

03/2026 (11) Maj

# Widzialni

z Fundacją Avalon

**Aktywizacja**

**Przełamywanie szklanego sufitu**

**Ostatni moment na przekazanie  
1,5% podatku!**

**Rehabilitacja**

**Autyzm i relacje społeczne**

**ADHD u dzieci**

**Sport i rekreacja**

**Majówka z Fundacją Avalon**

**Rodzicielstwo i dziecko  
z niepełnosprawnością**

**Kompas Działań - poradnik  
dla specjalistów i rodzin**

**Prawdziwe historie**

**Pasja, która dodaje skrzydeł**



### Drodzy Czytelnicy, Drogie Czytelniczki,

niniejsze wydanie układa się jak mozaika z tematów ważnych, potrzebnych i poruszających — takich, które nie mieszczą się wyłącznie w nagłówkach, bo dotyczą codzienności, odwagi, wsparcia i zmiany.

Przyglądamy się temu, jak przełamywać szklany sufit i budować własną drogę zawodową mimo barier. Pytamy wprost: dlaczego warto pomagać? I przypominamy, że czasem realne wsparcie może zacząć się od jednego prostego gestu — jak przekazanie 1,5% podatku. To już ostatni gwizdek, by rozliczyć się z Urzędem Skarbowym.

Będzie też o współpracy, która ma sens, o inicjatywach, które oddają głos i tworzą przestrzeń, oraz o ludziach, którzy zamieniają idee w działanie. Zajrzymy między innymi do świata teatru, NGO-sów, biznesu, a także wrócimy do ważnych wydarzeń i konferencyjnych rozmów.

Nie uciekamy również od tematów zdrowia i codziennego dobrostanu. W tym numerze mówimy o ADHD, autyzmie, dostępności wsparcia psychicznego dla osób Głuchych, a także o małych rzeczach, które potrafią zrobić dużą różnicę — jak ruch, jedzenie i uważność na własne potrzeby.

Znajdziecie tu także historie, rozmowy, podsumowania i inspiracje: od półmaratonu przez rozmowę z Natalią Siubą-Jarosz po pomysły na majówkę z dostosowanymi noclegami. Będzie trochę kultury, trochę rzecznictwa, trochę praktyki — a wszystko po to, by ten numer nie tylko się czytało, ale żeby zostało po nim coś na dłużej.

Bo ten biuletyn jest właśnie o tym: o widzialności, dostępności, wspólnocie i sprawach, które naprawdę warto podejmować.

To także numer zmiany – od teraz Biuletyn będzie wychodził co dwa miesiące. Przygotowanie jakościowego, ciekawego materiału wymaga czasu, namysłu i uwagi. Redakcja potrzebuje oddechu, by zebrać dla Was to, co najlepsze.

Dziękujemy, że jesteście z Nami.  
Redaktorka naczelna  
Helena Szczuka-Kalenský



## Redaktor naczelna

Helena Szczuka-Kalenský

## Zespół redakcyjny

Agnieszka Surma, Agnieszka Szablikowska-Trusewicz, Aleksandra Leleń, Ewa Lefik-Babiasz, Greta Hładki, Jakub Rafalski, Kamil Czerwiński, Maria Wachowicz, Maryna Shymon, Michał Świdzikowski, Rafał Szary, Szczepan Kasiński, Wiktoria Dowgiel

## Skład graficzny

Filip Królak, Natalia Gacka

## Konsultacja merytoryczna

Olga Godzwa, Żaneta Krysiak, Karolina Karamuz

## Współpracownicy

Anna Niedzielak, Anna Wysocka, Daniel Jeznach

## Korekta

Amelia Kamińska

## 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](http://www.fundacjaavalon.pl)

## Adres e-mail redakcji:

[biuletyn@fundacjaavalon.pl](mailto:biuletyn@fundacjaavalon.pl)

Obserwuj nas  
i bądź na bieżąco:  
na Facebooku

[fundacjaavalon](https://www.facebook.com/fundacjaavalon)



na Instagramie

[fundacja\\_avalon](https://www.instagram.com/fundacja_avalon)



na LinkedInie

[Fundacja Avalon](https://www.linkedin.com/company/fundacjaavalon)



na YouTube

[FundacjaAvalonYT](https://www.youtube.com/channel/UCFundacjaAvalonYT)



na stronie

[fundacjaavalon.pl](http://fundacjaavalon.pl)



## Chcesz współtworzyć biuletyn? Zgłoś się do wolontariatu!

Wystarczy, że wyślesz maila na adres:

[wolontariat@fundacjaavalon.pl](mailto:wolontariat@fundacjaavalon.pl), a w treści napiszesz:

- kilka słów o sobie,
- jaki masz pomysł na zaangażowanie się w tworzenie Biuletynu,
- swoją dostępność czasową,
- ile czasu możesz przeznaczyć na wolontariat,
- swój numer telefonu.

### Kim jesteśmy?

Kim jesteśmy? ..... 5

### Pomarańczowy Telefon Wsparcia

Potrzebujesz wsparcia? ..... 6

### Temat z okładki

Konferencja Fundacji Avalon .....7

### Aktywizacja

Przełamywanie szklanego sufitu..... 8

Dlaczego warto pomagać? .....13

Ostatni moment na przekazanie

1,5% podatku.....15

Teatr, spełniający zawodowe marzenia.....18

Korzyści współpracy między

NGO a biznesem ..... 20

### Rehabilitacja

ADHD u dzieci – skuteczne wsparcie

w procesie edukacyjnym ..... 24

Autyzm i relacje społeczne..... 26

Przekąski ruchowe..... 28

### Sport i rekreacja

#BiegamDobrze: Półmaraton Warszawski

i Bieg na Piątkę z Fundacją Avalon ..... 29

Parasnowboard bez granic.....31

Majówka z Fundacją Avalon..... 34

### Ciało i zdrowie

Wiosenne inspiracje żywieniowe ..... 38

Dostępność pomocy terapeutycznej.....41

### Różnorodność i inkluzywność

Spotkanie Kobiet

z Niepełnosprawnościami ..... 44

Kino bez barier..... 45

Normalizacja wizerunku OzN w mediach 47

### Wsparcie i dostępność

Broszura PFRON ..... 48

Konferencja Fundacji Avalon - przestrzeń

dIALOGU i realnych zmian ..... 50

Jak zdobyć środki na leczenie, rehabilitację

i codzienne życie? ..... 54

### Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

Pomoc po diagnozie..... 55

„Fleak. Futrzak i ja” ..... 57

### Prawdziwe historie

Pasja, która dodaje skrzydeł ..... 59

### Fundacyjny Przegląd Prasy

Przegląd prasy ..... 62

### Listy do redakcji

Listy do redakcji..... 64

Kim jesteśmy?

# 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 Osób z Niepełnosprawnościami (Osoby z Niepełnosprawnościami), a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Działamy na rzecz zmieniającego świata - **chcemy, aby był bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami!**



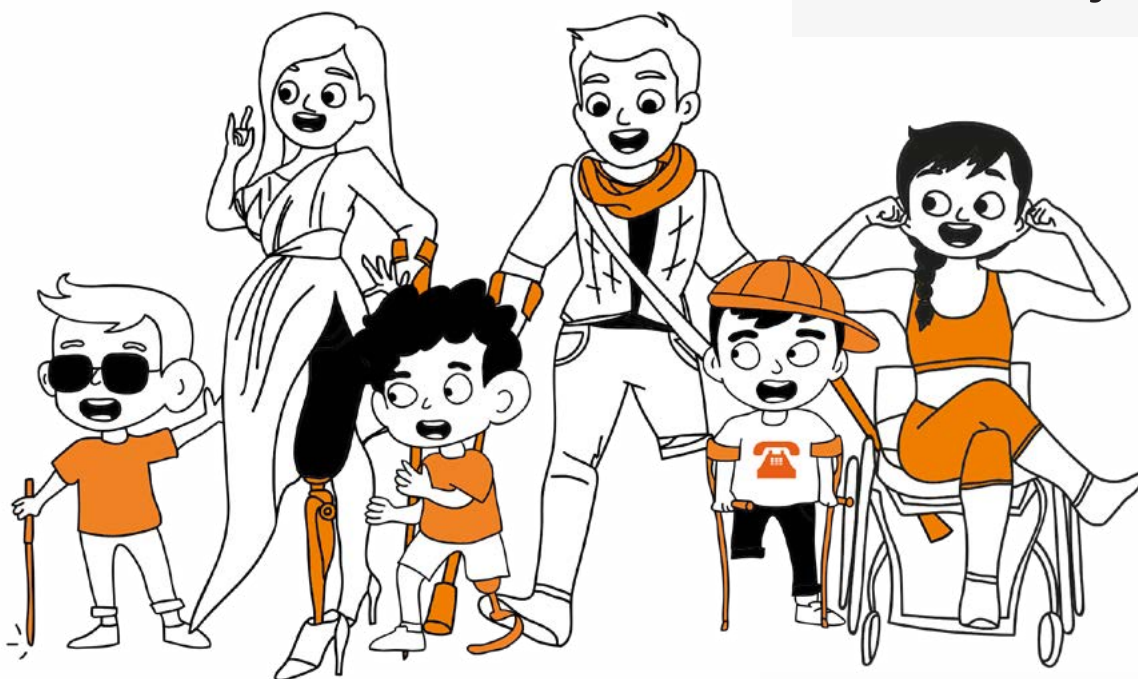
# Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

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

# Konferencja Fundacji Avalon

## Nowoczesne trendy kształtujące widoczność i prawa osób z niepełnosprawnościami

Przed Nami ważne wydarzenie, któremu naprawdę warto się przyjrzeć. Już 8–9 maja 2025 roku odbędzie się I Konferencja Fundacji Avalon pod hasłem „Nowoczesne trendy kształtujące widoczność i prawa osób z niepełnosprawnościami”. To bezpłatne wydarzenie w formule hybrydowej - będzie można dołączyć na miejscu w CIC Warsaw albo online.

Polecamy Konferencję wszystkim osobom, które chcą lepiej zrozumieć, z jakimi wyzwaniami mierzą się dziś osoby z niepełnosprawnościami i jakie zmiany są naprawdę potrzebne. To będzie przestrzeń do rozmowy o prawach, dostępności, niezależności, pracy, edukacji, zdrowiu psychicznym, technologii i widoczności w mediach - czyli o sprawach, które mają realny wpływ na codzienne życie.

To także okazja, żeby usłyszeć różne perspektywy i głosy osób z niepełnosprawnościami, ich bliskich, ekspertów, organizacji społecznych, przedstawicieli biznesu, mediów i instytucji. Właśnie takie spotkania pomagają nie tylko lepiej zrozumieć rzeczywistość, ale też wspólnie szukać konkretnych rozwiązań.

Zajrzyjcie do programu i sprawdźcie, które tematy są Wam najbliższe. To naprawdę wartościowe wydarzenie - potrzebne i bardzo aktualne. Warto się zapisać i być częścią tej rozmowy.

**Kiedy?**  
8 i 9 maja

**Gdzie?**  
CIC Warsaw

**Zarejestruj się**  
(tylko online)



# Przełamywanie szklanego sufitu

Jak budować ścieżkę specjalisty w oparciu o kompetencje, a nie o orzeczenie



**Rafał Szary** – dyrektor Centrum Szkoleń i Doradztwa, INFOR PL S.A. Menedżer i ekspert L&D z ponad 16-letnim doświadczeniem. Pasjonat HR.

Współczesny rynek pracy, mimo rosnącej świadomości o inkluzywności, wciąż bywa obszarem występowania tzw. szklanego sufitu dla osób z niepełnosprawnościami. Zjawisko to najczęściej objawia się wpadnięciem w pułapkę zatrudnienia niskowyzkwalifikowanego, gdzie jedynym czynnikiem decydującym o angażu jest posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności. Aby przejść z pozycji „pracownika wspieranego” na pozycję „kluczowego specjalisty”, niezbędna jest zmiana strategii budowania marki osobistej oraz zmiana zawodowa w stronę kompetencji o wysokiej wartości rynkowej.



## Mechanizm pułapki „pracownika z orzeczeniem”

Zatrudnianie pracowników z orzeczeniem w wielu organizacjach wynika z faktu postrzegania kandydata przez pryzmat ulg finansowych (np. wpłat na PFRON) a nie realnego wkładu merytorycznego do organizacji. Pozostawanie w tym paradygmacie często prowadzi do stagnacji zawodowej. Przełamanie szklanego sufitu wymaga odwrócenia tej hierarchii.

W profesjonalnym procesie rekrutacyjnym orzeczenie powinno stanowić jedynie techniczny dodatek do kontraktu, a nie fundament kandydatury. Kluczem jest budowanie profilu zawodowego wokół tzw. hard skills – twardych umiejętności, które są mierzalne i poszukiwane w branżach o wysokiej marży, takich jak IT, finanse, nowoczesna logistyka czy HR.

## Strategiczny dobór kompetencji: Kierunki High-End

Najkrótsza droga do rozbicia szklanego sufitu wiedzie przez branże, w których wydajność jest mierzona efektami pracy intelektualnej. Inwestycja w rozwój powinna koncentrować się na obszarach, w których niepełnosprawność staje się neutralna wobec wyników pracy.

- **Analiza i wizualizacja danych:** kompetencje w zakresie SQL, Python, Power BI czy Tableau pozwalają na zajęcie pozycji eksperckiej w dowolnej branży.
- **Testowanie dostępności cyfrowej (Accessibility Testing):** wiedza na temat standardów WCAG połączona z osobistym doświadczeniem w korzystaniu z technologii asystujących pozycjonuje kandydata jako unikalnego eksperta, którego brakuje w większości software house'ów.
- **Zarządzanie projektami i procesami:** certyfikacje takie jak PRINCE2, Agile

czy Six Sigma pozwalają na objęcie ról liderkich, w których kluczowe są umiejętności organizacyjne i komunikacyjne.

## Profesjonalny wizerunek w sieci - LinkedIn jako narzędzie ofensywne

Budowanie marki specjalisty wymaga merytorycznej komunikacji na portalach zawodowych. Profil na LinkedInie nie powinien być miejscem eksponowania niepełnosprawności, lecz witryną konkretnych osiągnięć.

- **Headline (Nagłówek):** Zamiast ogólnych sformułowań, warto stosować konkretne role: „Ekspert ds. Cyberbezpieczeństwa | Specjalista ISO 27001”, zamiast „Osoba z orzeczeniem szukająca pracy”.
- **Networking:** Budowanie sieci kontaktów powinno odbywać się w grupach branżowych, a nie wyłącznie w grupach dedykowanych aktywizacji osób z niepełnosprawnościami.

**Pamiętaj, na LinkedInie znajdziesz wielu ekspertów z niepełnosprawnością, którzy zapewne z chęcią odpowiedzą Ci, jak sami dotarli do miejsca, w którym są. Nie bój się pytać!**

## Psychologia autoprezentacji: od „ulgi finansowej” do „zysku merytorycznego”

Kluczowym elementem przełamywania szklanego sufitu jest zmiana paradygmatu myślenia samej osoby z niepełnosprawnością na temat własnej wartości rynkowej. Częstym

błędem strategicznym podczas rozmów kwalifikacyjnych jest eksponowanie ulg we wpłatach na PFRON czy dofinansowań do wynagrodzeń jako głównych korzyści z zatrudnienia. Taka postawa, choć racjonalna ekonomicznie, niesie ze sobą ryzyko wizerunkowe: pozycjonuje kandydata jako pracownika „dotowanego”, co rzadko idzie w parze z postrzeganiem go jako wysokiej klasy specjalisty.

Profesjonalna strategia wymaga przesunięcia ciężaru komunikacji na zysk merytoryczny, jaki organizacja odniesie dzięki kompetencjom kandydata. Ujawnienie

informacji o orzeczeniu powinno być traktowane jako techniczny parametr optymalizacji kosztów, a nie argument sprzedażowy. To kompetencje, certyfikaty i doświadczenie mają budować potrzebę zatrudnienia; ulgi finansowe mogą być jedynie „bonusem” do już podjętej decyzji opartej na merytoryce. Zmiana tego sposobu myślenia pozwala kandydatowi wejść w relację z pracodawcą z pozycji partnerskiej, co jest warunkiem koniecznym do późniejszego awansu.

## Transformacja strategii zawodowej

Obszar	Strategia pasywna (Niski sufit)	Strategia aktywna (Przełamywanie barier)	Efekt biznesowy
Profil kandydata	Skupienie na posiadaniu orzeczenia i ulgach	Skupienie na certyfikatach i portfolio projektów	Wyższa pozycja negocjacyjna i rynkowe płace
Wybór ofert	Tylko portale dla OzN	Ogólnodostępne portale branżowe (LinkedIn, No Fluff Jobs)	Dostęp do ofert o wysokim prestiżu
Rozwój	Szkolenia ogólne, podstawowe kursy biurowe	Specjalistyczny reskilling (technologie / zarządzanie)	Odporność na automatyzację pracy
Komunikacja	Podkreślanie ulg PFRON jako głównego atutu	Podkreślanie kompetencji i gotowości technologicznej	Budowanie wizerunku eksperta

## Reskilling jako droga do zmiany paradygmatu

Statystyki rynku pracy wskazują, że najwyższą dynamikę wzrostu wynagrodzeń notują osoby, które zdecydowały się na całkowite przebranżowienie (reskilling w stronę sektorów cyfrowych). Proces ten pozwala na całkowitą zmianę tożsamości zawodowej. Wykorzystanie nowoczesnych narzędzi, takich jak AI w programowaniu czy zautomatyzowane systemy zarządzania, pozwala na wyrównanie szans w tempie pracy. Specjalista potrafiący obsługiwać zaawansowane systemy wspomagające staje się dla pracodawcy inwestycją o wysokiej stopie zwrotu.

## Pasja jako fundament: nie każdy musi być programistą

Warto pamiętać, że budowanie pozycji specjalisty nie kończy się na świecie IT czy pracy za biurkiem. Szklany sufit można (i warto!) przebijać w każdej dziedzinie, która jest naszą prawdziwą pasją. Jeśli Twoim żywiołem jest kuchnia, projektowanie ubrań czy tworzenie unikalnych przedmiotów, Twoja droga do zawodowej wolności wygląda identycznie. Kluczem jest zmiana myślenia: nie szukasz pracy w gastronomii „bo masz orzeczenie”, ale dlatego, że Twoje dania bronią się same.

W takich zawodach to Twoje portfolio i konkretne umiejętności budują Twój autorytet. Kucharz, który zna się na smakach jak nikt inny, czy projektant z niebanalną wizją, szybko przestają być postrzegani przez pryzmat niepełnosprawności. Ludzie zaczynają widzieć Twój talent i efekty Twojej pracy – to, co stworzyłeś, uszyłeś, czy przygotowałeś. W tych branżach to właśnie pasja i ciągłe szlifowanie swoich umiejętności są najskuteczniejszym sposobem na to, by orzeczenie stało się tylko mało istotnym szczegółem w Twoim profesjonalnym życiorysie.

## Podsumowanie: kompetencje jako jedyny skuteczny sposób na szklany sufit

Szklany sufit w karierze osób z niepełnosprawnościami jest faktem, ale nie jest barierą nie do przebicia. Skuteczna strategia wyjścia z „sektora socjalnego” opiera się na prostym mechanizmie: postawieniu na konkretne umiejętności i asertywne budowanie własnego wizerunku. Niezależnie od tego, czy wybierzesz świat nowych technologii, czy pójdiesz za swoją pasją do gotowania, projektowania czy tworzenia – mechanizm rynkowy pozostaje niezmienny.

Merytoryka i talent to najskuteczniejsze narzędzia niwelowania barier. Przebicie sufitu następuje w momencie, gdy dla otoczenia stajesz się przede wszystkim ekspertem w swojej dziedzinie – człowiekiem, który dostarcza konkretną wartość, smak czy rozwiązanie. W nowoczesnym świecie pracy orzeczenie przestaje mieć znaczenie tam, gdzie do głosu dochodzi profesjonalizm. Bo ostatecznie pracodawca nie szuka „osoby z niepełnosprawnością”, ale kogoś, kto po prostu najlepiej wykona swoją robotę.



**Pamiętaj, że możesz rozwinąć swoją karierę z Fundacją Avalon! Jeżeli jesteś osobą z niepełnosprawnością i potrzebujesz wsparcia w odnalezieniu się na rynku pracy, to specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy programy, które pomogą Ci rozwinąć skrzydła. Chcesz wiedzieć więcej? Wejdź na [stronę Fundacji Avalon](#).**

### Wiedza na najwyższym poziomie (również bezpłatna)

- **Coursera / edX:** platformy z kursami od Google, Microsoftu czy Harvardu. Możesz tam zdobyć certyfikaty z analityki danych, marketingu czy zarządzania projektami.
- **Udemy:** idealne miejsce na start, jeśli interesuje Cię konkretna umiejętność (np. podstawy Excela czy montaż wideo). Warto czekać na cykliczne promocje.
- **Akademia Parp:** darmowe, polskie kursy online z zakresu prowadzenia własnej firmy, marketingu i sprzedaży – idealne dla tych, którzy chcą zamienić pasję w biznes.

### Jak przyspieszyć przebicie sufitu?

- 1. Zasada 15 minut dziennie:** nie musisz od razu być ekspertem. Poświęć 15 minut dziennie na naukę jednej, konkretnej rzeczy w swojej dziedzinie. Po roku będziesz w zupełnie innym miejscu.
- 2. Portfolio zamiast CV:** szczególnie w zawodach kreatywnych (kuchnia, krawiectwo, grafika). Pokaż zdjęcia swoich prac, linki do projektów. Niech pracodawca najpierw zobaczy efekt Twojej pracy, a dopiero potem Twoje dane.
- 3. Mentoring:** znajdź na LinkedInie kogoś, kto robi to, co Ty chcesz robić. Napisz krótką wiadomość: „Cześć, podziwiam Twoją pracę, czy mógłbyś polecić mi jeden kurs, który najbardziej pomógł Ci w karierze?”. Ludzie pomagają chętniej, niż nam się wydaje.



# Dlaczego warto pomagać?



**Szczepan Kasiński** - fundraiser, strateg, opowiadacz. CEO agencji fundraisingowej Armiger. Jest wykładowcą, autorem książek o fundraisingu, prowadzi konsultacje akcji zbiórkowych oraz kampanii społecznych

Darowizna to dobroczynny gest – dzielimy się częścią majątku czy zasobów z kimś, kto ich potrzebuje. To bardzo cenne, jednak może się pojawić takie wrażenie, że przekazując darowiznę tracimy – w końcu coś mieliśmy, a teraz już nie mamy. A niektórzy mogą po prostu odczuwać „ból” straty, który powstrzymuje ich przed kolejnym dobrym gestem.

## Darowizna - co mówią badania

Jednak, gdy sięgniemy do badań, okazuje się, że darowizna jest aktem, w którym obie strony (darczyńca i obdarowany) zyskują. Tylko, że zysk po stronie darczyńcy jest nieoczywisty i rozłożony w czasie. Według badań Stowarzyszenia Klon/Jawor, które bada tematy społeczne, ponad połowa Polaków deklaruje, że w ostatnim roku przekazało darowiznę lub wsparło finansowo jakąś ważną dla nich sprawę. Jednak regularne wspieranie organizacji pozarządowych deklaruje tylko 9% badanych (Barometr Humanitarny 2024).

Polska ma też jeden z niższych wskaźników zaufania społecznego w UE. Według CBOS zaledwie co czwarty Polak uważa, że można ufać większości ludzi. Tymczasem sektor pozarządowy i kultura dzielenia się (dawania) to nie ozdoby demokracji, tylko jej tkanka łączna. Tam, gdzie ludzie razem działają, rośnie zaufanie.

## Jak działać, gdy zaufanie jest na niskim poziomie?

Dla organizacji pozarządowej regularna darowizna to nie jednorazowy zastrzyk, to oddech. Pozwala planować, zatrudniać i rozwijać programy, zamiast gasić doraźne pożary. Darczyńca nie wspiera jednego działania, buduje stabilność organizacji.

## Co zyskuje darczyńca?

Ekonomista James Andreoni opisał zjawisko „warm glow”, ciepłego blasku, który towarzyszy darowiznie. Zgodnie z jego badaniami ludzie odczuwają przyjemność i satysfakcję z samego „zrobienia swojej części”, niezależnie od realnego wpływu darowizny. Co więcej – decyzja o dobrowolnej wpłacie aktywuje układ nagrody (daje Nam uczucie przyjemności). Badania sugerują także, że wydanie pieniędzy na innych generuje większe poczucie szczęścia, niż wydanie tej samej kwoty na własne potrzeby. Regularni darczyńcy częściej opisują swoje życie jako „sensowne”. Dlaczego? Jako Darczyńcy możemy kształtować opowieść o sobie i podnosić poczucie własnej wartości – jestem osobą, która działa, nie tylko obserwuje.

### **Dawanie jest społecznie zaraźliwe. Dostłownie**

James Fowler i Nicholas Christakis z Harvardu przeprowadzili eksperyment, w którym losowo przydzielali ludzi do grup i obserwowali, jak zachowania kooperacyjne, czyli gotowość do dzielenia się zasobami z innymi, przemieszczają się przez sieć kontaktów.

Co niezwykle ciekawe – jeśli ktoś zaczął przekazywać darowizny, osoby z jego otoczenia robiły to samo. Efekt nie zatrzymywał się na bezpośrednich znajomych. Przechodził dalej, do znajomych znajomych i do znajomych znajomych znajomych. Niesamowita moc społeczności i sieci społecznych. Ludzie, których badani nigdy nie spotkali zaczęli zachowywać się inaczej, bo ktoś zdecydował się wesprzeć dobry cel i o tym opowiedział.

To zmienia sposób myślenia o darowiznie. Kiedy piszesz na Facebooku, że wspierasz jakąś fundację albo po prostu mówisz o tym przy stole, nie chwalisz się. Siejesz. Statystycznie rzecz biorąc, kilka osób, których nigdy nie spotkasz, wejdzie kiedyś na stronę jakiejś organizacji i kliknie „wpłać”, bo łańcuch dobroci zaczyna się od Ciebie.

Jestem przekonany, że w Polsce ma to szczególną wagę. W kraju, gdzie regularne wspieranie stanowi nawyk co dziesiątego z nas, każdy widoczny gest jest bardziej zauważalny niż w miejscach, gdzie kultura filantropii jest już zakorzeniona.

### **Ten nawyk można zacząć budować od dziecka**

Badania wskazują, że postawa dobroczynna rodziców i ich dorosłych dzieci jest ze sobą silnie skorelowana. Upraszczając – postawę hojności dziedziczy się podobnie jak zamożność.

Mają na to wpływ dwa mechanizmy: modelowanie, czyli obserwowanie rodziców, którzy wspierają, oraz rozmowy o dobroczynności przy rodzinnym stole. Oba mają mierzalny, przyczynowy wpływ na to, czy dzieci jako dorośli sięgają po portfel. Nie wystarczy wspierać. Trzeba też o tym mówić.

Każda darowizna to nie tylko transakcja. To lekcja dla dziecka siedzącego obok przy komputerze, gdy klikasz „wpłać”, i dla tego, które słyszy, dlaczego to robisz.



# Ostatni moment na przekazanie 1,5% podatku

**Teraz warto zadziałać!**



**Greta Hładki** – specjalistka, dział Wsparcia Finansowego

Kwiecień to ostatni miesiąc okresu rozliczeniowego. Oznacza to, że czas na zbieranie 1,5% podatku wciąż trwa. Właśnie teraz warto podjąć aktywne działania i nie odpuścić lub... zacząć! W kwietniu wśród osób zbierających 1,5% podatku powszechne jest błędne przekonanie, że „kto chciał przekazać mi 1,5%, ten już przekazał”. A osoby, które zastanawiały się nad rozpoczęciem zbiórki i nie zabrały się do dzieła, z rezygnacją myślą sobie „no trudno, to może w następnym roku”. Tymczasem każdego dnia rozliczają się kolejni podatnicy i w swoich PIT-ach mogą wskazać właśnie Ciebie.



1,5%

### **Obawiasz się, że w tym roku jest już dla Ciebie za późno?**

Gdy po Świętach i Sylwestrze wracamy do codziennego życia, dostrzegamy, że zewsząd zaczynają pojawiać się komunikaty dotyczące 1,5% podatku. Różne organizacje i osoby potrzebujące wsparcia ogłaszają się w przestrzeni publicznej i w Internecie. Ty w tym roku nie miałeś na to siły lub czasu? Zdarza się. To nie oznacza, że przegapiłeś swoją szansę. Pod koniec okresu rozliczeniowego liczba apeli o przekazanie 1,5% w przestrzeni medialnej może spadać. Oznacza to, że Twój apel będzie bardziej widoczny.

**Spróbuj. Zostało jeszcze trochę czasu. Nie musisz organizować wielkiej kampanii społecznej. Nie musisz robić tego sam. Po prostu skorzystaj z pomocy i materiałów, które oferuje Fundacja.**

Daj się zobaczyć, załóż profil na stronie internetowej Fundacji. Będziesz widoczny w zakładce Podopieczni. Na profilu znajdzie się krótki tekst o Tobie, Twojej sytuacji i potrzebach – bardziej osobisty lub prosty i dyskretny, taki jaki chcesz. Możesz zamieścić także zdjęcie. Link do takiego profilu udostępnisz na swoich mediach społecznościowych albo prześlesz osobom, które mogą chcieć Cię wesprzeć. Ponadto, jeżeli ktoś nie zna Cię osobiście, przed przekazaniem Ci 1,5% może chcieć sprawdzić, czy rzeczywiście jesteś Podopiecznym naszej Fundacji. Avalon poświadcza o Twojej wiarygodności w Internecie.

Możemy też stworzyć dla Ciebie własne materiały graficzne: ulotki i wizytówki. Nie ma już wiele czasu na zamawianie

drukowanych materiałów, ale w formacie PDF otrzymasz je od razu. Nadają się do udostępniania na Facebooku czy Instagramie.

Dalej czujesz się zagubiony, nie wiesz, jak zabrać się do rzeczy? Umów się na indywidualną konsultację z naszym doradcą. W Fundacji Avalon są ludzie, którzy podpowiedzą Ci, co i jak możesz zrobić tu i teraz. Możemy porozmawiać przez telefon lub online – pogadamy, odpowiemy na pytania, pokierujemy Cię. A jeżeli akurat mieszkasz w Warszawie, umów się i wpadnij osobiście.

### **Przypomnij się darczyńcom**

A może przezornie zabrałeś się za cały ten temat już w styczniu, lutym, marcu? To świetnie. Apelowanie od początku okresu rozliczeniowego lub nawet z wyprzedzeniem przynosi efekty. Ale warto zdobyć się na jeszcze jeden, ostatni wysiłek.

Nie każdy już rozliczył PIT. Teraz czas na wszystkich zabieganych, roztrzepanych i zapominalskich. Właśnie tym osobom warto się przypomnieć. Być może takiej osobie mignął na Facebooku Twój post informujący o możliwości przekazania Ci 1,5% podatku. Ale to było kilka tygodni czy miesięcy temu. Osoba, która spieszy się rozliczyć PIT na ostatnią chwilę, nie będzie odszukiwała tych informacji. A jeżeli wtedy przegapiła Twój apel, teraz go zobaczy.

- **Udostępnij innym możliwość wsparcia Cię swoim podatkiem.** Post z avalonową ulotką czy wizytówką w formacie PDF to prosta i skuteczna przypomnijka dla Twoich obserwujących.
- **Prześlij darczyńcom link do swojego profilu na naszej stronie.** A jeśli nie masz swojego profilu w zakładce Podopieczni na stronie Fundacji, warto rozważyć jego założenie. Obecność na stronie Fundacji Avalon zwiększa Twoją wiarygodność. Każdy może czarno na białym zobaczyć, że stoi za Tobą Fundacja Avalon.

- **Masz już profil na naszej stronie?** A czy wiesz, że w takim razie mamy też dla Ciebie spersonalizowaną nakładkę na zdjęcie profilowe na Facebooku? Wejdź na swój profil na stronie, zjedź na dół strony – po lewej masz materiały promocyjne do pobrania: nakładkę na profilowe oraz różne grafiki przeznaczone na Twoje media społecznościowe.
- **A może zamawiałeś u nas w tym roku drukowane materiały graficzne i zostały Ci ostatnie sztuki?** Nawet jedna dobrze widoczna ulotka czy plakat w przestrzeni publicznej mogą oznaczać dodatkowe środki na subkoncie. Jeżeli w Twojej okolicy jest lokal, gdzie pracują sympatyczni ludzie, których nie strach zagadać, zapytaj, czy możesz powiesić tam plakat lub zostawić ulotki.

Może się zdarzyć, że to właśnie Twój post czy ulotka życzliwie przypomną drogim spóźnialskim o konieczności rozliczenia się z urzędem skarbowym.

## Czytujesz nasz Biuletyn, ale nie masz jeszcze subkonta? Zakładaj śmiało, zdążymy.

Subkonto założymy w 3 dni robocze. Wypełniasz formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej, dołączasz dokument medyczny i już – po kilku dniach możesz zacząć zbierać 1,5% podatku. Jeszcze w tym roku Twoi bliscy, znajomi i wszystkie życzliwe osoby z Twojego otoczenia mogą przekazać Ci 1,5% swojego podatku. Każda osoba z niepełnosprawnością lub chorobą przewlekłą może uzyskać taką pomoc.

Przekazanie 1,5% podatku to najprostsza forma wsparcia, o którą prosić nie ma co się wahać. Podatnik nie poniesie żadnego kosztu ze swojej strony, podatki i tak się płaci, to pomoc, która nic nie kosztuje. Dla nieśmiałych i osób, które zmagają się z proszeniem innych o wsparcie, trwa ostatni moment na skorzystanie z tej przystępnej możliwości otrzymania wsparcia finansowego.



# Teatr, który spełnia zawodowe marzenia

## Aktywizacja zawodowa i scena bez barier



**Maryna Shymon** – specjalistka, Fundacja Avalon

Aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnościami często kojarzy się z urzędowymi procedurami, szkoleniami i kolejnymi dokumentami. A przecież praca to także przestrzeń spełniania marzeń, rozwijania talentów i bycia częścią czegoś ważnego. Jednym z przykładów, że jest to możliwe również w kulturze i sztuce, jest Teatr KAMBAK z Wrocławia – jedyny w Polsce zawodowy teatr integracyjny, w którym osoby z niepełnosprawnościami współtworzą zespół na równych prawach.

### Teatr KAMBAK - integracja, która dzieje się naprawdę

Teatr KAMBAK działa we Wrocławiu, przy ul. Robotniczej 36. Na jednej scenie z takim samym zakresem obowiązków i odpowiedzialności występują aktorzy po szkołach teatralnych, znani z dużych scen, m.in. Teatru Polskiego czy Teatru Capitol, oraz osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Zespół powstał w 2021 roku z inicjatywy grupy osób od lat związanych z życiem artystycznym miasta. Od początku założeniem było tworzenie teatru zawodowego – z wysokimi wymaganiami artystycznymi, profesjonalnymi próbami i pełnym szacunkiem do każdej osoby na scenie, a nie „teatru terapeutycznego” czy amatorskiego dodatku!

### Sztuka, która przełamuje bariery

KAMBAK działa w oparciu o kilka prostych, ale bardzo ważnych idei:

- talent, pasja i wyobraźnia są ważniejsze niż ograniczenia wynikające z niepełnosprawności;
- sztuka ma siłę przełamywania barier i stereotypów, a także budowania mostów między ludźmi;
- spotkanie w teatrze ma być autentyczne – to przestrzeń „osoby z osobą”, nie „sprawy z przypadkiem”;
- konsekwencja i wiara w sens działań pozwalają realizować rzeczy, które z zewnątrz mogą wydawać się niemożliwe.

Repertuar obejmuje zarówno baśnie i spektakle familijne, takie jak „Piękna i Bestia” czy „Mały Książę”, jak i bardziej poetyckie, refleksyjne przedstawienia – na przykład „Z rzeczy świata tego...” czy „400 stopni do obłędu”. Wiele pokazów jest dostosowanych do różnych potrzeb odbiorców dzięki tłumaczeniu na Polski Język Migowy lub audiodeskrypcji. Dzięki temu Teatr KAMBAK jest miejscem, w którym dostępność łączy się z wysoką jakością artystyczną.

### Sukces artystyczny i zawodowy w jednym

Działalność KAMBAKu to nie tylko misja społeczna, lecz także sukces artystyczny. Teatr został nagrodzony w plebiscycie „30 Kreatywnych Wrocławia” w 2025 roku, a jego spektakle prezentowane są zarówno w siedzibie, jak i podczas wyjazdów w całej Polsce. To oznacza realną pracę, wynagrodzenia, wyjazdy, kontakt z publicznością – a więc wszystkie elementy zawodowego życia teatralnego. Osoby z niepełnosprawnościami, które trafiają do takiego miejsca, zyskują szansę na rozwijanie kariery w obszarze, który dla wielu długo wydawał się niedostępny.

### Aktywizacja zawodowa

Fundacja Avalon od lat wspiera osoby z niepełnosprawnościami w odnajdywaniu własnej ścieżki zawodowej – także wtedy, gdy dotyczy ona mniej oczywistych obszarów, takich jak teatr czy kultura. W ramach programów aktywizacyjnych można skorzystać m.in. z doradztwa zawodowego, wsparcia prawnego czy pomocy w łączeniu pracy z orzeczeniem, świadczeniami i procesem leczenia. Specjaliści pomagają przełożyć zainteresowania i mocne strony na konkretne kroki: dobranie kursów, przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych, zaplanowanie zdobywania doświadczenia zawodowego krok po kroku.

### Rozwiń karierę z Fundacją Avalon

Jeżeli pojawia się potrzeba wsparcia w odnalezieniu się na rynku pracy, w tym także w zawodach kreatywnych, Fundacja Avalon oferuje programy, które pomagają „rozwinąć skrzydła” – niezależnie od stopnia sprawności. Możliwe jest skorzystanie z bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. Do dyspozycji pozostają specjaliści: ds. osób z niepełnosprawnościami, prawa, zdrowia, edukacji, seksualności oraz doradztwa zawodowego.

Kontakt możliwy jest telefonicznie, mailowo, podczas spotkań stacjonarnych albo w formie spotkań online za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams. Dostępne są także grupy wsparcia – zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, jak i dla rodziców dzieci (w tym dorosłych) z niepełnosprawnościami.



### Pierwszy krok do zawodowego marzenia

Historie takie jak **Teatr KAMBAK** pokazują, że istnieją miejsca, które pomagają osobom z niepełnosprawnościami spełniać zawodowe marzenia – również te związane ze sceną, sztuką i kulturą. Kluczowe jest zrobienie pierwszego kroku: rozmowa z doradztwem zawodowym, kontakt z bezpłatnymi poradami, zgłoszenie się do grupy wsparcia czy instytucji kultury otwartej na współpracę.

# Korzyści współpracy między NGO a biznesem



**Michał Świdzikowski** – młodszy prawnik w kancelarii GKR Legal

NGO to skrót od angielskiej nazwy non-governmental organization, co tłumacząc na język polski, oznacza organizację pozarządową. Jest to podmiot działający niezależnie od administracji państwowej, którego celem jest realizacja zadań społecznych. Środki na swoje działania NGO pozyskują głównie z wpłat dokonywanych przez darczyńców lub ze środków publicznych. Współpraca pomiędzy NGO a biznesem to relacja, z której satysfakcją mogą czerpać obie strony. Możliwości jest wiele – od bardziej skutecznej realizacji celów statutowych organizacji przez wymianę cennego know-how aż po budowanie trwałych i wartościowych relacji opartych na wzajemnym zaufaniu. Wspólne działania w tandemie NGO-biznes powinny jednak zostać ujęte w odpowiednie ramy prawne. Jasno określone zasady współpracy zapewniają przejrzystość, bezpieczeństwo oraz ochronę praw i interesów obu stron. Sformalizowane partnerstwo sprzyja nie tylko sprawnej realizacji wspólnych inicjatyw, lecz także buduje długofalowe relacje oparte na odpowiedzialności i wzajemnym szacunku.

## Status OPP

Pośród wszystkich organizacji pozarządowych wyjątkowe ze względu na swoje cechy są te o statusie **OPP, czyli organizacje pożytku publicznego**. Aby uzyskać status OPP, organizacja

musi spełnić szereg wymogów, wyszczególnionych w art. 20 oraz 22 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie („Ustawa”). Wśród tych warunków znajduje się prowadzenie działalności na rzecz ogółu społeczności lub określonej grupy podmiotów z zachowaniem warunku wskazanego w Ustawie, czy też przeznaczanie nadwyżki przychodów nad kosztami na działalność na rzecz ogółu społeczności. Organizacja powinna także dostosować swój statut, poprzez wprowadzenie postanowień o działalności pożytku publicznego, ochronie majątku, a także zakazie dotyczącym m.in. udzielania pożyczek członkom organizacji i zatrudniania ich bliskich. NGO może ubiegać się o status organizacji pożytku publicznego po co najmniej dwuletnim, nieprzerwanym prowadzeniu działalności. Status ten uzyskuje z chwilą wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego.

Organizacje pozarządowe ze statusem OPP są uprawnione do otrzymania 1,5% podatku dochodowego od osób fizycznych. Prawo to przysługuje wyłącznie podmiotom wpisanym do wykazu prowadzonego przez Dyrektora Narodowego Instytutu Wolności, a warunkiem uzyskania środków za dany rok podatkowy jest posiadanie statusu OPP najpóźniej do 30 listopada danego roku.

Status OPP wiąże się także z dodatkowymi preferencjami, w tym zwolnieniami z wybranych danin publicznych, m.in. podatku dochodowego od osób prawnych, podatku od nieruchomości oraz opłat skarbowych.

### Nawiązanie współpracy z NGO

Przy nawiązywaniu współpracy z NGO posiadającą status OPP kluczowe znaczenie ma rzetelna weryfikacja informacji o organizacji. W pierwszej kolejności warto sprawdzić, czy podmiot jest wpisany do Krajowego Rejestru Sądowego oraz czy posiada aktualny status organizacji pożytku publicznego. Ustawa nakłada bowiem na OPP obowiązek ujawnienia tych informacji w rejestrze.

**Warto także przeanalizować statut organizacji i upewnić się, że planowana współpraca z biznesem mieści się w zakresie jej działalności statutowej. Zdarza się bowiem, że warunki proponowanej współpracy mogą prowadzić do działań wykraczających poza cele statutowe organizacji, co w skrajnym przypadku może narazić ją nawet na utratę statusu OPP lub poważne ryzyko wizerunkowe.**

### Forma prawna współpracy

Podjęwając decyzję o współpracy z NGO, należy precyzyjnie określić jej zakres i cele. Zgodnie z zasadą swobody umów (art. 353 k.c.) strony mogą samodzielnie ukształtować treść stosunku prawnego – ustalić zakres obowiązków,

warunki współpracy oraz wzajemne korzyści – o ile postanowienia umowy nie sprzeciwiają się naturze stosunku, ustawie ani zasadom współżycia społecznego.

Jedną z najczęściej wybieranych form współpracy i wsparcia organizacji pozarządowej jest **umowa darowizny**, uregulowana w art. 888 § 1 k.c. Na jej podstawie darczyńca przekazuje NGO określone środki pieniężne lub inne składniki majątkowe na realizację celów statutowych. Jest to wsparcie bezinteresowne. Co do zasady oświadczenie darczyńcy powinno mieć formę aktu notarialnego, jednak darowizna jest ważna także wtedy, gdy nie zachowano tej formy, o ile została faktycznie przekazana. W praktyce zatem forma aktu notarialnego jest stosowana sporadycznie. W przypadku darowizn dla organizacji posiadających status OPP, darczyńcy mogą skorzystać z preferencji podatkowych – co do zasady podlegają one odliczeniu do wysokości 6% dochodu rocznego. Jeżeli darowizny dokonuje osoba fizyczna, może ona odliczyć jej wartość we wspomnianym wyżej zakresie od podstawy opodatkowania zgodnie z art. 26 ust. 1 pkt 9 ustawy o PIT. Z kolei w przypadku osób prawnych odliczenie darowizn od podstawy opodatkowania jest możliwe do wysokości 10% osiągniętego dochodu, na podstawie art. 18 ust. 1 ustawy o CIT. Jest to atrakcyjne rozwiązanie, pozwalające połączyć wsparcie organizacji z korzyścią fiskalną. Kwestie te każdorazowo należy skonsultować z doradcą podatkowym.

Umowa darowizny nie jest jedyną praktykowaną formą współpracy. W obrocie często spotykane są tzw. umowy nienazwane, które nie są wprost uregulowane w aktach prawnych, lecz są dopuszczalne w obrocie. Do najczęściej spotykanych w relacjach biznes-NGO należą **umowa o sponsoring oraz umowa o świadczenie usług**, na podstawie których organizacja otrzymuje wsparcie pieniężne, rzeczowe lub na jej rzecz świadczone są

określone usługi, a w zamian zobowiązuje się do działań promocyjnych na rzecz sponsora (przedsiębiorcy). Umowy tego typu charakteryzują się ekwiwalentnością – świadczenia obu stron mają równą wartość.

Strony powinny zatem jasno i proporcjonalnie określić warunki współpracy, tak aby działania marketingowe nie dominowały nad celem społecznym i nie prowadziły do naruszenia statutu ani charakteru działalności danej organizacji.

**Właściwie skonstruowana umowa pozwala zachować równowagę między interesem biznesowym a realizacją misji publicznej NGO.** Umowa sponsoringu może być skutecznym narzędziem budowania pozytywnego wizerunku firmy, podkreślającym jej zaangażowanie w życie lokalnej lub ogólnopolskiej społeczności. W ramach takiej współpracy logo i nazwa firmy mogą być eksponowane podczas wydarzeń, kampanii czy projektów realizowanych przez organizację, co zwiększa rozpoznawalność marki. Dodatkowo wydatki poniesione na sponsoring – o ile mają charakter promocyjny i wiążą się ze świadczeniem wzajemnym – mogą zostać zaliczone do kosztów uzyskania przychodu w rocznym rozliczeniu podatkowym.

W treści umowy należy precyzyjnie określić, na jaki **konkretny cel** zostaną przeznaczone przekazane środki. Zapewnia to przejrzystość relacji między stronami, a przede wszystkim daje przedsiębiorcy poczucie bezpieczeństwa i pewność, że jego wsparcie nie zostanie wykorzystane w sposób niezgodny z ustaleniami. Istotne jest również, aby wskazany cel pozostawał w zgodzie z celami statutowymi organizacji pozarządowej.

Postanowienia umowy powinny dodatkowo regulować kluczowe kwestie związane ze współpracą, w szczególności **sposób i zakres realizacji projektu, harmonogram oraz zasady spełniania świadczeń, warunki rozwiązania umowy, zasady zwrotu środków** w przypadku ich niewłaściwego

wykorzystania, a także zakres odpowiedzialności stron.

W przypadku współpracy z NGO często dochodzi do wzajemnego **wykorzystywania logo** oraz innych oznaczeń obu stron, zwłaszcza w celach wizerunkowych. Dlatego istotne jest precyzyjne uregulowanie w umowie zasad korzystania z tych oznaczeń tak, aby zapobiec nadużyciom. Brak odpowiednich postanowień może prowadzić do niekorzystnych konsekwencji, takich jak zarzut naruszenia praw czy też zarzut instrumentalnego wykorzystywania organizacji jako „nośnika reklamowego” przedsiębiorcy, czy budowania wizerunku przedsiębiorcy w oparciu o działalność prospołeczną NGO w sposób budzący wątpliwości natury etycznej.

Mówiąc o ochronie interesów stron, należy uwzględnić również kwestie związane z **ochroną danych osobowych**.

W ramach wspólnie realizowanych projektów może dochodzić do ich przetwarzania, w tym danych osobowych należących do szczególnych kategorii.



W takiej sytuacji konieczne jest jednoznaczne określenie, która ze stron pełni rolę administratora danych osobowych, a która jest podmiotem przetwarzającym dane, a także wskazanie zasad ich przetwarzania i miejsca przechowywania.

### Wolontariat pracowniczy

Coraz częściej w ramach współpracy z NGO przedsiębiorcy organizują tzw. wolontariat pracowniczy. Polega on na zaangażowaniu pracowników w działania na rzecz organizacji pozarządowej, mające realnie wesprzeć jej funkcjonowanie oraz realizację celów statutowych. Wolontariat taki często odbywa się w czasie pracy przy wykorzystaniu zasobów przedsiębiorstwa, co pozwala ograniczyć koszty po stronie NGO i jednocześnie realizować działania o charakterze społecznym.

Podejmując tego rodzaju inicjatywę, należy zadbać o **zawarcie odpowiedniego porozumienia** regulującego zasady współpracy. Dokument ten powinien określać m.in. zakres i sposób wykonywania świadczeń przez wolontariuszy, kwestie związane z ubezpieczeniem (np. NNW), zasady BHP, a także odpowiedzialność za szkody wyrządzone lub poniesione w trakcie realizacji działań. Warto również szczegółowo opisać formy wsparcia, jakie

pracownicy przedsiębiorcy będą mogli świadczyć na rzecz wybranej organizacji, co pozwoli uniknąć niejasności i usprawni organizację wspólnych projektów.

Każda współpraca biznesu z NGO ma charakter zindywidualizowany i wymaga dostosowania do konkretnych okoliczności. Doświadczenie pokazuje, że zaangażowanie wsparcia prawnego na etapie planowania współpracy z NGO pozwala nie tylko ograniczyć ryzyka po stronie biznesu, ale także usprawnić realizację wspólnych projektów.

### Podsumowanie

Współpraca przedsiębiorcy z NGO niesie ze sobą ogromny potencjał społeczny i wizerunkowy. Aby jednak była ona trwała, transparentna i bezpieczna dla obu stron, wymaga odpowiedniego przygotowania. W praktyce oznacza to konieczność świadomego podejścia do formy współpracy, dokumentowania jej oraz rozliczania.

W przypadku wątpliwości lub planowania bardziej złożonych partnerstw, warto skorzystać z fachowej pomocy prawnej, co pomoże dostosować rozwiązania do specyfiki zarówno biznesu, jak i danej organizacji pozarządowej.



# ADHD u dzieci - skuteczne wsparcie w procesie edukacyjnym

## Webinar

ADHD coraz częściej pojawia się w rozmowach rodziców, nauczycieli i specjalistów, ale wciąż budzi wiele pytań i mitów. W odpowiedzi na te potrzeby Fundacja Avalon przygotowała webinar „ADHD u dzieci – skuteczne wsparcie w procesie edukacyjnym”, który jest dostępny online i bezpłatnie.

To praktyczna rozmowa o tym, jak wygląda życie z ADHD – zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Spotkanie prowadzą Lusine Duryan – kierowniczka Centrum Aktywnej Rehabilitacji dla dzieci w Fundacji Avalon, także pedagożka w Pomarańczowym Telefonie Wsparcia, oraz psycholog Szymon Chełstowski, specjalista w pracy z osobami z ADHD. Oboje łączą doświadczenie gabinetowe z pracą w szkołach i z rodzinami, dzięki czemu pokazują ADHD z perspektywy dziecka, rodzica i nauczyciela.

### O czym dokładnie mówimy?

Podczas webinaru eksperci krok po kroku wyjaśniają, czym jest ADHD w praktyce – jak realnie wpływa na uwagę, pamięć, emocje i relacje. Omawiają, jak wygląda diagnoza u dzieci: co bada specjalista, jakie informacje są potrzebne od rodziców i szkoły, oraz jaką rolę pełni nauczyciel w procesie rozpoznania trudności. Osobny fragment poświęcony jest diagnozie ADHD u dorosłych – gdzie się zgłosić, jak wygląda ścieżka diagnostyczna i dlaczego warto szukać odpowiedzi także po zakończeniu edukacji.



Ważnym elementem rozmowy jest temat farmakoterapii: kiedy warto ją rozważyć, na jakich zasadach się ją włącza i dlaczego leki nie zastępują pracy nad organizacją dnia i nawykami, ale mogą być ważnym wsparciem. Prowadzący rozwiewają popularne wątpliwości związane z leczeniem, odwołując się do badań i doświadczeń z codziennej praktyki.

Duża część webinaru to konkretne strategie radzenia sobie z ADHD w nauce, pracy i życiu codziennym. Uczestnicy poznają proste narzędzia dotyczące: planowania i organizacji dnia, budowania rutyn, wspierania koncentracji, regulowania emocji, dbania o relacje z rówieśnikami i dorosłymi oraz zapobiegania wypaleniu rodziców i samych osób z ADHD. Zamiast ogólników pojawiają się realne przykłady sytuacji z domów i szkół, a także gotowe pomysły, które można wdrożyć od razu.

### Dla kogo jest ten webinar?

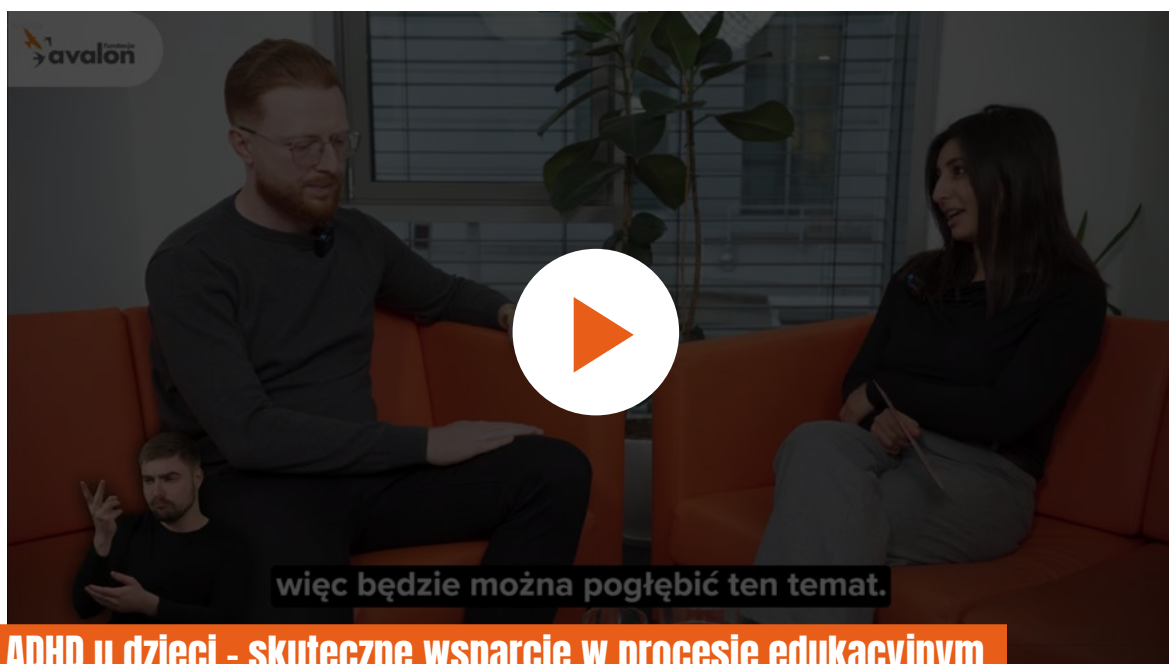
Webinar został przygotowany z myślą o szerokim gronie odbiorców: rodzicach i opiekunach, nauczycielach, pedagogach i psychologach szkolnych, a także dorosłych osobach, które podejrzewają

u siebie ADHD i chcą lepiej zrozumieć swoje doświadczenia. Język jest prosty i przystępny, a treści podane w sposób uporządkowany – tak, aby każdy mógł odnaleźć w nich coś dla siebie niezależnie od poziomu wiedzy.

### Co możesz zrobić po obejrzeniu?

Nagranie powstało w ramach Pomarańczowego Telefonu Wsparcia – bezpłatnego systemu porad Fundacji Avalon współfinansowanego ze środków PFRON w projekcie „Kompleksowe wsparcie kluczem do niezależności”. Oznacza to, że po obejrzeniu webinaru możesz skorzystać również z indywidualnej konsultacji. Jeśli czujesz, że potrzebujesz rozmowy z psychologiem, pedagogiem, radcą prawnym czy seksuologiem, wystarczy, że zadzwonisz pod numer Pomarańczowego Telefonu Wsparcia: 530 001 130. Specjaliści pomogą dobrać odpowiednią formę pomocy i zaplanować kolejny krok.

Zachęcamy do obejrzenia webinaru, udostępnienia go osobom, które mogą być zainteresowane tematem, oraz korzystania z możliwości bezpłatnych konsultacji.



## ADHD u dzieci - skuteczne wsparcie w procesie edukacyjnym

# Autyzm i relacje społeczne

## Jak wspierać dzieci i młodzież?



**Jakub Rafalski** – psycholog

Autyzm i relacje społeczne to temat, który budzi wiele pytań zarówno wśród rodziców, jak i nauczycieli czy terapeutów. Osoby w spektrum autyzmu często zmagają się z trudnościami w budowaniu relacji czy nawiązywaniu kontaktów z osobami neurotypowymi oraz rozumieniu norm społecznych oczywistych dla innych. Dla dzieci i młodzieży w spektrum relacje mogą być źródłem stresu, ale jednocześnie są one kluczowe dla ich rozwoju emocjonalnego i społecznego. Jak zatem wspierać je w budowaniu relacji oraz rozwijaniu kompetencji społecznych?

### Funkcjonowanie społeczne dziecka w spektrum autyzmu

Funkcjonowanie społeczne dziecka z autyzmem zależy od jego indywidualnych cech, stopnia samodzielności oraz rodzajów wsparcia, którego potrzebuje. Niektórzy określają to jako poziom funkcjonowania, ale takie ujęcie jest niewystarczające – nie bierze bowiem pod uwagę tego, jak dziecko się czuje, a jedynie określa jak wygląda jego zewnętrzne funkcjonowanie. Lepiej więc mówić o poziomie potrzebnego wsparcia.

Poziom ten odnosi się do zdolności dziecka do samodzielnego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami i różnorodnymi sytuacjami społecznymi. Dziecko w spektrum może mieć trudności z rozpoznawaniem emocji (zarówno swoich, jak i innych osób), interpretowaniem niewerbalnych sygnałów, takich jak mimika czy gesty (szczególnie



**Wiktoria Dowgiel** –  
psycholożka dziecięca,  
Fundacja Avalon

ze strony osób niebędących w spektrum autyzmu) oraz spokojnym reagowaniem na zmienne sytuacje społeczne. Często ich interakcje są postrzegane przez osoby neurotypowe jako sztywne lub nieadekwatne, co może prowadzić do trudności w nawiązywaniu przyjaźni. Nie oznacza to jednak, że dzieci z autyzmem nie chcą budować relacji. Często ich zachowania są efektem niezrozumienia neurotypowych oczekiwań społecznych lub trudności w wyrażaniu własnych potrzeb w sposób zrozumiały czy akceptowany przez większość społeczeństwa. Dlatego kluczowe jest dostarczanie im wsparcia w postaci konkretnych wskazówek, narzędzi komunikacyjnych (np. obrazków, schematów) oraz cierpliwego wyjaśniania różnic między neurotypowymi a naturalnymi dla autystów zasadami społecznymi.

### Lęk społeczny a autyzm

Lęk społeczny i autyzm często ze sobą współwystępują, najprawdopodobniej z powodu wielokrotnego doświadczania przez autystów niezrozumienia ze strony społeczeństwa. Dzieci i młodzież ze spektrum autyzmu mogą odczuwać intensywny lęk w sytuacjach społecznych, szczególnie gdy są one nowe lub nieprzewidywalne. Lęk może objawiać się unikaniem kontaktu, wycofaniem, a w skrajnych przypadkach nawet agresją wynikającą z frustracji czy paniki. Pomoc w radzeniu sobie z lękiem społecznym powinna obejmować stopniowe

oswajanie dziecka z nowymi sytuacjami, tworzenie przewidywalnego środowiska oraz korzystanie z technik relaksacyjnych.

Terapia poznawczo-behawioralna jest jednym z narzędzi, które może pomóc dzieciom lepiej radzić sobie z lękiem, ucząc je identyfikowania i modyfikowania myśli wywołujących niepokój. Ważne jest jednak, aby pamiętać, że część myśli i lęków jest oparta na realnych doświadczeniach. W takiej sytuacji nie można uczyć dziecka zmiany myślenia, bo może to doprowadzić do poczucia, że mu nie wierzymy i minimalizujemy jego przeżycia. Warto pamiętać, że zrozumienie przyczyn lęku, praca nad nimi i unikanie presji na szybkie zmiany są kluczowe w procesie wsparcia.

### Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci z autyzmem

Trening Umiejętności Społecznych (TUS) jest formą terapii, która pomaga rozwijać kompetencje niezbędne w codziennych interakcjach. TUS opiera się na nauce konkretnych umiejętności, takich jak inicjowanie rozmowy, rozwiązywanie konfliktów czy rozpoznawanie emocji u innych. Czasem skupia się też na nauce maskowania, czyli ukrywania przez dziecko swoich typowo autystycznych cech jak brak kontaktu wzrokowego. Ważne aby dziecko w takich sytuacjach wiedziało, że maskowanie to narzędzie, z którego może korzystać, gdy czuje, że jest ono potrzebne, ale nie musi. Zajęcia najczęściej prowadzone są w małych grupach, co pozwala dzieciom ćwiczyć umiejętności w bezpiecznym i kontrolowanym środowisku. Ważnym elementem TUS jest również korzystanie z zabawy, co zachęca dzieci do aktywnego uczestnictwa i redukuje stres związany z nauką nowych zdolności. Regularne, dobrze prowadzone zajęcia pomagają dzieciom lepiej funkcjonować w grupie rówieśniczej, co przekłada się na ich pewność siebie i satysfakcję z kontaktów z innymi.

### Włączanie dziecka autystycznego do grupy rówieśniczej

Włączanie dziecka z autyzmem do grupy rówieśniczej to proces, który wymaga odpowiedniego przygotowania zarówno dziecka, jak i jego otoczenia. Kluczowe jest, aby dorośli byli wyedukowani na temat autyzmu, aby budować zrozumienie i akceptację wśród rówieśników dziecka. Dzieci autystyczne i nieautystyczne mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w nawiązywaniu i utrzymaniu kontaktów między sobą. Dlatego warto organizować w grupie przyjemne dla wszystkich aktywności sprzyjające integracji. Mogą to być gry, zabawy czy wymyślone przez same dzieci projekty grupowe.

Rola nauczycieli i rodziców w tym procesie jest nieoceniona. Nauczyciele mogą ułatwiać integrację, moderując interakcje i wspierając dzieci w trudnych sytuacjach, natomiast rodzice mogą rozwijać w środowisku domowym różnorodne umiejętności społeczne oraz wiedzę swoich dzieci na temat neuroodmienności. Ważne jest również, aby nie wymuszać kontaktów między dziećmi, a dać im czas na odnalezienie własnego tempa w budowaniu różnych relacji.

### Podsumowanie

Relacje społeczne w życiu dzieci i młodzieży w spektrum autyzmu to obszar wymagający cierpliwości, zrozumienia oraz odpowiedniego wsparcia zarówno dzieci autystycznych, jak i wchodzących z nimi w relacje dzieci neurotypowych. Dzięki odpowiedniemu wsparciu, dzieci z autyzmem mogą lepiej radzić sobie w codziennych sytuacjach i czerpać więcej radości z kontaktów z innymi. Warto pamiętać, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie, a najważniejsze w tym procesie są akceptacja i empatia ze strony bliskich.

# Przekąski ruchowe

## 5 minut dla pleców, więcej energii na cały dzień

Praca przy komputerze potrafi wciągnąć na długie godziny – kolejna kawa, następny mail, szybkie spotkanie online – a ciało coraz wyraźniej daje znać, że potrzebuje chwili uwagi. Sztywność karku, napięte plecy czy zmęczone ramiona to sygnały, których nie warto ignorować. Zamiast sięgać po kolejną przekąskę do kawy, polecamy przekąskę ruchową. To zaledwie 5 minut prostych ćwiczeń, które pomogą rozluźnić napięcie, poprawić krążenie i odciążyć kręgosłup. Nie potrzebujesz specjalnego sprzętu – wystarczy krótka przerwa w ciągu dnia.

„Przekąski ruchowe” to krótki poradnik, w którym znajduje się 7 prostych ćwiczeń opracowanych przez fizjoterapeutów pracujących na co dzień z osobami z niepełnosprawnościami. To praktyczny zestaw, który możesz wykonać zarówno w biurze, jak i w domu. Regularne, krótkie przerwy na ruch pomagają nie tylko zmniejszyć ból pleców i szyi, ale także poprawiają koncentrację i dodają energii. Zdrowy kręgosłup nie potrzebuje wielkich rewolucji – czasem wystarczy kilka świadomych ruchów.

**Pobierz darmowego e-booka z zestawem ćwiczeń opracowanych przez naszych fizjoterapeutów!**



# #BiegamDobrze - Półmaraton Warszawski i Bieg na Piątkę z Fundacją Avalon



**Kamil Czerwiński** – specjalista, Fundacja Avalon

W niedzielny poranek, 22 marca Warszawa wypełniła się energią tysięcy osób, które stanęły na starcie Półmaratonu Warszawskiego i New Balance Biegu na Piątkę. Wśród nich nie mogło zabraknąć wspaniałej Drużyny Fundacji Avalon. Pomarańczowe koszulki naszych biegaczy, kibiców, wolontariuszy i pracowników naprawdę wyróżniały się w tłumie! Było to wydarzenie o wyjątkowej atmosferze, podczas którego bieganie i pasja do sportu stały się czymś więcej. Wszystko za sprawą pomagania w ramach akcji #BiegamDobrze!

## Relacja z wydarzenia

Tegoroczny Półmaraton Warszawski i New Balance Bieg na Piątkę przyniosły wiele pięknych i bardzo osobistych historii. Dla jednych był to debiut w biegu grupowym, dla innych kolejny krok w sportowej drodze i pokonywania nowych rekordów. Można śmiało powiedzieć, że na trasie widzieliśmy wszystko – na początku radość, w trakcie odrobinę zmęczenia, czasem walkę ze sobą, ale także ogromne spełnienie i satysfakcję na mecie. Kibice dodawali energii naszym bohaterom podczas każdego kilometra, niezależnie od tempa czy wyniku. To właśnie w takich chwilach najlepiej widać, że sport łączy ludzi.



## #BiegamDobrze

Nasi bohaterowie biegli dla Fundacji Avalon w ramach akcji #BiegamDobrze, która od lat łączy aktywność fizyczną z pomaganiem. Dzięki zaangażowaniu biegaczy i ich zbiórkom mogliśmy wesprzeć osoby z niepełnosprawnościami w ich codziennym funkcjonowaniu i wspomagać rozwój ich pasji. Zebrane środki przełożyły się na realną pomoc, taką jak rehabilitacja, zakup sprzętu ortopedycznego czy wsparcie w powrocie do uwielbianej aktywności. Każdy przebiegnięty kilometr miał znaczenie, a każda wpłata była krokiem w stronę większej samodzielności naszych podopiecznych.

## Drużyna Fundacji Avalon

Dla nas sercem całego wydarzenia była pomarańczowa Drużyna Fundacji Avalon. Tworzyli ją ludzie o różnych historiach i możliwościach. Były wśród nich osoby z niepełnosprawnościami, które udowodniały, że #PrawdziwySportJestJeden, doświadczeni biegacze walczący o swoje cele, osoby pokonujące krótsze dystanse dla przyjemności, a także wszyscy, którzy wspierali ich dobrym słowem i dodawali otuchy.

**Kibice, pracownicy i wolontariusze tworzyli zaplecze, bez którego ten dzień nie miałby takiej mocy. To była prawdziwa drużyna - może zostaniesz jej częścią w następnym biegu?**

## Dołącz do nas

To wydarzenie przeszło do historii, ale przed nami kolejne sportowe wyzwania. Zachęcamy do dołączenia do Drużyny Fundacji Avalon podczas 48. Maratonu Warszawskiego i wspólnego biegania w szczytnym celu w ramach akcji #BiegamDobrze. A już od 3 maja można zapisać się na mniej wymagający bieg – Warszawską Dychę, która będzie kolejną okazją, by połączyć ruch z pomaganiem.

Do zobaczenia na trasie!

**[Kliknij tutaj i dowiedz się więcej!](#)**



# Parasnowboard bez granic



## Rozmowa z Natalią Siubą-Jarosz



Sport na najwyższym poziomie to przede wszystkim codzienna praca, konsekwencja i umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami – tymi fizycznymi, jak i mentalnymi. Niedawno rozmawialiśmy z Natalią Siubą-Jarosz – reprezentantką Polski w parasnowboardzie, przed największym wyzwaniem w jej życiu, czyli XIV Zimowymi Igrzyskami Paralitycznymi. Nasza bohaterka niemal codziennie udowadnia sobie i innym, że granice i ograniczenia istnieją głównie w Naszych głowach. W poniższym wywiadzie przeczytacie o kulisach treningów, sile charakteru i drodze, która zaprowadziła ją na paralityczne stoki.

### Jak idą przygotowania do XIV Zimowych Igrzysk Paralitycznych?

Idą dobrze, naprawdę. Jestem już w tym momencie, gdzie nie „buduję formy”, tylko dopinam szczegóły: prędkość, automatyzmy, pewność na trasie i świeżość, żeby nie przepalić się przed startami. Równolegle ogarniam logistykę i sprzęt, bo na Igrzyskach wygrywa też spokój w głowie, a nie tylko to, co masz w nogach. Jest ekscytacja, ale bardziej w trybie „działamy” – najważniejsze to dojechać zdrowo i wejść w starty na czysto.

### Ile godzin dziennie trenujesz?

To zależy od dnia i miejsca. Na stoku zazwyczaj wychodzi mi około 4-6 godzin

czystego treningu (czasem dłużej, jeśli warunki są top i warto dobić objętość). Po pracy w Łodzi to już wersja ograniczona: najczęściej 1-2 godziny – siłownia/ mobilność/ rower albo spokojne cardio + stabilizacja, żeby utrzymać formę, ale nie zajeżdżać układu nerwowego.

### Jakie jest Twoje największe osiągnięcie sportowe?

Medale MŚ z hiszpańskiej La Moliny 2023 r. – brąz indywidualnie w banked slalomie oraz srebro i złoto drużynowo z Moniką Kotzian oraz oczywiście awans na Igrzyska Paralityczne.

### Jesteś jednym z 9 zawodników w Zimowych Igrzyskach Paralitycznych. Jakie to uczucie? Czy czujesz się wybranką?

Nie. Czuję się odpowiedzialna. Bo wiem, ile osób chciałoby być na moim miejscu, i wiem, że jak już tam jestem, to chcę pojechać nie „żeby być”, tylko żeby przejechać swoje najlepiej jak potrafię. I to jest chyba najbardziej satysfakcjonujące: że to nie jest przypadek, tylko konsekwencja.

## Dlaczego akurat parasnowboard?

Bo to jest sport, w którym czuję się najbardziej „u siebie”. Snowboard daje mi wolność, prędkość i ten specyficzny stan w głowie: pełne skupienie, zero miejsca na udawanie. Do tego to jest dyscyplina, gdzie liczy się charakter – wstajesz po glebie, wracasz na start, robisz swoje. Trenuję się go też w pięknych okolicznościach przyrody, z pełnią majestatu i surowości wysokich gór.

## Jak zaczęła się Twoja przygoda ze sportem?

Zacząło się dość naturalnie – od potrzeby ruchu i sprawdzenia, na co mnie stać mimo ograniczeń. Najpierw były prostsze formy aktywności, a potem coraz większy „konkret”: trening, cele, regularność. W pewnym momencie przestało to być tylko sportem dla zdrowia, a stało się sposobem na życie i regulację głowy.

Snowboard przyszedł trochę z marzenia i gier komputerowych, w które grałam z braćmi – kręciło mnie to – jazda, góry, prędkość. Jak w końcu trafiłam na ludzi i warunki, żeby to robić na serio, to poszło szybko: pierwsze starty, pierwsze mocne treningi i ta myśl: okej, jeżeli chcę to robić, to lecimy na grubo z celami.

## Czy środki zbierane na subkoncie w Fundacji Avalon pomagają Ci w realizacji swojej pasji?

Tak – realnie pomagają. Uprawianie snowboardu jest po prostu drogie i nie ma co udawać: wyjazdy, noclegi, skipassy, startowe, serwis i przygotowanie sprzętu, fizjo, czasem badania i regeneracja... to wszystko się kumuluje. Środki z subkonta w Avalonie pozwalają mi zamykać te koszty bez ciągłego kombinowania „czy mnie na to stać” i dzięki temu mogę skupić się na treningu i startach, a nie na gaszeniu pożarów finansowych.

## Jakie masz plany po Paralimpiadzie?

Chcę zrobić trzy rzeczy: najpierw krótko odetchnąć i wrócić do siebie (sen, regeneracja, ogarnięcie organizmu), potem spokojnie podsumować sezon i przeanalizować starty na chłodno, a dopiero później decydować o kolejnych celach sportowych.



Równolegle wracam do mojej „drugiej nogi”, czyli medycyny – rezydentura i normalny rytm pracy w Łodzi. Oczywiście to będzie też czas dla „zaniedbanego” życia rodzinnego.

## Jakie inne dyscypliny sportu trenowałaś?

Przejęciowo bieganie – głównie jako budowanie wydolności i „czyszczenie głowy” w okresach bez śniegu. No i zawsze ciągnęło mnie do sportów deskowych: zanim parasnowboard wszedł na serio, była deskorolka i ogólna zajawka na jazdę na desce w różnych wariantach.

## Podaj trzy rady dla początkujących sportowców, które pomogą im uwierzyć w siebie i zacząć przygodę ze sportem na dobre.

**Pierwsza:** przestań czekać na „pewność siebie” i dobry dzień. Ona nie przychodzi przed startem, tylko po serii małych dowiezionych rzeczy. Ustal najprostszy plan (np. 3 treningi w tygodniu) i trzymaj się go jak umowy z samym sobą.

**Druga:** mierz się z wczorajszą wersją siebie, nie z Instagramem. Zapisuj cokolwiek: czas, ciężar, liczbę powtórzeń, długość spaceru. Jak widzisz progres na papierze, głowa szybciej zaczyna wierzyć. Od lat kieruję się zasadą „better done, than perfect”. Ważne,

żeby robić cokolwiek (nawet iść na spacer!), ale regularnie, niż jeden wspaniały, długi trening, a potem kilka tygodni przerwy.

**Trzecia:** stwórz środowisko, które Cię niesie, a nie sabotuje. Umów się z kimś na trening, dołącz do grupy, weź trenera choćby na kilka spotkań. Motywacja bywa kapryśna – system i ludzie robią robotę, gdy jej nie ma.

Rozmowa z Natalią Siubą-Jarosz pokazuje, że sport to coś znacznie więcej niż wyniki i medale. Jej podejście, oparte na konsekwencji i pracy, może być inspiracją nie tylko dla przyszłych sportowców, ale dla każdego, kto stoi przed własnym wyzwaniem.



# Majówka z Fundacją Avalon

## 10 pomysłów na udany weekend



**Kamil Czerwiński** – specjalista,  
Fundacja Avalon

Majówka to dobry moment, żeby zwolnić, złapać oddech i spędzić czas na własnych zasadach. Wcale nie musi oznaczać intensywnych planów czy wyjazdów. Może to być czas regeneracji, lekkiego ruchu oraz próbowania nowych rzeczy.

Przygotowaliśmy 10 pomysłów na idealną majówkę, które łączą aktywizację i odpoczynek, oczywiście nie zapominając o dostępności.





## 1. Wyjdź na spacer

Spacer jest jedną z najbardziej przystępnych i wszechstronnych form aktywności fizycznej, która przynosi szereg korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Zaczynij swoją majówkę od wyjścia do pobliskiego parku. Możesz wybrać się w towarzystwie bliskiej osoby lub swojego pupila, wyłączyć myślenie i zasłuchać się w dźwiękach otoczenia. Przy okazji zatrzymaj się przy ławce i zrób kilka prostych ruchów, które wspomogą rozciąganie i idealnie rozgrzeją mięśnie. Nie zapomnij o świadomym oddechu! Już po kilku minutach takiej aktywności Twoje ciało zacznie pracować płynniej, a napięcie powoli zamieni się w relaks.

## 2. Wsiądź na rower albo handbike

Jazda na rowerze lub handbike'u to świetny sposób na aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu i zadbanie o kondycję. Wybierz trasę dopasowaną do swoich możliwości, może to być spokojna przejażdżka po parku albo dłuższa wyprawa za miasto. Rytmiczny ruch, zmieniające się otoczenie i wiatr na twarzy pomagają oczyścić głowę i złapać dystans. To także doskonała okazja, by poczuć wolność i niezależność. Pamiętaj o odpowiednim tempie i nawodnieniu, nie chodzi o wyścig, tylko o przyjemność z ruchu.

### 3. Zorganizuj piknik

Piknik to idealny sposób na połączenie relaksu z byciem blisko natury. Zabierz ze sobą koc, coś do jedzenia i ulubiony napój, a potem znajdź przyjemne miejsce w parku lub na łące. Możesz spędzić ten czas z rodziną, przyjaciółmi albo po prostu ze sobą. Oderwanie się od codzienności i zmiana otoczenia potrafią zdziałać cuda dla samopoczucia. Dodaj do tego lekką aktywność, jak rzuty frisbee, rozciąganie albo krótką przechadzkę, i masz gotowy przepis na spokojny, regenerujący dzień.

### 4. Odpocznij nad wodą

Kontakt z wodą działa kojąco na ciało i umysł. Wybierz się nad jezioro, rzekę albo staw i pozwól sobie na chwilę wyciszenia. Możesz usiąść na brzegu, wsłuchać się w szum fal lub odgłosy natury i po prostu być tu i teraz. Jeśli masz ochotę, spróbuj lekkiej aktywności jak spacer wzdłuż brzegu albo delikatne ćwiczenia oddechowe. Taka forma odpoczynku pomaga zredukować stres i odzyskać wewnętrzną równowagę.

### 5. Zrób dziecku mini tor przeszkód

Stwórz w domu lub na świeżym powietrzu mini tor przeszkód, który zachęci dziecko do ruchu i zabawy. Wystarczą poduszki, krzesła, skakanka czy piłka, ogranicza Cię tylko wyobraźnia. Taka aktywność rozwija koordynację, sprawność i kreatywność, a przy okazji daje mnóstwo radości. Możecie wspólnie pokonywać kolejne etapy, mierzyć czas albo wymyślać nowe wyzwania. To świetny sposób na budowanie relacji i aktywne spędzenie czasu razem.

### 6. Pograj z dzieckiem w planszówki

Planszówki to doskonała okazja, by zwolnić tempo i spędzić wartościowy czas razem. Wybierzcie grę dopasowaną do wieku i możliwości dziecka, a potem dajcie się wciągnąć we wspólną zabawę. To nie tylko rozrywka, ale też rozwijanie logicznego myślenia, koncentracji i umiejętności współpracy. Wspólne śmiechy, zdrowa rywalizacja i chwile skupienia tworzą atmosferę, która zostaje na długo.



### 7. Zapisz się na Konferencję

Jeśli chcesz spędzić majowy weekend bardziej inspirująco, wybierz udział online w Konferencji Fundacji Avalon organizowanej w dniach 8-9 maja. To świetna okazja, by poszerzyć wiedzę, poznać nowe perspektywy i zainspirować się historiami innych. Możesz wziąć udział z dowolnego miejsca, wystarczy dostęp do internetu i chwila dla siebie. Taka forma aktywności to inwestycja w rozwój i motywację do działania.

### 8. Posłuchaj podcastu

**Podcast „Wystarczy zacząć”** od Fundacji Avalon to idealny towarzysz spokojnych chwil w domu, na spacerze czy w podróży. Włącz odcinek i pozwól sobie na moment refleksji, inspiracji i odpoczynku od nadmiaru bodźców. To historie, które pokazują, że każdy krok ma znaczenie, a zmiana zaczyna się od decyzji. Słuchanie podcastu może być początkiem nowych pomysłów i świeżego spojrzenia na codzienność.

### 9. Obejrzyj serial

Czasem najlepszą formą regeneracji jest po prostu odpoczynek. Serial „Gorąca rywalizacja” to propozycja, która pozwala zanurzyć się w świecie sportu, emocji i determinacji. Usiądź wygodnie, przygotuj coś dobrego do jedzenia i daj sobie przestrzeń na chwilę relaksu. To dobry moment, by naładować baterie i złapać inspirację do własnych działań.

### 10. Wybierz się do kawiarni lub restauracji

Wyjście do kawiarni lub restauracji to nie tylko przyjemność, ale też okazja do wspierania miejsc tworzonych z myślą o dostępności i inkluzywności. Polecamy przestrzenie prowadzone przez osoby z niepełnosprawnościami i dla nich: toMY, Życie jest fajne oraz Inclusive Barista. To miejsca, w których liczy się smak oraz atmosfera i wartości. Wpadnij na kawę, spotkaj się z bliskimi i odpocznij.

Zaplanuj podróż razem z akcją Fundacji Avalon **„Wsiąść do transportu dostosowanego”** i poczuć klimat wakacji razem z nami! Tego lata postaw na zwiedzanie świata. Na naszej stronie internetowej znajdziesz praktyczne informacje i porady na temat tego, jakie możliwości podróżowania mają osoby z niepełnosprawnościami. Podpowiemy też, jak zaplanować wycieczkę i nie dać się zaskoczyć niczym poza świetną zabawą i widokami z pięknych miejsc. Z naszymi poradami zorganizujesz podróż do ciekawego miasta, nad morze, w góry, nad jezioro czy na festiwal.

Majówka może być momentem, żeby spojrzeć trochę dalej niż tylko ten weekend. Sprawdź, co przed Tobą, pomyśl o kolejnych krokach. Nawet krótka rozmowa lub zapisanie jednego pomysłu w notesie porządkuje kierunki działania.

Pamiętaj, że majówkowy ruch nie musi wyglądać jak trening. To może być spokojny spacer, śmiech przy prostych grach, chwila nad wodą albo rozmowa z kimś bliskim. Najważniejsze, żeby ten czas był naprawdę Twój. Niech majówka trwa cały miesiąc!

**Jeśli chcesz zrobić pierwszy krok w stronę aktywności lub potrzebujesz wsparcia, skontaktuj się z nami. Razem z pewnością znajdziemy rozwiązanie dopasowane do Ciebie.**



# Wiosenne inspiracje żywieniowe

## Różnorodność, sezonowość i moc kolorów



**Agnieszka Surma** – dietetyczka, Fundacja Avalon



Wiosna to symbol nowego początku. Dni stają się dłuższe, a słońce śmieiej zagląda w Nasze okna. Wychodzimy z zimowego marazmu, odzyskujemy energię i naturalną chęć do działania. Ten entuzjazm warto przenieść również do kuchni. To idealny moment na zmianę nawyków, eksperymenty kulinarne i – co najważniejsze – poprawę jakości tego, co ląduje na Naszym talerzu.

### Psychologia barw i faza głowowa trawienia

Kwiecień i maj to czas, kiedy na straganach królują nowalijki. Ich intensywne barwy działają na Nas stymulująco. Już sam widok świeżych, soczystych zielonych liści sprawia, że układ pokarmowy wysyła sygnały pobudzające. To mózg uruchamia tzw. **fazę głowową trawienia**. Ślinianki i żołądek zaczynają pracować, zanim jeszcze weźmiemy pierwszy kęs. Tak jak szare, papkowane danie może zniechęcać, tak estetyczna, kolorowa kompozycja naturalnie podkreśla apetyt i poprawia trawienie. Warto podążać za tym instynktem i nie hamować naturalnej potrzeby jedzenia „oczami”.

### Pomost między zimą a wiosną

Początek wiosny to nie tylko nowalijki. To unikalny moment, w którym możemy łączyć świeże pędy z całą paletą warzyw

korzeniowych, które zostały nam z jesiennych zbiorów. Taki duet pozwala na stworzenie posiłków niezwykle atrakcyjnych wizualnie i smakowo. Na talerzu może zagościć prawdziwa tęczka: zielone liście, fioletowa botwinka, białe szparagi, kalarepa, młody czosnek, słodka, zeszłoroczna marchew czy soczyste truskawki. Pamiętajmy, że w dietetyce każdy barwnik to inna „supermoc” dla naszych komórek.

### Zielona energia i kwas foliowy

Warzywa zielone to przede wszystkim **chlorofil** oraz **kwas foliowy**. Chlorofil, nazywany „krwią roślin”, ma strukturę niemal identyczną jak ludzka hemoglobina, z tą różnicą, że jego centrum stanowi magnez, a nie żelazo. Dzięki temu zielone warzywa są znakomitym źródłem tego cennego pierwiastka. Co więcej, chlorofil pomaga wiązać substancje mutagenne w układzie pokarmowym, wykazując działanie przeciwnowotworowe. Z kolei kwas foliowy (witamina B9) to fundament procesów związanych z replikacją DNA oraz kluczowy element metabolizmu homocysteiny, której nadmiar jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Warto pamiętać, że foliany są niezwykle wrażliwe na wysoką temperaturę – dlatego sałatę, roszponkę czy szpinak najlepiej spożywać na surowo.

### Czerwień i fiolet: tarcza antyoksydacyjna

Rośliny czerwone i fioletowe dostarczają nam silnych przeciwutleniaczy: **likopenu** oraz **antocyjanów**. Ich zadaniem jest neutralizacja wolnych rodników i ograniczanie stresu oksydacyjnego, który prowadzi do przewlekłych stanów zapalnych. Badania wskazują, że antocyjany szczególnie skutecznie chronią cząsteczki cholesterolu LDL przed utlenianiem oraz wspierają komórki beta trzustki, dbając o prawidłową gospodarkę węglowodanową. Dodatkowo hamują one rozwój patogennych bakterii, takich jak Salmonella czy E. coli. Czerwień na talerzu to zatem nie tylko energia i apetyt, ale realna ochrona przed cukrzycą i chorobami układu krążenia.

### Pomarańczowy optymizm i regeneracja

Żółta papryka i pomarańczowa marchew to barwy nastrojające optymistycznie, ale też bogactwo **beta-karotenu** (prowitamina A). Jest on niezbędny dla prawidłowego widzenia – jego aktywna forma, retinol, wchodzi w skład czerwieni wzrokowej. Witamina A bierze również udział w różnicowaniu komórek układu odpornościowego oraz regeneracji naskórka i błon śluzowych. Stanowi więc naszą pierwszą linię obrony przed wnikaniem patogenów.

### Biała moc: naturalne antybiotyki

Kolor biały, choć wydaje się neutralny, kryje w sobie potężną moc. **Alicyna** zawarta w czosnku wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Co ciekawe, powstaje ona dopiero w wyniku mechanicznego uszkodzenia komórek rośliny – dlatego czosnek warto zmiężdżyć lub posiekać chwilę przed spożyciem. Białe warzywa to także związki siarkowe (glukozynolany), odpowiedzialne za charakterystyczny zapach kalafiora czy kapusty. Mają one udowodnione działanie chemoprewencyjne. Przykładowo **sulforafan** hamuje rozwój bakterii Helicobacter pylori, a **indolo-3-karbinol** wspomaga walkę z wirusem HPV.



## Jak bezpiecznie korzystać z nowalijek?

Choć kuszą smakiem, wczesnowiosenne warzywa mogą gromadzić więcej azotanów ze względu na ograniczony dostęp do światła. Jako dietetyk radzę jednak zachować spokój i trzymać się kilku prostych zasad:

- Wybieraj mniejsze okazy – gigantyczne warzywa to często efekt intensywnego nawożenia.
- Dbaj o jakość – szukaj roślin o intensywnym kolorze, bez plam i oznak więdnienia.
- Daj im oddychać – w domu wyjmij warzywa z folii i przechowuj w papierze lub lodówce.
- Przygotuj je mądrze – dokładne mycie i obieranie (najwięcej azotanów jest tuż pod skórką) oraz krótkie moczenie (5–10 min) znacznie redukuje ilość niepożądanych związków.
- Dodaj witaminę C – skropienie sałatki sokiem z cytryny blokuje przemianę azotanów w szkodliwe nitrozoaminy w żołądku.

Jeśli Twoja dieta będzie różnorodna i nie oparta wyłącznie na nowalijkach, ich spożycie przyniesie Ci znacznie więcej korzyści niż ryzyka. Cieszymy oczy kolorami i delektujmy się smakiem wiosny!

## Bibliografia:

**Ankri, S., & Mirelman, D. (1999).**

Antimicrobial properties of allicin from garlic. *Microbes and Infection*, 1(2), 125–129.

**He, J., & Giusti, M. M. (2010).**

Anthocyanins: Natural colorants with health-promoting properties. *Annual Review of Food Science and Technology*, 1, 163–187.

**Higdon, J. V., Delage, B., Williams, D. E.,**

**& Dashwood, R. H. (2007).** Cruciferous vegetables and human cancer risk: Epidemiologic evidence and mechanistic basis. *Pharmacological Research*, 55(3), 224–236.

**Sun, D., Wu, S., Li, X., Ge, B., Zhou, C.,**

**Yan, X., Ruan, R., & Cheng, P. (2024).** The Structure, Functions and Potential Medicinal Effects of Chlorophylls Derived from Microalgae. *Marine Drugs*, 22(2), 65.



# Dostępność pomocy terapeutycznej

## Rozmowa z Sylwią Lipińską-Wycisk



Zdrowie psychiczne to jeden z tematów, którym przyjrzymy się podczas majowej Konferencji Fundacji Avalon pod hasłem „Nowoczesne trendy kształtujące widoczność i prawa osób z niepełnosprawnościami”. Spotkamy się 8 i 9 maja na panelu „Zdrowie psychiczne bez barier? Dlaczego system wciąż nie odpowiada na potrzeby osób z niepełnosprawnościami”, wystąpi m.in. Sylwia Lipińska-Wycisk, prezeska Fundacji Psychologia Dostępna. W rozmowie z Marią Wachowicz opowiada o tym, z jakimi barierami w dostępie do pomocy psychologicznej mierzą się osoby z niepełnosprawnościami i co należy zmienić, by wsparcie było naprawdę dostępne.

### **Dlaczego zdrowie psychiczne jest tak ważne w życiu człowieka?**

Zdrowie psychiczne jest fundamentem naszego funkcjonowania, ponieważ wpływa na to, jak myślimy, czujemy, budujemy relacje i radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami. To ono pozwala nam doświadczać poczucia sensu oraz sprawczości poprzez dążenie do celów i spełnianie marzeń. Kiedy zdrowie psychiczne jest w dobrej kondycji, łatwiej podejmujemy dobre dla siebie decyzje, potrafimy regulować odpowiednio emocje i jesteśmy bardziej odporni na stres. Natomiast jego pogorszenie

często odbija się na wszystkich obszarach życia, przede wszystkim w relacjach, pracy, ale także na zdrowiu fizycznym. Warto podkreślić, że zdrowie psychiczne nie jest „dodatkiem” do życia, ale jego integralną częścią, równie ważną jak zdrowie fizyczne. W związku z tym każdy człowiek, niezależnie od swojej sytuacji życiowej czy sprawności, ma prawo do wsparcia i dobrostanu psychicznego.



## **Czy osoby z niepełnosprawnością spotykają więcej barier w dostępie do pomocy psychologicznej? Jeśli tak, to jakie to są bariery?**

Tak, osoby z niepełnosprawnościami wciąż napotykać znacznie więcej barier w dostępie do wsparcia psychologicznego. I co ważne, są to nie tylko bariery fizyczne, ale również komunikacyjne, systemowe i społeczne.

Jedną z kluczowych trudności są bariery komunikacyjne, szczególnie widoczne w przypadku osób g/Głuchych, dla których często naturalnym i pierwszym językiem jest Polski Język Migowy. Brak specjalistów komunikujących się w PJM sprawia, że dostęp do terapii jest często ograniczony lub całkowicie niemożliwy. Do tego dochodzą bariery systemowe, takie jak niewystarczająca liczba specjalistów przygotowanych do pracy z osobami z różnymi potrzebami, brak tłumaczy, czy niedostosowane przestrzenie terapeutyczne i procedury. Nie można też pominąć barier społecznych: stereotypów, braku świadomości czy doświadczeń wykluczenia, które mogą zniechęcać do

szukania pomocy. W efekcie wiele osób z niepełnosprawnościami pozostaje bez adekwatnego wsparcia, mimo realnej potrzeby.

## **Prowadzi Pani terapię w PJM. Jak dużo jest psychoterapeutów, którzy świadczą takie usługi? Czy osoby Głuche mają łatwy dostęp do zdrowia psychicznego?**

Niestety w Polsce liczba psychologów i psychoterapeutów prowadzących diagnozy i terapie w Polskim Języku Migowym lub innych alternatywnych sposobach komunikacji jest wciąż bardzo niewielka. To sprawia, że osoby g/Głuche i słabosłyszące mają ograniczony dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej w swoim naturalnym języku. W praktyce oznacza to często konieczność korzystania z tłumacza, co może utrudniać budowanie relacji terapeutycznej i poczucia bezpieczeństwa. Terapia jest procesem bardzo osobistym, wymaga swobody wyrażania emocji i myśli, a to najpełniej możliwe jest właśnie w pierwszym, naturalnym języku. Dlatego dostępność terapii w PJM nie jest jedynie udogodnieniem, ale podstawowym warunkiem realnego wsparcia. Obecnie osoby g/Głuche nadal muszą włożyć znacznie więcej wysiłku i pokonać wiele barier, aby taką pomoc znaleźć.

## **Na Konferencji będziemy mówić o zmianach, które należy wprowadzić, aby pomoc terapeutyczna dla osób z niepełnosprawnościami była bardziej dostępna. Co należy jeszcze zmienić w tym aspekcie?**

Kluczowa jest zmiana myślenia o dostępności, z dodatku na standard, co dla mnie oznacza, że dostępność nie powinna być traktowana jako coś „opcjonalnego”, ale jako integralna część systemu ochrony zdrowia psychicznego. Potrzebujemy przede wszystkim większej liczby specjalistów przygotowanych do pracy



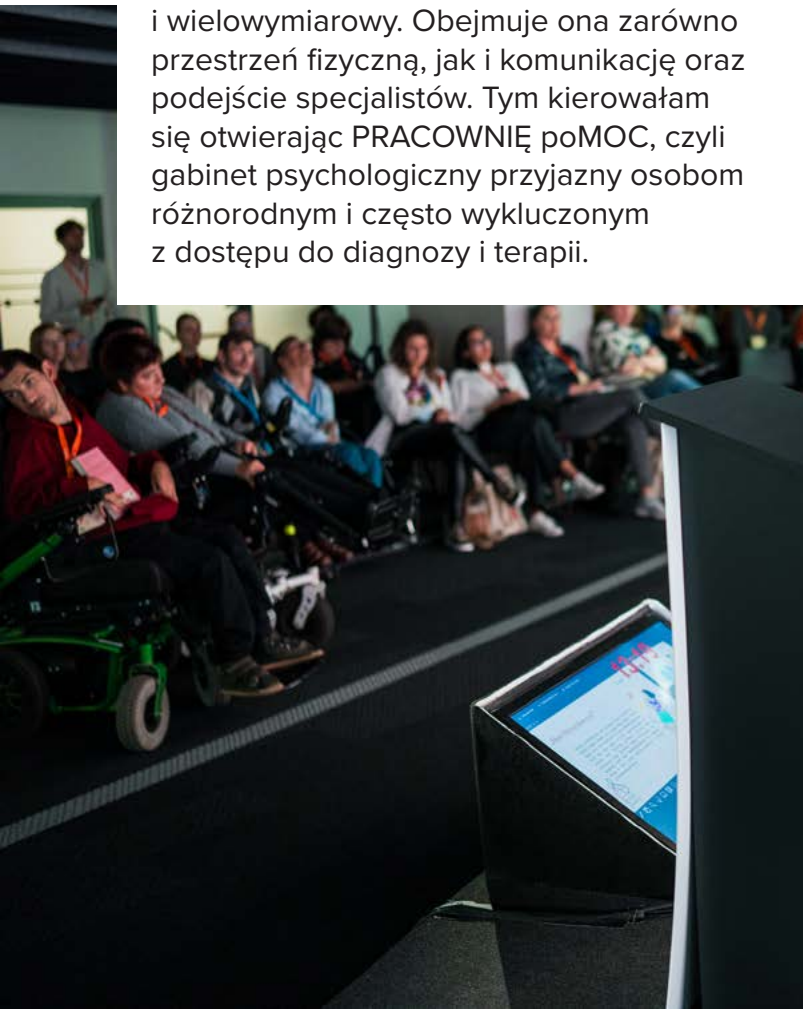
z osobami z niepełnosprawnościami, w tym osób posługujących się PJM, ale także otwartych na terapię osób neuroatypowych, różnorodnych sensorycznie (osoby głuchoniewidome, niewidome), czy osób z niepełnosprawnością intelektualną. Niezbędne są także zmiany systemowe, finansowanie usług dostępnych, w tym terapii w polskim języku migowym, oraz tworzenie standardów dostępności w placówkach. Równie ważna jest edukacja – zarówno specjalistów, jak i społeczeństwa, ponieważ rozumienie różnorodnych potrzeb i doświadczeń osób z niepełnosprawnościami pozwala budować bardziej włączające środowisko wsparcia. Nie możemy zapominać, że dostępność to nie tylko infrastruktura i przestrzeń, ale przede wszystkim relacja, komunikacja i szacunek dla drugiego człowieka.

### **O czym należy pamiętać, jeśli chodzi o dostępność, tworząc miejsce pomocy psychologicznej?**

Tworząc miejsce wsparcia psychologicznego, warto myśleć o dostępności w sposób szeroki i wielowymiarowy. Obejmuje ona zarówno przestrzeń fizyczną, jak i komunikację oraz podejście specjalistów. Tym kierowałam się otwierając PRACOWNIĘ poMOC, czyli gabinet psychologiczny przyjazny osobom różnorodnym i często wykluczonym z dostępu do diagnozy i terapii.

W praktyce szerokie myślenie o dostępności oznacza m.in. zapewnienie możliwości komunikacji w różnych formach, w tym w Polskim Języku Migowym, dostępność materiałów w przystępnej formie, czy elastyczne formy kontaktu (np. online). Równie ważne jest poczucie bezpieczeństwa i akceptacji – osoba zgłaszająca się po pomoc powinna czuć się zauważona, wysłuchana (także w kontekście szczególnych potrzeb) i potraktowana z szacunkiem, bez konieczności „dopasowywania się” do systemu. Dostępne miejsce to takie, które nie tylko „przyjmuje pacjenta”, ale naprawdę zaprasza – uwzględniając różnorodność doświadczeń i potrzeb osób, które z niego korzystają.

Jeśli ten temat jest Ci bliski, zapraszamy na majową Konferencję Fundacji Avalon, podczas której o zdrowiu psychicznym i dostępności pomocy terapeutycznej będzie mówić także Sylwia Lipińska-Wycisk. To okazja, by posłuchać ekspertów i ekspertek oraz włączyć się w ważną rozmowę o potrzebnych zmianach.



# Przedstawicielki Fundacji Avalon na Spotkaniu Kobiet z Niepełnosprawnościami

DZIEŃ  
Kobiet

W tym roku w Międzynarodowy Dzień Kobiet przedstawicielki Fundacji Avalon wzięły udział w wyjątkowym wydarzeniu pod hasłem „Świętujemy razem kobiecość!”. Wydarzenie odbyło się 7 marca 2026 r. online oraz 8 marca 2026 r. stacjonarnie w domu kultury "Dom Otwarty" w Warszawie.

## Warsztaty o edukacji seksualnej

Pierwszego dnia Emilia Korona i Żaneta Krysiak z Fundacji Avalon przeprowadziły warsztaty online poświęcony edukacji seksualnej uwzględniającej perspektywę dziewcząt i kobiet z niepełnosprawnościami. Uczestniczki warsztatów miały możliwość porozmawiać m.in. o barierach systemowych i społecznych, które wciąż utrudniają dostęp do rzetelnej edukacji i wsparcia.

## Drugi dzień Spotkania

Drugiego dnia, podczas spotkania w Domu Otwartym, niemal 50 kobiet dyskutowało o roli kobiet z niepełnosprawnościami w ruchu feministycznym, macierzyństwie, asystencji osobistej oraz relacjach i związkach.

## Połączone siły

Z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet cztery organizacje połączyły siły, by świętować kobiecość w wyjątkowy sposób. W programie były warsztaty, rozmowy o seksualności, macierzyństwie,

sztuce i modzie. Organizatorkami świętowania były (w kolejności alfabetycznej):

- Dom kultury "Dom Otwarty",
- Fundacja Avalon,
- Fundacja Kultury bez Barier,
- Fundacja TUS.



# Kino bez barier

## Filmy, które zmieniają spojrzenie



**Aleksandra Leleń** – Public Relations,  
Fundacja Avalon

Dobre filmy potrafią zmienić to, jak patrzymy na świat. Niestety, kino wciąż czasem powiela stereotypy na temat niepełnosprawności, skupiając się na litości czy wielkim bohaterstwie. Na szczęście są twórcy, którzy podchodzą do tematu zupełnie inaczej. Zamiast szukać sensacji, stawiają na szczerłość, mądry humor i autentyczność. Przygotowaliśmy dla Was zestawienie trzech świetnych filmów. Zobaczcie, co warto dopisać do swojej listy na weekendowy seans!



### „Cudowny chłopak” (2017) - lekcja empatii [HBO Max, Prime Video]

#### O czym jest?

Dziesięcioletni Auggie, urodzony z zespołem Treachera Collinsa, po latach domowej edukacji zaczyna naukę w tradycyjnej szkole. Jego rzadka wada genetyczna, wpływająca na wygląd twarzy sprawia, że chłopiec staje się obiektem zainteresowania, a często i kpin rówieśników.

#### Dlaczego warto obejrzeć?

Twórcy z wyczuciem omijają pułapkę robienia z głównego bohatera ofiary, tworząc opowieść, która z jednej strony pokazuje potęgę wsparcia rodziny i szczerych rozmów, a z drugiej – zderzenie z grupą rówieśniczą i trudną drogę do samoakceptacji. Produkcja świetnie prezentuje, że inne cechy fizyczne absolutnie nie definiują tego, kim jesteśmy. Auggie to po prostu bystry, zabawny fan „Gwiazdnych Wojen”, który pragnie tego samego, co inni – przyjaźni. To mądre kino, które uczy otwartości na drugiego człowieka i udowadnia, że empatia potrafi skutecznie burzyć uprzedzenia.

### „Mistrzowie” (2018) - śmiech burzący mury [Prime Video, CDA Premium]

#### O czym jest?

Arogancki trener koszykówki po serii życiowych wpadek otrzymuje wyrok prac społecznych. Jego zadaniem okazuje się przygotowanie do zawodów drużyny składającej się z osób z niepełnosprawnością intelektualną.

**Dlaczego warto obejrzeć?** W przypadku tego filmu prawdziwymi mistrzami są nie tylko tytułowi bohaterowie, ale również twórcy doskonałego scenariusza! Film udowadnia, że o niepełnosprawności można opowiadać z ogromnym luzem i z humorem. Co ważne, w role koszykarzy wcielili się

aktorzy niezawodowi – osoby, które na co dzień żyją z niepełnosprawnością intelektualną. Obraz jest dzięki temu niesamowicie prawdziwy. Film pokazuje, że czasem do zmiany wystarczy odrobina otwartości i szczerzy uśmiech. Znajdziecie tu mnóstwo pozytywnej energii, przełamywanie barier i dowodów na to, że prawdziwa siła tkwi we wspólnym działaniu.

### „Sound of Metal” (2019) - cisza pozwalająca usłyszeć siebie [HBO Max, CDA Premium]

#### O czym jest?

Ruben, pełen pasji perkusista metalowego duetu, niespodziewanie traci słuch. Jego dotychczasowe życie i plany w ułamku sekundy legną w gruzach. Trafia do ośrodka dla osób głuchych, gdzie musi nauczyć się funkcjonować w zupełnie nowej rzeczywistości.

#### Dlaczego warto obejrzeć?

To nie jest typowa hollywoodzka opowieść o heroicznej walce z chorobą za wszelką cenę. „Sound of Metal” to dojrzałe kino mówiące o utracie dotychczasowego życia i poszukiwaniu nowej tożsamości. Film pięknie pokazuje społeczność g/Głuchych, która przekazuje jasny komunikat: głuchota to nie jest usterka do naprawienia. To inna, pełnowartościowa forma doświadczania świata. Obraz uczy sztuki odpuszczania i pokazuje, że prawdziwa akceptacja swojego stanu pomaga odzyskać życiową równowagę.

To nasze 3 propozycje na dobry seans. A jakie są Wasze ulubione? Czy macie tytuły, do których chętnie wracacie i które Waszym zdaniem pokazują niepełnosprawność w sposób mądry i prawdziwy?

**Podziel się z nami swoimi polecajkami - z przyjemnością stworzymy z nich kolejną listę dla społeczności Fundacji Avalon!**  
**Napisz na: [biuletyn@fundacjaavalon.pl](mailto:biuletyn@fundacjaavalon.pl)**

# Czas na normalizację wizerunku OzN w mediach!

## Zostań ekspertem!

O niepełnosprawności w mediach mówi się zazwyczaj używając dwóch skrajnych stereotypów – bohatera lub ofiary. Fundacja Avalon w 2024 roku przeprowadziła badania o widoczności osób z niepełnosprawnościami w przestrzeni medialnej. Osoba z niepełnosprawnością apelująca o wsparcie dla siebie lub innych w podobnej sytuacji to najczęściej przywoływany przez badanych wizerunek OzN pojawiających się w mediach.

Chcemy to zmienić. Wierzimy, że przyszedł czas na to, aby media tworzyły rzetelny wizerunek osób z niepełnosprawnością. Potrzebujemy stale oswajać społeczeństwo z tym tematem.

Nasz dział Public Relations tworzy listę ekspertów z niepełnosprawnością!

Jeśli jesteś specjalistą/ specjalistką z niepełnosprawnością w zakresie: prawa, psychologii, socjologii, politologii, motoryzacji lub innej i chcesz komentować ważne wydarzenia w mediach – zgłoś się do nas!



Zgłoszenia, które będą zawierać:

- imię i nazwisko,
- miejsce zamieszkania,
- dane kontaktowe,
- dziedzinę, w której się specjalizujesz

przyjmujemy na adres mailowy:

[pr@fundacjaavalon.pl](mailto:pr@fundacjaavalon.pl)

**Czekamy na Was!**  
**Zespół Public Relations**  
**Fundacji Avalon**  
**Maria Wachowicz &**  
**Aleksandra Leleń**

# Broszura PFRON



**Aleksandra Leleń** – Public Relations,  
Fundacja Avalon

Po uchwaleniu ustawy w 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami dostępność na szerszą skalę stała się faktem. Aby zmiany mogły być coraz szybciej i lepiej wprowadzane, pomocne są publikacje, dzięki którym osoby zauważające błędy czy brak dostępności mogą w łatwy sposób zgłaszać je i wnioskować o poprawki. Na stronie internetowej Fundacji Avalon pojawiła się broszura PFRON „Co warto wiedzieć o dostępności” stworzona przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI).

## Co się w niej znajduje?

Broszura to kompleksowy przewodnik po tematach związanych z dostępnością:

- Czym ona właściwie jest?
- Co musi być dostępne?
- Co można zrobić, jeśli miejsce nie jest dostępne?
- Jak informować o niedostępnych miejscach?
- Jak poprawnie pisać skargi na brak dostępności?

Czytelnik może dowiedzieć się, kogo dotyczy dostępność oraz jakie dokładnie potrzeby mogą mieć osoby jej potrzebujące.

**Znajdzie w niej również przystępne wyjaśnienie tego, w jaki sposób każdy z Nas może wspierać likwidację barier i dbać o równe traktowanie w swoim najbliższym otoczeniu.**

Publikacja przybliży także obowiązki spoczywające na instytucjach publicznych oraz przekłada urzędowe wymogi na język codziennych, życiowych sytuacji.

## Barierę dzielą się na 3 kategorie:

### Barierę architektoniczne

To fizyczne przeszkody w budynkach oraz przestrzeni publicznej, które utrudniają lub uniemożliwiają swobodne poruszanie się osobom ze szczególnymi potrzebami. Ich likwidacja polega nie tylko na budowie podjazdów i instalacji wind, ale również na odpowiednim oznakowaniu pomieszczeń. Istotne jest też zagwarantowanie możliwości wejścia do budynku z psem asystującym.

### Bariery cyfrowe

Odnoszą się do środowiska wirtualnego, w tym niedostępnych stron internetowych i aplikacji mobilnych. Aby je zniwelować, serwisy muszą współpracować z programami wspomagającymi, zapewniać odpowiedni kontrast, a publikowane materiały wideo powinny posiadać napisy. Chodzi o to, by każdy materiał można było bez problemu przeczytać, zrozumieć i załatwić sprawę online.

### Bariery informacyjno-komunikacyjne

Obejmują wszelkie utrudnienia w procesie przekazywania i odbierania informacji. Usunięcie tych barier wymaga m.in. zapewnienia dostępu do tłumacza Polskiego Języka Migowego (PJM), czy działania pętli indukcyjnych dla osób korzystających z aparatów słuchowych. Ważne jest również tworzenie pism i komunikatów w prostym, łatwym do zrozumienia języku.

**Zapoznaj się z treścią broszury, która znajduje się na stronie Fundacji Avalon**



**Dodatkowo broszura pokazuje szerszą perspektywę i udowadnia, że odpowiednie dostosowania wspierają nie tylko Ozn, ale również seniorów, osoby po kontuzjach czy rodziców z wózkami.**



# Konferencja Fundacji Avalon - przestrzeń dialogu i realnych zmian



**Ewa Lefik-Babiasz** - specjalistka ds. dostępności, Fundacja Avalon

W Biuletynie „Widzialni z Fundacją Avalon” często wracamy do tego, co najważniejsze: doświadczeń, które zmieniają perspektywę, i działań, które przekładają się na codzienność osób z niepełnosprawnościami. To właśnie połączenie historii, wiedzy i praktyki jest jego siłą. W tym duchu powstaje również Konferencja Fundacji Avalon – przestrzeń dialogu, inspiracji i konkretnych rozwiązań. Już 8 i 9 maja 2026 r. spotkamy się, aby wspólnie odpowiedzieć na pytanie: **jak budować świat, który naprawdę jest dostępny?**

## Praca, kariera i technologia - trzy filary konferencji

Konferencja pod hasłem „**Nowoczesne trendy kształtujące prawa i widoczność osób z niepełnosprawnościami. Praca. Kariera. Technologia**” to wydarzenie, które łączy trzy kluczowe obszary: prawo, rynek pracy i technologie. To nie jest konferencja „o dostępności”. To konferencja o życiu – w jego codziennym, zawodowym i społecznym wymiarze. Za każdą dobrą rozmową stoją ludzie – i to właśnie oni nadają tej konferencji jej prawdziwy sens.

Wśród prowadzących i gości znajdziemy osoby, które nie tylko mówią o dostępności,

ale realnie ją tworzą – w prawie, biznesie, technologii i codziennym życiu. Rozmowy poprowadzą doświadczeni moderatorzy i moderatorki, m.in. Jędrzej Dutkiewicz, Agata Spała-Zakrzewska czy dr Karolina Paluszek – osoby, które łączą wiedzę ekspercką z praktyką i potrafią prowadzić dyskusję tak, by była nie tylko ciekawa, ale przede wszystkim wartościowa.

Wśród panelistów i panelistek pojawią się przedstawiciele administracji publicznej, organizacji społecznych, świata biznesu i nowych technologii. To m.in. Łukasz Iwancio, Zuzanna Raszakowska, Piotr Rogowiecki czy Sylwia Błach – osoby, które z różnych perspektyw patrzą na to samo wyzwanie: jak budować bardziej dostępny świat.

Nie zabraknie także głosów, które wnoszą doświadczenie osobiste i społeczne – jak Małgorzata Szumowska czy Tomasz Przybysz-Przybyszewski. To właśnie ich perspektywy przypominają, że dostępność nie jest abstrakcyjnym pojęciem, ale realnym warunkiem niezależności i jakości życia.

Ważnym elementem konferencji będą również eksperci pracujący na styku technologii i innowacji, jak Andrzej

Byszewski czy Ewa Bukowska, którzy pokażą, jak nowe rozwiązania mogą wspierać edukację, pracę i codzienne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami.

### Dzień pierwszy - system, biznes i innowacje

**Pierwszy dzień to spojrzenie na dostępność przez pryzmat systemu i innowacji.** Podczas prelekcji o nowych technologiach zobaczymy, jak rozwiązania cyfrowe – od sztucznej inteligencji po systemy wspierające komunikację – przestają być dodatkiem, a stają się realnym wsparciem w codzienności. To opowieść o sprawczości, niezależności i godności.

W centrum dnia znajdzie się panel o dostępności w biznesie – rozmowa o tym, czy dostępność się opłaca i co zmieniło się po roku obowiązywania Polskiego Aktu o Dostępności oraz w kontekście European Accessibility Act. To właśnie tu spotkają się różne perspektywy: administracji, prawa, biznesu i organizacji społecznych. Bo dostępność nie dzieje się w jednej przestrzeni. Powstaje na styku wielu decyzji. Dzień zamknie warsztat, który pokazuje coś bardzo ważnego: **każdy z nas ma wpływ.** Uczestnicy dowiedzą się, jak zgłaszać brak dostępności, jak wygląda procedura skargowa i jak prawo może stać się realnym narzędziem zmiany.

### Dzień drugi - człowiek, technologia i niezależność

**Drugi dzień konferencji przenosi uwagę na doświadczenie jednostki.** Porozmawiamy o technologii – ale nie jako o narzędziu samym w sobie. Tylko jako o wsparciu w edukacji, pracy, rozwoju i codziennym funkcjonowaniu. Zobaczymy, jak aplikacje, systemy i rozwiązania cyfrowe pomagają budować niezależność i wzmacniają poczucie sprawczości.



Jednym z ważniejszych punktów programu będzie panel o rynku pracy. To rozmowa o wyzwaniach, które wciąż są aktualne:

- niskim poziomie zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami,
- obawach pracodawców,
- potrzebie dostępnej rekrutacji.

Ale to także rozmowa o rozwiązaniach. O tym, co działa – i co można zrobić lepiej. Szczególne miejsce w programie zajmuje panel o asystencji osobistej. To temat, który nie dotyczy wyłącznie systemu. Dotyczy codziennych decyzji, niezależności i jakości życia. To rozmowa o tym, jak wsparcie może stać się fundamentem wolności. Konferencję zamknie warsztat online poświęcony roli koordynatora dostępności – funkcji wynikającej z ustawy o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

**Bo dostępność nie dzieje się sama. Ktoś musi ją zaplanować, wdrożyć i rozwijać.**

### Europejski wymiar dostępności - co zmienia European Accessibility Act?

Panel „Dlaczego dostępność się opłaca?” pokaże, że dostępność nie jest już wyłącznie kwestią krajowych regulacji. Wprowadzenie Polskiego Aktu o Dostępności to element większej zmiany – wdrażania europejskich standardów, które mają ujednoczyć rynek produktów i usług w całej Unii Europejskiej. **Co to oznacza w praktyce?**

Przede wszystkim to, że dostępność przestaje być lokalnym wyborem firmy. Staje się wspólnym standardem rynku europejskiego. Produkty i usługi – takie jak:

- **sprzęt elektroniczny (np. smartfony, terminale),**
- **usługi bankowe i e-commerce,**
- **transport i sprzedaż biletów,**
- **platformy cyfrowe i komunikacyjne**

muszą spełniać określone wymagania dostępności. I to niezależnie od tego, w którym kraju UE są oferowane.

### Od obowiązku do realnej zmiany

Podczas panelu szczególnie wybrzmiało pytanie: **czy te regulacje realnie zmieniają rynek?** Z jednej strony mamy jasno określone obowiązki przedsiębiorców – dotyczące projektowania, informowania o dostępności i reagowania na zgłoszenia użytkowników. Z drugiej – praktykę, która bywa bardziej złożona. Jak pokazują doświadczenia instytucji nadzorczych, największe wyzwania dotyczą: braku wiedzy o konkretnych wymaganiach, trudności w interpretacji przepisów, niedostatecznego przygotowania organizacyjnego firm, reaktywnego, a nie strategicznego podejścia do dostępności. To właśnie dlatego panel skupi się nie tylko na „co trzeba”, ale przede wszystkim na: „jak robić to dobrze i skutecznie”.

### Dostępność po prostu się opłaca

Dla firm to nie jest już „kolejny temat do rozważenia”. To moment, w którym zmienia się sposób myślenia o produkcie, usłudze i kliencie. Wprowadzenie Polskiego Aktu o Dostępności oraz wynikającego z niego European Accessibility Act oznaczają jedno: dostępność staje się częścią modelu biznesowego – nie dodatkiem.

**Wielu przedsiębiorców zaczyna od pytania: ile to będzie kosztować? I to jest naturalne.**



Dostosowanie produktów, usług czy procesów wymaga czasu, zasobów i wiedzy. Ale to tylko pierwszy poziom. Firmy, które idą krok dalej, zaczynają widzieć coś więcej: dostępność otwiera nowe grupy klientów, poprawia jakość produktów dla wszystkich użytkowników, zmniejsza ryzyko błędów, reklamacji i wykluczeń, buduje przewagę konkurencyjną na rynku, który dopiero się zmienia.

W praktyce oznacza to przesunięcie z myślenia: „musimy to zrobić” na „opłaca nam się to zrobić dobrze”.

### **Osoby z niepełnosprawnościami oraz ich otoczenie to ogromna grupa odbiorców - lojalnych, świadomych i coraz bardziej wymagających.**

Jeśli produkt lub usługa są dostępne – wybór jest prosty. Jeśli nie – klient po prostu odchodzi. I coraz częściej nie wraca.

Dlatego dostępność przestaje być działaniem „dla wizerunku”. Zaczyna być realnym czynnikiem wpływającym na sprzedaż. To, o czym będziemy rozmawiać podczas konferencji, nie dzieje się w próżni. To dokładnie te zmiany, o które na co dzień zabiega Fundacja Avalon. Pracujemy na styku prawa, praktyki i realnych potrzeb – prowadząc audyty, szkolenia, doradztwo, wspierając instytucje i biznes we wdrażaniu dostępności oraz współtworząc rozwiązania, które mają sens w codziennym życiu. Widzimy z bliska, gdzie system działa, a gdzie wciąż wymaga zmiany.

### **Dlatego ta konferencja nie jest tylko podsumowaniem. To element większego procesu.**

Procesu, w którym:

- **dostępność staje się standardem, a nie wyjątkiem,**
- **osoby z niepełnosprawnościami są traktowane jak pełnoprawni użytkownicy rynku,**
- **biznes, administracja i organizacje społeczne zaczynają działać wspólnie, a nie obok siebie.**

Chcemy, żeby efektem tej rozmowy było coś więcej niż inspiracja. Bo dostępność to nie trend i nie projekt na chwilę. To zmiana, która już się dzieje – i którą wspólnie możemy przyspieszyć.



# Jak zdobyć środki na leczenie, rehabilitację i codzienne życie?

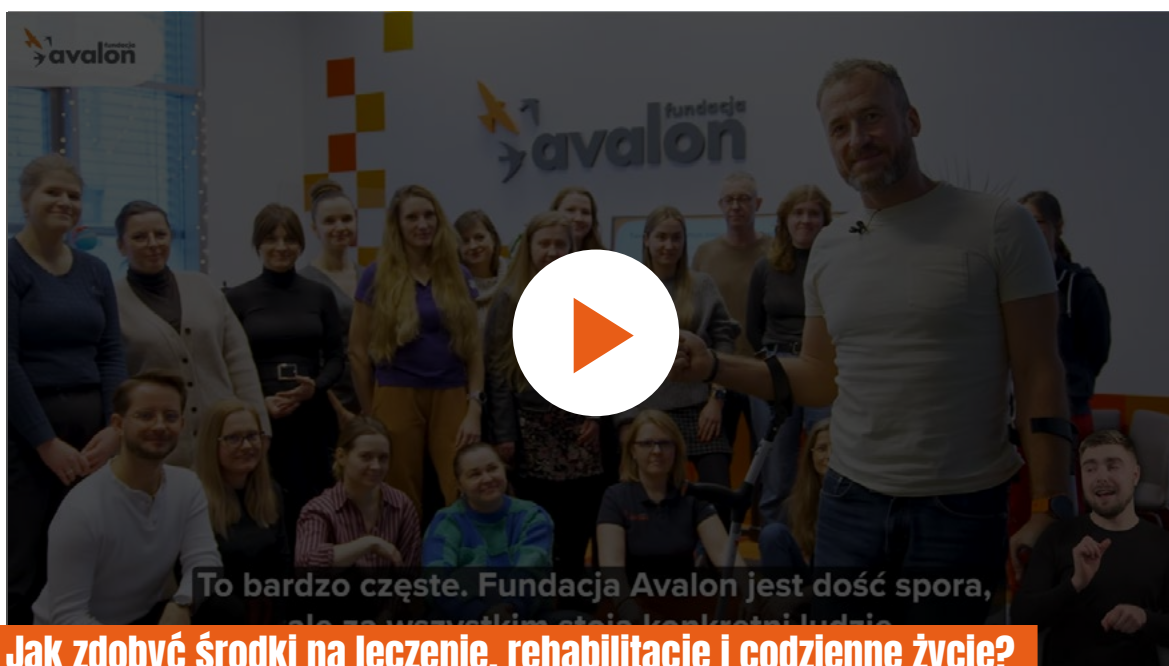


Czasem to przychodzi nagle – wypadek, diagnoza. Coś, czego się nie spodziewałeś i co zmienia wszystko. Czasem narasta latami: przewlekły ból, cukrzyca, depresja, spektrum autyzmu, choroba niewidoczna dla innych, ale bardzo realna w codziennym życiu. Albo to nie Ty, ale ktoś bliski; dziecko, rodzic, partner. I nagle okazuje się, że chcesz pomóc, ale nie wiesz jak i skąd wziąć na to środki.

W przygotowanym przez nas filmie pokazujemy, jak działa subkonto w Fundacji Avalon. To rozwiązanie, które dla wielu osób staje się realnym wsparciem w takich momentach. Korzystają z niego osoby po wypadkach, osoby przewlekle chore, osoby z niepełnosprawnościami, ale też rodzice dzieci, które potrzebują rehabilitacji,

terapii czy stałej opieki. Z subkonta mogą skorzystać również osoby bez orzeczenia, jeśli ich sytuacja zdrowotna tego wymaga. Subkonto w Fundacji Avalon to miejsce, gdzie przez cały rok można zbierać pieniądze z 1,5% podatku, darowizn i zbiórek. Nie tylko na leczenie i rehabilitację, ale też na sprzęt, terapię, szkolenia, rachunki czy inne potrzeby związane z codziennym życiem. Z tym wszystkim nie trzeba być samemu – w Fundacji jest zespół opiekunów, który pomaga działać, dobiera sposób zbierania środków do możliwości i sytuacji danej osoby. Całość działa online dla osób z całej Polski.

W filmie pokazujemy, jak to działa w praktyce. Obejrzyj i sprawdź, czy to coś dla Ciebie lub kogoś, kogo znasz.



**Jak zdobyć środki na leczenie, rehabilitację i codzienne życie?**

# Pomoc po diagnozie

Praktyczny Poradnik  
dla specjalistów i rodzin

## KOMPAS DZIAŁAŃ



Co zrobić po diagnozie? Od czego zacząć, gdzie szukać wsparcia i jak najlepiej pomóc dziecku? Pobierz bezpłatny Poradnik Fundacji Avalon, który prowadzi przez proces od momentu diagnozy przez formalności, dostępne formy wsparcia aż po codzienne decyzje i wyzwania, z którymi mierzą się dzieci oraz ich bliscy.

Wspierający przewodnik  
dla specjalistów i rodzin  
dzieci z niepełnosprawnością

### Dla kogo jest Poradnik?

Dla specjalistów: psychologów, pedagogów, lekarzy, nauczycieli, terapeutów i pracowników socjalnych, a także dla rodziców i opiekunów dzieci, którzy mierzą się z nową sytuacją po diagnozie.

Publikacja stworzona została przez zespół ekspercki Fundacji Avalon oraz partnerów merytorycznych: Fundację Jesteśmy Ważni, Koalicję dla wcześniaka, Fundację Gajusz oraz Stowarzyszenie Mudita. Dzięki temu łączy różne perspektywy i doświadczenia, stanowi praktyczne narzędzie „pod ręką” - pomaga nie tylko odnaleźć się w systemie, ale także lepiej wspierać rodziny poprzez jasne przekazywanie informacji, wskazywanie konkretnych rozwiązań i budowanie poczucia sprawczości.

„Od wielu lat jako Fundacja Avalon wspieramy osoby z niepełnosprawnościami w sposób kompleksowy i właśnie to doświadczenie stało się fundamentem tej publikacji. Poradnik kierujemy przede wszystkim do specjalistów pracujących z dziećmi z niepełnosprawnościami i ich otoczeniem, ale wierzymy, że będzie on również cennym źródłem wiedzy dla rodziców i opiekunów.” - Magdalena Bartniczak, główna specjalistka ds. rehabilitacji w Fundacji Avalon

### W Poradniku „Kompas działań” znajdziesz:

- najważniejsze kroki po diagnozie,
- informacje o wsparciu finansowym, zdrowotnym i edukacyjnym,
- wskazówki, jak rozmawiać z rodziną i wspierać dziecko,
- podstawy komunikacji z dziećmi z niepełnosprawnościami, w tym komunikacji alternatywnej,
- listę przydatnych miejsc, kontaktów i źródeł wsparcia,
- oraz wiele innych praktycznych wskazówek.

Poradnik będzie na bieżąco aktualizowany, tak, aby zawarte w nim informacje były zawsze aktualne i użyteczne w codziennej pracy.

Pobierz bezpłatny Poradnik [na naszej stronie](#).

### Skontaktuj się z nami!

Chcesz dowiedzieć się więcej o publikacji lub możliwościach współpracy związanej z jej wykorzystaniem? Napisz do nas: [kids@fundacjaavalon.pl](mailto:kids@fundacjaavalon.pl)

### Partnerzy merytoryczni:



GAJUSZ  
FUNDACJA



### Partnerzy honorowi:



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



Rzecznik  
Praw Dziecka

### Partner finansowy:



# „Fleak. Futrzak i ja”

## Opowieść o akceptacji



**Aleksandra Leleń** – Public Relations,  
Fundacja Avalon

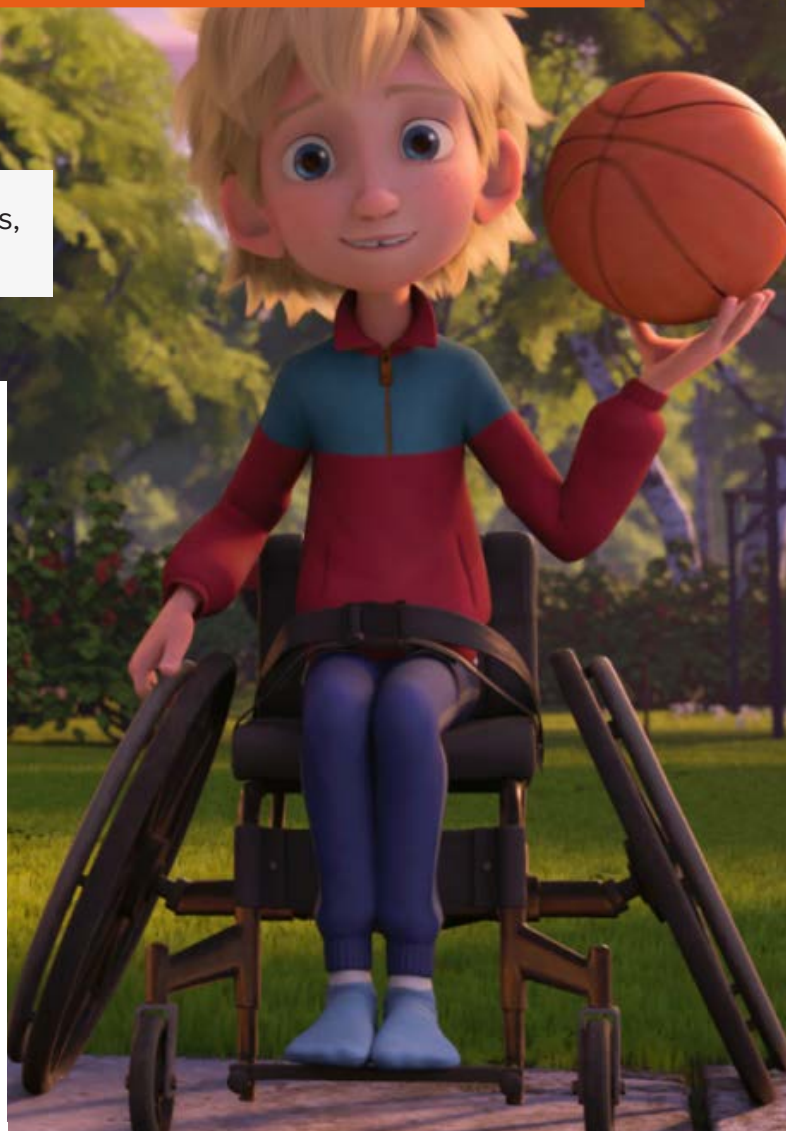
Główny bohater filmu – jedenastoletni Tomek – to istny wulkan energii. Chłopiec uwielbia ruch i sportową rywalizację z rodzeństwem. Tę bez troską codzienność przerywa niespodziewany wypadek, po którym chłopiec traci władzę w nogach i od tego momentu musi poruszać się na wózku. Wraz ze sprawnością fizyczną ulatuje jego dawna radość, ustępując miejsca narastającej frustracji i złości.

### Wyobraźnia jako przestrzeń zdrowienia

W tej trudnej sytuacji w życiu Tomka pojawia się tytułowy Fleak – stworek z innego wymiaru, dzięki któremu chłopiec trafia do zaczarowanej krainy. Tam, dzięki magii, Tomek może znowu chodzić. I to byłby koniec historii? Cudowne uzdrowienie? Nic z tych rzeczy. Reżyser Jens Møller unika łatwych rozwiązań i nie robi z podróży Tomka zwykłej ucieczki od rzeczywistości. Zamiast tego pokazuje, jak w tym nowym świecie chłopiec musi stanąć twarzą w twarz ze swoimi lękami i złością.

### Warstwa wizualna

Wizualna strona filmu bardzo dobrze współgra z całą historią. Twórcy stawiają raczej na czytelny kontrast – codzienność Tomka po wypadku staje się stonowana, co wyraźnie odcina się od bajkowego wymiaru, do którego zabiera go Fleak. Nowa kraina jest dynamiczna, pełna nasyconych



kolorów i przeróżnych kształtów. Co ważne animacja 3D służy tu często pokazaniu emocji bohatera – te najtrudniejsze zyskują namacalny kształt, a finałowa sekwencja stanowi pełne napięcia zwieńczenie historii.

### Muzyka jako dopełnienie historii

Na wyróżnienie zasługuje również ścieżka dźwiękowa, za którą odpowiada polski kompozytor – Łukasz Targosz. Muzyka we „Fleaku” to coś więcej niż tylko tło dla wydarzeń na ekranie. Płynnie prowadzi widza przez skrajne emocje: od powagi i napięcia związanego z trudną sytuacją

bohatera po ciepło i radość podczas niespodziewanych przygód. Dźwięki doskonale dopełniają proces wewnętrznej przemiany Tomka.

### Międzynarodowy projekt

Warto podkreślić, że „Fleak” to międzynarodowa koprodukcja. Za realizację tej animacji odpowiada fińskie studio Anima Vitae we współpracy z francuskim Godo Films, malezyjskim Anima Vitae Point oraz polskim studiem Animoon. Wspólna praca twórców z różnych zakątków świata zaowocowała niezwykle spójnym i dopracowanym scenariuszowo, wizualnie i muzycznie filmem.

### OzN na ekranach

Cieszy też fakt, że na ekranach kin pojawiają się produkcje, w których główną rolę gra bohater z niepełnosprawnością. To świetny i bardzo potrzebny krok, ponieważ dzięki temu przełamujemy bariery, i wszyscy – niezależnie od wieku – możemy w naturalny sposób uczyć się empatii i oswajać się

z niepełnosprawnością. Jest to niezwykle cenne zwłaszcza dla dzieci, które dzięki takim historiom już od najmłodszych lat uczą się otwartości na drugiego człowieka.

„Fleak. Futrzak i ja” to film, w którym wybrzmiewa szczere podejście do tematu akceptacji. Historia chłopca pokazuje, że pogodzenie się z utratą sprawności to często proces wymagający wytrwałości i cierpliwości wobec samego siebie.

Choć skierowany jest do dzieci od 7 roku życia, tak naprawdę to kino dla każdego. Film skłania do refleksji i wspólnych rozmów widzów w każdym wieku (wiemy z doświadczenia).

Film dostępny w kinach od 20 marca.

Materiały graficzne: Nowe Horyzonty



# Pasja, która dodaje skrzydeł

## Prawdziwe historie

### Chcemy posłuchać Waszych historii!

Co dwa miesiące będziemy publikować Wasze historie. Będzie działało to tak, że zaproponujemy Wam temat, a wybrane opowieści zostaną opublikowane w Biuletynie.

W kwietniu chcemy usłyszeć o Waszych pasjach. Możesz opowiedzieć, skąd wzięła się Twoja pasja, jak wpływa na Twoje życie i co Ci daje na co dzień. Czy pomaga Ci w trudnych chwilach? Czy dzięki niej poznajesz ludzi, rozwijasz się albo przełamujesz bariery?

Podziel się swoją pasją, wysyłając maila na adres: [biuletyn@fundacjaavalon.pl](mailto:biuletyn@fundacjaavalon.pl).

### Wiatr i Woda [Staszek Żukowski]

Żeglarstwo przyszło do mnie trochę później, jak odkrycie nowego świata, który istniał obok wszystkich moich wcześniejszych pasji. Po powietrzu, po niebie, po adrenalinowych skokach i górskich wyprawach, woda stała się kolejnym żywiołem, w którym mogłem odnaleźć siebie.

Pierwszy kontakt z Mazurami był jak wejście do innego wymiaru. Jeziora, których powierzchnia odbijała niebo, wyspy porośnięte lasami, wiatr muskający twarz – wszystko wydawało się zaproszeniem do przygody. Stąpałem po pokładzie jachtu, czując każdy ruch fal pod stopami, każdy podmuch wiatru w żaglach. Wszystko, co wcześniej wydawało się trudnością – choroba, ograniczenia mięśni i stawów – stawało się wyzwaniem, które można było ośwoić.

Podczas pierwszych dni żeglowania każdy ruch był nauką. Naciąganie żagli, ustawianie kursu, czujność na zmieniający się wiatr – wszystko wymagało precyzji, koncentracji i zrozumienia rytmu wody. Nie chodziło tylko o technikę. Chodziło o wycucie, intuicję, o zaufanie do natury i samego siebie.

W tych momentach na wodzie czułem prawdziwą wolność. Wiatr był moim przewodnikiem, a woda – lustrem mojej determinacji. Każdy skręt, każdy manewr dawał poczucie kontroli, które czasem brakowało w codziennym życiu z chorobą. Każda fala, którą ujarzmiłem, była dowodem, że mogę stawiać czoła przeciwnościom – nie tylko tym fizycznym, ale także tym mentalnym. Po kilku dniach intensywnej nauki i praktyki nadszedł moment, w którym poczułem, że żeglarstwo stało się moją pasją. Rok później posiadałem już patent żeglarza jachtowego. Mazury stały się moim miejscem corocznych wypraw, gdzie łapanie wiatru w żagle było nie tylko sportem, ale rytuałem, sposobem na oderwanie się od codzienności i choroby.

Żeglarstwo nauczyło mnie odnajdowania równowagi i wsłuchiwania w głąb siebie. Nie da się oszukać wiatru ani wody. Każda wyprawa wymagała planowania, analizy warunków, przewidywania zmian pogody. Każdy błąd mógł kosztować bezpieczeństwo i komfort. Ale im więcej uczyłem się o wodzie i wietrze, tym bardziej

rozumiałem, że to jest właśnie to, czego szukałem – balans między wyzwaniem a harmonią, między wysiłkiem a radością.

Czas spędzony na jachcie pozwalał mi również spojrzeć z refleksją nad własnym życiem. Stojąc na pokładzie, czując wiatr we włosach i słońce na twarzy, rozumiałem, że to, co wydawało się ograniczeniem, jest tylko częścią mojej historii, a nie przeszkodą w życiu pełnym przygód. Każdy rejs, każdy zwrot, każdy sukces w opanowaniu żagli był symbolem siły ducha, który nie poddaje się nawet w obliczu przewlekłej choroby.

Dla mnie żeglarstwo to coś więcej niż sport. To lekcja życia, przypomnienie, że wolność i radość są możliwe nawet wtedy, gdy ciało stawia granice. To dowód na to, że pasja potrafi przynieść niesamowite doświadczenia, pozwala czuć się pełnym, niezależnym i żywym.

Woda, wiatr, żagle – wszystkie te elementy stały się częścią mojej autobiografii, kolejnym żywiołem, w którym mogę wygrywać swoje codzienne bitwy z chorobą, ograniczeniami i lękiem. Każda podróż po jeziorze, każda przygoda na Mazurach przypomina mi, że życie można smakować pełnymi garściami, jeśli tylko ma się odwagę sięgnąć po marzenia.

### **Działalność społeczna**

#### **[Edyta Banasiewicz]**

Choruję na zanik mięśni i na co dzień poruszam się wyłącznie przy pomocy wózka elektrycznego. Momentem przełomowym był rok 2008, kiedy otrzymałam swój pierwszy wózek. To wtedy po raz pierwszy tak wyraźnie zobaczyłam, jak wiele barier – zarówno architektonicznych, jak i społecznych – istnieje w moim najbliższym otoczeniu.

Moje miasto, Piaseczno, okazało się miejscem pełnym przeszkód: niedostosowane chodniki, brak podjazdów, ograniczony transport publiczny.

Zamiast się poddać, postanowiłam działać. Tak narodziła się inicjatywa „Piaseczno bez barier”.

Zaczęłam organizować spotkania z władzami lokalnymi, pisać artykuły i rozmawiać o potrzebie likwidacji barier. Zależało mi nie tylko na zwróceniu uwagi na problem, ale przede wszystkim na realnych zmianach.

W ramach tej akcji zorganizowałam m.in. „surwiwal na wózku”, który pokazywał, jak wygląda codzienność osób z niepełnosprawnościami – szczególnie w kontekście braku dostępnego transportu publicznego na liniach podmiejskich. Jego uczestnicy na wózkach musieli pokonać 4 km do najbliższej miejscowości podmiejskiej. Nagrodą był piknik integracyjny, podczas którego na uczestników czekało wiele atrakcji.

Jednym z ważniejszych projektów była także „Gra na 4 koła” – miejska gra terenowa i wydarzenie integracyjne. Jej celem było pokazanie miasta z perspektywy osoby poruszającej się na wózku oraz integracja różnych środowisk: mieszkańców, władz lokalnych, organizacji społecznych i osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy – często po raz pierwszy – mieli okazję pokonać wyznaczone trasy na wózkach i odwiedzać instytucje publiczne, oceniając ich dostępność. Dzięki temu mogli na własnej skórze doświadczyć barier, które na co dzień są niewidoczne dla wielu osób.

Gra angażowała również dzieci, młodzież, wolontariuszy i media, a jej ważnym elementem było przyznawanie wyróżnień miejscom przyjaznym osobom z niepełnosprawnościami. Z czasem inicjatywa stała się przestrzenią dialogu i realnej zmiany, a jej głównym celem – integracja społeczna i budowanie świadomości – był szeroko doceniany.

Zaangażowanie społeczne z czasem stało się moją pasją. Co więcej – pomogło

mi odnaleźć siebie na nowo. Dzięki tym działaniom rozwinęłam swoje umiejętności, zaczęłam realizować się w projektach graficznych, a także nabrałam odwagi w poszukiwaniu pracy i nowych możliwości.

Działalność społeczna daje mi siłę – szczególnie w trudnych chwilach. Pozwala mi czuć, że mam realny wpływ na otaczającą rzeczywistość. Dzięki niej poznaję ludzi, uczę się, przełamuję własne bariery i stale się rozwijam.

Dziś wiem, że to właśnie z ograniczeń zrodziła się moja największa siła. To, co kiedyś było przeszkodą, stało się początkiem drogi pełnej sensu i działania.

### **Słowa silniejsze niż bariery: Moja droga do książki „Utkany z marzeń”** **[Karolina Konopa]**

Moja przygoda z pisarstwem nie zaczęła się od wielkich planów wydawniczych, lecz od potrzeby serca. Wszystko zaczęło się od bloga, który prowadzę do dziś. Początkowo była to dla mnie przede wszystkim forma autoterapii – bezpieczna przystań, w której mogłam oswajać codzienność, nazywać emocje i porządkować myśli. Z czasem jednak to, co intymne, zaczęło rezonować z innymi. Dziś mój blog stał się przestrzenią znacznie szerzej rozpowszechnioną. To już nie tylko mój prywatny dziennik, ale miejsce spotkania z ludźmi, platforma wymiany doświadczeń i dowód na to, że słowo ma moc budowania wspólnoty. To właśnie ta rosnąca społeczność i Wasza energia dały mi odwagę, by pójść o krok dalej.

#### **Pisanie jako brama do wolności**

Życie z mózgowym porażeniem dziecięcym stawia przede mną codzienne wyzwania, ale to właśnie pasja do pisania stała się narzędziem, które pozwala mi je skutecznie przekraczać. Kiedy tworzę, bariery fizyczne schodzą na dalszy plan. Moja wyobraźnia nie zna ograniczeń, a klawiatura pozwala mi w pełni wyrazić to, kim jestem.

Przez lata blog był moim powiernikiem, ale w głębi duszy zawsze tliło się jedno wielkie marzenie: wydanie własnej książki. To pragnienie towarzyszyło mi od zawsze, czekając na odpowiedni moment, by móc wreszcie „ubrać się” w formę, która zostanie z czytelnikiem na dłużej.

#### **„Utkany z marzeń” – o przełamywaniu barier**

Dziś to marzenie staje się rzeczywistością. Pracuję nad książką pod tytułem „Utkany z marzeń”. Ten tytuł najlepiej oddaje proces jej powstawania – to mozolne, ale piękne splatanie moich myśli, doświadczeń i nadziei w jedną, spójną historię.

Głównym motywem książki jest przełamywanie barier. Chcę w niej pokazać, że diagnoza nigdy nie powinna być końcem opowieści, a jedynie jednym z jej rozdziałów. Moja książka to głos sprzeciwu wobec ograniczeń – zarówno tych architektonicznych i społecznych, jak i tych, które sami stawiamy w swoich głowach. „Utkany z marzeń” to opowieść o sile ducha, o tym, że każdy z nas ma prawo do marzeń i ich realizacji, bez względu na to, z jakiego punktu startuje.

#### **Zaproszenie do wspólnej podróży**

Wyjście z moją twórczością do szerszej przestrzeni publicznej to dla mnie akt odwagi, ale i poczucie misji. Wierzę, że dzielenie się swoją historią może stać się iskrą dla innych.

Pisząc tę książkę, czuję, że realizuję swoje najważniejsze życiowe zadanie. Mam nadzieję, że czytelnicy miesięcznika, śledząc moją drogę od blogerki do autorki, odnajdą w niej inspirację do walki o własne marzenia. Bo życie, mimo wszystkich trudności, można i warto utkać z tego, co w nas najpiękniejsze.

# Przegląd prasy

**Maria Wachowicz - specjalistka ds. PR**



Kwiecień był mocno „konferencyjny” — i dobrze, bo to świetnie pokazuje skalę: temat widoczności i praw OzN realnie przebił się do różnych mediów. Do tego dorzuciliśmy konkret „tu i teraz”: rozmowy o asystencji osobistej, o zdrowiu psychicznym bez barier oraz praktyczne wsparcie w ruchu i dobrostanie.

## **Jedynka (Polskie Radio) - Konferencja Fundacji Avalon**

O Konferencji mówili Maria Wachowicz i dr Maciej Chudkiewicz, który poprowadzi panel „Jak nas widzą tak nas piszą, niepełnosprawność w mediach – kto tworzy wizerunek?” — o tym, kto ustawia narrację o OzN i jak mówić o niepełnosprawności bez uproszczeń i stereotypów.

Posłuchaj: [jedynka.polskieradio.pl](http://jedynka.polskieradio.pl)

## **Sympatia - „Zdrowie psychiczne bez barier” (Sylvia Lipińska-Wycisk)**

W rozmowie z Sylwią Lipińską-Wycisk (Fundacja Psychologia Dostępna) wybrzmiewa wprost: pomoc psychologiczna często kończy się na etapie „nie da się” — bo brakuje dostępności, ciągłości i sensownej ścieżki. To ważny głos w kontekście Konferencji Fundacji Avalon: zdrowie psychiczne nie jest dodatkiem, tylko warunkiem niezależności.

Przeczytaj: [porady.sympatia.onet.pl](http://porady.sympatia.onet.pl)



## InnowacjeSpołeczne.pl - asystencja osobista oczami praktyki

Wybrzmiewa perspektywa Bogumiły z Pomarańczowego Telefonu Wsparcia: ludzie szukają przede wszystkim konkretnego wsparcia w codzienności, a nie teoretycznych deklaracji. Z tej perspektywy asystencja osobista to narzędzie niezależności — pozwala funkcjonować, pracować, korzystać z opieki zdrowotnej i utrzymywać relacje.

Przeczytaj: [innowacjespoleczne.pl](http://innowacjespoleczne.pl)

## Niepełnosprawni.pl - międzynarodowe warsztaty Tai Chi w Fundacji Avalon

Zapowiedź darmowych warsztatów Tai Chi podkreśla ich wspierający charakter: łagodny ruch, oddech i uważność jako

element powrotu do dobrostanu po uszkodzeniach neurologicznych — z międzynarodowymi prowadzącymi i wsparciem tłumacza.

Przeczytaj: [niepelnosprawni.pl](http://niepelnosprawni.pl)

**Kwiecień pokazał, że rośnie potrzeba rozmowy o niepełnosprawności w sposób, który łączy prawa, dostępność i praktykę codziennego życia. Dla Fundacji Avalon to sygnał, że warto konsekwentnie wzmacniać głos osób z niepełnosprawnościami w mediach, rozwijać rozwiązania wspierające niezależność i budować przestrzeń do merytorycznej debaty – także podczas majowej konferencji.**

# Listy do redakcji

[biuletyn@fundacjaavalon.pl](mailto:biuletyn@fundacjaavalon.pl)



Masz pytanie dotyczące Fundacji Avalon? Chcesz dowiedzieć się więcej o dofinansowaniach, założeniu subkonta, naszych wydarzeniach, możliwościach wsparcia lub po prostu o tym, czym się zajmujemy? A może jest coś, co od dawna Cię nurtuje i nie wiesz, gdzie szukać odpowiedzi? **Nasi specjaliści chętnie odpowiedzą na Twoje pytania!** Możesz napisać do nas w każdej sprawie związanej z działalnością Fundacji i wsparciem dla osób z niepełnosprawnościami. Na Wasze wiadomości odpowiadamy w kolejnych wydaniach biuletynu, aby dzielić się ważnymi informacjami i rozwiewać wszelkie wątpliwości. **Nie ma pytań nieważnych – piszcie śmiało! Czekamy na Wasze wiadomości.**

## Wsparcie finansowe

**Pytanie:** Jakie dokumenty są potrzebne do założenia subkonta?

**Odpowiedź:** Aby założyć subkonto, wystarczy wypełnić porozumienie oraz zapoznać się z regulaminem. Konieczne jest również przedstawienie dokumentu medycznego zawierającego diagnozę. Co ważne, nie musisz mieć orzeczenia o niepełnosprawności, żeby założyć subkonto w Fundacji Avalon. Jeżeli je posiadasz, również o nie poprosimy, ale najważniejszy jest dokument wystawiony przez lekarza, na którym będzie Twoja diagnoza.

**Pytanie:** Nie wiem od czego zacząć, czy Fundacja pomaga w apelowaniu o wpłaty?

**Odpowiedź:** Możesz umówić się na bezpłatną konsultację z naszymi specjalistami, w dogodnej dla Ciebie formie – online, telefonicznie czy osobiście. Doradca przeprowadzi Cię przez proces konstruowania apelu i dobierze narzędzia najbardziej odpowiednie dla Twoich możliwości i potrzeb. Dodatkowo organizujemy webinaria, szkolenia, materiały edukacyjne, które mają na celu przybliżyć i nauczyć Cię korzystania z technik i narzędzi służących do pozyskiwania środków na subkonto. Wystarczy skontaktować się z nami mailowo na adres [apelowanie@fundacjaavalon.pl](mailto:apelowanie@fundacjaavalon.pl).

## Sport i rekreacja

**Pytanie:** Dzień dobry, czy wiadomo już, kiedy będzie Wheelmageddon?

**Odpowiedź:** Cześć Pawle, super, że interesujesz się Wheelmageddonem! Właśnie przygotowujemy jego kolejną edycję i na razie możemy zdradzić tylko tyle, że odbędzie się we wrześniu. Zachęcamy jednak do śledzenia naszych mediów społecznościowych, gdzie będziemy na bieżąco informować o szczegółach i otwarciu zapisów!

### Bezpłatne porady

**Pytanie:** Dzień dobry, czy w ramach dofinansowania na sprzęt rehabilitacyjny pfron można sfinansować sobie oprócz rowerka stacjonarnego do ćwiczeń również: domową wirówkę na nogi / masażer firmy medivon jak w załączniku oraz kompresyjny masażer limfatyczny? Czy gdzieś jest podany zakres urządzeń, które można sfinansować z pfron a które nie? Czy jest też może wykaz lub lista urządzeń jakie może sfinansować lekarz również na NFZ?

**Odpowiedź:** Nie ma jednej „zamkniętej listy” sprzętu rehabilitacyjnego finansowanego przez PFRON. Zamiast zamkniętego wykazu działa zasada: sprzęt musi być uzasadniony potrzebą wynikającą z niepełnosprawności i zaleceniem lekarza. **Ważną zasadą ogólną jest, że PFRON finansuje tylko sprzęt: niezbędny do rehabilitacji, potwierdzony zaleceniem lekarza/specjalisty.** Jeśli chodzi o domową wirówkę na nogi / masażer firmy medivon Masażer to jest możliwe dofinansowanie, ale jeśli np. urządzenie to będzie opisane jako element rehabilitacji (np. poprawa krążenia, spastyczność, obrzęki) lub jak lekarz w zaświadczeniu wpisze np. Urządzenie potrzebne do masażu uciskowego kończyn dolnych jako element rehabilitacji. Jeśli zaś chodzi o Kompresyjny masażer limfatyczny (BOA / drenaż limfatyczny) to również jest szansa na takie dofinansowanie jako metoda terapeutyczna stosowana przy obrzękach limfatycznych, problemach naczyniowych. Żeby dostać tego typu dofinansowanie warto we wnioskach o takie dofinansowanie używać określeń sprzętu typu urządzenie do drenażu limfatycznego kończyn dolnych.

Jeśli chodzi o wykaz sprzętu refundowanego przez NFZ to jest taki wykaz, przesyłam w załączniku wykaz takiego sprzętu z informacjami o limitach finansowych przyznawanych przez NFZ. Niestety w wykazie takiego sprzętu nie ma takich urządzeń, o które Pan pyta. Sprzęt dofinansowany przez NFZ to przede wszystkim: sprzęt do poruszania się (wózki inwalidzkie, kule, balkoniki), sprzęt ortopedyczny (protezy kończyn, ortozy, obuwie ortopedyczne), sprzęt przeciwoleżynowy (poduszka, materac), aparaty słuchowe, sprzęt stomijny, środki higieniczne (pieluchomajtki, wkładki) czy sprzęt oddechowy.

**Pytanie:** Czy można ubiegać się o dofinansowanie na naprawę wózka inwalidzkiego aktywnego lub stabilizującego z NFZ?

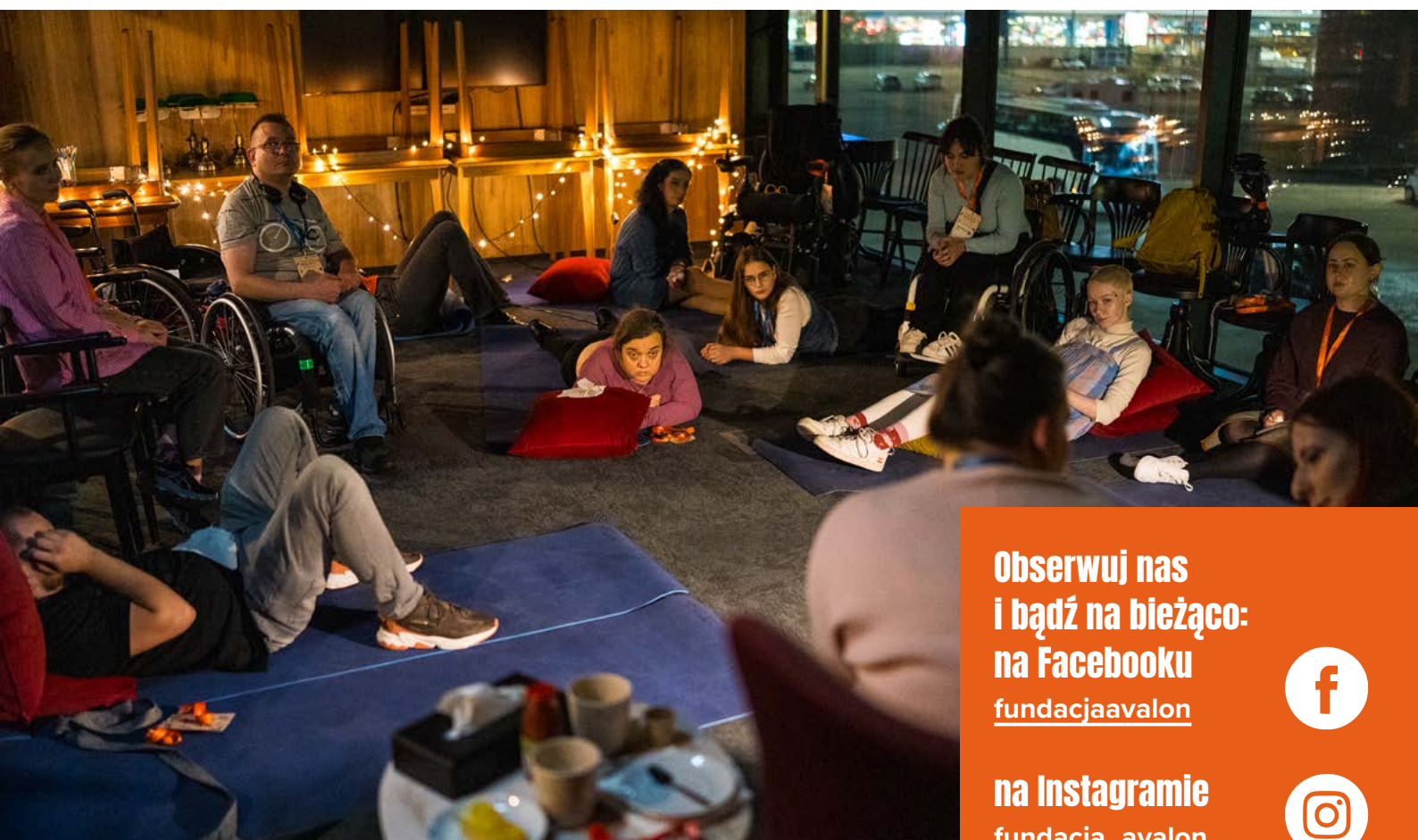
**Odpowiedź:** Tak, można, najlepiej proszę się zgłosić do lekarza specjalisty (np. ortopeda, neurolog czy chirurg) i poprosić o wystawienie zlecenia na naprawę wózka inwalidzkiego aktywnego lub wózka inwalidzkiego stabilizującego dla dorosłych. Z NFZ można dostać 900 zł na naprawę wózka inwalidzkiego aktywnego i 600 zł na naprawę wózka inwalidzkiego specjalnego.



## Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Cieszymy się, że poznajecie z nami różne perspektywy środowiska OzN – od przełamywania szklanego sufitu na ścieżce kariery, przez budowanie eksperckiego wizerunku OzN w mediach, aż po Wasze prawdziwe historie i praktyczne wsparcie płynące z Poradnika „Kompas działań”.

**To właśnie Wasza obecność i uwaga nadają sens temu, co robimy.  
Do zobaczenia w kolejnym, wakacyjnym wydaniu!**



Obserwuj nas  
i bądź na bieżąco:  
na Facebooku  
[fundacjaavalon](#)



na Instagramie  
[fundacja\\_avalon](#)



na LinkedInie  
[Fundacja Avalon](#)



na YouTube  
[FundacjaAvalonYT](#)



**Zapisz się na kolejne biuletyny**



**Odwiedź naszą stronę internetową**

