

08/2025 GRUDZIEŃ

Widzialni

z Fundacją Avalon

Styl życia

Noworoczne postanowienia

Zdrowy tryb życia

Czym jest HIV, a czym jest AIDS?

Rehabilitacja i fizjoterapia

Zwierzęta w roli terapeutów



**Kalendarz z bohaterami kampanii
Niepełnosprawność
nie mówi jacy jesteśmy**

**Zapytaj o darmowy egzemplarz*
na recepcji w siedzibie Fundacji!**

***Liczba kalendarzy ograniczona.
Kalendarze dostępne
od 12 stycznia 2026.**

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 ostatni w tym roku, świąteczny numer Biuletynu „Widzialni”, przygotowany z myślą o tym wyjątkowym okresie, kiedy można na chwilę zwolnić, zanurzyć się w spokojniejszej lekturze i poświęcić czas sobie oraz bliskim. Wierzimy, że w te świąteczne dni znajdziecie moment na relaks, refleksję i spokojne czytanie - tak, jak każdy z nas potrzebuje pod koniec roku.

W tym numerze poruszamy tematy ważne dla naszej społeczności: od edukacji i aktywności, przez zdrowie i profilaktykę, po inspirujące historie i rozmowy o różnorodności. Przyglądamy się **alpakterapii**, która udowadnia, że czasem do poprawy nastroju i zdrowia wystarczy... miękki pysk i spokojne spojrzenie alpaki. Przedstawiamy także laureata **Guttmannów 2025**, zachęcając Was do poznania **Sportowca Roku**, którego determinacja i pasja są prawdziwą inspiracją.

Nie zabraknie tematów zdrowotnych - w związku ze **Światowym Dniem Walki z AIDS** przypominamy, jak ważna jest profilaktyka, rzetelna wiedza i otwarta rozmowa. Wyjaśniamy też jasno i przystępnie, **czym jest HIV, a czym AIDS**, obalając mity i porządkując fakty. Dla miłośników form audio polecamy natomiast **podcast o oczekiwaniach i stereotypach, w którym - m.in. na przykładzie wypowiedzi Moniki Brodki** - zastanawiamy się, jak artyści radzą sobie z presją, etykietami i cudzymi wyobrażeniami na ich temat.

Choć za oknem może nie zawsze biało i śnieżnie, to zapewniamy - **klimat świąt da się wyczuć**. Pachnie herbatą z goździkami, gdzieś w tle migają lampki, a kalendarz uparcie przypomina, że to czas życzeń, podsumowań i drobnych cudów (nawet jeśli największym z nich jest wolne popołudnie).

Ten numer jest trochę refleksyjny, trochę inspirujący, z przymrużeniem oka i dużą porcją ciepła, ale przede wszystkim powstał z wdzięczności za Waszą obecność i z myślą o budowaniu relacji, które są dla nas równie ważne jak treści, które tworzymy. Dziękujemy, że jesteście z nami.

Niech Nowy Rok przyniesie Wam spokój, zdrowie i poczucie sensu w codziennych sprawach. Życzymy, aby był to czas dobrych decyzji i wspólnych powodów do satysfakcji.

W imieniu całej redakcji „Widzialnych” z serdecznymi pozdrowieniami,
Helena Szczuka-Kalensky - Redaktorka naczelna Biuletynu Widzialni z Fundacją Avalon



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Agnieszka Szablikowska Trusewicz,
Agnieszka Surma, Anna Wysocka, Bogumiła
Siedlecka-Goślicka, Jakub Rafalski, Joanna
Głogowska, Julia Rybakowska, Justyna
Burska, Kamil Czerwiński, Konrad Słowik,
Magdalena Pardo, Marta Maik, Maryna
Shymon, Monika Bubel, Monika Stefko,
Monika Węgrzyn, Natalia Sławek, Sylwia
Wierzbicka, Weronika Witecka

Korekta:

Aleksandra Szewela

Skład graficzny:

Filip Królak, Natalia Gacka

Wydawca:

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

Kontakt

Ogólny: 22 266 82 36 / 666 324 328

Dla mediów: 534 452 357

Darmowe porady: 530 001 130

Adres i dane Fundacji

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

KRS: 0000270809

NIP: 952-20-21-000

www.fundacjaavalon.pl

Sprawdź poprzednie wydania

Numer 7/2025 LISTOPAD

W tym wydaniu m.in.:

- dalsze losy ustawy o asystencji osobistej,
- cukrzyca - jak można jej zapobiegać,
- ważna kampania kierowana do dzieci - „Twoje prawa to ważna sprawa!”.



Numer 6/2025 PAŹDZIERNIK

W tym wydaniu m.in.:

- jesienna moda dla OzN - styl i wygoda bez barier,
- najnowsze informacje dotyczące ustawy o asystencji osobistej,
- Movember - jak dbać o siebie i zachęcać innych do badań.



Numer 5/2025 WRZESIEŃ

W tym wydaniu m.in.:

- najnowsza kampania Fundacji Avalon „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”,
- Polski Język Migowy.



Numer 4/2025 SIERPIEŃ

W tym wydaniu m.in.:

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



Wstęp

List od redakcji	
Kim jesteśmy	
Pomarańczowy Telefon Wsparcia	

Aktywizacja OZN

Bezpieczne darowizny w sieci	
- poradnik dla darczyńców	
Jawne stawki wynagrodzeń	
i dostępność informacji	
Chcesz zbierać 1,5% podatku?	
Przygotuj się już teraz!	
Czym dla mnie jest	
Międzynarodowy Dzień Osób	
z Niepełnosprawnościami?	

Rehabilitacja i fizjoterapia

Zwierzęta w roli terapeutów	19
Alpakoterapia	22
Komunikacja z dzieckiem niewerbalnym	24
Dlaczego warto pionizować	27
Przegląd form terapii	
neurokinezyologicznej	30

Sport OZN

Faustyna Kotłowska sportowcem roku	32
Monoski uczy wytrwałości	34
Czym różni się narciarstwo biegowe	
od konkurencji alpejskich?	36

Zdrowy tryb życia

Światowy Dzień Walki z AIDS	39
Czym jest HIV a czym jest AIDS?	40
Dieta bez cukru	42

Seksualność #włączamywiedzę #wylączamytabu

02	Speed friending w Gorzowie	
05	Wielkopolskim	45
06	Jak dieta może wspierać zdrowe	
	seksualne OZN?	47
	Aktywność seksualna przy	
	problemach urologicznych	51

Dostępność

11	Wiedza, empatia, dostępność - wspólna	
	misja Fundacji Avalon i m.st. Warszawy	54
13	Dzień Wolontariusza i historia	
	wolontariatu	56
16		

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

19	O rodzicielstwie i niepełnosprawności -	
	wywiad z Ewą Kowską	59
22	Rozmowy o prawach dziecka	63

Styl życia

	Noworoczne postanowienia	66
	Monika Węgrzyn - niezależność	
	w muzyce	71

Podcast

	Etykiety, oczekiwania, stereotypy -	
	jak radzą sobie z nimi artyści?	74

Kim jesteŝmy?



Fundacja Avalon to jedna z **największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore**. Działa od 2006 roku, status organizacji 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?

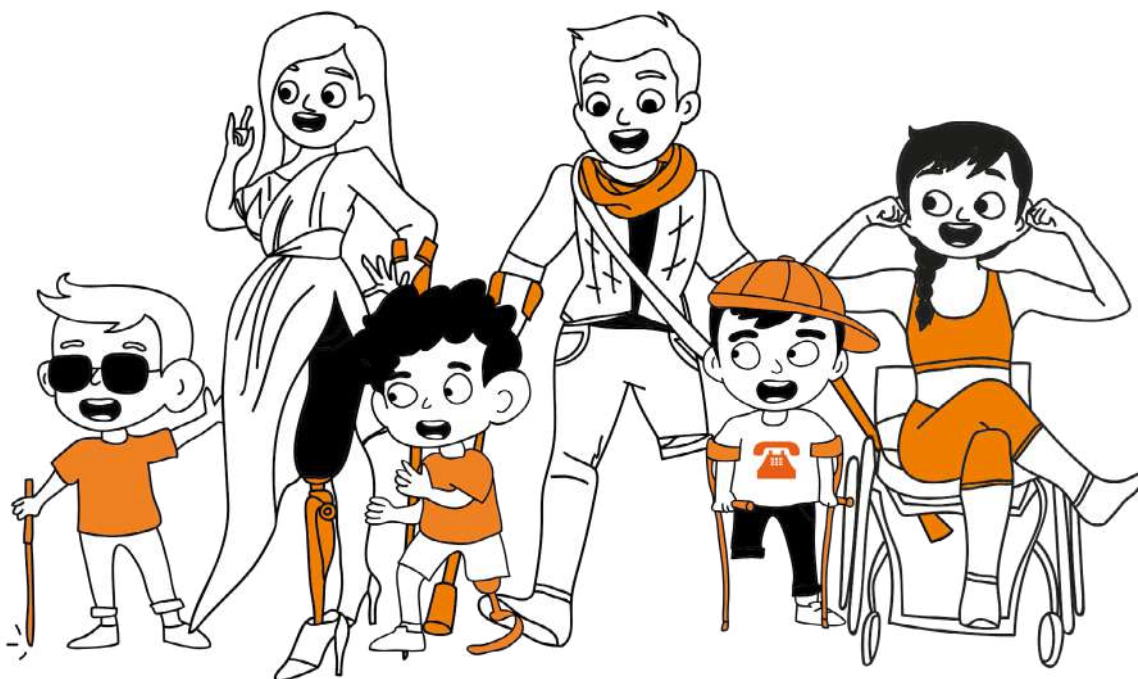
Skorzystaj z **bezpłatnych porad** dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. **Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów:** specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

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

Bezpieczne darowizny w sieci

poradnik dla darczyńców



Justyna Burska - radca prawny, Partner Kancelarii GKR Legal. Zajmuje się bieżącą obsługą prawną polskich i zagranicznych podmiotów w sprawach z zakresu prawa gospodarczego.



Monika Bubel - adwokat specjalizująca się w kompleksowej obsłudze prawnej przedsiębiorców. Zapewnia wsparcie prawne w zakresie prawa cywilnego, budowlanego, administracyjnego.

Zbiórki internetowe stały się jednym z najpopularniejszych sposobów udzielania pomocy - są szybkie, wygodne i dostępne dla każdego. Jednak wraz z ich dynamicznym rozwojem wzrosła również liczba fałszywych kampanii oraz prób nadużyć. Dlatego tak ważne jest, aby do internetowego wsparcia podchodzić odpowiedzialnie i świadomie. Weryfikacja organizatorów oraz celu zbiórki to podstawowy krok, który pozwala zmniejszyć ryzyko oszustwa. Sprawdzenie wiarygodnych informacji, opinii oraz transparentności prowadzonej kampanii daje większą pewność, że przekazywane środki trafią do właściwych osób. Kancelaria GKR Legal przygotowała praktyczne wskazówki, które pomogą rozpoznać uczciwe inicjatywy, uniknąć fałszywych kampanii i bezpiecznie przekazywać darowizny na cele, które naprawdę tego potrzebują.

Weryfikacja organizatora zbiórki

Aby upewnić się, że organizator zbiórki jest wiarygodny, warto sprawdzić jego podstawowe **dane rejestrowe** takie jak:

- numer KRS,
- NIP,
- adres siedziby.

W tym celu - jeżeli organizatorem jest podmiot zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym - należy wejść na [tę stronę internetową](#) i wpisać dane organizatora zbiórki. Po wygenerowaniu przez system odpisu z KRS możliwe będzie zweryfikowanie wiarygodności danych prezentowanych przez organizatora zbiórki, ale także upewnienie się, czy wobec organizatora nie toczyły się np.

postępowania egzekucyjne, umorzone ze względu na ich bezskuteczność.

Tego rodzaju wpisy mogą sygnalizować problemy finansowe organizatora, a tym samym zwiększać ryzyko związane z przekazywaniem darowizn.

Dodatkowych informacji można szukać również w innych oficjalnych rejestrach, takich jak [Rejestr REGON](#), [wyszukiwarka Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej](#), [Centralny Rejestr Beneficjentów Rzeczywistych](#) czy [wykaz podatników VAT](#), o ile dany podmiot podlega wpisowi w tych rejestrach.

Warto również sprawdzić, **czy organizacja wywiązuje się z obowiązku składania sprawozdań finansowych**. Można to łatwo

zweryfikować w systemie e-sprawozdań Ministerstwa Finansów, który ujawnia, czy wymagane dokumenty zostały złożone terminowo. Regularne i transparentne raportowanie świadczy o profesjonalnym podejściu oraz stabilności podmiotu, co zwiększa pewność darczyńców.

Dodatkowo warto zapoznać się z informacjami zamieszczonymi **na stronie internetowej organizatora zbiórki**, zwracając uwagę, czy wskazuje prawidłowe dane kontaktowe, udostępnia dokumenty, takie jak np. statut, raporty z działalności, czy informacje o sposobie wykorzystania środków pochodzących z darowizn.

Uzupełniając, warto zweryfikować **opinie beneficjentów**, publikacje w mediach, materiały prasowe oraz ogólną obecność organizatora zbiórki w przestrzeni publicznej. Elementy te mogą stanowić cenne źródło informacji przy ocenie transparentności i rzetelności danego podmiotu. Działające od lat podmioty pozostawiają po sobie ślad w postaci publikacji, raportów i komentarzy darczyńców. Wiarygodne organizacje jasno komunikują, jak wykorzystują środki, regularnie aktualizują swoje kampanie i często utrzymują kontakt z darczyńcami.

Sprawdzenie wiarygodności zbiórki

Warto pamiętać, że polskie prawo wyraźnie odróżnia zbiórki publiczne od zbiórek internetowych, a różnica ta wpływa na zakres obowiązków organizatora.

Zgodnie z przepisami, **zbiórką publiczną** jest zbieranie ofiar w gotówce lub w naturze w miejscu publicznym. Musi to być więc miejsce ogólnodostępne, w szczególności są to ulice, place, parki i cmentarze. Zbiórka musi być przeprowadzona na konkretny i zgodny z prawem cel, który pozostaje w sferze zadań publicznych (o których mowa w przepisach o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie) lub na cele religijne.



Organizacja zbiórki publicznej wiąże się z koniecznością wcześniejszego zgłoszenia organizatora zbiórki i zamieszczeniem informacji o zgłoszeniu przez ministra właściwego do spraw administracji publicznej na [Portalu Zbiórek Publicznych](#). Ponadto, wymaga od organizatora pełnej transparentności działań oraz publikowania sprawozdań finansowych. **Tylko zbiórki publiczne podlegają ustawowemu nadzorowi.**

Zupełnie inaczej traktowane są **zbiórki internetowe** zasilane przelewami, płatnościami elektronicznymi lub prowadzone za pośrednictwem platform crowdfundingowych. Nie są one uznawane za zbiórki publiczne w rozumieniu powyższej ustawy, lecz dobrowolne darowizny, które nie wymagają szczególnej formy.

Warto pamiętać, że zbiórki prowadzone za pośrednictwem zweryfikowanych platform nie podlegają zatem odrębnej rejestracji. Regulacje dotyczące zbiórek publicznych prowadzonych online najczęściej wynikają z zasad określonych w regulaminach poszczególnych platform. To tam znajdują się informacje dotyczące prowizji pobieranej przez platformę oraz zasad przekazywania zebranych środków organizatorowi.

Z tego względu najważniejszym krokiem przed wpłatą na zbiórkę internetową jest upewnienie się, że zbiórka jest prowadzona przez zaufaną instytucję lub platformę. Renomowane portale stosują mechanizmy weryfikacji organizatorów, wymagają przedstawienia dokumentów oraz zapewniają nadzór nad rozliczeniami.

Opis każdej zbiórki powinien być szczegółowy, spójny i zawierać wszystkie kluczowe informacje. Rzetelna kampania jasno określa cel, przedstawia szacunkowy koszt oraz wskazuje sposób wykorzystania przekazywanych środków. Niezbędne są również pełne dane osoby lub organizacji odpowiedzialnej za prowadzenie zbiórki. Dobrze przygotowane inicjatywy regularnie publikują aktualizacje, zamieszczają zdjęcia, dokumenty i inne materiały potwierdzające postępy, a ich komunikacja jest rzeczowa i transparentna.

Z kolei ogólnikowe opisy, brak informacji o przeznaczeniu środków lub nadmiernie emocjonalny styl mogą świadczyć o niskiej wiarygodności. Alarmującym sygnałem jest również brak kontaktu do organizatora. W takich przypadkach warto zachować szczególną ostrożność przed podjęciem decyzji o wsparciu.

Uwaga na fałszywe obrazki.

Oszuści nierzadko posługują się skradzionymi zdjęciami dzieci, zwierząt czy osób chorych, pobierając je z Internetu, np. z portali informacyjnych, mediów społecznościowych czy banków zdjęć. Zdarza się również, że wykorzystują fotografie pochodzące z prawdziwych zbiórek, aby nadać swojej kampanii pozory wiarygodności.

Dlatego warto zachować szczególną czujność i samodzielnie sprawdzać materiały. Pomocnym narzędziem jest wyszukiwarka Google Grafika, wystarczy bowiem wkleić zdjęcie lub link do niego, aby sprawdzić, czy obraz nie był wcześniej używany w innych zbiórkach, na prywatnych

profilach w mediach społecznościowych lub na stronach, które nie mają żadnego związku z deklarowaną akcją pomocową. Taka weryfikacja może uchronić przed wsparciem fałszywej inicjatywy.

Ocena wyglądu strony internetowej zbiórki może dostarczyć wielu wskazówek dotyczących jej wiarygodności. Warto zwrócić uwagę na język użyty na stronie. Jeśli strona kierowana jest do polskich odbiorców, zamieszczone na niej informacje nie powinny sprawiać wrażenia tłumaczonych z obcego języka ani zawierać nienaturalnych sformułowań. Równie istotna jest estetyka i jakość wykonania. Strona przygotowana w pośpiechu, z chaotycznym układem, przypadkowymi elementami graficznymi powinna wzbudzić wątpliwości, ponieważ staranność w prezentacji treści zazwyczaj świadczy o profesjonalnym podejściu organizatorów.

Uwaga na linki

Linki do zbiórek wysyłane w prywatnych wiadomościach, SMS-ach lub za pośrednictwem innych komunikatorów mogą prowadzić do fałszywych stron internetowych udających znane portale.

To jeden z najczęstszych sposobów wyłudzenia pieniędzy. Jeśli ktoś udostępnia zbiórkę w mediach społecznościowych, najlepiej wejść na stronę danej organizacji lub platformy i wyszukać ją samodzielnie po nazwie. Pozwala to uniknąć sytuacji, w której link prowadzi do fałszywej strony z formularzem płatności, przez co może dojść nie tylko do wyłudzenia płatności, ale także danych osobowych.

Należy zatem zwrócić uwagę, czy adres internetowy jest prawidłowy, np. czy nie zawiera literówek, dodatkowych znaków lub nietypowych rozszerzeń. Dobrze jest również upewnić się, że połączenie jest bezpieczne. Można to sprawdzić poprzez kliknięcie w ikonę zamkniętej kłódki w pasku adresu przeglądarki, obok adresu strony internetowej, która powinna zaczynać się od "https://" zamiast "http://". Kliknięcie

w kłódkę pozwoli wyświetlić szczegółowe informacje o certyfikacie bezpieczeństwa, który potwierdza szyfrowanie danych.

Bezpieczeństwo płatności i ochrona danych

Wpłaty powinny być dokonywane wyłącznie przez bezpieczne systemy płatności dostępne na renomowanych platformach. Każda z tych usług korzysta z szyfrowanych połączeń i dodatkowych zabezpieczeń. Należy unikać dokonywania przelewów na prywatne konta bankowe, zwłaszcza jeśli nie jest nam znana osoba, która je udostępnia. Profesjonalne platformy nigdy nie proszą o podanie danych karty płatniczej w formularzach zewnętrznych ani poza systemem, czy też nie wymagają np. podania numeru PESEL. W przypadku przelewów BLIK na numer telefonu warto sprawdzić, czy należy on do oficjalnego konta fundacji lub został przez nią przypisany do konkretnej akcji. Warto upewnić się również, że tytuł przelewu jasno odpowiada deklarowanemu celowi zbiórki.

Gdy zbiórkę promuje influencer

Oszuści nierzadko posługują się wizerunkiem znanych osób, np. celebrytów, influencerów, a także cenionych przedstawicieli świata nauki czy medycyny. Wykorzystują popularność i autorytet tych osób bez ich zgody, aby nadać fałszywej zbiórce pozory wiarygodności i zwiększyć jej zasięg. Dlatego, zachowując należytą ostrożność, zweryfikuj, czy dana osoba rzeczywiście wspiera zbiórkę. Jeśli zaangażowanie jest autentyczne, informacja o tym pojawi się na oficjalnych profilach tej osoby w mediach społecznościowych. Możliwa jest weryfikacja, czy temat promowania danej zbiórki przez znaną osobę jest tematem artykułów lub informacji w mediach. Wreszcie, ważne jest zweryfikowanie, czy w mediach nie pojawiły się już ostrzeżenia dotyczące nadużyć związanych z rzekomym promowaniem danej zbiórki przez influencerów.

Nadmierna gra na emocjach

Fałszywe zbiórki często opierają się na silnych, dramatycznych apelach. Wykorzystują poruszające zdjęcia, odliczanie czasu, a nawet sugestie, że „to ostatnia szansa na uratowanie życia”. Emocje mogą być naturalnym elementem opisu, a nie powinny zastępować rzetelnych informacji.

Warto pamiętać, że prawo nie nakłada na organizatorów zbiorów internetowych obowiązku publikowania dokumentów potwierdzających opisaną sytuację. Brak dokumentacji nie musi więc oznaczać oszustwa, ale powinien skłonić do zwiększonej ostrożności, zwłaszcza gdy opis jest wyjątkowo dramatyczny lub niejasny.

Rzetelni organizatorzy zbiorów zazwyczaj udostępniają przynajmniej podstawowe potwierdzenia, ponieważ zwiększa to przejrzystość i wiarygodność zbiórki.

Jeśli pojawiają się wątpliwości, warto poprosić organizatora o dodatkowe informacje, np. o tym, czy osoba jest podopieczną danej fundacji. Rzetelny organizator zwykle odpowiada konkretnie i nie unika pytań, bowiem buduje to zaufanie i wiarygodność zbiórki.



Ściąga: 10 zasad bezpiecznego wspierania zbiorów w Internecie

1. Sprawdź, kto organizuje zbiórkę
2. Oceń rzetelność opisu
3. Weryfikuj język i ton komunikacji
4. Sprawdź zdjęcia i materiały
5. Zweryfikuj stronę internetową
6. Skontroluj dane do przelewu
7. Nie ufaj automatycznie „poleceniom” influencerów
8. Poszukaj informacji w mediach
9. Uważaj na presję czasu i emocji
10. Korzystaj z dużych, znanych platform

Jawne stawki wynagrodzeń i dostępność informacji

Co nowe przepisy zmienią dla osób

z niepełnosprawnościami?



Martyna Kałdonek - absolwentka prawa na londyńskim University of Greenwich oraz studentka Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Prawniczka kancelarii GKR_legal



W poniższym tekście eksperckim prawniczki Martyny Kałdonek przeczytasz o projektowanych zmianach w prawie, które dotyczą przejrzystości wynagrodzeń i nowych obowiązków informacyjnych pracodawców. Zmiany te wynikają z projektu ustawy wdrażającego unijną dyrektywę o przejrzystości wynagrodzeń, opublikowanego 16 grudnia 2025 r. Z perspektywy osób z niepełnosprawnościami najważniejsze jest to, że projekt ustawy po raz pierwszy wyraźnie łączy informacje o wynagrodzeniach z obowiązkiem ich dostępności. Oznacza to, że informacje o pensjach, zasadach ich ustalania oraz ofertach pracy powinny być przekazywane w formie dostępnej, w tym dostępnej cyfrowo, z uwzględnieniem różnych potrzeb - także osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi i poznawczymi. W praktyce zmiany te mają zapobiegać sytuacjom, w których brak dostępnej formy informacji prowadzi do wykluczenia lub pośredniej dyskryminacji - na przykład wtedy, gdy ogłoszenia o pracy, informacje o wynagrodzeniu czy wewnętrzne komunikaty są niedostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku, słuchu lub z trudnościami poznawczymi. Więcej o zakresie tych obowiązków, stosowanych standardach dostępności oraz możliwych skutkach nowych regulacji przeczytasz w poniższym artykule naszej ekspertki, który przedstawia temat z perspektywy prawnej.

W dniu 16 grudnia 2025 r. na stronie Rządowego Centrum Legislacji opublikowano projekt ustawy o **wzmocnieniu stosowania prawa do jednakowego wynagrodzenia mężczyzn i kobiet za jednakową pracę lub za pracę o jednakowej wartości („Projekt”)**.

Projekt stanowi element wdrażania do polskiego porządku prawnego dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/970 w sprawie przejrzystości wynagrodzeń i przewiduje istotne **nowe obowiązki informacyjne dla pracodawców**, w tym szczególne wymagania dotyczące **dostępności informacji dla osób z niepełnosprawnościami**.

Zgodnie z **art. 10 Projektu**, pracodawca będzie zobowiązany do przekazywania pracownikom informacji dotyczących m.in. zasad kształtowania wynagrodzeń, kryteriów ich ustalania oraz poziomu wynagrodzeń udzielanych na wniosek pracownika. Osobom ubiegającym się o zatrudnienie pracodawca będzie przekazywał informacje o wynagrodzeniu - jego początkowej wysokości lub przedziale - w ogłoszeniu o naborze na stanowisko, przed rozmową kwalifikacyjną lub, najpóźniej, przed nawiązaniem stosunku pracy (tj. w zakresie rekrutacji uzupełniając obowiązki wprowadzone nowelizacją Kodeksu pracy, która wejdzie w życie już w Wigilię br.). Wszystkie informacje powinny być

przekazywane **w sposób przystępny dla osób z niepełnosprawnościami, z uwzględnieniem ich szczególnych potrzeb.**

Projekt wskazuje, że realizacja tego obowiązku powinna następować **w szczególności w formie dostępnej cyfrowo**, co najmniej na poziomie określonym **w załączniku do ustawy z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.**

Standard dostępności - WCAG 2.1

Załącznikiem do ww. ustawy są „**Wytyczne dla dostępności treści internetowych 2.1 (WCAG 2.1)**”, które opierają się na czterech fundamentalnych zasadach dostępności:

- **postrzegalności** - informacje muszą być przedstawione w sposób możliwy do odebrania przez użytkowników,
- **funkcjonalności** - interfejs musi być możliwy do obsługi przez osoby z różnymi ograniczeniami,
- **zrozumiałości** - treści i sposób ich prezentacji muszą być jasne i przewidywalne,
- **kompatybilności** - treści muszą być

możliwe do odczytania przez różne technologie wspomagające (np. czytniki ekranu).

W praktyce oznacza to konieczność zapewnienia, aby informacje o wynagrodzeniach i zasadach ich ustalania były dostępne także dla osób z niepełnosprawnościami wzroku, słuchu, ruchu czy poznawczymi.

Znaczenie projektowanych zmian

Projektowane regulacje po raz pierwszy **wprost wiążą obowiązki z zakresu przejrzystości wynagrodzeń z wymogami dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.** Oznacza to, że pracodawcy będą musieli nie tylko realizować obowiązek informacyjny, ale również zadbać o **formę jego wykonania**, tak aby **nie prowadziła ona do pośredniej dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność.**

Na dalszym etapie procesu legislacyjnego istotne będzie doprecyzowanie zakresu praktycznego stosowania tych wymogów, w szczególności w odniesieniu do ogłoszeń rekrutacyjnych oraz wewnętrznych systemów informowania pracowników.



Chcesz zbierać 1,5% podatku? Przygotuj się już teraz!



Agnieszka Szablikowska-Trusewicz -
specjalistka, Fundacja Avalon



Przełom roku to dla wielu osób czas planów, porządków i nowych decyzji. Dla osób z niepełnosprawnościami i przewlekle chorych to także moment, w którym warto pomyśleć o zbieraniu 1,5% podatku. Choć rozliczenia PIT zaczynają się dopiero 15 lutego i potrwać do 30 kwietnia, właśnie teraz jest najlepszy moment, by spokojnie się do nich przygotować. Zbieranie 1,5% to nie jest jednorazowe działanie ani coś, co dzieje się „samo”. To proces, który zaczyna się wcześniej - od decyzji, przygotowania informacji i dania sobie czasu. Im wcześniej o tym pomyślisz, tym łatwiej będzie Ci dotrzeć do osób, które mogą Cię wesprzeć.



Dlaczego warto zacząć wcześniej?

Wiele osób odkłada temat 1,5% na ostatnią chwilę. Tymczasem doświadczenie pokazuje, że najlepsze efekty przynosi spokojne działanie bez presji. Gdy zaczynasz wcześniej, masz czas, by uporządkować informacje, przygotować prosty apel i przypomnieć się tym, którzy już wcześniej Ci pomagali. Nie chodzi o intensywne kampanie ani codzienne przypominanie. Chodzi raczej o to, by dać ludziom czas, żeby mogli Cię zauważyć, zapamiętać i wrócić do tej myśli w momencie rozliczania podatku.

Subkonto - punkt wyjścia do zbierania 1,5%

Jeśli jeszcze nie masz subkonta, przełom roku to naprawdę dobry moment, aby je założyć. Subkonto w organizacji pożytku publicznego daje możliwość zbierania 1,5% podatku i przeznaczania tych środków na leczenie, rehabilitację oraz codzienne potrzeby. W Fundacji Avalon środki z subkonta mogą wspierać również codzienne wydatki związane z hobby, pasją czy rozwojem zawodowym.

Warto podkreślić, że subkonto można założyć nie tylko dla dorosłego lub dziecka z orzeczeniem o niepełnosprawności, ale również w przypadku przewlekłych schorzeń - także bez orzeczenia. W Fundacji Avalon założenie subkonta jest bezpłatne i możliwe również online, co dla wielu osób ma ogromne znaczenie.

Dla tych, którzy subkonto już mają, początek roku to dobry moment, by upewnić się, że wszystko działa sprawnie i że współpracują z organizacją, która realnie ich wspiera. To także ostatni moment na ewentualną zmianę fundacji przed rozpoczęciem rozliczeń - w trakcie okresu PIT nie warto wprowadzać takich zmian, bo mogą one być nieczytelne dla darczyńców, a czasem także dla urzędu skarbowego.

KRS i cel szczegółowy - małe rzeczy, które mają ogromne znaczenie

Choć formalności mogą wydawać się skomplikowane, w praktyce są dwie informacje, które mają kluczowe znaczenie: numer KRS fundacji oraz cel szczegółowy, czyli identyfikator Twojego subkonta. To właśnie dzięki nim 1,5% podatku trafia dokładnie tam, gdzie powinien.

Warto zadbać o to, by te dane były zapisane w widocznym miejscu - w wiadomości, na ulotce czy w poście w mediach społecznościowych. W Fundacji Avalon podopieczni mogą dodatkowo korzystać z Profilu Podopiecznego, gdzie dostępna jest spersonalizowana wersja programu do rozliczeń PIT z uzupełnionymi danymi. To duże ułatwienie dla darczyńców i sposób na uniknięcie pomyłek.

Apelowanie nie musi być trudne ani krępujące

Jednym z najczęstszych powodów, dla których podopieczni nie zbierają 1,5%, jest obawa przed proszeniem o pomoc. Warto jednak spojrzeć na to inaczej - to nie jest proszenie, lecz informowanie o możliwości wsparcia.

Apel o 1,5% nie musi być długi ani idealnie napisany. Najlepiej działa prosty, szczery komunikat: na co zbierasz środki i dlaczego są one dla Ciebie ważne. Przekazanie 1,5% podatku nic nie kosztuje, a może realnie wpłynąć na Twój życie.

Warto też pamiętać o osobach, które już wcześniej Ci pomagały. Często wystarczy krótkie przypomnienie, by ponownie zdecydowały się na wsparcie. Relacje budowane z czasem są jednym z najważniejszych elementów skutecznego zbierania środków.

Papier i internet - oba kanały są ważne

Choć wiele mówi się o internecie, materiały papierowe wciąż mają duże znaczenie. Ulotki czy wizytówki można wręczyć osobiście, zostawić w przychodni czy gabinecie rehabilitacyjnym - oczywiście za zgodą. Dla wielu osób to nadal najbardziej czytelna i zrozumiała forma informacji.

O działaniach w sieci oczywiście również nie warto zapominać. Nie trzeba prowadzić rozbudowanych profili ani regularnie publikować treści. Czasem wystarczy pojedynczy post lub udostępnienie grafiki. Podopieczni Fundacji Avalon mogą korzystać z gotowych materiałów graficznych, a także bezpłatnie zamawiać materiały drukowane, co znacząco ułatwia takie działania.

Wsparcie, z którego możesz skorzystać

Zbieranie 1,5% nie musi odbywać się w pojedynkę. W Fundacji Avalon podopieczni mogą skorzystać ze wsparcia doradców ds. zbierania środków, którzy pomagają przygotować apel, zaplanować działania i odpowiedzieć na pytania. Dla wielu osób taka rozmowa jest pierwszym krokiem do spokojnego, uporządkowanego i skutecznego działania.

Dobry moment, by zacząć

Jeśli myślisz o zbieraniu 1,5% podatku, to naprawdę dobry moment, aby zrobić pierwszy krok. Nawet niewielkie działania, rozpoczęte odpowiednio wcześnie, mogą przynieść realne wsparcie. Nie trzeba robić wszystkiego naraz ani idealnie. Wystarczy zacząć - we własnym tempie.



Czym dla mnie jest Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami?

Subiektywne spojrzenie osoby w spektrum ADHD

Tekst: Julia Rybakowska

Dnia 3 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami. Jest to dzień wyjątkowo ważny, ponieważ osoby te, w mojej ocenie, są jednymi z najbardziej pomijanych grup społecznych. Szczególną uwagę chciałam zwrócić także na osoby, które posiadają mniej widoczne niepełnosprawności. Osoby w spektrum autyzmu, ADHD bądź zmagające się z chorobami psychicznymi, które dotyczą bardzo dużą część naszego społeczeństwa, zwłaszcza w czasach po-pandemicznych, są często społecznie postrzegane jako „leniwe” bądź „gorsze”.

Czas na zmianę

Musimy zmienić nastawienie społeczeństwa do tego tematu oraz znieść tabu, które otacza wszelakie zmagania ze zdrowiem psychicznym. Ile razy słyszymy, że ktoś jest nieudacznikiem bądź nie ma przyszłości tylko dlatego, że znalazł się w trudnej sytuacji. Ja sama każdego dnia poddaję w wątpliwość pozornie proste czynności: wstanie z łóżka czy pójście na uczelnię. Wynika to z tego, że codziennie muszę zastanawiać się nad tym, czy będę w stanie przeżyć dany dzień bez bólu.

Wiele osób, które są w pełni zdrowe oraz sprawne fizycznie, nie musi się zastanawiać, czy danego dnia nie będą musiały wziąć wielu leków przeciwbólowych, aby funkcjonować. A jednak osoby z niepełnosprawnościami są traktowane gorzej, wyśmiewane bądź ich podstawowe potrzeby nie są respektowane, tylko dlatego, że czasami nie są w stanie żyć w dokładnie

ten sam sposób, co osoby pełnosprawne. Nie każda niepełnosprawność musi być czymś, co każdy widzi na pierwszy rzut oka bądź w pełni rozumie. Często zapominamy, że osoby z niepełnosprawnościami to jedna z nielicznych mniejszości, do których możesz dołączyć w każdej chwili, a wręcz jest pewne, że każdy kiedyś będzie potrzebował wsparcia przez starszy wiek. Dlaczego więc osoby takie są pomijane, wyśmiewane bądź traktowane gorzej od reszty? 3 grudnia jest dla mnie dniem, który przypomina mi o innych ludziach żyjących w sposób podobny do mojego i o tym, że musimy pokazać światu, iż nasze życia nie są jedynie smutną pustką. Każdy z nas ma marzenia, hobby oraz ludzi, którymi się otacza. Nasze życia są tak samo ważne jak każde inne. Każdy człowiek ma prawo do godnego życia oraz celebrowania go, dlatego świat powinien stawać się coraz bardziej dostępny dla wszystkich osób niezależnie od ich sprawności.

Z okazji 3 grudnia podnosimy **Świadomość: Jak wygląda codzienność studentki z ADHD?**

Zanim zacznę, chcę zaznaczyć, że każdy doświadcza niepełnosprawności w inny sposób. Dla jednych może to być problem z chodzeniem, dla innych z mową, a może nawet gonitwa myśli, przez które nie może zacząć robić rzeczy, jakie ma do zrobienia. Osobiście zaliczam się do osób z ostatniej kategorii.

Mam ADHD, które jest dosyć kontrowersyjną diagnozą dla wielu. Społecznie kojarzy się raczej z małym chłopcem, który nie może usiedzieć na krześle podczas lekcji, a nie z 20-letnią studentką, która, mimo iż siedzi spokojnie, nie jest w stanie kontrolować swoich myśli ani uwagi, co kończy się dużymi brakami w wiedzy akademickiej, jak to jest w moim przypadku. ADHD potrafi wpłynąć na każdy aspekt życia osoby: od rzeczy tak błahej jak czas snu, higiena osobista czy odczuwanie głodu, aż po relacje międzyludzkie czy osiągnięcia akademickie i zawodowe.

Są dni, gdy nie jestem w stanie nawet wyjść z domu, bo paraliż decyzyjny nie pozwala mi wstać z łóżka, a mój własny mózg przekonuje mnie, że wszyscy moi przyjaciele tak naprawdę mnie nienawidzą.

**Są też dni, gdy zaczynam
10 rzeczy naraz: od czytania
książki po nowy projekt
malarski, a nie kończę
żadnej z tych rzeczy,
bo nie mam 10 par rąk
i nie jestem w stanie
dokończyć ich wszystkich.**

Problemy z pamięcią również są sporym problemem w życiu z nadaktywnością. Moja mama potrafi powiedzieć mi listę rzeczy do zrobienia, a ja optymistycznie myśląc, przytakuję i mówię, że wszystko zostanie zrobione. Pod koniec dnia okazuje się, że tylko cztery z siedmiu zadań zostały wykonane, gdyż nie udało mi się zapamiętać wszystkich.

Udało mi się jednak wypracować kilka sposobów, które pomagają w trudnościach, z jakimi zmagam się na co dzień i z którymi spotykają się inne osoby doświadczające ADHD. Staram się robić sobie listę rzeczy, jakie mam do zrobienia w widocznym miejscu (na przykład, na ręce), abym mogła w każdej chwili zobaczyć ją i przypomnieć sobie o wszystkich zadaniach do realizowania.

Z kolei czynności, które nie dają mi dopaminy i tym samym są bardzo nudne dla osoby z ADHD, zamieniam w zabawę dla siebie. Gdy mam do zrobienia zmywanie oraz umycie podłogi, puszczam sobie na słuchawkach jakąś średniowieczną nutę oraz udaję, że jestem w tawernie wieczorem i muszę ją zamknąć. Za każdą zrobioną rzecz dostaję punkty – jak w grach wideo. Pod koniec dnia obliczam liczbę punktów i sprawdzam, czy mam ich wystarczająco dużo, aby przejść do kolejnego poziomu, czyli zrobiłam wszystkie rzeczy, jakie miałam zrobić. Jeśli okazuje się, że nie, sprawdzam, co nie zostało zrobione.

Jeśli ktoś uważa, że jest to niezbyt mądre, moim kontrargumentem będzie jedna z moich życiowych zasad: „jeśli coś jest głupie, ale działa, to wcale nie jest takie głupie”. Jest to tylko jeden z wielu pomysłów, jakie mam, aby zmusić się do robienia rzeczy, które muszę wykonać. Taka oto mała rada od późno zdiagnozowanej studentki z ADHD.

Z jakimi trudnościami w nauce spotykają się osoby z ADHD?

Na wykładach zwykle staram się znaleźć choć jeden ciekawy wątek, aby móc w domu poszukać informacji na ten jeden temat, bo gdy zacznę uczyć się o tym jednym wątku, to inne przyjdą naturalnie. Ze względu na nadwrażliwość słuchową noszę też słuchawki wygłuszające praktycznie zawsze, gdy jestem w miejscu publicznym – także na uczelni. Niestety, wciąż jest wielu profesorów bądź też innych ludzi, którzy komentują oraz nie rozumieją, że jest to coś, co jest mi praktycznie niezbędne do funkcjonowania.

Ludzie z ADHD, zwłaszcza dzieci, są bardzo krzywdzone w szkole. Nasze mózgi mają spore trudności z przyswajaniem informacji, które nie są dla nas wystarczająco ciekawe. Szkoła powinna potrafić przedstawiać dzieciom materiał w sposób interesujący i łatwy do przyswojenia, a nie, kolokwialnie mówiąc, wciskać informacje dzieciom na siłę. Ponieważ dziecko z ADHD czy nie, nie będzie chciało uczyć się czegoś, czego po prostu nie chce.

Poruszenie tematu szkoły pozwoli mi opowiedzieć o drugiej stronie mojego życia, jaką jest hipermobilność stawów oraz bóle przewlekłe. Jako wcześniak podczas dorastania zawsze mogłam zadziwiać ludzi moimi bardzo elastycznymi stawami. Potrafię wykręcić sobie palec na drugą stronę, mam przeprosty w wielu stawach, a gdy biegnę, najpierw słysząc moje bardzo głośne kolana, a dopiero potem moje kroki. Wszystkie te zjawiska były nieszkodliwe w dzieciństwie, wręcz atrakcyjne. Podnosiły popularność oraz pozwalały mi pokazać coś unikalnego, czego nikt inny w mojej grupie rówieśniczej nie umiał.

Z czasem jednak owa umiejętność przekształciła się w bolesną próbę woli. Każdy ruch przy zbyt niskim ciśnieniu atmosferycznym stał się bolesny. Stawy, które wypadają ze swoich torebek stawowych, nauczyłam się nastawiać sama w wieku 12 lat, bo zdarzało się to zbyt często. Ból był niesamowity, ale człowiek przyzwyczaja się z czasem. Każdy ruch, każde zbyt gwałtowne zmienienie pozycji, w jakiej jestem, może sprawić mi olbrzymi dyskomfort. Jest wiele sportów, których nie mogę uprawiać, ale są też takie, które pomagają mi żyć. I o takich chce teraz opowiedzieć.

Jako osoba z bardzo słabymi stawami potrzebuję budować mięśnie naokoło nich, aby móc utrzymać je w miejscu. Pływanie i jazda konna to dwa sporty, które pomagają mi w codziennym życiu. Pływanie na ogólnomięśniowy rozwój, a jazda konna na koordynację ruchową oraz koncentrację, co sprzyja także przy radzeniu sobie z objawami ADHD. Jazdy są dużo trudniejsze niż sądzi opinia publiczna, ale polecam, aby spróbować. Jest to coś niesamowitego.

Podsumowując, Dzień Osób z Niepełnosprawnościami jest dla mnie chwilą, gdy mogę odetchnąć z ulgą. To nie moja niepełnosprawność mnie definiuje. Jestem w stanie żyć i cieszyć się tym życiem. Nawet jeśli czasami potrzebuję trochę wsparcia. Ale to nie jest nic złego. Nie jestem sama. I nikt z Was nie jest. A jeśli są chwile, gdy czujecie się samotni bądź zdezorientowani, wiedźcie, że są miejsca oraz ludzie, do których można się odezwać, którzy pomogą, wytłumaczą lub podzielą się swoją historią. Bo często tak mały gest jest wystarczający, by ponownie zakochać się w tym życiu.

Zwierzęta w roli terapeutów

Jak zooterapia wspiera

rozwój i emocje dzieci



Maryna Shymon - specjalistka, Fundacja Avalon

Zooterapia to coś więcej niż „miłe spotkanie ze zwierzątkiem”. To uznana metoda terapeutyczna, która wspiera rozwój emocjonalny, społeczny i fizyczny dzieci - szczególnie tych przewlekle chorych i z niepełnosprawnościami. W Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon coraz częściej widzimy, jak kontakt z psem czy alpaką pomaga przełamywać lęk, budować motywację do ćwiczeń. Odpowiednio prowadzona, staje się ważnym uzupełnieniem rehabilitacji i terapii specjalistycznych.

Czym jest zooterapia?

Zooterapia, nazywana też animaloterapią, to forma terapii wspierającej, w której kluczową rolę odgrywa kontakt człowieka ze specjalnie przygotowanym zwierzęciem, prowadzony przez wykwalifikowanego terapeutę. Podstawą terapii jest relacja, jaką dziecko nawiązuje ze zwierzęciem, a także odpowiednio zaplanowane aktywności. W zależności od gatunku zwierzęcia mówimy między innymi o:

- hipoterapii - terapii z udziałem koni,
- dogoterapii (kynoterapii) - terapii z udziałem psów,
- alpakoterapii - terapii z udziałem alpak,
- felinoterapii - terapii z udziałem kotów.

Pozytywny wpływ na samopoczucie może mieć samo obserwowanie zwierząt - np. spokojnego ruchu ryb w akwarium - które wycisza i obniża poziom napięcia emocjonalnego. To jednak bezpośredni

i bezpieczny kontakt, możliwość dotknięcia, pogłaskania czy zadania prostego zadania zwierzęciu sprawia, że zarówno dzieci jak i dorośli chętniej angażują się w terapię. Dla wielu z nich to naturalna aktywność, a nie obowiązek wykonania „kolejnych ćwiczeń rehabilitacyjnych”.

Co daje kontakt ze zwierzętami?

Badania naukowe potwierdzają, że obecność zwierząt w procesie terapeutycznym ma wymierne efekty. Wśród najważniejszych korzyści wymienia się:

- zmniejszenie objawów lęku i depresji - szczególnie przy dłuższym, systematycznym udziale w zajęciach;
- obniżenie poczucia samotności i poprawę nastroju;
- wzrost poczucia sprawczości - dziecko z roli „pacjenta” przechodzi do roli opiekuna, który może nakarmić, wyczesać czy wydać komendę;

- aktywizację obszarów mózgu odpowiedzialnych za emocje wyższe, podejmowanie decyzji i zachowania społeczne;
- korzystny wpływ na zdrowie fizyczne - u osób opiekujących się zwierzętami obserwowano niższe ciśnienie, lepszy profil lipidowy, niższy poziom hormonów stresu (kortyzolu, adrenaliny) oraz wyższy poziom oksytocyny, która sprzyja relaksowi i budowaniu więzi.

Kontakt ze zwierzęciem to także naturalna okazja do ćwiczenia komunikacji, regulowania emocji, nawiązywania relacji i uczenia się odpowiedzialności. Dziecko może doświadczać, że jego gesty i słowa mają znaczenie - pies reaguje na komendę, alpaka podchodzi bliżej, kiedy jest spokojnie głaskana.

Dla kogo jest animaloterapia?

Zooterapia nie ma sztywnej granicy wieku - korzystają z niej zarówno małe dzieci, nastolatki, jak i osoby dorosłe. Najczęściej rekomenduje się ją osobom:

- w spektrum autyzmu,
- z zespołami genetycznymi (np. zespół Downa, Angelmana, kruchego chromosomu X),
- z mózgowym porażeniem dziecięcym,
- z zaburzeniami integracji sensorycznej,
- z ADHD,
- z niepełnosprawnością intelektualną,
- z depresją i innymi trudnościami psychicznymi,
- w trakcie leczenia onkologicznego lub chorób przewlekłych.

Przeciwwskazania do udziału w zajęciach są stosunkowo niewielkie – należą do nich głównie ciężkie alergie na sierść (choć część zwierząt ma włos, a nie sierść), bardzo niska odporność, świeże rany czy wysoka skłonność do agresji. Kluczowe jest zawsze indywidualne podejście i współpraca z zespołem medycznym lub terapeutycznym, aby zajęcia były bezpieczne i dopasowane do potrzeb.

Zooterapia oczami dziecka

Z perspektywy dziecka wizyta na zajęciach z psem czy alpaka często nie kojarzy się z terapią, tylko z „czasem ze zwierzątkiem”. A właśnie w tym czasie dzieją się ważne rzeczy:

- dziecko ćwiczy motorykę, kiedy karmi, czesze lub prowadzi zwierzę na smyczy;
- rozwija koordynację i równowagę, kiedy maszeruje obok lub wykonuje proste tory przeszkód;
- uczy się rozpoznawać i nazywać własne emocje, obserwując reakcje zwierzęcia na swój nastrój i zachowanie;
- doświadcza, że może być dla kogoś ważne - ktoś na nie czeka, reaguje na jego obecność, ufa mu.



To szczególnie cenne dla dzieci, które na co dzień częściej doświadczają roli „podopiecznego” niż „opiekuna”. Zmiana tej perspektywy wzmacnia poczucie wartości i sprawczości.

Zwierzęta w Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

W Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon zooterapia jest ważnym uzupełnieniem klasycznej rehabilitacji. Prowadzimy zajęcia grupowe dla dzieci z niepełnosprawnościami z udziałem psa oraz alpak, podczas których:

- dzieci oswajają się z bliskim kontaktem, dotykiem, nowymi bodźcami,
- utrwalają umiejętności rozwijane na sali rehabilitacyjnej (np. chwyt, równowaga, komunikacja),
- mają przestrzeń na radość i odpoczynek od „bycia pacjentem”.

Dla wielu rodziców to moment, w którym po raz pierwszy od dawna widzą swoje dziecko nie tylko w roli osoby ćwiczącej czy walczącej z chorobą, ale po prostu - jako dziecko, które bawi się, śmieje i buduje relację z kimś, kto nie ocenia i nie stawia wymagań.

Oprócz zajęć grupowych z udziałem zwierząt, dzieci z niepełnosprawnościami mogą skorzystać z zajęć indywidualnych z hipoterapii realizowane w innej lokalizacji. Wszystkie formy zooterapii są prowadzone w ramach projektu „CAR Avalon Kids - zwiększenie samodzielności dzieci z niepełnosprawnościami”, współfinansowanego ze środków PFRON (2024–2027).

Dlaczego warto dać dzieciom „czas ze zwierzakiem”?

W świecie, w którym terapia często kojarzy się głównie z planem zajęć i kolejnymi wizytami u specjalistów, animaloterapia przypomina, że wsparcie może być również ciepłe, miękkie i... kudłate. To połączenie naukowo potwierdzonych efektów z czymś bardzo prostym - doświadczeniem bliskości i akceptacji.

Zooterapia nie zastępuje innych form leczenia czy rehabilitacji, ale potrafi je skutecznie wzmocnić. Motywuje do pracy, pomaga obniżyć napięcie, dodaje odwagi w mierzeniu się z trudnościami. A dla dzieci - to często właśnie te chwile ze zwierzęciem stają się najjaśniejszym punktem tygodnia.

W Fundacji Avalon chcemy, by jak najwięcej naszych podopiecznych miało szansę doświadczyć takiego wsparcia. Bo czasem jeden merdający ogon czy miękki pyszczek alpaki potrafi otworzyć drzwi, których nie dało się wcześniej uchylić żadną inną metodą.

Obecnie zajęcia z alpakoterapii realizowane są w Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon w ramach projektu dofinansowanej rehabilitacji dla dzieci, współfinansowanego ze środków PFRON razem z innymi zajęciami indywidualnymi i grupowymi.





Alpakoterapia

Wsparcie terapeutyczne, które koi i motywuje



Konrad Słowik - specjalista, Fundacja Avalon

Czy wiesz, że kontakt z alpakami może realnie wspierać proces rehabilitacji i terapii? Te niezwykle łagodne zwierzęta pochodzące z Ameryki Południowej coraz częściej stają się ważnymi „partnerami” w pracy terapeutycznej z dziećmi i dorosłymi. Alpaki zachwycają spokojnym usposobieniem, cierpliwością i otwartością na kontakt z człowiekiem. Ich obecność działa kojąco - pomaga redukować stres, obniża napięcie emocjonalne i buduje poczucie bezpieczeństwa. Dzięki temu doskonale sprawdzają się w terapii wspierającej oraz rehabilitacji.



Na czym polega alpakoterapia?

Alpakoterapia to forma zooterapii, czyli terapii z udziałem zwierząt. Zajęcia obejmują m.in. głaskanie, przytulanie, karmienie i czesanie alpak, wspólne spacerowanie oraz proste ćwiczenia ruchowe i komunikacyjne prowadzone w ich obecności. Wszystko odbywa się pod opieką wykwalifikowanych terapeutów, którzy dbają o komfort i bezpieczeństwo uczestników.

Bezpośredni kontakt ze zwierzęciem motywuje do działania i pomaga przełamywać bariery, co bardzo często daje przełom w innych rodzajach terapii: logopedycznej, fizjoterapeutycznej czy psychologicznej.

Jakie korzyści przynosi alpakoterapia?

Regularne zajęcia z alpakami mogą przynieść wiele pozytywnych efektów, takich jak:

- poprawa nastroju i redukcja stresu,
- wzrost motywacji i zaangażowania w rehabilitację,
- rozwój kompetencji społecznych i komunikacyjnych,
- zwiększenie poczucia sprawczości,
- rozwój umiejętności sensorycznych,
- wsparcie procesów terapeutycznych na wielu poziomach.

Dla kogo jest alpakoterapia?

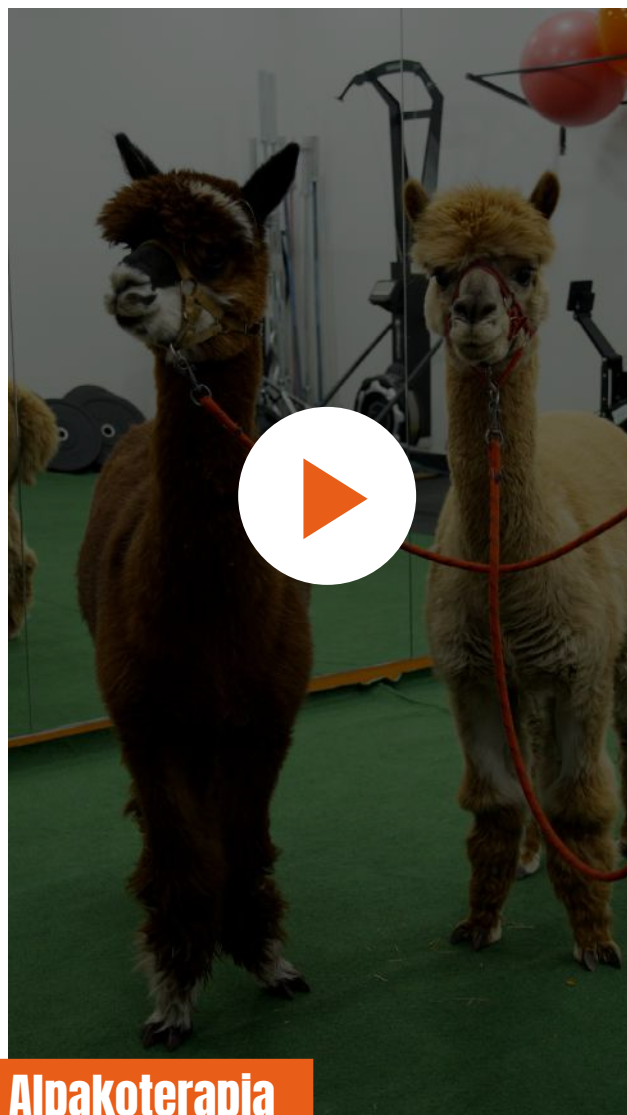
Zajęcia dedykowane są m.in. dzieciom i dorosłym z niepełnosprawnościami, osobom przewlekłe chorym, dzieciom w spektrum autyzmu, z ADHD, zaburzeniami integracji sensorycznej, zespołami genetycznymi czy depresją. To także forma wsparcia dla wszystkich, którzy potrzebują wzmocnienia emocjonalnego i społecznego.

Alpakoterapia w Fundacji Avalon

Fundacja Avalon prowadzi grupowe zajęcia z alpakoterapii dla dzieci z niepełnosprawnościami w Centrum Aktywnej Rehabilitacji przy ul.

Domaniewskiej 50A w Warszawie. Nasze doświadczenia pokazują, że uczestnicy zajęć osiągają zauważalne postępy w rehabilitacji, stają się bardziej samodzielni oraz lepiej funkcjonują emocjonalnie i społecznie.

Pierwsze efekty widoczne są już po kilku spotkaniach, jednak największe korzyści przynosi regularny udział w zajęciach, dostosowanych indywidualnie do potrzeb uczestników. Czasem najmniejszy krok - a nawet miękki dotyk alpaczej wełny - może stać się początkiem dużej zmiany.



**Alpakoterapia
w Fundacji Avalon**

Komunikacja z dzieckiem niewerbalnym

Systemy komunikacji AAC



Weronika Witecka - logopedka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Spotykasz dziecko, które nie mówi. Musisz wiedzieć, że brak mowy werbalnej nie oznacza braku myśli, uczuć, preferencji czy potrzeb. Najczęściej oznacza ona jedynie inny sposób komunikowania się. Dziecko niewerbalne komunikuje się z Tobą przez cały czas - poprzez spojrzenie, uśmiech, ruchy ciała, dźwięki lub przy pomocy specjalnych systemów komunikowania się. Musisz tylko nauczyć się odpowiednio słuchać.

Na co zwrócić uwagę, gdy dziecko nie mówi

Ciało dziecka

Obserwuj postawę. Dziecko, które się rozluźnia, jest spokojne. Dziecko, które napina mięśnie, zaciska pięści, sztywnieje - jest zdenerwowane, sfrustrowane albo czuje ból. Uśmiech nie zawsze oznacza zadowolenie. Zwracaj uwagę na całe ciało - nie tylko na twarz.

Spojrzenie

Dziecko, które patrzy na przedmiot, obiekt lub osobę - pokazuje ci, co go interesuje. Niektóre dzieci unikają kontaktu wzrokowego. To nie oznacza, że cię nie słuchają. To może być część

ich neurobiologii. Nie zmuszaj dziecka do kontaktu wzrokowego - to może być dla niego dyskomfortowe.

Dźwięki

Różne dźwięki mogą oznaczać różne rzeczy. Wysoki dźwięk może być radością, niski - niezadowoleniem. Niektóre dzieci wydają określone dźwięki dla określonych przedmiotów lub osób. Zapytaj rodziców lub opiekunów o „mapę” słownika dziecka.

Gesty

Dzieci niewerbalne często korzystają z gestów naturalnych, które mogą oznaczać „tak”, „nie”, „chcę”, „nie chcę”. Zwracaj uwagę na proste gesty, które mogą pomóc Ci zrozumieć dziecko.

5 zasad ułatwiających komunikację z dzieckiem niewerbalnym

1. Mów do dziecka, nie obok niego

Patrz mu w oczy, nawet jeśli ono unika kontaktu wzrokowego. Nie nachalnie, ale pokazując, że to do niego się zwracasz. Zwracaj się do dziecka bezpośrednio, zaangażuj je w rozmowę. Nie ignoruj jego obecności, gdy dorośli rozmawiają - zawsze postaw dziecko w centrum interakcji.

2. Daj sobie i dziecku czas

Po zadaniu pytania czekaj. Nie uzupełniaj ciszy nowymi pytaniami. Dziecko może potrzebować czasu, aby zrozumieć, co powiedziałaś, zdecydować, co chce odpowiedzieć, a potem jeszcze fizycznie wyrazić odpowiedź.

3. Mów prosto i jasno

Użyj krótkich zdań. Załóż, że dziecko rozumie, ale unikaj zbędnych słów. Pamiętaj też o tym, żeby nie infantylizować - dostosuj sposób wypowiedzi do wieku dziecka, nie mów do niego jak do niemowlęcia.

4. Pokazuj, kiedy mówisz

Jeśli mówisz o przedmiocie - pokaż go. Jeśli mówisz o działaniu - wykonaj gest lub pokaż obrazek. Jeśli mówisz o emocji - wyrażaj ją na twarzy. Im więcej kanałów percepcji wykorzystasz (słuch, wzrok, ruch), tym większa szansa, że dziecko Cię zrozumie.

5. Nie musisz wiedzieć wszystkiego

Możliwe, że dziecko ma system komunikacji - tablicę z piktogramami, aplikację na tablecie albo zestaw znaków w segregatorze, które rozumie i dzięki którym może Ci odpowiedzieć. Zawsze pytaj rodziców: „Jak dziecko się komunikuje? Czy jest coś, co powinienem wiedzieć?”.

Możliwe, że nie od razu „dogadasz się” z dzieckiem, ale Twoja chęć i szacunek do jego sposobu komunikacji na pewno pomoże obu stronom w osiągnięciu wspólnego celu.

Systemy komunikacji AAC - co to takiego i jak ich używać

Niektóre dzieci korzystają z AAC (z ang. Augmentative and Alternative Communication). Ten skrót oznacza komunikację wspomagającą i alternatywną.

Rodzaje systemów AAC, które możesz spotkać:

Tablice piktogramów - fizyczne lub cyfrowe, zawierające obrazki reprezentujące słowa, przedmioty, działania, emocje. Dziecko wskazuje lub podaje Ci obrazek, a ty odczytujesz, co oznacza.

Aplikacje na tablecie, telefonie lub komputerze - specjalne programy, które wymawiają słowa lub zdania, gdy dziecko wybierze symbol lub zapisze słowo/zdanie. System wypowiada słowa za dziecko, umożliwiając mu komunikację. Te programy to m.in. MÓWIK, Boardmaker, Grid, PECSTalk, CoughDrop, Tobii Dynavox, RealEye, C-Eye. Nie martw się, one nie są wcale takie trudne. Poproś rodzica o pokazanie podstaw i na pewno sobie poradzisz.

Znaki manualne - dziecko może używać systemu ze znakami manualnymi (np. Makaton). Te gesty powiązane z symbolami i zwrotami, są stworzone tak, aby były maksymalnie czytelne, nawet dla osób nieznających systemu Makaton. Podobnym systemem jest też Polski Język Migowy. Jeśli nie rozumiesz danego gestu - zapytaj rodzica lub opiekuna, on na pewno z chęcią pomoże.

Jak reagować, kiedy dziecko komunikuje się przy pomocy AAC

Jeśli dziecko pokazuje ci tablicę, podaje symbol lub wybiera znak w aplikacji - obserwuj, jakie symbole wskazuje. Jeśli rozumiesz - reaguj, wypowiedz na głos, co zrozumiałeś i obserwuj reakcję dziecka. Jeśli

nie widzisz napięcia i niezgody na twarzy lub w ciele, wykonaj to, o co prosi, lub odpowiedz jak w rozmowie mówionej.

Jeśli nie rozumiesz - dopytaj: „Co oznacza ten symbol” lub „Powiedz jeszcze raz. Nie rozumiem.”. To nic złego nie zrozumieć, dziecko często powtórzy lub spróbuje przekazać Ci to inaczej.

Pamiętaj, żeby traktować system AAC poważnie. To nie zabawka - to głos dziecka. Kiedy dziecko wskaże symbol, słowa lub znak - to tak samo ważne jak gdyby je wypowiedziało.

Podsumowanie

Dziecko niewerbalne nie mówi, ale ma wiele do powiedzenia. Twoja rola, nawet jeśli spotykasz to dziecko tylko raz, to być osobą, która **słucha, czeka, obserwuje i reaguje** na komunikaty dziecka.

To wystarczy. Nie musisz być specjalistą od komunikacji - musisz być osobą, która traktuje dziecko poważnie i daje mu szansę, aby się wyraziło. Dziecko będzie Ci za to wdzięczne, nawet jeśli nie będzie w stanie Ci tego powiedzieć słowami.



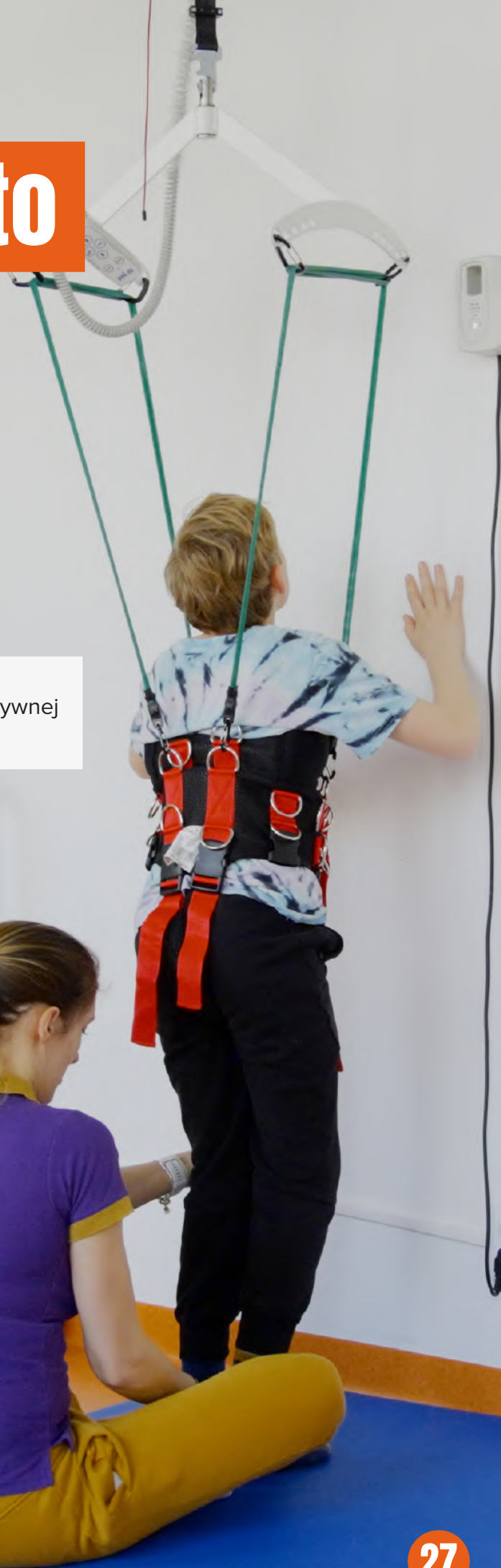
Dlaczego warto pionizować?

Znaczenie, korzyści i zasady pionizacji



Marta Maik - fizjoterapeutka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Pionizacja, czyli ustawienie ciała człowieka w pozycji stojącej przy użyciu specjalistycznych urządzeń - pionizatorów lub z pomocą terapeuty, jest jednym z kluczowych elementów rehabilitacji osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Stosuje się ją w terapii pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi (np. mózgowym porażeniem dziecięcym, urazami mózgu i rdzenia kręgowego), z niepełnosprawnościami ortopedycznymi (po złamaniach, operacjach, amputacjach) oraz genetycznymi (np. dystrofie mięśniowe, choroby metaboliczne wpływające na napięcie posturalne). Prawdłowo prowadzona pionizacja przynosi szerokie korzyści fizjologiczne, emocjonalne i społeczne, stanowiąc ważny krok w procesie poprawy jakości życia pacjenta.



Korzyści płynące z pionizacji

Korzyści fizjologiczne

Wspomaganie układu krążeniowo-oddechowego

Pozycja stojąca ułatwia pracę serca i płuc, poprawia wentylację dolnych partii płuc oraz zmniejsza ryzyko powikłań wynikających z przebywania wyłącznie w pozycji siedzącej lub leżącej, takich jak infekcje dróg oddechowych czy obrzęki.

Zapobieganie przykurczom i deformacjom

Systematyczna pionizacja reguluje napięcie mięśniowe, a co za tym idzie pozytywnie wpływa na rozciąganie mięśni i ścięgien oraz pomaga utrzymać prawidłowy zakres ruchu w stawach. Jest to szczególnie ważne u pacjentów z wysokim napięciem mięśniowym (spastycznością) lub z hipotonią.

Wspieranie układu kostnego

Obciążenie osiowe kości stymuluje ich mineralizację, zapobiegając osteoporozie i zmniejszając ryzyko złamań. U osób, które długotrwale nie obciążają kończyn dolnych, proces demineralizacji zachodzi bardzo szybko.

Poprawa funkcjonowania przewodu pokarmowego i układu moczowego

Stanie sprzyja lepszemu trawieniu, zmniejsza ryzyko zaparć, ułatwia oddawanie moczu i zapobiega zastojom w drogach moczowych.

Korzyści funkcjonalne

Pionizacja wpływa na poprawę kontroli posturalnej, orientacji w przestrzeni oraz aktywności mięśni głębokich. Stanowi też element przygotowania do nauki chodu, a w przypadku osób, które nie będą samodzielnie chodzić, pozwala zachować zdrowie i sprawność w maksymalnym możliwym wymiarze.

Korzyści społeczne i psychologiczne

Kontakt wzrokowy na tym samym poziomie, możliwość interakcji z otoczeniem oraz zmiana perspektywy znacząco podnoszą samoocenę i poczucie sprawczości pacjenta. W przypadku dzieci pionizacja sprzyja rozwojowi społecznemu i emocjonalnemu, a u dorosłych może przeciwdziałać poczuciu wykluczenia.

Zasady prawidłowej pionizacji

Pionizacja powinna być wprowadzana w sposób indywidualny i zależny od stanu pacjenta, rodzaju schorzenia oraz celów terapii. Istnieje jednak kilka ogólnych zasad:

1. Im wcześniej tym lepiej, ale bez nadmiernego pośpiechu

U większości pacjentów pionizację można rozpocząć stosunkowo wcześnie, pod warunkiem stabilności kardiologicznej, odpowiedniej kontroli ciśnienia oraz braku przeciwwskazań ortopedycznych (np. świeżych złamań). U niemowląt i małych dzieci pionizacja stanowi jeden z etapów prawidłowego rozwoju. Pionizację można zacząć w późnym okresie niemowlęcym.

2. Liniowość

Podczas prawidłowej pionizacji niezwykle ważne jest zadbanie o prawidłową liniowość wszystkich odcinków ciała. Jeśli np. Występuje skrócenie kończyny dolnej należy to skrócenie wyrównać tak, aby wyższe odcinki ciała jak miednica czy kręgosłup były w jednej linii.

3. Po wcześniejszej ocenie specjalistycznej

Pionizację prowadzi się po analizie u fizjoterapeuty, lekarza rehabilitacji lub ortopedy. Pod uwagę należy wziąć m.in.:

- stan układu krążenia,
- napięcie mięśniowe,
- stabilność stawów (np. bioder),
- obecność zwichnięć, deformacji.

4. Stopniowe wprowadzenie i regularność

Pionizacja zaczyna się zwykle od kilku

minut, zwiększając czas do 30-60 minut w zależności od tolerancji. Regularność - najlepiej codzienna - jest kluczem do utrzymania efektów.

5. W odpowiednio dobranym sprzęcie

Sprzęt do pionizacji zależy od indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta. Pionizacja z aktywnym udziałem pacjenta może odbywać się bez dodatkowego sprzętu lub w odpowiednim obuwiu i/lub ortezach stabilizujących kończyny dolne. Do postawienia pacjenta mniej stabilnego najczęściej wykorzystujemy pionizatory bez odwiedzenia, z odwiedzeniem lub parapodia.

Pionizacja z odwiedzeniem - dla kogo?

Pionizatory z odwiedzeniem kończyn dolnych stosuje się:

1. Jako profilaktyka podwichnięcia lub zwichnięcia stawów biodrowych

Dotyczy to szczególnie osób z MPD, osób z asymetrią napięcia mięśniowego, dużą spastycznością przywodzicieli lub deformacjami w płaszczyźnie czołowej. Odwiedzenie sprzyja lepszemu ustawieniu głowy kości udowej w panewce i może spowolnić progresję deformacji.

2. Gdy obserwuje się tendencję do krzyżowania nóg

3. Gdy cele terapeutyczne obejmują poprawę liniowości w staniu

Zwłaszcza gdy fizjoterapeuta chce wyrównać ustawienie miednicy oraz ułatwić aktywację odpowiednich grup mięśniowych.

Warto podkreślić, że pionizacja z odwiedzeniem nie powinna być stosowana bez wcześniejszej konsultacji ze specjalistą - nieodpowiednia może powodować ból lub pogłębiać patologie.

Czy pionizujemy osoby chodzące?

To częste pytanie zadawane przez rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami

oraz z zaburzeniami napięcia mięśniowego. Odpowiedź brzmi: tak, ale to zależy od jakości wzorca chodu.

Dlaczego?

- Pacjent może chodzić, ale w sposób nieprawidłowy, z kompensacjami obciążającymi kręgosłup i stawy.
- Niedostateczna długość kroków, brak wyprostu w biodrach czy kolanach mogą uniemożliwiać pełne obciążenie osiowe.
- U dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym często brakuje czasu spędzanego w prawidłowej pozycji stojącej.

Pionizacja u dziecka chodzącego może:

- poprawić zakresy ruchu,
- znormalizować napięcie mięśniowe,
- ułatwić bardziej symetryczny wzorec chodu,
- wspierać rozwój układu kostnego.

Dlatego nawet osoby poruszające się samodzielnie mogą korzystać z pionizatorów, o ile specjalista uzna to za korzystne.

Podsumowanie

Pionizacja jest nie tylko elementem rehabilitacji, ale także profilaktyki wielu powikłań wynikających z unieruchomienia. Pozwala na poprawę funkcjonowania układu krążenia, oddechowego, trawiennego i kostno-stawowego, wpływa na rozwój społeczny oraz emocjonalny, a w dłuższej perspektywie może poprawić jakość życia osób z niepełnosprawnościami. Zarówno w przypadku dzieci, jak i dorosłych, pionizacja powinna być indywidualnie dobrana, regularna i kontrolowana przez specjalistów. W niektórych sytuacjach - zwłaszcza przy ryzyku deformacji bioder - konieczne jest zastosowanie pionizatorów z odwiedzeniem. Nawet osoby chodzące, ale z nieprawidłowym wzorcem chodu, mogą odnieść istotne korzyści z kontrolowanego stania w prawidłowej, skorygowanej pozycji.

Przegląd form terapii neurokinezyjologicznej



Natalia Sławek - fizjoterapeutka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Neurokinezyjologia jest dziedziną badającą związek ruchu ciała z organizacją i funkcjonowaniem mózgu. Współczesna rehabilitacja neurologiczna opiera się na wielu koncepcjach, z których trzy należą do najbardziej uznanych i najczęściej stosowanych. Jest to PNF, NDT Bobath oraz metoda Vojty. Każda z nich wywodzi się z innej filozofii pracy, jednak wszystkie łączy cel, jakim jest poprawa jakości i kontroli ruchu, a co za tym idzie maksymalizacja potencjału funkcjonalnego pacjenta. Niniejszy artykuł przybliży podstawy teoretyczne wyżej wymienionych form terapii neurokinezyjologicznej, podkreślając ich znaczenie oraz komplementarność w praktyce fizjoterapeutycznej.

PNF - czyli Proprioceptive Neuromuscular Facilitation

Jest to torowanie nerwowo-mięśniowe, metoda wymyślona przez Hermana Kabata i Margaret Knott w latach 40 XX wieku. Jej istotą jest wykorzystywanie receptorów proprioceptywnych, a także bodźców taktylnych, wzrokowych i słuchowych w celu ułatwiania określonych wzorców ruchu. Metoda PNF opiera się na zasadzie, że człowiek ma większe możliwości funkcjonalne, niż na co dzień wykorzystuje, a zadaniem terapeuty jest ich odkrycie i aktywizacja.

W ćwiczeniach stosuje się skośne wzorce ruchowe obejmujące pracę wielu stawów jednocześnie, co odpowiada naturalnym

schematom ruchowym człowieka. Terapeuta wykorzystuje techniki takie jak:

- trakcja i aproksymacja,
- opór manualny,
- komendy słowne (krótkie i precyzyjne),
- kontakt manualny dla zwiększenia świadomości ciała.

Celem terapii PNF jest ułatwienie prawidłowego ruchu, przywrócenie jego płynności oraz poprawa siły i koordynacji. Sesje są indywidualnie dopasowane do możliwości pacjenta, a wzorce ruchowe stosuje się w różnych pozycjach.

PNF wyróżnia się również irradacją napięcia, to znaczy, że pracą przez silniejsze grupy mięśniowe, aktywizujemy słabsze.

NDT Bobath - neuro-developmental treatment

Koncepcja ta została stworzona przez Bertę i Karela Bobathów. Jej głównym założeniem jest poprawa jakości ruchu poprzez normalizowanie napięcia mięśniowego, hamowanie nieprawidłowych wzorców i torowanie ruchów prawidłowych.

Metoda ta opiera się na założeniu, że układ nerwowy jest plastyczny, ma zdolność do reorganizacji, a prawidłowe doświadczenia ruchowe mogą ten proces wspierać. Terapia nie polega jedynie na ćwiczeniach, lecz jest całościowym podejściem do pacjenta, obejmującym również codzienne czynności, środowisko i aktywności opiekunów. Terapeuta analizuje jakość ruchów pacjenta, szukając kompensacji i nieprawidłowych synergii. Do specyficznych technik należą:

- handling - odpowiednio ukierunkowany dotyk i prowadzenie ruchu,
- pozycjonowanie - ustawienie ciała w sposób regulujący napięcie,
- torowanie kontroli posturalnej,
- naukę funkcjonalnych czynności.

Szczególne uwagi skupione są na kontroli tułowia, ponieważ to ona stanowi podstawę dla pracy kończyn.

Metoda Voity - odruchowa lokomocja

Metoda stworzona przez czeskiego neurologa Václava Vojtę, opiera się na koncepcji odruchowej lokomocji. Według jej założeń w ośrodkowym układzie nerwowym człowieka zapisane są wrodzone wzorce ruchowe, które można aktywować poprzez stymulację określonych stref na ciele pacjenta. W metodzie stosuje się głównie dwie formy odruchowej aktywacji:

- odruchowe pełzanie,
- odruchowy obrót.

Stymulacja wywołuje globalne wzorce, które angażują całe ciało i prowadzą do automatycznej aktywacji mięśni koniecznych do prawidłowego ruchu.

Terapia polega na przykładaniu odpowiedniego nacisku w zdefiniowanych punktach na ciele przy jednoczesnym ustawieniu pacjenta w charakterystycznych pozycjach. W przeciwieństwie do NDT Bobath i PNF, ruch tutaj nie jest prowadzony, lecz wywołwany odruchowo.



Metoda wymaga dużej precyzji i doświadczenia terapeuty. Często angażuje również rodziców dziecka lub opiekunów pacjentów dorosłych, którzy uczą się wykonywania sesji w domu.

PNF, NDT Bobath oraz metoda Voity stanowią trzy kluczowe filary współczesnej terapii neurokinezyologicznej. Każda opiera się na innym mechanizmie oddziaływania na układ nerwowy, lecz wszystkie wspierają pacjenta w osiągnięciu większej samodzielności i poprawie jakości życia. W praktyce klinicznej metody te często się uzupełniają, a dobór technik zależy od wielu czynników. Ich wspólnym mianownikiem jest przekonanie, że układ nerwowy, nawet uszkodzony, posiada potencjał do reorganizacji, a odpowiednio dobrana stymulacja może znacząco poprawić funkcjonowanie człowieka.

Faustyna Kotłowska Sportowcem Roku

#Guttmanny2025

Zdjęcie: Bartłomiej Zborowski/PKPar



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Faustyna Kotłowska została laureatką 7. edycji Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku #Guttmanny2025. Podczas uroczystej gali, która odbyła się 6 grudnia w Warszawie, wyróżniono nie tylko najlepszych zawodników minionego sezonu, lecz także trenerów, organizacje i wydarzenia szczególnie zasłużone dla rozwoju sportu osób z niepełnosprawnościami.

Idea plebiscytu

Plebiscyt #Guttmanny organizowany jest od 2019 roku, a jego celem jest propagowanie sportu osób z niepełnosprawnościami, promowanie sylwetek zawodników oraz budowanie społecznego uznania dla ich osiągnięć. Statuetka, którą otrzymuje zwycięzca, nosi imię sir Ludwiga Guttmanna - twórcy ruchu paralimpijskiego.

Triumf Faustyny Kotłowskiej

Zawodniczka Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych (GZSN) START Gorzów Wielkopolski, dwukrotna uczestniczka igrzysk paralimpijskich, została wybrana najlepszą sportsmenką roku dzięki swoim spektakularnym osiągnięciom podczas

12. Mistrzostw Świata w Paralekkoatletyce w New Delhi. To tam zdobyła dwa złote medale - w rzucie dyskiem oraz pchnięciu kulą, potwierdzając swoją dominację w klasie F64, w której jest również rekordzistką świata.

Kotłowska wygrała konkurs rzutu dyskiem wynikiem 38,96 m, mając wszystkie sześć prób lepsze od konkurentek. Kilka dni później powtórzyła ten wyczyn w pchnięciu kulą, osiągając 10,88 m i ustanawiając rekord mistrzostw świata oraz własny rekord życiowy.

Odbierając statuetkę im. sir Ludwiga Guttmanna, podkreśliła znaczenie wsparcia kibiców i społeczności lokalnych:

„Tak wysoko jeszcze nigdy nie byłam, więc z tego miejsca chciałabym bardzo podziękować osobom, które oddały na mnie głos, całemu Gorzowowi Wielkopolskiemu, Kościerzynie, czyli miastu, z którego pochodzę, i wielu innym miejscowościom, w których ludzie usłyszeli o sporcie osób niepełnosprawnych. Jest to ważny moment w roku. Chciałabym podziękować też wszystkim, którzy pomagają mi w tym, żebym dążyła do sukcesów.”

Podium pełne mistrzyń

Tegoroczne pierwsze trzy miejsca w plebiscycie zajęły kobiety:

2. miejsce Róża Kozakowska - mistrzyni świata w rzucie maczugą (F32) z Tarnowskiego Zrzeszenia Sportowego Niepełnosprawnych (TZSN) START Tarnów. Jej sukces w New Delhi był o tyle wyjątkowy, że poprzedziły go poważne problemy zdrowotne - w noc przed zawodami trafiła do szpitala z odwodnieniem. Mimo to zdobyła złoto z wynikiem 29,30 m i pobiła rekord mistrzostw świata. **3. miejsce** Kinga Drózd - reprezentantka Integracyjnego Klubu Sportowego (IKS) AWF Warszawa, która podczas mistrzostw świata w paraszermierze w Iksan (Korea Południowa) wywalczyła dwa srebra - indywidualnie w szabli oraz drużynowo.

Pierwsza dziesiątka plebiscytu

W gronie wyróżnionych zawodników znaleźli się również:

- Barbara Bieganowska-Zajac – srebro na 1500 m (T20) w New Delhi oraz dwa złota na mistrzostwach świata federacji Virtus.
- Szymon Sowiński – najlepszy mężczyzna w rankingu, trzy medale mistrzostw Europy w parastrzelectwie.
- Oliwia Szmigiel – dwukrotna mistrzyni Europy i brązowa medalistka w parabadmintonie (SH6).
- Bartosz Górczak – mistrz świata w pchnięciu kulą (F55) z rekordem mistrzostw.
- Oliwia Jabłońska – brązowa medalistka

mistrzostw świata w parapywaniu na 400 m stylem dowolnym (S10).

- Marcin Czerwiński – król strzelców mistrzostw Europy w goalballu, filar reprezentacji Polski.
- Jacek Czech – doświadczony pływak, zdobywca dwóch brązów w Singapurze (50 i 100 m grzbietem, S2).

Nagrody w pozostałych kategoriach

Kapituła konkursu, w skład której wchodzi przedstawiciele Polskiego Komitetu Paralimpijskiego (PKPar), mediów, sponsorów i byli sportowcy, przyznała również wyróżnienia w innych kategoriach:

- Trener Roku 2025: Zbigniew Lewkowicz (GZSN START Gorzów).
- Organizacja Sportowa Roku 2025: Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych START.
- Wydarzenie Sportowe Roku 2025: 5. Orlen Paralympic Run.
- Drużyna Roku 2025: męska kadra Polski w goalballu.
- Największe Osiągnięcie w Sporcie Nieparalimpijskim: Magdalena Andruszkiewicz za podwójne mistrzostwo świata we frame runningu (T72).

Podczas gali wręczono również nagrody specjalne, m.in. Nagrodę Honorową dla Ryszarda Rodzika czy wyróżnienie Prezesa PKPar dla Rity Malinkiewicz, która po poważnym wypadku wróciła do rywalizacji już jako parakolarka i zdobyła wicemistrzostwo świata.

Galę Finałową 7. Plebiscytu na Sportowca Roku #Guttmanny2025 dofinansowano ze środków Funduszu Solidarnościowego, którego dysponentem jest Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Sponsorem Statuetek jest ORLEN S.A. – sponsor strategiczny Polskiego Komitetu Paralimpijskiego.

Źródło: informacja prasowa Polskiego Komitetu Paralimpijskiego

Monoski uczy wytrwałości

wywiad z Aleksandrem Karbowiakiem



Konrad Słowik - specjalista,
Fundacja Avalon

Monoski to pojedyncza deska do zjazdów na stoku w pozycji siedzącej z nogami trzymanymi przed sobą. Umożliwia ona zjazdy samemu przy użyciu specjalnych, krótszych kijków narciarskich lub w tandemie z instruktorem po podczepieniu specjalnego uchwytu. Dzięki temu może być także używana przez osoby z niedowładem lub bezwładnością kończyn dolnych. Extrasprawny **Olek Karbowiak** brał udział w zimowym obozie narciarskim dla osób z niepełnosprawnościami w Białce Tatrzańskiej, podczas którego szlifował swoje umiejętności jazdy na monoski. Postanowiliśmy zadać Olkowi kilka pytań o jego wrażenia z wyjazdu.

Konrad Słowik: Olek, niedawno wróciłeś z Obozu w Białce Tatrzańskiej, gdzie szlifowałeś swoje umiejętności na monoski. Jakie są Twoje wrażenia ze stoku?

Olek Karbowiak: Było super, chociaż nie było łatwo. Monoski to bardzo ciekawy, emocjonujący i wymagający sport. Bardzo się cieszę, że mogłem wziąć udział w obozie.

Konrad: Jak wiemy nie jest to Twoja pierwsza przygoda z tą dyscypliną

zimową. Co jest najtrudniejsze w jej rozpoczęciu?

Olek: Najtrudniejsze dla mnie w jeździe na monoski jest utrzymanie równowagi, gdyż nie mam stabilizacji tułowia, co wiąże się dla mnie z olbrzymim wysiłkiem fizycznym. Mam też problem z uchwytami w dłoniach i nie jestem w stanie samodzielnie utrzymać kulo-nart, przy czym pomagam sobie taśmą samoklejącą.

Konrad: Jak oceniasz dostępność polskich stoków narciarskich dla osób z niepełnosprawnościami?

Olek: Jedyny stok w Polsce, na którym zjeżdżałem, to Kotelnica Białczańska w Białce Tatrzańskiej i uważam, że jest to dobrze przygotowany stok i dostępny dla OzN. Instruktorzy są przemili i życzliwi.

Konrad: Czy uważasz, że monoski jest dla osób z każdym rodzajem niepełnosprawności?

Olek: Bardzo polecam tę aktywność, szczególnie paraplegikom. Tetraplegicy, czyli osoby z takim samym stopniem niepełnosprawności jak ja, z uwagi na brak stabilizacji tułowia mają bardzo ciężkie zadanie.



Konrad: Czy wybierasz się na monoski w przyszłym roku?

Olek: Tak! Jeśli zdrowie i warunki na to pozwolą, to z wielką chęcią wybiorę się na stok. Bardzo się cieszę, że projekt Avalon Extreme dał mi możliwość uczestniczenia w tym obozie. Jazda na monoski umożliwiła mi oderwanie się od codzienności, integrację z innymi uczestnikami obozu oraz dużą mobilizację do pokonywania własnych barier, a do tego moja kondycja i skupienie znacznie się polepszyły.

Konrad: Coraz więcej osób rozpoczyna swoją przygodę z monoski, jednak nie jest to zbyt popularna dyscyplina sportu w Polsce.

Olek: Zjazdy na monoski to fantastyczna zabawa oraz dobry sposób na przełamywanie swoich barier. Ta dyscyplina sportu uczy wytrwałości i pozwala poznawać nowych ludzi, polecam ją wszystkim!



Czym różni się narcciarstwo biegowe od konkurencji alpejskich?

Zdjęcia: PKPar



Konrad Słowik - specjalista,
Fundacja Avalon

Zima w końcu do nas zawitała i nie ucieknie tak szybko, dlatego z tej okazji postanowiliśmy przybliżyć trzy najpopularniejsze zimowe dyscypliny sportowe.



Narciarstwo biegowe

Narciarstwo biegowe to sport zimowy wymagający dużej wytrzymałości kondycyjnej, ponieważ zawodnicy ścigają się po płaskim oraz delikatnie pagórkowatym terenie, używając do tego nart i kijków. Narty używane do biegów są dużo węższe i lżejsze od nart zjazdowych. Posiadają wiązanie, które mocuje się do nart tylko przednią częścią buta, a pięta zostaje wolna, co ułatwia narciarzowi odpychanie. Wraz ze skokami narciarskimi i kombinacją alpejską są zaliczane do narciarstwa klasycznego. Wśród Polaków najbardziej znanym zawodnikiem narciarstwa biegowego z niepełnosprawnością jest **Witold Skupień**, o którym możecie przeczytać na [naszym blogu](#).



Witold Skupień podczas Paraolimpiady w 2022 roku

Narciarstwo alpejskie

Z kolei narciarstwo alpejskie polega na **jak najszybszym zjeździe po stoku, na długich nartach zjazdowych, do których cały but jest przymocowany przy pomocy specjalnych wiązań**. Konkurencje, które są rozgrywane w ramach tej dyscypliny to:

- slalom,
- slalom gigant,
- supergigant,
- zjazd,
- kombinacja alpejska,
- super kombinacja,
- slalom równoległy.

Slalom, slalom gigant i slalom równoległy zaliczają się do konkurencji technicznych.

Zjazd, uznawany za najważniejszy w narciarstwie alpejskim, oraz **supergigant** to konkurencje szybkościowe. **Kombinacja i superkombinacja** składają się z dwóch etapów: **zjazdu / supergiganta** (konkurencje szybkościowe) i **jazdy slalomem** (konkurencja techniczna), a czasy obu przejazdów są sumowane.

Kombinacje cieszą się mniejszą popularnością, ponieważ wymagają od narciarza zarówno szybkości, jak i techniki, a współcześni zawodnicy raczej koncentrują się na jednym z tych aspektów.

W zawodach mogą startować osoby z różnymi niepełnosprawnościami, np. osoby niedowidzące, które zjeżdżają z przewodnikiem, osoby poruszające się na wózku, zjeżdżające w pozycji siedzącej na monoski. Niektórzy, np. osoby po amputacji jednej nogi, zjeżdżają na pojedynczej nartce,

a jako pomoc w utrzymaniu równowagi służą im kulonarty, czyli specjalne kijki zakończone krótkimi nartami, poprawiające równowagę i sterowność. Wśród reprezentantów Polski najbardziej utytułowanym jest **Igor Sikorski**, który wielokrotnie stawał na podium w zawodach **Mistrzostw świata, Pucharu świata i Pucharu Europy**. Jego największy sukces to zdobycie brązowego medalu w slalomie gigancie na **Igrzyskach Paraolimpijskich w Pjongczangu w 2018 roku**.

Snowcross

Snowboard cross, znany również jako **boardercross**, to zawody snowboardowe, w których **czterech do sześciu zawodników ściga się po torze, zazwyczaj dość wąskim**.

Trasa obfituje w **ciasne zakręty, nierówności strome i płaskie**, które mają sprawdzić, w jak najszerszym zakresie, zdolności snowboardzistów. Celem jest jak najszybsze pokonanie, co wymaga zachowania kontroli nad deską przy osiągnięciu maksymalnej prędkości. **Od 2006 roku snowcross jest konkurencją olimpijską**. Znanym zawodnikiem snowboardowym z niepełnosprawnością jest **Wojciech Taraba**, który co prawda nie zdobył żadnego medalu, ale **reprezentował Polskę na Paraolimpiadzie w 2014 i 2022 roku**.



Igor Sikorski na zawodach podczas Paraolimpiady w 2018 roku

Światowy Dzień Walki z AIDS

Z okazji **Światowego Dnia Walki z AIDS**, obchodzonego 1 grudnia, Fundacja Avalon wspólnie z Fundacją Edukacji Społecznej zorganizowały bezpłatne badania w kierunku HIV, HCV oraz kiły. Była to dobra okazja, aby w bezpiecznych i komfortowych warunkach zadbać o zdrowie swoje oraz najbliższych.

Badania odbyły się w czwartek, 11 grudnia, w siedzibie Fundacji Avalon. Akcja miała charakter otwarty - nie prowadzono zapisów, a każdy zainteresowany mógł przyjść bez wcześniejszej rejestracji.

Wydarzenie przypomniało, jak ważna jest profilaktyka i regularne badania w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową. Testy pozwoliły uzyskać jasną informację o stanie zdrowia, umożliwiły wczesne wykrycie ewentualnego zakażenia oraz szybkie podjęcie odpowiednich działań medycznych, jeśli zachodziła taka potrzeba.

Akcja była także okazją do przełamywania stereotypów. Warto podkreślić, że badanie w kierunku HIV nie jest powodem do wstydu, lecz wyrazem odpowiedzialności i troski o siebie oraz innych. Zwrócono uwagę, że pozytywny wynik nie jest wyrokiem, a osoby świadome zakażenia i przyjmujące leczenie antyretrowirusowe nie rozwijają AIDS. Zakażenie HIV nie oznacza AIDS - wiedza i profilaktyka mają realną moc.

Gdzie można zrobić taki test?

Najbardziej oczywista opcja to Punkty Konsultacyjno-Diagnostyczne (PKD), które działają w większości większych miast w Polsce. Badanie w PKD jest bezpłatne,



anonimowe i szybkie (często trwa około 15 minut), a do tego zawsze poprzedza je profesjonalna konsultacja. Aktualną listę punktów znajdziesz [tutaj](#).

Jeśli wolisz zrobić test w domu albo masz utrudniony dostęp do PKD (np. w Twojej okolicy nie ma miejsca dostosowanego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami), możesz skorzystać z bezpłatnego testu do samodzielnego wykonania. Więcej informacji o takiej możliwości znajdziesz na stronie Fundacji Edukacji Społecznej.

Czym jest HIV a czym jest AIDS?



Sylwia Wierzbicka - psycholożka, seksuolożka

HIV (skrót od ang. Human Immunodeficiency Virus) - ludzki wirus nabytego niedoboru odporności (sam wirus nie jest chorobą!). AIDS (skrót od ang. Acquired Immunodeficiency Syndrome) - zespół nabytego niedoboru odporności, spowodowany nieleczonym zakażeniem wirusem HIV, oznacza występowanie wielu chorób, m.in. różnego rodzaju infekcji, nowotworów HIV ≠ AIDS! Zakażenie wirusem HIV nie oznacza automatycznie rozwoju AIDS. AIDS to końcowy etap nielezonego zakażenia, występujący po wielu latach trwania infekcji wirusem HIV.



Jak obecnie wygląda leczenie?

Każda osoba, u której zostanie wykryty wirus, zostaje objęta bezpłatnym leczeniem (pod opieką specjalistów pracujących w tzw. ośrodkach referencyjnych realizujących Program Polityki Zdrowotnej Ministra Zdrowia, ich aktualną listę można znaleźć na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS). **Zgłoszenie się do poradni prowadzącej leczenie antyretrowirusowe (ARV) nie wymaga skierowania.** Można wybrać dowolną placówkę medyczną na terenie całej Polski. Poradnie znajdują się na terenie szpitali, gdzie również można otrzymać leki (w poradni lub aptece szpitalnej). **Leki antyretrowirusowe są bezpłatne** dla wszystkich osób znajdujących się na terenie Polski, w tym osób uchodźczych. **Leki antyretrowirusowe nie są w stanie usunąć wirusa z organizmu osoby zakażonej,**

jednak hamują namnażanie się wirusa, zwalniają przebieg zakażenia i poprawiają jakość życia. Leczenie jest na tyle skuteczne, że długość życia osób z HIV jest zbliżona do długości życia reszty populacji. **Leczenie trwa całe życie** - niewykrywalna wiremia nie pozwala na przerwanie leczenia, odstawienie terapii powoduje ponowny wzrost poziomu wirusa.

Czy kontakt z osobą w leczeniu antyretrowirusowym jest bezpieczny?

Osoby, które pozostają w terapii antyretrowirusowej i u których stwierdzono niewykrywalny poziom wirusa we krwi (czyli niewykrywalną wiremię), nie mogą zakażać innych! **Osoby z niewykrywalną wiremią mogą m.in. uprawiać seks bez dodatkowego zabezpieczenia** i nie zakażać osoby partnerskiej, mogą mieć/urodzić zdrowe dzieci.

Jak może dojść do zakażenia HIV?

Wirus obecny jest we krwi, wydzielinie z pochwy i odbytu, spermie i preejakulacie oraz w ludzkim mleku. **Do zakażenia może więc dojść 3 drogami:**

- **Przez kontakt seksualny**, a dokładniej tzw. ryzykowny kontakt seksualny, czyli każdy niezabezpieczony prezerwatywą kontakt seksualny z osobą (niezależnie jakiej płci), której statusu serologicznego nie znamy (czyli takiej która nie zrobiła testu na HIV). Kontakt seksualny nie oznacza jedynie seksu penetracyjnego (waginalnego czy analnego), ale jest to również seks oralny!
- **Przez krew** - kontakt zakażonej krwi z uszkodzoną skórą, narządami płciowymi, błonami śluzowymi lub drogą iniekcyjną (np. przez używanie tych samych igieł z inną osobą przy przyjmowaniu narkotyków).
- **Podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią**, jeśli osoba rodząca jest zakażona wirusem HIV (zaleca się wykonanie testu przez osobę w ciąży, jak i jej osobę partnerską).

Co może ustrzec przed zakażeniem?

- Stosowanie prezerwatyw podczas każdej formy kontaktu seksualnego.
- Regularne wykonywanie testów na obecność wirusa i wymaganie badań od osoby, z którą zamierzamy mieć kontakt seksualny.
- Profilaktyka poekspozycyjna (tzw. PEP od ang. post-exposure prophylaxis) - polega na przyjmowaniu leków antyretrowirusowych w sytuacji, gdy dojdzie do kontaktu z materiałem potencjalnie zakaźnym.
- Profilaktyka przedekspozycyjna (tzw. PrEP od ang. pre-exposure prophylaxis) - przyjmowanie leków, które mogą uchronić przed zakażeniem HIV. PrEP polega na przyjmowaniu raz dziennie jednej tabletki zawierającej dwa leki przeciw HIV. Leki te stosuje się zanim dojdzie do narażenia na zakażenie (przed seksem) oraz przez jakiś czas po ekspozycji.

Gdzie można przebadać się w kierunku HIV?

W Polsce testowanie na HIV jest bezpłatne, anonimowe, nie trzeba być osobą objętą ubezpieczeniem czy posiadać skierowania - wystarczy zgłosić się do jednego z Punktów Konsultacyjno-Diagnostycznych w miejscu zamieszkania lub zamówić test do domu.

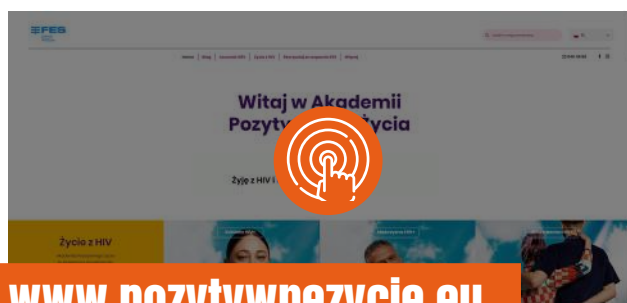
Więcej informacji o AIDS i HIV, procedurze testowania, metodach badań i lokalizacji Punktów znajdziesz m.in. na stronach organizacji.:



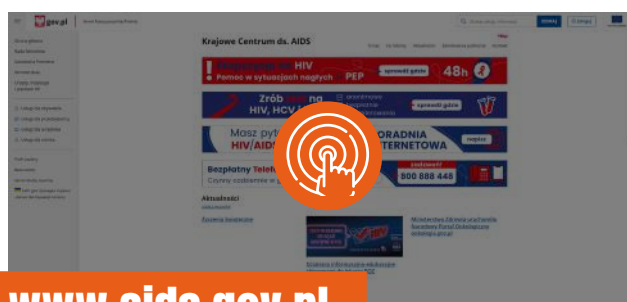
www.projekttest.pl



www.fes.edu.pl



www.pozytywnezycie.eu



www.aids.gov.pl



Dieta bez cukru -

dlaczego jest tak ważna dla osób z niepełnosprawnościami?



Agnieszka Surma - dietetyczka, Fundacja Avalon

Dieta bez cukru nie musi być pozbawiona słodkich smaków. To brzmi jak marzenie, prawda? Wszyscy wiemy, że gdy nie jemy słodczy, nasz organizm funkcjonuje znacznie lepiej, jednak trudno jest nam wyrzec się ulubionych walorów smakowych. Poniżej poznasz wskazówki do planowania diety, która nie szkodzi zdrowiu, a zarazem pozwala korzystać z przyjemności słodkiego smaku.

Jak powinna wyglądać dieta bez cukru dla osób z niepełnosprawnościami?

Dieta bez cukru dla osób z niepełnosprawnościami powinna opierać się o naturalne nieprzetworzone składniki. Produkty sklepowe, jak na przykład wędliny, smakowy nabiał, serki czy nawet chleb, mają dodatek cukru. Świetną alternatywę stanowią upieczona w domu szynka i naturalny nabiał z dodatkiem świeżych owoców. W przypadku chleba wystarczy przeczytać skład i wybrać ten, który nie ma cukru.

Takie podejście istotnie zredukuje ilość cukru w codziennej diecie. Należy też wyeliminować sklepowe słodczy. Poza substancją słodzącą mają również w składzie szkodliwe tłuszcze TRANS. Te przyczyniają się do powstawania stanów zapalnych i uszkodzeń w komórkach.

Źródła energii w diecie bez cukru

Dieta bez cukru ma liczne korzyści dla zdrowia, jednak czy cukier jest zupełnie zbędny dla naszych organizmów? W jakim celu go spożywamy i jaką pełni on rolę? Cukier zamieniany jest w organizmie

w glukozę, z której komórki wytwarzają energię. Energia jest potrzebna. Cemu zatem rezygnować z cukru? Problem polega na tym, że po zjedzeniu cukru glukoza we krwi rośnie bardzo szybko i bardzo wysoko. Jest to kluczowy problem w cukrzycy. Ale również osoby bez cukrzycy powinny tego unikać. Wysoki poziom glukozy jest toksyczny dla naczyń krwionośnych i powoduje stan zapalny. W dalszej perspektywie prowadzi to do zaburzeń w gospodarce węglowodanowej, nadwyręża trzustkę i może przyczynić się do cukrzycy typu drugiego.

Poza cukrem w pożywieniu jest wiele innych źródeł energii. Możemy zatem mieć dietę bez cukru i jednocześnie zapewnić sobie odpowiednie ilości energii. O jakich produktach mowa? Węglowodany złożone znajdujące się w produktach pełnoziarnistych mają niski indeks glikemiczny, czyli po ich spożyciu glukoza we krwi rośnie powoli. Warto też pamiętać, że można spowolnić przyswajanie węglowodanów, gdy w posiłku znajdują się produkty zawierające błonnik, białko oraz tłuszcz.

Innym wydajnym źródłem energii są zdrowe tłuszcze (czyli nienasycone kwasy tłuszczowe). Coraz więcej mówi się o podejściu niskowęglowodanowym i wysokotłuszczowym, które pozwala wprowadzić cukrzycę w remisję. Do produktów bogatych w zdrowe tłuszcze należą orzechy, pestki i nasiona, tłuste ryby morskie, oliwa z oliwek czy awokado. Warto skorzystać z pomocy dietetyka w zaplanowaniu zbilansowanej diety, uwzględniającej zdrowe tłuszcze i niski indeks glikemiczny.

Cukrzyca a niepełnosprawność

Jaka jest zależność pomiędzy cukrzycą a niepełnosprawnością? Trzeba pamiętać, że często osoby z niepełnosprawnością ruchową mają ograniczenia w poruszaniu się. W związku z tym mogą mieć problem z wykorzystaniem nadprogramowej energii pochodzącej ze spożywanego cukru. Innymi słowy, utylizacja nadmiernej ilości glukozy we krwi spowodowana zjedzeniem słodkiego, jest u nich zdecydowanie trudniejsza. W rezultacie osoby poruszające się na wózkach są bardziej narażone na zaburzenia w gospodarce węglowodanowej, niestabilne poziomy glikemii oraz cukrzycę.

Nie można też zapominać o dbaniu o jak największą aktywność fizyczną – w takim wymiarze, w jakim jest ona możliwa. Ruch pozwala szybko wykorzystać dostarczoną organizmowi glukozę i zminimalizować negatywne skutki jej spożywania. Nie oznacza to jednak, że aktywność fizyczna rozwiąże wszystkie problemy, a osoby bardzo aktywne mogą swobodnie spożywać cukier do woli – oczywiście warto stanowczo ograniczyć jego spożywanie.

Zdrowe słodczy bez cukru

Obecnie na rynku mamy szeroką ofertę słodczy bez cukru, które pozwalają na cieszenie się słodkim smakiem bez negatywnego wpływu na poziom glukozy we krwi. W produktach



spożywczych możemy znaleźć wiele różnych słodzików, które nie wchłaniają się z przewodu pokarmowego, a tym samym nie wpływają na gospodarkę węglowodanową. Pamiętaj jednak, że bezpieczeństwo niektórych z nich pozostaje pod znakiem zapytania, dobrze więc postawić przykładowo na ksylitol, erytrytol czy glikozydy stewiowe. Słodziki takie jak aspartam czy acesulfam K nie powinny być nadużywane. Dla osoby z cukrzycą problemem zazwyczaj nie jest to, że od czasu do czasu produkt zawierający słodzik, ale to, że takie produkty zdarzają się w diecie zbyt często, co z kolei podtrzymuje uzależnienie od słodkiego smaku. A to właśnie to uzależnienie sprawia, że trudno skończyć na jednym ciastku.

A zatem - czy zdrowe słodyczne istnieją?

Jako dietetyk daję podopiecznym przepisy na zdrowe słodyczne bez cukru o niskiej zawartości węglowodanów na bazie mąki kokosowej, erytrytolu czy stewii. Prysmaki można przygotowywać samodzielnie na bazie zdrowych tłuszczów, jak olej kokosowy, oliwa czy masło klarowane oraz na bazie słodzików nie podnoszących poziomu glukozy we krwi. Zawsze jednak zaznaczam, że słodyczne powinny być małym dodatkiem do diety, a nie codziennym elementem menu. Podkreślam również, że takie dania spożywamy zawsze na koniec posiłku.

Podsumowując, dla zdrowia osób z niepełnosprawnościami, najlepiej byłoby całkowicie wykluczyć z diety cukier. Taki wybór nie oznacza całkowitej rezygnacji ze słodkości, a co więcej daje możliwość cieszenia się większą gamą smaków – eliminacja cukru powoduje, że wyczuwalny staje się słodki smak, m.in. w mleku, marchewce czy buraku.



Speed friending

w Gorzowie Wielkopolskim



Czym jest speed friending i co daje uczestnikom?

Speed friending to forma spotkań oparta na krótkich, swobodnych rozmowach w zmieniających się parach lub małych grupach. Jego głównym celem jest ułatwienie nawiązywania kontaktów w bezpiecznej, przyjaznej atmosferze – bez presji, ocen i długich zobowiązań.

Dla uczestników speed friending:

- przełamuje pierwsze lody i zmniejsza stres związany z poznawaniem nowych osób,
- pomaga budować relacje społeczne i poczucie przynależności,
- wzmacnia pewność siebie i umiejętności komunikacyjne,
- daje możliwość bycia wysłuchanym i poznania różnych perspektyw,
- sprzyja integracji i przeciwdziała poczuciu izolacji.

To szczególnie wartościowa forma spotkań dla osób, które rzadziej mają okazję do swobodnych kontaktów społecznych lub potrzebują jasnych zasad i struktury wydarzenia.

Podoba Ci się taka forma spędzania czasu? Mamy kilka podpowiedzi jak zorganizować taką imprezę.

Jak zorganizować speed friending krok po kroku?

1. **Określ cel i grupę uczestników**
Zastanów się, dla kogo jest wydarzenie i jaki ma charakter – integracyjny, otwarty, tematyczny. Ważne jest stworzenie przestrzeni dostępnej, komfortowej i bezpiecznej dla wszystkich.
2. **Przygotuj przestrzeń**
Ustaw krzesła lub stoliki w parach albo małych kręgach. Zadbaj o spokojne otoczenie, dobrą akustykę i czytelny plan sali. Warto wyznaczyć osobę prowadzącą, która będzie czuwać nad przebiegiem spotkania.

3. **Ustal zasady**

- Na początku wydarzenia krótko wyjaśnij:
- ile trwa jedna rozmowa (np. 3–5 minut),
 - w jaki sposób uczestnicy zmieniają miejsca,
 - że udział jest dobrowolny i można zrobić przerwę w dowolnym momencie.

4. **Przygotuj karty z pytaniami**

Wydruk kart z pytaniami bardzo ułatwia rozmowę i zmniejsza stres. Pytania powinny być proste, otwarte i neutralne. Przykłady:

- Co sprawia Ci radość w codziennym życiu?
- Jak lubisz spędzać wolny czas?
- Jakie miejsce lubisz najbardziej i dlaczego?
- Co ostatnio Cię zainspirowało?

Karty można zalamować lub wydrukować na grubszym papierze. Dobrze, aby były czytelne i estetyczne.

5. **Zadbaj o tempo i atmosferę**

Użyj dzwonka, timera lub krótkiego sygnału dźwiękowego do zmiany rozmów. Prowadzący powinien reagować na potrzeby uczestników i dbać o życzliwy klimat.

6. **Zamknij spotkanie wspólnym akcentem**

Na zakończenie warto dać przestrzeń na luźną rozmowę, poczęstunek lub krótkie podsumowanie. To moment, w którym uczestnicy mogą wrócić do osób, z którymi rozmowa szczególnie ich zaintrygowała.



Jak dieta może wspierać zdrowie seksualne

osób z niepełnosprawnościami?



Agnieszka Surma - dietetyczka, Fundacja Avalon

Zdrowie seksualne według WHO jest stanem, w którym doświadczamy dobrego samopoczucia w sferze fizycznej, emocjonalnej, psychicznej oraz społecznej w odniesieniu do seksualności. Oznacza to, że wiele warunków musi zostać spełnionych, aby człowiek odczuwał satysfakcję ze swojego życia seksualnego. Jednym z nich, jest libido.

Co to jest libido i jakie jest jego znaczenie dla funkcji seksualnych?

Libido to popęd seksualny, pożądanie albo po prostu ochota na seks. Libido to odczuwanie chęci podjęcia aktywności seksualnej, ale także myśli czy fantazje erotyczne. Libido jest niezbędne do wystąpienia reakcji seksualnej. Zmniejszenie lub brak libido skutkuje ograniczeniem lub brakiem kontaktów seksualnych, co może prowadzić m.in. do napięć i trudności w związku, gorszego samopoczucia.

Jak niepełnosprawność może wpłynąć na zdrowie seksualne?

Osoby z niepełnosprawnościami ze względu na swoją niepełnosprawność, ale i konsekwencje z niej wynikające, mogą doświadczać trudności w osiągnięciu satysfakcji w obszarze swojej seksualności. Przyczyn jest tak dużo, jak rodzajów niepełnosprawności. Jedną z dużych grup, w których obserwujemy większą częstość zaburzeń seksualnych, są osoby chore na cukrzycę. Dotykają one zarówno kobiet, jak i mężczyzn. U mężczyzn

przejawia się to przed wszystkim zaburzeniami erekcji, kobiety natomiast zgłaszają takie problemy jak zmęczenie, wahania poziomu glukozy w okresie okołomiesiączkowym, zapalenia błony śluzowej pochwy, a także zmniejszoną chęć na seks, czy gorsze nawilżenie pochwy. Kobiety z cukrzycą ze względu na hiperglikemię są bardziej narażone na grzybicze infekcje intymne. Poza tym obserwuje się u nich zwiększoną częstość występowania depresji, która jest silnie powiązana z zaburzeniami w sferze seksualnej.

Warto pamiętać, że osoby z niepełnosprawnościami częściej doświadczają epizodów depresyjnych. Doświadczenia dużych ograniczeń fizycznych i społecznych przyczyniają się do zwiększonego stresu. Ten z kolei nierzadko objawia się chorobami układu pokarmowego, jak na przykład zespół jelita drażliwego.

Warto zwrócić uwagę, że nierzadko osoby z niepełnosprawnościami przyjmują na stałe leki, które mogą powodować spadek libido. Tak na przykład działają niektóre leki przeciwpadaczkowe, dlatego w tej grupie częściej występują zaburzenia seksualne.

Jak osoby z niepełnosprawnościami mogą wspierać swoje zdrowie seksualne? Każda niepełnosprawność czy dysfunkcja naszego organizmu może przyczyniać się do zmniejszenia libido, pojawienia się obaw przed rozpoczęciem życia seksualnego czy w ogóle zaburzeń w tej sferze. Ile problemów, tyle też rozwiązań. Możemy jednak znaleźć wspólny mianownik dla wszystkich tych sytuacji. Najogólniej rzecz ujmując, jest to po prostu zdrowy styl życia, na który składa się prawidłowa higiena snu, aktywność fizyczna, odżywcza dieta dostarczająca wszystkich makroskładników, mikroelementów i witamin oraz właściwe zarządzanie stresem.

Czyli wysypiamy się – bo kto ma ochotę

na seks, kiedy chce mu się spać albo jest po prostu zmęczony. Regularnie się ruszajmy, w miarę możliwości – na tyle, na ile pozwala nam niepełnosprawność. Ruch pozytywnie wpływa nie tylko na zdrowie, poprawę samopoczucia i lepsze radzenie sobie ze stresem, ale także na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego czy układu ruchowego, które mają swoje niebagatelne znaczenie w sferze seksualnej. Do tego starajmy się zarządzać stresem i napięciami – te tym bardziej będą odbierały ochotę na seks.



A co z tą dietą? Ponieważ w diecie dostarczamy składniki niezbędne do przeprowadzania wszystkich procesów fizjologicznych, które zachodzą w organizmie, a więc także tych związanych z całą reakcją seksualną, to co jemy wpływa na jakość naszego życia intymnego.

Czy afrodyzjaki to mit?

W literaturze nie funkcjonuje takie pojęcie jak wpływ diety na libido. W mass mediach znajdziemy wiele artykułów wskazujących na konkretne produkty, które mają wpływ na zwiększenie libido. Dotychczas jednak w badaniach naukowych nie wykazano jednoznacznych dowodów na to, że jakiegokolwiek produkty, które na co dzień znajdują się w naszych jadłospisach, mogą wpływać na poprawę libido.

Co może wesprzeć nasze libido?

Odżywcza dieta, dostarczająca właściwą ilość makroskładników – białka, tłuszczów i węglowodanów oraz mikroskładników – to podstawa. Bez tego nie ma mowy o poprawie libido. Jest jednak kilka składników, na które warto zwrócić szczególną uwagę.

Białko jest składnikiem, które wpływa na syntezę hormonów. Zbyt niskie jego spożycie może wpływać m. in. na niższy poziom testosteronu. Dlatego warto zwrócić uwagę na prawidłową zawartość tego makroskładnika w diecie. Dieta bogata w białko nie jest konieczna, wystarczy spożycie białka na poziomie zalecanych norm. O właściwy poziom białka trzeba zadbać przy diecie roślinnej.

Niezwykle ważne jest również dostarczenie w odpowiednich ilościach witamin z grupy B. Gospodarka hormonalna jest od nich zależna. Jedną z witamin, której deficyt obserwujemy przy nadmiarze estrogenów, jest witamina B6. która odpowiada za ich rozkład. Wyższy poziom estrogenów jest związany ze wzrostem libido, ale wiąże się także ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia m.in. nowotworów piersi czy endometriozy. Najwięcej witaminy B6 znajdziemy w mięsie, szczególnie w: wątróbce, w rybach, takich jak łosoś czy pstrąg, a także w kaszach i strączkach: kasza gryczana, fasola, orzechy włoskie, laskowe oraz nasiona słonecznika.



Pozostałe witaminy z grupy B również mają ogromny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego, a ten jest niezwykle ważny w kontekście samopoczucia, nastroju oraz podniecenia i przeżywania orgazmu. Warto zadbać, aby w diecie ich nie brakowało. W tym miejscu również należy wspomnieć o niezwykle istotnym kwasie foliowym, który związany jest ze zdrowiem reprodukcyjnym. Kwas foliowy, inaczej B9, to niezbędny składnik do prawidłowego rozwoju dziecka w łonie matki, odpowiada także za jakość nasienia mężczyzny. Przygotowując się zatem do poczęcia dziecka, należy zadbać o dietę bogatą w kwas foliowy. Kobiетom zaleca się zadbać o jej suplementację już 3 miesiące przed planowanym poczęciem.

Bezcenna również jest witamina C, której rola w organizmie nie ogranicza się tylko do utrzymywania odporności. Jest antyoksydantem, co oznacza, że eliminuje wolne rodniki. Ich nadmiar powoduje stres oksydacyjny, którego skutkiem są uszkodzenia w naczyniach krwionośnych. A przecież te naczynia odpowiadają za właściwe ukrwienie narządów rozrodczych. Dysfunkcje w układzie krwionośnym mogą wiązać się z trudnościami nie tylko w uzyskaniu erekcji, ale także właściwego pobudzenia u kobiet. Jeśli chcemy zadbać o zdrowie seksualne, to dieta bogata w witaminę C jest jednym z istotnych elementów.

Nie możemy zapominać o innych antyoksydantach, jak witamina A czy E. Także uzupełnienie niedoborów witaminy D może sprzyjać poprawie libido. Badania wskazują, że uzupełnienie tej witaminy u kobiet z niedoborem poprawiało jakość życia seksualnego, mierzonego na podstawie dedykowanego kwestionariusza. Kolejnym ważnym mikroskładnikiem mającym wpływ na funkcje seksualne szczególnie mężczyzn jest cynk. Pobudza on syntezę testosteronu i w efekcie poprawia zdolność do erekcji i wytrysku. Jego niedobór może powodować



spadek ilości plemników. Oznacz to, że mężczyźni, którzy chcą zadbać o jakość swojego życia seksualnego, powinni zadbać o dietę bogatą w cynk. Ten znajduje się w rybach, owocach morza, mięsie, mleku i jego przetworach, a także w zbożach, roślinach strączkowych oraz jajkach.

Oczywiście niedobory wszelkich witamin i minerałów mogą powodować dysfunkcje naszego organizmu i pośrednio przyczyniać się do spadku libido czy zaburzeń na innym etapie reakcji seksualnej. Dlatego przebywanie na tak zwanej "diecie" i spożywanie diety ze zmniejszoną podażą energetyczną przez dłuższy czas również może być powodem zaburzeń seksualnych. Dieta niskokaloryczna powinna być stosowana przez ograniczony czas. Jeśli jest on zbyt długi, organizm adaptuje się do mniejszej podaży kalorii i efekt odchudzający zanika, a zbyt niska podaż mikroskładników skutkuje niedoborami i w konsekwencji pojawieniem się chorób oraz problemów w sferze seksualnej.

Warto też zwrócić uwagę na spożycie alkoholu. Ten jest szkodliwy w każdej ilości. Jeśli zależy nam na poprawie jakości życia i zdrowia w jakimkolwiek obszarze, to należałoby zastosować przynajmniej dietę z ograniczeniem alkoholu, o ile nie wykluczającą go całkowicie.

Podsumowanie

Zaburzenia seksualne to bardzo skomplikowany temat, który może dotknąć każdego z nas niezależnie czy doświadczamy niepełnosprawności, czy też nie. Niemniej osoby z niepełnosprawnościami są bardziej narażone na wystąpienie takich zaburzeń. I dlatego jest to obszar, któremu warto się szczególnie przyjrzeć. Wymaga to podejścia interdyscyplinarnego – zaopiekowania się istniejącymi chorobami, dobrania odpowiednich leków, zadbania o zdrowy i higieniczny tryb życia, w tym także o sferę psychiczną, która ma w tym zakresie kluczowe znaczenie.

Chcesz dowiedzieć się więcej o zdrowym żywieniu i dobrać dietę odpowiednią do Twoich potrzeb?

Zapisz się na konsultację z naszą dietetyczką. Napisz maila na adres: fundacja@fundacjaavalon.pl lub zadzwoń pod numer: **(22) 349 97 71** lub **531 786 660**

Bibliografia

- Wpływ farmaceutyków na potencję i aktywność seksualną człowieka, Grzegorz Gałuszka, Renata Gałuszka, Agnieszka Medalion, Mateusz Borecki, Wojciech Legawiec; Zdrowie publiczne standardem dobrostanu, s. 123 – 143
- Zaburzenia seksualne u kobiet chorych na cukrzycę, Lois Jovanovic; Przedurk z Diabetes Reviews; 1998, 6, 1, 65–72; Diabetologia Praktyczna 2001, tom 2, nr 2, 117–126 Tłumaczenie: dr med. Anna Korzon-Burakowska Wydanie polskie: Via Medica
- Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Vitamin D Status and Lower Urinary Tract Symptoms, Penghui Yuan, Tao Wang, Hao Li, Ruzhu Lan, Mingchao Li and Jihong Liu; The Journal of Urology, Vol. 205, 1584-1594, June 2021
- Farmakologiczne możliwości leczenia zaburzeń libido, Marek Krzystanek, Robert Krysiak, Adam Chabrzyk i Artur Pałasz; Psychiatria Spersonalizowana; dostęp [tutaj](#).

Aktywność seksualna przy problemach urologicznych i proktologicznych



Joanna Głogowska - fizjoterapeutka i seksuolog kliniczny, absolwentka Akademii Medycznej we Wrocławiu oraz studiów podyplomowych SWPS, pierwsza fizjoterapeutka w Polsce z tytułem seksuologa.



Aktywność seksualna czasem wiąże się z potrzebą zadbania o dodatkowe aspekty związane z higieną intymną, przygotowaniem do aktywności czy wsparciem - zarówno fizycznym, jak i psychicznym czy emocjonalnym. Nietrzymanie moczu czy kału nie musi oznaczać rezygnacji z życia intymnego. To wciąż temat, który może budzić obawy i wstyd. W tym artykule sprawdzamy, jak przygotować się do seksu w takich sytuacjach, jak zadbać o higienę oraz jakie rozwiązania mogą pomóc w przełamaniu lęku i odzyskaniu przyjemności z seksu.

Intymność a nietrzymanie moczu lub stolca - jak się przygotować?

Nietrzymanie moczu i nietrzymanie kału to dolegliwości silnie wpływające na obniżenie jakości życia, w tym również życia seksualnego. Literatura podaje, że osoby, które mają problemy z nietrzymaniem moczu lub kału, pozostają aktywne seksualnie, jednak zgłaszają mniejszą satysfakcję, większy lęk i mimo wszystko zdarza im się unikać intymności. Obawy przed wyciekami moczu bądź kału oraz nieprzyjemnym zapachem bywają skuteczną barierą prowadzącą do zaniechania aktywności seksualnej. Jednak odpowiednie przygotowanie w przypadku tych dolegliwości może skutecznie zredukować stres i pomoże przełamać barierę wstydu.

Przygotowanie do aktywności seksualnej osób z nietrzymaniem moczu i/lub kału należy rozpocząć od szczerej, otwartej rozmowy z partnerem/ką, co pozwoli wypracować wspólnie rozwiązania, które dla obu stron będą komfortowe. W kolejnym kroku należy zadbać o odpowiednie planowanie aktywności seksualnej i zabiegi higieniczne przed jej podjęciem. Przed zbliżeniem warto opróżnić pęcherz i jelita, unikać alkoholu czy kofeiny. Dobrym pomysłem jest zastosowanie wodoodpornej ochrony pościeli oraz przygotowanie środków higienicznych: chusteczek, papieru toaletowego w pobliżu miejsca, w którym będziecie uprawiać seks. Każdorazowo, planując współżycie seksualne należy

zadbać o to, by mieć pod ręką przydatne akcesoria: lubrykanty (zmniejszy to uczucie tarcia), prezerwatywy oraz ręczniki ochronne.

Pozycje seksualne - czy mają znaczenie?

Czy istnieją pozycje seksualne, na które w szczególny sposób należy zwrócić uwagę? I tak i nie. Z jednej strony powinny być to pozycje, które zmniejszą obciążenie miednicy (np. pozycja misjonarska z poduszką pod lędźwiami dającą dodatkowe wsparcie). Druga rzecz, o którą warto zadać przy wyborze pozycji to, aby była ona wygodna i komfortowa, zarówno dla osoby z nietrzymaniem moczu i/lub kału, jak i osoby partnerskiej.

Jakie są możliwe rozwiązania?

W przypadku nietrzymania kału można rozważyć stosowanie mechanicznego wsparcia:

1. **Tampony odbytnicze (anal plugs):** są to niewielkie, jednorazowe lub wielorazowe „tampony” z miękkiej pianki lub silikonu medycznego, które wprowadza się do odbytu, aby zapobiec niekontrolowanemu wyciekowi kału czy gazów. Badania wykazują, że mogą one w znaczący sposób zmniejszać epizody nietrzymania kału, poprawiając komfort życia, także w sytuacjach intymnych.
2. **Tampony i pessary dopochwowe:** stosowane głównie w nietrzymaniu moczu i zaburzeniach statyki narządu rodowego (obniżeniach ścian pochwy, szyjki macicy, macicy czy odbytnicy) ale niektóre pessary czy tampony dopochwowe mogą pośrednio stabilizować okolice odbytu, zwiększając kontrolę nad parciem.
3. **Nowoczesne wyroby medyczne:** dostępne są m.in. silikonowe „insert plugs” dopasowane do kształtu kanału odbytu, które pacjent może stosować na czas zaplanowanej aktywności (np. seksu, wyjścia towarzyskiego).



Pessary, tampony czy kubeczki stosowane zarówno dopochwowo, jak i doodbytniczo nie są w stanie wyleczyć schorzenia, jednak, mogą w skuteczny sposób zwiększać poczucie bezpieczeństwa. Wymagają jednak dobrania odpowiedniego rozmiaru i omówienia z lekarzem lub fizjoterapeutą uroginekologicznym.

Jak wygląda leczenie?

Leczenie nietrzymania moczu i/lub nietrzymania kału zależne jest od stopnia nasilenia objawów. Pierwszą linią terapii proponowaną pacjentom, pacjentkom jest fizjoterapia dna miednicy, czyli fizjoterapia uroginekologiczna. Wśród metod terapeutycznych wykorzystywanych w fizjoterapii uroginekologicznej są zabiegi fizyczne, manualne, ćwiczenia mięśni dna miednicy itd. Najlepsze efekty daje jednak połączenie metod: treningu mięśni dna miednicy, biofeedback'u (biologiczne sprzężenie zwrotne), elektrostymulacja (przezpochwowa, przezodbytnicza, nadłonowa lub przezkrzyżowa), zmiana stylu życia (dieta, kontrola zaparc, redukcja masy ciała) oraz – w razie potrzeby – farmakoterapia i/lub leczenie chirurgiczne. Warto pamiętać również o wsparciu psychologicznym i terapii seksualnej, które pomagają przełamywać barierę wstydu.

Podsumowanie

Odpowiednie przygotowanie, korzystanie z dostępnych wyrobów medycznych (w tym tamponów doodbytniczych), rehabilitacja oraz wsparcie specjalistów pozwalają odzyskać kontrolę i czerpać satysfakcję z seksu mimo trudności zdrowotnych. Pamiętajmy jednak, że seks, aby był przyjemny i dawał poczucie satysfakcji wcale nie musi wiązać się z penetracją. Istnieje wiele technik, metod zastępczych, które mogą dawać satysfakcję. Co więcej, plastyczność mózgu pozwala na wykształcenie nowych stref erogennych, zatem można uznać, że tak naprawdę nie ma sytuacji bez wyjścia.

Literatura:

- Kingsberg S.A. et al. (2013). Vulvar and vaginal atrophy in postmenopausal women: findings from the REVIVE survey. Menopause.
- Stenberg A. et al. (2013). Sexual function in women with chronic illness and the impact of medications. J Sex Med.
- Bronner G., Vodušek D.B. (2011). Sexual dysfunction in neurologic patients. Nat Rev Urol.
- Vicariotto F. et al. (2016). Efficacy of a new vaginal gel with hyaluronic acid in postmenopausal women with symptoms of vaginal dryness. Gynecol Endocrinol.
- Kok L. et al. (2005). Soy isoflavones, red clover and the menopausal transition. Maturitas.
- Bø K. et al. (2017). Pelvic floor muscle training for female sexual dysfunctions. Int Urogynecol J.
- Basson R. (2001). Human sex-response cycles. J Sex Marital Ther.
- Fitzgerald M.P. et al. (2012). Pelvic floor hypertonicity: prevalence and clinical associations. J Urol.
- Anderson R. et al. (2015). Hypertonic pelvic floor muscle dysfunction in sexual pain disorders. J Sex Med.
- Morin M. et al. (2017). Multicenter RCT on physiotherapy for provoked vestibulodynia. Phys Ther.
- Abbott J. et al. (2006). Botulinum toxin type A for chronic pelvic pain and pelvic floor spasm. Obstet Gynecol.



Wiedza, empatia, dostępność -

wspólna misja Fundacji Avalon i m.st. Warszawy



Bogumiła Siedlecka - Gościńska - specjalistka, Fundacja Avalon

Fundacja Avalon realizuje projekt „Działania edukacyjne z zakresu dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami w placówkach ochrony zdrowia m.st. Warszawy”. To inicjatywa prowadzona na zlecenie Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, finansowana ze środków miasta. Jej głównym celem jest poprawa dostępności usług warszawskiej służby zdrowia dla osób ze szczególnymi potrzebami – zarówno poprzez audyty i szkolenia, jak i budowanie świadomości społecznej na temat znaczenia dostępności. Projekt trwa od września 2025 r. do kwietnia 2027 r., a jego działania obejmą między innymi przychodnie i szpitale działające na terenie stolicy.

Co robimy?

W ramach projektu Fundacja Avalon przeprowadza audyty dostępności architektonicznej oraz informacyjno-komunikacyjnej w wybranych placówkach ochrony zdrowia. Ekspertki sprawdzają jak przestrzenie, oznakowanie, komunikaty i procedury wpływają na komfort pacjentów z niepełnosprawnościami, osób starszych czy osób czasowo potrzebujących wsparcia.

Kolejny etap to szkolenia dla personelu medycznego, administracyjnego i technicznego, które pomogą lepiej rozumieć potrzeby pacjentów i reagować na nie w sposób dostępny i empatyczny. Powstaną również materiały edukacyjne – broszura i plakat – które wesprą utrwalanie zdobytej wiedzy.

W ostatniej fazie projektu Fundacja Avalon pomoże placówkom opracować plany

poprawy dostępności oraz przeprowadzi ewaluację zewnętrzną, by ocenić realne efekty działań.

Dzięki temu przedsięwzięciu w całej Warszawie zwiększy się liczba miejsc, w których każdy pacjent – niezależnie od swoich ograniczeń – będzie mógł czuć się bezpiecznie, komfortowo i samodzielnie.

Dlaczego dostępność jest tak ważna?

Dostępność to nie tylko podjazdy i windy. To też zrozumiały język, dobrze oznaczone przestrzenie, czytelne komunikaty i otwartość personelu. Ciekawostka: pierwsze międzynarodowe standardy dostępności architektonicznej opracowano już w latach 60., z inicjatywy weteranów wojennych, którzy domagali się niezależności w codziennym życiu. Dziś dostępność traktujemy szerzej – jako prawo każdego człowieka do samodzielnego korzystania z przestrzeni i usług publicznych.

Dzięki zmianom, które wprowadza Fundacja Avalon, pojęcie to nabiera realnego znaczenia w warszawskich placówkach medycznych – tam, gdzie dostępność ma największy wpływ na zdrowie i jakość życia mieszkańców.

Dowiedz się więcej o działaniach Fundacji Avalon na rzecz dostępności na [naszej stronie](#).

Masz pytania dotyczące dostępności?

Skontaktuj się ze specjalistami Pomarańczowego Telefonu Wsparcia. Konsultacje są bezpłatne, realizowane mailowo lub telefonicznie.

Tel. 530 001 130

Mail: poradnictwo@fundacjaavalon.pl





Dzień Wolontariusza i historia wolontariatu



Monika Stefko - specjalistka, Fundacja Avalon

Grudzień to czas, w którym szczególnie często słyszymy o wolontariuszach, nie tylko w kontekście ich pracy i zaangażowania w liczne w tym czasie akcje pomocowe, ale też ze względu na to, że w tym miesiącu obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza – święto wszystkich osób, które bezinteresownie poświęcają swój czas i zaangażowanie na rzecz innych, dlatego warto zatrzymać się na chwilę i przypomnieć sobie, jak kształtowała się historia wolontariatu.

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza obchodzony jest 5 grudnia. Święto to zostało ustanowione przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 1985 roku i w Polsce obchodzone jest od momentu jego ustanowienia. **Jego celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie wolontariatu w budowaniu społeczeństw opartych na solidarności i współpracy, a jednocześnie**

podkreślenie pracy wolontariuszy, których wysiłek i zaangażowanie często pozostają niezauważone. Jest to czas, w którym zarówno indywidualni wolontariusze, jak i organizacje docierają do szerszej społeczności, pokazując, że każdy może włączyć się w działania na rzecz innych, niezależnie od wieku, posiadanych umiejętności czy miejsca zamieszkania.

Krótką historia wolontariatu

Początki wolontariatu sięgają starożytności, gdzie pomoc drugiemu człowiekowi oraz **działania na rzecz dobra wspólnego były postrzegane jako moralny obowiązek.**

Już w starożytnych cywilizacjach, takich jak Egipt, Grecja czy Rzym, pojawiały się pierwsze formy dobrowolnej pomocy, realizowane w ramach wspólnot społecznych i religijnych.

W średniowieczu wolontariat najczęściej przyjmował formę wsparcia instytucji kościelnych, klasztorów oraz szpitali.

Z kolei w XIX wieku idee filantropii i zaangażowania społecznego zaczęły przenikać do życia świeckiego, kładąc podwaliny pod nowoczesne formy wolontariatu.

Narodziny nowoczesnego wolontariatu

Nowoczesny wolontariat ukształtował się na początku XX wieku dzięki inicjatywom Pierre'a Cérésola – szwajcarskiego pacyfisty, który w 1920 roku założył Międzynarodową Służbę Wolontariuszy (Service Civil International), której **działalność zapoczątkowała ideę międzynarodowej, pokojowej współpracy wolontariuszy, niezależnej od granic państwowych i konfliktów zbrojnych.**

Cérésola zorganizował pierwszy międzynarodowy obóz pracy (workcamp) we Francji, **angażując ochotników z państw, które niedawno walczyły ze sobą podczas I wojny światowej, do wspólnej odbudowy zniszczonych terenów.** Projekty te obejmowały pomoc humanitarną oraz wsparcie społeczności lokalnych, a po II wojnie światowej odegrały ważną rolę w odbudowie Europy.

Działalność ta ukształtowała podstawowe wartości nowoczesnego wolontariatu: współpracę międzynarodową, solidarność, odpowiedzialność społeczną oraz działania na rzecz pokoju, stając się inspiracją dla wielu współczesnych organizacji wolontariackich na świecie.

Wolontariat w Polsce

Wolontariat w Polsce kształtował się pod silnym wpływem historii oraz przemian społeczno-politycznych. Jego korzenie sięgają okresu zaborów i II Rzeczypospolitej, kiedy powstawały liczne stowarzyszenia i organizacje niosące pomoc potrzebującym, takie jak **Towarzystwa Dobroczynności i bezinteresowna praca społeczna była ważnym elementem budowania wspólnoty i patriotyzmu.** W czasie II wojny światowej wolontariat przybrał formę masowej, często heroicznej pomocy humanitarnej. Jednak kolejny okres Polski Ludowej przyniósł wypaczenie idei pracy społecznej i wręcz narodowe wypalenie przez to że działania „ochotnicze” były narzucane odgórnie i silnie upolitycznione, co osłabiło zaufanie do wolontariatu jako dobrowolnej formy zaangażowania. **Przełom społecznego wypalenia wolontariatem nastąpił po 1989 roku, wraz z rozwojem organizacji pozarządowych, uchwaleniem ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie** oraz powstaniem instytucji wspierających wolontariat, takich jak Centrum Wolontariatu, założone w 1993 roku, które odegrało istotną rolę w profesjonalizacji współpracy z organizacjami pozarządowymi z wolontariuszami. Dziś wolontariat w Polsce stanowi ważny element społeczeństwa obywatelskiego, angażując miliony osób w działania lokalne, społeczne, humanitarne i edukacyjne.

Jak zmienił się wolontariat w XXI wieku

W XXI wieku wolontariat przybiera coraz bardziej różnorodne formy.

Rozwój Internetu i nowych technologii nie tylko ułatwia działania na skalę międzynarodową, lecz także poszerzył możliwości angażowania się w wolontariat osobom, dla których wcześniej było to utrudnione.

Nowoczesny wolontariat staje się coraz bardziej dostępny dla osób z niepełnosprawnościami. Organizacje dostrzegają ich potencjał i coraz częściej włączają je w swoje projekty, umożliwiając

pełne uczestnictwo. Dzięki temu wolontariat staje się bardziej inkluzywny i różnorodny, a osoby dotychczas postrzegane jedynie jako odbiorcy pomocy stają się aktywnie zaangażowane w niesienie wsparcia innym.

Dlaczego działać jako wolontariusz?

Współczesny wolontariat to nie tylko pomoc innym, ale także szansa na rozwój osobisty. Udział w działaniach wolontariackich pozwala zdobywać nowe doświadczenia i umiejętności, takie jak organizacja pracy, komunikacja czy współpraca w zespole. Angażując się w wolontariat, budujemy nasze poczucie sprawczości, odpowiedzialności i sprzyja nawiązywaniu wartościowych relacji dzięki poznawaniu nowych ludzi. Obecnie, dzięki szerokiemu dostępowi do informacji i technologii, każdy może znaleźć formę wolontariatu dopasowaną do swoich możliwości i zainteresowań – od lokalnych działań po projekty globalne. Działanie na rzecz innych wzbogaca zarówno społeczność, jak i nas samych, czyniąc świat bardziej empatycznym i otwartym.

Jeśli czujesz, że Wolontariat jest dla Ciebie zapraszamy do wsparcia naszych działań i współtworzenia Fundacji Avalon!

Wystarczy napisać wiadomość na wolontariat@fundacjaavalon.pl, napisz kilka zdań o sobie i tym co ciebie interesuje, a my na pewno się z Tobą skontaktujemy. Zachęcamy do zaangażowania się wszystkie osoby, również te z niepełnosprawnościami - wolontariat jest dla każdego!

Źródła

- [Historia wolontariatu](#)
- Brenk, M. (2021). Źródła współczesnego wolontariatu w Polsce. Wpływ doświadczeń pracy ochotniczej minionych epok na kondycję dzisiejszego wolontariatu. Praca Socjalna, nr 4(36), s. 19–35.





O rodzicielstwie i niepełnosprawności -

krótko i na temat wywiad z Ewą Kowalską

W najnowszym wywiadzie z cyklu „O rodzicielstwie i niepełnosprawności – krótko i na temat” Magdalena Pardo rozmawia z Ewą Kowalską: edukatorką w projekcie „Galaktyka Marzeń” osławiającego z tematem niepełnosprawności, aktywistką nominowaną do prestiżowego tytułu Warszawianki Roku 2024 za swoje działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami i mamą 7 letniej Neli – dziewczynki urodzonej z rzadką wadą genetyczną.

Zapraszamy Was do zapoznania się z rozmową, w której Ewa dzieli się doświadczeniem opieki nad dzieckiem wymagającym jej przez całą dobę, opowiada również o wyzwaniach, jakich podejmuje się każdego dnia jako matka oraz aktywistka na rzecz osób z niepełnosprawnościami, a także dzieli się przemyśleniami na temat dostępności, której brak rozwoju stanowi wyzwanie dla rodziców i dzieci z niepełnosprawnością każdego dnia.

Magdalena Pardo: Ewo, na początku chciałabym Cię zapytać o wadę genetyczną Neli - kiedy się o niej dowiedziałaś?

Ewa Kowalska: O wadzie genetycznej Neli dowiedzieliśmy się, kiedy miała ona 8 miesięcy. Wcześniej zarówno my, jak i lekarze przeczuwaliśmy, że coś jest nie tak. Postawiono jedną diagnozę, ale wyniki przeprowadzonych badań ją wykluczyły. Aż wreszcie w 2018 roku w Dzień Dziecka otrzymaliśmy wynik badań genetycznych, które potwierdziły najgorszy możliwy scenariusz – delecja chromosomu 18q, znana jako Zespół Grouche. Byliśmy wtedy jeszcze nieświadomi, z czym będzie się to wiązać. Niestety, w naszym kraju rodzice po diagnozie dziecka z ciężkimi chorobami nadal nie są objęci żadnym wsparciem – ani merytorycznym, ani psychologicznym. Początki w zrozumieniu i nauczaniu się funkcjonowania w takiej sytuacji bywają bardzo trudne.

Magdalena: Jakie wyzwania napotykaś w codziennym życiu jako mama dziecka z rzadką wadą genetyczną?

Ewa: Jest to temat rzeka. Począwszy od osobistych wyzwań, jakimi jest pozbycie się własnych oczekiwań co do macierzyństwa, przez pogodzenie się z tym, że ma się chore dziecko, aż do wyzwań uniwersalnych, dotyczących niedostosowanej przestrzeni publicznej czy barier w myśleniu innych. Przy dziecku leżącym, które nie komunikuje się werbalnie, tych wyzwań jest wiele,

ale chyba największym jest pokonywanie barier ze względu na brak dostępności. Wyobraźcie sobie, że w XXI wieku nie macie dostępu do toalety. W pracy, w szkole czy w kawiarni. Dziwne, prawda? A jednak to codzienność osób z niepełnosprawnościami. Mamy ogromny problem, aby uczestniczyć w życiu społecznym i korzystać na przykład z atrakcji dla dzieci ze względu na brak komfortek (pomieszczenie umożliwiające osobie z niepełnosprawnością wymianę np. środków higienicznych). Zarówno wiele dzieci, jak i dorosłych OzN to ogranicza – bo ile można wytrzymać na mieście bez dostępu do toalety? W efekcie wyklucza to całe rodziny osoby z niepełnosprawnością z życia społecznego. To ogromne wyzwanie w dzisiejszym świecie, a jednocześnie tak bardzo lekceważone.

Magdalena: Jakie wsparcie emocjonalne i społeczne otrzymujesz jako rodzic dziecka z niepełnosprawnością?

Ewa: Wsparcie niosą głównie osoby z bliskiego otoczenia: rodzina, przyjaciele, sąsiedzi. Wielokrotnie na naszej drodze stają osoby, które bezinteresownie pomagają i to jest niezwykle budujące. Nie muszą to być wielkie rzeczy. Wystarczy, że ktoś udostępni nasz apel o 1,5% czy przekaże datek na Nelę. Może to być kupno naszej książki „Dzieci z Księżyca”, czy przekazanie o niej informacji dalej. Ale najważniejsza jest obecność drugiego człowieka i rozmowa – myśl, że mogę oderwać się od codzienności, wyjść z koleżanką na kawę i po prostu się wygadać.

Magdalena: Jakie znaczenie ma dla Ciebie edukacja i aktywizm w kontekście oswajania tematu niepełnosprawności?

Ewa: Bardzo duże. Uważam, że jestem „skazana” na jedno i drugie, bo niestety ciągle za mało i za wolno się dzieje, jeśli chodzi o standardy życia osób

z niepełnosprawnościami. Zarówno bez pierwszego, jak i drugiego, nic w naszym kraju się nie zmieni. A zmian potrzebujemy bardzo, czy to w zakresie dostępności, czy świadomości społecznej, a na pracy polityków kończąc. Edukacja jest fundamentem. Dzieci to przyszłość, to one będą tworzyć świat za kilka lat. Jeśli będą mieć otwarte głowy na różne mniejszości, na to, że społeczeństwo jest różnorodne i każdy zasługuje na dostępność i akceptację, to właśnie będzie ta zmiana.

Magdalena: Jakiego rodzaju wsparcia rodzice dzieci z niepełnosprawnością potrzebują Twoim zdaniem najbardziej?

Ewa: Na początku drogi potrzebują informacji. Potrzebują, aby wytłumaczono im, na czym polega choroba i/lub niepełnosprawność ich dziecka, z jakimi wyzwaniami i zmianami w codziennym życiu będzie się wiązała. Wady genetyczne są różnorodne, a terminy medyczne z nimi związane bywają zupełnie nieznane dla rodzica i nie sposób znaleźć o większości z nich informacji w Internecie. Często się zdarza, że rodzice zostają z tym sami i nie wiedzą co dalej zrobić – jakie badania wykonać, jak rehabilitować dziecko i do jakich specjalistów należy się udać. A to wszystko powinni otrzymywać w pakiecie tuż po diagnozie. Kolejna sprawa to wsparcie psychologiczne. Tu także nasz system zawodzi. Rodzic przeżywa swojego rodzaju żałobę – niby jest w trybie działania, ale nie sposób sobie samemu poradzić z tak ogromnym psychicznym obciążeniem. W efekcie niepełnosprawności dziecka chorują całe rodziny, bo to właśnie one dźwigają wszystko, co z niepełnosprawnością jest związane, zarówno psychicznie, jak i finansowo. Potrzebują one zrozumienia ich sytuacji i możliwości włączania się w życie społeczne i zawodowe.

Magdalena: Jakie są Twoje przemyślenia na temat seksualności osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza w kontekście komunikacji i relacji?

Ewa: Dla mnie jako mamy dziecka z niepełnosprawnością jest to tak samo naturalna część życia, jak i u sprawnej osoby. Nie rozdzielam tego tematu na osoby sprawne i z niepełnosprawnością. Zdaję sobie jednak sprawę, że społeczeństwo podświadomie odbiera prawo do tych sfer. Opiekunów także nie edukuje się w tej kwestii, często jest to w domu temat tabu. W kontekście komunikacji trywializuje się określenia i słownictwo, bo nadal traktuje się szczególnie dorosłe osoby z niepełnosprawnością jak dzieci. Jak osoby, których temat seksualności nie dotyczy, a to ogromny błąd.

Magdalena: Jakie jest Twoje podejście do edukacji seksualnej w kontekście Neli i jej potrzeb?

Ewa: Nela ma dopiero 7 lat, ale na pewno będę chciała skorzystać z pomocy specjalisty, kiedy będzie zbliżał się jej okres dojrzewania. Myślę, że ta sfera jest ważna w kontekście tego, aby nie rostała w niej autoagresja i frustracja, którą jako dziecko z niepełnosprawnością intelektualną przeżywać będzie w inny sposób. W tym okresie na pewno trzeba będzie jej towarzyszyć i ją wspierać. Na pewno nie będzie to dla mnie krępujący ani wstydlivy temat, bo to część naszego życia. Neli także.

Magdalena: W jaki sposób możesz wspierać Nelę w budowaniu jej własnej tożsamości, niezależnie od jej ograniczeń?

Ewa: Jest to niezwykle trudne dla mnie, ponieważ Nela jest dzieckiem niewerbalnym i z niepełnosprawnością intelektualną. Ale działając intuicyjnie staram się, aby wiedziała, kim jest, jakie ma prawa. Daję jej przestrzeń na to, aby pokazywała swoje

emocje. Staram się dostarczać jej wszystko to, co ją cieszy i sprawia radość. Tak, aby sama się przekonywała, co lubi, czego nie. Z kim lubi przebywać, gdzie lubi spędzać czas. Opowiadam jej o tym, jak przyszła na świat, jak ma na imię, ile ma lat. Bardzo ważne jest to, aby ludzie zrozumieli, że do osób z niepełnosprawnością intelektualną można się zwracać, rozmawiać z nimi. Nawet jeśli są to osoby niewerbalne, odpowiedzą nam na swój sposób. One muszą czuć, że są odrębnym bytem mającym imię i podmiotowość.

Magdalena: *Czy masz jakieś słowa wsparcia lub rady dla rodziców, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji rodzicielskiej lub planują dopiero rodzicielstwo jako osoby z niepełnosprawnością?*

Ewa: Ważnym przesłaniem dla rodziców, którzy otrzymali diagnozę dziecka jest: nie obwiniajcie się za ten stan. To nie wasza wina, na pewno zrobiliście wszystko, aby wasze dziecko urodziło się zdrowe. Jeśli wyszło inaczej, zadbajcie o siebie, bo to będzie maraton wyzwań. Wierźcie we własną intuicję i dbajcie o granice swoje i swojego dziecka. Wielu ludzi będzie chciało je przekroczyć, twierdząc, że wiedzą lepiej. Jeżeli macie wątpliwości co do informacji przekazywanych wam przez lekarza – zawsze macie prawo do drugiej konsultacji lub zmiany specjalisty. Weryfikujcie każdą informację, mając na uwadze swoje dobro i komfort waszego dziecka. Odpowiadając na drugą część pytania, myślę, że jako społeczeństwo powinniśmy przestać ograniczać dorosłe osoby z niepełnosprawnościami swoimi projekcjami. Ogólnie przyjęta opinia jest taka, że osoby z niepełnosprawnością nie powinny mieć dzieci, bo istnieje ryzyko przekazania im choroby, albo nie sprawdzają się oni jako rodzice ze względu na swoje ograniczenia. Przestańmy tak myśleć. Każdy

ma prawo być rodzicem, jeśli czuje, że chce i czuje, że ma do tego warunki. Bez znaczenia, czy mówimy o osobie sprawnej czy z niepełnosprawnością. W rodzicielstwie liczy się coś zupełnie innego – gotowość do przyjęcia tej roli i miłość, którą ofiarujemy małemu człowiekowi.





Rozmowy o prawach dziecka - odkrywanie pasji zaczyna się w domu



Maryna Shymon - specjalistka, Fundacja Avalon

Prawo do zabawy, do marzeń, do bycia sobą – to nie teoretyczne pojęcia z poradników. To rzeczywistość, którą budujemy każdego dnia w domu, w codziennych rozmowach z dzieckiem. Fundacja Avalon przygotowała poradnik „Rozmowy o prawach dziecka”, który pokazuje, jak naturalnie i mądrze rozmawiać z najmłodszymi o tym, co dla nich ważne – szczególnie o ich pasjach i zainteresowaniach.

Po co nam ta rozmowa?

Kiedy dziecko wie, że ma prawo do swoich emocji, opinii i marzeń – już od najmłodszych lat – zmienia się jego perspektywa na świat. Czuje się widziane, słuchane i ważne. To buduje pewność siebie, rozumienie swoich granic i umiejętność wchodzenia w relacje z innymi ludźmi.

Ale rozmowa o prawach nie powinna być okazjonalna. Powinna być naturalna, w różnych sytuacjach – przy śniadaniu, w drodze do szkoły, przed snem. Bo właśnie

w codziennych sytuacjach najłatwiej się uczy empatii, szacunku i poczucia sprawiedliwości.

Prawo do pasji to prawo do siebie

Konwencja Praw Dziecka gwarantuje dzieciom prawo do zabawy, odpoczynku i rozwijania zainteresowań (art. 31). Brzmi prosto, ale ile rodziców rzeczywiście daje dziecku tę przestrzeń? Ile pozwala mu eksperymentować, zmieniać zdanie, szukać swojej drogi?

Pasja nie musi być „praktyczna”. Nie musi prowadzić do określenia drogi zawodowej.

W dzieciństwie ma prawo być po prostu... pasją. Radością. Odkrywaniem siebie.

Jak rozmawiać, żeby dziecko się otwierało?

Poradnik daje konkretne porady. Oto kilka kluczowych:

- Nie oceniaj. Zamiast „To głupie zajęcie” – powiedz „Co w tym lubisz?”.
- Nie porównuj. Unikaj: „Patrz, ile dzieci gra na instrumentach, a ty nie robisz nic”.
- Słuchaj aktywnie. Dopytuj, zamiast kończyć za dziecko. Pokazujesz tym, że jego słowa mają wagę.
- Dziel się własną historią. Opowiedz o swoich pasjach z dzieciństwa. Dziecko zobaczy, że dorosły też ma zainteresowania i tym samym uczy się przez przykład. Gdy dziecko „nic nie robi”.

Wiele rodziców martwi się, że ich dziecko nie ma żadnych zainteresowań. To normalne w wieku szkolnym. Dziecko dopiero poznaje świat i siebie. Zamiast czekać, aż pasja sama się pojawi, możecie razem jej szukać.

Proste ćwiczenia z poradnika:

- **Mapa zainteresowań:** napiszcie imię dziecka na środku kartki. Dokoła wypiszcie z dzieckiem rzeczy, które lubi robić, to w czym jest mocne i dobrze mu wychodzi, jakie tematy są interesujące oraz czego dziecko chciałoby spróbować. Następnie połączcie elementy liniami. Zobaczcie, jakie powstają kombinacje np. „lubi być aktywne + lubi kontakt z ludźmi = działania wolontariackie”, „lubi rysować + interesuje się modą = projektowanie ubrań”.
- **Miesiąc wyzwań:** zaplanuj z dzieckiem w danym miesiącu różne aktywności, których będziecie próbować w każdy weekend. Może okaże się, że któraś z czynności zainspiruje dziecko do dalszego rozwoju, a przy okazji spędzicie wspólnie wartościowy czas.

- **Po każdej próbie pytajcie:** Co się Ci podobało? Co było trudne? Chciałbyś/ chciałybyś to powtórzyć?



Gdy dziecko już wie, czego chce

Jeśli dziecko znalazło swoje zainteresowanie – wspaniale! Ale i wtedy rola rodzica jest bardzo ważna, aby wspierać dziecko mądrze.

Pytaj, nie przejmuj kontroli. Zamiast „Powinieneś/aś brać udział w konkursach”, zapytaj: „Jak mogę Ci pomóc w dalszym rozwoju Twojego zainteresowania?”.

Doceniaj wysiłek, nie tylko sukcesy. „Widzę, ile w to włożyłeś/aś pracy” – to bardziej wzmacnia niż „Brawo, wygrałeś/aś”.

Razem wyznaczajcie cele. Co chciałbyś/ chciałybyś osiągnąć w tym miesiącu?

Unikaj wypalenia. Pasja nie powinna stać się obowiązkiem. Niech będzie miejsce na odpoczynek i zabawę dla samej zabawy.

Najczęstsze błędy rodziców

Często chcemy, by dziecko realizowało nasze niespełnione marzenia lub wybierało drogę, której sami nie mogliśmy przejść w dzieciństwie. Tymczasem jego pasje i zainteresowania mogą być zupełnie inne

i to jest w porządku. Rolą dorosłego jest towarzyszenie dziecku w jego własnym rozwoju, a nie kierowanie nim według własnych oczekiwań.

Nie każde zainteresowanie musi być „praktyczne” i nie każda pasja musi prowadzić do przyszłej kariery.

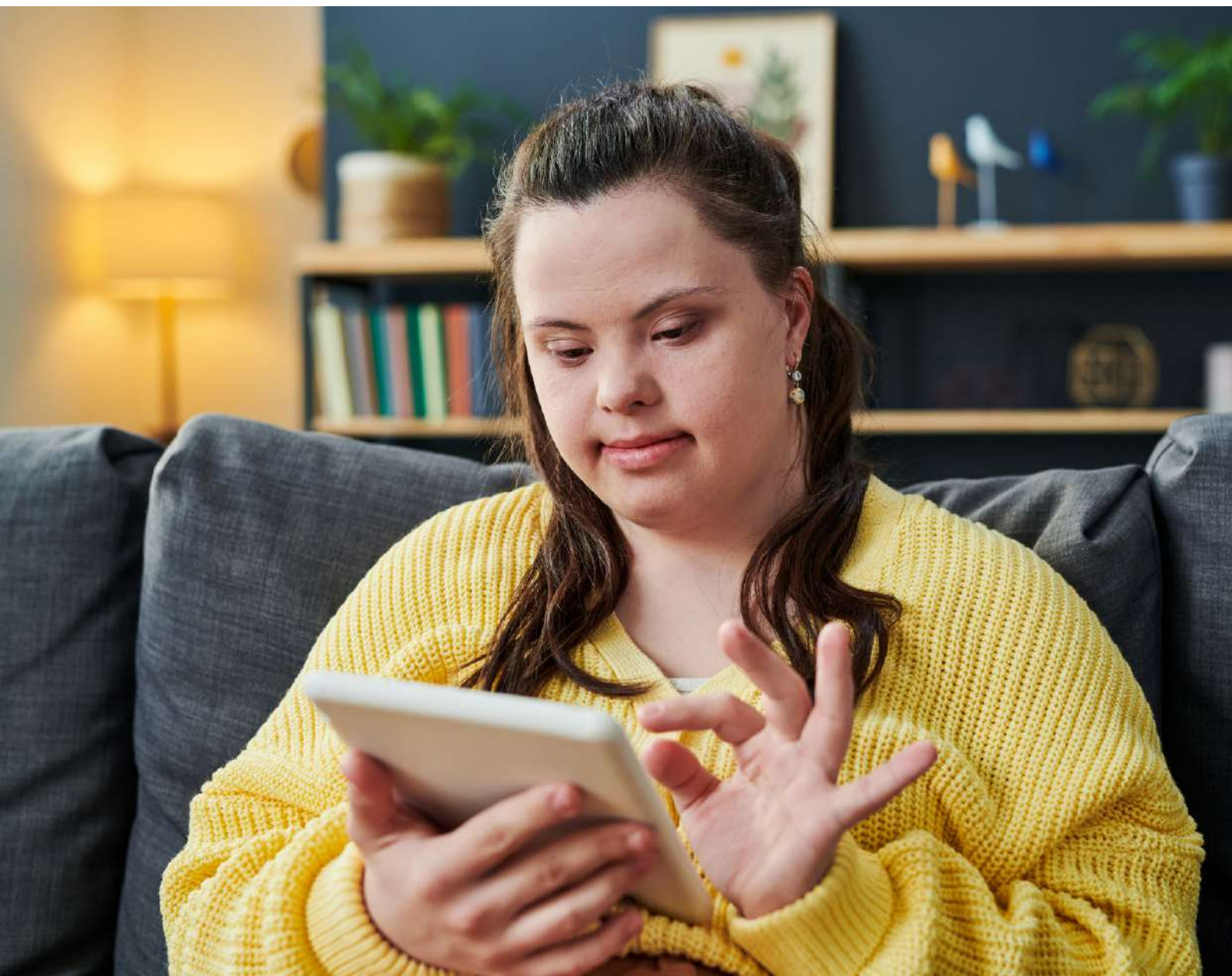
W dzieciństwie najważniejsze są radość, rozwój i możliwość doświadczania świata na różne sposoby.

Zmiany zainteresowań mogą budzić niepokój - dziś fortepian, jutro projektowanie gier. Warto jednak pamiętać, że zmienność jest naturalnym elementem rozwoju. Każde nowe doświadczenie pomaga dziecku lepiej poznać siebie i swoje potrzeby.

Pamiętaj na koniec

Każde dziecko jest jak żagiel na wietrze – zadaniem rodzica jest dmuchanie w żagiel, a nie trzymanie steru. Nie nauczysz dziecka pasji, ale możesz ją razem z nim odkrywać. Twoje wsparcie, zaufanie i cierpliwość – to fundament. Bo gdy dziecko wie, że jego zainteresowania są ważne, rośnie w nim nie tylko talent. Rośnie poczucie własnej wartości i wiara w siebie.

Poradnik możesz znaleźć na [stronie fundacji](#).





Noworoczne postanowienia - czy dobrze je mieć? Mit czy konieczność?



Jakub Rafalski - psycholog, Fundacja Avalon

Grudzień jako ostatni miesiąc w roku jest dobrym czasem na podsumowania, lecz nie tylko. Jest to także czas, kiedy zaczynamy planować zmiany i formułować noworoczne postanowienia. Ustanawianie sobie nowych celów do realizacji na przełomie starego i nowego roku to niemalże tradycja. Każdego roku miliony ludzi podejmują je w nadziei na wywołanie pozytywnych zmian takich jak np.: eliminacja niepożądanego cechy lub zachowania, osiągnięcie osobistego celu, aktywne podejście do zdrowia i kondycji, poprawa finansów, czy uczenie się nowych rzeczy dla rozwoju osobistego i zawodowego.

Nowy rok - nowe „ja”?

W końcu możemy wszystko zacząć „od nowa” – od „Nowego Roku”! W ciągu całego roku postanawiamy zacząć coś lub zmienić, zazwyczaj „od jutra” lub „od poniedziałku”, co zgoła rzadko kończy się sukcesem. Dlaczego akurat postanowienia noworoczne mają większą moc sprawczą? Czemu te dokonane w innym czasie są o wiele mniej skuteczne? Z pewnością deklaracje podejmowane w tą jedyną „sylwestrową noc w roku” głębiej zapadają w pamięci. W tej kwestii przeprowadzono wiele badań, które wskazują, iż:

- noworoczne postanowienia mają 46% szansę spełnienia;
- tuż po Nowym Roku swoich postanowień trzyma się 75%, po miesiącu 64%, by ostatecznie osiągnąć wspomniany współczynnik na poziomie 46%;
- tylko 4 % badanych trzyma się ich po upływie sześciu miesięcy.

Z kolei dla porównania – osoby, które podejmują postanowienia o charakterze podobnym do tych noworocznych, jednak przy innej okazji – niemal nigdy ich nie dotrzymują. Według badań Nielsena

(2015 r.) przeprowadzonych w USA, lista najczęstszych postanowień noworocznych plasuje się następująco:

- schudnę (35%);
- będę cieszyć się pełnią życia (28%);
- wydam mniej pieniędzy, więcej zaoszczędzę (25%);
- spędzę więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi (19%);
- będę lepiej zorganizowany (18%);
- nie będę robić postanowień noworocznych (16%);
- nauczę się czegoś nowego/znajdę nowe hobby (14%);
- będę więcej podróżować (14%);
- przeczytam więcej książek (12%).

Cele na Nowy Rok

Cele na Nowy Rok nie muszą odnosić się jedynie do dorosłych, dotyczyć mogą również dzieci. Jednakże dzieciom z reguły zaleca się, by pomyślały życzenie – a życzenie ma to do siebie, że albo się spełni, albo nie i jest to niezależne od nas. Natomiast postanowienie z kolei jest absolutnie od nas zależne. W jakim wieku dzieci mogą już wyznaczać noworoczne cele? Według dr Christine Carter dzieci w wieku 7-12 lat świetnie sobie z tym poradzą, gdyż „(...) są wtedy jeszcze na tyle małe, że ich nawyki nie są trwałe”. Jednocześnie przy tym są już wystarczająco dojrzałe, by stworzyć własne postanowienie i zdecydować o ich osiągnięciu, oczywiście z małą pomocą rodziców. Można doszukać się wielu pozytywnych aspektów dziecięcych postanowień noworocznych takich jak: pomoc w zrozumieniu perspektywy czasu oraz proces osiągania czegoś; otwieranie się na szersze cele; stwarzanie okazji do głębszej refleksji nad tym, co dla dziecka jest teraz najważniejsze oraz czego tak naprawdę pragnie; zwiększenie samoświadomości oraz jest to pozytywny bodziec do samorozwoju. Jednak pod żadnym pozorem nie należy wykorzystywać ich do krytyki dziecka,

np. sugerując, że powinno „postanowić sobie być grzeczniejszym” albo zdobywać lepsze oceny w szkole. Powinniśmy dążyć do tego, aby postanowienia noworoczne dziecka miały pozytywny wydźwięk, czyli powinny przyczynić do powstania zmian w naszym życiu, które będą przyjemne i sprawią, że będziemy mniej zestresowani i bardziej radośni. Warto, aby w dziecięce postanowienia aktywnie włączyli się także rodzice. Dziecięce postanowienia noworoczne mogą obejmować m.in.:

- naukę nowych umiejętności (np. jazda na rolkach, czy składanie origami);
- pracę nad systematycznością (np. odrabianie lekcji zaraz po powrocie ze szkoły, codzienne poranne ścielenie łóżka, systematyczne karmienie zwierząt);
- zbieranie pieniędzy na jakiś cel (np. nowy rower, grę);
- mówienie codziennie każdemu domownikowi jednej miłej rzeczy;
- cotygodniowe wybieranie jednego programu do wspólnego, rodzinnego oglądania w weekend;
- ustalenie z rodzicem dni oraz czasu spędzonego przy elektronice.

Rodzice swoim przykładem powinni towarzyszyć dzieciom w kreowaniu postanowień związanych z Nowym Rokiem. Mogą one dotyczyć ich obowiązków czy umiejętności rodzicielskich np.:

- poświęcenia pociechom więcej czasu (wieczorne przytulanie, wspólne gotowanie; codzienne czytanie, wspólne gry i zabawy)
- comiesięcznego wspólnego wyjścia z dzieckiem do kina;
- raz na kwartał wspólnego wyjścia do teatru dla dzieci;
- cotygodniowego weekendowego spaceru z dzieckiem;
- cotygodniowego „posiedzenia” z dzieckiem i przegadania tego, co wydarzyło się w ostatnim tygodniu;

- niepodnoszenia głosu na dziecko;
- chwalenia dziecka zawsze, gdy się czymś wykaże;
- raz na kwartał przeczytania książki na temat rodzicielstwa, wychowywania dzieci;
- niespoglądania w telefon czy komputer, gdy dziecko przychodzi i zwraca się do rodzica.

Plany i marzenia mają wszyscy – dzieci, dorośli, osoby zdrowe oraz z niepełnosprawnością. Oprócz wymienianych w tym artykule popularnych postanowień noworocznych, osoby z niepełnosprawnością mogą wytyczać swoje cele oscylując wokół poprawy swojego zdrowia, umiejętności czy zwiększenia autonomii. Często to właśnie niepełnosprawność staje się dodatkowym bodźcem do stawiania sobie kolejnych zadań i celów. Dzięki samozaparciu oraz ciężkiej pracy i rehabilitacji, osoba z niepełnosprawnością ruchu (pomimo wszelkim negatywnym prognozą) może np. po długim okresie siedzeniu w domu odzyskać na tyle sprawność, aby poruszać się samodzielnie poza domem. Osoby, które straciły wzrok mogą sformułować postanowienie związane z nauką pisma punkтового oraz wszystkiego, co łączy się z orientacją przestrzenną. W planach na kolejny rok może znaleźć się zdobycie funduszy np. na kupno sprzętu rehabilitacyjnego. Zaplanowanie wyjazdu na turnus rehabilitacyjny, czy poznanie nowych ludzi, z którymi będzie można zwyczajnie spotkać się, porozmawiać i pobyc – również można zaliczyć do noworocznych postanowień osób z niepełnosprawnością.

Co w sytuacji, kiedy okaże się, iż plan na Nowy Rok nie jest tak łatwy do zrealizowania jak zakładaliśmy? Według badań na niepowodzenie obranych sobie celów mogą wpłynąć następujące czynniki:

- 5% ustanowienie sobie celów zbyt ambitnych, nie do zrealizowania;
- 33% niepilnowanie postępów w realizacji postanowień;
- 23% zapomnienie o nich;
- 10% mnogość noworocznych postanowień.



Czego unikać, aby nasze założenia przyniosły zamierzony efekt?

Ogromną przeszkodą może okazać się także tempo życia. W natłoku codziennych obowiązków coraz trudniej wygospodarować czas na dodatkowe zadania. Istnieją też przeszkody natury psychologicznej, np.: trudność w przełamywaniu starych nawyków, koncentracja na konkretnych wynikach, a także problemy z wyznaczeniem celu. Dlatego, aby postanowienia na nowy rok 2023 zakończyły się sukcesem, należy unikać:

- zbyt dużej różnorodności postanowień;
- zbyt ogólnikowo sformułowanych celów;
- braku odgórnie przyjętych ram czasowych;
- braku samodyscypliny;
- braku właściwej motywacji, podejmowanie postanowień z tzw. „przyzwyczajenia”;
- braku chęci opuszczenia dobrze znanej strefy komfortu;
- skupienia się na realizacji oczekiwań innych,

- corocznego, wręcz „automatycznego” powtarzania tych samych postanowień (bez wcześniejszej niezbędnej autorefleksji i wyciągnięcia trafnych wniosków z poprzednich lat).

Co przynosi większą skuteczność?

Co należy robić, aby w tym roku zrealizować zamierzone cele z większą skutecznością niż postanowienia noworoczne 2022? Przede wszystkim wytrwać w wysiłku podczas pierwszych 2-3 miesięcy, bo właśnie tyle czasu potrzeba, by wyrobić sobie nowy nawyk. Ważna jest również wiara w siebie. Badania wskazują, iż osoby pewne tego, iż dadzą radę – zwykle dopinają swego. W przeciwieństwie do osób, które charakteryzowały się myśleniem życzeniowym i jedynie wyobrażały sobie spełnienie marzeń. Motywację osłabia również obwinianie się za drobne potknięcia na drodze do celu. Otoczenie również ma niebagatelny wpływ na spełnianie noworocznych założeń. Stąd warto stworzyć przyjazne środowisko (np. usunąć pokusy, zaopatrzyć się w zdrowe produkty, wzbogacić wiedzę na jakiś temat), stosować przypomnienia i inne strategie behawioralne. Przykładem może być modne obecnie „wyzwanie”, czyli challenge. Ideą tej strategii jest trzymanie się postanowień tylko przez określony czas (w tym przypadku 3 miesiące lub zaledwie 66 dni). Po tym okresie możemy określić, jak czujemy się po zmianach, ile nas to kosztowało i czy warto trwać w nim dalej. Aby postanowienia na Nowy Rok 2023 zakończyły się sukcesem, warto podczas formułowania celów wykorzystać technikę wg. modelu SMART (z ang. „mądry”), który sprawdza się m.in. w zarządzaniu. SMART to akronim od angielskich słów:

- **S** (specific) — konkretny, jasno sprecyzowany (nie ogólny!)
- **M** (measurable) — mierzalny (wyrażony liczbami, datami itp.)
- **A** (achievable) — osiągalny (mieszczący się w granicach rozsądku)
- **R** (relevant) — istotny (taki, który jest dla

Ciebie ważny)

- **T** (time-bound) — określony w czasie (z wyznaczonym terminem realizacji).

Powoli, powoli, do celu

Należy również każde noworoczne postanowienie traktować jak osobny projekt. Dlatego nie wyznaczajmy sobie od razu 20 czy 30 celów. Ograniczmy się maksymalnie do 5 najważniejszych postanowień noworocznych. Z kolei formułując postanowienia, skupmy się na tym, co chcemy osiągnąć, a nie na tym, czego chcemy uniknąć (np. „znajdę większe mieszkanie” zamiast „nie będę mieszkał w tej kawalerce”). [Badania](#) dowodzą, że takie podejście zwiększa motywację. Poinformowanie innych o swoich postanowieniach może również wpłynąć na poziom skuteczności w ich realizacji. Presja grupy w tym przypadku może okazać się motorem napędzającym nasze działania. Nawet najlepsze postanowienia noworoczne na Nowy Rok mogą okazać się bardzo trudne w realizacji. Dlatego świętujemy swoje drobne sukcesy. Zamiast karać się za niedotrzymywanie postanowień noworocznych, skupmy się na tym, co już udało się wykonać. Bez względu na wszystko, warto wyznaczać sobie cele, do których będziemy dążyć. Nie tylko na początku stycznia, ale przez cały długi rok. Jeśli ktoś nadal zastanawia się, jaki cel obrać w tym nadchodzącym Nowym Roku, to poniżej znajduje się lista z inspiracjami.

Postanowienia noworoczne — lista pomysłów:

- rzucenie palenia,
- zrzucenie zbędnych kilogramów,
- ograniczenie słodczy,
- rezygnacja z alkoholu,
- lepsza organizacja pracy,
- otrzymanie awansu,
- pojechanie w podróż marzeń,
- pójście na koncert ulubionego artysty,

- nauka gry na instrumencie,
- zrobienie prawa jazdy,
- nauka języka obcego (w tym zdobycie certyfikatu językowego),
- rezygnacja z jedzenia mięsa,
- ograniczenie stresu,
- częstsze praktykowanie wdzięczności,
- zmiana pracy,
- przebranżowienie lub zmiana zawodu,
- poproszenie / złożenie podania o podwyżkę,
- zaoszczędzenie wybranej kwoty pieniędzy,
- zarabianie na swojej pasji,
- zdobycie nowych kwalifikacji zawodowych,
- kształtowanie pozytywnych cech charakteru,
- remont domu,
- rozpoczęcie uprawiania sportu,
- powrót do regularnych treningów,
- częstsze spędzanie czasu z przyjaciółmi,
- poprawa relacji ze współpracownikami,
- bycie bardziej punktualnym,
- większa produktywność w pracy i w domu,
- pójście na emeryturę,
- rozpoczęcie studiów na ciekawym kierunku,
- praktyki studenckie w wymarzonej firmie,
- zwiększenie pewności siebie,
- nauka gotowania,
- założenie własnej działalności gospodarczej,
- ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem lub w mediach społecznościowych,
- częstsze wychodzenie na randki z partnerem,
- przeczytanie wybranej liczby książek,
- wstawanie wcześniej,
- bycie bardziej asertywnym,
- pozytywne nastawienie,
- zadbanie o swój wygląd,
- zakup własnego domu lub mieszkania,
- kupno samochodu,
- pobicie rekordu w wybranej dyscyplinie,
- znalezienie nowego hobby,
- nawiązanie nowych przyjaźni,
- poznanie osób z różnych części świata,
- regularne wspieranie wybranej fundacji,
- aktywne spędzanie czasu z dziećmi,
- rozdzielenie życia prywatnego od zawodowego,
- regularne wykonywanie badań medycznych,
- przeprowadzka do innego miasta lub kraju,
- płacenie rachunków na czas.

**Powodzenia i wszystkiego dobrego
w nadchodzącym Nowym Roku!**



Monika Węgrzyn - niezależność w muzyce



Gdy zaczęłam myśleć o niezależności i o tym, czym ona dla mnie jest w muzyce, od razu pojawiło się we mnie słowo „autentyczność”. Choć mają inne definicje, w moim życiu mocno się ze sobą łączą. Mam niepełnosprawność, więc od dziecka byłam pod kontrolą lekarzy, pod wpływem stereotypów i przekonań, że nic ze mnie nie będzie. Ale urodziłam się buntowniczką, więc w tym świecie, który odbierał mi niezależność i sprawczość, pisałam od najmłodszych lat do szuflady — żeby regulować swoje emocje, choć wtedy nawet nie wiedziałam, że to robię.



Wyrażałam siebie słowami, jakimi chciałam, na papierze. Tyle że był to czas, w którym sama siebie jeszcze nie słyszałam. Wiersze przychodziły mi naturalnie, a dziś, czytając je z perspektywy, widzę, jak smutnym i niewysłuchanym byłam dzieckiem. Nie miałam z kim porozmawiać o poczuciu niepasowania do świata, o wytykaniu mnie palcami, o obcych ludziach wciskających mi pieniądze na ulicy. Pytania były zbywane machnięciem ręki.

To jednak mnie nie powstrzymało, bo potrzeba wyrażania siebie, zrozumienia, dlaczego moje życie wygląda inaczej, była ogromna. Złość, frustracja i bezradność dziecka weszły ze mną w dorosłość. Po co o tym piszę...

Muzyka. Rapowanie.

To był niezwykle etap, który zaczął się dla mnie w grudniu 2024. Tym bardziej cieszę się, że właśnie teraz, w kolejnym grudniu, mogę podzielić się skrawkiem siebie. Wiele rzeczy wydarzyło się wcześniej. Bardzo ważne były dla mnie warsztaty pisania tekstów „Sklejam słowa”. To tam zaczęłam rapować — dzięki atmosferze i ludziom, których poznałam, dzięki wsparciu. Wciąż jednak chcę sobie przypominać, że to przecież ja podjęłam decyzję, żeby pójść za głosem serca i wydać niemałe pieniądze, by sprawdzić, co jest za tymi drzwiami.

Piszę teksty prosto z serca, bez cenzury — o życiu z niepełnosprawnością, o przemocy, o doświadczeniach, o których często się nie mówi. Dzielę się moją prywatną historią, dlatego występy są dla mnie niezwykle emocjonalne i wyczerpujące. Rapuję, bo nie umiem śpiewać (jeszcze), uczę się, ale rap wychodzi mi całkiem nieźle, więc na razie się go trzymam. I choć mogło się wydawać, że to przypadek, to rap sam w sobie zawsze był formą mówienia bez cenzury o tym, co boli. Ja robię dokładnie to samo — tylko zamiast komentarza społecznego (bo tym pierwotnie często był hip-hop) dzielę się wyłącznie moimi prywatnymi przeżyciami. A one też są częścią naszych czasów i są

ważną perspektywą, której brakowało. I tak jak w rapie, podchodzę do tematów z brutalnym realizmem, choć mam też tendencję to lekkiej poetyckości w tekstach.

Muzyka, która zmienia perspektywę

Często myślę, że nie wiem, kim jestem i co mam zrobić z moim życiem. A jednak nieustannie coś robię — i to jest niesamowite. Bo te wszystkie lata i decyzje, które wydawały mi się przypadkowe, doprowadziły mnie do momentu, w którym osiągam sukces dzięki temu, że miałam odwagę przekuć złość, frustrację i bezradność w muzykę i wypuścić ją w świat.

Muzyka dała mi ogrom sprawczości i pewności siebie. Ale razem z nią, z pojawianiem się w mediach i nowymi możliwościami, poczułam też presję i odpowiedzialność. Skupiając się na muzyce, w tym roku zaniedbałam swoje zdrowie — bo „life balance” brzmi pięknie, ale w praktyce wcale nie jest taki łatwy.

Niezależna stawałam się za każdym razem, gdy — mimo kłód pod nogami, stereotypów i braku wiary innych — wierzyłam, że jestem kimś więcej niż tylko osobą z niepełnosprawnością. Podejmowałam trudne decyzje: wyprowadziłam się do dużego miasta i postanowiłam sprawdzić, jak to jest żyć po swojemu. W mojej muzyce można odnaleźć emocje z różnych etapów. Są w niej też doświadczenia i wnioski. To mój pamiętnik, którym postanowiłam podzielić się z innymi — żeby ktoś, kto nie został usłyszany, nie czuł się sam.

Ważne jest, by w różnych obszarach życia społecznego pojawiały się osoby z niepełnosprawnością i zabierały swój głos. To nie tylko zmienia narracje, ale też pozwala innym poczuć, że ich perspektywa ma znaczenie — dlatego tak blisko jest mi do idei Fundacji Avalon.

W zgodzie ze sobą

Mam wrażenie, że brzmię patetycznie, więc spróbuję, powoli kończąc, zejść do parteru — co trudne nie jest, bo ledwo od niego odstaję. Ale do brzegu...

Każdy z nas ma coś, co sprawia, że czuje się sobą. Nawet jeśli nie wiemy, kim jesteśmy, są takie rzeczy, które przyciągają nas niemiłosiernie. Mnie ciągnęło na scenę. Muzyka stała się moim przekaznikiem — sposobem, by ta mała MOONA w końcu mogła się wygadać i zostać usłyszana.

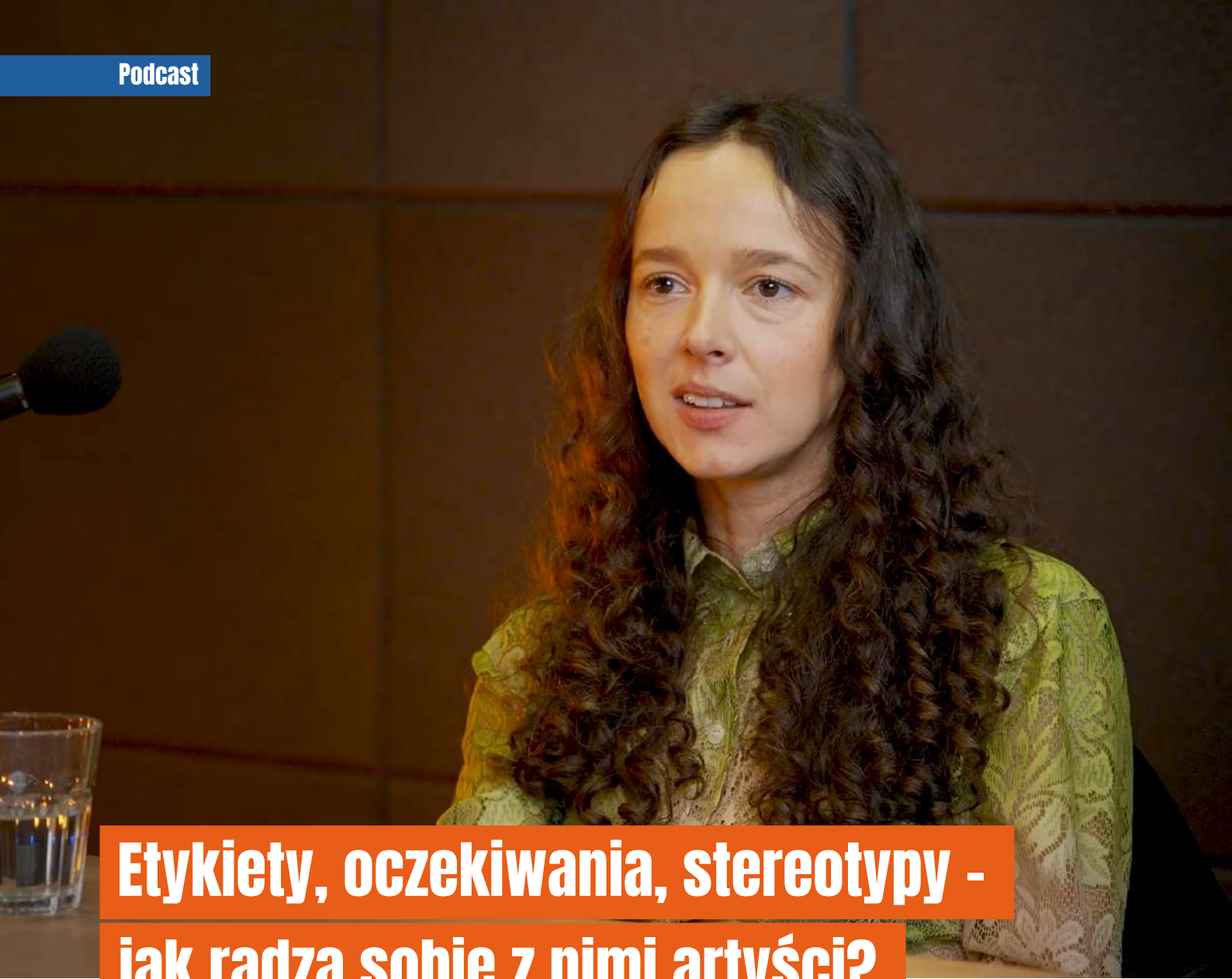
Mogę śmiało powiedzieć, że buduję swoją niezależność w wielu obszarach, także w muzyce — a to nie jest łatwy biznes. Przyświeca mi jeden cel: działać w zgodzie ze sobą.

I tak, dla jasności — żeby nie było: „wow, ona to wszystko ogarnia”. Ja regularnie nie wiem, kim jestem i czego chcę. Co kilka miesięcy rozsypuję się jak puzzle, sprawdzam, z jakich elementów się składam, i buduję obraz na nowo — tak, żeby podobało mi się to, co widzę.

Niezależność buduję małymi krokami, ale każdy z nich jest mój.

Bużka - Moona





Etykiety, oczekiwania, stereotypy - jak radzą sobie z nimi artyści?

Rozmowa z Brodką o kampanii „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”

Wypuszczamy w świat kolejny odcinek podcastu **#WystarczyZacząć Fundacji Avalon**. Tym razem naszym gościem jest Brodka – artystka, sojuszniczka naszej kampanii społecznej “Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”.

- Jak zmieniło się Brodki postrzeganie osób z niepełnosprawnościami dzięki kampanii społecznej Fundacji Avalon?
- Z jakimi oczekiwaniami ze strony społeczeństwa mierzy się artystka?
- Czy płyta Granda, wydana w 2010 roku, wciąż jest dla niej aktualna?

Zapraszamy do przesłuchania tego odcinka – znajdziecie nas na Youtube i Spotify. I koniecznie zapoznajcie się z kampanią społeczną!



Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Cieszymy się, że razem z nami odkrywacie różnorodne oblicza tematyki niepełnosprawności – od przejrzystości wynagrodzeń w nadchodzącym roku, jak zdrowo jest bez cukru, przez działania edukacyjne z zakresu dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami w placówkach ochrony zdrowia m.st. Warszawy, aż po terapie wspierające z udziałem alpak i psów.

Wasze zaangażowanie sprawia, że nasza praca ma głębszy sens.

Do zobaczenia w Nowym Roku 2026!



**Zapisz się
na kolejne
biuletyny**



**Odwiedź
naszą stronę
internetową**

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

