

02/2026 (10) LUTY

Widzialni

z Fundacją Avalon

Aktywizacja OzN

**Jak prosić o wsparcie
i nie czuć się winnym?**

Zdrowy tryb życia

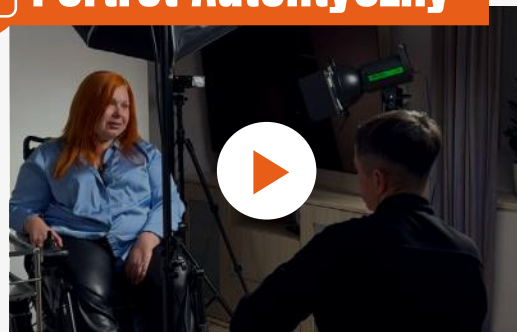
Psychiatra czy psycholog?

Dostępność

Podstawowe zwroty PJM



Portret Autentyczny



**„kim byś była, gdybyś
była zdrowa?”**

**Przemysław Chudkiewicz
w rozmowie z Renatą Orłowską**

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:



List od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,

z ogromną przyjemnością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Biuletynu Widzialni z Fundacją Avalon, w którym przyglądamy się ludziom, inicjatywom i doświadczeniom budującym codzienność osób z niepełnosprawnościami. To wydanie łączy osobiste historie, ważne tematy społeczne oraz konkretne działania, które nie pozostają jedynie deklaracją, ale realnie wpływają na zmianę rzeczywistości. To numer, w którym głos jednostki splata się z systemowym kontekstem, a doświadczenie osobiste staje się punktem wyjścia do szerszej refleksji nad tym, jak patrzymy, jak słuchamy i jak definiujemy innych ludzi.

Najmocniejszym jego punktem jest materiał z cyklu **Portret Autentyczny**, poświęcony spotkaniu i rozmowie z **Renatą Orłowską** - to opowieść o wyborze siebie, spokoju i prawdy zamiast życia w narzuconych rolach. To zapis doświadczenia, w którym autentyczność nie jest wizerunkowym hasłem, lecz świadomym, często trudnym aktem odwagi. Portret ma szczególną wagę, ponieważ nie opowiada o niepełnosprawności jako etykietce czy kategorii, lecz o człowieku, który konsekwentnie odmawia bycia definiowanym przez cudze schematy. Pokazuje siłę sprzeciwu wobec systemów i utartych sposobów myślenia, które zamiast łączyć - oddzielają ludzi od świata i od siebie nawzajem. To historia, która konfrontuje: z naszymi nawykami oceniania, z potrzebą porządkowania rzeczywistości oraz z pytaniem, czy naprawdę potrafimy zobaczyć drugiego człowieka bez ram, które sami tworzymy.

Ten numer jest opowieścią o widzialności - tej odzyskiwanej, tej wywalczonej i tej, która zaczyna się od uważnego słuchania. O zmianie, która nie zawsze jest spektakularna, ale zawsze zaczyna się od spotkania i gotowości do zrozumienia cudzej perspektywy.

Zapraszam Was do lektury.

Helena Szczuka-Kalenský

Redaktorka naczelna Biuletynu Widzialni z Fundacją Avalon



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Redakcja

Redaktorka naczelna:

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny:

Maciej Chudkiewicz, Przemysław Chudkiewicz, Karolina Ciwantuch, Kamil Czerwiński, Wiktoria Dowgiel, Anna Dudek, Żaneta Krysiak, Jakub Rafalski, Miłosz Skorupski, Monika Stefko, Rafał Szary, Julia Szczygiał, Katarzyna Szymura, Maria Wachowicz, Sylwia Wierzbicka

Korekta:

Aleksandra Lelen

Skład graficzny:

Filip Królak, Natalia Gacka

Okładka:

Przemysław Chudkiewicz

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 1/2026 (09) STYCZEŃ

W tym wydaniu m.in.:

- czym jest pułapka rentowa i jakie są jej skutki,
- jak dobrze dostosować toaletę do potrzeb OzN,
- o zimowych Igrzyskach Paralimpijskich.



Numer 8/2025 GRUDZIEŃ

W tym wydaniu m.in.:

- o noworocznych postanowieniach,
- dowiedz się czym jest HIV, a czym AIDS,
- pomoc zwierząt w terapii dziecięcej,
- przygotuj się na zbieranie 1,5% podatku!



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.



W styczniowym numerze:

Wstęp

List od redakcji	02
Kim jesteśmy	05
Pomarańczowy Telefon Wsparcia	06

Aktywizacja OzN

Renata Orłowska - Portret Autentyczny	07
Jak prosić o wsparcie i nie czuć się winnym	11
Jak AI i technologie zmieniają reguły gry w szkoleniach	13
Wsparcie uchodźców z niepełnosprawnościami	16
Premiera książki "Niepełnosprawni wśród nas. 18 historii"	18

Rehabilitacja i fizjoterapia

Jak rozpoznać udar w kilka sekund	19
Czy warto kupować używane wózki dla OzN	21
Rehabilitacja na basenie	22
Reportaż z programu "Pożyteczni" TVP	24

Sport OzN

Łukasz Wiliński: trajką dookoła Bałtyku	25
Biegiem po sprawczość	27
XIV Zimowe Igrzyska Paraliimpijskie 2026	30
kibicujemy drużynie Fundacji Avalon na półmaratonie	31

Zdrowy tryb życia

Psychiatra czy psycholog?	33
---------------------------	----

Seksualność #włączamywiedzę #wylączamytabu

Randkowanie OzN	36
Dostępny seks	39

Dostępność

Bez napisów ani rusz	41
Podstawowe zwroty w PJM	43

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

RPG w domu i w terapii	44
Dlaczego fizjoterapeuta, psycholog i logopeda powinni działać razem?	47
Turnusy rehabilitacyjne	49

Fundacyjny Przegląd Prasy

Przegląd prasy	52
----------------	----

Podcast

Kącik podcastowy	54
------------------	----

Kim jesteśmy?



Fundacja Avalon to jedna z **największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekłe 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?

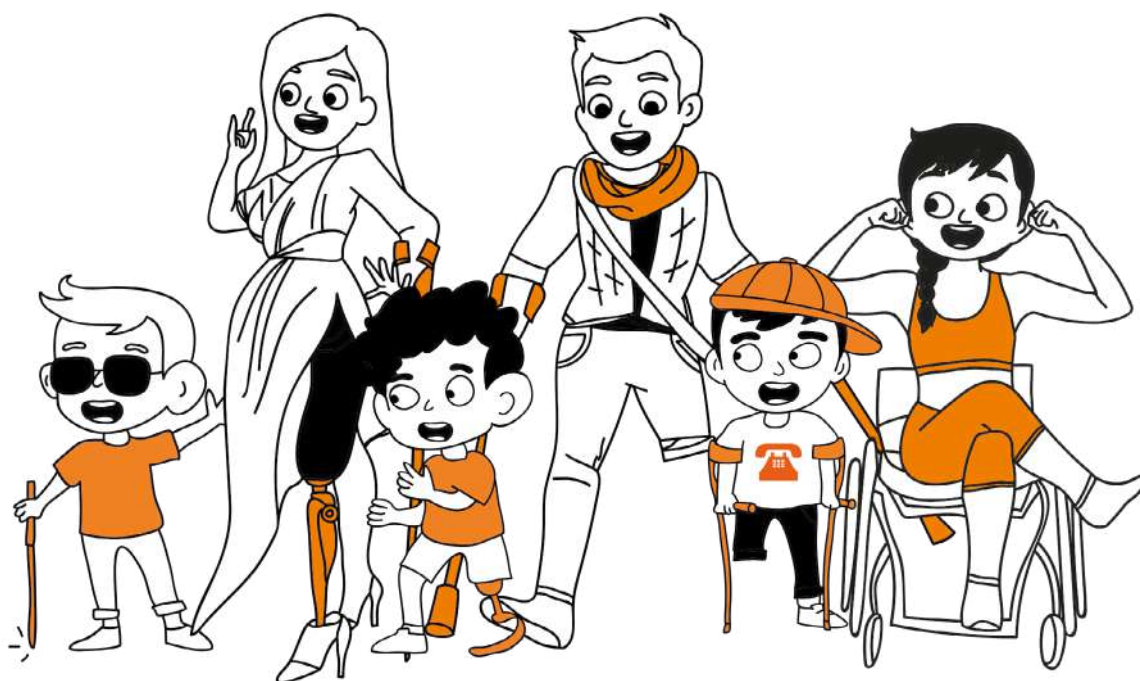
Skorzystaj z **bezpłatnych porad** dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. **Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów:** specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

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

„Nie jestem zepsuta”

Renata Orłowska - Portret Autentyczny





Przemysław Chudkiewicz - fotograf, twórca Portretu Autentycznego

Zapamiętajcie - Renata nie jest „zepsuta”. Jest energią, która przeżyła własny wyrok śmierci o 36 lat. I choć przez dekady stała na sztandarach, dziś ma odwagę powiedzieć: „mam dość” - wybiera siebie, swoje farby i swój spokój zamiast walki z systemem. Autentyczność to nie tylko brak makijażu przed obiektywem, to odwaga, by pokazać światu środkowy palec, kiedy ten próbuje cię wsadzić w ramę „dzielnej pacjentki”.

Nie szukaj naprawy tam, gdzie nic nie jest zepsute.

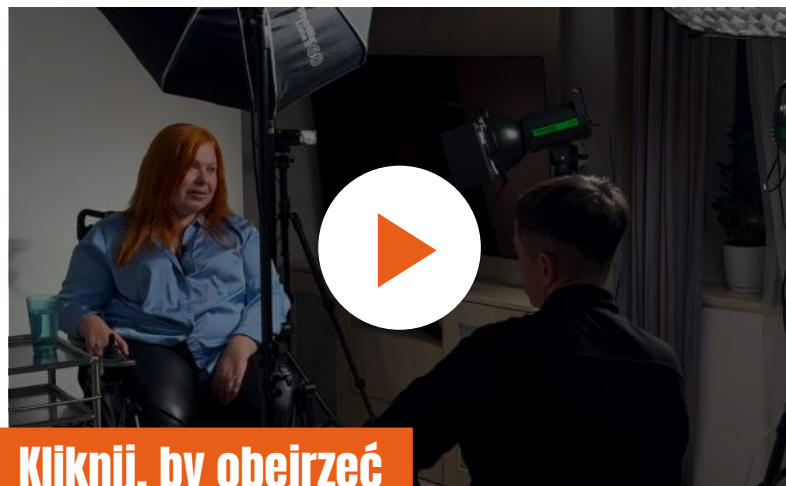
„...k***a” - usłyszałem i na sekundę - mimo uśmiechu, lekko mnie zatkało. Zrozumiałem, że to nie był żart, tylko jedyny sposób, żeby wyrwać ludzi z butów. Z ich głupiego poczucia wyższości i pytań w stylu: „kim byś była, gdybyś była zdrowa?”.

Ten wyjątkowy Portret Autentyczny realizuje wspólnie z Fundacją Avalon w ramach projektu „Widzialni z Fundacją Avalon” i teraz tak naprawdę w doświadczeniu, obecności z drugim człowiekiem, dostrzegam o co w tym wszystkim chodzi. Bo co z tego, że ja widzę schody przed sobą - mam zdrowe nogi? Dla kogoś na wózku te same schody to nie jest po prostu „wejście”. To zaporą. Bariera, która mówi: „ty tu nie pasujesz”. Renata otworzyła mi oczy na brutalny konkret - w białych rękawiczkach, bez słów, systemowo odcinamy ludzi od świata.

Na ten Portret Renata pierwszy raz pokazała się taką, jaka jest - bez makijażu, bez zbędnych upiększeń, tylko w koszuli. Przyznała wprost, że ten cały ostry wizerunek, kolorowe włosy i pancerz z estetyki, które znałem z sieci, były formą odwrócenia uwagi. Świadomą grą, byśmy najpierw zobaczyli człowieka i styl, a dopiero potem wózek. W większości przypadków wózek widzimy najpierw, a potem dopiero człowieka. To jest otrzeźwiające, że osoba o takiej energii musi budować barierę z makeupu, żeby przebić się przez nasze etykiety.

Wielokrotnie powtarzam, nie powiem już nigdy „rozumiem Cię” bez właściwego doświadczenia. Bez doświadczenia jednak dotarło do mnie, jak bardzo to etykietowanie - chudy, gruby, wysoki, na wózku - jest krzywdzące. Zamiast spojrzeć na człowieka, oceniamy opakowanie. Jakie znaczenie dla człowieczeństwa ma to, czy ktoś porusza się o kuli, czy nie ma jednego oka? Żadne. Myślę, że z tym ocenianiem strasznie popłynęliśmy. Czasem warto po prostu zaakceptować coś innego, bez nakładania filtra. Czy my to w ogóle jeszcze potrafimy?

Portret Autentyczny to moment przejścia. To więcej niż zdjęcie to wielopoziomowe doświadczenie, moment prawdy, w którym zdejmujesz maskę i stajesz twarzą w twarz ze sobą. Skupiam się na surowości chwili i osobistych historiach, bez retuszu i udawania. Najważniejsza jest dla mnie rozmowa - to ona buduje przestrzeń, w której można poczuć się bezpiecznie i pokazać swoje prawdziwe „ja”, często dotykając tematów trudnych, niewygodnych, prowokujących do refleksji nad życiem i śmiercią.



Kliknij, by obejrzeć





”

Ten proces był spójny z tym, jak żyję na co dzień.

To, co mówiłam i jak mówiłam, było mną. Bez korekty. Bez wygładzania. Bez grania pod publikę.

Nowością był tylko obraz. Świadomie wyszłam z tego, jak świat chce nas widzieć: z poprawioną cerą, dodanymi rzęsami, „zrobioną” twarzą. Byłam w kadrze bez stylizacji i bez kontroli wizualnej. Nie po to, żeby coś udowodnić. Po to, żeby niczego nie poprawiać.

Wiem, że dla wielu osób to nie jest możliwe. Muszą się „zrobić”, żeby w ogóle poczuć się sobą. Ja też przez lata funkcjonowałam w pełnym makijażu. Tym razem świadomie z tego wyszłam, żeby zobaczyć, co zostaje, gdy makijaż i stylizacja przestaje mnie asekurować. I to mówi więcej o kulturze obrazu niż jakikolwiek komentarz.

Mam świadomość, że moja autentyczność nie jest wygodna. I nie musi być. Portret autentyczny nie ma się podobać.

Ma nie kłamać.

”

- Renata Orłowska o portrecie



A man with dark hair and a beard, wearing a dark shirt, is pointing his right index finger directly at the camera. The background is a plain, light grey.

Jak prosić o wsparcie i nie czuć się winnym

Pewność siebie, zrzutki i wychodzenie ze strefy komfortu - poradnik z gotowcami

Tekst: Dr Maciej Chudkiewicz - dziennikarz, wykładowca akademicki, trener komunikacji

Są takie momenty, kiedy człowiek nie ma problemu z tym, żeby coś zrobić, tylko z tym, żeby to napisać. Dziwne, bo przecież to tylko kilka zdań. A jednak: siadasz, odblokowujesz telefon, kursor miga jak sygnalizacja świetlna (tylko w głowie), i zaczynasz.

Piszesz. Kasujesz. Wstyd

„Cześć! Jestem...” - kasujesz. Brzmi jak początek szkolnego wypracowania.
„Zbieram na...” - kasujesz, bo słyszysz w głowie: „o, znowu ktoś coś chce”. „Będzie mi bardzo miło...” - kasujesz, bo nagle robi się z tego list do świętego Mikołaja, a ty masz czterdzieści lat (albo piętnaście, nieważne) i nie chcesz prosić o cuda, tylko o bardzo konkretną rzecz.

No to jeszcze raz. Piszesz. I wtedy przychodzi ta stara płyta, którą wielu z nas ma gdzieś w tle: „nie chcę być ciężarem”, „nie będę się narzucać”, „co ludzie powiedzą”, „przecież inni mają gorzej” (jakby to był konkurs, w którym nagrodą jest prawo do pomocy). I zanim zdążysz dojść do drugiego zdania, już stoisz w pozycji przeproszającej, że w ogóle istniejesz.

Tylko że prośenie o wsparcie to nie jest scena, w której masz udowodnić światu, że zasługujesz na życie. To nie jest też żadne zebractwo w przebraniu.

Prośenie - zwłaszcza w takich sprawach jak leczenie, rehabilitacja, sprzęt czy codzienna samodzielność - jest po prostu komunikatem o szansie. Mówisz ludziom: „patrzcie! tu jest coś, co da się realnie poprawić”. Dajesz im możliwość zrobienia czegoś dobrego, konkretnego. Nie kupujesz litości. Nie sprzedajesz cierpienia. Informujesz. I prosisz - jasno.

A że to bywa trudne? No pewnie. Internet potrafi być jak tłum na przystanku: każdy patrzy, ktoś komentuje, część nie widzi, a algorytm i tak robi, co chce. Ale to się da ogarnąć. Da się poprosić o wsparcie tak, żeby mieć z tym spokój w środku i żeby po drugiej stronie ktoś naprawdę wiedział, co ma zrobić.

W tym tekście daję prosty schemat opowiedzenia swojej historii (bez epopei i bez telenoweli), gotowe zdania do skopiowania oraz mały plan kroków, które można zrobić nawet wtedy, gdy ma się dzień pod tytułem „nie mam siły na ludzi”. Bez wielkich haseł. Bez presji. Po ludzku.

Kliknij, by pobrać poradnik



Edukacja bez barier,

czyli jak AI i technologie zmieniają reguły gry w szkoleniach



Rafał Szary - dyrektor Centrum Szkoleń i Doradztwa, INFOR PL S.A. Menedżer i ekspert L&D z ponad 16-letnim doświadczeniem. Pasjonat HR, dla którego najważniejszym kapitałem organizacji są ludzie.

Nie jest tajemnicą, że przez lata system szkoleń był mało nowoczesny, często zamknięty na różnorodność. Jeśli ktoś nie pasował do standardowego modelu nauki, musiał nadrabiać to podwójnym wysiłkiem, a technologia asystująca była często protezą, która działała... bardzo różnie, pozostawiając wiele do życzenia. Jednak ostatnie dwa lata zmieniły bardzo wiele. Dziś sztuczna inteligencja to nie kolejny modny gadżet czy modne hasło, ale realne „wyrównanie szans”, na które czekaliśmy dekady. To nie są bajki o przyszłości ani science fiction - to konkretne narzędzia, które pozwalają uczyć się na własnych zasadach.

ONE SIZE: „jeden rozmiar uniwersalny” jest passe!

W branży L&D (Learning & Development) zbyt długo wierzyliśmy, że jeden program szkoleniowy zadziała tak samo na każdego. To błąd, który najmocniej uderzał w osoby z niepełnosprawnościami. Dzisiaj AI pozwala nam to wreszcie naprawić.

Dzięki algorytmom Adaptive Learning, platformy edukacyjne przestały być martwymi stronami z PDF-ami. One teraz „widzą”, jak pracujesz. Jeśli Twój mózg szybciej przyswaja obraz niż tekst, system to wychwyci. Jeśli masz ADHD i po 10 minutach Twoja uwaga spada, AI potnie materiał na krótkie, intensywne moduły (microlearning).

To już nie jest teoria - to personalizacja, która sprawia, że bariery poznawcze po prostu przestają być problemem organizatora, bo technologia rozwiązuje je w locie. Coraz więcej platform edukacyjnych korzysta z tego rozwiązania - wystarczy, że skorzystasz ze słowa klucza: adaptive learning!

Twój wzrok i słuch w chmurze - konkretne narzędzia

Nie czekaj, aż ktoś „dostosuje” kurs do Ciebie. Weź sprawy w swoje ręce, bo narzędzia, które masz na wyciągnięcie ręki (choćby w smartfonie), potrafią dziś więcej niż znacznie droższe systemy sprzed lat. Oto co realnie zmienia zasady gry:

- **Be My AI (część Be My Eyes):** to nie jest zwykły czytnik. To narzędzie, które w czasie rzeczywistym opisuje zdjęcia, wykresy i zawite diagramy z prezentacji trenera z taką precyzją, jakby obok Ciebie siedział żywy asystent. Rozumie kontekst - nie tylko powie, że na obrazku jest wykres, ale wyjaśni, że słupki sprzedaży rosną w trzecim kwartale.
- **Otter.ai:** zapomnij o nerwowym robieniu notatek, gdy słabo słyszysz lub nie nadążasz z pisaniem. To narzędzie robi transkrypcję na żywo. Po szkoleniu masz gotowy tekst, w którym możesz wyszukiwać słowa kluczowe. To gigantyczna pomoc dla osób niesłyszących i tych, którzy potrzebują wrócić do materiału w ciszy.
- **Goblin.tools:** to moje ulubione narzędzie dla osób neuroróżnorodnych. Masz przed sobą „sztywny”, urzędowy opis zadania, który Cię paraliżuje? Wrzuć go tam. Funkcja „Formalizer” przetłumaczy go na listę konkretnych kroków do wykonania. Prosto i bez stresu. Oczywiście znajdziesz tam znacznie więcej ciekawych narzędzi, które natychmiast i w sposób realny ułatwią Ci życie!

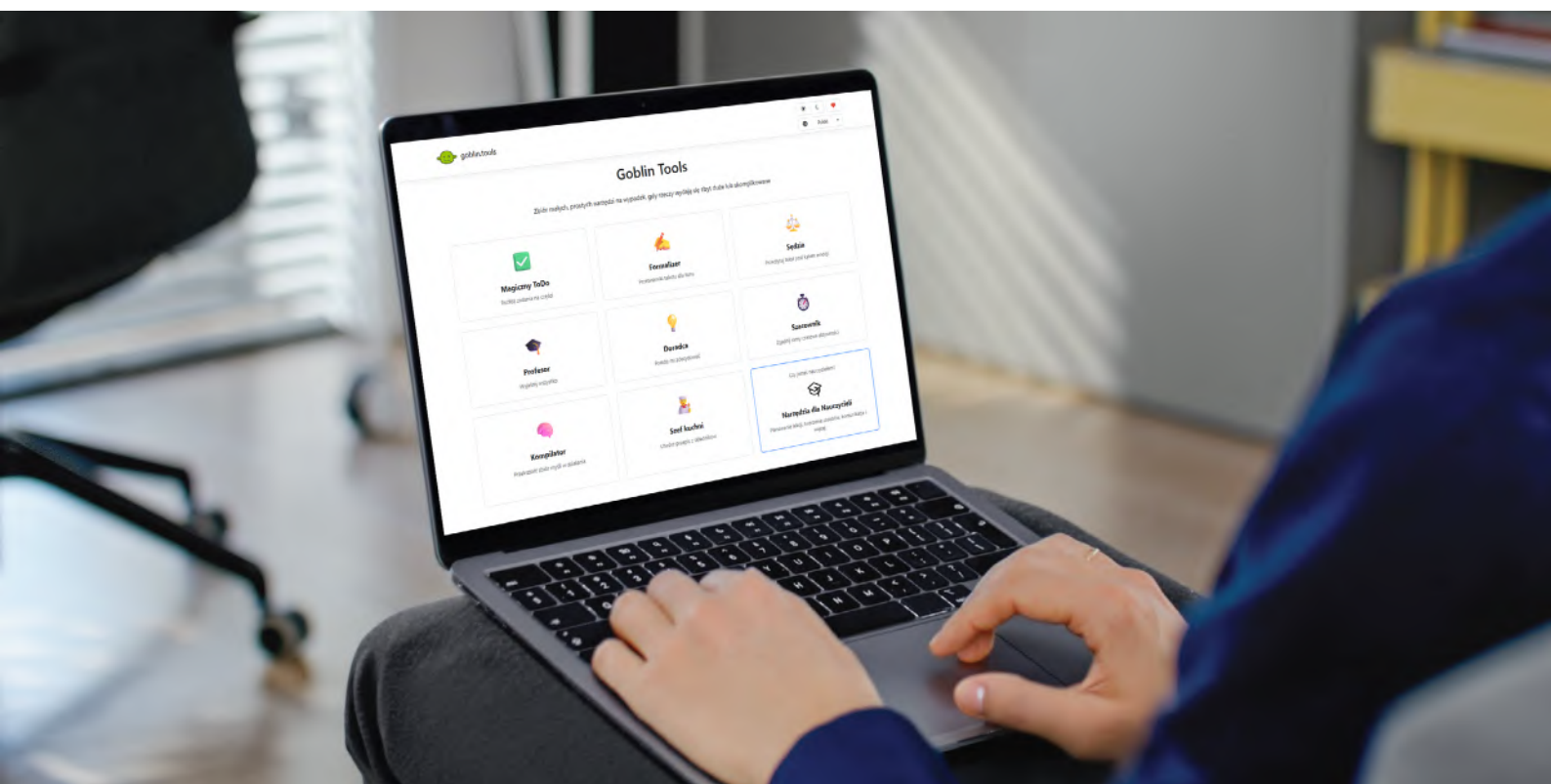
VR i hapsy - trening bez strachu i barier fizycznych

Szkolenia zawodowe zawsze miały jeden problem: wymagały obecności i sprawności manualnej. Wirtualna Rzeczywistość (VR) to zmieniła. Zakładasz gogle i jesteś w hali produkcyjnej, w laboratorium albo w biurze obsługi klienta.

Dla osoby z ograniczoną mobilnością to rewolucja. Dzięki **technologiom haptycznym** (rękawice, które wibrują lub stawiają opór), możesz „poczuć” wirtualne obiekty. Możesz trenować obsługę maszyn czy skomplikowane procedury bez ryzyka, że coś zepsujesz lub że fizycznie nie dosięgniesz jakiegoś elementu. Budujesz pamięć mięśniową i pewność siebie w warunkach, które są w 100% dostępne.

Projektowanie Uniwersalne (UDL) - twój standard, nie przywilej

Mówiąc wprost: dostępność to nie jest „bonus”. To standard zwany **Universal Design for Learning**. Zakłada on, że od pierwszej minuty projektowania kursu, każda treść musi być podana w kilku formatach.



Czym jest Uniwersalne Projektowanie w Edukacji (UDL - Universal Design for Learning)? To elastyczne podejście pedagogiczne, którego celem jest eliminacja barier w nauce i zapewnienie dostępności edukacji dla wszystkich, niezależnie od ich potrzeb czy zdolności. UDL opiera się na trzech głównych zasadach: różnorodnych formach prezentacji wiedzy, różnych sposobach działania/ekspresji oraz aktywizacji uczestników szkoleń.

Dziś AI pomaga organizatorom dbać o to automatycznie. Algorytmy sprawdzają, czy prezentacje są czytelne dla czytników ekranu, same dodają opisy do zdjęć i pilnują kontrastu. Jeśli firma szkoleniowa mówi Ci, że „nie da się” czegoś dostosować, to znaczy, że po prostu nie chce lub nie ma zasobów, by to zrobić. Uwierz, że dziś to wszystko naprawdę „da się”. Prawo i technologia są dziś po Twojej stronie.

UDL to projektowanie dla wszystkich, na którym, co ciekawe zyskują absolutnie wszyscy, nie tylko osoby z niepełnosprawnościami.

Z życia wzięte! Programowanie bez użycia rąk

Zapoznaj się z przypadkiem chłopaka z porażeniem czterokończynowym. Chciał programować, ale co było największą przeszkodą? Najzwyklejsza w świecie klawiatura. Rozwiązanie? System sterowania wzrokiem plus AI wspierające pisanie kodu (**GitHub Copilot**). Nasz programista nie musi wpisywać każdego średnika. On dyktuje strukturę, a AI „dowodzi” resztę. Dzięki technologii człowiek ten nie jest „programistą z niepełnosprawnością”. Jest po prostu skutecznym pracownikiem, który znalazł swój interfejs.

Podsumowując - to Ty jesteś tu najważniejszy

Musimy wszyscy wierzyć w jedną zasadę: technologia ma służyć Tobie, a nie odwrotnie. AI nie zastąpi dobrego trenera ani Twojej chęci do nauki. Ale AI ma za zadanie usunąć ten cały „technologiczny gruz”, który dotąd blokował Ci drogę do rozwoju i ograniczał szanse.

Każdy z nas ma unikalny potencjał. AI daje nam tylko „silnik”, żebyśmy mogli dojechać tam, gdzie chcemy. Nie bój się tych narzędzi. Sprawdzaj je, instaluj, testuj. Pora, żeby edukacja przestała być torem przeszkód, a stała się Twoim narzędziem do budowania niezależności i przyszłości, jaka jest Twoim celem!





Szkolenia dla NGO:

Wsparcie uchodźców

z niepełnosprawnościami zmienia praktykę

Przeprowadziliśmy sześć specjalistycznych szkoleń dla przedstawicieli organizacji pozarządowych - trzy stacjonarne (w Łodzi, Katowicach i Krakowie) oraz trzy w formule online, co pozwoliło dotrzeć do NGO-sów z całej Polski. Celem spotkań było przekazanie aktualnej wiedzy o zmianach w polskim prawie dotyczących sytuacji obywateli Ukrainy, ze szczególnym uwzględnieniem uchodźców z niepełnosprawnościami oraz podniesienie kompetencji zawodowych osób pracujących z tą grupą.

Podczas szkoleń omawiano m.in. nowelizację specustawy pomocowej, wyzwania codziennego funkcjonowania uchodźców z niepełnosprawnościami w Polsce, system ubezpieczeń społecznych dla osób niezdolnych do pracy, kwestie edukacji specjalnej oraz dostępne formy pomocy społecznej. Ważnym elementem była też praktyczna wiedza o funkcjonowaniu systemu ochrony zdrowia

w ramach NFZ, możliwościach finansowania z PFRON oraz zasadach korzystania z subkont w Fundacji Avalon.

Kto brał udział w szkoleniach?

W szkoleniach wzięło udział łącznie **120 osób**, z czego 101 stanowiły kobiety, a 19 mężczyźni. Większość uczestników i uczestniczek miała obywatelstwo ukraińskie (94 osoby), obok 25 osób z Polski i 1 osoby z Białorusi, co potwierdza realne dotarcie do środowiska uchodźczego.

W grupie znalazło się także 6 osób z niepełnosprawnościami, co pozwoliło włączyć perspektywę osób z doświadczeniem niepełnosprawności do rozmowy o systemowych barierach i potrzebnych rozwiązaniach. Pozostali uczestnicy i uczestniczki (114 osób) to osoby bez orzeczonej niepełnosprawności, które na co dzień wspierają inne osoby w swoich organizacjach.

Historie osób, którym wiedza dała sprawczość

Jedną z uczestniczek była 31-letnia Tetiana Rorzda, osoba z znacznym stopniem niepełnosprawności, poszukująca pracy i chcąca lepiej zrozumieć swoje prawa w Polsce. Dzięki szkoleniu poznała m.in. zasady działania PFRON, obowiązki pracodawców wobec osób z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz dostępne dla nich zachęty finansowe, co realnie zwiększa jej szanse na zatrudnienie.

Tetiana podkreśla, że przekazywane treści były konkretne i praktyczne, a dzięki nim lepiej rozumie swoją sytuację w Polsce i wie, z jakich form wsparcia może skorzystać. To przykład, jak połączenie wiedzy prawnej i kompetencji komunikacyjnych może przełożyć się na większą niezależność pojedynczej osoby.

Drugą bohaterką raportu jest Aleksandra Żuk z Fundacji Ocalenie, która na co dzień wspiera osoby z niepełnosprawnościami. Udział w szkoleniu pozwolił jej uporządkować i pogłębić wiedzę ważną w codziennej pracy - od przepisów po praktyczne narzędzia wsparcia. Aleksandra oceniła szkolenie jako „esencję najważniejszych informacji”, bez zbędnych treści, które może od razu wdrażać w działania na rzecz osób potrzebujących.

Jak uczestnicy ocenili warsztaty?

Uczestnicy i uczestniczki podkreślali wysoki poziom merytoryczny i praktyczny charakter zajęć - wszystkie omawiane tematy oceniano jako przydatne w pracy z uchodźcami i migrantami. W ankietach zwracano uwagę na jasność przekazu, ciekawą tematykę, wyczerpujące odpowiedzi na pytania oraz profesjonalizm i życzliwość trenerów.

Ważną rolę odegrały elementy interaktywne - czas przeznaczony na pytania, dzielenie się doświadczeniami i wspólne ćwiczenia, takie

jak tworzenie mapy myśli, które pomagały osadzić wiedzę w realnych, zawodowych sytuacjach uczestników. Dzięki temu szkolenia były nie tylko źródłem informacji, ale także przestrzenią wymiany praktyk między organizacjami.

Wzmocnienie standardów ochrony przed przemocą seksualną i wykorzystaniem

W ramach projektu rozwinęliśmy i dostosowaliśmy swoją politykę przeciwdziałania seksualnemu wykorzystywaniu i nadużyciom (SEA) do standardów międzynarodowych. Wprowadzono m.in. oświadczenie o braku zarzutów SEA podpisywane w procesie rekrutacji, a 50 pracowników i pracowniczek ukończyło obowiązkowe szkolenie na platformie Agora, przygotowane na potrzeby organizacji.

Fundacja stworzyła trzy kanały zgłaszania nieprawidłowości: telefoniczny, mailowy oraz czat na stronie internetowej, a także materiały informacyjne w języku polskim dla zespołu i beneficjentów, w tym plakaty o bezpieczeństwie dzieci i beneficjentów, ulotki oraz broszury z kontaktami do wsparcia. Dodatkowo udostępniono ścieżkę kierowania spraw osób doświadczających przemocy seksualnej.

Dzięki tym działaniom nie tylko przekazaliśmy wiedzę innym organizacjom, ale także sami wzmacnialiśmy swoje wewnętrzne standardy bezpieczeństwa, odpowiadając na potrzeby osób z doświadczeniem uchodźczym i niepełnosprawnościami.

18 wspaniałych - premiera książki „Niepełnosprawni wśród nas. 18 historii”



Każdy człowiek ma do opowiedzenia jakąś historię – często nietatwą i bolesną. Jednak to właśnie w tych najtrudniejszych momentach rodzi się prawdziwa siła. Przewycięzanie życiowych trudności rzadko przypomina spektakularne zwroty akcji; znacznie częściej jest to po prostu cicha, codzienna praca. To upór w szukaniu własnej drogi pomimo napotykanych ograniczeń, ale też odwaga, by po prostu żyć na swoich zasadach, nie pozwalając, aby przeszkody zdefiniowały to, kim jesteśmy i co możemy osiągnąć.

O czym opowiada książka?

Właśnie o takiej codziennej determinacji opowiada najnowsza książka pt. „Niepełnosprawni wśród nas. 18 historii” przygotowana przez Fundację Formy. Zawarto w niej osiemnaście obszernych, szczerych wywiadów z osobami zmagającymi się z różnymi niepełnosprawnościami.

To zbiór relacji, które nie uciekają od trudnych pytań, dając przy tym wsparcie i motywację. Nie skupiają się na niepełnosprawności, a na człowieku i jego możliwościach. Pokazują, że za medycznymi terminami kryją się ludzie, którzy po prostu chcą pracować, kochać i samodzielnie decydować o tym, jak wygląda ich codzienność.

Dla kogo powstała ta książka?

Publikacja została zaprojektowana tak, aby nieść wsparcie konkretnym grupom:

- **Osobom z niepełnosprawnościami** - jako dowód na to, że z podobnymi barierami można sobie skutecznie radzić.
- **Rodzinom i bliskim** - aby ułatwić zrozumienie perspektywy i codziennych wyzwań, z którymi mierzą się ich ukochani.

- **Specjalistom i opiekunom** - jako cenną inspirację, która pomaga jeszcze lepiej zrozumieć, jak wielowymiarowe bywają potrzeby ich podopiecznych.

Dlaczego warto po nią sięgnąć?

Każda z osiemnastu historii to coś znacznie więcej niż tylko inspirująca rozmowa. Czytelnicy znajdą tu silny impuls do zmiany myślenia i prawdziwą lekcję uważności na drugiego człowieka. W świecie pełnym szybkich ocen i uproszczeń książka ta uczy spojrzenia pozbawionego uprzedzeń, przypominając jednocześnie, że w każdym z nas drzemie niezwykła siła.

W dobie wszechobecnego marketingu hasło „za darmo” może budzić zrozumiałe wątpliwości, jednak Fundacja Formy udostępnia swoją książkę bez żadnych ukrytych kosztów czy haczyków. Jej celem jest dotarcie do tych, którzy najbardziej potrzebują tej lektury. Książka jest dostępna dla każdego w wersji cyfrowej.

E-booka można pobrać bezpośrednio ze [strony fundacji](#).

Jak rozpoznać udar w kilka sekund?



Miłosz Skorupski - fizjoterapeuta Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Udar mózgu to jedno z najczęstszych i najgroźniejszych zagrożeń zdrowotnych, które może dotknąć każdego - często nagle i bez ostrzeżenia. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że codzienne nawyki i choroby przewlekłe znacząco zwiększają ryzyko jego wystąpienia. Nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca, palenie tytoniu czy regularne sięganie po alkohol to czynniki, które wciąż bywają bagatelizowane.

Tymczasem większość z nich można skutecznie kontrolować lub wyeliminować. Kluczowe znaczenie ma nie tylko profilaktyka, ale również szybkie rozpoznanie objawów udaru. Czas w takiej sytuacji decyduje o życiu i sprawności chorego. Sprawdź, czy jesteś w grupie ryzyka i jak reagować, gdy liczy się każda minuta.

JAK ROZPOZNAĆ UDAR W KILKA SEKUND

Instrukcja **FAST**,  która może uratować życie.

FAST

ZRÓB SZYBKI TEST

Ktoś nagle wygląda inaczej: krzywo się uśmiecha, nie może podnieść jednej ręki albo mówi dziwnie? Nie czekaj.

FACE TWARZ

poproś o uśmiech
sprawdź, czy jedna strona
twarzy nie opada

ARMS RAMIONA

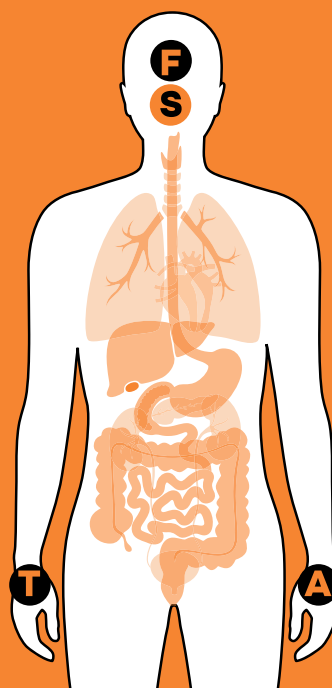
poproś o uniesienie obu rąk
czy jedna opada, drętwieje
lub podnosi się niżej?

SPEECH MOWA

poproś o powtórzenie zdania
czy mówi niewyraźnie,
bełkotliwie lub nie może
wypowiedzieć słów?

TIME CZAS

dzwoń po pomoc
natychmiast
powiedz dyspozytorowi,
że podejrzewasz udar



Sprawdź w 10 sekund, czy jesteś w grupie ryzyka udaru.

Masz którykolwiek z tych czynników?

☐

Choroby serca

☐

Nadużywasz alkoholu

☐

Nadciśnienie

☐

Palisz

☐

Zaburzenia krzepnięcia krwi

☐

Mało się ruszasz

☐

Cukrzycę

☐

Nadwaga / otyłość

☐

Siedzisz > 6h dziennie

Dobra wiadomość: większość z nich możesz zmniejszyć lub wyeliminować.

Jak obniżyć ryzyko udaru?



Regularne badania

• ciśnienie • cukier • cholesterol



Dieta i eliminacja alkoholu/palenia

• ogranicz sól • rzuć palenie
• wzbogacić dietę o warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby i orzechy
• ogranicz alkohol



Ruch min. 150 minut tygodniowo

• spacer szybkim tempem • rower
• aktywność, przy której możesz swobodnie mówić

TA INSTRUKCJA NIE ZASTĘPUJE POMOCY MEDYCZNEJ.

Jeśli podejrzewasz udar – dzwoń pod 112 natychmiast. Trzymaj ten PDF w telefonie – może się przydać Tobie lub komuś bliskiemu.

Czy warto kupować używane wózki dla osób z niepełnosprawnościami?

Planujesz zakup sprzętu wspomagającego i nie wiesz, od czego zacząć? A może rozważasz urządzenie z drugiej ręki, ale masz wątpliwości, jak ocenić jego stan i bezpieczeństwo? W najnowszym webinarze Fundacji Avalon, eksperci: Daniel (specjalista ds. medycznych w Pomarańczowym Telefonie Wsparcia) oraz Arek (specjalista ds. doboru sprzętu) dzielą się konkretnymi, praktycznymi wskazówkami, które pomogą Ci podejmować lepsze decyzje zakupowe i korzystać ze sprzętu bez ryzyka.

Dzięki rozmowie znajdziesz odpowiedzi na pytania:

- Kiedy używany sprzęt to dobre rozwiązanie, a kiedy lepiej z niego zrezygnować?
- Na co zwrócić uwagę przy zakupie, żeby uniknąć nietrafionej inwestycji?
- Jak bezpiecznie korzystać z urządzeń wspomagających codzienne funkcjonowanie?

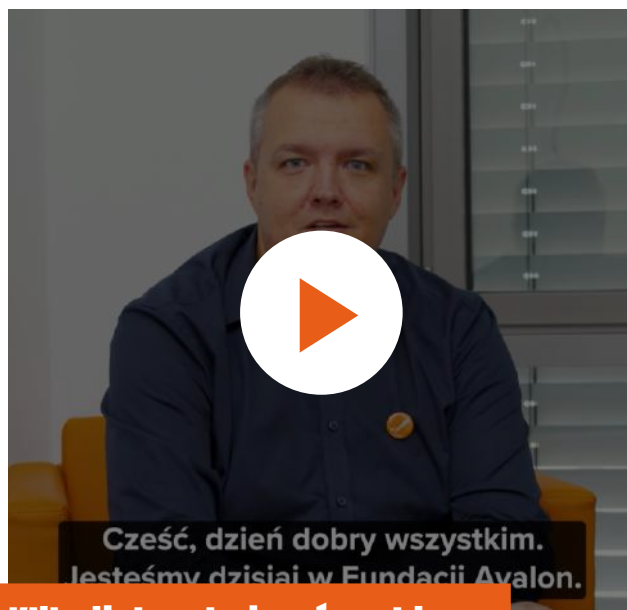
Zachęcamy do obejrzenia tej wartościowej rozmowy!

Przypominamy,

że specjaliści Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon udzielają porad informacyjnych i medycznych.

Zadzwoń pod numer: **530 001 130**, by dowiedzieć się więcej.

Terminy konsultacji znajdują się na [stronie internetowej](#).



Cześć, dzień dobry wszystkim.
Jesteśmy dzisiaj w Fundacji Avalon.

Kliknij, by obejrzeć webinar



Rehabilitacja na basenie



Karolina Ciwantuch - fizjoterapeutka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Poszukiwanie skutecznych i bezpiecznych form aktywności ruchowej, które wspierają powrót do sprawności lub utrzymanie jak najlepszej kondycji, jest dla wielu z nas priorytetem. Przedstawiamy możliwości, jakie oferuje rehabilitacja na basenie - metoda ceniona za swoją efektywność i harmonię ruchu.

Dlaczego rehabilitacja w wodzie jest tak skuteczna?

Środowisko wodne to niezwykle sojusznik w procesie rehabilitacji. **Woda posiada unikalne właściwości**, które sprawiają, że ćwiczenia w niej są bezpieczne, przyjemne i wyjątkowo efektywne, nawet dla osób z ograniczeniami ruchowymi. Oto kluczowe korzyści:

- **Wyporność wody odciąża stawy** - dzięki sile wyporu wody, ciężar ciała jest znacznie zmniejszony. To pozwala odciążyć stawy, zwłaszcza kolanowe i biodrowe - kręgosłup i mięśnie, co jest nieocenione dla osób po urazach, operacjach, z chorobami

zwrodnieniowymi czy wadami postawy.

- **Opór wody wzmacnia mięśnie** - choć ruch w wodzie wydaje się lekki, opór wody stanowi naturalne obciążenie dla mięśni. Pozwala to na ich skuteczne wzmacnianie bez ryzyka przeciążeń, rozwijając siłę i wytrzymałość całego układu ruchowego.
- **Ciepła woda rozluźnia i łagodzi ból** - baseny rehabilitacyjne zazwyczaj mają wodę o wyższej temperaturze, co sprzyja rozluźnieniu mięśni, łagodzi napięcia i redukuje dolegliwości bólowe.
- **Poprawa zakresu ruchu i koordynacji** - w środowisku wodnym łatwiej jest wykonywać ruchy o większym zakresie, co jest kluczowe po urazach lub

w przypadku schorzeń ograniczających mobilność. Ćwiczenia na basenie doskonale rozwijają także koordynację ruchową i równowagę.

Zajęcia fizjoterapeutyczne w wodzie ze wsparciem Fundacji Avalon

Fundacja Avalon dąży do zapewnienia dostępu do różnorodnych form rehabilitacji, w tym rehabilitacji na basenie. Rozumiemy, że każdy pacjent jest inny, dlatego kluczowe jest dostosowanie do indywidualnych potrzeb programu ćwiczeń. Nasze podejście do fizjoterapii w wodzie wyróżnia:

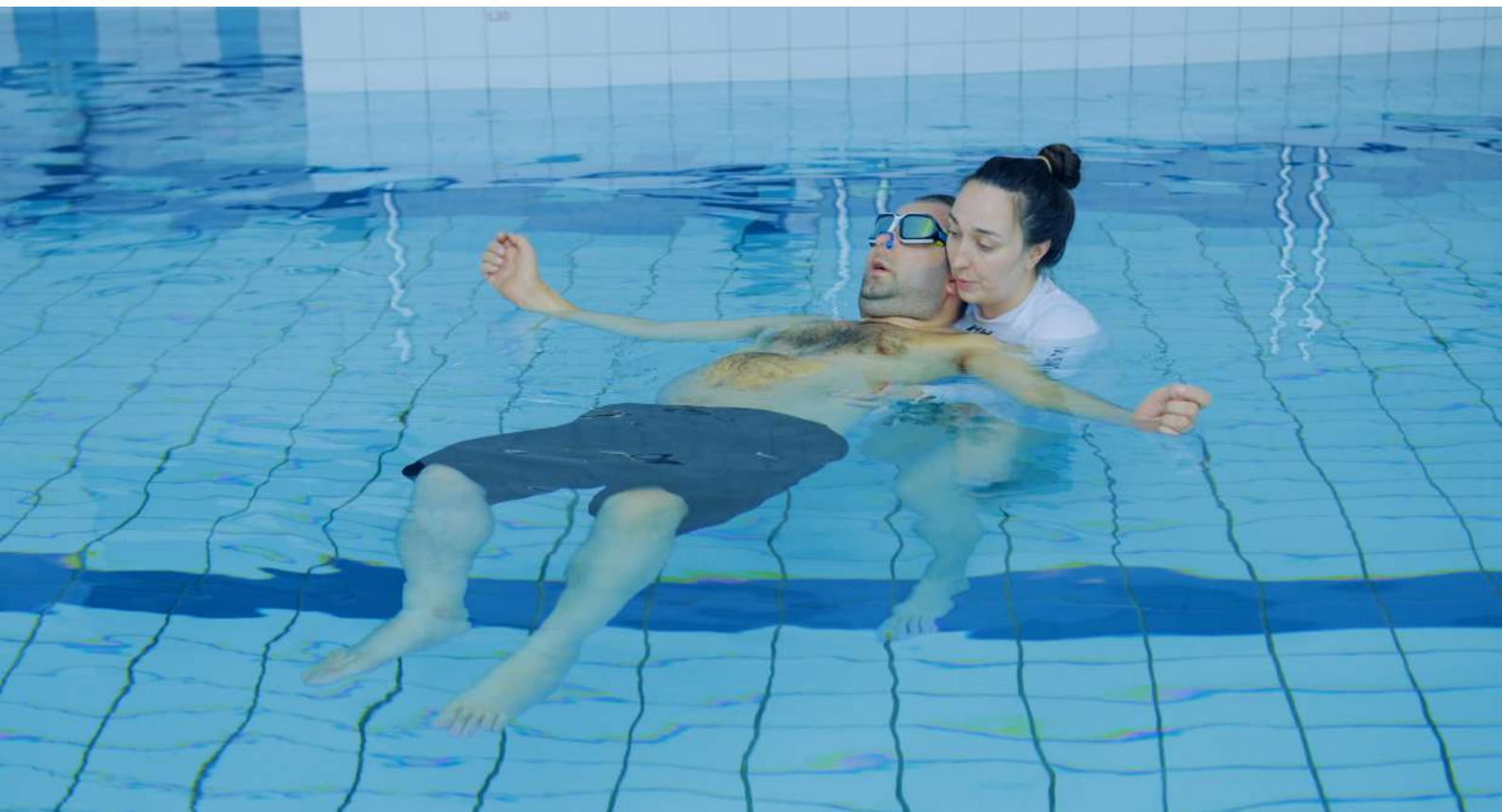
- **indywidualne podejście** - każdy program rehabilitacji jest tworzony po dokładnej konsultacji z wykwalifikowanym fizjoterapeutą. Bierzemy pod uwagę diagnozę, aktualną kondycję, możliwości oraz cele, jakie chcesz osiągnąć. Profesjonalna kadra - zajęcia fizjoterapeutyczne w wodzie są prowadzone przez doświadczonych fizjoterapeutów i instruktorów, którzy posiadają specjalistyczną wiedzę z zakresu hydroterapii i rehabilitacji

ruchowej w wodzie. Oferujemy szeroki wachlarz ćwiczeń w wodzie - od prostych ruchów rozciągających i wzmacniających, przez ćwiczenia korekcyjne dla wad postawy, po bardziej złożone sekwencje poprawiające koordynację, wytrzymałość, mobilność.

- **wsparcie w różnych schorzeniach** - rehabilitacja wodna jest szczególnie polecana w przypadku schorzeń ortopedycznych (np. po operacjach stawu kolanowego, biodrowego czy wadach postawy) oraz neurologicznych (np. po udarze, w mózgowym porażeniu dziecięcym, w stwardnieniu rozsianym, po urazie rdzenia kręgowego).

Podczas terapii **w wodzie terapeuci wykorzystują różne techniki, które dostosowane są do możliwości pacjenta.**

Są stosowane elementy terapii w wodzie wg. koncepcji Halliwick, Bad Ragaz Ring Method czy metody rozluźniającej Watsu. Wszystkie metody dążą do zwiększenia samodzielności pacjenta w wodzie oraz zwiększenie jego mobilności.



Siła Empatii

- reportaż z programu „Pożyteczni” TVP

Wraz z redakcją programu „Pożyteczni” zajrzeliśmy na salę rehabilitacyjną, aby przyrzeć się procesowi rehabilitacji naszych pacjentów.

Michalinka od kilku miesięcy korzysta z zajęć fizjoterapii dla dzieci. Jej mama podkreśla, że najważniejsze w całym procesie jest to, aby córka mogła być szczęśliwa i pewna siebie. Dzięki zajęciom fizjoterapeutycznym, z psychologiem czy też alpakoterapii postęp w drodze do większej samodzielności Michalinki jest bardzo zauważalny!

Pani Magdalena od wielu lat przyjeżdża na rehabilitację do Fundacji Avalon. Dla niej najważniejsze jest to, aby terapeuci mieli podobne podejście do życia jak ona. Według Magdaleny skuteczność rehabilitacji wzrasta wraz z dobrą kondycją zdrowia psychicznego. W Fundacji Avalon ceni sobie możliwość nawiązywania nowych relacji. Dzięki regularności ćwiczeń jej sprawność nieustannie się zwiększa.

Reportaż z programu „Pożyteczni” ukazuje holistyczne podejście Fundacji Avalon do pacjenta. W Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon można skorzystać z różnych

form wsparcia: spotkania z dietetykiem, konsultacji z logopedą, rehabilitacji na sali z fizjoterapeutą i wielu innych. Pełna oferta naszych zajęć znajduje się na [stronie internetowej](#).



Kliknij, by obejrzeć reportaż



 Samsung Quad Camera
 Copyright by Łukasz Wiliński

Łukasz Wiliński: trajką dookoła Bałtyku



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Łukasz Wiliński od urodzenia choruje na mózgowie porażenie dziecięce. Początkowo jego życie było ograniczone do szkoły, pracy i czterech ścianach, bo samodzielne wyjścia nie były możliwe. Przełom nastąpił 1 lipca 2008 roku, gdy otrzymał trójkołowy rower. Najpierw dojeżdżał nim do pracy, potem pokonywał coraz dłuższe trasy. Na 40. urodziny przejechał 40 km, zdobył Równicę i górę Żar oraz pokonał 100 km bez przerwy na prostym rowerze z trzema przerzutkami.

W rowerze urodzony

Bardzo szybko okazało się, że prosty rower to za mało dla bohatera naszej historii. Z czasem przesiadł się na sportową trajkę bez wspomagania, a już po chwili dziesiątki kilometrów dziennie przestały być wyzwaniem. Niedługo później Łukasz pobił swój rekord i w 24 godziny przejechał ponad 200 kilometrów. W 2022 roku wybrał się w pierwszą dłuższą trasę po Polsce (prawie 3000 kilometrów w miesiąc), a rok później przejechał Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, czyli najdłuższy polski szlak rowerowy o łącznej długości blisko 2000 kilometrów. Rok 2025 zaznaczył się w historii Łukasza dwoma wspaniałymi wyczynami - pokonał Wiślaną Trasę Rowerową (1200-1500 kilometrów) oraz ustanowił Rekord Polski na rowerze poziomym, który wyniósł 226,07 kilometrów w 24 godziny (cała trasa wynosiła 302,31 km w 36 godzin).

W 2026 roku, na swoje 50. urodziny planuje przejechać Velo Baltica, czyli trasę ok. 6000 km wokół Bałtyku.

Dlaczego akurat trajka?

Wybór Łukasza padł na trajkę (potoczna nazwa roweru poziomego) za sprawą licznej grupy osób, które zawsze go wspierają - to oni wspólnie uznali, że klasyczny rower nie nadaje już za jego ambicjami. Szukając rozwiązania, trafili na firmę Dekers z Paradyża, która tworzy trajki dopasowane indywidualnie do potrzeb klienta. Ponieważ taki sprzęt to duży wydatek, udało się także znaleźć firmę ARC Heat, która sfinansowała jego zakup. Natomiast dzięki funduszom zgromadzonym na subkoncie w Fundacji Avalon, Łukasz dokonuje corocznych przeglądów, napraw i konserwacji, by dalej móc cieszyć się swoją pasją i zachęcać innych do działania.

Przygotowania do wyprawy

Już w maju rozpocznie się wyczekiwana Velo Baltica, czyli kilkumiesięczna wyprawa dookoła Bałtyku, podczas której Łukasz pokona ok. 6000 kilometrów. Choć nie tak dawno zarzekał się, że nie zdecyduje się na kolejną akcję wyjazdową, to jednak spragniony nowych wrażeń i kolejnych rekordów, już po chwili od trasy po Polsce, zaczął planować kolejną - dwukrotnie większą, dookoła Bałtyku. Na ten moment jeszcze zbiera partnerów i fundusze do zorganizowania akcji, a także wsparcia w postaci wymiennych wolontariuszy. Jak mówi: „To długi proces i chyba najtrudniejszy

etap całej wyprawy, ale nie poddaję się i wierzę, że uda nam się wspólnie przy odrobinie pomocy osiągnąć wymarzony cel.” Trzymamy kciuki za Łukasza i jego wyprawę Trajką dookoła Bałtyku (Trajka on the Velo Baltica), której jesteśmy dumnymi partnerami.

Będziemy relacjonować postępy prosto z trasy oraz kibicować Łukaszowi na każdym kroku!

Chcesz zacząć sportową przygodę, ale nie wiesz jak?

Zadzwoń na Pomarańczowy Telefon Wsparcia Fundacji Avalon i skonsultuj się z naszymi specjalistami pod numerem **530 001 130.**



Joanna Lipińska:

Biegiem po sprawczość



Rozmowa z Joanną Lipińską - sportowczynią z niepełnosprawnością, prawdziwą wojowniczką i podopieczną Fundacja Avalon.

Kamil Czerwiński: Urodziłaś się bez lewego przedramienia. Czy sport od zawsze był częścią Twojego życia?

Joanna Lipińska: Zdecydowanie tak. Urodziłam się w 1991 roku, wychowałam w Kazuniu Nowym. Byłam dzieckiem, którego wszędzie było pełno, prawdziwe żywe srebro. Gdy miałam półtora roku nie chodziłam, ja od razu biegałam. W podstawówce trenowałam biegi na orientację pod okiem trenera Stanisława Wasilewskiego, grałam z chłopakami w piłkę nożną na osiedlowym boisku. Sport był dla mnie naturalny jak oddychanie.

Kamil: Dlaczego to właśnie bieganie stało się Twoją drogą?

Joanna: Bieganie jest to dla mnie nie tylko aktywność fizyczna. To droga do pokonywania barier, ograniczeń, sposób na odnalezienie wewnętrznej siły, walka z bólem całego ciała, jest dla mnie formą rehabilitacji. Podczas treningów biegowych lub masowych biegów, w których biorę udział (od 2km do Półmaratonów, czyli ponad 21km), jestem tylko ja, muzyka i droga przede mną. To momenty, które należą tylko do mnie, chwile refleksji, radości, samozaparcia. Dzięki bieganiu stałam się bardziej otwarta, pewna siebie i świadoma własnej wartości, a przede wszystkim stałam się wojowniczką. To nie tylko sport, dla mnie to filozofia życia, która daje mi skrzydła i motywację. Bieganie nauczyło mnie wytrwałości i pokory. Każdy dzień to nowe wyzwanie, a każda meta to przekraczanie własnych granic.

W 2016 roku wróciłam do regularnych treningów, startując w Sztafetowym Biegu w Łomiankach z Łomiankowską Grupą Biegową. Od tamtej pory bieganie stało się moim stylem życia. Nauczyło mnie pokory i wytrwałości. Dzięki niemu stałam się bardziej pewna siebie.

Kamil: Próbowалаś wielu dyscyplin. Co znalazło się na Twojej sportowej drodze?

Joanna: Było tego sporo! Tenis stołowy, parabadminton, AMP Futbol Polska, gdzie grałam jako bramkarka w kobiecej drużynie. Ćwiczę crossfit i trenuję na ergometrze wioślarskim. Ale to bieganie zostało ze mną na stałe. Szczególnym wyzwaniem był dla mnie Runmageddon w Twierdzy Modlin w 2024 roku. Bieg z przeszkodami, ogromny wysiłek, momenty zwątpienia - ale ukończyłam go. I to było zwycięstwo.

Kamil: Które sportowe osiągnięcie jest dla Ciebie najważniejsze?

Joanna: Spełnieniem marzeń był dla mnie Półmaraton Trzech Rzek w Twierdzy Modlin w 2018 roku. Ale jednym z najmocniejszych momentów było zwycięstwo w kategorii Warrior podczas Wheelmageddon w 2023 roku w Warszawie.

To nie chodziło tylko o wygraną. Chodziło o moment, w którym udowodniłam sobie, że mając jedną rękę, jestem silniejsza, niż kiedykolwiek myślałam. Każdy trening prowadził do tej jednej chwili: euforii, dumy, łez szczęścia. Takie momenty zostają na zawsze.

Kamil: Dlaczego zdecydowałaś się pobiec w akcji „Biegam Dobrze”?

Joanna: Bo wiem, że to realna pomoc. Jako podopieczna Fundacji Avalon chciałam wesprzeć innych, dzieci i dorosłych z niepełnosprawnościami. Środki trafiają na rehabilitację, fizjoterapię, sport czy edukację. Udostępniam swoją zbiórkę w mediach społecznościowych, na grupach biegowych, opowiadam swoją historię. Pokazuję, że biegnąc, można zmieniać czyjeś życie.

Kamil: Na co dzień pracujesz zawodowo. Jak wygląda Twoja codzienność?

Joanna: Pracuję jako rejestratorka medyczna w warszawskiej przychodni. Moje życie to ciągła walka o niezależność i godność. Utrzymuję się z niskiej pensji i niewielkiego zasiłku pielęgnacyjnego. Nie mam renty. Ale nie chcę, by orzeczenie o umiarkowanym stopniu

niepełnosprawności mnie definiowało. Chcę być postrzegana jak każdy inny człowiek. I każdego dnia udowadniam, że niepełnosprawność nie przekreśla życia.

Kamil: Jakie wyzwania przed Tobą?

Joanna: Rok 2026 zapowiada się intensywnie: Półmaraton Warszawski, Bieg Powstania Warszawskiego, Bieg Niepodległości, Półmaraton Praski, 50 km podczas KrwioBiegu, kolejne edycje Runmageddonu i Wheelmageddonu. Minimum dwa starty miesięcznie - jeśli pozwolą zdrowie i finanse. Dla mnie meta to nie koniec, a raczej początek kolejnego wyzwania.

Kamil: Co daje Ci największą siłę?

Joanna: Ludzie. Rodzina, która zawsze we mnie wierzyła. Nauczyciel WF-u, który zaszczerpił we mnie miłość do sportu. Przyjaciele i znajomi, którzy dopingują mnie na trasie. Często słyszę, że jestem inspiracją. A ja po prostu biegnę. Biegnę po sprawczość, po niezależność, po marzenia. I dopóki mam w sobie tę siłę, to się nie zatrzymam.





Reprezentacja Polski na XIV Zimowych Igrzyskach Paraliimpijskich 2026



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

We wtorek, 17 lutego, w siedzibie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej odbyła się niecodzienna ceremonia, podczas której wręczono nominację do reprezentacji Polski na XIV Zimowe Igrzyska Paraliimpijskie w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo 2026. Zmagania kadry narodowej będziemy mogli śledzić już 6-15 marca.

Wspaniała Piętnastka

W XIV Zimowych Igrzyskach Paraliimpijskich nasi sportowcy powalczą w czterech z sześciu dyscyplin: parannarciarstwo biegowe, parabiathlon, parannarciarstwo alpejskie i parasnowboard. Rywalizować będzie dziewięć polskich zawodniczek i zawodników, spośród których sześć wystartuje ze wsparciem przewodników. Co ciekawe, w efekcie działań dotyczących przyznania „dzikiej karty”, do składu dołączył jeden zawodnik z przewodnikiem. Poznaj sportowców i sportowczynie, którzy powalczą o medale we Włoszech:

- parannarciarze biegowi i parabiathloniści: Aneta Kobryń (przewodnik: Bartłomiej Puto), Błażej Bieńko (przewodnik: Michał Lańda), Piotr Garbowski (przewodnik: Jakub Twardowski), Krzysztof Plewa

i Witold Skupień,

- dzięki dzikiej karcie pojedzie także Paweł Gil, który w parabiathlonie wystartuje z przewodnikiem, Radosławem Koszykiem,
- parannarciarze alpejscy: Oliwia Gołaś (przewodnik: Andrzej Stasik) i Michał Gołaś (przewodnik: Kacper Walas),
- parasnowboardzistka Natalia Siuba-Jarosz,

a także członkowie sztabów szkoleniowych oraz misji paraliimpijskiej.

XIV Zimowe Igrzyska Paraliimpijskie w pigułce

XIV Zimowe Igrzyska Paraliimpijskie w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo odbędą się w dniach 6-15 marca 2026 roku. Wystartuje w nich ok. 665 parasportowców.



Entuzjizm i wsparcie

- razem kibicujemy drużynie

Fundacji Avalon na półmaratonie!

Już za chwilę marzec! A co za tym idzie - 20. edycja Półmaratonu Warszawskiego, pierwsze duże święto biegaczy po zimowej przerwie. W tym roku wydarzenie odbywa się pod hasłem „LET’S RUN THIS PARTY!” i jak zawsze przyciąga tysiące osób, które chcą rozpocząć sezon w wyjątkowej atmosferze.

Z perspektywy wolontariatu w Fundacji Avalon zarówno półmaraton, jak i maraton to świetna okazja do działania. **Różnorodność zadań sprawia, że jest to przestrzeń do zaangażowania dla osób w każdym wieku!**



Monika Stefko - specjalistka, Fundacja Avalon

Strefa kibica miejsce, gdzie każdy może się zaangażować i być częścią Pomarańczowej drużyny

Na trasie półmaratonu stworzymy specjalną Pomarańczową Strefę Kibica Fundacji Avalon - widoczną z daleka, pełną transparentów, energetycznych okrzyków i charakterystycznych pomarańczowych barw. Nasza strefa będzie rozbrzmiewać głośnym dopingiem przy akompaniamencie bębnow, których rytm będzie dodawał zawodnikom siły przez kolejne kilometry. Szukamy osób, które dołączą do nas w dniu zawodów i będą zagrzewać biegaczy do walki o jak najlepszy wynik. Nie trzeba przebiec 21 kilometrów, by być częścią drużyny. Wystarczy obecność, uśmiech i gotowość do wspólnego dopingu. Bo czasem jedno głośne „Dajesz radę!” ma większą moc niż najlepszy żel energetyczny. A kiedy towarzyszy mu rytm bębnow i energia całej drużyny, nawet najtrudniejsze kilometry stają się łatwiejsze.

Miasteczko biegacza - edukacja, rozmowy i dobra energia

Wolontariat podczas Półmaratonu to nie tylko doping naszych biegaczy, lecz także możliwość wsparcia Fundacji Avalon w naszym pomarańczowym namiocie w Miasteczku Biegacza znajdującym się na błoniach PGE Narodowego. Razem z pracownikami Fundacji możesz zachęcać odwiedzających do poszerzania wiedzy na temat życia osób z niepełnosprawnościami

i dostępności, a także prowadzić aktywności dla rodzin z dziećmi czekających na swoich zawodników.

Jeśli chcesz razem z nami kibicować Pomarańczowej Drużynie i współtworzyć to wyjątkowe wydarzenie - dołącz do wolontariuszy Fundacji Avalon podczas 20. Półmaratonu Warszawskiego. Razem pokażemy, że pomaganie ma moc. Niech pomarańczowa energia niesie dalej niż 21 kilometrów!

Jeśli czujesz, że to wydarzenie jest dla Ciebie - zgłoś się za pomocą [formularza](#).

A jeśli masz dodatkowe pytania, napisz na: wolontariat@fundacjaavalon.pl



Kiedy iść do psychiatry, a kiedy do psychologa?



Jakub Rafalski - psycholog, Fundacja Avalon

Decyzja o tym, kiedy iść do psychiatry, a kiedy do psychologa, może być trudna, zwłaszcza gdy nie jesteśmy pewni, z jakim problemem mamy do czynienia. Oba te zawody mają na celu pomoc w radzeniu sobie z problemami psychicznymi, ale różnią się w podejściu, narzędziach pracy oraz zakresie uprawnień. W niniejszym artykule postaramy się rozwiązać wątpliwości, abyś mógł podjąć właściwą decyzję w zależności od sytuacji.

Czy powinienem iść do psychiatry?

Czy powinienem iść do psychiatry, czy może wystarczy porada psychologa?

To pytanie, które zadaje sobie wiele osób, doświadczających trudności w zakresie zdrowia psychicznego. Jeśli wahasz się nad tym, gdzie umówić się na pierwszą wizytę, możesz skorzystać z telefonicznych lub mailowych bezpłatnych porad w ramach Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon. Podczas konsultacji specjalista rozwieje wątpliwości, rozpatrując Twój indywidualny przypadek. Być może w podjęciu decyzji pomogą Ci też poniższe wskazówki.

Psychiatra to lekarz, który specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych, emocjonalnych oraz behawioralnych. W odróżnieniu od psychologa, **psychiatra może przepisywać leki**, co jest kluczowe w przypadkach poważniejszych schorzeń psychicznych, takich jak depresja, schizofrenia, zaburzenia lękowe, zaburzenia afektywne dwubiegunowe czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.

Jeśli odczuwasz poważne problemy psychiczne, które wpływają na codzienne funkcjonowanie, takie jak długotrwałe obniżenie nastroju, lęki, napady paniki,

trudności z koncentracją, czy myśli samobójcze - wizyta u psychiatry może być konieczna. Lekarz dokona diagnozy, a w razie potrzeby zaleci farmakoterapię, która może wspomóc psychoterapię lub stanowić główną formę leczenia.

Warto wybrać się do psychiatry, jeśli zauważasz u siebie nasilone objawy, które mają charakter przewlekły lub zagrażają twojemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Psychiatra jako lekarz, może także zlecić dodatkowe badania, aby upewnić się, czy problemy psychiczne nie są wynikiem zaburzeń somatycznych, takich jak problemy z tarczycą, niedobory witamin czy inne choroby metaboliczne.

Najpierw psycholog czy psychiatra?

Decyzja o tym, czy najpierw udać się do psychologa, czy psychiatry, zależy od natury twojego problemu. Zazwyczaj w mniej poważnych przypadkach, takich jak codzienne stresy, trudności emocjonalne, problemy w relacjach, depresja o łagodnym przebiegu czy krótkotrwałe zaburzenia lękowe, możesz rozpocząć od wizyty u psychologa. Psycholog pomoże ci zidentyfikować problem i oceni, czy dalsza terapia lub interwencja psychiatryczna jest potrzebna. Psychiatra często bywa ostatnim ogniwem w procesie diagnozowania, kiedy inne metody (np. psychoterapia) nie przynoszą oczekiwanych efektów, a problemy nasilają się. Warto rozważyć konsultację z psychiatrą w sytuacjach, gdy objawy są bardziej nasilone i wymagają interwencji farmakologicznej. Jeśli zatem nie masz pewności, do kogo się udać, wizyta u psychologa może być dobrym pierwszym krokiem, a w razie potrzeby psycholog skieruje cię do psychiatry.

Jeżeli jednak masz wątpliwości, czy twoje objawy wymagają leczenia farmakologicznego, lepiej skonsultować się bezpośrednio z psychiatrą, który, jako lekarz, będzie mógł postawić dokładną diagnozę i ewentualnie przepisać leki.

Psycholog a psychoterapeuta - czym się różnią?

Psycholog i psychoterapeuta to dwa różne zawody, choć często są ze sobą mylone. Psycholog to osoba, która ukończyła studia magisterskie z psychologii, podczas których zdobyła wiedzę teoretyczną na temat ludzkiej psychiki, zachowań oraz mechanizmów funkcjonowania człowieka w społeczeństwie. Psycholog może diagnozować problemy psychiczne, przeprowadzać testy psychologiczne, a także udzielać wsparcia emocjonalnego. Psycholog nie jest jednak osobą uprawnioną do prowadzenia psychoterapii, chyba że ukończył dodatkowe szkolenie z zakresu psychoterapii.



Psychoterapeuta natomiast to specjalista, który przeszedł kilkuletnie szkolenie z zakresu jednej z metod terapeutycznych (np. psychoterapii poznawczo-behawioralnej, psychoterapii psychodynamicznej, terapii Gestalt). Psychoterapeuci specjalizują się w długoterminowej pracy z pacjentem, pomagając w rozwiązaniu problemów emocjonalnych i psychicznych poprzez rozmowę i stosowanie technik terapeutycznych.

Warto zaznaczyć, że psychoterapeuta nie musi być psychologiem - niektórzy psychoterapeuci posiadają inne wykształcenie, takie jak pedagogika czy filozofia, ale po ukończeniu specjalistycznych kursów zdobywają uprawnienia do prowadzenia terapii. Różnica między psychologiem a psychoterapeutą polega więc przede wszystkim na zakresie uprawnień - psychoterapeuta zajmuje się terapią, natomiast psycholog diagnozą i wsparciem emocjonalnym.

W zależności od twoich potrzeb możesz wybrać specjalistę odpowiedniego dla siebie. Jeśli zależy ci na diagnozie psychologicznej lub krótkotrwałym wsparciu, lepszym wyborem będzie psycholog. Jeżeli natomiast chcesz podjąć długoterminową pracę nad swoimi emocjami i problemami, psychoterapia będzie właściwą drogą.

Podsumowanie

Decyzja o tym, kiedy iść do psychiatry, a kiedy do psychologa, zależy od nasilenia i rodzaju objawów. Psychiatra będzie właściwym wyborem w przypadkach poważniejszych zaburzeń psychicznych, które wymagają farmakoterapii, natomiast psycholog może pomóc w diagnozie i wsparciu emocjonalnym. W przypadku trudniejszych problemów, związanych z emocjami, psychoterapeuta może zaproponować długoterminową pomoc w ramach terapii. Ważne jest, aby nie zwlekać z szukaniem pomocy, gdy czujemy, że nasze zdrowie psychiczne wymaga wsparcia - każdy z tych specjalistów może odegrać kluczową rolę w poprawie jakości naszego życia.

Numery telefonów, pod które możesz zadzwonić, gdy potrzebujesz wsparcia:

Pomarańczowy Telefon Wsparcia Fundacji Avalon: 530 001 130

Telefon Całodobowej Pomocy Psychologicznej: 800 702 222

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: 22 594 91 00

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym: 116 123

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111

ITAKA - Antydepresyjny telefon zaufania: 22 484 88 01

Randkowanie osób z niepełnosprawnościami

Wyzwania, bariery, możliwości



Sylwia Wierzbicka - seksuolożka, Fundacja Avalon

Randkowanie osób z niepełnosprawnościami to wciąż zbyt rzadko poruszany temat w dyskusji o różnorodności i inkluzywności. Warto rzucić światło na ten obszar, przyglądając się pojawiającym się w nim wyzwaniom i możliwościom. W dzisiejszych czasach, kiedy technologia dostarcza nam nieograniczone możliwości poznawania nowych ludzi, wydawałoby się, że randkowanie powinno być łatwiejsze niż kiedykolwiek. Paradoksalnie, wielu z nas doświadcza coraz większych wyzwań związanych z budowaniem trwałych, satysfakcjonujących relacji. Dostępność ogromnej ilości środków komunikacji często nie chroni przed samotnością, a zmiany społeczne, takie jak rozwój technologii, zwiększone tempo życia i zmieniające się wartości, mogą sprawiać, że ludzie czują się bardziej odizolowani niż kiedykolwiek wcześniej.

Jakie wyzwania wiążą się z randkowaniem osób z niepełnosprawnościami?

Dla każdego randkowanie, poza przyjemnością i rozrywką, może nieść też za sobą liczne rozczarowania. Randki dla osób z niepełnosprawnością ruchową mogą wiązać się również z dodatkowymi przeszkodami czy ograniczeniami. Na potrzeby niniejszego artykułu postanowiłam zadać pytania tym właśnie osobom - z jakimi najczęstszymi wyzwaniami muszą mierzyć się podczas randkowania? Czy (i jak) te wyzwania różnią się od doświadczeń osób bez niepełnosprawności? W jaki sposób społeczeństwo i kultura wpływają na postrzeganie osób z niepełnosprawnością ruchową w kontekście randkowania? Czy jest coś,

co powinno się zmienić? Jak utrzymać pozytywne podejście do randkowania i nawiązywania relacji po doświadczeniu rozczarowania?

Większość osób, z jakimi rozmawiałam, jako podstawowe wyzwanie wskazywało, kiedy i jak mówić o swojej niepełnosprawności:

Jedne osoby robią to bardzo szybko, co może w drugiej stronie wywołać uczucie przytłoczenia i strachu. Są też osoby, które długo ukrywają to, że są osobami z niepełnosprawnościami, co może zostać odebrane jako próba oszukania lub zatajenia prawdy. Ważne jest, żeby wypośrodkować tę kwestię i dobrze wyczuć moment do otwartej rozmowy na te tematy. - opowiada Julia

Dodatkowo pojawia się kwestia intruzywnych pytań dotyczących np. historii medycznej, sprawności seksualnej, czucia lub jego braku. Można by więc powiedzieć, że osoby bez niepełnosprawności mają przywilej związany z możliwością dzielenia się jedynie wybranymi przez siebie informacjami w dogodnym dla siebie tempie.

Dostępność - randkowanie bez spontaniczności

Kolejną przeszkodą, wskazywaną przez osoby, z którymi rozmawiałam, jest dostępność - zarówno miejsc na randki, jak i portali randkowych dla osób z niepełnosprawnościami (np. dla osób z niepełnosprawnością wzroku). Często nie ma miejsca na spontaniczność i spotkania wymagają uwzględniania wielu czynników oraz planowania. Na jakie kwestie zwracają największą uwagę pod kątem dostępności?

Dojazd (raczej musi być komunikacją miejską), dostępność (brak schodów, progów, stoliki nie tylko wysokie, barowe, w miarę swobodna przestrzeń w środku i toaleta). Zazwyczaj, jeżeli nie znam miejsca dość dobrze, to zakładam, że toaleta nie będzie dostępna i że będę raczej ograniczać napoje. Jeżeli randka miałaby się odbyć u kogoś w mieszkaniu, to o ile będzie możliwość się tam dostać (zapewne tak, skoro ktoś mnie zaprosił), to kwestia toalety jest najbardziej ryzykowna. Na pewno nie zostanę u kogoś na noc, jeśli nie mogę skorzystać z toalety. - opowiada Marta

W większych miastach problem dostępności zaczyna się powoli zmniejszać, więc pojawia się wiele opcji, aby randkować w naprawdę ciekawy i różnorodny sposób. Niestety w mniejszych miejscowościach nadal pozostaje wiele do zrobienia na rzecz dostępności i uwzględniania głosu oraz potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Stereotypy a randkowanie osób z niepełnosprawnościami

Istotną kwestią, którą poruszyłam z rozmówcami/czyniami, był kontekst społeczny randkowania osób z niepełnosprawnościami. Podstawowym problemem, na który zwrócił uwagę Paweł, były stereotypy i przekonania:

W społeczeństwie wciąż panuje przekonanie, że randki, związki czy seks nie dotyczą osób z niepełnosprawnościami. Poprzez swoje ograniczenia ruchowe są wykluczone zarówno z życia społecznego, jak i randkowania. Przez to, że jest ich tak mało w przestrzeni publicznej, ludzie często wciąż nie wiedzą, jak się zachować, a co za tym idzie - boją się interakcji i wchodzenia w bliższe relacje.

Julia dodaje:

Wciąż ciężko nam jako społeczeństwo odejść od myślenia o niepełnosprawności jako czegoś niewygodnego, strasznego, przykrego, godnego współczucia. Na to składa się ogrom czynników społecznych, np. wsparcia socjalnego, ale dopóki ten pogląd nie zacznie się zmieniać w społeczeństwie, dopóty osoby z niepełnosprawnościami nie będą traktowane jako równe osoby partnerskie.

Nieudana randka? Nie poddawaj się!

Jak randkować w świecie pełnym stereotypów? Jak radzić sobie z odrzuceniem i nie poddawać się po nieudanych randkach? Osoby, z którymi rozmawiałam były zgodne, że randkowanie to okazja nie tylko do nawiązania romantycznej relacji, lecz także przyjaźni, poznania ciekawych osób, dowiedzenia się czegoś o sobie (np. poznania swoich granic, oczekiwań) czy po prostu spędzenia dobrze czasu. Nieudana pierwsza randka nie musi oznaczać od razu końca znajomości czy sprawić, że zrezygnujemy z poznawania kolejnych osób. Rozczarowania czy zranienia są często nieodłącznym

elementem poszukiwań, ale również dają nam szansę doświadczenia całego spektrum pozytywnych emocji. Na koniec naszej rozmowy Julia mówi:

Warto podejść do randkowania bez dodatkowo nakładanej presji, nawet jeśli szukamy drugiej połówki już długi czas. Starajmy się traktować relacje jako możliwość poznania ciekawych osób i czas samorozwoju. Wtedy randkowanie staje się ekscytujące.

Bohaterkami i bohaterem artykułu są: Julia Zakrocka, Marta Lorczyk i Paweł Garstka. Marta i Paweł prowadzą Instagrama o randkowaniu z perspektywy osób z niepełnosprawnościami, a Julia działa na rzecz dostępności miejsc, współtworząc projekt Unbounded Way.

Sylwia Wierzbicka - seksuolożka, psycholożka, terapeutka par, absolwentka Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Studium Pomocy Psychologicznej dla Par Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, aktualnie prowadzi prywatny gabinet psychologiczno-seksuologiczny, współpracuje z Kliniką Menvita (Klinika Andrologii i Zdrowia Seksualnego) oraz jest częścią zespołu Projektu Sekson.

Chcesz wiedzieć więcej?

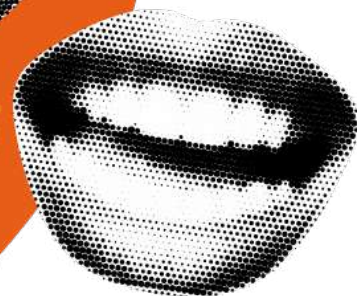
Skorzystaj z [darmowych porad](#) informacyjnych, prawnych, medycznych, pedagogicznych, psychologicznych oraz seksuologicznych.



Dostępny seks

czyli jakie pozycje seksualne polecają osoby z niepełnosprawnościami?

Z Alanem Surajewskim i Julią Zakrocką rozmawiała Żaneta Krysiak



Czy seks jest dla każdego? Czy każdą pozycję seksualną można dostosować? Jak niepełnosprawność wpływa na aktywność seksualną? Jak dostępny seks rozumieją osoby z niepełnosprawnościami? Do odpowiedzi na te pytania zaprosiłam Alana Surajewskiego oraz Julkę Zakrocką, którzy zgodzili się podzielić swoimi doświadczeniami.

Żaneta: Czym dla Was jest dostępny seks?

Alan: Jestem zdania, że nie ma czegoś takiego jak dostępny i niedostępny seks. Jest po prostu seks, taki jak zawsze wcześniej i taki jak nigdy później. Osobiście bardziej skupiłbym się na osobie, z którą co nieco kombinujemy. Jeśli ta osoba jest odpowiednia, to pomimo przeszkód, chwilowego braku komfortu, pewnych niedogodności i gorszych dni - wszystko jest dostępne. Jeśli dwoje ludzi chce dla siebie po prostu dobrze, mają ciepłą i bliską relację to na każdy pojawiający się problem jest rozwiązanie. Samo słowo dostępność kojarzy mi się z barierami i ich przełamywaniem, dlatego myślę, że dostępny seks w tym konkretnym kontekście to seks, który jest satysfakcjonujący. Nie tylko taki, który jest możliwy - tylko taki, który Ciebie, Ciebie i Ciebie satysfakcjonuje.

Julia: Bardzo się z tym zgadzam. Dostępny seks, to taki, podczas którego nie będę musiała się martwić niczym związanym z ograniczeniami ruchu i będę mogła w pełni cieszyć się chwilą, czerpać przyjemność i satysfakcję z tego seksu.

Żaneta: To w jakich pozycjach odczuwacie tę swobodę, niezależność, satysfakcję?

Julia: Chyba nie mam takiej jednej ulubionej na ten moment. Moje preferencje, co do pozycji czy formy seksu zmieniają się co jakiś czas i składa się na to wiele czynników, jak chociażby spięcie mięśni danego dnia. Gdybym miała wskazać taką, która może być też fajna dla innych osób z niepełnosprawnościami wybrałabym pozycję Flatiron.

Alan: Nie wiem, czy to ze względu na to, że na co dzień śmigam na krześle inwalidzkim, czy ze względu na powszechność występowania tego w filmach, ale zawsze dobrze się czułem w pozycji na jeźdźca. Być może z lenistwa, być może z wygody, być może dlatego, że czuje się w tej pozycji najlepiej na świecie. Abstrahując od ustalonych pozycji, lubię cudować, kombinować i wymyślać swoje. Ciężko wymyślić koło na nowo, a repertuar nie jest nieograniczony, jednak dużo przyjemniej wbija się gwoździe młotkiem,

który sam zrobiłeś, niż tym, który kupiłeś w supermarkecie.

Żaneta: A co Wam najbardziej pomaga w usprawnianiu życia seksualnego? Czy macie jakieś sprawdzone sprzęty pomocowe, gadżety?

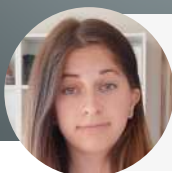
Alan: Ja zawsze staram się mieć w pobliżu lubrykant. W trakcie zmieniającej się codzienności czasem się stresujemy, czasem mamy gorszy dzień, co nieuchronnie wpływa na naszą fizjologię. Ta jest zmienna, dlatego myślę, że nawet w przypadku, w którym nie ma problemów z nawilżeniem - warto zadbać o lubrykację.

Julia: Poduszki to mój najlepszy przyjaciel! Pod plecy, pod brzuch, pod głowę... Używamy ich sporo i jest to chyba najprostsze dostosowanie z możliwych. Z poduszkami prawie wszystko jest możliwe!

Żaneta: Bardzo Wam dziękuję, że podzieliliście się swoim doświadczeniem, bo powstały dzięki temu świetne wskazówki dla innych.



Bez napisów ani rusz



Anna Dudek - mama dwójki dzieci. Interesuję się książkami, puzzlami oraz fotografią. Moją misją jest pomaganie niesłyszącym jak ja. Wprowadzanie zmian, które ułatwią nam życie.

Jestem osobą niesłyszącą. Na co dzień funkcjonuję w świecie słyszących — wychowuję dzieci, działam w social mediach, organizuję spotkania dla osób niesłyszących. Dla wielu osób mój niedosłuch jest niewidoczny. Do momentu, aż trafiamy do miejsca, w którym dźwięk jest wszystkim. Jednym z takich miejsc jest kino. I właśnie tam bardzo wyraźnie widać, jak brak napisów potrafi wykluczyć.

Kino bez napisów nie jest dla mnie

Dla osoby niesłyszącej napisy to nie dodatek. To absolutna podstawa. Bez napisów nie jestem w stanie obejrzeć żadnego filmu — ani polskiego, ani bajki, ani komedii, ani dramatu. Czytanie z ruchu warg w kinie praktycznie nie działa: dialogi są szybkie, bohaterowie mówią jednocześnie, często są odwróceny tyłem, a dźwięk miesza się z muzyką. Bez napisów ani rusz.

Dlaczego nie chodzę z dziećmi do kina

Z dziećmi do kina chodzi mój mąż. Nie dlatego, że ja nie chcę. Tylko dlatego, że w bajkach nie ma napisów. A jeśli nie ma napisów — ja nie mam szans zrozumieć, co się dzieje w bajce. Jest mi przykro, że nie mogę uczestniczyć w tym doświadczeniu razem z nimi. Że nie mogę siedzieć obok nich, patrzeć na ich reakcje, śmiać się w tych samych momentach, widzieć emocje na ich twarzach, kiedy przeżywają bajkę. Dla wielu

rodzin to coś zupełnie zwyczajnego, dla mnie niedostępne.

Kiedy dzieci wracają z kina, opowiadają o bajce z entuzjazmem. Cieszę się ich szczęściem, lecz jednocześnie czuję smutek, że jestem wykluczona.

Miałam też taką sytuację, że koleżanki chciały iść ze mną na polski film, który był dobrze oceniany. Lecz niestety nie mogłam iść z nimi ze względu na brak napisów. Poszły beze mnie, nie chciałam ich blokować. Czułam wtedy ogromną niesprawiedliwość i samotność. W social media wszyscy pisali o najnowszym filmie, o swoich odczuciach, jak wpłynął na nich

film. Było mi smutno, że nie mogę podzielić się swoimi odczuciami.

Polskie filmy - największa bariera

Podczas gdy filmy zagraniczne w polskich kinach niemal zawsze są obecne w wersjach z napisami w języku polskim, polskie produkcje - bardzo często finansowane z pieniędzy publicznych - wciąż pozostają dla osób niesłyszących niedostępne. To szczególnie bolesne, bo mówimy o filmach tworzonych „dla wszystkich”, które w praktyce wykluczają dużą grupę widzów.

Dla porównania: w wielu kinach pojawiają się seanse z dubbingiem w języku ukraińskim, co pokazuje, że technicznie da się dostosować repertuar do potrzeb różnych grup odbiorców. Tymczasem osoby niesłyszące wciąż nie mają zapewnionych nawet podstawowych napisów w języku polskim. A przecież to właśnie napisy są dla nas jedyną realną formą dostępu do treści filmowych.

To nie dotyczy tylko mnie

W Polsce żyje ponad 800 tysięcy osób z wadami słuchu, które każdego dnia napotykają bariery w dostępie do kultury. Jedną z nich jest brak napisów w polskich filmach - zarówno w kinach, jak i w produkcjach telewizyjnych.

Dla osób niesłyszących napisy nie są „udogodnieniem”, lecz jedyną formą pełnego uczestnictwa w kulturze.

Dlaczego napisałam petycję

Przez długi czas myślałam, że muszę się z tym pogodzić, że kino „nie jest dla mnie” i nic się z tym nie da zrobić. Ale w pewnym momencie poczułam, że nie mogę siedzieć dłużej bezczynnie i udawać, że problem nie istnieje.

Dlatego napisałam petycję o wprowadzenie napisów do polskich filmów i bajek w kinach. Nie po to, żeby kogokolwiek atakować, ale po to, żeby w końcu zacząć o tym mówić

głośno. Uzbieraliśmy kilka tysięcy podpisów, co tylko utwierdziło mnie w przekonaniu, że problem braku napisów jest realny i odczuwalny przez większą grupę ludzi.

Zacząłam też poruszać ten temat w swoich mediach społecznościowych. Odezwało się do mnie wiele osób niesłyszących, które przeżywały dokładnie to samo. Odezwali się również ludzie słyszący, którzy przyznali, że wcześniej w ogóle nie zdawali sobie sprawy z tego problemu.

Napisy to podstawa

Dla osób niesłyszących napisy są absolutną podstawą. Bez nich nie ma mowy o równym dostępie do kultury. To nie jest fanaberia ani udogodnienie. To jedyny sposób, żebyśmy mogła obejrzeć film od początku do końca i naprawdę go zrozumieć. To nie przywilej, to prawo do równego dostępu do kultury.

Skoro napisy są standardem w filmach zagranicznych, mogą być również w polskich produkcjach. To nie jest kwestia technologii — to kwestia decyzji.

Biorąc pod uwagę, że w ostatnich tygodniach wyświetleń filmów w kinach przychodzi zwykle o wiele mniej widzów niż na premierę, decyzja o wprowadzeniu kilku seansów z polskimi napisami dla niesłyszących wydaje się uzasadnioną, także pod kątem biznesowym. W niektórych przypadkach mogłaby ona znacznie zwiększyć oglądalność.

Chcę po prostu być częścią tego świata Marzę o świecie, w którym nie będzie barier. W którym będziemy wszyscy sobie równi. Czekam na dzień, kiedy pójdziemy całą rodziną do kina na bajkę i będziemy się cieszyć wspólnym czasem.

Chciałabym podziękować wszystkim, którzy zaangażowali się w tę sprawę. Jestem szczególnie wdzięczna osobom słyszącym za wsparcie. Wierzę w tę zmianę. Wierzę, że kultura będzie dla wszystkich.

Podstawowe zwroty w PJM

Naucz się i buduj świat bez barier w komunikacji!

Polski Język Migowy dla każdego! Wraz z Katarzyną Szymurą przygotowaliśmy krótką instrukcję wideo, dzięki której możecie się nauczyć kilku podstawowych zwrotów w PJM.

Cześć, dzień dobry, miło Cię poznać, przepraszam, jak się czujesz?, w czym mogę pomóc? - to tylko niektóre wyrażenia, które pomogą Wam w nawiązaniu relacji z osobami, które na co dzień posługują się PJM-em.

Znajomość podstawowych zwrotów to nie tylko nowe doświadczenie i umiejętności, ale realny krok do budowania świata bez barier w komunikacji.

Fundacja Avalon nieustannie zwiększa swoją dostępność. Załatwiając sprawę w siedzibie organizacji, można poprzez stronę Fundacji połączyć się z tłumaczem PJM, który wesprze w komunikacji.

Zachęcamy wszystkich do nauki i wierzymy, że przygotowany przez nas materiał będzie dobrym początkiem budowania dostępnej komunikacji!



Nauka PJM to nie tylko nowe umiejętności,

Podstawowe zwroty w PJM

RPG w domu i w terapii



Wiktoria Dowgiel - psycholog, Fundacja Avalon

Czym jest RPG? To skrót od Roleplaying Games - gry w odgrywanie, czyli gry fabularne, w których gracz lub gracze wcielają się w wymyślone przez siebie postacie i biorą udział w narracji tworzonej przez mistrza gry oraz samych graczy. Mistrz gry (MG) to osoba, która tworzy świat i odgrywa postaci niegrywalne, z którymi inni gracze wchodzi w interakcję. Mistrz pilnuje też przestrzegania zasad gry oraz - szczególnie w przypadku sesji dla dzieci i nastolatków - wspiera graczy w interakcjach między nimi samymi.



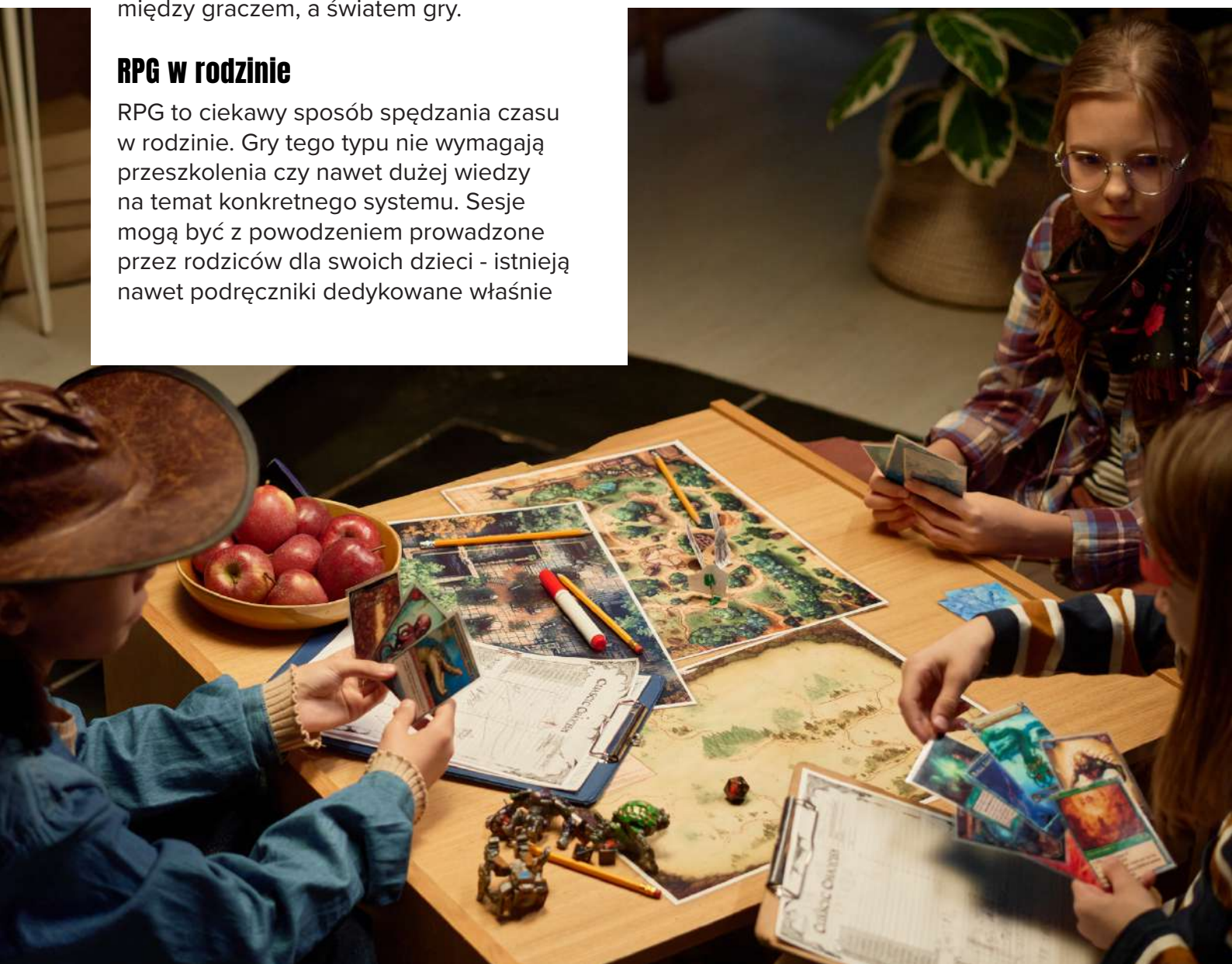
Rodzaje gier fabularnych

Istnieje wiele systemów gier fabularnych - czyli zbiorów zasad, a czasem także opisów świata gry, najczęściej zawartych w podręcznikach. Są wśród nich gry dla najmłodszych dzieci, dla starszych uczniów oraz dla nastolatków i dorosłych. Część gier ma też konkretny świat, w którym się odbywa, a część wymaga wymyślenia swojego własnego świata lub dopasowanie już jakiegoś gotowego. Specyficznym typem gier RPG są też gry paragrafowe, gdzie gracz wybiera z kilku dostępnych reakcji na to co się dzieje w historii. Są one prostsze i można w nie grać w pojedynkę, ale mają też mniejszą ilość możliwych interakcji między graczem, a światem gry.

RPG w rodzinie

RPG to ciekawy sposób spędzania czasu w rodzinie. Gry tego typu nie wymagają przeszkolenia czy nawet dużej wiedzy na temat konkretnego systemu. Sesje mogą być z powodzeniem prowadzone przez rodziców dla swoich dzieci - istnieją nawet podręczniki dedykowane właśnie

rodzicom. Wspólne granie może pozytywnie wpływać na relacje w rodzinie, pomagać dzieciom i dorosłym w komunikacji oraz uczyć radzenia sobie z emocjami i z konfliktami. Tworzy bezpieczną przestrzeń, w której dzieci mogą wcielać się w różne role i podejmować decyzje, na które nie odważyłyby się w codziennym życiu. Dają dzieciom możliwość zobaczenia możliwych konsekwencji swoich działań w sytuacji, w której nie ma realnych kosztów popełniania błędów. Są też świetnym sposobem na naukę i wzmacnianie takich zdolności, jak czytanie, pisanie czy liczenie - zabawa to najlepsza nauka.



Przykłady gier dla dzieci według wieku



RPG w terapii

Gry fabularne są coraz częściej wykorzystywane w terapii, zarówno typowo psychoterapeutycznej, jak i np. zajęciach typu TUS. Odgrywanie postaci w kontrolowanym środowisku daje dzieciom możliwość uczenia się radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych oraz pomaga im z różnymi trudnościami. Daje im szansę na pokonywanie swoich lęków, pomaga w nabyciu zdolności do krytycznego myślenia, wspiera naukę kontroli impulsów oraz daje im szansę na poczucie się częścią wspólnoty, co z kolei pozytywnie wpływa na ich samoocenę oraz stan psychiczny.

Gry fabularne mogą być przydatne między innymi dla osób żyjących z depresją, zaburzeniami lękowymi, po doświadczeniu traumy czy też dla osób w spektrum autyzmu i/lub z ADHD.

Bibliografia

- [Gry fabularne po szkole](#)
- [Boulder Valley Psychotherapy](#)
- [American Psychological Association: Improving treatment with role-playing games](#)

3+

Baśniogra

Gra planszowa dla najmłodszych, gdzie dzieci tworzą proste bajkowe historie, losując postacie, miejsca i wydarzenia. Rozwija wyobraźnię poprzez zabawę w snucie własnych opowieści.

4+

Zaczarowany Las

Rodzinna gra przygodowa, w której gracze wyruszają do magicznego lasu, aby odnajdywać ukryte skarby. Łączy elementy pamięciowe z lekką, baśniową fabułą.

5+

Mistrz Baśni

Kreatywna gra narracyjna, w której uczestnicy budują wspólną historię na podstawie kart z ilustracjami lub hasłami. Celem jest stworzenie ciekawej i spójnej baśni.

7+

Niezwykłe Opowieści

Gra narracyjna, w której gracze współtworzą historię, podejmując decyzje wpływające na jej rozwój. Zabawa skupia się na kreatywności i współpracy.

10+

Dungeons & Dragons

Gra, w której gracze wcielają się w bohaterów przemierzających światy pełne magii i potworów. Pod okiem Mistrza Podziemi wspólnie tworzą historię i stawiają czoła wyzwaniom.



Praca zespołowa

Dlaczego fizjoterapeuta, psycholog i logopeda powinni działać razem?



Julia Szczygieł - fizjoterapeutka dziecięca Fundacji Avalon

Dziecko rozwija się wielotorowo - potrzebuje wsparcia w wielu obszarach. Pracując z dziećmi z niepełnosprawnościami, należy pamiętać, że ich rozwój nie rozgrywa się w oddzielnych, niezależnych obszarach. Wsparcie wymagane jest jednocześnie w zakresie ruchu, komunikacji i emocji. Dlatego tak kluczowa jest współpraca interdyscyplinarna, szczególnie między fizjoterapeutą, psychologiem i logopedą. Nasze wspólne działania pozwalają spojrzeć na dziecko całościowo i zaplanować terapię, która realnie odpowiada na jego zróżnicowane potrzeby.

Fizjoterapeuta: ruch, postawa i przetwarzanie sensoryczne

Deficyty ruchowe i trudności w modulacji sensorycznej wpływają na poziom pobudzenia, koncentrację uwagi czy autoregulację układu nerwowego. Fizjoterapeuta pracuje nad jakością ruchu, postawą ciała i buduje siłę mięśniową niezbędną do osiągnięcia konkretnych celów terapeutycznych - zawsze innych dla każdego pacjenta. Ważnym elementem jego działań jest także normalizacja odbioru i przetwarzania bodźców sensorycznych, co ułatwia dziecku postrzeganie otaczającego świata.

Logopeda: komunikacja werbalna i alternatywna oraz funkcje oralne

Deficyty ruchowe często współwystępują z opóźnionym rozwojem mowy i trudnościami komunikacyjnymi. Tutaj wchodzi do gry logopeda, który wspiera rozwój komunikacji - zarówno werbalnej, jak i alternatywnej. Pracuje nad oddechem, funkcjami oralnymi, rozumieniem i nadawaniem wypowiedzi, uczy bezpiecznego połykania oraz poprawnej artykulacji. Krótko mówiąc - sprawia, że dziecko i jego potrzeby stają się zrozumiałe dla reszty świata.

Psycholog: emocje, relacje i poczucie sprawczości

Dzieci z deficytami ruchowymi narażone są na niższe poczucie własnej wartości, frustrację wynikającą z ograniczeń, większą podatność na lęki czy zachowania trudne. Często mają także osłabioną sprawczość. Dlatego w zespole terapeutycznym nie może brakować psychologa. Wspiera on rozwój emocjonalny, uczy funkcjonowania w relacjach społecznych, buduje motywację wewnętrzną i pomaga zrozumieć mechanizmy zachowań trudnych - zarówno dziecku, jak i rodzicom.

Jeden zespół, jeden plan - kompleksowe podejście

Współpraca całego zespołu pozwala na spójne określenie celów terapeutycznych. Zamiast kilku oddzielnych planów powstaje jeden kompleksowy kierunek działań, uwzględniający zarówno możliwości, jak i ograniczenia dziecka. To zintegrowane podejście przekłada się na realne efekty: dziecko nie jest przeciążone nadmiarem terapii, ma więcej zasobów do współpracy, doświadcza mniej frustracji, a motywatory wypracowane z psychologiem sprawiają, że chętniej podejmuje zadania stawiane przez fizjoterapeutę czy logopedę.

Rodzic - kluczowy element zespołu terapeutycznego

Wsparcie rodzica jest niezbędne - to oni są ważną częścią procesu i to właśnie w codziennym życiu utrwalają efekty terapii. Obserwując pracę specjalistów, ucząc się strategii i rozumiejąc cele, rodzice zyskują pewność siebie i narzędzia do kontynuacji pracy w domu.

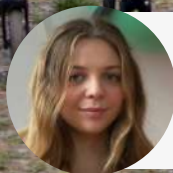
Długofalowy proces, który wymaga zespołu

Terapia dziecka to proces wymagający uważności, zaangażowania i współpracy wielu osób. Najlepsze rezultaty osiąga się, gdy specjaliści działają zespołowo, dzieląc się wiedzą, obserwacjami i doświadczeniem. Zintegrowane działania fizjoterapeuty, psychologa i logopedy tworzą stabilne, bezpieczne środowisko terapeutyczne. Wspiera ono stopniowy rozwój dziecka, daje mu poczucie zrozumienia i bezpieczeństwa, a rodzicom - jasność celów i pewność, że nie są w tym procesie sami.



Turnusy rehabilitacyjne

Dlaczego czasem dają więcej niż stała terapia?



Julia Szczygieł - fizjoterapeutka dziecięca, Fundacja Avalon



Turnus czy stała terapia - przed jakim wyborem stają rodzice? Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami często stają przed dylematem: czy lepszym rozwiązaniem są regularne zajęcia, na przykład raz-dwa razy w tygodniu, czy inwestycja w turnus rehabilitacyjny. Odpowiedź nigdy nie jest jednoznaczna - zależy od etapu rozwoju dziecka, jego aktualnych potrzeb i celów terapii. Nierzadko jednak zdarzają się sytuacje, w których turnus okazuje się wyborem idealnym i może przynieść szybsze oraz bardziej zauważalne efekty niż standardowe, rozproszone zajęcia.

Intensywność, powtórzenia i neuroplastyczność mózgu

Podczas turnusu dziecko uczestniczy w terapii codziennie, często przez kilka godzin dziennie. Zwiększona intensywność i powtarzalność ćwiczeń stanowi silny bodziec dla ośrodkowego układu nerwowego, co sprzyja utrwalaniu nowych wzorców ruchowych w mózgu. Mózg dziecka jest neuroplastyczny, a rozwijanie i doskonalenie umiejętności ruchowych wymaga częstych, systematycznych powtórzeń - często setek, a nawet tysięcy. Im więcej razy dane ćwiczenie zostanie wykonane, tym większa szansa na trwałą zmianę. Praca na turnusie jest zaplanowana, intensywna i spójna, co pozwala szybciej wypracować nowe wzorce ruchowe oraz wzmocnić mięśnie. Jest to szczególnie ważne dla dzieci z wyzwaniami neurologicznymi, po zabiegach operacyjnych czy z wadami narządu ruchu.

Stały zespół specjalistów i spójne podejście

Bardzo ważnym atutem turnusów jest praca w jednym, stałym zespole terapeutów. Wspólne strategie i jasno określone cele sprawiają, że dziecko otrzymuje spójne komunikaty, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa i poprawia współpracę. Osiągnięcie takiej ciągłości bywa trudne w sytuacji, gdy terapia odbywa się w różnych miejscach, z udziałem wielu specjalistów, którzy nie mają możliwości stałej wymiany informacji.

Interdyscyplinarne podejście - coś więcej niż sama fizjoterapia

Turnusy nie muszą ograniczać się wyłącznie do fizjoterapii - często mają charakter interdyscyplinarny. Rodzice mogą wybrać pakiet obejmujący intensywną fizjoterapię, zajęcia logopedyczne oraz spotkania z psychologiem. Takie podejście pozwala spojrzeć na dziecko w sposób holistyczny. Logopeda pracuje nad komunikacją, oddechem i mięśniami w obrębie twarzy,

co bywa ściśle powiązane z postawą ciała. Psycholog wspiera dziecko w regulacji emocji, pomaga wypracować strategię radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, buduje poczucie wartości i sprawczości. Jednocześnie pomaga rodzicom lepiej rozumieć potrzeby dziecka oraz zadbać o własne zasoby. Dzięki współpracy różnych specjalistów cały proces terapeutyczny staje się bardziej spójny i skuteczniejszy.



Wyjście z rutyny i przestrzeń na skupienie

Turnus rehabilitacyjny to także wyjście z codziennej rutyny. Brak pośpiechu, natłoku obowiązków i napięć dnia codziennego sprzyja lepszemu skupieniu na terapii. Dzieci częściej wykazują większe zaangażowanie, lepszą koncentrację i motywację do ćwiczeń, a opiekunowie mają więcej przestrzeni na obserwację i rozmowę ze specjalistami.

Edukacja rodzica i emocjonalny efekt postępów

Kluczowym elementem procesu terapeutycznego jest edukacja rodzica. Podczas turnusu opiekun może na bieżąco obserwować przebieg terapii, zadawać

pytania i omawiać wątpliwości z terapeutami, co przekłada się na lepsze zrozumienie potrzeb dziecka. Postępy widoczne w stosunkowo krótkim czasie mają ogromne znaczenie emocjonalne - poprawa stabilności, lepsza kontrola ruchu czy inne sukcesy wzmacniają motywację dziecka, a rodzicom dają nadzieję i energię do dalszej pracy.

Turnus to nie zamiennik, lecz element procesu

Warto pamiętać, że turnus rehabilitacyjny nie zastępuje stałej, regularnej terapii. Najlepsze efekty osiąga się wtedy, gdy intensywna praca na turnusie stanowi część

długofalowego procesu i jest kontynuowana po powrocie do domu. Bez podtrzymania wypracowanych umiejętności efekt może być krótkotrwały. Dobrze zorganizowany turnus, dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka, może jednak wyznaczyć kierunek dalszej terapii, uporządkować cele i wzmocnić współpracę między dzieckiem, rodzicami a zespołem terapeutycznym. To ważny etap całego procesu rehabilitacyjnego, a nie jedynie jednorazowe wydarzenie.



Przegląd prasy

Maria Wachowicz - specjalistka ds. PR

W lutym media kręciły się wokół tematów, które są dla nas kluczowe: niezależność, wsparcie, które daje sprawczość i rozmowy o życiu „po prostu” — od systemowych barier po relacje, randkowanie i intymność.

Niepełnosprawnilublin.pl - Strategia OzN na półmetku

W tym materiale jest konkret: mija półmetek Strategii na rzecz OzN 2021-2030 i pora sprawdzić, co naprawdę działa. W tle przewija się najważniejsze pytanie: czy zmiany w dostępności i usługach widać w codzienności, czy nadal zależy to głównie od miejsca zamieszkania i „szczęścia do systemu”.

WNET.fm - „Niepełnosprawność to nie koszt”

W rozmowie z udziałem Marii Wachowicz i Małgorzaty Szumowskiej wybrzmiewa mocno: największa bariera to wciąż system i nasze myślenie. Do tego dwa wątki, które wracają jak bumerang: asystencja osobista (czyli wsparcie, które otwiera możliwości) i pułapka rentowa, która potrafi podcinać skrzydła przy pracy i rozwoju.



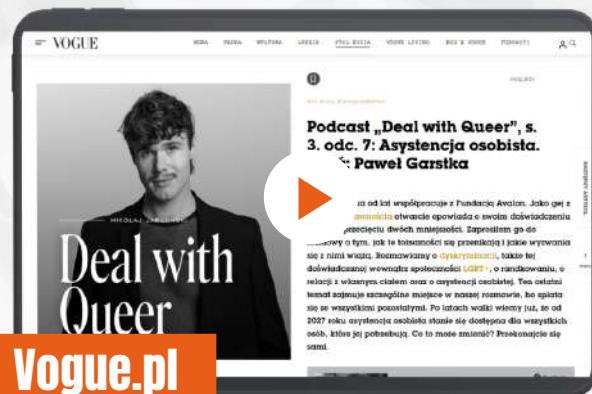
Niepełnosprawnilublin.pl



Wnet.fm

Vogue.pl - podcast „Deal with Queer” i asystencja osobista

Odcinek z Pawłem Garstką (związanym z Fundacją Avalon) pokazuje asystencję osobistą bez lukru: jako praktyczne wsparcie, które pozwala działać, pracować, być w relacjach i po prostu żyć na własnych zasadach.



RDC - „Wolny umysł” o randkowaniu i intymności

Rozmowa z seksuologką i psycholożką Sylwią Wierzbicką dotyka tego, co zwykle spycha się na margines: jak niepełnosprawność wpływa na randkowanie, związki i seksualność (m.in. u osób na wózkach, niewidomych i niesłyszących). Najważniejsza myśl? Intymność nie jest tematem „dla wybranych” — a największe blokady często siedzą w stereotypach i braku dostępnego wsparcia.



TVP VOD / TVP2 - „Pytanie na śniadanie” (odc. 244)

W jednym z lutowych odcinków pojawiła się historia Piotra Sajdaka - bohatera naszej kampanii „Niepełnosprawność nie mówi jacy jesteśmy”. Piotr po ataku nożownika i amputacji ręki układał codzienność na nowo, pokazując, jak ważne są wsparcie, dostęp do rozwiązań oraz przestrzeń na odzyskiwanie sprawczości. To narracja bardzo bliska temu, co robimy w Fundacji Avalon: niepełnosprawność nie definiuje człowieka, a realne warunki (system, dostępność, pomoc) potrafią zrobić ogromną różnicę.

Luty w mediach pokazał, że niezależność OzN buduje się nie hasłami, tylko konkretem: asystencją osobistą, mądrą polityką społeczną i zmianą myślenia. Coraz częściej wybrzmiewa też codzienność „bez tabu” — od pracy i barier systemowych po relacje, randkowanie i intymność, a także historie, które dodają siły i przypominają, że w centrum zawsze jest człowiek.



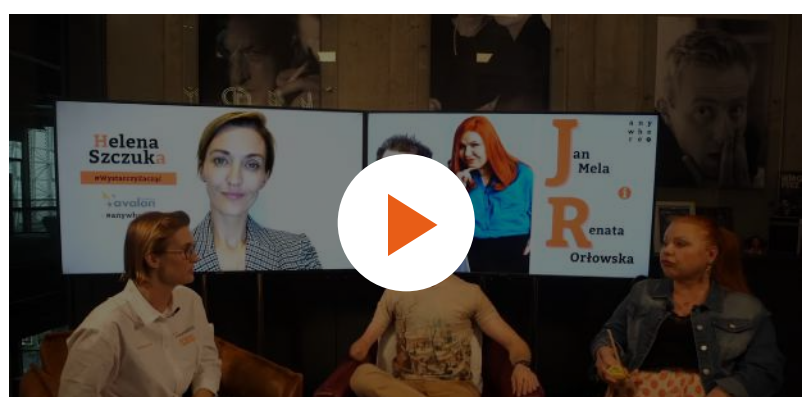
Kącik podcastowy - przypomnienie



Podcast #WystarczyZacząć Fundacji Avalon ma już ponad 10 odcinków! Do tak wartościowych rozmów warto wracać, dlatego w lutowym numerze biuletynu zabieramy Was w podróż w czasie i przypomnimy Wam niektóre tematy!

Jak nas widzą, a jacy jesteśmy? - premiera

Pierwszym odcinkiem podcastu #WystarczyZacząć była rozmowa z Renatą Orłowską i Jaśkiem Melą o wizerunku osób z niepełnosprawnościami, o autentyczności i obalaniu stereotypów. Jak nas widzą, a jacy jesteśmy? - przekonajcie się sami!

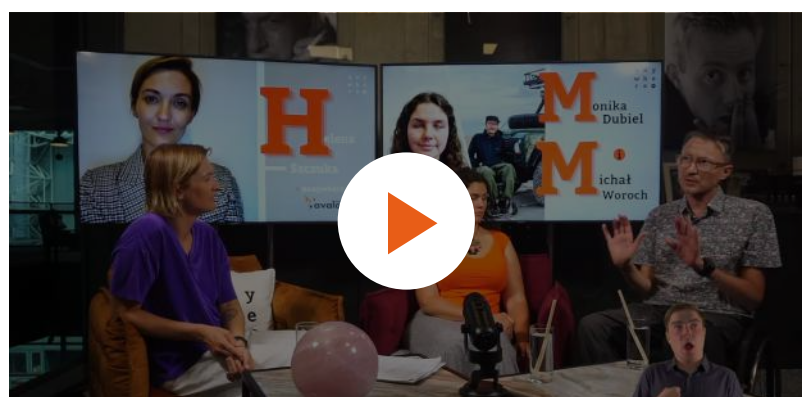


Jak nas widzą, a jacy jesteśmy?

Wystarczy Zacząć.... podróżować

W tej rozmowie Monika Dubiel oraz Michał Woroch opowiedzieli nam o swoich doświadczeniach związanych z podróżowaniem. Jeśli chcesz dowiedzieć się:

- Jak się doświadcza świata i kultur bez udziału zmysłu wzroku?
- Czy można dojść do krańca siebie by się odrodzić i odnaleźć w sobie siłę?
- Czy podróżowanie może być terapią i czy koniecznie musimy jechać na koniec świata by przeżyć przygodę?
- Czy dwóch mężczyzn na wózkach może



Wystarczy zacząć... podróżować

samodzielnie przejechać obie Ameryki?

- Na czym polega dostępność w podróżowaniu?

To ta rozmowa jest właśnie dla Ciebie!

Niepełnosprawność w końcu pojawia się w filmach i serialach!

Jak marketing, sztuka i inicjatywy społeczne kształtują postawy? Na to pytanie odpowiedzieli nam: Artur Karwala z agencji ANDO oraz Małgorzata Szumowska, dyrektorka Niewidzialnej Wystawy.

To rozmowa o potrzebie kształtowania rzetelnego wizerunku osób z niepełnosprawnościami w mediach, a także o inicjatywach kulturalnych, które zmieniają postrzeganie społeczeństwa.

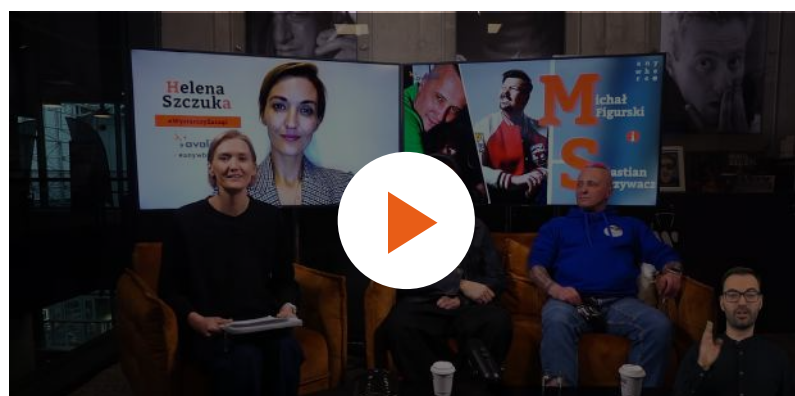


Jak marketing, sztuka i inicjatywy społeczne kształtują postawy?

Wystarczy Zacząć... śmiać się z wszystkiego

Ta rozmowa rozbawi wszystkich nawet w najchmurniejsze dni! Wraz z Michałem Figurskim oraz Sebastianem Grzywaczem zastanowiliśmy się nad tym, czy z niepełnosprawności można żartować. Czy istnieją granice poczucia humoru? Popcorn do mikrofali i zapraszamy na seans.

Zapraszamy do zapoznania się z pozostałymi odcinkami naszego podcastu. Nie zapomnijcie zasubskrybować naszego kanału na YouTube!



Wystarczy zacząć... się śmiać

Zapraszamy do zapoznania się z pozostałymi odcinkami naszego podcastu. Nie zapomnijcie zasubskrybować naszego kanału na YouTube!

Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Dziękujemy, że byliście z nami w lutowym wydaniu biuletynu Fundacji Avalon. To był miesiąc ważnych rozmów - o odwadze proszenia o wsparcie bez poczucia winy, o budowaniu edukacji bez barier z wykorzystaniem AI i nowoczesnych szkoleń, a także o trosce o zdrowie psychiczne i świadomym wybieraniu specjalistycznej pomocy. Wspólnie przyglądaliśmy się temu, czym różni się psychiatra od psychologa, dlaczego napisy w filmach są czymś więcej niż dodatkiem oraz jak kilka podstawowych zwrotów w PJM może stać się pierwszym krokiem do bardziej dostępnej komunikacji. Nie zabrakło też tematu bliskości i randkowania osób z niepełnosprawnościami - bo relacje, potrzeba miłości i bycia razem są ważną częścią życia każdego z nas.

Dziękujemy za Waszą obecność, otwartość i zaangażowanie. To dzięki Wam możemy tworzyć przestrzeń, w której osoby z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi czują się wysłuchane i wspierane. Wy, jako czytelnicy, dodajecie nam energii do dalszych działań i budowania świata bardziej dostępnego dla wszystkich.



**Zapisz się
na kolejne
biuletyny**



**Odwiedź
naszą stronę
internetową**

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

