korzystam z symulatora, przygotowując się do wyjazdu na dany tor. Czyli jeśli wiem, że jadę na Tor Poznań, to ja spędzam kilka sesji, kilka dni przed wyjazdem na wirtualnym Torze Poznań, żeby jeszcze raz przejść te wszystkie zakręty, żeby wiedzieć, jakie są punkty hamowania, jakie są punkty wejścia, apeksy, kiedy mogę dodać gazu i zadziwiająco fizyka w grze jest bardzo zbliżona do tego, jak jest potem na torze. Może nie stricte fizyka, tylko czasy, które uzyskuję, no bo wiadomo jednak nie

ma tych przeciążeń całego ciała wraz z autem. Ja mam dobrze skonfigurowany wirtualny model samochodu, który ma odpowiednią masę, odpowiednią moc, odpowiednie rozstawy kół, odpowiednio zgrane zawieszenie.

Ta cała wirtualna fizyka powoduje, że ja na symulatorze jestem w stanie przejechać okrążenie na Torze Poznań w 1 min 38 sec. Ja uważam, że w realu jestem w stanie też to zrobić. Jak wspominałem - wczoraj pojechałem okrążenie w 1 min 41 sec, więc trochę wolniej niż na symulatorze, ale to dlatego, że to są dopiero początki. Uważam, że symulator bardzo realistycznie oddaje to, co można zrobić z danym samochodem na prawdziwym torze. Oczywiście jeśli ten wirtualny model jest odpowiednio przygotowany.

Fundacja Avalon: A jak z Twojej perspektywy zmienił się przez te 3,5 roku motosport tak ogólnie w Polsce oraz czy zmienił się albo czy mamy kolejne przykłady osób parających się motosportem, osób z niepełnosprawnościami?

Sebastian: Motorsport na pewno trochę się zmienił. Powstały fajne ligi dodatkowe. Takie ligi amatorskie, które umożliwiają start bez licencji, w tym właśnie dają możliwość rozpoczęcia przygody z motosportem osobom z niepełnosprawnościami. Uważam, że w pewnym sensie motorsport przesunął się trochę w tę stronę bardziej amatorską. Jest coraz gorzej na zawodach licencjonowanych, czyli w profesjonalnym motosporcie. Jest coraz mniej zawodników w rajdach, jest coraz mniej zawodników w rally crossie. Natomiast bardzo fajnie rozwijają się ligi amatorskie. I to się zmieniło. Duży minus dla PZM, a duży plus dla prywatnych firm, które organizują naprawdę fajne eventy motosportowe. Obserwujemy jak to dalej się potoczy. Akurat dla mnie to fajnie, bo ja startuję bez licencji, więc bardzo lubię amatorskie imprezy, które wyglądają i są przygotowane jak naprawdę

profesjonalne wyścigi. Ja im bardzo kibicuję. One są bardziej otwarte. Są równie dobrze zabezpieczone i równie dobrze przygotowane technicznie, ale są otwarte dla wszystkich, którzy po prostu mają prawo jazdy kategorii B. Nie zauważyłem przez ten okres nowych zawodników, racerów, czy driverów z niepełnosprawnościami. Natomiast zachęcam do tego, żeby właśnie skorzystać z lig typu Race Cup, czy Track Masters, Time Attack Cup, czy Tor Poznań Track Day do rozpoczęcia przygody, bo jest to stosunkowo tanie i fajne.

Tak naprawdę spróbować można każdym samochodem, samochód nie musi być przygotowany do motorsportu. Można po prostu pojechać na tor, w tym już również na torach zagranicznych są organizowane takie otwarte przejazdy. Pojechać, spróbować swoich możliwości, spróbować przygody. A gdzie ta przygoda potem dalej cię zaprowadzi, to już potem zależy od desperacji, predyspozycji, no i oczywiście budżetu. To daje możliwości spróbowania każdemu, nawet jeśli ktoś ma vana, to po prostu może sobie na ten tor wjechać np. w najwolniejszej grupie, ale może spróbować po prostu jazdy po torze. Jest to w tej chwili ogólnie dostępne.

Fundacja Avalon: Wspomniałeś o tych budżetach. Czy osoby z niepełnosprawnościami mogą w ogóle myśleć o motorsporcie, mając niewielkie budżety? Jak patrzysz na karting?

Sebastian: Przed wypadkiem jeździłem na kartach, teraz faktycznie tego nie robię, bo nie byłbym w stanie prowadzić karta. Musiałbym go przerobić na sterowanie joystickiem. Natomiast mamy Adama Czeladzkiego, który łączy sukcesy w kartingu z sukcesami w szybownictwie. Ostatnio zdobył wicemistrzostwo Europy w szybownictwie, a jednocześnie startuje z sukcesami właśnie na kartach. Myślę, że adrenalina na kartach jest w zasadzie tak sama, jak w samochodach.

Oczywiście prędkości są trochę mniejsze, trochę mniejsze tory, ale to jest doskonała zabawa i doskonały sposób takiego budżetowego motosportu. I kart jest stosunkowo łatwy do przystosowania. Także każda osoba, która prowadzi rękami, a jest na przykład sparaliżowana od pasa w dół, może takim lekko przystosowanym kartem startować i bawić się motosportem dość przystępnie i tanio. Także tutaj też można spróbować skontaktować się z Adamem Czeladzkim, jeśli ktoś z naszych czytelników chciałby dowiedzieć się więcej o tym sporcie.

Zresztą Fundacja Avalon organizowała kiedyś takie eventy kartingowe. Robiliśmy to w Warszawie, Katowicach i Gdańsku. Można było się zapoznać z taką formą kart motosportu. Jest to jedna z dziedzin motosportu, której można spróbować i którą też polecam.

Fundacja Avalon: Czy zachęcałbyś w ogóle OzN do tego, żeby stawały się mobilne, robiły sobie prawo jazdy itd.?

Sebastian: Oczywiście, że bym zachęcał. Mobilność jest bardzo ważnym elementem

dzisiejszego świata i oczywiście można korzystać z różnego rodzaju środków transportu, co też jest w ogóle bardzo fajne. Natomiast oczywiście posiadanie własnego prawa jazdy i możliwość prowadzenia samochodu, nawet jeśli jest to z asystentem czasami, daje bardzo duże poczucie samodzielności i wolności. W moim przypadku jest to bardzo ważny element mojego życia, bo za kierownicą czuję się jak sprawna osoba, jak sprawny kierowca. Także zachęcam oczywiście do zrobienia prawa jazdy. Można to zrobić teraz na swoim samochodzie i nawet jeśli to się nie skończy motosportem, no to nawet wyjazd po butelki może być równie ekscytujący.

Zachęcamy do sięgnięcia po sierpniowy numer biuletynu Fundacji Avalon. Piszemy w nim o możliwościach dostosowania auta dla osób z niepełnosprawnościami oraz o różnych aspektach zdobywania i wyrabiania sobie prawa jazdy.



Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom



Bogumiła Siedlecka-Gościńska - specjalistka, Fundacji Avalon

We wrześniu obchodzimy Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom, ale co tak naprawdę wiemy o samobójstwach i jak możemy im zapobiegać?

Dzień został ustanowiony w 2003 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) we współpracy z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Zapobiegania Samobójstwom (IASP). Od tego czasu jest obchodzony corocznie 10 września. W Polsce obchodzony od 2018 roku. Co kilka lat wybierane jest hasło przewodnie - np. W latach 2021-2023 „Creating Hope Through Action” („Tworzenie nadziei poprzez działanie”), a na lata 2024-2026 wyznaczono hasło „Changing the Narrative on Suicide” („Zmiana narracji o samobójstwie”). Hasła te mają podkreślać rolę jednostki i społeczności w budowaniu wsparcia i nadziei dla osób w kryzysie.

Dzień Zapobiegania Samobójstwom obchodzony jest w ponad 70 krajach, a wydarzenia mają bardzo różne formy - od konferencji naukowych, przez marsze pamięci, po kampanie w mediach społecznościowych. Jednym z symboli tego dnia jest żółta wstążka, używana w wielu krajach jako znak solidarności i troski o osoby w kryzysie psychicznym. Według danych WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) co roku na całym świecie ponad 720 000 osób odbiera sobie życie. Liczba prób samobójczych jest kilkakrotnie wyższa. To trzecia z wiodących przyczyn śmierci wśród młodzieży i młodych dorosłych

w wieku 15-29 lat. Choć w przypadku młodszych dzieci to zjawisko występuje rzadziej, nadal jest obecne i wymaga uwagi. Niestety, samobójstwa wciąż stanowią temat tabu w wielu społecznościach. Tymczasem rozmowa o nich i o profilaktyce może realnie zmniejszać skalę problemu.

To mit, że rozmawianie o samobójstwie zachęca osoby w kryzysie do podjęcia działań. Jest dokładnie odwrotnie - szczerza rozmowa i uważne wsparcie mogą ułatwić wcześniejsze zauważenie zagrożenia i umożliwić udzielenie pomocy w odpowiednim momencie. Osoby rozważające samobójstwo rzadko są w pełni zdecydowane - częściej chcą po prostu przestać cierpieć. W ich wewnętrznej ambiwalencji właśnie rozmowa i wsparcie mogą przechylić szalę na stronę życia.

Jaki wpływ mają media według WHO?

WHO wskazuje na duży wpływ mediów na osoby w kryzysie psychicznym, dlatego wydano wytyczne dla dziennikarzy, jak pisać o samobójstwach w sposób odpowiedzialny - unikać sensacji i wskazywać na dostępne formy wsparcia. W krajach, które stosują te zasady, zauważono spadek liczby prób samobójczych po nagłośnionych tragediach. Ponadto normalizowanie kryzysu psychicznego w mediach powoduje, iż osoby, które mierzą się z depresją i myślami samobójczymi chętniej szukają pomocy.

W rozmowach o zapobieganiu samobójstwom często mówi się o tzw. Efekte Papageno. To zjawisko opisuje pozytywny wpływ historii osób, które znalazły pomoc i przetrwały kryzys. Pokazywanie takich przykładów może chronić inne osoby w podobnej sytuacji i zachęcać je do sięgania po wsparcie. Nazwa pochodzi od Papagena - bohatera opery „Czarodziejski flet” Mozarta. W pewnym momencie Papageno, ogarnięty rozpaczą, chce odebrać sobie życie. Dzięki interwencji trzech duchów zyskuje jednak nadzieję i decyduje się żyć. To symboliczna ilustracja tego, jak rozmowa i wsparcie mogą odwrócić kryzys.

Badania naukowe potwierdzają, że opowiadanie o osobach, które przezwyciężyły trudności i znalazły pomoc, zmniejsza poczucie bezradności u osób w kryzysie i zwiększa gotowość do szukania wsparcia. Dlatego tak ważne są kampanie społeczne i działania mediów pokazujące, że nawet najtrudniejszy kryzys można przetrwać.

Efekt Papageno przypomina, że nadzieja jest jednym z najsilniejszych narzędzi w profilaktyce samobójstw - a każda historia życia może stać się drogowskazem dla kogoś, kto właśnie zмага się z cierpieniem.

Kryzys samobójczy u OZN

Warto pamiętać, że szczególnie narażoną grupą na kryzysy psychiczne i myśli samobójcze są osoby z niepełnosprawnościami. Mogą doświadczać one nie tylko barier zdrowotnych, ale też społecznych - takich jak izolacja, dyskryminacja, brak dostępności czy ograniczone możliwości samodzielności. Długotrwałe poczucie osamotnienia i wykluczenia może zwiększać ryzyko kryzysów emocjonalnych.

Dlatego tak ważne jest, by otoczenie osób z niepełnosprawnościami zwracało uwagę na sygnały kryzysu i nie lekceważyło ich emocji. Rozmowa, empatia i wsparcie - zarówno ze strony bliskich, jak i specjalistów - mogą mieć kluczowe znaczenie.

Fundacja Avalon, wspierając osoby z niepełnosprawnościami i przewlekłe chore, zwraca szczególną uwagę na ten aspekt. Poprzez działania edukacyjne, kampanie społeczne oraz programy wsparcia. Pokazujemy, że każdy kryzys można przetrwać, a sięgnięcie po pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.

Jeśli przeżywasz kryzys psychiczny:

- skontaktuj się z najbliższym Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej,
- zadzwoń pod całodobowy, bezpłatny numer 800 70 2222 (dla dorosłych),
- skorzystaj z czatu na stronie [Centrum Wsparcia](#)

Dla dzieci i młodzieży dostępne są:

- Telefon Zaufania 116 111,
- czat na stronie [Telefonu Zaufania](#)

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia:

- dzwoń na numer alarmowy 112,
- skontaktuj się z pogotowiem ratunkowym (999).

Jeśli zagrożenie dotyczy osoby z Twojego otoczenia, nie wahaj się zadzwonić po pomoc - to specjaliści ocenią, czy jest ona konieczna. W przypadku dziecka możesz także udać się bezpośrednio na SOR.

Fundacja Avalon również wspiera w kryzysie

Skontaktuj się ze specjalistami Pomarańczowego Telefonu Wsparcia i skorzystaj z bezpłatnego wsparcia. Zadzwoń **530 001 130** lub napisz mail poradnictwo@fundacjaavalon.pl

Darmowe porady i konsultacje są możliwe dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w ramach projektu: "Kompleksowe wsparcie kluczem do niezależności".



Avalon Camp

Tydzień intensywnej integracji i sportu

Zakończyła się kolejna, letnia edycja Avalon Camp. To wydarzenie, które co roku dostarcza niezwykłych emocji i przeżyć, trudnych do ujęcia w samych słowach. Avalon Camp to znacznie więcej niż standardowy obóz sportowy dedykowany osobom z niepełnosprawnościami. Jest to przede wszystkim miejsce, które tworzy unikalną wspólnotę, budowaną na wzajemnym wsparciu i pasji do aktywności fizycznej. Z tej okazji przygotowaliśmy dla Was wywiad z kadrą naszych fizjoterapeutów Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon.

Ilu uczestników wzięło udział?

W tegorocznej letniej edycji Avalon Camp wzięło udział 37 uczestników, co stanowi znaczący wzrost - o jedną trzecią w stosunku do ostatniego wyjazdu. Taka frekwencja potwierdza rosnące zapotrzebowanie na tego typu inicjatywy. Kluczowym elementem organizacji obozu było zapewnienie maksymalnej efektywności szkoleniowej dla każdego uczestnika. W związku z tym, obozowicze podczas zajęć byli dzieleni na grupy wyłącznie pod kątem ich możliwości funkcjonalnych. Podejście to miało na celu precyzyjne dostosowanie intensywności, tempa i charakteru ćwiczeń do indywidualnych predyspozycji, co pozwoliło każdemu z nich na wyniesienie maksimum korzyści i satysfakcji z realizowanego programu.

Jakie aktywności w programie

obozu cieszyły się największym zainteresowaniem Campowiczów i jakie czynniki przyczyniły się do ich popularności?

Największą popularnością cieszyły się te zajęcia, które są trudno dostępne w codziennym życiu naszych uczestników. W tej edycji zdecydowanie wyróżniły się spływ kajakowy oraz zajęcia w basenie. W przypadku spływu kajakowego, istotnym czynnikiem był element przygodowy i relaksujący. Fakt, że pogoda wyjątkowo dopisała, umożliwił Campowiczom pełne doświadczenie uroków spływu rzeką Pilicą, łącząc wysiłek fizyczny z możliwością odprężenia i integracji w pięknych okolicznościach przyrody. Zajęcia na basenie z kolei są cenne ze względu na ich terapeutyczny i funkcjonalny wymiar, który nie zawsze jest dostępny w miejscu zamieszkania.

W tegorocznym programie pojawiły się również nietypowe, nowoczesne zajęcia, takie jak szkolenie z zakresu Sztucznej Inteligencji (AI).

Wprowadzenie szkolenia z AI było dla nas świadomą inwestycją w przyszłość naszych podopiecznych. Zdajemy sobie sprawę, że osoby z niepełnosprawnościami często napotykają liczne bariery wewnętrzne i zewnętrzne w samodzielnym dostępie do zaawansowanej edukacji, zwłaszcza w tak dynamicznych dziedzinach, jak nowoczesne technologie. Dlatego wzięliśmy ciężar organizacji tego szkolenia na siebie, aby umożliwić Campowiczom zdobycie cyfrowych kompetencji i umiejętności na czasie. Mimo że przygotowanie merytoryczne i organizacyjne, w tym dostarczenie niezbędnego sprzętu, było znaczącym wyzwaniem logistycznym, jesteśmy przekonani, że warto było podjąć ten wysiłek. Analiza ankiet satysfakcji pokazała, że odbiór tematu AI był zróżnicowany, co jest naturalne przy tak nowatorskiej tematyce. Fakt ten jedynie utwierdza nas w przekonaniu o konieczności kontynuacji tych działań edukacyjnych.

Biorąc pod uwagę zróżnicowane potrzeby uczestników, jakie konkretne rozwiązania adaptacyjne i wsparcie logistyczne zostały zastosowane na obozie, aby zapewnić pełny i bezpieczny udział wszystkim Campowiczom?

Kluczową decyzją było zorganizowanie obozu w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale, który jest obiektem w pełni dostosowanym do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Wysoka jakość infrastruktury zniwelowała wiele barier. Na miejscu dysponowaliśmy specjalistycznym sprzętem naprawczym, za który odpowiadał nasz wykwalifikowany pracownik. Umożliwiło to szybką i kompleksową eliminację wszelkich usterek wózków, minimalizując przerwy w udziale w zajęciach. Zabezpieczyliśmy również logistykę,

posiadając zapasowe wózki, kule oraz materac ewakuacyjny, przeznaczony do bezpiecznego transportu osób w sytuacjach awaryjnych. Jednak najważniejszym zasobem była wykwalifikowana kadra. Zespół tworzyły osoby z wieloletnim doświadczeniem w organizacji tego typu wyjazdów, co pozwoliło nam na profesjonalne zarządzanie każdą sytuacją kryzysową oraz zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa i pełnego wsparcia na każdym etapie obozu.



Czy w trakcie trwania obozu zaobserwowaliście sytuacje, w których uczestnicy przełamywali swoje psychologiczne lub fizyczne bariery, demonstrując wzrost pewności siebie?

Niewątpliwie jednym z najcenniejszych aspektów Avalon Camp jest kontakt z drugim człowiekiem. Obserwowaliśmy, jak uczestnicy, którzy na początku byli wycofani i onieśmieleni, w trakcie trwania obozu stopniowo się otwierali. Przykładem tego jest ich aktywny udział w integracyjnych wieczorach, gdzie osoby nieśmiałe zaczynały tańczyć i śpiewać, zyskując poczucie przynależności. Ponadto, obóz dostarczył okazji do mierzenia się z nowymi wyzwaniami sportowymi, czego przykładem jest fakt, że wiele osób miało okazję po raz pierwszy spróbować swoich sił w strzelaniu z łuku. W wymiarze osobistym, dla wielu Campowiczów ten wyjazd był również szkołą samodzielności. Musieli nauczyć się efektywnie funkcjonować i radzić sobie w przestrzeni poza domem, co stanowi kluczowy krok w kierunku budowania większej autonomii i niezależności życiowej.

Czy z tegorocznej edycji zapadła Wam w pamięć historia konkretnego uczestnika lub krótkie świadectwo, które najpełniej ukazało sens i wartość organizacji Avalon Camp?

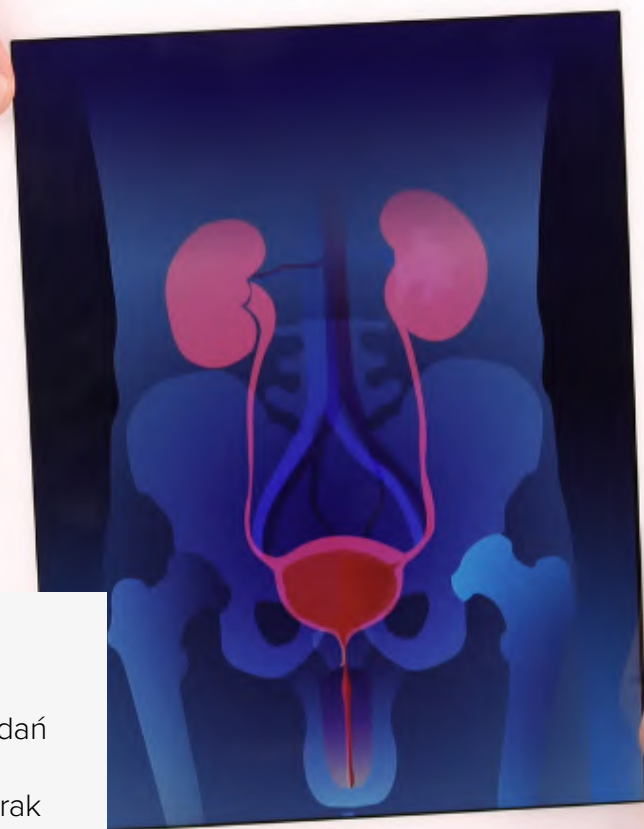
Niezaprzeczalnie największą wartością obozu jest dawanie możliwości doświadczenia aktywności, które są często niedostępne w codziennym życiu. W tej edycji dla wielu osób spływ kajakowy był pierwszym tego typu doświadczeniem. Szczególnie poruszająca była reakcja jednego z uczestników, który po zakończeniu spływu podszedł do kadry i krótko, lecz wymownie, podsumował swoje wrażenia, mówiąc, że było „jak w niebie”. To pokazuje realną radość i poczucie spełnienia wynikające z przełamywania barier i daje nam poczucie wypełnienia naszej misji. Uważamy, że ten prosty, autentyczny komunikat mówi więcej niż najbardziej rozbudowane podsumowanie.



Europejski Dzień Prostaty

We wrześniu obchodzony jest Europejski Dzień Prostaty, dlatego w tym miesiącu szczególnie podkreślana jest potrzeba badań diagnostycznych wśród mężczyzn i profilaktyki zdrowia intymnego. W Polsce rak gruczołu krokowego należy do najczęstszych i najniebezpieczniejszych schorzeń z zakresu zdrowia intymnego mężczyzn.

W dniu dzisiejszym chcemy przyrzeć się temu niepozornemu gruczolowi. Jak najprościej opowiedzieć o roli i zagrożeniach płynących z niewłaściwego funkcjonowania prostaty? Zapraszamy do przeczytania naszego artykułu.





Kamil Zięba - Starszy Specjalista ds. Projektu Sekson Fundacji Avalon

Co to w ogóle jest prostata?

Prostata to gruczoł, nazywany również gruczołem krokowym. Ma niewielkie rozmiary - mniej więcej wielkości orzecha włoskiego. Znajduje się tuż pod pęcherzem, przed odbytnicą i owija się wokół górnej części cewki moczowej. Z położeniem gruczołu mogą wiązać się niektóre problemy związane z prostatą m.in. trudności z oddawaniem moczu czy zaburzenia funkcji seksualnych.

Za co odpowiada prostata?

Prostata odgrywa kluczową rolę w reprodukcji. Chociaż to jądra produkują plemniki, prostata, wraz z małymi sąsiednimi narządami zwanymi pęcherzykami nasiennymi, pomaga wytwarzać nasienie - lepki płyn, dzięki któremu plemniki mogą się przemieszczać.

Oto, co się dzieje w trakcie wytrysku. W obrębie prostaty seria przewodów wyłożonych komórkami wytwarzającymi płyn wypycha go do cewki moczowej, gdzie łączy zarówno plemniki wytwarzane przez jądra, jak i płyny wytwarzane przez pęcherzyki nasienne.

Jakie są najczęstsze problemy z prostatą?

Niestety większość mężczyzn w ciągu swojego życia może doświadczać problemów z prostatą. Problemy te są na ogół związane z trzema stanami: zapaleniem gruczołu krokowego, rozrostem gruczołu krokowego lub rakiem prostaty.

Istnieją dwa główne typy zapalenia

gruczołu krokowego: ostre zapalenie gruczołu krokowego i przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego. Ostre zapalenie gruczołu krokowego jest spowodowane infekcją, zwykle wywołaną przez bakterie. Objawami zapalenia są m.in.: ból podczas

oddawania moczu, słaby strumień moczu, gorączka i dreszcze.

Przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego

Przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego jest znane również jako przewlekły zespół bólowy miednicy. Jego przyczyny nie są w pełni poznane, a objawy obejmują uporczywy lub nawracający dyskomfort w miednicy, ból lub pieczenie podczas oddawania moczu, zwiększoną potrzebę oddawania moczu, trudności z opróżnianiem pęcherza, bolesny wytrysk. Spośród wielu możliwych przyczyn wymienia się stres, zaburzenia psychiczno-emocjonalne, zaburzenia hormonalne oraz zaburzenia autoimmunologiczne.

Łagodny rozrost gruczołu krokowego, powszechnie nazywany „powiększoną prostatą”, odnosi się do nadmiernego wzrostu gruczołu, który zwykle występuje po 50. roku życia. Gruczoł może podwoić lub potroić masę w późniejszych latach życia. Łagodny rozrost stercza jest zupełnie niezależną cechą kliniczną od raka gruczołu krokowego, jednakże znane są przypadki mężczyzn, dotkniętych łagodnym rozrostem, u których rozwinął się rak gruczołu krokowego. Około połowa przypadków przebiega bezobjawowo, ale niektórzy mężczyźni mogą doświadczyć problemów z tym związanych. Niekontrolowanie rozwoju choroby i brak podjęcia leczenia mogą skutkować poważnymi konsekwencjami takimi jak zatrzymanie moczu, uszkodzenie nerek czy nawracające zakażenia dróg moczowych.

Rak prostaty jest jednym z częściej rozpoznawanych nowotworów u mężczyzn. Nowotwór prostaty rozwija się powoli - od pojawienia się pierwszych komórek

nowotworowych do wystąpienia objawów choroby upływa nawet kilkanaście lat. Do badań pozwalających wykryć raka prostaty należą badanie per rectum, badania krwi i biopsja gruczołu krokowego.

W leczeniu tego nowotworu stosuje się m.in. hormonoterapię - leki blokujące męskie hormony płciowe, odpowiedzialne za rozwój komórek rakowych. Zależnie od stadium zaawansowania, mogą występować takie objawy jak: częste oddawanie moczu, trudności w oddawaniu moczu (trudności w rozpoczęciu oddawania moczu, słaby lub przerywany strumień), wrażenie niepełnego opróżnienia pęcherza, krwimocz, uczucie pieczenia przy oddawaniu moczu, bóle w podbrzuszu, nietrzymanie moczu, zaburzenia wzwodu, bóle okolicy lędźwiowej oraz krocza, obecność krwi w spermie, bóle oraz krwawienia z odbytu.

Co może mieć wpływ na problemy z prostatą?

Ostre zapalenie gruczołu krokowego jest zwykle spowodowane infekcją bakteryjną. Dokładna przyczyna przewlekłego zapalenia gruczołu krokowego jest wciąż niewystarczająco przebadana. Niezidentyfikowano dokładnej przyczyny

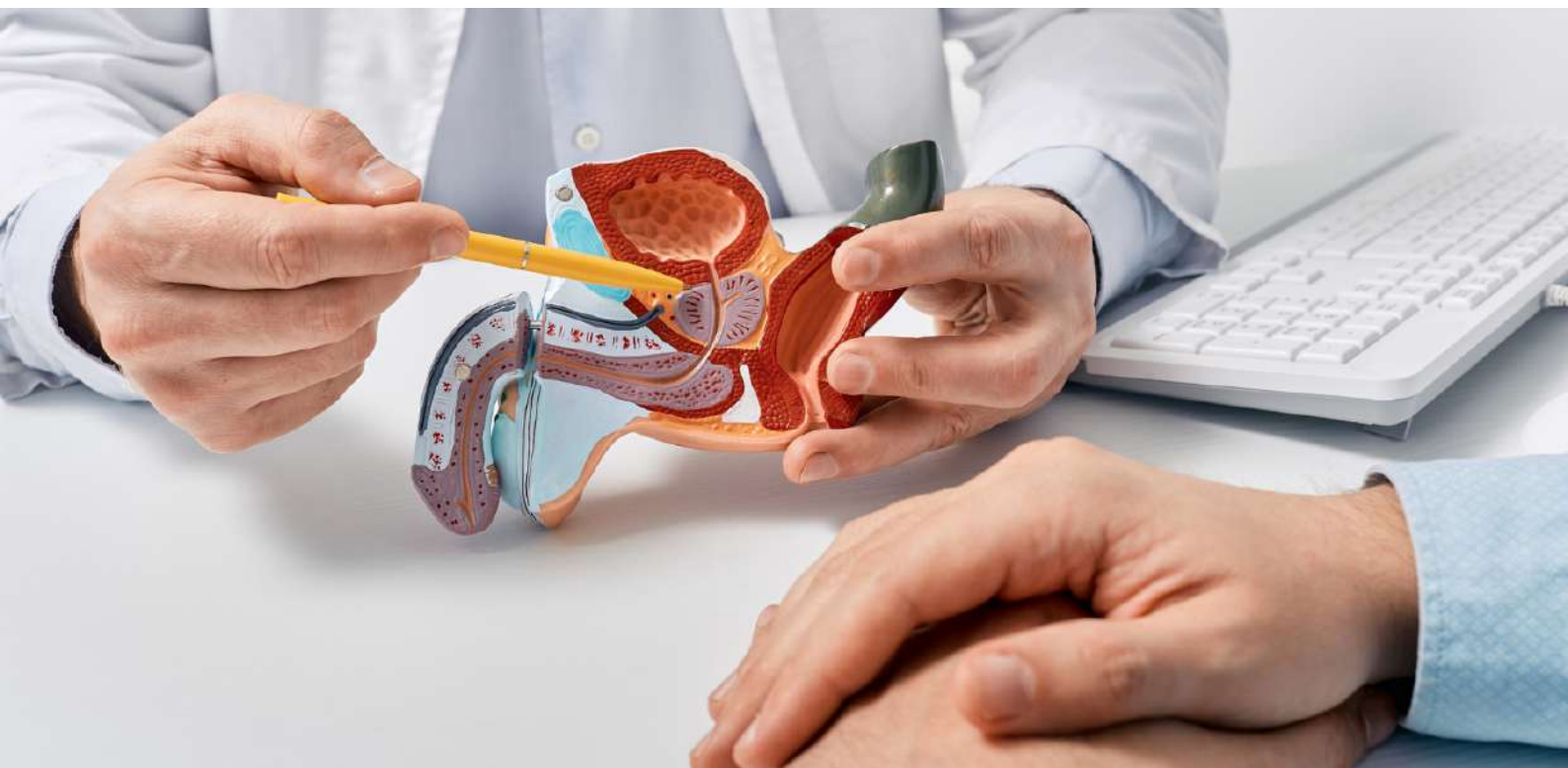
raka prostaty, chociaż obciążenie genetyczne odgrywa tutaj kluczową rolę. Wiek jest ważnym czynnikiem ryzyka, podobnie jak historia rodziny: mężczyźni, których ojcowie lub bracia mieli raka prostaty, są dwa-trzy razy bardziej narażeni na zachorowanie. Otyłość i dieta bogata w czerwone mięso i tłuszcze nasycone wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania.

Kiedy udać się do lekarza?

Porozmawiaj z lekarzem, jeśli wystąpi którykolwiek z objawów dolnych dróg moczowych - słaby strumień moczu, częsta nagła konieczność oddawania moczu, niezdolność do całkowitego opróżnienia pęcherza i częstsze oddawanie moczu. Inne objawy, które powinny skłonić do wizyty u lekarza, to uporczywy lub nawracający ból podczas lub po wytrysku, krew w nasieniu, ból wokół podstawy penisa, krocza, dolnej części pleców lub odbytnicy.

Źródło:

- [Medical News Today](#)





Czym w ogóle jest antykoncepcja?



Sylwia Wierzbicka - seksuolożka, Fundacja Avalon

Antykoncepcja to różnego rodzaju metody i środki zapobiegania ciąży. Dodatkowo, niektóre z metod chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową, co pozwala nam zadbać o bezpieczeństwo podczas seksu oraz zdrowie seksualne swoje i osób partnerskich. Pamiętajmy jednak, że tak naprawdę jedynym sposobem, dającym 100% pewność, że nie zajdziemy w niechcianą ciążę czy nie zakażymy się jakąkolwiek infekcją, jest abstynencja. Na szczęście każdą formę aktywności seksualnej można uczynić bezpieczniejszą i wcale nie musimy z niej rezygnować.

Rodzaje antykoncepcji

W dzisiejszych czasach mamy do wyboru naprawdę wiele środków antykoncepcyjnych, co może powodować poczucie zagubienia, dlatego też przychodzimy z małym przeglądem dostępnych metod. Zacznijmy od tego, że możemy wyróżnić różne rodzaje antykoncepcji - hormonalną, mechaniczną, chemiczną, chirurgiczną, jak i uwzględnić czas jej stosowania, dzieląc ją na długoterminową, krótkoterminową i trwałą. Do **antykoncepcji hormonalnej** zaliczamy: tabletki jedno- i dwuskładnikowe, plastry

antykoncepcyjne, zastrzyk antykoncepcyjny, implant antykoncepcyjny, pierścień dopochwowy/ring, spiralę hormonalną/hormonalną wkładkę wewnątrzmaciczną oraz antykoncepcję awaryjną.

Antykoncepcja mechaniczna to prezerwatywy i prezerwatywy waginalne, kapturek naszyjkowy, błona dopochwowa oraz spirala miedziana/miedziana wkładka wewnątrzmaciczna. Antykoncepcja chemiczna to wszelkiego rodzaju preparaty zawierające substancje plemnikobójcze, czyli globulki, żele, kremy, pianki, folie,

gąbki, czopki. **Antykoncepcja chirurgiczna** obejmuje wazektomię oraz podwiązanie jajowodów.

Do **metod długoterminowych LARC** (ang. long-acting reversible contraception) możemy zaliczyć: implanty oraz wkładki wewnątrzmaciczne. Metody krótkoterminowe obejmują: tabletki i plastry antykoncepcyjne, pierścienie dopochowowe/ringi. Z kolei do metod trwałych zalicza się wazektomię oraz podwiązanie jajowodów.

Jak to jest z tą skutecznością?

Skuteczność danej metody antykoncepcji mierzy się tzw. wskaźnikiem Pearl'a (nazywany też często indeksem Pearl'a). Wskaźnik ten określa ilość ciąż, do których doszło podczas stosowania danej metody antykoncepcji, na 100 regularnie współżyjących kobiet w ciągu jednego roku. Przykładowo, kiedy wskaźnik Pearl'a dla danej metody antykoncepcji wynosi 4, oznacza to, że 4 na 100 kobiet regularnie współżyjących, stosujących tę metodę antykoncepcji, zaszło w ciążę w ciągu roku. Zatem, im wskaźnik jest niższy, tym większa jest skuteczność danej metody i mniejsze ryzyko zajścia w ciążę.

Skuteczność antykoncepcji zależy oczywiście od różnych czynników, m.in. poprawności stosowania danej metody, systematyczności i dyscypliny osób ją stosujących, jakości stosowanych środków, sposobu ich przechowywania i wielu innych zmiennych, dlatego też najczęściej podaje się skuteczność uwzględniającą właściwe oraz niewłaściwe stosowanie.

Za najskuteczniejsze metody uznawane są metody chirurgiczne (wazektomia, podwiązanie jajowodów), hormonalne i miedziane wkładki wewnątrzmaciczne, zastrzyki i implanty antykoncepcyjne.

Metoda	Wskaźnik Pearl'a
Implant antykoncepcyjny	0,01
Wazektomia	0,1
Wkładka wewnątrzmaciczna hormonalna	0,1 - 0,2
Wkładka wewnątrzmaciczna niehormonalna	1 - 3
Podwiązanie jajowodów	0,2 - 0,3
Tabletka jednoskładnikowa/ minipigułka	1 - 3
Tabletka dwuskładnikowa	0,7
Plaster antykoncepcyjny	0,9
Krążek dopochwowy	0,65
Antykoncepcja awaryjna	2 - 25
Błona dopochwowa + środek plemnikobójczy	2 - 4
Kapturek naszyjkowy + środek plemnikobójczy	2 - 3
Prezerwatywa	3 - 7
Prezerwatywa dla kobiet	5 - 25
Środki plemnikobójcze	8 - 36
Niestosowanie antykoncepcji	80 - 90

Prezerwatywa

Prezerwatywa to zdecydowanie najpopularniejsza i najbardziej dostępna metoda antykoncepcji, dodatkowo jest jedną z najlepszych metod profilaktyki infekcji przenoszonych drogą płciową. Wyróżnić możemy kilka rodzajów:

- **prezerwatywy klasyczne** (zakładane na penisa, dostępne w wielu rozmiarach, grubościach, mogą być wykonane z różnych materiałów np. lateks, poliuretan),
- **prezerwatywy smakowe** (stworzone z myślą o stosunkach oralnych),
- **chusteczki** (prostokątne płachty nakładane na wulwę lub odbyt, służące do zabezpieczenia stosunku oralnego lub pieszczenia odbytu ustami),
- **prezerwatywy dopochwowe/waginalne** (tzw. femidom).

Kapturek naszyjkowy i błona dopochwowa (diafragma)

- **Kapturek naszyjkowy** - przypomina naparstek i przysysa się go do szyjki macicy
- **Błona dopochwowa** (diafragma) - nieco większa od kapturka i zakłada się ją tak, by zakryła całą powierzchnię wokół szyjki macicy
- Produkowane z silikonu, mają różne wielkości (przed rozpoczęciem ich stosowania lekarz/lekarzka powinien/powinna ustalić odpowiedni rozmiar)
- **Sposób działania:** Kapturek lub błonę zakłada się kilka godzin przed stosunkiem, ich zadaniem jest zasłonięcie szyjki macicy, aby plemniki nie mogły się dostać do środka, po stosunku należy je pozostawić w pochwie na kilka godzin
- Do zamówienia w aptece, dostępne bez recepty, wielokrotnego użytku
- Dość niska skuteczność, więc zalecane jest równoczesne stosowanie antykoncepcji chemicznej (np. żelu plemnikobójczego) w celu zabezpieczenia przed ciążą

Spirala miedziana

- Kilkucentymetrowy przedmiot w kształcie litery T lub S, wyprodukowany najczęściej z polietylenu i owinięty drucikiem (wykonanym z miedzi lub srebra)
- Spirala umieszczana jest w jamie macicy, a z szyjki macicy do pochwy wystają drobne żyłki, które służą do jej usunięcia z organizmu
- **Sposób działania:** miedź i srebro wykazują działanie plemnikobójcze i zagęszczają śluz w szyjce macicy, co utrudnia plemnikom przedostanie się do jajowodów, sama obecność wkładki w macicy utrudnia również zagnieżdżenie się w niej zapłodnionej komórki jajowej
- Nie zawiera hormonów, chroni przed ciążą nawet do 10 lat
- Dostępne są różne rodzaje i rozmiary (dobór najbardziej odpowiedniej należy skonsultować z lekarzem/lekarzka)
- NFZ finansuje wprowadzenie i usunięcie wewnątrzmacicznej wkładki antykoncepcyjnej (bez względu na typ wkładki), osoba ponosi jedynie koszt zakupu wkładki, na którą otrzymuje receptę od ginekologa/ginekolożki

Tabletki antykoncepcyjne

- Dostępne są tabletki jednoskładnikowe i dwuskładnikowe
- **Tabletki jednoskładnikowe** (tzw. minipigułki) - zawierają progesteron, który zagęszcza śluz pochwy, co zmniejsza szanse na zapłodnienie. Plemniki szybciej obumierają z powodu kwaśnego pH w pochwie, a gęsty śluz powoduje, że nie mogą się przez niego przedostać do macicy
- **Tabletki dwuskładnikowe** - składają się z progestagenu i estrogeny, hamują jajeczkowanie oraz zagęszczają śluz szyjkowy
- Tabletki należy przyjmować codziennie (zależnie od rodzaju z przerwą w cyklu lub bez)

- Tabletki dostępne są na receptę, wybór tabletek należy zawsze skonsultować z lekarzem/lekarką

Plastry antykoncepcyjne

- Plaster ma zazwyczaj kształt kwadratu o boku długości ok. 4 cm
- **Sposób działania:** plaster wydziela hormony (syntetyczny estrogen i progestagen), które przenikają do krwi i hamują owulację oraz zmieniają właściwości śluzu szyjkowego i błony śluzowej macicy, co utrudnia zajście w ciążę
- Plaster przykleja się raz na 7 dni (na czystą, suchą, nieowłosioną i nieuszkodzoną skórę) przez okres 3 tygodni. Po upływie trzech tygodni robi się tygodniową przerwę, w ciągu której następuje tzw. krwawienie z odstawienia (w tym czasie nie trzeba stosować dodatkowego zabezpieczenia)
- Plastry dostępne są wyłącznie na receptę

Zastrzyk antykoncepcyjny

- Zastrzyk wykonuje się domięśniowo w pośladek, ramię lub biodro raz na trzy miesiące
- **Sposób działania:** zastrzyk zawiera progestagen, który hamuje owulację oraz zmienia właściwości śluzu szyjkowego i błony śluzowej macicy
- Zastrzyk antykoncepcyjny działa od razu po podaniu (to znaczy od razu chroni przed ciążą)
- Dostępny na receptę i podawany w prywatnych gabinetach ginekologicznych (brak refundacji NFZ)

Implant antykoncepcyjny

- Mały, elastyczny pręcik z tworzywa sztucznego nasączony syntetycznym odpowiednikiem progesteronu, wszczepiany poprzez niewielkie nacięcie pod skórę ramienia raz na trzy lata

- **Sposób działania:** wydzielany progesteron hamuje owulację, wpływa na śluz szyjkowy i hamuje wzrost błony śluzowej macicy
- Cykl miesięczkowy zanika przez cały okres wszczepienia implantu, jednak mogą pojawić się nieregularne krwawienia
- Dostępny na receptę oraz wszczepiany/usuwany w prywatnych gabinetach ginekologicznych (wszczepienie oraz usunięcie implantu nie podlega refundacji przez NFZ)
- Implant można w każdym momencie usunąć

Krążek/pierścień dopochwowy (ring)

- Elastyczny krążek o średnicy ok. 5 cm
- **Sposób działania:** ring zawiera dwa hormony (syntetyczny estrogen i progestagen), które hamują owulację, ograniczają wzrost endometrium i zagęszczają śluz szyjkowy, co utrudnia plemnikom poruszanie i dostanie się do jajowodów.
- Krążek umieszcza się w pochwie na trzy tygodnie, po ich upływie robi się tygodniową przerwę, w ciągu której następuje tzw. krwawienie z odstawienia (w tym czasie nie trzeba stosować dodatkowego zabezpieczenia)
- Niektóre ringi trzeba przechowywać w lodówce (najlepiej skonsultować z lekarzem/lekarką odpowiedni sposób przechowywania leku)
- Dostępny wyłącznie na receptę

Wewnątrzmaciczna wkładka hormonalna

- Kilkucentymetrowy przedmiot w kształcie litery T lub S zawierający niewielkie dawki hormonów z grupy progestagenów, które oddziałują lokalnie w obrębie macicy i w jej przydatkach (jajowodach i jajnikach)
- **Sposób działania:** hormony zawarte w spirali powodują, że wyjściółka macicy

staje się cieńsza, co zmniejsza szanse na zagnieżdżenie się w niej zapłodnionej komórki jajowej, dochodzi też do zagęszczenia śluzu szyjkowego, co utrudnia plemnikom dotarcie do komórki jajowej

- Spirale hormonalną zakłada się na okres od 3 do 5 lat; dostępne są różne rodzaje i rozmiary (dobór najbardziej odpowiedniej należy skonsultować z lekarzem/lekarzką)
- U niektórych osób dochodzi do zatrzymania owulacji oraz często do zaniku miesiączki
- NFZ finansuje wprowadzenie i usunięcie wewnątrzmacicznej wkładki antykoncepcyjnej (bez względu na typ wkładki), osoba ponosi jedynie koszt zakupu wkładki, na którą otrzymuje receptę od ginekologa/ginekolożki

Antykoncepcja awaryjna

- W Polsce dostępne są 2 rodzaje tabletek:
 - EllaOne, którą można przyjąć do 120h (tj. 5 dni) po niezabezpieczonym stosunku
 - Escapelle, którą przyjmuje się do 72h (tj. 3 dni) po niezabezpieczonym stosunku
- Największą skuteczność ma przyjęcie tabletki do 12h po niezabezpieczonym stosunku
- **Sposób działania:** tabletki utrudniają zapłodnienie i zapobiegają zagnieżdżeniu się zarodka w macicy; EllaOne hamuje owulację, a Escapelle zawiera syntetyczny progesteron, w większej dawce niż w zwykłej tabletkie antykoncepcyjnej, który zmienia właściwości endometrium i zagęszcza śluz szyjkowy
- Dostępna na receptę, którą może wypisać KAŻDY lekarz, a aktualnie również farmaceuta w aptece, która bierze udział w pilotażowym programie, trwającym do 30.06.2026. Więcej przeczytasz w [aktualności o programie w Serwisie Ministerstwa Zdrowia](#)

[i Narodowego Funduszu Zdrowia.](#)

- Tabletki „po” nie mają negatywnego wpływu na rozwój zarodka ani prawidłowy rozwój istniejącej już ciąży, więc nie są tabletkami poronnymi

Wazektomia

- Zabieg polegający na podcięciu i/lub podwiązaniu nasieniowodów. Wykonywany jest na kilka sposobów np. założenie tytanowych klipsów, wycięcie fragmentu nasieniowodu lub jego przecięcie
- Wykonywana jest pod znieczuleniem miejscowym przez urologa/urolożkę lub chirurga/chirurgkę
- Nie jest refundowana przez NFZ
- Nie jest nielegalna z uwagi na odwracalność w większości przypadków
- Nie ma wpływu na wytrysk, libido ani sprawność seksualną, sperma nadal jest produkowana, ale nie docierają do niej plemniki (wchłaniane są przez organizm)

Podwiązanie jajowodów

- Zabieg polegający na przerwaniu ciągłości jajowodów (poprzez zmiążdżenie fragmentu jajowodu, usunięcia go lub założenia specjalnych zacisków)
- Podwiązanie jajowodów sprawia, że plemniki nie mają jak dostać się do jajowodu, a komórka jajowa nie ma drogi, aby dotrzeć do macicy
- Nie wpływa na zmianę cyklu miesięczkowego u kobiety - nadal dochodzi do owulacji i krwawienia
- Nie ma wpływu na libido i sprawność seksualną
- W Polsce zabieg ten ma nieuregulowany status prawny i wykonuje się go najczęściej tylko z wyjątkowych wskazań (np. gdyby ciąża zagrażała życiu)

Antykoncepcja chemiczna

- Środki, które wpływają na żywotność spermy, zaliczamy do nich: plemnikobójcze żele pianki, globulki, kremy, folie, gąbki i czopki
- **Sposób działania:** zawarte w środkach substancje zabijają lub unieszkodliwiają plemniki
- Środki plemnikobójcze aplikuje się kilkanaście minut przed stosunkiem, istotne jest dokładne wypełnienie wnętrza pochwy, tak aby nie znalazło się przejście dla plemników
- Mają dość niską skuteczność, więc zaleca się stosowanie dodatkowej metody antykoncepcji w celu ochrony przed niechcianą ciążą
- Dostępne bez recepty, mało popularne w Polsce

Antykoncepcja idealna, czyli co będzie dla mnie najlepsze?

Wybór najbardziej odpowiedniej dla siebie metody antykoncepcji może nie być wcale taki prosty pomimo rozmaitych opcji. Oto kilka wskazówek z naszej strony:

- Zastanów się nad swoimi preferencjami i potrzebami, przemyśl, czego oczekujesz od antykoncepcji, czy masz jakieś obawy.
- Nie bój się skorzystać ze wsparcia specjalisty, specjalistki z zakresu ginekologii - to u nich uzyskasz wszelkie potrzebne informacje, poznasz wady i zalety różnych metod, rozwiejesz wątpliwości, zadasz nurtujące pytania i będziesz mógł/mogła wspólnie z lekarzem/lekarką dobrać opcję najlepszą dla siebie.
- Twój ogólny stan zdrowia jest bardzo ważny przy wyborze odpowiedniej metody - najlepszą metodą będzie taka, która uwzględni potrzeby i ograniczenia Twojego organizmu. Warto więc udać się do ginekologa, ginekolożki na konsultację i badanie ginekologiczne oraz zrobić zalecane badania kontrolne.

Lekarz/lekarka zbierze również dokładny wywiad i uwzględni ewentualne przeciwwskazania.

- Jeśli pozostajesz w związku partnerskim, możecie wspólnie zastanowić się nad możliwymi metodami i otwarcie porozmawiać na ten temat. Pamiętajcie, że odpowiedzialność za antykoncepcję nie powinna spoczywać tylko na jednej osobie w relacji, jest to Wasza wspólna sprawa

Bibliografia:

- Meisenbacher, K. (2008). Antykoncepcja - metody, zastosowanie, poradnictwo. Wrocław: MedPharm Polska.

Intensywne weekendy na Kongresie Kobiet i Rozkosz Festiwal

W pierwszym tygodniu września Fundacja Avalon wzięła udział w XVII Kongresie Kobiet - jednym z najważniejszych wydarzeń społeczno-politycznych w Polsce, skupiającym liderki, ekspertki i aktywistki z różnych dziedzin. Hasło tegorocznego Kongresu „Bezpieczeństwo i Równość” - jest nam szczególnie bliskie. To wartości, które na co dzień realizujemy w działaniach na rzecz OzN, walcząc o ich pełną podmiotowość, równość w prawach i szansach oraz bezpieczeństwo w wymiarze społecznym i osobistym.

Nasza obecność na Kongresie miała na celu przede wszystkim:

- podkreślenie znaczenia tematyki niepełnosprawności w debacie publicznej,
- zwiększanie świadomości społecznej na temat seksualności i rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami,
- przełamywanie tabu i stereotypów związanych z intymnością i życiem osobistym OzN,
- budowanie mostów między środowiskami feministycznymi, aktywistycznymi i osobami z niepełnosprawnościami.

Na fundacyjnym stoisku informacyjno-edukacyjnym uczestniczki i uczestnicy Kongresu mogli nie tylko dowiedzieć się więcej o naszych działaniach, ale także wziąć udział w quizach dotyczących dostępności a także seksualności i rodzicielstwa OzN. To forma, która w przystępny sposób pozwala poszerzać wiedzę.



Dlaczego to ważne?

Kongres Kobiet od lat jest miejscem, w którym spotykają się głosy osób z różnych obszarów życia społecznego, polityki i kultury. Włączenie perspektywy osób z niepełnosprawnościami w tę debatę jest niezbędne, aby mówić o prawdziwej równości. Nasza obecność przypomina, że kobiety z niepełnosprawnościami - podobnie jak wszystkie inne - mają prawo do samostanowienia, miłości, rodzicielstwa, życia wolnego od przemocy i pełnego udziału w życiu publicznym.

Udział w Kongresie to dla nas nie tylko możliwość edukacji i budowania świadomości, ale także okazja do współpracy i wzmacniania głosu OzN i w szerszym ruchu na rzecz równości i sprawiedliwości społecznej.

Fundacja Avalon na Festiwalu Rozkosz - panel „Rozkosz bez barier”

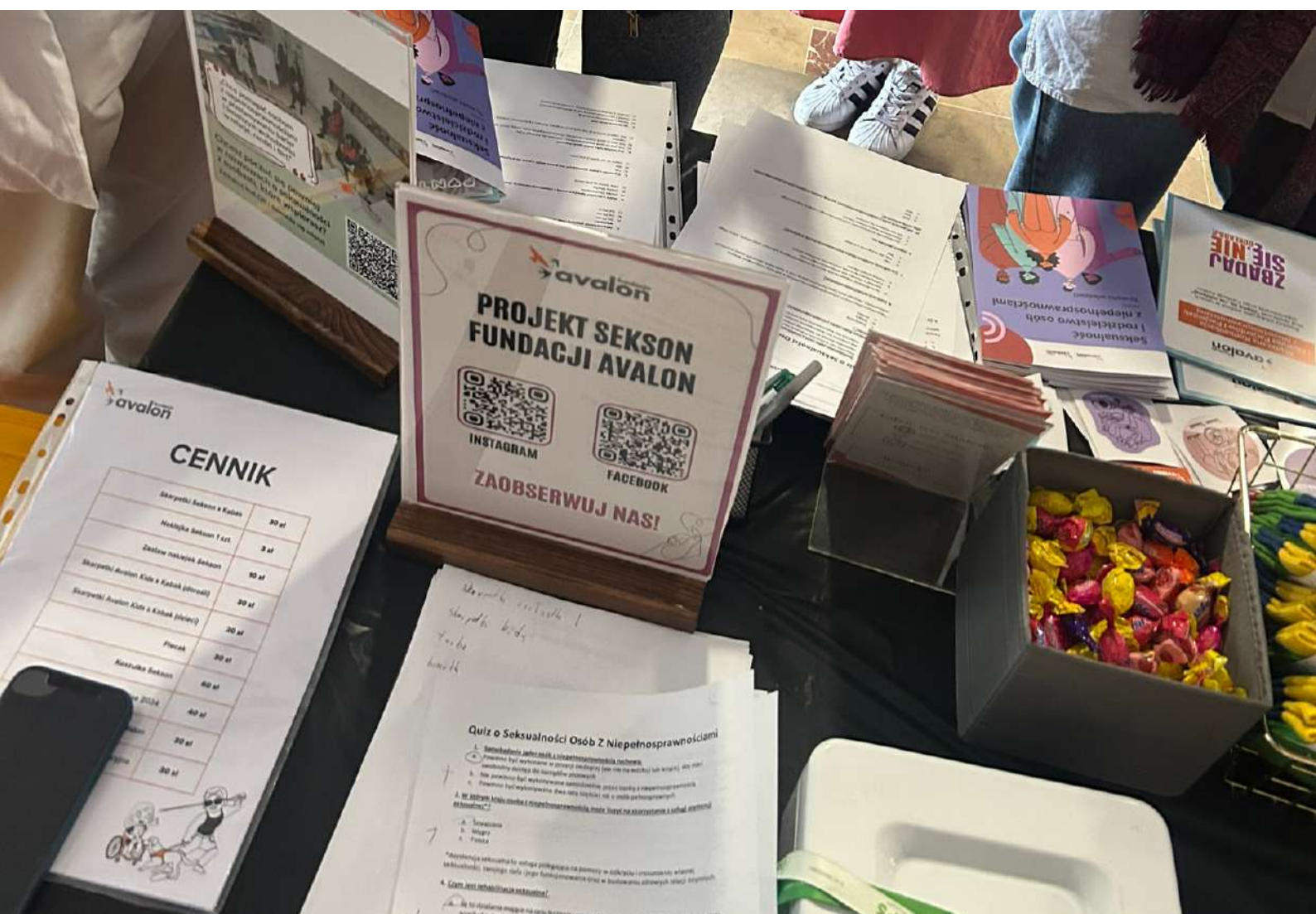
W weekend 13-14 września Fundacja Avalon miała przyjemność wziąć udział w wyjątkowym wydarzeniu - 3 edycji Festiwalu Rozkosz, który jest przestrzenią otwartej rozmowy o seksualności i prawie do przyjemności. To miejsce spotkań osób, które chcą przełamywać tabu i budować kulturę, w której rozkosz jest traktowana jako naturalna, ważna część życia człowieka.

Podczas festiwalu, odbył się panel dyskusyjny „Rozkosz bez barier: seksualność, autonomia i prawo do przyjemności”. Było to wydarzenie szczególnie bliskie misji Fundacji Avalon, ponieważ dotyczyło tematu często pomijanego - prawa osób z niepełnosprawnościami do przyjemności seksualnej i pełnej podmiotowości w sferze

intymnej. Reprezentowała nas Żaneta Krysiak - kierowniczka Projektu Sekson Fundacji Avalon.

Rozmawialiśmy o tym, jak społeczne, kulturowe i prawne bariery ograniczają dostęp do seksualności, a także jak ważną rolę odgrywa asystencja seksualna i edukacja w obszarze różnorodnych potrzeb. Panel stał się przestrzenią wymiany doświadczeń i głosów osób z niepełnosprawnościami.

Obecność Fundacji Avalon na Festiwalu Rozkosz to kolejny krok w naszej misji przełamywania stereotypów i wzmacniania autonomii osób z niepełnosprawnościami. Dziękujemy organizatorom za stworzenie przestrzeni, w której temat seksualności może wybrzmieć otwarcie, bez tabu i barier.





Polski Język Migowy - prawo do bycia widocznym i zrozumianym



Dominika Kopańska - Specjalistka ds. komunikacji i aktywistka na rzecz osób słabosłyszących. Pracuje w Fundacji Aktywizacja, gdzie działa na rzecz praw osób słabosłyszących i g/Głuchych. Pełni funkcję liderki Studenckiej Rady Osób Słabosłyszących i Głuchych. Pracuje nad doktoratem dotyczącym autoidentyfikacji osób słabosłyszących oraz pisze magisterkę z filologii Polskiego Języka Migowego.

Miasto, które na pierwszy rzut oka pulsuje życiem, potrafi nagle ucichnąć. Nie słychać już przejeżdżającego tramwaju, tupotu kroków ani szmeru rozmów. Zamiast nich pojawia się inna mowa - dłoni, spojrzeń, brwi unoszonych w pytaniu, ust poruszających się bezgłośnie. To sposób komunikacji, w którym milczenie nie oznacza braku głosu, lecz pełnię wyrazu. Każdy gest jest sylabą, spojrzenie - akcentem, a pauza staje się miejscem na oddech i zrozumienie.

Język ten, mimo że żyje obok nas codziennie, to zbyt często pozostaje niewidzialny, niczym tajemny kod przenoszony z dłoni do dłoni, jak opowieść utknięta w cieniu. Wyłania się na rogu ulicy, w sklepie, na przystanku, ale nie zawsze jest zauważony. Nie ma wątpliwości, że potrafi wyczarować historie tak wyraźne, jak dźwięki symfonii.

To świat, w którym słowa nie potrzebują głosu, by poruszyć serce. Świat, który nie milknie, tylko uczy słuchać inaczej. Polski Język Migowy (PJM) nie jest wyłącznie ozdobą otaczającego nas świata lub jego dodatkiem. Stanowi bardzo silny fundament, na którym osoby g/Głuche lub słabosłyszące budują swój świat w dialogu z innymi

ludźmi. Bez niego przestrzeń wokół zmienia się w labirynt, w którym łatwo jest się zgubić. PJM to coś więcej niż narzędzie do przekazywania informacji, to język emocji, relacji, tożsamości i kultury.

Wyobraź sobie dworzec kolejowy. Siedzisz zapatrzone w peron lub w czytaną przez Ciebie książkę. Pasażerowie mijają cię w pośpiechu. Nagle? Widzisz, że wokół Ciebie jest pustka. Tory ciche, a peron pusty. Dopiero później dowiadujesz się, że pociąg odjechał z innego miejsca albo ma opóźnienie. Komunikat padł z głośników, tłumacza PJM nie było, a Ty zostajesz sam zdezorientowany, bezradny, zawieszony w niepewności.

Nie jest to pojedyncza scena, lecz codzienność tysięcy osób w Polsce. Informacje publiczne, ostrzeżenia, komunikaty alarmowe - niemal zawsze przekazywane są głosem. Brak równoległej ścieżki wizualnej sprawia, że życie osób g/Głuchych nieustannie naznaczone jest ryzykiem i brakiem pewności. PJM w takich sytuacjach daje bezpieczeństwo, autonomię i możliwość reagowania tu i teraz. To nie luksus, tylko prawo do informacji, bezpieczeństwa i bycia częścią wspólnego świata.

Szkoła - cisza, która wypełniona jest znaczeniem

Dla jednych szkoła to wspomnienie hałasu korytarzy, dźwięku dzwonka, szeptów pod ławką. Dla tych, którzy nie słyszą to wspomnienie ciszy, w której ruchy warg nauczyciela układają się w tajemnicze znaki. Gdy nie ma tłumacza PJM, lekcja zmienia się w zagadkę, której sens ginie gdzieś między niepełnym odczytaniem z ust a niedopowiedzeniem w podręczniku. Dziecko g/Głuche może mieć przed sobą całą tablicę pełną wzorów, dat i definicji, a mimo to nie otrzymuje do nich klucza. Uczenie się „na domysłach” przypomina układanie puzzli, z których połowę ktoś wyrzucił.

Tłumacz PJM to właśnie ten klucz, który pozwala otworzyć drzwi, zobaczyć całość obrazu, a nie tylko jego fragmenty. Edukacja bez tego wsparcia to jak czytanie

książki, z której wyrwano co drugą stronę. Trudno zrozumieć fabułę, jeszcze trudniej wyciągnąć wnioski.

W wielu szkołach i na uczelniach w Polsce dostęp do PJM nie jest standardem.

To nie brak możliwości intelektualnych decyduje o poziomie wykształcenia osób g/Głuchych, tylko brak dostępności edukacyjnej. Gdy pojawia się PJM, pojawia się też równość: uczniowie i studenci mogą nie tylko zdobywać wiedzę, ale też zadawać pytania, prowadzić dyskusje, być pełnoprawnymi uczestnikami życia szkolnego. Nie jest prawdą, że osoby g/Głuche lub słabosłyszące mają mniejsze zdolności poznawcze. W rzeczywistości są to osoby, które dzięki PJM obroniły doktoraty, prowadzą badania, uczestniczą w konferencjach międzynarodowych. To nie wyjątki, lecz dowód na to, że bariera tkwi nie w nich samych, ale w systemie, który zbyt rzadko otwiera drzwi.



Studia jako rwący potok informacji

Sala wykładowa, pełna rozmów i pytań, w której wiedza płynie jak rzeka... dla g/Głuchego studenta staje się rwącym potokiem. Słowa prowadzącego zajęcia pędzą jak fale, odpowiedzi studentów wpadają jak dopływy, a nurt porusza się zbyt szybko, by uchwycić choćby jedną kroplę. Notatki nie wystarczą, nagrania audio nie mają sensu, a „proszę przeczytać w domu” nie zastąpi wspólnego doświadczenia wykładu. Wykład to nie tylko treść, a intonacja, emocje, reakcje grupy, które

budują kontekst. Bez PJM g/Głuchy student dostaje jedynie suche fakty, które pozbawione są życia. Tłumacz PJM nie jest wyłącznie pomocnikiem, ale mostem, który prowadzi na drugi brzeg, czyli do świata znaczeń, dyskusji i kontekstów. Dzięki niemu można nie tylko słuchać, ale i pytać, polemizować, wchodzić w interakcję. Bez tego mostu pozostaje samotne brodzenie w wodzie, w której trudno ustać. Studia mają przecież kształcić do samodzielnego myślenia, do uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Jeśli g/Głuchy student zostaje sprowadzony do biernego odbiorcy, to nie on ponosi porażkę, lecz system edukacji, który nie przewidział jego obecności.

Praca - cisza, która kosztuje

W biurze współpracownicy wymieniają się pomysłami, rozmawiają nad dokumentami czy śmieją się przy kawie. Osoba g/Głucha często stoi na uboczu. Jej pomysł może być świetny, ale trudny do przekazania, pytanie ważne, ale ginie w drodze, uwagi, które padły podczas spotkania nie są zauważane, a reakcje współpracowników/-czek pozostają niezrozumiałe.

Czasem firmy mówią: „tłumacz to zbyt duży koszt”. Ale jaki jest koszt milczenia? Ile traci zespół, gdy nie słyszy perspektywy kogoś, kto patrzy na świat inaczej? Ile innowacji przepada, bo nie znalazły drogi na stół konferencyjny? Brak tłumacza PJM w pracy oznacza nie tylko codzienne trudności komunikacyjne, ale i zamknięcie drogi awansu. Osoba g/Głucha nie wie, o czym dyskutują zespoły projektowe, nie może brać udziału w nieformalnych rozmowach, w których rodzą się pomysły i podejmowane są decyzje. To sprawia, że jej potencjał zawodowy pozostaje niewykorzystany. Talent, kreatywność, kompetencje, to wszystko może zostać zignorowane przez system, który nie zapewnia równych szans. Nie jest prawdą, że osoby g/Głuche nadają się wyłącznie do pracy na niższych stanowiskach. W Polsce są specjaliści, menedżerowie, przedsiębiorcy, artyści,

naukowcy, którzy rozwijają przeróżną karierę, m.in. dzięki PJM. Tak naprawdę tłumacze umożliwiają im udział w spotkaniach, negocjacjach, szkoleniach czy w procesach decyzyjnych. Brak dostępności w pracy to nie tylko problem jednostki, ale i całej gospodarki, ponieważ zostaje zmarnowany potencjał, talent i kompetencje. Tam, gdzie dostępny jest PJM cisza nie jest ograniczeniem, lecz przestrzenią innowacji, a różnorodność perspektyw nie jest już teorią, lecz codziennym doświadczeniem zespołu.

Transport - cisza, która dezorientuje

Dworce, lotniska, autobusy to miejsca, w których informacje nieustannie płyną, np. głośniki ogłaszają zmiany, opóźnienia albo zagrożenia. Dla osoby g/Głuchej brak równoległej ścieżki komunikacji oznacza dezorientację. Wyobraźmy sobie pociąg, w którym nagle rozlega się komunikat: „Z powodu wypadku pociąg nie dojedzie do stacji docelowej”. Dla większości pasażerów to jasna wiadomość. Natomiast dla osoby g/Głuchej oznacza to jeden ogromny chaos i lęk. Nie wiadomo, co się aktualnie dzieje, dokąd dojeżdża pociąg, czy ktoś będzie w stanie pomóc.

Takich sytuacji można uniknąć. Napisy na ekranach, tłumacze PJM w nagraniach alarmowych, systemy wizualne - to rozwiązania, które istnieją i są stosowane w wielu krajach. W Polsce wciąż traktuje się je jako dodatkowy koszt, a nie podstawowy element bezpieczeństwa.

PJM w transporcie to nie tylko wygoda, to też równość w dostępie do informacji, możliwość podejmowania decyzji, a przede wszystkim - bezpieczeństwo życia.



Kultura i media - cisza, która dzieli

Polski Język Migowy to nie tylko edukacja i praca, ale także prawo do kultury i mediów. Dla wielu osób g/Głuchych spektakle, filmy i koncerty pozostają światem, który jest niedostępny. Klasyka polskiego kina rzadko jest tłumaczona, a transmisje telewizyjne często nie mają napisów ani tłumacza PJM. Film bez tłumaczenia to historia, w której ginie połowa sensu. Spektakl teatralny bez tłumacza to migające światła i ruch sceniczny, z którego nie wiadomo, dlaczego ktoś płacze, a ktoś inny się śmieje. Koncert staje się jedynie rytmem drgań w ciele, bez melodii i słów. Dostępność PJM w kulturze nie jest luksusem, a prawem do uczestnictwa, zrozumienia i też współprzeżywania. To też możliwość wspólnego śmiania się, wzruszania i przeżywania wspólnie historii. Kultura bez dostępności jest jak muzeum, w którym część sal pozostaje zamknięta na klucz, a PJM? Ten klucz otwiera.

Psychologia - język jako fundament rozwoju i tożsamości

Dzieci g/Głuche, które nie mają dostępu do PJM, dorastają w świecie pełnym ciszy, gdzie trudno znaleźć słowa na myśli i emocje. Wyobraźmy sobie dziecko, które patrzy na tablicę pełną wzorów i definicji. Widzi wszystko, co przed nim, a mimo to nie rozumie, co one znaczą. Próbuje wyrazić radość, strach czy smutek, ale słowa, które mogłyby to opowiedzieć, pozostają poza jego zasięgiem. Frustracja narasta, a poczucie bycia niezrozumianym staje się codziennością. Dostęp do PJM dla niego to jak otwarcie drzwi do świata, który wcześniej był zamknięty. Pojawiają się ręce, które opowiadają historie, spojrzenia, które pytają i odpowiadają, uśmiechy, które łączą. Dziecko zaczyna czuć, że należy do grupy, jest częścią społeczności, a jego myśli i emocje mają znaczenie. To nie tylko język, a most do świata, w którym można być sobą, nawiązywać przyjaźnie, uczestniczyć w życiu rówieśników.

Prawo i rzeczywistość

Polska podpisała i ratyfikowała Konwencję ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami oraz wprowadziła ustawę o języku migowym w 2011 roku. W teorii osoby g/Głuche mają dzięki temu prawo do tłumacza PJM w urzędach, sądach czy szpitalach. W praktyce?... Prawo to często jednak nie działa. Urząd nie zapewnia tłumacza, bo „zabrakło środków”, szpital odsyła, twierdząc, że „nie ma nikogo na miejscu”, a g/Głucha kobieta rodząca dziecko musi zdawać się na gesty i rysunki, zamiast otrzymać pełną informację w swoim języku. Prawo bez realizacji pozostaje pustym zapisem, a każdy taki przypadek to nie tylko naruszenie przepisów, lecz także odebranie człowiekowi godności.

Technologia - szansa i zagrożenie

Rozwój technologii daje nadzieję, ponieważ pojawiają się automatyczne napisy w filmach, aplikacje tłumaczące z języka fonicznego na tekst i sztuczna inteligencja wspierająca komunikację.

Natomiast technologia nigdy nie zastąpi języka. Napisy bywają błędne, zniekształcają treść, a awaria systemu oznacza natychmiastowy brak dostępu. Technologia może wspierać PJM, ale nigdy go nie zastąpi. PJM to nie tylko słowa, ale też emocje, kontekst, kultura.

Inspiracje z Wielkiej Brytanii - LumoTV

W Wielkiej Brytanii działa LumoTV - telewizja, która całkowicie odwraca perspektywę. To nie kanał, w którym język migowy pojawia się w rogu ekranu, ale telewizja, w której brytyjski język migowy (British Sign Language - BSL) jest punktem wyjścia. Głusi prowadzą programy, występują w serialach, opowiadają własne historie. To nie telewizja „dla nich”, lecz telewizja „ich”. Wszystkie audycje mają angielskie napisy. Tutaj to słyszący dołączają do przestrzeni Głuchych, a nie odwrotnie.

LumoTV pokazuje nam to, że można stworzyć media, które są wspólne: nie dla jednej grupy kosztem drugiej, ale dla

wszystkich. Polska mogłaby uczyć się z tego przykładu. Wyobraźmy sobie teatr, w którym spektakle są tworzone jednocześnie w języku polskim i PJM. Telewizję, w której wiadomości prowadzone są równocześnie w obu językach. Filmy, które mają wbudowane tłumaczenie. To nie fantazja, a realność, jeśli tylko zmienimy perspektywę.



Źródło: fragment filmu „Hope”, [LumoTV](https://lumo.tv)

Polski Język Migowy - most między światami

PJM pozwala w pełni uczestniczyć w świecie - nie tylko być obecnym, ale naprawdę go współtworzyć. Każda dłoń staje się głosem, gest - słowem, a mimika - pełnym zdaniem. Dzięki językowi migowemu dzieci mogą opowiadać o swoich marzeniach, zadawać pytania, dzielić radość i smutek, a dorośli uczestniczyć w edukacji, pracy, kulturze i życiu społecznym.

Dla osób g/Głuchych codzienność to mieszanka niezwyklej ekspresji i wyzwania. PJM sprawia, że bariery znikają. Rozmowy nagle stają się możliwe, pytania znajdują odpowiedzi, a wspólne działania przestają być ograniczone. To język, który pozwala tworzyć więzi, budować wspólnotę i czuć, że jest się częścią życia w pełni. PJM to nie tylko sposób komunikacji, a narzędzie równości czy przestrzeń, w której każdy głos

jest słyszalny, gest ma znaczenie, a osoba może być naprawdę obecna i zauważona.

Pytanie, które pozostaje

Międzynarodowy Dzień Języków Migowych i Międzynarodowy Dzień Tłumacza to nie tylko zwykłe daty w kalendarzu. To chwile, które zmuszają nas do zatrzymania się i zadania sobie pytania: jak wyglądałby świat, gdybyśmy nie mogli porozumiewać się swoim językiem? Ile myśli, uczuć i historii przepadłoby, gdyby nikt nie zadbał o to, żebyśmy mogli się nawzajem zrozumieć?

Wtedy też pojawia się kluczowe pytanie: skoro wiemy, że możemy stworzyć przestrzeń, w której język migowy jest widoczny, równy i pełnoprawny, to dlaczego wciąż pozwalamy na to, by w Polsce pozostawał on niewidzialny? Każdy dzień, w którym ignorujemy PJM, to dzień, w którym milkną głosy, giną szanse i ogranicza się godność.



Scena, światło, dłonie - o tłumaczeniu muzyki na Polski Język Migowy



Jakub Stanisławczyk - niesłyszący aktywista i performer

Muzyka to język emocji, który potrafi łączyć ludzi ponad wszelkimi barierami. Dla jednych istnieje w dźwiękach, dla innych w rytmie wibracji, a dla osób Głuchych - również w obrazie i ruchu. Tłumaczenie piosenek na Polski Język Migowy to nie tylko przekład słów, ale tworzenie nowej, wizualnej formy sztuki. To spotkanie sceny, światła i dłoni, w którym muzyka zyskuje dodatkowy wymiar - widzialny, namacalny i równie intensywny jak dźwięk. O tłumaczeniu muzyki na PJM opowiada Jakub Stanisławczyk - specjalista w zakresie tłumaczeń.

Początki, czyli kiedy odkryłem miłość do muzyki

Wrocław, 2001 rok. Duży salon, wielki szary telewizor CRT. Na ekranie tańczy rozczochrana P!nk i śpiewa „Get the Party Started”. Mam pięć lat i nie mogę oderwać oczu. Ta muzyka dosłownie mnie wciąga w ekran. Jeszcze nie wiem, że to moment, w którym moje życie i muzyka zostaną ze sobą związane na zawsze. Miłość do muzyki zawdzięcam też mojej mamie. To ona

z kaset Michaela Jacksona, Modern Talking i płyt Ich Troje tworzyła dla mnie pierwsze piosenki w języku migowym. Dzięki niej odkryłem, że muzykę można nie tylko słyszeć, można ją widzieć, czuć i przeżywać. Będąc osobą Głuchą w masowej szkole dla słyszących, często czułem się inny. Muzyka była jednym z niewielu tematów, które mnie z nimi łączyły. Ciężkie rify Metalliki, przeciągające „Numb” Linkin Park czy inne rockowe brzmienia dawały mi towarzystwo metalowców i punkowców. Dla nich fakt, że

nie słyszę, nie miał znaczenia. Liczyło się tylko to, że słuchaliśmy tej samej muzyki. Byłem jednym z nich.

Tłumaczenie muzyki na PJM - jak i po co to się robi?

W szkole średniej po raz pierwszy spróbowałem interpretować piosenki w Polskim Języku Migowym. Okazało się, że wychodzi mi to zaskakująco dobrze. Pomyślałem wtedy: a może da się z tego zrobić coś więcej? Kilkanaście lat później, po dziesiątkach koncertów i piosenek, jednym występie na Eurowizji, stoję przed wami jako specjalista od tłumaczeń muzycznych. Człowiek, który w pracy i po pracy robi dokładnie to samo. Ale czym właściwie jest interpretacja piosenki na język migowy? Czy to nie zawsze coś względnego? Owszem, ale w tej sztuce istnieje wiele dróg. Można tłumaczyć dosłownie, zachowując metafory i gry słów. Można też dodać siebie: mimikę, gesty, całe ciało. Wtedy tłumacz staje się nie tylko medium, ale wykonawcą. Najlepiej widać to za granicą, gdzie tłumacze sceniczni stają się częścią koncertu. Publiczność zna ich styl, a niektórzy zdobywają własną popularność. W Polsce to dopiero raczkuje. Organizatorzy często wolą nagranie na telebimie niż tłumacza na scenie, który reaguje na żywo na każdą emocję i ruch artysty. Czy w takim razie każda osoba Głucha potrzebuje tłumacza? Tak, ale nie każda osoba niesłyszająca. Wielu korzysta z aparatów i słyszy melodię, inni skupiają się na wibracjach i basie, jeszcze inni chodzą na musicale dla samej historii. Każdy gatunek muzyki, każda barwa i ton głosu, każdy styl śpiewania jest inny. Tak samo każdy tłumacz miga inaczej. Jeden skupi się na poetyckim wykonaniu, inny na technice, przekładając rymy na kształty dłoni. Ja sam wchodzę w różne role. Gdy interpretowałem „Never Enough” z musicalu The Greatest Showman, dawałem z siebie wszystko: całe ciało, całą twarz, pełne emocje. A kiedy na TikToku migałem Jessie J czy Pitbulla, przejmowałem ich ruchy, mimikę, swobodę. Największą

nagrodą dla mnie jest, gdy widzę, jak moje miganie porywa osoby Głuche do tańca, jak tekst i emocje wykonawcy trafiają do nich przez moje dłonie. Takie momenty sprawiają, że tłumaczenie piosenek na język migowy nigdy mi się nie znudzi. Przecież mówi się, że rób to, co kochasz, a nigdy nie przepracujesz ani minuty. I w moim przypadku to sama prawda.

Podsumowanie

Interpretacja muzyki w PJM to coś więcej niż technika - to pasja, ekspresja i dialog ze światem emocji. Każdy utwór staje się wtedy opowieścią opowiedzianą dłońmi, ciałem i mimiką, a tłumacz - współtwórcą doświadczenia koncertowego. Dzięki temu muzyka może być naprawdę uniwersalna: nie tylko słyszana, lecz także widziana i przeżywana wspólnie.

Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 14
Integracyjna
im. Jana Pawła II w Radomiu

Szkoła pełna uważności



Maria Wachowicz - specjalistka,
Fundacja Avalon



Jan Rychlicki - Dyrektor Publicznej
Szkoły Podstawowej Nr 14
Integracyjnej w Radomiu

Działamy na rzecz zlikwidowania barier mentalnych i budowy społeczeństwa bez barier. W tym procesie niezwykle ważną rolę odgrywa edukacja i kształcenie dzieci oraz młodzieży. Okazuje się, że na szkolnej mapie Polski jest miejsce, w którym każdy uczeń jest wysłuchany, a jego potrzeby dostrzegane. O wartościach przekazywanych w procesie edukacji, wyzwaniach płynących z zarządzaniem placówką integracyjną rozmawiała Maria Wachowicz z panem Janem Rychlickim, dyrektorem Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 14 Integracyjnej w Radomiu.

Maria Wachowicz: Co jest najważniejszą misją szkoły?

Jan Rychlicki: W naszej szkolnej społeczności staramy się budować dobre relacje i dbamy o nie, by każdy, pomimo indywidualnych różnic, czuł się zauważony, ważny i potrzebny. Okazujemy sobie sympatię, życzliwość, staramy się być wrażliwi na drugiego człowieka i jego potrzeby. Wspólnie z rodzicami dbamy o pełny i możliwie wszechstronny rozwój ucznia, przygotowując go do życia w poczuciu odpowiedzialności za siebie

i innych oraz dokonywania prawidłowych wyborów. Chcemy, by uczeń wiedział, co dobre, a co złe. By pamiętał, że Polska jest naszą wspólną Ojczyzną.

Pokazujemy złożoność świata, miejsce człowieka w środowisku przyrodniczym, społecznym i kulturowym. Rozwijamy i ukierunkowujemy ciekawość poznawczą. Kształcimy samodzielność intelektualną, umożliwiamy dokonywanie wyborów edukacyjnych stosownie do indywidualnych potrzeb i możliwości, zgodnie z zasadami skutecznej integracji.

Zapewniamy naszym uczniom bezpieczne środowisko i optymalne warunki do nauki, wszechstronnego rozwoju, wychowania i opieki.

Staramy się być szkołą **wymagającą**: by uczniowie zdobywali wiedzę, rozwijali potencjał, osiągalni sukcesy, realizowali marzenia, **innowacyjną**: by nadążali za wyzwaniami współczesnego świata i umieli się w nim odnaleźć, **wspierającą** w kształtowaniu poczucia własnej wartości, w dążeniu do pokonywania barier, niepowodzeń, trudności, **wspomagającą** rodziców w wychowywaniu dzieci do wartości, samodzielności, odpowiedzialnej dorosłości, dokonywania właściwych wyborów, do empatii, wrażliwości społecznej, **radości**, szczęścia i poczucia spełnienia.



Maria: Jak tworzyć środowisko uczniów, w którym potrzeby każdego są dostrzegane?

Jan Rychlicki: Jednym z priorytetów w działaniach szkoły jest integracja uczniów pełnosprawnych i tych z niepełnosprawnościami, dbanie o właściwe relacje rówieśnicze i atmosferę, w jakiej

przebiega nauka. To bardzo ważne w rozwoju dziecka, by miało poczucie przynależności do grupy, czuło się w niej ważne, bezpieczne, potrzebne i w pełni akceptowane. To grupa rówieśnicza może dawać siłę do pokonywania barier i ograniczeń wynikających np. z niepełnosprawności, „inności” czy choroby. To we wspierającym środowisku każdy z nas czuje się bezpiecznie, może odkryć w sobie i w drugim człowieku to, co dobre, piękne i wartościowe. Rozpoznajemy indywidualne potrzeby naszych uczniów z niepełnosprawnościami i zaburzeniami rozwojowymi, w celu udzielania im adekwatnej pomocy i wsparcia (tworzymy WOPFU - Wielospecjalistyczną Ocenę Poziomu Funkcjonowania Ucznia i IPET - Indywidualny Program Edukacyjno - Terapeutyczny). Analizujemy przyczyny pojawiających się trudności adaptacyjnych, edukacyjnych, wychowawczych i kierujemy wsparcie oraz pomoc specjalistów. Poszukujemy wzorców i autorytetów. W dążeniu do kształtowania w naszych uczniach postaw ukierunkowanych na dobro, wszechstronny rozwój, empatię, wrażliwość społeczną i obywatelską, często odwołujemy się do naszego patrona - św. Jana Pawła II, który jest dla nas wzorem. W jego życiu i nauce odnajdujemy cenne wskazówki do godnego życia i postępowania. Staramy się być dla swoich uczniów osobami ważnymi, uważnymi, dającymi dobry przykład... Motywujemy do wytrwałej pracy, inspirujemy do rozwijania predyspozycji, zainteresowań, pasji. Tworzymy ofertę zajęć dodatkowych wspierających i rozwijających zainteresowania i staramy się, by była adekwatna do potrzeb oraz oczekiwań naszych uczniów.

Rozwijamy u podopiecznych wrażliwość na potrzeby innych poprzez organizowanie oraz udział w akcjach pomocowych i charytatywnych. Wspieramy ich własne inicjatywy. Dbamy o dobre relacje z rodzicami, co owocuje ich większym zaangażowaniem w edukację, rozwój uczniów i działania na rzecz szkoły.

Maria: Jakie dostępnościowe rozwiązania wdrożyliście w szkole i co jest jeszcze w planach?

Jan Rychlicki: Wdrożyliśmy „Model Dostępnej Szkoły”, dzięki czemu znacznie poprawiła się dostępność i infrastruktura szkoły. Zadbaliśmy o kontrast podłogi, ścian, drzwi. Zbudowaliśmy nową pochylnię dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, oznaczyliśmy miejsca do pozostawiania wózków, umieściliśmy przy wejściach tablice tyflograficzne, obniżyliśmy w salach włączniki światła, zadbaliśmy o przestrzeń manewrową oraz ławki z regulowaną wysokością blatu dla uczniów na wózkach, obniżyliśmy nazwy i numery sal. Dostosowaliśmy toalety, przed szkołą przygotowaliśmy oznaczone miejsca dla osób dowożących uczniów z niepełnosprawnościami. Dzięki wsparciu finansowemu z budżetu Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz organu prowadzącego - Gminy Miasta Radomia w ubiegłym roku zakupiliśmy samochód dostosowany do przewozu osób niepełnosprawnych, który służy naszym uczniom. Zakupiliśmy wiele pomocy dla osób z niepełnosprawnościami m.in.: powiększalniki dla osób słabowidzących, lampki, pomoce na zajęcia dydaktyczne, sportowe, rewalidacyjne, logopedyczne, Tomatis, EEG Biofeedback, rehabilitację, integrację sensoryczną i wielu innych. W planach mamy dalsze unowocześnianie szkoły: zwiększanie dostępności cyfrowej oraz dalszy rozwój bazy nowoczesnych pomocy dydaktycznych. Aktualnie prowadzony 2 duże inwestycje: budowę wielofunkcyjnego kompleksu boisk sportowych ORLIK dostosowanego do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami (znajdzie się przy nim m.in. plac sensoryczny) oraz remont kapitalny kolejnego budynku szkoły, w którym znajdują się m.in. pomieszczenia do rehabilitacji, integracji sensorycznej, robotyki, klub kulinarny, sala doświadczania świata. Zbudowane zostaną podjazdy oraz zamontowana winda oraz wiele innych udogodnień dostosowanych do

potrzeb naszych uczniów i zgodnych z modelem dostępnej szkoły.



Maria Wachowicz: Jakie rozwiązania jako szkoła oferujecie dla uczniów z niepełnosprawnością?

Jan Rychlicki: We współpracy z nauczycielami, rodzicami i środowiskiem lokalnym realizujemy różnorodne projekty, działania edukacyjne i wychowawcze sprzyjające integracji. Stąd tak wiele pozaszkolnych wyjść grupowych do obiektów kultury, osobliwości przyrody, pamiątek historii, do miejsc rozrywki... Atrakcyjne dla uczniów są wycieczki turystyczno-krajoznawcze, zimowe wyjazdy na „białe szkoły”, pikniki klasowe i rodzinne czy zagraniczne wyjazdy w ramach europejskich projektów Erasmus. Te inicjatywy dają przestrzeń do edukacji, działań społecznych i wychowawczych, dostarczają możliwości do lepszego wzajemnego poznania się, pogłębienia relacji rówieśniczych, rozwijania samodzielności, zaradności, przedsiębiorczości, współpracy, współodpowiedzialności za siebie i innych.

Staramy się rozpoznawać zainteresowania i talenty naszych uczniów, także tych z niepełnosprawnościami. Zachęcamy do podejmowania działań społecznych, obywatelskich, patriotycznych, do udziału w szkolnych i pozaszkolnych projektach, występach artystycznych, konkursach wiedzy i umiejętności. Towarzyszymy uczniom w osiąganiu zamierzeń, sukcesów... i w przeżywaniu porażek, które też się zdarzają. Wspieramy, gdy napotykają na trudności, z którymi jeszcze nie potrafią sobie sami poradzić, aby udało im się osiągnąć wytyczony cel. Pochwałą, docenieniem, dobrym słowem, odwołaniem się do różnych realnych sytuacji życiowych dodajemy naszym uczniom wiary w możliwości i pomagamy zrozumieć, że każdy ma prawo do błędów. Dzięki pokonywaniu barier, własnych słabości i trudności nasi podopieczni stają się silniejsi, wytrwalsi i coraz bardziej zdeterminowani do podejmowania kolejnych wyzwań. Nie boją się współpracować czy konkurować z pełnosprawnymi kolegami i koleżankami. Corocznie organizujemy dla wszystkich uczniów różnorodne przedsięwzięcia. Przykładem mogą być „Śpiewanki Naserkowe” - koncert, w którym występują soliści, duety, całe klasy, czy tworzone na tę okoliczność grupy i zespoły. Piosenki o miłości śpiewają uczniowie, nauczyciele, rodzice, nasi absolwenci, sympatycy i przyjaciele szkoły, w różnych składach i konfiguracjach. Na scenie nie brakuje utalentowanych muzycznie uczniów z niepełnosprawnościami, którzy zachwycają publiczność, dostarczając wspaniałych artystycznych doznań i wzruszeń.

Od trzech lat organizujemy dla dzieci z oddziałów przedszkolnych i klas 1-3 konkurs „Mam talent” wyłaniający najbardziej utalentowanych uczniów w różnych kategoriach - taniec, śpiew, akrobatyka, gra na instrumentach... W tegorocznej edycji bezkonkurencyjny okazał się duet utalentowanych tancerzy z niepełnosprawnościami oraz solistka, która występuje także na scenie teatru. Takich

przykładów możemy przytoczyć wiele, bo nasi uczniowie z niepełnosprawnościami, wspierani przez wychowawców, rodziców i rówieśników aktywnie uczestniczą w życiu szkoły i społeczności lokalnej.

Maria: Czy w szkole integracyjnej jest potrzeba rozmowy i edukacji w zakresie niepełnosprawności, czy to dzieje się poprzez przebywanie dzieci w jednej szkole/ klasie?

Jan Rychlicki: Towarzyszymy naszym wychowankom w poznawaniu i rozumieniu swoich potrzeb, ograniczeń, potencjału, emocji, reakcji... Organizujemy działania zespołowe i grupowe, stwarzając sytuacje, w których już przedszkolaki uczą się wzajemnego wsparcia, pomocy, akceptowania różnorodności charakterów i osobowości. Gdy sytuacja tego wymaga, przybliżamy grupie, z jakimi trudnościami może borykać się np. dziecko posiadające aparaty słuchowe lub implanty, jak rozmawiać z osobą słabosłyszącą, abyśmy byli zrozumiani i jak odbierać kierowane przez nią komunikaty. Czasem wykorzystujemy opowiadania lub bajki przybliżające problem niepełnosprawności, ale tylko w sytuacjach, gdy jest to wskazane, np. w celu lepszego zrozumienia potrzeb dziecka z niepełnosprawnością, budowania relacji czy wzmocnienia komunikacji w grupie. Wprowadzamy naszych uczniów w system wartości, zasad, norm społecznych, które są ważne i dotyczą wszystkich, bez wyjątków. Wyznaczamy jasne granice, by każde dziecko czuło się w grupie bezpiecznie. Zwracamy uwagę na kulturę wypowiedzi i zachowania.

Maria: Jak wzmocnić w uczniach poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa środowiska szkoły?

Staramy się stwarzać sytuacje, w których uczniowie odczuwają radość i satysfakcję. Motywujemy do wysiłku, do rozwijania kreatywności i zainteresowań, do podejmowania sportowej rywalizacji zgodnie

z zasadami uczciwej rywalizacji. Wskazujemy też uczniom obszary do poprawy i wzmoczonej pracy w celu uzyskania wyższych rezultatów w nauce i zachowaniu. Stosujemy systemy motywacyjne oraz konsekwencje w działaniach wychowawczych. Wspieramy uczniów w dążeniu do „bycia lepszym”. Towarzyszymy uczniom, gdy przeżywają trudne emocje i wykazują obniżone samopoczucie. Staramy się być czujnymi obserwatorami, by w porę rozpoznać problemy, z którymi się zmagają. Szukamy form wspierania w sytuacjach kryzysowych, wdrażamy działania profilaktyczne i prewencyjne, zapewniamy wsparcie psychologiczno-pedagogiczne, we współpracy z rodzicami i instytucjami wspierającymi szkołę.

Maria: Jakie jest największe wyzwanie w pracy dyrektora szkoły integracyjnej?

Jan Rychlicki: Myślę, że największym wyzwaniem jest sprostanie wszystkim oczekiwaniom rodziców, którzy posyłają do nas swoje dzieci oraz zbudowanie dobrze współpracującego zespołu nauczycieli, specjalistów i pracowników szkoły (których jest w naszej szkole ponad 160) w taki sposób, abyśmy idąc różnymi drogami, pracując różnymi metodami, osiągnęli ten sam cel, jakim jest harmonijny rozwój, szczęście i sukces uczniów osiągnięty w miarę indywidualnych możliwości każdego z nich. Łączy nas wszystkich wzór i przykład patrona - św. Jana Pawła II. Jestem przekonany, że podążamy właściwą drogą...





Dyskryminacja w pracy

i w szkole. Jakie mamy prawa?



Anna Mikołajczyk - Adwokatka

Dyskryminacja jest zjawiskiem powszechnym, które dotyka także osoby z niepełnosprawnościami w różnych sferach ich życia. Zarówno osoby dorosłe, jak i dzieci są narażone na różne formy dyskryminacji występującej najczęściej w miejscu pracy, w szkole i w miejscach publicznych. Niepełnosprawność powoduje, że osoba nie tylko musi pokonywać własne słabości, ale także mierzyć się z licznymi trudnościami, które stawia społeczeństwo oraz rynek pracy.

Pomimo szeregu regulacji prawnych, system pomocowy, który ma na celu ułatwić osobom z niepełnosprawnościami znalezienie zatrudnienia, w sposób niewystarczający zapobiega ich dyskryminacji na rynku pracy. Ponadto ograniczony dostęp do specjalistów, brak możliwości skorzystania z zabiegów rehabilitacyjnych w miejscu zamieszkania, brak transportu publicznego dostosowanego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, bariery

architektoniczne i komunikacyjne powodują pogarszanie i tak złego stanu zdrowia. Długotrwałe napięcie i zagrożenie, a także poczucie niepewności prowadzi do silnego stresu, któremu bardzo często towarzyszy depresja. Nie bez znaczenia dla stanu zdrowia pozostaje również brak należytego wsparcia finansowego oraz rehabilitacji zawodowej. Pozbawienie możliwości rehabilitacji w warunkach zatrudnienia, na stanowiskach pracy przystosowanych

do rodzaju niepełnosprawności, połączonej z możliwością korzystania z zabiegów medycznych, wpływa, że osoby z niepełnosprawnościami czują się niepotrzebne. Te wszystkie działania i zaniechania ze strony instytucji, organów oraz społeczeństwa, powodują, że konieczne jest wsparcie psychologiczne.

Dyskryminacja w miejscu pracy - czego nie wolno pracodawcy?

Bardzo często zdarza się, że pracodawca już na etapie procesu rekrutacji przejawia zachowania dyskryminujące. Doskonałym przykładem może być zorganizowanie spotkania w celu odbycia rozmowy kwalifikacyjnej w niedostosowanym dla osoby z niepełnosprawnością pomieszczeniu, gdzie z uwagi na infrastrukturę nie będzie mogła wziąć w niej udziału (brak windy, podjazdu). Z kolei w momencie znalezienia ciekawej oferty pracy i podjęcia zatrudnienia, może dochodzić ze strony pracodawcy do łamania prawa poprzez naruszenie zasady równego traktowania w zatrudnieniu. W takim przypadku, należy pamiętać, **że zgodnie z art. 18 (3a) § 2-5 kodeksu pracy, istnieje bezwzględny zakaz dyskryminacji w zatrudnieniu.**

Ten zakaz został dodatkowo rozszerzony poprzez unormowanie zawarte w art. 23a ust. 1u.r.z.s., zgodnie z którym pracodawca ma obowiązek zapewnić niezbędne racjonalne usprawnienia dla osoby z niepełnosprawnością, która pozostaje z nim w stosunku pracy, uczestniczy w procesie rekrutacji, odbywa szkolenie, staż, przygotowanie zawodowe lub praktyki zawodowe poprzez przeprowadzenie koniecznych w konkretnej sytuacji zmian lub dostosowań do szczególnych, zgłoszonych pracodawcy potrzeb wynikających z niepełnosprawności danej osoby.

Czynnikiem koniecznym do zapewnienia przez pracodawcę racjonalnych usprawnień jest poinformowanie go o tych potrzebach i okazanie ważnego orzeczenia

o niepełnosprawności. Brak wiedzy pracodawcy o niepełnosprawności kandydata i tym samym niezapewnienie szczególnych udogodnień, będzie czynił zarzut dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność bezzasadnym.

Przejawem dyskryminacji w zatrudnieniu może być:

- odmowa nawiązania lub rozwiązania stosunku pracy;
- zaoferowanie kandydatowi niższego wynagrodzenia za pracę niż oferowanego osobom wykonującym pracę jednakową lub jednakowego rodzaju;
- zaoferowanie niższego wynagrodzenia niż oferowane osobom wykonującym taką samą pracę ze względu na stosowanie wobec osoby z niepełnosprawnością skróconej normy czasu pracy na podstawie art.15 ust.2 u.r.z.s.;
- pominięcie przy awansowaniu bądź przy przyznawaniu dodatkowych świadczeń pracowniczych;
- ograniczenie dostępu do szkoleń, które mają na celu podnieść kwalifikacje zawodowe;
- uzależnienie nawiązania stosunku pracy od możliwości skorzystania z określonej formy wsparcia, wymuszając w tym celu uzyskanie przez kandydata statusu osoby bezrobotnej.

Jak radzić sobie z dyskryminacją w miejscu pracy?

W przypadku gdy pracodawca nie przestrzega przepisów o czasie pracy w stosunku do pracownika z niepełnosprawnością:

- pracownik zamiast 7h pracuje 8h,
- stosuje godziny nadliczbowe, niezgodnie z zaleceniem lekarza medycyny pracy,
- nie dostosowuje warunków pracy do możliwości pracownika niepełnosprawnego wynikających

z art. 23a ustawy o zatrudnianiu osób niepełnosprawnych,

należy zgłosić ten fakt do organu uprawnionego do przeprowadzania kontroli, którym jest Państwowa Inspekcja Pracy.

Jeżeli wyniki kontroli potwierdzą nieprawidłowości, których dopuścił się pracodawca, wówczas poniesie on odpowiedzialność przewidzianą w kodeksie wykroczeń. Pracodawca zostanie ukarany karą grzywny w wysokości od 1 000 zł do 30 000 zł. Niezależnie od powyższej odpowiedzialności, pracodawca, który nie przestrzegał czasu pracy, zostanie zobowiązany do zwrotu pracownikowi należnego wynagrodzenia za przepracowane przez niego dodatkowe godziny. Osoby z niepełnosprawnościami mają także **prawo wystąpić z powództwem przeciwko pracodawcy do Sądu Pracy i domagać się odszkodowania za naruszenie zasady równego traktowania w zatrudnieniu**, w wysokości nie niższej niż minimalne wynagrodzenie za pracę. Podstawą prawną roszczenia jest art. 13 ustawy z dnia 3 grudnia 2010 r. o wdrożeniu niektórych przepisów Unii Europejskiej w zakresie równego traktowania.

Osobą dyskryminowaną, która ma prawo dochodzić przysługujących roszczeń, może być nie tylko osoba zatrudniona, ale także kandydat do pracy, czy też były pracownik. W sytuacji, gdy pracodawca w sposób niezgodny z przepisami rozwiąże umowę o pracę, wówczas osobie z niepełnosprawnością będzie przysługiwało powództwo o przywrócenie do pracy na poprzednich warunkach albo odszkodowanie.

Decydując się na wytoczenie powództwa przeciwko pracodawcy, należy zgromadzić odpowiedni materiał dowodowy, służący wykazaniu prawdziwości podnoszonych przez pracownika twierdzeń. Doskonałym dowodem mogą okazać się smsy, maile, czy też zeznania świadków - na przykład innych pracowników.

Mobbing osoby z niepełnosprawnością w pracy - jak sobie pomóc?

Osoby z niepełnosprawnościami mogą stać się w miejscu pracy także ofiarami mobbingu. Konsekwencją mobbingu bardzo często są zaburzenia psychiczne. Uporczywe, długotrwałe nękanie lub zastraszanie pracownika może doprowadzić do obniżenia poczucia przydatności zawodowej. Z kolei poniżanie czy ośmieszanie pracownika lub izolowanie go od zespołu powodują, że zaczyna on odczuwać lęki, które mogą przekształcić się w zespół lęku uogólnionego czy zaburzenia depresyjne i lękowe mieszane, a także zaburzenia lękowe z napadami paniki oraz zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.

Przebywanie w stanie silnego stresu i zdenerwowania może także doprowadzić do rozstroju zdrowia, w wyniku którego potrzebna będzie terapia psychologiczna bądź psychiatryczna, by na nowo odbudować samoocenę i poczucie własnej wartości. Dlatego w przypadku, gdy odczuwamy pierwsze skutki mobbingu ze strony pracodawcy, czy innego współpracownika, który nas szykanuje z uwagi na niepełnosprawność, należy niezwłocznie zawiadomić na piśmie pracodawcę wraz z wezwaniem go do zaprzestania działań dyskryminacyjnych.

Zgodnie z art. 94³ kodeksu pracy na pracodawcy spoczywa obowiązek przeciwdziałania mobbingowi. Powinien on szkolić pracowników w tym zakresie, informując o niebezpieczeństwie i konsekwencjach mobbingu, a także stosować procedury mające na celu wykrycie i zakończenie mobbingu. W przypadku braku odpowiedzi ze strony pracodawcy, osobie z niepełnosprawnością przysługuje prawo zawiadomienia organu kontroli, którym jest Państwowa Inspekcja Pracy.

Ze skargą o wsparcie można także wystąpić do organu równościowego, którym jest Rzecznik Praw Obywatelskich. Należy

jednak pamiętać, że Rzecznik może interweniować, gdy dyskryminacji dopuścił się podmiot publiczny. Natomiast w zakresie prawa prywatnego posiada on jedynie uprawnienia kontrolne wobec organów, które te kompetencje posiadają. Wsparcia udzielą także organizacje pozarządowe - fundacje, stowarzyszenia, do których można zwrócić się o pomoc.

Jakie prawa ma ofiara mobbingu?

Jeżeli zachowanie ze strony agresora nie zmienia się i w dalszym ciągu stosuje zachowania niepożądane, osoby z niepełnosprawnościami mają prawo:

- rozwiązać umowę o pracę w trybie natychmiastowym, wskazując za przyczynę rozwiązania umowy mobbing;
- dochodzić w Sądzie Pracy odszkodowania z tytułu mobbingu celem naprawienia szkody;
- dochodzić w Sądzie Pracy zadośćuczynienia pieniężnego za doznana krzywdę, jeżeli mobbing wywołał roztrój zdrowia.

Czy prawo chroni osoby z niepełnosprawnościami w przypadku dyskryminacji ze strony społeczeństwa?

Zachowania dyskryminujące mogą rodzić odpowiedzialność karną, a także cywilną. Kodeks karny penalizuje szereg zachowań, które stanowią naruszenie prawa.

Należą do nich:

- naruszenie nietykalności cielesnej (art. 217k.k),
- stosowanie groźby bezprawnej (art. 190k.k),
- uporczywe nękanie tj. stalking (art. 190a k.k.),
- zmuszenie do określonego zachowania (art.191k.k.),
- zniewaga (art. 216k.k.),
- publiczne zniesławienie (art.212k.k.),
- znęcanie psychiczne i fizyczne (art. 207 k.k.).

Prawo karne odnosi się także do przemocy seksualnej . Szczególnymi typami przestępstw przeciwko wolności seksualnej są między innymi wykorzystywanie osoby upośledzonej (art. 198k.k) czy pedofilia (art. 202k.k.).

Ustawodawca w art. 119 k.k przewidział także odpowiedzialność za stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej wobec grupy osób lub poszczególnej osoby z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, politycznej, wyznaniowej lub z powodu jej bezwyznaniowości.

W przypadku podjęcia przez sprawcę któregośkolwiek z wyżej wskazanych zachowań, osoby z niepełnosprawnościami mają prawo złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa na piśmie lub udać się bezpośrednio na policję i złożyć zeznania do protokołu.

Dyskryminacja wiąże się także z dochodzeniem roszczeń na drodze postępowania cywilnego. W każdym przypadku, gdy doszło do naruszenia dóbr osobistych, tj (cześć, zdrowie, godność, wolność), na podstawie art. 23, 24 i 448 k.c. przysługuje prawo wystąpienia do Sądu z powództwem o:

- zaniechania działania dyskryminującego,
- odszkodowania pieniężnego, zadośćuczynienia pieniężnego,
- zapłaty odpowiedniej sumy na wskazany cel społeczny.

Jak radzić sobie z dyskryminacją w szkole?

Dyskryminacja dotyczy także dzieci z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Dochodzi do niej w placówkach oświaty, zarówno ze strony rówieśników, jak i nauczycieli. Większość uczniów doświadcza gorszego, nierównego traktowania ze strony kolegów i koleżanek, które może polegać na obrażaniu, poniżaniu, dręczeniu, czy też naruszaniu nietykalności cielesnej. Skutkiem niepożądanych doświadczeń może być

obniżone poczucie własnej wartości i pewności siebie. W konsekwencji uczeń z niepełnosprawnością odczuwa lęki przed jeszcze większym prześladowaniem, obawia się uczęszczać do szkoły, choruje, a to z kolei wymaga podjęcia terapii.

Gdy dzieci bądź młodzież z niepełnosprawnościami doświadczają dyskryminacji w środowisku szkolnym, pierwszym działaniem rodzica powinna być rozmowa o sytuacji dziecka z wychowawcą oraz dyrektorem szkoły.

Najczęstszą metodą stosowaną w rozwiązywaniu problemu związanego z agresją jest mediacja, podczas której nauczyciel pełniący funkcję mediatora, stara się rozwiązać problem.

Jeżeli ta forma zawiedzie, a sytuacja dziecka ulega wręcz pogorszeniu, wówczas rodzic powinien **zwrócić się do organu nadzoru pedagogicznego, tj. właściwego dla rejonu kuratora oświaty**. Kuratorium Oświaty sprawuje nadzór pedagogiczny nad jakością realizacji zadań przez dyrektorów szkół i dokonuje kontroli w sytuacjach, które mogą sugerować naruszenie praw dziecka. W sytuacji gdy zachowania dyskryminacyjne doprowadziły do zagrożenia zdrowia, czy życia dziecka, **należy zawiadomić organy ścigania - policję czy prokuraturę, a także Rzecznika Praw Dziecka**.

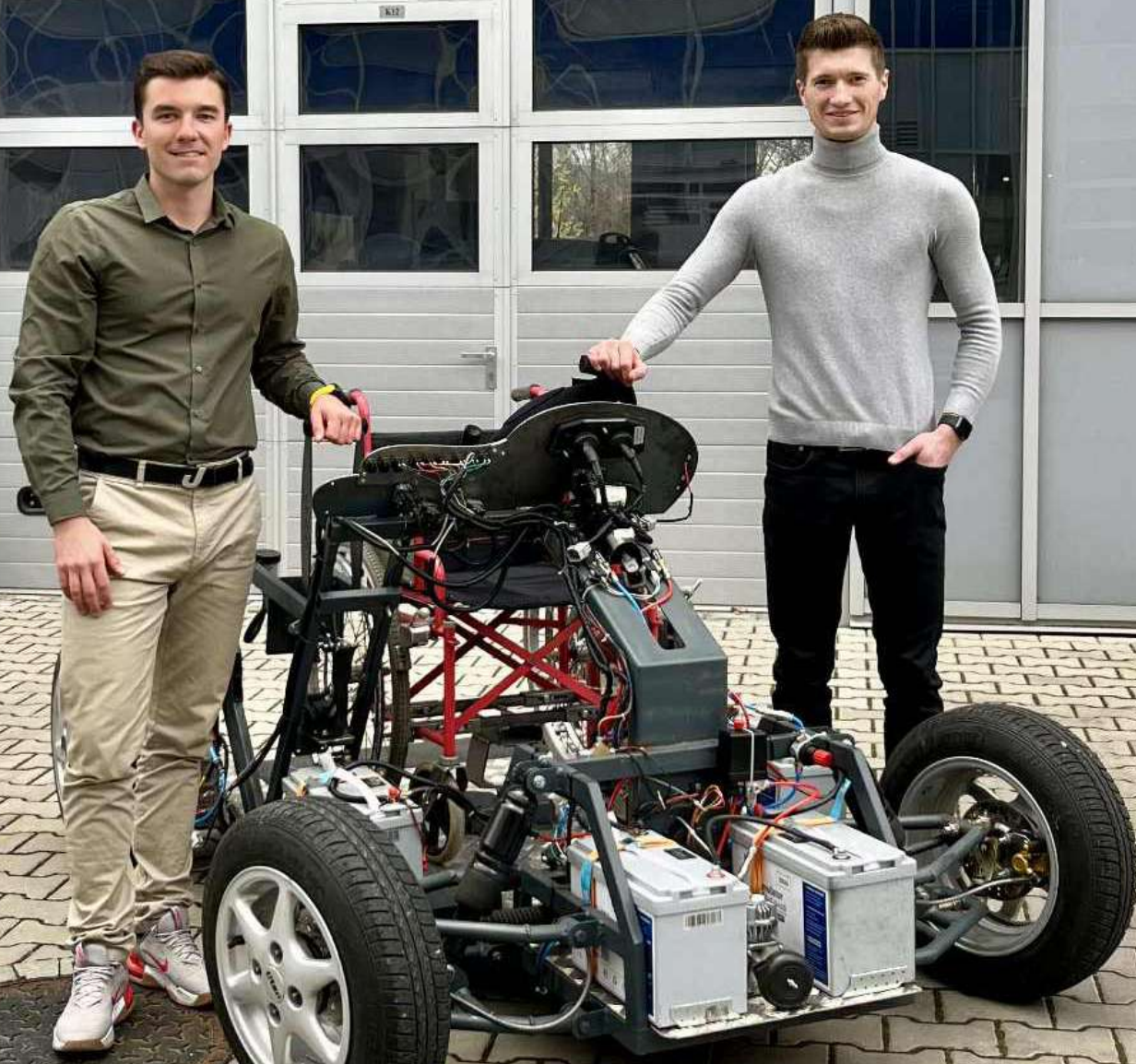
Niepełnosprawność powoduje, że uczniowie narażeni są na zachowania dyskryminujące również ze strony nauczycieli, chociażby w postaci czynienia niestosownych uwag, odmowy uczestniczenia w wycieczkach szkolnych. Bardzo często zdarza się także, że dyrektor szkoły odmawia zajęć rehabilitacyjnych, powołując się na brak środków. Należy pamiętać, że **dostarczone przez rodziców orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego nakłada na dyrektora obowiązek zapewnienia realizacji zaleceń zawartych w orzeczeniu**.

Powoływanie się na brak środków lub przerywanie wykonania zaleceń na inny podmiot jest zabronione. Jeżeli dyrektor nie

wykonuje postanowień orzeczenia, należy złożyć skargę do Kuratorium Oświaty na działalność szkoły. Podobnie w sytuacji, gdy nauczyciel lub dyrektor żąda od rodzica dziecka z niepełnosprawnością okazania zaświadczenia od lekarza, że uczeń jest zdrowy. W tym przypadku również mamy prawo interweniować w Kuratorium Oświaty.

Więcej na temat sposobów przeciwdziałania dyskryminacji oraz radzenia sobie z nią dowiesz się, kontaktując się z odpowiednim specjalistą w [Bezpłatnych Poradach Fundacji Avalon](#). Z bezpłatnych konsultacji skorzystać mogą nie tylko osoby z niepełnosprawnościami, ale także ich bliscy, członkowie rodzin oraz inne osoby zainteresowane.

Lizard - technologia, która daje niezależność



W połowie września 2025 roku na Kampusie Czyżyny Politechniki Krakowskiej odbyły się inkluzywne warsztaty testowe projektu Lizard - innowacyjnego, elektrycznego pojazdu stworzonego z myślą o osobach poruszających się na wózkach inwalidzkich. Lizard nie jest tylko technologiczną ciekawostką, to odpowiedź na konkretne wyzwania, z jakimi codziennie mierzą się osoby z niepełnosprawnościami. To pojazd, który ma szansę przełamać bariery, przywrócić niezależność i otworzyć nowe możliwości.



Aneta Koszyczek - Ambasadorka Lizarda, która opanowała jazdę bez prawa jazdy, samorzeczniczka osób z niepełnosprawnościami i social media manager, która pisanie treści do social mediów ma w jednym palcu.

Pojazd zaprojektowany z myślą o pełnej samodzielności

Lizard to lekki, czterokołowy pojazd elektryczny kategorii L6e-PB, stworzony przez zespół inżynierów z Wydziału Mechanicznego Politechniki Krakowskiej. Jego konstrukcja nie jest adaptacją istniejących rozwiązań, to zupełnie nowa odpowiedź na realne potrzeby osób z ograniczeniami ruchowymi. Najważniejszą cechą Lizarda jest możliwość bezpośredniego wjazdu do pojazdu na własnym wózku inwalidzkim i prowadzenia go bez konieczności przesiadania się. Dzięki półaktywnemu zawieszeniu pneumatycznemu, pojazd obniża się do poziomu podłoża, eliminując potrzebę pomocy osób trzecich. Po wjeździe wózek jest stabilizowany przez specjalny system blokady, a kierowca może rozpocząć jazdę samodzielnie, bezpiecznie i na własnych zasadach.

Technologia, która wspiera dostępność

Lizard to przykład inżynierii, która nie idzie na skróty. Zamiast adaptować istniejące pojazdy, twórcy stworzyli konstrukcję od podstaw, uwzględniając każdy detal:

- **Napęd:** dwa silniki BLDC zintegrowane z piastami tylnych kół
- **Zasilanie:** akumulatory litowo-żelazowo-fosforanowe (LFP)
- **Zasięg:** ok. 80 km w warunkach miejskich
- **Zawieszenie:** pneumatyczne, regulowane, umożliwiające jazdę miejską i terenową

Szczególną uwagę poświęcono systemowi sterowania. Podczas warsztatów testowych sprawdziliśmy **cztery różne warianty kierownic**, które w przyszłości mogą

zostać zaimplementowane w pojeździe. Obejmowały one zarówno klasyczną kierownicę zmodyfikowaną pod kątem ergonomii, jak i rozwiązania alternatywne, w tym specjalnie zaprojektowaną kierownicę do obsługi jedną ręką - nawet nie w pełni sprawną. Dzięki temu mogliśmy ocenić funkcjonalność poszczególnych koncepcji w praktyce oraz zebrać cenne opinie przyszłych użytkowników.

Projekt tworzony razem z użytkownikami

Od samego początku twórcy Lizarda - Bartłomiej Romowicz i Adrian Starowicz - postawili na współpracę z osobami z niepełnosprawnościami. Nie jako odbiorcami gotowego produktu, ale jako współtwórcami. To ich uwagi dotyczące ergonomii kokpitu, rozmieszczenia przycisków, wygody wjazdu i mocowania wózka decydują o kierunku rozwoju projektu.

Warsztaty testowe, które odbyły się na Politechnice Krakowskiej, były kolejnym etapem wspólnego projektowania. Uczestnicy mogli nie tylko zobaczyć prototyp, ale też wziąć udział w jazdach próbnych, przetestować różne warianty sterowania i przekazać swoje sugestie bezpośrednio zespołowi projektowemu. To nie były zwykłe warsztaty. To było spotkanie technologii z codziennością - z realnym życiem, jego ograniczeniami, ale też jego aspiracjami. Współtworzoną przez społeczność, która przez lata była pomijana w projektowaniu miejskiej mobilności.

Głos osób z niepełnosprawnościami

Dla wielu osób z niepełnosprawnościami samodzielność nie jest dodatkiem do życia. Jest jego fundamentem. Codzienne

wyzwania - dojazd do pracy, załatwienie spraw urzędowych, zrobienie zakupów, spotkania ze znajomymi, wizyty u lekarzy czy rehabilitantów, często wymagają pomocy innych, skrupulatnego planowania i kompromisów. Ale czasem też oznacza czekanie, aż ktoś będzie miał czas, aż znajdzie się opiekun, aż pojawi się transport.



Możliwość prowadzenia pojazdu bez konieczności przesiadania się, z pełnym poczuciem kontroli, to nie tylko wygoda. To odzyskanie niezależności, która przekłada się na aktywność społeczną, pewność siebie i realną obecność w przestrzeni publicznej. Istotne jest to również dla osób mieszkających w mniejszych miejscowościach, gdzie komunikacja publiczna jest ograniczona lub nie istnieje. Dla wielu z nich wyjście z domu to logistyczne wyzwanie, a czasem wręcz niemożliwość. Lizard może stać się narzędziem, które otworzy drzwi - dosłownie i symbolicznie.

Ale to nie tylko kwestia fizycznych możliwości. To także przełamywanie barier w głowie. Przekonania, że „nie dam rady”, „nie mogę sam”, „nie poradzę sobie”,

„to nie dla mnie”. Lizard pokazuje, że można inaczej. Że technologia może wspierać nie tylko ciało, ale też psychikę. Że kiedy człowiek odzyskuje kontrolę nad swoim ruchem, odzyskuje też kontrolę nad swoim życiem.

To moment, w którym wzrasta pewność siebie. Kiedy nie trzeba już czekać, aż ktoś zawiezie, pomoże, zaplanuje i zorganizuje. Kiedy można po prostu wsiąść i pojechać - do lekarza, na kawę, na spacer. Samemu. Po swojemu.

Inżynieria społecznie odpowiedzialna

Projekt Lizard pokazuje, że technologia może być projektowana nie tylko dla rynku, ale dla człowieka. Że technologia może służyć nie tylko efektywności, ale też równości. Że uczelnie wyższe mogą być miejscem, gdzie rodzą się rozwiązania realnie zmieniające życie. Że młodzi konstruktorzy, wspierani przez ekspertów, potrafią połączyć pasję do motoryzacji z misją społeczną.

To także dowód na to, że innowacja nie musi być oderwana od rzeczywistości. Wręcz przeciwnie - może z niej wyrastać. Może być odpowiedzią na konkretne potrzeby. Może być tworzona w szacunku, empatii i zrozumieniu do osób z większymi potrzebami.

Co dalej?

Lizard jest jeszcze prototypem, ale już teraz budzi ogromne zainteresowanie. Twórcy pracują nad **ochroną patentową wybranych rozwiązań**, a równolegle planowane są kolejne testy, modyfikacje i - miejmy nadzieję - w przyszłości wdrożenie pojazdu do produkcji.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, Lizard może stać się pierwszym w Polsce pojazdem zaprojektowanym od podstaw dla osób z niepełnosprawnościami. Nie jako dodatek do istniejących rozwiązań, ale jako pełnoprawny środek transportu - z szacunkiem dla użytkownika, jego potrzeb i jego prawa do niezależności.

Akademia Sportowa

Fundacji Avalon -

integracja przez sport



Wyobraźcie sobie miejsce, gdzie każde dziecko, niezależnie od stopnia sprawności, czuje się ważne, akceptowane i może rozwijać swoje pasje. Tak właśnie działa Akademia Sportowa Fundacji Avalon, czyli przestrzeń, w której sport staje się narzędziem realnej zmiany społecznej.



Olga Godzwa - Starsza Specjalistka ds. rozwoju projektu Avalon Kids, Fundacja Avalon

Naszą misją jest integracja dzieci z niepełnosprawnościami i pełnosprawnych poprzez wspólne treningi, zabawę i budowanie relacji. Wierzymy, że każde dziecko zasługuje na radość, ruch i poczucie przynależności. Dlatego w Akademii stawiamy na równość szans, otwartość i wzajemny szacunek, szerząc ideę integracji społecznej w praktyce. Chcemy, by świat był bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami i żeby dzieci już od najmłodszych lat uczyły się empatii i akceptacji.

Zajęcia bez barier - dla każdego dziecka

W zajęciach mogą uczestniczyć dzieci w wieku 4-12 lat, zarówno z niepełnosprawnościami, jak i pełnosprawne. Wspólne treningi taneczne oraz zajęcia z piłki nożnej prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę trenerów i terapeutów są dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego dziecka. Dzięki temu każde dziecko może czuć się bezpiecznie, rozwijać swoje umiejętności i budować pewność siebie.

Obecnie zajęcia odbywają się w Warszawie i Zielonej Górze, a już wkrótce wystartują nowe grupy w Olsztynie i Gorzowie Wielkopolskim. Marzymy, by Akademia Sportowa dotarła do wielu miast w całej Polsce i stała się miejscem integracji dla coraz większej liczby dzieci i ich rodzin.

Sport to nie tylko aktywność fizyczna, ale to również relacje i współpraca!

Sport w Akademii to nie tylko ruch i zdrowy tryb życia, ale to przede wszystkim relacje, przyjaźnie, współpraca i motywacja. Dzieci integrują się podczas wspólnej zabawy, uczą się wzajemnego wsparcia i zaufania, a samoocena wzrasta, gdy wszyscy kibicują i klaszczą, niezależnie od różnic. Z tych samych zajęć mogą korzystać także rodzice, co jeszcze bardziej wzmacnia więzi i poczucie wspólnoty.

Razem zmieniamy świat na lepszy!

Akademia Sportowa Fundacji Avalon dynamicznie się rozwija, ponieważ

powiększamy liczbę lokalizacji i grup treningowych, a o nowych możliwościach udziału informujemy na bieżąco. Dzięki bezpłatnym zajęciom każde dziecko może spełniać swoje sportowe marzenia, przełamywać bariery i odkrywać własne możliwości.

Zapisy do Akademii Sportowej Fundacji Avalon na sezon 2025/2026 odbywają się przez [formularz zgłoszeniowy](#).

Jesteśmy ogromnie wdzięczni Fundacji ING Dzieciom za finansowanie zajęć piłki nożnej w Warszawie w ramach Akademii Sportowej "Pomarańczowa Siła".

Dziękujemy Fundacji Ekoenergetyki za wsparcie zajęć tanecznych w Zielonej Górze, dzięki któremu dzieci mogą ćwiczyć kolejny sezon.

Wyrażamy wdzięczność Ministerstwu Sportu i Turystyki za finansowanie zajęć piłki nożnej w Olsztynie.

Dołączcie do nas i przekonajcie się, jak wielką moc ma integracja przez sport! Razem zmieniamy świat na bardziej otwarty, życzliwy i dostępny dla wszystkich dzieci.

Asertywność i pewność siebie - jak wspierać



Dominika Gołąb - seksuolożka, psycholożka, Fundacja Avalon

W artykule przyjrzymy się, dlaczego asertywność i pewność siebie są tak istotne w życiu dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami oraz jak rodzice i opiekunowie mogą wspierać rozwój tych kompetencji. Znajdziesz tu zarówno praktyczne wskazówki, jak stawiać granice i uczyć tego młodych ludzi, jak i podpowiedzi, w jaki sposób wzmacniać pozytywny obraz siebie u dziecka. Jeśli interesuje Cię temat wychowania, pobierz poradnik:

[Jak wspierać, rozmawiać i być blisko - poradnik dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami - Fundacja Avalon](#). Broszura została przygotowana z myślą o wsparciu rodziców oraz osób opiekujących się dorastającymi dziećmi z niepełnosprawnościami. Okres dorastania jest etapem wielu zmian, wątpliwości i wyzwań dla młodych osób.

Odwaga, granice, relacje - rola asertywności

Pewność siebie jest ważna dla każdego i każdej z nas, bo odnosi się do przekonania o własnych możliwościach, zdolnościach, umiejętnościach i wartości siebie jako

osoby. To, co myślimy o nas samych, wpływa znacząco na to, w jaki sposób wchodzimy w interakcję z innymi oraz jak reagujemy na stres i trudności w codziennym życiu. Budowanie pewności siebie u dzieci oraz młodzieży z niepełnosprawnościami może być szczególnym wyzwaniem ze względu na

doświadczenia dyskryminacji i wykluczenia. Asertywność wpływa na ogólną satysfakcję z życia i jest pojęciem mocno związanym z poczuciem własnej wartości - im większa pewność siebie, tym łatwiej zachowywać się asertywnie. Asertywność to umiejętność wyrażania własnych potrzeb, pragnień i opinii w sposób bezpośredni, ale z poszanowaniem innych. Osoba asertywna umie stawiać granice w odpowiedni sposób. Stawianie granic jest ważną umiejętnością, która pełni funkcję obronną przed nadużyciem, wykorzystaniem albo zaniedbaniem przez innych. Pozwala nam również określić, co jest ważne oraz chronić naszą prywatność. Okres dojrzewania jest szczególnie ważny w kontekście asertywności i stawiania granic. Jest to czas intensywnego poszukiwania swojego miejsca w świecie i nawiązywania znajomości z innymi. Asertywność u dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami pomaga w radzeniu sobie z presją rówieśniczą i w budowaniu zdrowych relacji, chroni również przed izolacją społeczną. Praktykę stawiania granic najlepiej zacząć w domu. Wychowywanie dziecka stwarza wiele okazji do stawiania różnych granic, a rodzic może być przykładem.

Warto pamiętać o kilku zasadach:

- **Wyjaśnij swoje oczekiwania** - i dlaczego stawiasz granice. Oczekiwania wobec dziecka powinny być realistyczne i jasno przedstawione, a granice spójne i stałe. Najlepiej wyrażać oczekiwania w sposób pozytywny - „nie rób tego” warto zamienić na „proszę, zrób to w ten sposób”
- **Pamiętaj o konsekwencji** - jest ona kluczowa w całym procesie. Pamiętaj jednak, że przystosowanie się do nowych zasad może nie być natychmiastowe.
- **Daj dziecku wybór** - umożliwienie dziecku wyboru w ramach określonych granic pomoże mu poczuć się bardziej autonomicznie i odpowiedzialnie.
- **Pamiętaj o komunikatach „ja”** - zamiast „jesteś niegrzeczny”, „jesteś niezdolna”

powiedz „jestem zdenerwowany, kiedy to robisz” - krytykę zamień na informację, co cię niepokoi i dlaczego.

- **Pozwalaj dziecku wyrażać swoje zdanie i uczucia** - zostawi to przestrzeń na rozmowę, która pomoże dziecku zrozumieć, czemu stawiasz granicę. Zamiast narzucać swoje rozwiązanie, zapytaj dziecko, co zrobiłoby w takiej sytuacji.



Asertywność u dzieci może być rozwijana poprzez różne sposoby, w tym poprzez praktykowanie umiejętności asertywnych w różnych sytuacjach oraz przez edukację na ich temat. Ważne jest również, aby rozwijać zdolność słuchania innych ludzi i szanowania ich zdania. Jeśli dziecko ma problemy z asertywnością, warto poszukać oferty warsztatów w tym zakresie, dobrym pomysłem może być trening umiejętności społecznych. Takie warsztaty mogą pomóc dzieciom w budowaniu pewności siebie i rozwinięciu umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Jak ćwiczyć asertywność z dzieckiem?

Dziecko, które jest asertywne, potrafi powiedzieć „nie” bez lęku, złości czy wyrzutów sumienia. To bardzo ważna umiejętność, którą warto wzmacniać i szanować. Respektując asertywną odmowę dziecka, dajemy przykład, że postawa asertywna jest skuteczna. Dobrym pomysłem jest ćwiczenie

asertywności podczas odgrywania różnych scenek lub przeczytaniu kilku historyjek, w których jeden z bohaterów zachowuje się w określony sposób. Zadaniem dziecka jest ocena zachowania bohatera, próba zastanowienia się czy to zachowanie było asertywne lub jeśli nie - propozycja jak mogłaby wyglądać asertywna reakcja.

Kolejnym krokiem w nauce asertywności jest **zapoznanie dziecka z etapami asertywnej odmowy:**

1. Powiedz "nie"
2. Wyjaśnij krótko, dlaczego odmawiasz
3. Poinformuj, co zamierzasz zrobić w związku z odmową i jak się z tym czujesz

Np.: Kolega chce pożyczyć od Ciebie książkę. Nie zwrócił jeszcze wcześniej pożyczonej książki. Chcesz odmówić. Odpowiedź: Nie, nie pożyczę Ci tej książki. Nie zwróciłeś mi jeszcze poprzedniej. (opcjonalnie dodaj: pożyczę Ci ją, gdy oddasz mi poprzednią).

Pewność siebie - rola rodziców

Warto zaznaczyć, że budowanie pewności siebie u dziecka jest procesem wewnętrznym. Wartość ta rozwija się w oparciu o szacunek, akceptację i miłość, jakie dziecko otrzymuje od rodziców i innych osób z jego otoczenia. Zachowania osób wspierających i towarzyszących w dorastaniu mogą pewność siebie wzmacniać bądź osłabiać - dlatego tak ważne jest, aby pamiętać o tym w codziennym życiu podczas interakcji z dzieckiem. Od reakcji rodzica na sukcesy i porażki młodego człowieka zależy wiele, np. jeśli rodzic gratuluje dziecku i je docenia, wzmacnia motywację do kolejnych pozytywnych działań. Konstruktywne reakcje na porażki, połączone ze współczuciem, nie sprawiają, że dziecko straci chęć do ponownych prób działania.

Rady dla rodziców

Budowanie pewności siebie u młodych osób z niepełnosprawnościami wymaga szczególnego podejścia - doświadczenia związane z ograniczoną mobilnością, wykluczeniem czy problemami zdrowotnymi mogą znacząco wpływać na to, w jaki sposób młode osoby myślą o sobie. Rodzic powinien pamiętać o tym, by być cierpliwym, uważnym i zaangażowanym. Oto kilka rad, jak wzmocnić pewność siebie u dziecka:

- **Stymuluj pozytywny rozwój dziecka** - wspieraj jego zainteresowania, doceniaj sukcesy szkolne, postępy w rehabilitacji.
- **Doceniaj pozytywne cechy dziecka** - dzięki temu dasz mu poczucie, że jest doceniane i ważne.
- **Nie koncentruj się na porażkach** - pokaż, że każdy popełnia błędy i że to naturalne. Ważne jest, aby pomóc dziecku zrozumieć, że osiągnięcie sukcesu wymaga pracy i wysiłku.
- **Zachęcaj do podejmowania ryzyka** - oczywiście jednocześnie chroń przed niebezpiecznymi i nieodpowiedzialnymi sytuacjami.
- **Dawaj pozytywny przykład** - dzieci uważnie obserwują rodziców. Ciężko wymagać, aby pozytywny obraz siebie miało dziecko, które regularnie słucha, jak rodzice negatywnie oceniają samych siebie.
- **Daj dziecku kontrolę** - daj dziecku możliwość podejmowania decyzji i wyboru, kiedy jest to możliwe. Dzięki temu młody człowiek poczuje się silniejszy i bardziej kompetentny.
- **Unikaj porównywania dziecka z innymi** - nie oceniaj jego osiągnięć w kontekście osiągnięć innych. Może to negatywnie wpłynąć na motywację do osiągania celów.
- **Zachęcaj do kontaktów społecznych** - ucz dziecko zasad budowania zdrowych relacji z innymi.



Podcast #WystarczyZacząć - Polski Akt o Dostępności

Polski Akt o Dostępności od czerwca 2025 jest głośnym tematem wśród przedsiębiorców i osób z niepełnosprawnościami. W tym odcinku podcastu #WystarczyZacząć rozmawiamy z Zuzanną Raczkowską Zastępcą Dyrektora Departamentu Spraw Europejskich i Współpracy Międzynarodowej z Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej oraz z Arturem Then z Departamentu Dostępności PFRON.

- Jakie zmiany muszą wprowadzić przedsiębiorcy w swoich działaniach?
- Jakich usług dotyczy Polski Akt o Dostępności?
- Co jeszcze zostało do zrobienia w kontekście pełnej dostępności?
- Jakie prawa zyskują OzN dzięki tej zmianie?

Posłuchaj naszego podcastu i dowiedz się więcej o tym, co zyskasz tworząc usługi dostępne dla osób z niepełnosprawnościami!

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



Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Cieszymy się, że wspólnie z nami odkrywacie różne oblicza tematyki niepełnosprawności - od kulis tworzenia nowych kampanii społecznych, przez codzienne doświadczenia osób g/Głuchych, aż po zagadnienia dostępności, takie jak szkoła przyjazna wszystkim czy elektryczny pojazd dostosowany do potrzeb osób na wózkach. **Wasze zaangażowanie sprawia, że nasza praca ma głębszy sens.**

Do zobaczenia!



Zapisz się
na kolejne
biuletyny



Odwiedź
naszą stronę
internetową

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

