

Widzialni

z Fundacją Avalon



Aktywizacja

Asystencja osobista - co dalej?

Rehabilitacja

Dogoterapia

Sport i rekreacja

Dzień Otwarty Sitwake

Wheelmageddon 2026

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

Dziecko potrzebuje domu, nie instytucji

Drodzy Czytelnicy,

są takie momenty w życiu, kiedy najbardziej potrzebujemy mapy. Nie dlatego, że nie umiemy iść naprzód, ale dlatego, że nagle znajdujemy się w miejscu, którego nie znamy. Trudna diagnoza dziecka oraz wynikające z niej konsekwencje, strach, niepewność, lawina pytań, formalności i emocji – to właśnie jeden z takich momentów.

Dlatego tematem okładkowym tego wydania jest **„Kompas Działań”** – nowy poradnik Fundacji Avalon dla rodziców, opiekunów i specjalistów wspierających dzieci w trakcie oraz po diagnozie. To publikacja, która nie zmienia rzeczywistości, ale pomaga się w niej odnaleźć. Daje coś cennego: porządek, kierunek i konkretne wskazówki, co robić dalej, gdzie szukać wsparcia i jak nie zgubić się w gąszczu procedur oraz decyzji. „Kompas Działań” prowadzi przez obszary związane z diagnozą, terapią, edukacją, wsparciem społecznym i prawnym, odpowiadając na pytania, które codziennie słyszymy od rodzin i profesjonalistów.

W tym wydaniu wracamy też między innymi do wydarzenia, które stało się ważnym krokiem w historii naszej organizacji – **Konferencji „Nowoczesne trendy kształtujące widoczność i prawa osób z niepełnosprawnościami”**. Przez dni rozmawialiśmy o tym, jak budować bardziej dostępne i włączające społeczeństwo, jak wykorzystać nowe technologie, wzmacniać niezależność, wspierać aktywność zawodową i skuteczniej egzekwować prawa osób z niepełnosprawnościami. Co najważniejsze – do jednego stołu zasiedli przedstawiciele wielu środowisk: organizacji społecznych, biznesu, administracji, mediów, eksperci i same osoby z niepełnosprawnościami.

W kolejnych artykułach znajdziecie relacje z konferencji, głosy uczestników, rozmowy o asystencji osobistej, dostępności, seksualności, rodzicielstwie i codzienności osób z niepełnosprawnościami.

Nie zabraknie też tematów lżejszych, ale równie ważnych – dogoterapii, sportu, kultury czy wakacyjnej organizacji czasu.

Bo właśnie taki jest ten numer: o szukaniu kierunku, budowaniu sprawczości i tworzeniu świata, w którym nikt nie musi radzić sobie sam.

Cieszymy się, że możemy Wam towarzyszyć w Waszej codzienności i dziękujemy, że jesteście z nami. Mamy nadzieję, że ten numer stanie się dla Was nie tylko źródłem wiedzy, ale także inspiracją do działania – krok po kroku, we własnym tempie, z własnym kompasem w dłoni.

**Redaktor Naczelna Biuletynu
„Widzialni z Fundacją Avalon”
Helena Szczuka-Kalenský**



Redaktor naczelna

Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny

Aleksandra Leleń, Anna Pawlaczyk, Anna Wysocka, Dominika Filipowicz, Ewa Lefik-Babiasz, Helena Szczuka-Kalenský, Julia Szczygieł, Katarzyna Wasiak, Lusine Duryan, Maria Wachowicz, Marta Maik, Maryna Shymon, Żaneta Krysiak

Skład graficzny

Filip Królak, Natalia Gacka

Konsultacja merytoryczna

Ewa Lefik-Babiasz, Lusine Duryan

Współpracownicy

Anna Niedzielak, Kamil Czerwiński, Łukasz Klat, Maja Raczkowska, Oskar Pągowski

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

Adres e-mail redakcji:

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



Chcesz współtworzyć biuletyn? Zgłoś się do wolontariatu!

Wystarczy, że wyślesz maila na adres:
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

Diagnoza medyczna dziecka 7

Aktywizacja

„Epoka (nie)dostępności” w Sejmie RP 9

Konferencja Fundacji Avalon już za nami! 11

Koszt obecności..... 13

Asystencja osobista - co dalej? 16

Autoprezentacja20

Rehabilitacja

Dogoterapia.....22

Bezpłatne wsparcie dla OzN w ramach projektu „Wspólnie aktywni”.....24

Rehabilitacja, która uczy życia26

Sport i rekreacja

Rusz się po swoje jutro29

Dzień Otwarty Sitwake..... 31

Wheelmageddon 2026 33

Biegnij dobrze z Fundacją Avalon!35

Ciało i zdrowie

Seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną37

Różnorodność i inkluzyność

Fundacja Avalon na Paradzie Równości w Warszawie 43

„Epoka (nie)dostępności” Fundacji Avalon i Muzeum Narodowego w Krakowie z nagrodą Sybilla 202545

Kino bez barier.....48

Wsparcie i dostępność

Cztery lata działania Centrum Pomocy Uchodźcom z Niepełnosprawnościami....50

Dlaczego warto angażować dziecko w obowiązki domowe?.....52

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

Kiedy dziecko otrzymuje diagnozę, rodzic traci głos55

Kuba został sam58

Dziecko potrzebuje domu, nie instytucji ..64

Prawdziwe historie

Niezapomniana wakacyjna przygoda70

Fundacyjny Przegląd Prasy

Przegląd prasy 73

Listy do redakcji

Listy do redakcji..... 75

Podcast

Czy to ostatni rok..... 78

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!**



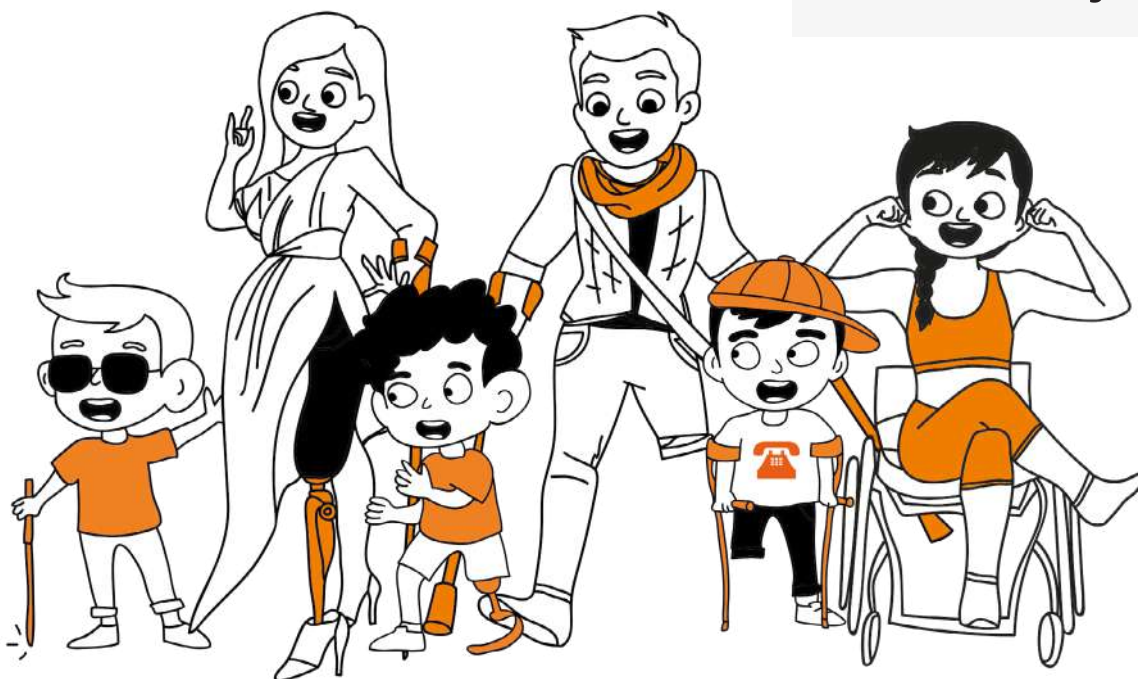
Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

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, pedagożki, 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

Diagnoza medyczna dziecka

Pierwszy krok do świadomego wsparcia



Magdalena Bartniczak - specjalistka ds. rehabilitacji, Fundacja Avalon



Diagnoza medyczna to moment, który dla wielu rodziców i opiekunów wiąże się z silnymi, trudnymi emocjami, niepewnością i dużą liczbą pytań. Jednocześnie to właśnie ona stanowi pierwszy i niezwykle ważny krok w kierunku zapewnienia dziecku odpowiedniego wsparcia. Warto podkreślić, że diagnoza to nie tylko „nazwanie choroby”. To proces, który pozwala lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i zaplanować dalsze działania terapeutyczne, edukacyjne i społeczne. Dobrze postawiona diagnoza staje się punktem wyjścia do budowania systemowego i dopasowanego wsparcia.

Diagnoza to proces

W praktyce diagnoza rzadko ogranicza się do jednej wizyty. Często obejmuje kilka konsultacji, badania oraz obserwację dziecka w różnych sytuacjach. W proces ten zaangażowani są różni specjaliści, w zależności od potrzeb może to być neurolog dziecięcy, genetyk, ortopeda, audiolog czy inni eksperci.

Takie wielospecjalistyczne podejście pozwala spojrzeć na funkcjonowanie dziecka szerzej i trafniej dobrać formy wsparcia. Warto więc przygotować się na to, że diagnoza może wymagać czasu, i że jest to naturalny element tego procesu.

Kto stawia diagnozę?

Diagnozę medyczną stawia lekarz specjalista posiadający odpowiednie uprawnienia do wykonywania zawodu. To on kieruje procesem diagnostycznym i decyduje o dalszych krokach – badaniach, konsultacjach czy leczeniu.

Jednocześnie coraz częściej diagnoza powstaje we współpracy z innymi specjalistami oraz zespołem terapeutycznym i edukacyjnym. Dzięki temu możliwe jest nie tylko rozpoznanie trudności, ale także zaplanowanie kompleksowego wsparcia dostosowanego do indywidualnych potrzeb dziecka.

Jak przygotować się do pierwszej konsultacji?

Odpowiednie przygotowanie do wizyty może znacząco ułatwić cały proces diagnostyczny.

Warto zgromadzić dokumentację medyczną dziecka – wyniki badań, wypisy ze szpitala, opinie specjalistów czy książeczkę zdrowia. Pomocne są także własne obserwacje rodzica dotyczące rozwoju dziecka, jego zachowań, trudności i mocnych stron.

Równie istotne jest przygotowanie emocjonalne. Dobrze jest zapisać pytania, które chcemy zadać specjalście, oraz pamiętać, że konsultacja nie jest oceną, lecz próbą zrozumienia sytuacji i znalezienia najlepszego wsparcia.

W przypadku dziecka warto w prosty sposób wyjaśnić, dokąd idzie i czego może się spodziewać. Pomocne może być także zabranie przedmiotu, który daje mu poczucie bezpieczeństwa.

Co dalej?

Po konsultacji warto uporządkować uzyskane informacje – zanotować zalecenia specjalisty, ustalić kolejne kroki i zadbać o przechowywanie dokumentacji w jednym miejscu. To ułatwia dalszy proces diagnostyczny i pozwala lepiej odnaleźć się w kolejnych etapach wsparcia.

Nie trzeba przechodzić przez to samemu

Diagnoza dziecka to doświadczenie, które może być trudne i przytłaczające. Warto jednak pamiętać, że rodzice i opiekunowie nie są w tym sami. Wsparcie specjalistów,

dostęp do rzetelnej wiedzy oraz możliwość konsultacji mogą znacząco ułatwić przejście przez ten etap.

Diagnoza to początek drogi – a odpowiednie wsparcie pozwala tę drogę lepiej zrozumieć i świadomie nią podążać.

Poradnik „Kompas działań”

Zachęcamy do zapoznania się z rozdziałem poświęconym diagnozie medycznej w poradniku „Kompas działań – wspierający przewodnik dla specjalistów i rodzin dzieci z niepełnosprawnością” Fundacji Avalon. Znajdą w nim Państwo m.in. uporządkowane informacje dotyczące procesu diagnostycznego, wskazówki wspierające współpracę między specjalistami oraz praktyczne podejście do planowania kompleksowego wsparcia dziecka.

**Pobierz i czytaj
bezpłatny Poradnik**





„Epoka (nie)dostępności” w Sejmie RP

Wystawa, która przenosi głos osób z niepełnosprawnościami do centrum debaty publicznej



Helena Szczuka-Kalensky -
stanowisko, Fundacja Avalon

W maju przestrzeń Sejmu RP stała się miejscem wyjątkowego spotkania sztuki i społecznego zaangażowania. Od 11 do 18 maja prezentowana była tam ekspozycja zdjęć z wystawy **„Epoka (nie)dostępności: od wykluczenia do życia bez barier”** – projektu Fundacji Avalon i Muzeum Narodowego w Krakowie, stworzonego w ramach kampanii społecznej **„Epoka dostępności”**.

Było to wydarzenie szczególne nie tylko ze względu na prestiżową lokalizację. To właśnie w Sejmie powstają przepisy wpływające na codzienne życie osób z niepełnosprawnościami. Obecność wystawy w tym miejscu stanowiła ważny głos w dyskusji o dostępności i potrzebie budowania bardziej otwartego społeczeństwa.

Dla Fundacji Avalon była to również **druga ekspozycja organizowana w Sejmie RP**.

Wcześniej parlamentarzyści mogli oglądać wystawę **„Moje prawa to ważna sprawa”**, poświęconą prawom dziecka. Oba projekty łączy wspólny cel – zwracanie uwagi na potrzeby grup, których głos powinien być lepiej słyszany w debacie publicznej.

Historie ukryte za eksponatami

„Epoka (nie)dostępności” prezentuje trzynaście eksponatów symbolizujących bariery, z jakimi na co dzień osoby z niepełnosprawnościami spotykają się w obszarach takich jak: architektura, kultura, komunikacja, edukacja czy rynek pracy.

Każdy z obiektów opowiada prawdziwą historię człowieka i pokazuje, że wykluczenie często wynika nie z niepełnosprawności, lecz z niedostosowanego otoczenia. Dzięki połączeniu sztuki i edukacji społecznej wystawa zachęca do refleksji nad tym, jak projektować świat bardziej dostępny dla wszystkich.

Wyjątkowość przedsięwzięcia została doceniona również przez środowisko muzealne. Wystawa otrzymała prestiżową nagrodę **Sybilla** w kategorii **Edukacja**, uznawaną za jedno z najważniejszych wyróżnień w polskim muzealnictwie.

Głosy, które wybrzmiały podczas wernisażu

Podczas uroczystego otwarcia wystawy głos zabrała **Helena Szczuka-Kalenský**, kierowniczką Działu Komunikacji i Promocji Fundacji Avalon oraz koordynatorką kampanii. Podkreślała zarówno artystyczną wartość projektu, jak i jego społeczny wymiar. Szczególną uwagę poświęciła doświadczeniom bohaterów kampanii, które stały się inspiracją dla prezentowanych eksponatów.

O znaczeniu wystawy dla instytucji kultury mówiła również **Iwona Parzyńska**, koordynatorką dostępności Muzeum Narodowego w Krakowie. Przypomniała, że ekspozycja była prezentowana nie tylko wśród dzieł mistrzów i mistrzyń w Galerii Sztuki Polskiej XX i XI wieku, ale także w **Młynach Rothera w Bydgoszczy** oraz **Kieleckim Centrum Kultury**, docierając do szerokiego grona odbiorców. Zwróciła także uwagę na działania MNK na rzecz zwiększania dostępności jako przykład odpowiedzialnej i konsekwentnej polityki społecznej odpowiedzialności instytucji kultury.

Wśród mówców znalazła się także **Bożena Borowiec**, reprezentująca Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który współfinansował kampanię i wystawę. Podkreślała rolę PFRON w rozwijaniu dostępności na poziomie ogólnopolskim i lokalnym oraz znaczenie współpracy różnych środowisk na rzecz zmian społecznych.

Warto odnotować, że wkrótce po wydarzeniu Bożena Borowiec objęła mandat poselski. Jej wieloletnie

doświadczenie w działaniach na rzecz osób z niepełnosprawnościami może stać się cennym wsparciem dla tworzenia rozwiązań odpowiadających na potrzeby tej grupy.

Nic o nas bez nas

W wernisażu uczestniczyli również bohaterowie kampanii i samorzecznicy współpracujący z Fundacją Avalon, m.in. **Przemysław Świercz, Katarzyna Dinst, Aneta Koszyczek, Paulina Lomber i Maria Szygielska**.

Dzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z dostępnością i codziennym funkcjonowaniem osób z niepełnosprawnościami. Ich obecność przypominała, że za każdym eksponatem stoją prawdziwe historie, a za każdą barierą – konkretny człowiek.

Więcej niż wystawa

Przeniesienie „Epoki (nie)dostępności” do Sejmu RP było ważnym etapem kampanii społecznej Fundacji Avalon. Wystawa nie tylko zwiększa świadomość społeczną, ale także dociera do osób mających realny wpływ na kształtowanie polityk publicznych.

Dostępność nie jest dodatkiem ani przywilejem. To warunek pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Wystawa przypomina, że odpowiedzialność za jej budowanie spoczywa na całym społeczeństwie.

Uczestnicy wernisażu mieli również okazję zwiedzić Parlament RP, co stało się symbolicznym dopełnieniem wydarzenia poświęconego prawom, równości i dostępności.

Konferencja Fundacji Avalon już za nami!

Dwa dni merytorycznych rozmów o prawach i widoczności osób z niepełnosprawnościami

Konferencja Fundacji Avalon „Nowoczesne trendy kształtujące widoczność i prawa osób z niepełnosprawnością. Praca. Kariera. Technologia” była ogólnopolskim forum dialogu poświęconym prawom, widoczności i jakości życia osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Wydarzenie stworzyło przestrzeń merytorycznej, międzysektorowej rozmowy, łącząc osoby z niepełnosprawnościami, organizacje społeczne, administrację publiczną, biznes, media oraz ekspertów i ekspertki z różnych dziedzin.

Podczas Konferencji rozmawialiśmy o tematach kluczowych dla budowania bardziej dostępnego i włączającego społeczeństwa – w tym o rynku pracy, rozwoju kariery, nowych technologiach, dostępności, niezależnym życiu i prawach osób z niepełnosprawnościami. Wydarzenie było okazją do wymiany wiedzy, doświadczeń i perspektyw, a także do nawiązywania wartościowych kontaktów oraz wzmacniania współpracy między różnymi środowiskami. Każdego dnia Konferencji uczestniczyło w niej ponad 800 osób (200 osób stacjonarnie oraz 600 online). Dwa dni dyskusji przykuły uwagę osób z niepełnosprawnością, przedstawicieli biznesu, mediów oraz członków organizacji pozarządowych.



**Wsparcie, które daje wolność -
asystencja osobista w pracy
i codzienności**



**Jak nas widzą tak nas piszą,
niepełnosprawność w mediach -
kto tworzy wizerunek?**

„Konferencja „Nowoczesne trendy kształtujące widoczność i prawa osób z niepełnosprawnościami” pokazała jak bardzo ważna jest włączająca dyskusja o prawach i obecności osób z niepełnosprawnościami w różnych przestrzeniach, które dotyczą każdego i każdej z nas: technologii, polityki, usług medycznych czy edukacji. Organizując to wydarzenie po raz kolejny, obserwuję jak wzmacniające jest doświadczenie spotkania, wymiany doświadczeń, rozmowy w tak różnorodnej grupie. Podsumowuję pracę nad Konferencją z wdzięcznością, że zebraliśmy w jednym miejscu tak dużo osób, które połączyła idea równości, różnorodności i inkluzywności. Do zobaczenia na kolejnej edycji” – podsumowała **Żaneta Krysiak z Fundacji Avalon, organizatorka Konferencji.**

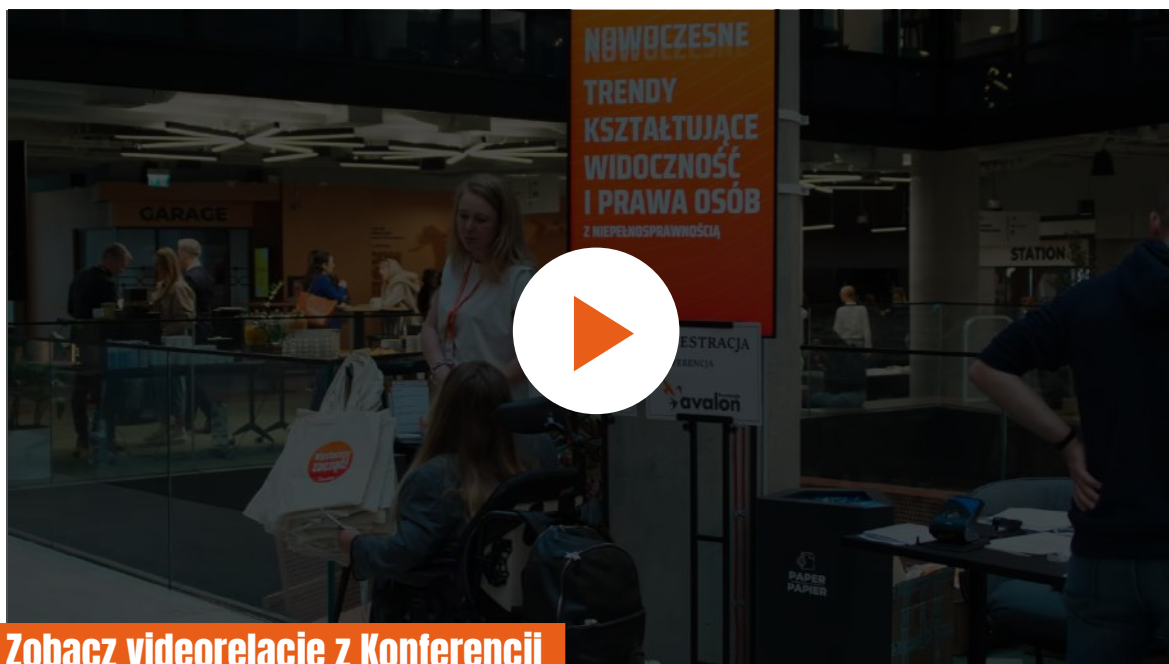
Dziękujemy wszystkim osobom, które wzięły udział w Konferencji – stacjonarnie i online – oraz współtworzyły przestrzeń rozmowy o zmianach, które mają realne znaczenie.

Zachęcamy też do śledzenia działań innych organizacji i instytucji, które regularnie



Szkoła dla wszystkich - edukacja włączająca: idea kontra praktyka

poruszają temat dostępności, praw i codziennego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami. Warto zaglądać m.in. na strony Fundacji Integracja, która publikuje aktualności i informacje o konferencjach oraz projektach związanych z dostępnością, a także PFRON, który organizuje wydarzenia takie jak „Konferencja o Dostępności Cyfrowej” czy „Dostępność. Twoje prawo”. Ciekawych inicjatyw warto też szukać na portalach branżowych i stronach organizacji społecznych, bo to właśnie tam często pojawiają się zapowiedzi ważnych spotkań, debat i konferencji.



Zobacz videorelację z Konferencji

Koszt obecności

Dlaczego „jedno kliknięcie” to czasem zbyt wysoki próg



Kasia Wasiał - twórczyni kanału Kasianawozku, samorzeczniczka i testerka rozwiązań technologicznych, pracuje nad powołaniem organizacji „Wspieramy, nie wręczamy”.

Jedno kliknięcie wygląda jak drobna czynność. Z perspektywy mózgu jest złożonym procesem.

Zanim ktoś stanie się widoczny

Dotykając obszarów społecznych, a szczególnie osób z niepełnosprawnościami, często pokazuje się aktywizującą stronę rzeczywistości: wyjdź, zgłoś się, kliknij, napisz, przyjdź na konferencję, zabierz głos, pokaż się, skorzystaj z programu, złóż wniosek, zdobądź dofinansowanie. Ten język ma energię, bo zaprasza do obecności. Ma też swój ślepy punkt: patrzy przede wszystkim na tych, którzy już są w środku. Na osoby, które dotarły na wydarzenie, usiadły w panelu, napisały zgłoszenie, miały transport, miały wsparcie, poradziły sobie z formularzem, zareagowały na czacie, zmieściły się w języku wydarzenia i miały jeszcze siłę, żeby zostać zauważone. A przecież ogromna część prawdy o niepełnosprawności dzieje się wcześniej: przed salą, przed sceną, przed formularzem, przed przyciskiem „wyślij”, przed pierwszą rozmową w kularach. Właśnie tam zaczyna się koszt obecności.

Jedno kliknięcie jako złożony proces

Jedno kliknięcie wygląda jak drobna czynność, ale z perspektywy mózgu jest złożonym procesem: trzeba utrzymać uwagę, wychwycić moment reakcji, ułożyć myśl, przechować ją w pamięci



robotycznej, znaleźć ikonę czatu, trafić w nią palcem, napisać wiadomość, wysłać ją w odpowiednim momencie i regulować napięcie związane z tym, że ktoś tę wiadomość zobaczy, oceni albo pominie. Pracują funkcje wykonawcze: planowanie, kontrola uwagi, hamowanie impulsów, elastyczność poznawcza. Pracuje pamięć robocza, koordynacja wzrokowo-ruchowa i regulacja emocji, bo człowiek chce zabrzmieć jasno, mądrze i sprawczo. Pracuje też lęk przed oceną: czy pytanie będzie dobrze zrozumiane, czy głos zostanie przyjęty jako wkład, czy osoba zostanie potraktowana jako rozmówczy, a nie jako kłopot organizacyjny.

Ukryty koszt działania

U osoby z niepełnosprawnością ten proces może mieć dodatkowy koszt, bo do samego zadania dochodzi ciało, zmęczenie, sprawność rąk, zależność od pomocy, czas reakcji i obawa, że efekt końcowy zostanie oceniony bez zobaczenia drogi do efektu. I właśnie tu pojawia się przekłamanie w rozmowie o widoczności.

Reprezentacja nie pokazuje całej drogi

Konferencje, kampanie i projekty często pokazują osoby z niepełnosprawnościami, które już przeszły przez wiele progów. To ważne, bo reprezentacja buduje język, daje twarze i pokazuje możliwości. Gdy rozmawiamy głównie z tymi, którzy już dotarli, łatwo stworzyć obraz zbyt prosty: wystarczy chcieć, wystarczy się zgłosić, wystarczy kliknąć, wystarczy skorzystać. Tymczasem wiele osób ma głos, pomysł, kompetencje i ambicję, ale zużywa zasoby jeszcze przed pierwszym publicznym gestem.

Online daje treść, obecność daje relacje

Zapisałam się na Konferencję Fundacji Avalon w trybie stacjonarnym, bo chciałam czegoś, czego sam ekran nie daje: kularów, rozmowy, kontaktu, możliwości bycia zauważoną jako osoba do pracy, tekstu, projektu i współpracy. Online daje dostęp do

treści. Obecność na miejscu daje dostęp do relacji. A relacje często zaczynają się po oficjalnej części wydarzenia: przy kawie, w krótkiej rozmowie po panelu, w spojrzeniu, w pytaniu „czym się zajmujesz?”, w możliwości powiedzenia „mam pomysł, możemy porozmawiać?”. Jeśli osoba zostaje tylko przy transmisji, może usłyszeć treść, ale traci część nieformalnego obiegu, w którym rodzi się praca, współpraca, zaproszenie, tekst, projekt albo kontakt.

Formularze, wnioski i energia tracona po drodze

To samo dzieje się przy programach wsparcia i dofinansowaniach. Co z tego, że ktoś wie, jak wypełnić wniosek, jeśli samo przejście przez formularz, załączniki, język urzędowy, ryzyko pomyłki i lęk przed oceną zabierają energię potrzebną do realizacji pomysłu? Co z tego, że ktoś ma ideę, jeśli najpierw musi udowodnić, że ma prawo do narzędzi, warunków i pomocy, które pozwolą tę ideę wykonać?

Wsparcie jako infrastruktura obecności

Czasem najbardziej realnym wsparciem jest zdanie: masz pomysł, pomogę Ci przejść przez wniosek; chcesz napisać, pomogę Ci wysłać; chcesz kupić potrzebną rzecz, pomogę Ci zrobić to bez ciągłego pytania „po co ci to?”; chcesz być na wydarzeniu, pomogę Ci dotrzeć także do ludzi, a nie tylko do programu.

Narzędzia pomagają, ale nie zdejmują napięcia

Narzędzia mogą wspierać. Mogą pomóc ułożyć tekst, uporządkować dane, nazwać plik, przygotować wiadomość, skrócić drogę przez chaos. To nadal człowiek płaci kosztem uwagi, decyzji, kontroli, wstydu, nadziei i odpowiedzialności. To nadal jest jego praca, jego czas, jego ciało, jego energia i jego próba zachowania sprawczości. Narzędzie może pomóc w kliknięciu, ale nie przeżyje za człowieka

stresu przed oceną. Może uporządkować dokument, ale nie poniesie społecznego kosztu tłumaczenia własnych potrzeb. Może przyspieszyć pisanie, ale nie zastąpi relacji, która mogłaby powstać po drugiej stronie sali.

Dlatego asystencja, dostępność i wsparcie w procedurach są czymś więcej niż techniczną pomocą. Są infrastrukturą obecności. Pomagają wykonać własną decyzję: kliknąć, napisać, kupić, wysłać, pojechać, zostać po panelu, porozmawiać, złożyć wniosek, zdobyć dofinansowanie. Dobrze rozumiana pomoc wzmacnia sprawczość, bo chroni zasoby potrzebne do tego, co naprawdę ważne: myślenia, relacji, pracy, projektu, tekstu, udziału w życiu społecznym.

Widoczność wymaga zobaczenia progu

Widoczność osób z niepełnosprawnościami wymaga więc czegoś więcej niż zaproszenia do bycia widoczną. Wymaga zobaczenia drogi do widoczności. Wymaga zauważenia kosztu poznawczego, emocjonalnego, fizycznego i społecznego. Wymaga wyjścia poza obraz osób, które już są na scenie, i zapytania o tych, którzy mają głos, ale ich głos zatrzymuje się na progu: przy ikonie czatu, przy formularzu, przy transporcie, przy lęku przed oceną, przy zmęczeniu, przy braku osoby, która pomoże przejść od pomysłu do działania.

Jak budować odporność psychiczną, gdy koszt wejścia jest niewidoczny

Jedno kliknięcie może być końcem długiego procesu. Relacja często zaczyna się dopiero po nim. A jeśli w rozmowie o widoczności pokazujemy głównie tych, którzy już dali radę kliknąć, przyjść i zabrać głos, łatwo budujemy obraz zbyt prosty: wystarczy chcieć, wystarczy się zgłosić, wystarczy skorzystać. Życie osoby z niepełnosprawnością pokazuje coś bardziej złożonego: chęć jest, kompetencje są, pomysł jest, a koszt wejścia w działanie zużywa siły wcześniej niż ktokolwiek zdąży zobaczyć efekt. Jak w tym wszystkim, kiedy mamy takie przekłamanie, budować odporność psychiczną?



Asystencja osobista -

co dalej?



Maria Wachowicz - specjalistka,
Fundacja Avalon



Dominika Filipowicz - Fundacja
Avalon



Przez blisko pół roku specjalna podkomisja sejmowa rozpatrywała trzy projekty ustawy o asystencji osobistej. Jak wyglądały te prace? Na czym najbardziej zależy stronie społecznej? Co należy w niej zmienić, aby realnie odpowiadała na potrzeby osób z niepełnosprawnościami?

Asystent to nie opiekun

Asystencja osobista to forma wsparcia, która wzmacnia niezależność i sprawczość osób z niepełnosprawnościami. Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością nie pełni roli opiekuna, nie podejmuje decyzji w imieniu osoby, którą wspiera ani jej nie wyręcza. Jego zadaniem jest towarzyszenie i udzielanie pomocy w takim zakresie, jaki umożliwi realizowanie codziennych potrzeb, planów zawodowych, aktywności społecznych oraz osobistych celów.

Kluczowe znaczenie ma indywidualne podejście. Wsparcie asystenckie powinno być dostosowane do potrzeb, możliwości i stylu życia konkretnej osoby. Asystent osobisty może pomóc w całej gamie czynności, począwszy od podstawowych takich jak: ubieranie się, higiena, jedzenie, skończywszy na złożonych takich jak np. cewnikowanie lub podawanie leków (po otrzymaniu specjalistycznego instruktażu). Wsparcie asystenta nie dotyczy wyłącznie kwestii umożliwiających codzienne przetrwanie, przeciwnie, ma również umożliwić osobom z niepełnosprawnościami

rozwijanie swoich zainteresowań oraz wzmacnianie swojej podmiotowości. Asystenci pomogą zatem w dotarciu do kina lub teatru, przygotowaniu się do randki, do podróży. Dzięki temu osoba z niepełnosprawnością może aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, zawodowym i prywatnym na własnych zasadach.

Asystencja osobista ma również istotny wpływ na relacje rodzinne. Pozwala zmniejszyć zależność od najbliższych, co często przekłada się na większą samodzielność, poczucie podmiotowości i równowagę w codziennych relacjach. To rozwiązanie, które wspiera nie tylko praktyczne funkcjonowanie, ale także godność, niezależność i prawo do decydowania o własnym życiu.

Co wiemy na temat ustawy o asystencji osobistej?

Dotychczas asystencja osobistą realizowano w ramach czasowych projektów finansowanych z Funduszu Solidarnościowego. Oferowane wsparcie często jest dostępne wyłącznie w niektórych powiatach, jedynie przez określony czas, organizowane przez konkretne fundacje, co wiąże się z całkowitym brakiem stabilności.

Jak tworzyć więc długoterminowe życiowe plany, takie jak np. wyprowadzka z domu rodzinnego, skoro nie można mieć

pewności, że za rok również zakwalifikuje się do odpowiedniego programu asystenckiego?

Wprowadzenie ustawy o asystencji osobistej ma dać gwarancję dostępu do stałego, systemowego wsparcia. Ustawa miała wejść w życie w 2027 roku, czasu nie pozostało już więc wiele. Projekt został przygotowany z udziałem strony społecznej Prace nad ustawą wciąż jednak się przeciągają. Po około pół roku pracy, 13 posiedzeniach i przeanalizowaniu 125 artykułów zawartych w projekcie ustawy o asystencji osobistej wciąż więcej jest pytań, niż odpowiedzi.

Dotychczasowe prace podkomisji dotyczyły głównie redakcji tekstu konkretnych artykułów, z którym wiązał się z szeregiem wątpliwości natury legislacyjnej, a wiele merytorycznych poprawek wystosowanych przez stronę społeczną wciąż czeka na rozpatrzenie.

Aby nie pogubić się w gąszczu pytań dotyczących ostatecznej formy ustawy, warto przypomnieć sobie jej najważniejsze założenia:

- Aby wnioskować o wsparcie asystenta osobistego trzeba posiadać **ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności oraz decyzję o poziomie potrzeby wsparcia**. Decyzja o poziomie potrzeby wsparcia istotna jest również w procesie przyznawania świadczenia wspierającego. Wydawana jest przez wojewódzki zespół ds. orzekania o niepełnosprawności i określa liczbę punktów w skali od 0 do 100, która odzwierciedla stopień zależności osoby z niepełnosprawnością od wsparcia osób trzecich w codziennym życiu.
- Od 2027 roku o wsparcie asystenta osobistego będą mogły wnioskować osoby, które **ukończyły 18 rok życia**. Od 2030 roku o wsparcie asystenta osobistego będzie mogła wnioskować również młodzież od **13 roku życia**.
- Prawo do wsparcia asystenta osobistego mają osoby, które **nie ukończyły 65 roku życia**. Wyjątkiem są osoby, które uzyskały decyzje o przyznaniu usługi wcześniej, będą mogły korzystać ze wsparcia asystenta osobistego do końca ważności tej decyzji.
- Osoby dorosłe mogą uzyskać od **20 do 240 godzin** asystencji osobistej miesięcznie w zależności od tego, jak została określona ich potrzeba wsparcia.
- Od decyzji w sprawie przyznanej liczby godzin asystencji będzie można się odwołać w przeciągu **14 dni** od daty jej dostarczenia.
- Jeżeli w danym miesiącu nie wykorzystają się wszystkich godzin, **można przenieść je na kolejny miesiąc**. Liczba przeniesionych godzin nie może być większa niż 50 proc. godzin przyznanych w decyzji oraz nie większa niż 100 godzin.
- Realizatorami ustawy o asystencji osobistej będzie powiat, gmina lub NGO wpisane w odpowiedni rejestr. Szczegóły dotyczące zatrudnienia konkretnego asystenta osobistego będą zawarte w kontrakcie trójstronnym.
- Osoba z niepełnosprawnością oraz realizator **wspólnie wybierają asystenta osobistego** spośród kandydatów na asystentów osobistych wpisanych do rejestru asystentów osobistych. Oznacza to, że osoba z niepełnosprawnością ma wpływ na to, jaki asystent osobisty zostanie jej przydzielony.

Ile można czekać?

W konwencji ONZ „O prawach osób z niepełnosprawnościami”, ratyfikowanej przez Polskę w 2012 roku, znajduje się zapis, który zapewnia osobom z niepełnosprawnościami prawo do funkcjonowania na równi z innymi.

Bez asystencji osobistej dla wielu osób nie jest to możliwe. Już w 2018 roku środowisko osób z niepełnosprawnościami podkreślało, że wprowadzenie ustawowej asystencji osobistej jest koniecznym krokiem mającym umożliwić osobom z niepełnosprawnościami

niezależne życie. Wtedy powstał prezydencki projekt asystencji osobistej, który wzbudził w środowisku osób z niepełnosprawnościami wiele kontrowersji. Od tego momentu minęło 8 lat. 8 lat przepychanek, ciągłych zmian i niezrealizowanych obietnic.

Prace sejmowej podkomisji ds. asystencji osobistej, podczas których rozpatrywane są trzy projekty ustawy: prezydencki, poselski i rządowy, wciąż trwają. Jak podkreśla Bartosz Tarnowski w podcaście Fundacji Avalon – Wystarczy Zacząć, od momentu uchwalenia ustawy do wdrożenia jej, czyli do momentu, gdy pierwsza osoba zacznie korzystać z asystencji na zasadach ustawowych, minie około 14 miesięcy. Trudno skrócić ten czas, ponieważ prace nad pewnymi kwestiami takimi jak m.in. program informatyczny do koordynacji czy przeprowadzenie szeregu szkoleń, można zacząć dopiero po uchwaleniu ustawy. W teorii ustawa o asystencji osobistej ma zostać wprowadzona w życie już w 2028 roku. W praktyce? Dopiero się okaże, ale szanse na to nie są duże.

Pytania bez odpowiedzi

Przedstawiciele strony społecznej wyrazili szereg wątpliwości dotyczących projektu ustawy. Jednym z podstawowych problemów są zbyt niskie nakłady finansowe z budżetu państwa przeznaczone na realizację ustawy. Aby funkcjonowała właściwie, niezbędne jest konkretne finansowanie. Tymczasem według ostatecznej wersji projektu (gimny oraz NGO) będą mogły przeznaczyć zaledwie 2 proc. otrzymanej dotacji na pokrycie kosztów administracyjny. Taka suma z trudem wystarczy na koordynację, co znaczy, że pieniądze na realizację odpowiednich szkoleń i zapewnienie superwizji może nie wystarczyć.

Także sama forma zatrudnienia asystentów osobistych pozostawia wiele do życzenia, ponieważ na ten moment mogą być zatrudniani wyłącznie na umowy

cywilnoprawne, co sprawia, że zawód jest mniej atrakcyjny dla potencjalnych pracowników. Ze sprzeciwem spotyka się również brak waloryzacji wynagrodzenia asystentów osobistych. Oznacza to, że w ustawie nie przewidziano automatycznego podnoszenia stawek za pracę asystentów wraz ze wzrostem płac, kosztów życia albo wciąż postępującą inflacją. W praktyce będzie prowadzić to do spadku realnej wartości pensji asystentów osobistych. Z czasem mogą oni rezygnować z wykonywanej pracy na rzecz lepiej płatnych zawodów i coraz trudniej będzie pozyskać nowych pracowników do pełnienia tej roli.



Strona społeczna podkreśla również, że oferowana w projekcie ustawy liczba godzin asystencji osobistej na jedną osobę jest zbyt niska. Niektórym osobom wsparcie asystenckie potrzebne jest dwadzieścia cztery godziny na dobę. Szytywne limity przyznawanych godzin mogą nie odpowiadać rzeczywistym potrzebom danej osoby.

Niektóre grupy osób z niepełnosprawnościami – np. osób G(g) łuchych oraz niewidomych głośno mówią o tym, że jeśli nie mają niepełnosprawności współwystępujących, mają niewielkie szanse na uzyskanie odpowiedniej liczby punktów

wymaganych do przyznania asystenta. A chociaż osoby G(g)łuche i niewidome często nie potrzebują wsparcia asystenta na co dzień, to jednak w niektórych momentach jest one niezbędne. Gdy osoba niewidoma np. chce pojechać do miasta, którego nie zna lub wybrać się do sklepu z ubraniami bez proszenia o wsparcie po raz tysięczny swojej rodziny lub przyjaciół.

W czwartek 18 czerwca odbyła się kolejna komisja, która miała kontynuować pracę nad ustawą. Po 10 minutach jej trwania jedna z posłanek złożyła wniosek i jednomyślnie

cała komisja skierowała ustawę do ponownego rozpatrzenia na specjalnej podkomisji. Taka sytuacja oznacza znaczne przedłużenie prac, a wejście w życie asystencji osobistej w 2028 roku staje się mało realną perspektywą.

Ile będziemy jeszcze czekać na rzetelną realizację Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, którą Polska ratyfikowała w 2012 roku?



Autoprezentacja

Pierwszy krok do pracy (i do większej pewności siebie)



Maryna Shymon – specjalistka, Fundacja Avalon

Rynek pracy zmienia się szybciej niż kiedykolwiek. CV wciąż jest ważne, ale coraz częściej to, co decyduje o zaproszeniu do współpracy, dzieje się już nie na papierze, tylko na ekranie – w trakcie spotkania online. Pracodawcy chcą nie tylko zobaczyć Twoje kwalifikacje, lecz także Ciebie: sposób, w jaki mówisz o sobie, jak budujesz kontakt, jak prezentujesz się przed kamerą.

Kamera i mikrofon jako narzędzia, nie przeszkody

Dla wielu osób z niepełnosprawnościami to duże wyzwanie. Z jednej strony praca zdalna i hybrydowa otwierają nowe możliwości zawodowe, z drugiej – wiążą się z koniecznością brania udziału w rozmowach rekrutacyjnych na platformach takich jak Teams, Zoom czy Google Meet. Kamera i mikrofon mogą wtedy wydawać się przeszkodą, dodatkowym źródłem stresu. Warto spojrzeć na nie inaczej: jak na narzędzia, które – dobrze oswojone – realnie pomagają w zdobyciu pracy.

Czaty, rozmowy online i rola autoprezentacji

Wielu z nas czuje się bezpieczniej, pisząc na czacie, niż włączając kamerę. To naturalne. Jednak to, jak mówimy

o sobie, jak się pokazujemy, jaką tworzymy atmosferę w spotkaniu online, jest coraz ważniejszym elementem autoprezentacji. Autoprezentacja nie oznacza udawania kogoś innego. Chodzi o świadomy sposób opowiedzenia swojej historii: doświadczeń, mocnych stron, motywacji. O umiejętność zadbania o pierwsze wrażenie tak, by było zgodne z tym, kim naprawdę jesteśmy – i jednocześnie wspierało nas w rozmowie z rekruterem.

Grupa wsparcia „Włącz się do rozmowy” - co zyskasz

Z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, które chcą rozwijać się zawodowo, ale czują napięcie na samą myśl o „rozmowie na kamerze”, Fundacja Avalon organizuje grupę wsparcia „Włącz się do rozmowy – autoprezentacja i rozmowa rekrutacyjna online krok po kroku”. To praktyczny warsztat, a nie egzamin.



Podczas spotkania:

- przejdiesz przez rozmowę kwalifikacyjną online krok po kroku,
- dowiesz się, jak wygląda współczesny proces rekrutacji i czego realnie można się spodziewać,
- nauczysz się dbać o pierwsze wrażenie przed kamerą tak, by było spójne z Tobą,
- sprawdzisz, jak ustawić kadr, światło, dźwięk i tło, żeby działały na Twoją korzyść,
- poćwiczysz mówienie o sobie w sposób profesjonalny, ale naturalny,
- poznasz proste sposoby na obniżenie stresu w trakcie wystąpień online,
- krok po kroku oswoisz kamerę oraz mikrofon – tak, żeby były Twoim sprzymierzeńcem, a nie przeciwnikiem.

Bezpieczna atmosfera zamiast „egzaminu z odwagi”

To spotkanie jest prowadzone w atmosferze wsparcia, nie oceny. Nie musisz włączać kamery od razu – każdy uczestnik sam decyduje o swoim poziomie zaangażowania. Celem grupy jest budowanie większej pewności siebie i przygotowanie do realnych sytuacji zawodowych, a nie „idealnej” autoprezentacji. Liczy się postęp, a nie perfekcja.

Prowadząca - dlaczego właśnie ona

Warsztat poprowadzi Monika „MOONA” Węgrzyn – specjalistka ds. rekrutacji, doradczyni kariery i edukatorka. Od kilku lat wspiera osoby w budowaniu pewności siebie, skutecznej komunikacji i przygotowaniu do wejścia na rynek pracy. Łączy doświadczenie projektowe i szkoleniowe z praktyką sceniczną. Jako artystka występująca przed publicznością potrafi pokazać, jak świadomie korzystać z głosu, mowy ciała i wizerunku w pracy oraz jak radzić sobie ze stresem przed „cyfrową sceną”, jaką jest rozmowa online.

Kiedy i jak dołączyć

Spotkanie odbędzie się 30 lipca 2026 r. (czwartek), w godzinach 17:30-20:00, online, na platformie Microsoft Teams.

Jeśli czujesz, że to wydarzenie jest dla Ciebie – że chcesz spróbować mówić o sobie z większą pewnością i przygotować się do rozmów rekrutacyjnych online w bezpiecznej atmosferze – zachęcamy do zapisów na grupę wsparcia.



Dogoterapia

czyli terapia z merdającym terapeutą na czterech łapach



Julia Szczygieł – fizjoterapeutka dziecięca
Centrum Aktywnej Fizjoterapii Fundacji Avalon



Dogoterapia (kynoterapia) to jedna z najbardziej naturalnych i przyjaznych form wspomagania rehabilitacji oraz edukacji. Opiera się na założeniu, że kontakt z psem – istotą akceptującą człowieka bezwarunkowo – potrafi przełamać bariery, których nie są w stanie pokonać tradycyjne metody terapeutyczne. To nie tylko „głaskanie pieska”, ale zaplanowany proces, który zmienia życie wielu osób na całym świecie! Mimo, że często kojarzy się głównie z dziećmi, jej zasięg jest znacznie szerszy.

Dla kogo jest dogoterapia?

Dzieci i młodzież – u najmłodszych dogoterapia sprawdza się w przypadku:

- zespołu Downa oraz autyzmu (ułatwia nawiązywanie kontaktu wzrokowego i emocjonalnego),
- mózgowego porażenia dziecięcego (MPD),
- zaburzeń lękowych i nadpobudliwości (ADHD),
- problemów z mową, słuchem lub wzrokiem.

Dorośli i seniorzy – w przypadku osób dorosłych pies pomaga w walce z:

- depresją i stanami lękowymi,
- samotnością i apatią (szczególnie w domach pomocy społecznej),
- chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera czy Parkinsona,
- rehabilitacją po udarach (motywacja do ćwiczeń ruchowych),
- PTSD u żołnierzy po powrotach z misji.

Formy terapii z psem

Polskie Towarzystwo Kynoterapeutyczne wyróżnia trzy główne formy spotkań:

- Spotkanie z Psem (SPP) – taki rodzaj spotkania ma charakter rekreacyjny. To luźne zajęcia, których celem jest sprawienie radości, relaksacja i przełamanie lęku przed zwierzęciem.
- Edukacja z Psem (EPP) – w tym wypadku pies staje się „pomocą dydaktyczną”. Dzieci chętniej uczą się liczyć (np. licząc łapy lub przysmaki) czy czytać (czytanie z psem nie stresuje, bo pies nie ocenia błędów).
- Terapia z Psem (TPP) – to profesjonalnie zaplanowany proces terapeutyczny, nastawiony na konkretny cel (np. poprawę chwytu dłoni czy naukę konkretnych słów). Jest dokumentowany i prowadzony we współpracy ze specjalistą (np. fizjoterapeutą czy logopedą).

Jak w większości zajęć z terapeutą, terapie z udziałem psa mogą być prowadzone

w formie zajęć indywidualnych lub grupowych. Zajęcia indywidualne pozwalają na pełne skupienie na potrzebach jednego pacjenta. Idealne dla osób z głębokimi zaburzeniami lub silnymi lękami. Zajęcia grupowe z kolei skupiają się na uspołecznieniu, nauce współpracy, nauce czekania na swoją kolej oraz zdrowej rywalizacji.

Wpływ dogoterapii na człowieka

Obecność psa pozytywnie wpływa na człowieka w wielu obszarach. W sferze fizycznej pomaga obniżyć ciśnienie krwi, poprawia koordynację ruchową i sprawność manualną oraz stymuluje wydzielanie hormonów szczęścia. W sferze emocjonalnej zwiększa poczucie własnej wartości, redukuje stres i daje poczucie bezpieczeństwa. W sferze poznawczej wspiera rozwój mowy, koncentracji i logicznego myślenia. Natomiast w sferze społecznej uczy empatii, szacunku dla granic innych oraz skutecznej komunikacji.

Wsparcie na czterech łapach

Dogoterapia to świetne narzędzie, które w rękach wykwalifikowanego terapeuty potrafi czynić cuda. Pies nie zastąpi lekarza ani leków, ale jest katalizatorem zmian – motywuje do wysiłku, którego pacjent bez towarzyszącego mu merdającego ogona mógłby się nie podjąć.

W świecie pełnym technologii to właśnie powrót do pierwotnej więzi między człowiekiem a psem okazuje się być jednym z najskuteczniejszych sposobów na powrót do zdrowia i równowagi psychicznej.



Bezpłatne wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami w ramach projektu „Wspólnie aktywni”



Fundacja Avalon zrealizuje projekt obejmujący bezpłatne wsparcie psychospołeczne, warsztaty z zakresu uważności i wzmacniania potencjału oraz działania edukacyjne dotyczące dostępności.

Celem projektu jest wspieranie dobrostanu psychicznego uczestników, rozwijanie ich kompetencji społecznych oraz wzmacnianie aktywności społecznej osób z niepełnosprawnościami. Działania będą realizowane od marca do września 2026 roku – zarówno w siedzibie Fundacji, jak i w przestrzeni publicznej, co sprzyja integracji uczestników i przełamywaniu barier społecznych. Projekt zakłada indywidualne podejście do uczestników oraz dostosowanie form wsparcia do ich możliwości i potrzeb.

W ramach projektu w Naszej Fundacji już trwają indywidualne zajęcia psychospołeczne. Od 11 czerwca będą odbywać się warsztaty świadomości (joga), warsztaty wzmacniania potencjału (cross) i warsztaty uważności (tai chi). Zapisy na zajęcia grupowe rozpoczęły się w połowie maja, są możliwe poprzez kontakt mailowy, telefoniczny lub bezpośredni z recepcją Fundacji Avalon.

Indywidualne wsparcie psychospołeczne

Bezpłatne indywidualne spotkania z psychologiem wspierające dobrostan psychiczny, rozwój kompetencji społecznych oraz budowanie pewności siebie i samodzielności. Forma wsparcia dostosowana jest do indywidualnych potrzeb uczestników. Konsultacje psychologiczne są udzielane indywidualnie, online lub stacjonarnie w siedzibie Fundacji Avalon.

Warsztaty świadomości (joga)

Ćwiczenia uważności i pracy z ciałem wspierające koncentrację, równowagę, redukcję stresu i integrację społeczną. Uczestnicy będą rozwijać umiejętność świadomego kierowania uwagą, utrzymywania skupienia oraz synchronizowania procesów poznawczych z działaniem.

Czerwiec-sierpień: czwartki, godz. 16:00
Prowadzący: Julia Witkowska i Miłosz Skorupski

Warsztaty wzmacniania potencjału (cross)

Zajęcia ruchowe rozwijające siłę, wytrzymałość, samodzielność i poczucie sprawczości w codziennym funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnościami.

Czerwiec-sierpień: czwartki, godz. 17:00
Prowadzący: Miłosz Skorupski i Konrad Kozłowski

Warsztaty uważności (tai chi)

Spokojna praktyka ruchu i oddechu pomagająca wyciszyć stres, poprawić koncentrację i zwiększyć świadomość ciała oraz emocji. Warsztaty będą pełniły również funkcję animacji społecznej — zachęcając uczestników do korzystania z przestrzeni publicznej oraz wspierając tworzenie dostępnego i otwartego środowiska lokalnego.

Czerwiec-sierpień: czwartki, godz. 18:00,
zajęcia plenerowe na Polu Mokotowskim
Prowadzący: Mariola Matyjasek i Konrad Kozłowski

Dane kontaktowe:

Mail - fundacja@fundacjaavalon.pl

Telefon - 22 349 97 71 lub 796 324 328

Edukacyjne warsztaty o dostępności i niepełnosprawności

Uzupełnieniem projektu będą warsztaty edukacyjne zwiększające wiedzę na temat niepełnosprawności i dostępności wśród osób z otoczenia społecznego. Działania skierowane są do kadry organizacji pozarządowych oraz wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w proces rehabilitacji zawodowej lub społecznej osób z niepełnosprawnościami z województwa mazowieckiego.

Projekt realizowany jest w ramach inicjatywy „Włączmy się!”, prowadzonej przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. Został stworzony, aby wspierać lokalne organizacje w realizacji działań odpowiadających na rzeczywiste potrzeby osób z niepełnosprawnościami w ich społecznościach.

Zapraszamy do udziału!

Projekt realizowany dzięki grantowi przyznanemu w ramach konkursu „Włączmy się!”, prowadzonego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. Projekt jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu „Moc lokalnych inicjatyw”.



Rehabilitacja, która uczy życia

Dlaczego standardowe turnusy to dziś za mało?

Przez lata utarł się schemat, w którym dbanie o sprawność osoby z niepełnosprawnością kojarzyło się wyłącznie z białymi korytarzami, zapachem środków dezynfekujących i sztywnym grafikiem zabiegów. Z perspektywy wieloletnich obserwacji i analizy potrzeb społeczności widać wyraźnie: ten model przestał wystarczać. Oczekujemy czegoś więcej niż tylko mechanicznego przywracania zakresu ruchu. Szukamy przestrzeni, w której praca nad ciałem przeplata się z odzyskiwaniem życiowej sprawności, przełamywaniem lęków i budowaniem autentycznych więzi.

Ciało potrzebuje wyzwań, a nie tylko „zabiegów”

Prawdziwa sprawność fizyczna buduje się wtedy, gdy wychodzimy poza strefę komfortu, ale robimy to w całkowicie bezpiecznych i kontrolowanych warunkach. Powtarzalne ćwiczenia na sali rehabilitacyjnej są fundamentem, jednak to praktyczne wyzwania dają największy zastrzyk motywacji.

Nowoczesne podejście do pracy z ciałem opiera się na dostarczaniu organizmowi różnorodnych bodźców. Z jednej strony organizm potrzebuje zajęć wyciszających i stabilizujących, takich jak stretching, praca nad zdrowym kręgosłupem czy Zoga – innowacyjna metoda łącząca



terapię manualną z ruchem, która celuje w uwalnianie głębokich napięć tkankowych. Z drugiej strony, ciało i układ nerwowy potrzebują dowodów na to, że „mogą więcej”. Wiosłowanie na spływie kajakowym, pokonywanie dostosowanych torów przeszkód, aktywna praca na basenie czy nawet trening celności na strzelnicy nie służą zwykłej rekreacji. To zaawansowany, praktyczny trening koordynacji, równowagi

i adaptacji do nowych warunków. Kiedy uwaga skupiona jest na fascynującym zadaniu, ruch staje się bardziej naturalny, a ograniczenia schodzą na dalszy plan.

„Największe zmiany nie zachodzą wtedy, gdy uczestnicy wykonują kolejne ćwiczenia. Dzieją się wtedy, gdy zaczynają wierzyć we własne możliwości. Właśnie dlatego połączenie rehabilitacji, aktywności, relacji i nowych doświadczeń daje tak trwałe efekty” – fizjoterapeuta Centrum Aktywnej Rehabilitacji.

Głowa decyduje o wszystkim

Nawet perfekcyjnie zaplanowany trening fizyczny nie przyniesie długofalowych efektów, jeśli zignorujemy psychikę. Ogromną barierą często bywa lęk przed nieznanym – strach przed opuszczeniem swojego bezpiecznego środowiska i byciem zdanym na siebie. Przełamanie tej obawy to kluczowy etap rehabilitacji.

Zrzucenie z siebie ciężaru bycia ocenianym i presji, by udowodnić światu swoją wartość, pozwala w pełni skupić się na regeneracji sił. Ten proces zachodzi najszybciej, gdy dajemy sobie prawo do bycia po prostu człowiekiem, a nie pacjentem poddawany ciągłej ewaluacji.

„Na Camp jechałem z przekonaniem, że będzie to kolejny turnus rehabilitacyjny. Już po kilku dniach rozumiałem, że chodzi o coś znacznie więcej. Wróciłem nie tylko z większą pewnością siebie, ale też z poczuciem, że mogę zrobić rzeczy, których wcześniej się bałem” – uczestnik Avalon Camp.

Leczenie przez relacje - siła autentycznej wspólnoty

Nie można mówić o pełnym powrocie do sprawczości bez wspomnienia o relacjach międzyludzkich. Izolacja i poczucie bycia niezrozumianym to jedne z największych, choć często niewidzialnych barier. Prawdziwa siła do pokonywania



codziennych trudności rzadko rodzi się w chłodnym gabinecie – najczęściej powstaje podczas szczerych rozmów z ludźmi o podobnych doświadczeniach. Kiedy przebywasz w grupie, w której nie musisz tłumaczyć, dlaczego dany ruch sprawia Ci trudność albo z jakiego powodu potrzebujesz więcej czasu na przygotowanie się do wyjścia, naturalne napięcie znika. To właśnie te więzi – przyjaźnie zawarte w bezpiecznym, pozbawionym litości i nadopiekuńczości środowisku – stają się potężnym motorem napędowym do działania. Świadomość, że inni mierzą się z podobnymi wyzwaniem, podejmują ryzyko i wygrywają, buduje wewnętrzną odwagę, która zostaje na długo po powrocie do własnego domu.

Niezależność to również nowe kompetencje

Współczesna niezależność wychodzi daleko poza sprawność fizyczną. Obejmuje również zdolność do sprawnego funkcjonowania w szybko zmieniającym się świecie. Mądre podejście do aktywizacji zakłada wplatanie w ten proces również rozwoju kompetencji poznawczych.

Zajęcia artystyczne czy warsztaty garncarskie to doskonały i nieoczywisty trening motoryki małej oraz kreatywności. Z kolei otwarcie się na nowoczesne technologie, np. jak zrozumienie mechanizmów sztucznej inteligencji (AI) daje do ręki potężne narzędzia. Wiedza o tym, jak automatyzować codzienne zadania lub ułatwiać sobie pracę zawodową za pomocą algorytmów, potrafi realnie zrekompensować wiele barier.

Miejsce, w którym teoria staje się praktyką

Połączenie intensywnej pracy z ciałem, odblokowania psychiki, nawiązywania głębokich relacji międzyludzkich i nauki nowych umiejętności w otoczeniu pełnego natury i braku barier architektonicznych nie jest tylko teoretyczną wizją idealnego wyjazdu. Taki kompleksowy i nowoczesny model działania to fundament, na którym opiera się Avalon Camp. Wszystkie wspomniane wyżej aspekty – od innowacyjnej Zogi i zajęć basenowych, przez wyzwania terenowe i budowanie wspierającej społeczności, aż po szkolenia z AI – mają swoje miejsce w harmonogramie tegorocznej edycji naszego obozu. To właśnie tam udowadniamy, że praca nad własną sprawnością i niezależnością może być najbardziej fascynującą przygodą.

Dla tych, którzy chcą spróbować

Avalon Camp jest skierowany do osób z niepełnosprawnościami, przede wszystkim ruchowymi. Nie tylko dla tych, którzy są gotowi na nowe wyzwania, ale również dla osób, które od dawna o nich myślą, lecz wciąż towarzyszy im niepewność lub obawa przed pierwszym krokiem. Tydzień spędzony wśród ludzi o podobnych doświadczeniach pozwala odkryć, że sprawczość zaczyna się często od jednej decyzji.

Bezpieczeństwo, które daje odwagę

Camp odbywa się w dostępnej, pozbawionej barier przestrzeni, w otoczeniu natury. Nad uczestnikami czuwa doświadczona kadra specjalistów i instruktorów pracujących z osobami z niepełnosprawnościami, osoby potrzebujące dodatkowego wsparcia mogą przyjechać z własnym asystentem. To właśnie bezpieczne warunki i wspierająca społeczność pomagają zamieniać obawy w nowe doświadczenia.

Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto nie odkładać decyzji o zapisie na ostatnią chwilę.

Rusz się po swoje jutro

Nowa kampania społeczna promująca aktywność osób z niepełnosprawnościami



Kamil Czerwiński - specjalista,
Fundacja Avalon



„Rusz się po swoje jutro” to hasło kampanii społecznej Fundacji Avalon powstałej przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki. Cel? Zachęcenie osób z niepełnosprawnościami do podejmowania aktywności fizycznej dopasowanej do ich możliwości. Projekt opiera się bowiem na prostym założeniu – aktywność fizyczna jest dla wszystkich! Niezależnie od poziomu sprawności i często zaczyna się od niewiążącej decyzji „spróbuję”.



Od pierwszego kroku do ekstremalnej pasji

„W kampanii „Rusz się po swoje jutro” pokazujemy, że pierwszy krok może być bardzo prosty, może oznaczać wstanie z łóżka, krótki spacer czy kilka ćwiczeń rehabilitacyjnych” – **Aleksandra Kogut, Fundacja Avalon.**

To właśnie od takich momentów zaczynają się historie bohaterów projektu: Andrzeja Kołodzieja i Zuzanny Brody, którzy stopniowo odkrywali, że regularna aktywność fizyczna może prowadzić do przełamywania coraz większych barier i zmiany postrzegania siebie. Ich droga rozpoczęła się od sali rehabilitacyjnej, a dziś realizują swoją pasję do sportu w przeróżnych aktywnościach, między innymi: offroadzie, raftingu, nurkowaniu, lotach paramotolotnią a nawet skokach spadochronowych.

Po co nam sport?

Aktywność fizyczna niesie za sobą szereg korzyści, które naprawdę głęboko zmieniają jakość życia. W sferze fizycznej regularny ruch to poprawa kondycji, wzmocnienie mięśni, redukcja bólu i sztywności ciała oraz lepsza koordynacja. To solidny fundament pod dalszy rozwój i większą samodzielność w codziennych czynnościach.

Równie ważny jest wpływ sportu na zdrowie psychiczne. Przełamywanie wewnętrznej bariery „nie dam rady” i zastępowanie jej myśleniem „mogę spróbować”, buduje pewność siebie. Ruch pozwala obniżyć poziom stresu, łagodzi objawy depresyjne i staje się impulsem do wyjścia do ludzi.

#WystarczyZacząć

„Rusz się po swoje jutro” przypomina, że każdy krok, nawet najmniejszy, może stać się początkiem ważnej zmiany. Aby dowiedzieć się więcej o sporcie adaptowanym, odwiedź stronę internetową Fundacji Avalon i rusz się po swoje jutro!

Kampania społeczna „Rusz się po swoje jutro” jest dostępna na kanale YouTube oraz w mediach społecznościowych Fundacji Avalon.

Kampania społeczna „Rusz się po swoje jutro” jest dostępna na kanale YouTube oraz w mediach społecznościowych Fundacji Avalon.

na YouTube

[avalonextreme](#)



na Facebooku

[AvalonExtremeSports](#)



na Instagramie

[avalonextreme](#)



na TikToku

[fundacjaavalon](#)



na stronie Fundacji

[ruszsieposwojejutro](#)



Dzień Otwarty Sitwake

Już 31 lipca!



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Marzy Ci się dawka sportowej adrenaliny, ale sporty wodne wydają się poza Twoim zasięgiem? A może szukasz wyjątkowego sposobu na aktywne spędzenie wakacyjnego dnia? Mamy dla Ciebie doskonałą wiadomość! Już 31 lipca odbędzie się kolejna, wyczekiwana edycja Dnia Otwartego Sitwake. To idealna okazja, żeby przełamać bariery, poczuć wiatr we włosach i przekonać się, że wakeboarding jest sportem absolutnie dla każdego.

Zapisz się już teraz! Kliknij w poniższy link, wypełnij krótki formularz zgłoszeniowy i zapewnij sobie miejsce na torze.

Czym jest sitwake?

Sitwake to odmiana wakeboardingu dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zamiast klasycznej deski, zawodnicy korzystają ze specjalnie zaprojektowanego siedziska zamontowanego na platformie. Dzięki temu sport ten staje się dostępny dla osób po urazach rdzenia kręgowego, z amputacjami czy innymi ograniczeniami motorycznymi.



Co najważniejsze, na wodzie znikają wszelkie ograniczenia. Liczą się tylko emocje, prędkość i niesamowita satysfakcja z pokonywania kolejnych metrów na torze.

Dzień Otwarty to wydarzenie stworzone z myślą o osobach, które nigdy wcześniej nie miały styczności z tym sportem, a chcą spróbować swoich sił pod okiem profesjonalistów.

Dlaczego warto do nas dołączyć?

Nasze wydarzenie to nie są zawody ani test umiejętności, to dzień pełen przygód, dobrej zabawy i niezapomnianych wrażeń. Zapraszamy wszystkich: zarówno tych, którzy po raz pierwszy słyszą o sitwake'u, jak i osoby mające już doświadczenie z tym sportem. To świetna okazja, żeby spróbować czegoś nowego, przełamać własne granice i spędzić czas w aktywny sposób w wodzie, z dobrą ekipą i przy ekstremalnych emocjach. Nasze wydarzenie to również w pełni bezpieczna akcja dla uczestników, więc nie musisz się obawiać żadnych wypadków.

- Darmowy udział.
- Profesjonalna kadra i pełne wsparcie techniczne.
- Bezpieczne warunki dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.
- Możliwość poznania wyjątkowych ludzi.

Zobacz, jak bawiliśmy się rok temu!

Jeśli zastanawiasz się, jak wyglądają takie przygotowania i czy na pewno dasz radę, koniecznie zobacz naszą wideo-relację z ubiegłego roku.

Do zobaczenia na wodzie 31 lipca!



Zobacz jak bawiliśmy się rok temu!

Wheelmageddon 2026



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Kiedy?
12 września

Gdzie?
**Park Pięciu Sióstr,
Warszawa**

Zgłoś się do udziału

Przełam swoje granice, poczuj siłę i doświadcz prawdziwej adrenaliny! Zapraszamy na siódmą, najbardziej widowiskową edycję Wheelmageddon, czyli największego w Polsce ekstremalnego wyścigu z przeszkodami dla osób z niepełnosprawnościami. To wydarzenie, którego nie możesz przegapić!

Kiedy i gdzie?

Data: 12 września 2026 (sobota)
Miejsce: Park Pięciu Sióstr, Warszawa (wejście od ul. Kopińskiej)

Harmonogram:

10.00 – otwarcie biura zawodów,
11:00 – start zawodów,
16.30 – przewidywane zakończenie zawodów,
17:00 – ogłoszenie wyników i wręczenie nagród.

W tym dniu Park Pięciu Sióstr zamieni się w prawdziwą arenę bohaterów i miejsce, gdzie determinacja, siła oraz duch walki pokonują wszelkie ograniczenia. **Zgłoś się do udziału.**

Wybierz swoje wyzwanie

W Wheelmageddon 2026 rywalizować można w trzech kategoriach:

- Paraplegia,
- Tetraplegia,
- Open (dla pozostałych osób z niepełnosprawnościami).

Na zawodników czekają trzy poziomy ekstremalnego wyzwania:

- Fighter – poziom podstawowy,
- Warrior – poziom średniozaawansowany,
- Hero – poziom zaawansowany.

Aby wystartować na wyższym poziomie, trzeba najpierw ukończyć poprzedni. Każdy etap to 10 przeszkód, które sprawdzą siłę, wytrzymałość i spryt zawodników. Wciąganie się na linie, czołganie pod przeszkodami, piach, błoto i pot, a to dopiero początek!

Walcz o wygraną

Podobnie jak w poprzednich edycjach na najlepszych zawodników czekają nagrody finansowe i rzeczowe, przyznawane w zależności od kategorii i zajętych miejsc. System nagród oraz klasyfikacja oparta

na czasie sprawiają, że rywalizacja jest dynamiczna i emocjonująca do samego końca!

Fighter: poziom podstawowy (niebieski tor)
I miejsce – 300 zł

Warrior: poziom średniozaawansowany (czerwony tor)
I miejsce – 500 zł

Hero: poziom zaawansowany (czarny tor)
I miejsce – 1000 zł
II miejsce – 700 zł
III miejsce – 500 zł

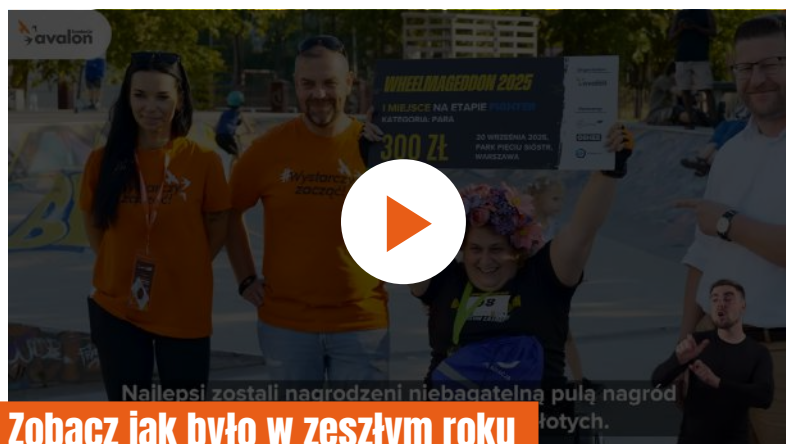
Kibicuj, baw się, wspieraj: atrakcje dla całej rodziny!

Nie startujesz? Nie szkodzi!
Wheelmageddon 2026 to wydarzenie otwarte dla wszystkich miłośników sportu, adrenaliny i pozytywnej energii. Przyjdź, kibicuj zawodnikom i skorzystaj z przygotowanych atrakcji, które umilą czas spędzony na wydarzeniu i pozwolą w pełni cieszyć się sportową atmosferą. Jednym z takich miejsc jest Strefa Chillout, przestrzeń wyposażona w wygodne leżaki i pufy, doskonała zarówno do odpoczynku, jak i do kibicowania zawodnikom w komfortowych warunkach.

Na miejscu obecny będzie również namiot Fundacji Avalon. To interaktywne stoisko, gdzie będzie można poznać działania Fundacji wspierające osoby z niepełnosprawnościami. Dodatkowo przygotowana zostanie strefa aktywności, a także specjalna przestrzeń zabaw dla dzieci, więc nawet najmłodsi znajdą coś dla siebie!

Wheelmageddon: jak to się zaczęło?

Wheelmageddon miał swój debiut w Polsce w lipcu 2017 roku, był to wtedy pierwszy w kraju ekstremalny wyścig terenowy na wózkach, inspirowany formułą Runmageddonu. Od tamtej pory zawody



Zobacz jak było w zeszłym roku

odbywają się co roku (z przerwami), zyskując coraz więcej uczestników i kibiców.

Piąta edycja, która odbyła się 7 września 2024 r. w Parku Pięciu Sióstr na warszawskiej Ochocie, zgromadziła rekordową liczbę uczestników – blisko 50 i około 300 kibiców. Tym samym zawody potwierdziły swoją pozycję jako największe w Polsce sportowe wyzwanie dla osób z niepełnosprawnościami.

Chcesz zostać wolontariuszem?

Dołącz do organizacji od środka: obsługa trasy, wsparcie imprezy, wielkie doświadczenie w zespole Wheelmageddon! Wolontariusze to siła, a ich zaangażowanie sprawia, że zawody przebiegają sprawnie i bezpiecznie.

Napisz na maila:
wolontariat@fundacjaavalon.pl

Do zobaczenia na starcie!

Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Programu Upowszechniania Sportu Osób z Niepełnosprawnościami w roku 2026.



Biegnij dobrze z Fundacją Avalon!



Kamil Czerwiński - specjalista, Fundacja Avalon

Dzisiaj znów masz szansę zrobić coś dobrego dla siebie i dla innych. Trwają zapisy do 48. Maratonu Warszawskiego oraz biegu Nice To Fit You Warszawska Dycha. Wybierz dystans – 10 km lub 42 km – i pobiegnij w Drużynie Fundacji Avalon w ramach akcji #BiegamDobrze, gdzie nadajemy kilometrom większy sens.

Zarejestruj się na bieg

Jak zdobyć pakiet w ramach akcji #BiegamDobrze?

- 1. Wybierz bieg**, w którym chcesz uczestniczyć.
- 2. Zarejestruj się** wybierając ścieżkę charytatywną i Fundację Avalon – w ten sposób tworzysz zbiórkę na cel charytatywny.
- 3. Zachęć swoich bliskich i znajomych** do wspierania Twojej zbiórki. Rozmawiaj, wyślij e-mail, wrzuć post na Facebooka i Instagram. Możesz też wprowadzić do akcji element zabawy – postaw przed sobą wyzwanie, które podejmiesz, jeżeli licznik przekroczy określoną kwotę.
- 4. Po zebraniu kwoty minimalnej otrzymasz od nas pakiet startowy**, dzięki któremu wyróżnisz się na tle innych biegaczy. Jeśli do wyznaczonego terminu nie zbierasz minimalnej kwoty, niczego nie tracisz – zebrane do tej pory środki zostaną przekazane Fundacji Avalon, a Ty będziesz miał jeszcze czas na zgłoszenie

się do biegu „tradycyjną ścieżką”, wniesienie opłaty startowej i udział w zawodach.

Zapisz się już dziś!

**Kliknij tutaj
i dowiedz
się więcej!**



Jak skutecznie wspierać swoją zrzutkę?

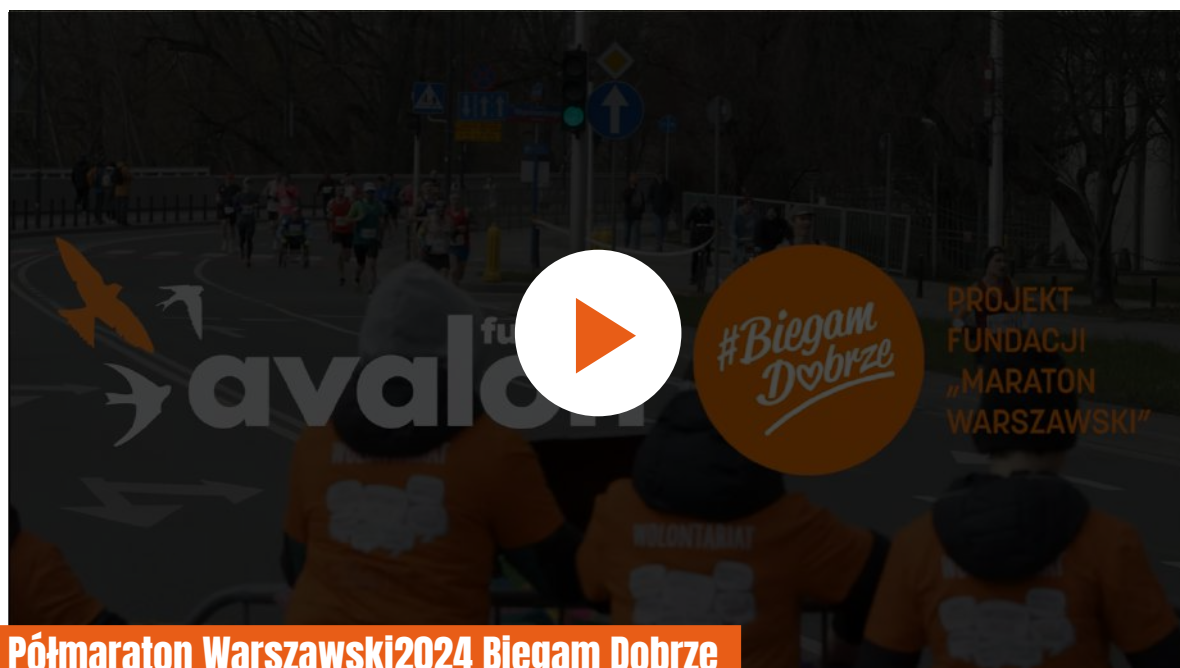
Im więcej osób dowie się o Twojej zbiórce, tym większa szansa na zebranie potrzebnej kwoty.

- Zachęć swoich bliskich i znajomych do wspierania Twojej zbiórki. Rozmawiaj, wyślij e-mail, wrzuć post z linkiem do zrzutki na Fb i Ig.
- Opowiedz swoją historię – podziel się swoją motywacją do biegania i wspierania osób z niepełnosprawnościami. Autentyczność przyciąga!
- Możesz też wprowadzić do akcji element zabawy – postaw przed sobą wyzwanie, które podejmiesz, jeżeli licznik przekroczy określoną kwotę.
- Regularnie aktualizuj – informuj o postępach w zbiórce, treningach i przygotowaniach do biegu. Dodawaj zdjęcia, filmy i relacje.
- Promuj wydarzenie i swoją zrzutkę na grupach biegowych.

Dlaczego warto?

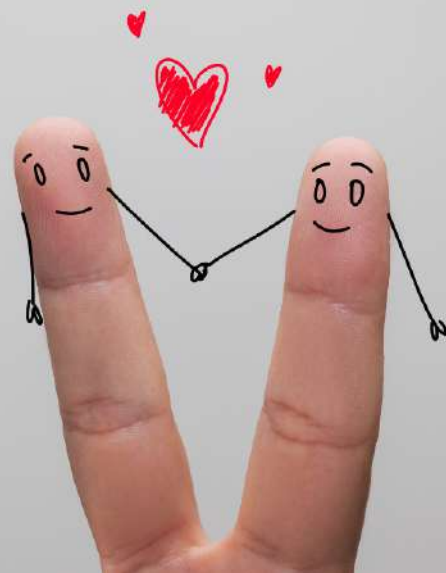
Twój bieg to wsparcie rehabilitacji i codziennego funkcjonowanie Naszych podopiecznych. Dostajesz motywację do treningów i dołączasz do drużyny, która biegnie „po coś więcej”.

Fundacja Avalon – Z nami bariery nie istnieją! Działamy na rzecz wsparcia osób z niepełnosprawnościami i przewlekłe chorych. Pomagamy zbierać fundusze, rehabilitujemy, aktywizujemy i edukujemy.



Półmaraton Warszawski 2024 Biegam Dobrze

Seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną



Edukacja, wsparcie i rozwój



Żaneta Krysiak - Edukatorka seksualna, Kierowniczka Projektu Sekson

Seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną wciąż bywa tematem pomijanym, upraszczanym albo obciążonym silnymi stereotypami. Tymczasem osoby z niepełnosprawnością intelektualną, tak jak wszyscy, rozwijają się psychoseksualnie, mają potrzeby emocjonalne, potrzebę bliskości, intymności, relacji i autonomii. Ich seksualność nie jest mniej ważna. Wymaga natomiast odpowiedniego wsparcia, zrozumienia i edukacji dostosowanej do możliwości poznawczych danej osoby.

Trzeba przy tym pamiętać, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną stanowią bardzo zróżnicowaną grupę. Stopień niepełnosprawności, sposób komunikowania się, poziom samodzielności, doświadczenia życiowe czy współwystępujące trudności wpływają na to, jak przebiega rozwój psychoseksualny i jakie formy wsparcia będą najbardziej potrzebne.

Rozwój psychoseksualny osób z niepełnosprawnością intelektualną

Rozwój biologiczny, emocjonalny i społeczny osób z niepełnosprawnością intelektualną nie zawsze przebiega harmonijnie. Może się

zdarzyć, że dojrzewanie fizyczne następuje zgodnie z wiekiem, ale rozumienie norm społecznych, relacji czy granic wymaga jeszcze intensywnego wsparcia. To właśnie dlatego edukacja seksualna w tej grupie nie może ograniczać się do jednorazowego przekazania informacji.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną często uczą się inaczej niż osoby w normie intelektualnej. Samo usłyszenie lub przeczytanie informacji może nie wystarczyć, aby wiedza została zrozumiana, zapamiętana i przełożona na konkretne zachowania. Nauka wymaga więc powtarzalności, ćwiczenia schematów działania i praktycznego utrwalania umiejętności. Pomocne są proste instrukcje, modelowanie zachowań, scenki sytuacyjne, obrazki, etykiety wizualne i piktogramy.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą doświadczać szczególnych trudności w samodzielnym zdobywaniu wiedzy o seksualności. Często dotyczą one problemów z komunikacją, ograniczonej możliwości selekcjonowania informacji, trudności w rozumieniu norm społecznych oraz ryzyka utrwalenia niewłaściwych zachowań.

Wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną nadal często przyjmuje się postawę nadmiernej kontroli, odbierania sprawczości i decydowania za nie. Zdarza się, że ich potrzeby emocjonalne i seksualne są negocjowane, a sama osoba redukowana wyłącznie do swojej niepełnosprawności. Takie podejście nie wspiera bezpieczeństwa ani dojrzałości – przeciwnie, może zwiększać zależność, dezorientację i poczucie wstydu.

W praktyce brak rzetelnej edukacji w tym obszarze może prowadzić do trudności w rozumieniu norm i granic. Jednym z przykładów może być np. dotykanie intymnych części ciała w miejscu publicznym. Takie zachowanie nie musi świadczyć o „nadmiernej seksualności”, lecz o braku wiedzy, gdzie i kiedy dane zachowanie jest prywatne, a gdzie nieakceptowalne społecznie. Dlatego zamiast zawstydzania potrzebna jest spokojna, konkretna edukacja.

Potrzeby seksualne są naturalne

Potrzeby seksualne osób z niepełnosprawnością intelektualną kształtują się podobnie jak u osób bez niepełnosprawności. Ich nasilenie jest indywidualne i zależy od wielu czynników: biologicznych, emocjonalnych, osobowościowych i społecznych. Potrzeba seksualna łączy się również z potrzebą bliskości, kontaktu emocjonalnego, czułości i relacji.

Istnieje związek pomiędzy stopniem intelektualnej niepełnosprawności, rozumieniem norm i zasad społecznych a formami realizacji potrzeb seksualnych. Jest to na tyle indywidualne doświadczenie, że ciężko o doprecyzowanie, warto jednak zwracać uwagę czy aktywności jakie podejmuje dana osoba nie wiążą się z uszkodzeniem ciała czy bólem.

Ważne jest także rozumienie zjawiska deprivacji potrzeby seksualnej, czyli frustracji wynikającej z długotrwałego braku możliwości zaspokojenia potrzeb lub wyrażenia seksualności w bezpieczny sposób. Taka deprivacja może prowadzić do napięcia, smutku, zachowań agresywnych, nasilonego zainteresowania seksualnością, kompulsywnych zachowań, przekraczania granic czy trudności emocjonalnych. Nie oznacza to, że seksualność jest problemem – jest nim brak wsparcia, edukacji i bezpiecznych warunków do jej przeżywania.

Edukacja seksualna osób z niepełnosprawnością intelektualną

Rzetelna edukacja seksualna pomaga osobom z niepełnosprawnością intelektualną lepiej rozumieć własne ciało, zmiany związane z dojrzewaniem, emocje, relacje i zasady społeczne. Wspiera także bezpieczeństwo — uczy rozpoznawania sytuacji niepokojących, stawiania granic, reagowania na przekroczenia i szukania pomocy.



Brak edukacji seksualnej nie zatrzymuje rozwoju psychoseksualnego. Oznacza natomiast większe ryzyko nieporozumień, utrwalenia nieadekwatnych zachowań, trudności w rozumieniu granic, większą podatność na wykorzystanie oraz większy lęk i zagubienie w obszarze relacji i intymności.

Do najważniejszych celów edukacji seksualnej w kontekście osób z niepełnosprawnością intelektualną należą:

- zwiększanie świadomości budowy i funkcji ciała,
- zrozumienie dojrzewania i zmian rozwojowych,
- nauka higieny i troski o zdrowie,
- budowanie bezpiecznych relacji,
- rozpoznawanie zachowań przekraczających,
- uczenie prawa do prywatności, bezpieczeństwa i wyrażania zgody,
- wspieranie radzenia sobie z napięciem i potrzebami seksualnymi.

Jak uczyć skutecznie? Trzy filary edukacji seksualnej

1. Przekaż informacje – treści powinny być proste, konkretne i dostosowane do poziomu rozumienia. Pomocne są materiały obrazkowe, zdjęcia, piktogramy, plansze i krótkie komunikaty.

2. Naucz działania – sama wiedza nie wystarczy. Trzeba pokazać, jak zastosować ją w praktyce: jak zadbać o higienę, jak się ubrać, jak reagować na zmianę w ciele, jak powiedzieć „nie”, jak poprosić o pomoc.

3. Utrwal zachowanie – nowe umiejętności trzeba ćwiczyć i powtarzać. Dobre efekty daje odgrywanie scenek, modelowanie prawidłowych reakcji, stosowanie stałych zasad i schematów postępowania.

Połączenie tych trzech elementów zwiększa szansę, że wiedza zostanie nie tylko

przekazana, ale też zrozumiana i wykorzystana w codziennym życiu.

Publiczne i prywatne - jedna z kluczowych umiejętności

Bardzo ważnym elementem edukacji seksualnej jest nauka rozróżniania tego, co publiczne, od tego, co prywatne. Osoba powinna wiedzieć m.in.:

- które części ciała są intymne,
- jakie zachowania mogą odbywać się tylko w prywatności,
- o jakich tematach można rozmawiać publicznie, a jakie należą do sfery intymnej,
- jakie miejsca są prywatne, a jakie publiczne.

Tego typu umiejętności najlepiej uczyć poprzez konkretne przykłady, zdjęcia, historie społeczne, etykiety obrazkowe i codzienne ćwiczenia. Warto także wprowadzać zasadę pukania do drzwi, reagowania na pukanie oraz rozumienia, że nie każdy kontakt fizyczny czy temat rozmowy jest odpowiedni w każdej sytuacji.

Granice, zgoda i bezpieczeństwo

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną szczególnie potrzebują wsparcia w rozumieniu własnych granic i granic innych ludzi. Dotyczy to zarówno przestrzeni osobistej, jak i dotyku, przytulania, całowania czy innych form bliskości.

W edukacji warto podkreślać, że:

- różni ludzie mają różne granice,
- kontakt fizyczny wymaga zgody,
- trzeba pytać o pozwolenie na dotyk,
- słowo „nie” oznacza koniec interakcji lub zachowania,
- sygnały dyskomfortu można rozpoznać także po mimice, geście i postawie ciała.

To szczególnie istotne, ponieważ wiele osób z niepełnosprawnością doświadcza w życiu częstego przekraczania własnych

granic. Jeśli ktoś przez lata słyszy, że ma się dostosować, podporządkować i nie protestować, może mieć większą trudność z rozpoznawaniem granic – zarówno swoich, jak i cudzych.

Masturbacja - naturalne zachowanie, które wymaga socjalizacji

Zgodnie z normą rozwojową masturbacja jest zazwyczaj typowym i naturalnym zachowaniem. U dzieci jako masturbacja dziecięca służy poznawaniu swojego ciała, u nastolatków i osób dorosłych jest zachowaniem seksualnym, którego celem jest osiągnięcie przyjemności. W większości przypadków nie wymaga interwencji, o ile odbywa się w prywatności, nie narusza norm społecznych i nie wiąże się z uszkodzeniem ciała. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną ważna jest tzw. socjalizacja masturbacji, czyli nauczanie, że jest to zachowanie prywatne, które powinno odbywać się w odpowiednim miejscu i czasie. Ważna jest także edukacja w zakresie tego, jak masturbacja powinna wyglądać, aby nie wiązała się z uszkodzeniami ciała czy przekraczaniem granic innych. Socjalizacja masturbacji u osób z niepełnosprawnością intelektualną polega na edukowaniu w taki sposób, aby osoby zrozumiały kontekst społeczny tej czynności, nauczyły się odpowiedniego miejsca i czasu dla zachowania, a także rozwijały zdrowe nawyki związane z własną seksualnością.

Pomocny może być prosty schemat reakcji:

- 1. Nazwij zachowanie** – użyj prostego, spokojnego języka.
- 2. Wyjaśnij sens** – powiedz, że to naturalna czynność związana z ciałem i przyjemnością.
- 3. Wskaż zasady** – wyjaśnij, że takie zachowanie jest dozwolone tylko w prywatnym miejscu, gdy dana osoba jest sama.

Celem nie jest zawstydzanie ani karanie, lecz nauczanie bezpiecznego i społecznie akceptowalnego wyrażania seksualności. Wiele zachowań seksualnych związanych z dojrzewaniem mieści się w normie rozwojowej. Należą do nich między innymi potrzeba prywatności, zainteresowanie seksualnością, rozmowy na tematy związane z ciałem i relacjami, masturbacja w prywatności, pierwsze zauroczenia, flirt, przytulanie, pocałunki czy zainteresowanie seksem. Ocena takiego zachowania zawsze powinna uwzględniać kontekst, poziom rozwoju, motywację, zgodę, bezpieczeństwo i normy społeczne.

Relacje, związki i rodzicielstwo

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do relacji, miłości, związków i decydowania o swoim życiu osobistym. Dotyczy to również prawa do podejmowania decyzji o rodzicielstwie. Jednocześnie są to obszary, które często spotykają się z silnym społecznym oporem. W praktyce wiele osób z niepełnosprawnością intelektualną nie otrzymuje wystarczającego wsparcia, by podejmować świadome decyzje dotyczące



antykoncepcji, aktywności seksualnej czy rodzicielstwa. Część decyzji bywa podejmowana za nie – przez rodziców, opiekunów lub instytucje. Tymczasem to czego najbardziej brakuje, to wspieranie w podejmowaniu świadomych decyzji w możliwie największym zakresie samodzielnie. Bardzo ważne jest dlatego wcześniejsze przygotowanie: rozmowy o relacjach, odpowiedzialności, konsekwencjach współżycia, antykoncepcji, ciąży i opiece nad dzieckiem. Wsparcie powinno opierać się na szacunku dla autonomii, a nie na strachu i kontroli.

Rola rodziców, opiekunów i specjalistów

Edukacja seksualna osób z niepełnosprawnością intelektualną nie powinna spoczywać wyłącznie na jednej osobie czy instytucji. Najlepsze efekty daje współpraca rodziców, opiekunów, nauczycieli, terapeutów i specjalistów. Wspólne obserwacje, spójne zasady i podobny sposób reagowania pomagają budować poczucie bezpieczeństwa i porządku. Kluczowa jest również postawa dorosłych. Akceptacja, spokój i gotowość do rozmowy pomagają osobie rozwijać się bez nadmiernego wstydu i lęku. Gdy sytuacja przerasta bliskich, sięgnięcie po wsparcie psychologiczne albo seksuologiczne jest wyrazem odpowiedzialności, a nie porażki.

Gdzie szukać wsparcia i informacji o seksualności w kontekście osób z niepełnosprawnością intelektualną?

Organizacje i specjaliści:

- **Stowarzyszenie Otwarte Drzwi** – stowarzyszenie zajmujące się integracją i opieką nad grupami zagrożonymi wykluczeniem w tym osobami z niepełnosprawnościami. Prowadzą m.in. świetlicę zajęciową czy warsztaty terapii zajęciowej. [Link do strony](#).
- **Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną PSONI** – jest to największa w Polsce organizacja, działająca na rzecz osób

z niepełnosprawnością intelektualną, prowadzi działania na rzecz integracji społecznej, wyrównywania szans, ochrony zdrowia oraz zmian prawnych na rzecz osób z niepełnosprawnościami, ma swoje oddziały w różnych częściach Polski. [Link do strony](#).

- **Dr Izabela Fornalik** – pedagożka i edukatorka seksualna, od wielu lat prowadzi warsztaty i szkolenia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i rodziców, jest autorką wielu publikacji edukacyjnych w tym zakresie
- **Barbara Płaczek** – specjalistka seksuologii, certyfikowana edukatorka seksualna osób z niepełnosprawnością intelektualną, pedagożka zdrowia, terapeutka, pracuje z osobami z niepełnosprawnościami intelektualnymi, sprzężonymi, z osobami z niepełnosprawnością ruchową w ramach rehabilitacji seksualnej, pracuje z dziećmi i młodzieżą nad tematami akceptacji, tożsamości, orientacji seksualnej.

Materiały edukacyjne:

- [Wykład dr hab. Agnieszki Wołowicz podczas IV Konferencji Sekson](#)
- [Wykład Marty Skrobeckiej wraz z podopiecznymi “Stowarzyszenia Otwarte Drzwi”](#)
- Książka Izabeli Fornalik “Dojrzewanie. Miłość. Seks. Poradnik dla rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną”
- Książka Izabeli Fornalik “Mam autyzm. Mam seksualność. I co dalej? Poradnik dla rodziców, terapeutów i nauczycieli.”
- Książka Elżbiety Pieńkowskiej “Rodzina wobec seksualności dziecka z niepełnosprawnością intelektualną”
- Cykl publikacji “Pewny Start” we współpracy z Izabelą Fornalik

Szkolenia:

Fundacja Avalon organizuje cykliczne szkolenia z zakresu seksualności, rodzicielstwa oraz wsparcia rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami w tym również niepełnosprawnością intelektualną.

Fundacja oferuje również warsztaty dla placówek opiekuńczych i wspierających. Zakres szkolenia jest każdorazowo uzgadniany indywidualnie. [Link do strony ze szczegółami.](#)

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają seksualność

Seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną wciąż bywa rozpatrywana głównie w kategoriach ryzyka, kontroli i ograniczeń. Znacznie rzadziej mówi się o prawach seksualnych tej grupy, możliwości podejmowania decyzji, potrzebie bliskości czy rodzicielstwie. Tymczasem zgodnie z podejściem opartym na Konwencji OzN każda osoba – niezależnie od stopnia sprawności – ma prawo do intymności, relacji, ochrony zdrowia seksualnego i praw reprodukcyjnych.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do prywatności, bezpieczeństwa, informacji, relacji i poszanowania swojej podmiotowości. Prawo do seksualności oznacza obowiązek tworzenia takich warunków, w których osoba może poznawać siebie, rozumieć granice, budować relacje i podejmować decyzje możliwie świadomie i bezpiecznie. W przypadku niepełnosprawności intelektualnej – stopień tej niepełnosprawności będzie wpływał na przebieg rozwoju psychoseksualnego, warunkował formy realizacji potrzeb seksualnych, a także wiązał się z potrzebą dostosowania metod edukacji seksualnej. Dlatego właśnie mówienie o seksualności w grupie osób z niepełnosprawnościami to kluczowy element wspierania bezpieczeństwa, dobrostanu, jakości życia i funkcjonowania.

Pomarańczowy Telefon Wsparcia

Jeśli jesteś rodzicem, opiekunem lub bliską osobą, możesz skorzystać z bezpłatnych porad specjalistów Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon – psychologa, seksuologa, prawnika i doradców. To profesjonalne wsparcie i rozmowa dopasowana do Twojej sytuacji.



Fundacja Avalon na Paradzie Równości w Warszawie

Tegoroczna Parada Równości w Warszawie odbyła się 13 czerwca 2026 roku i miała wyjątkowy, jubileuszowy charakter.

Ćwierć wieku walki o prawa

Tegoroczna parada to 25 edycja tego wydarzenia, co podkreśla jego długą, konsekwentną historię i znaczenie nie tylko dla społeczności LGBTQ+ w Polsce, ale całego społeczeństwa.

Parada rozpoczęła się jako inicjatywa walki o widoczność, godność i równe prawa, a z czasem stała się jednym z najważniejszych wydarzeń społecznych w kraju. Ma silny wymiar obywatelski i polityczny, ponieważ przypomina o potrzebie ochrony praw człowieka. Uczestniczki i uczestnicy Parady pokazali, że każdy człowiek powinien mieć prawo do życia bez strachu, dyskryminacji i wykluczenia. Paradę po raz kolejny wsparła Fundacja Avalon.

Parada dostępna dla osób z niepełnosprawnościami

Ważnym elementem wydarzenia było także zapewnienie dostępności dla osób z niepełnosprawnościami, o co zadbała Fundacja Avalon. Dzięki temu Parada Równości była bardziej otwarta i dostępna dla różnych grup uczestniczek i uczestników.



Czemu to ważne dla Fundacji? Osoby z niepełnosprawnościami są częścią wielu społeczności – także społeczności LGBTQ+. Dlatego rozmowa o równości musi uwzględniać dostępność. Wierzymy i wiemy, że każda osoba zasługuje na szacunek, bezpieczeństwo i przestrzeń do bycia sobą niezależnie od tożsamości, orientacji, sprawności czy indywidualnych potrzeb.

Podczas tegorocznej Parady Fundacja Avalon współpracowała z organizatorami, aby Parada Równości i Miasteczko Równości były bardziej otwarte, komfortowe i dostępne dla osób o różnych potrzebach. Bo dostępność nie jest dodatkiem – jest podstawą uczestnictwa, obecności i realnej równości.

Jubileuszowa edycja przypominała, jak wiele zmieniło się przez ostatnie 25 lat, ale też jak wiele nadal pozostaje do zrobienia. Parada to nie tylko marsz, lecz także symbol odwagi, wspólnoty i nadziei na bardziej sprawiedliwe społeczeństwo.

Miasteczko równości

Wydarzeniu towarzyszyło Miasteczko Równości, które stworzyło przestrzeń spotkań, rozmów, edukacji i wspólnego świętowania różnorodności.

Na stoisku Fundacji Avalon można było porozmawiać o dostępności, równości i prawach osób z niepełnosprawnościami, sprawdzić swoją wiedzę w quizie, dowiedzieć się więcej o prawach osób z niepełnosprawnościami oraz działaniach Fundacji Avalon.

Fot. Donat Wollboldt



„Epoka (nie)dostępności” Fundacji Avalon i Muzeum Narodowego w Krakowie z nagrodą Sybilla 2025 w kategorii Edukacja

46. Konkurs na Wydarzenie Muzealne Roku



Wystawa „Epoka (nie)dostępności”, przygotowana przez Fundację Avalon we współpracy z Muzeum Narodowym w Krakowie oraz Agencją Nie Do Ogarnięcia, została nagrodzona statuetką Sybilla 2025 w kategorii Edukacja. Sybilla to jedno z najważniejszych wyróżnień w polskim muzealnictwie. Przyznawane jest przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego we współpracy z Narodowym Instytutem Muzeów w Konkursie na Wydarzenie Muzealne Roku tym projektom, które wyznaczają wysokie standardy działalności muzealnej i społecznej.



W poniedziałek, 25 maja 2026 r., w Dworze Artusa w Gdańsku podczas uroczystej gali Muzeum Narodowe w Krakowie oraz Fundacja Avalon zostały uhonorowane w 46 Konkursie na Wydarzenie Muzealne Roku Sybilla 2025. Nagrodę w kategorii Edukacja otrzymał projekt „Epoka (nie)dostępności: od wykluczenia do świata bez barier”, będący przykładem edukacji poprzez interwencję artystyczną i kampanię społeczną.

Prestiżowe wyróżnienie dla polskich muzeów

Sybilla to prestiżowy ogólnopolski konkurs poświęcony najważniejszym przedsięwzięciom muzealnym, organizowany przez **Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego we współpracy z Narodowym Instytutem Muzeów**.

Od lat uznawany jest za jedną z najwyższych form docenienia osiągnięć polskich muzeów i osób tworzących projekty muzealne. Konkurs promuje najlepsze wzory działalności muzealnej oraz pokazuje kierunki rozwoju muzeów w Polsce.

Walka z wykluczeniem inspirowana prawdziwymi historiami

Wystawa „Epoka (nie)dostępności: od wykluczenia do świata bez barier” była częścią ogólnopolskiej kampanii społecznej Fundacji Avalon „Epoka Dostępności”. Jej celem było zwrócenie uwagi na bariery, których osoby z niepełnosprawnościami doświadczają w codziennym życiu – nie tylko w przestrzeni architektonicznej, ale także w komunikacji, designie, technologii, edukacji, systemie wsparcia, pracy i relacjach społecznych.

Ekspozycja prezentowana w Muzeum Narodowym w Krakowie wykorzystywała język sztuki, interwencji artystycznej i edukacji społecznej, aby pokazać, że brak dostępności nie jest abstrakcyjnym problemem, lecz realnym doświadczeniem milionów osób. Złożona była z 11 obiektów odzwierciedlających uniwersalne doświadczenia, za którymi stały konkretne

opowieści konkretnych bohaterów i bohaterki ekspozycji. Jednocześnie wystawa podkreślała, że dostępność wpływa na jakość życia całego społeczeństwa – niezależnie od wieku, sprawności czy sytuacji życiowej.

Dostępność fundamentem równych szans

Nagroda Sybilla 2025 w kategorii Edukacja potwierdza znaczenie działań, które łączą kulturę, edukację społeczną i perspektywę osób z niepełnosprawnościami. Dla Fundacji Avalon to szczególne wyróżnienie, ponieważ projekt „Epoka (nie)dostępności” pokazuje, że dostępność powinna być traktowana jako fundament projektowania przestrzeni, usług, komunikacji i instytucji publicznych.

„Ta nagroda jest dla nas ogromnym wyróżnieniem, ale też zobowiązaniem. „Epoka (nie)dostępności” powstała po to, aby pokazać, że bariery nie są problemem jednostek – są efektem decyzji projektowych, społecznych i systemowych wpływających na życie nas wszystkich. Cieszymy się, że temat dostępności został doceniony w tak prestiżowym konkursie. To dowód, że kultura nie tylko może, ale wręcz powinna być miejscem dialogu, wymiany doświadczeń, ale i presji oraz realnej zmiany społecznej” – mówi Helena Szczuka-Kalenský, kierowniczka działu komunikacji i promocji Fundacji Avalon, koordynatorka projektu.

Ekspozycja wystawy: od Muzeum w Krakowie po Sejm RP

Wystawa Epoka (nie)Dostępności: od wykluczenia do świata bez barier” stanowiła część ogólnopolskiej kampanii społecznej „Epoka Dostępności”, przeprowadzonej w 2025 roku przez Fundację Avalon dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON. Wystawa eksponowana była także w bydgoskich Młynach Rothera oraz Galerii Winda Kieleckiego Centrum Kultury. W maju 2026 r. ekspozycja zdjęć z wystawy odwiedziła Sejm RP.

Nagrody w poszczególnych kategoriach otrzymali:

- Konserwacja i ochrona dziedzictwa kultury: Muzeum Narodowe w Poznaniu (za projekt: Ulec złudzeniu. Badania i konserwacja obrazu „Targ na jarzyny na placu Żelaznej Bramy w Warszawie”)
- Edukacja: Muzeum Narodowe w Krakowie, Fundacja AVALON – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym, Agencja Nie Do Ogarnięcia (za projekt: Epoka (nie)dostępności: edukacja poprzez interwencję artystyczną i kampanię społeczną)
- Projekty naukowo-badawcze: Narodowe Muzeum Morskie w Gdańsku (za projekt: M.S. Piłsudski – badanie strat wojennych)
- Nowe i zmodernizowane wystawy stałe: Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie (za wystawę: Z wiatrem i pod wiatr – lotnictwo cywilne)
- Wystawy czasowe: Muzeum Zamkowe w Malborku (za wystawę: HOŁD 500. Historia – Kultura – Pamięć)
- Inwestycje: Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni (za projekt: ORP Sokół – adaptacja do funkcji muzealnej)

Grand Prix:

- Muzeum Zamkowe w Malborku (za wystawę: HOŁD 500. Historia - Kultura – Pamięć)

Nagrody specjalne:

- Muzeum Powstania Warszawskiego (za wydarzenie: Warszawiacy śpiewają (nie) zakazane piosenki)
- Muzeum Narodowe w Krakowie, Muzeum Narodowe w Warszawie, Muzeum Narodowe w Poznaniu (za projekt: Chełmoński. Projekt interdyscyplinarny. Projekt badawczo-konserwatorski-wystawienniczy, związany z przygotowaniem wystaw Józefa Chełmońskiego (1849–1914))

Nagroda publiczności:

- Zamek Królewski na Wawelu - Państwowe Zbiory Sztuki / Międzymurze. Podziemia Wawelu

O Fundacji Avalon:

Fundacja Avalon jest jedną z największych organizacji pozarządowych w Polsce pomagających osobom z niepełnosprawnościami i przewlekle chorym. Fundacja oferuje pomoc potrzebującym w obszarze finansowym, a także prowadzi szereg programów społecznych i edukacyjnych mających na celu zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie.



Kino bez barier

Filmy, które zmieniają spojrzenie



Aleksandra Leleń - Public Relations,
Fundacja Avalon



Chcemy pokazywać, że niepełnosprawność nie odbiera możliwości pełnego korzystania z życia – osoby z niepełnosprawnościami mogą w pełni kochać, spełniać marzenia i realizować się naukowo. O tym właśnie mówią filmy, które przedstawiamy Wam w lipcowym biuletynie. Zobaczcie, co warto dopisać do swojej listy na letni seans!

„Teoria wszystkiego” (2017) - krótka historia czasu [HBO Max]

O czym jest?

Film opowiada o życiu wybitnego astrofizyka Stephena Hawkinga, u którego w wieku dwudziestu jeden lat zdiagnozowano stwardnienie zanikowe boczne (SLA). Lekarze dawali mu zaledwie dwa lata życia, jednak młody naukowiec, wspierany przez ukochaną Janę, podejmuje walkę z postępującą chorobą, która stopniowo odbiera mu władzę nad ciałem i głosem.

Dlaczego warto obejrzeć?

Produkcja unika sentymentalizmu, pokazując niepełnosprawność jako codzienną rzeczywistość, która choć stawia ogromne bariery fizyczne, nie jest w stanie uwięzić genialnego umysłu. Eddie Redmayne w roli Hawkinga stworzył niezwykle autentyczną kreację, za którą otrzymał Oscara. To piękna historia o miłości, determinacji i pasji do nauki, która udowadnia, że ograniczenia ciała nie muszą oznaczać granic dla naszej wyobraźni i możliwości.

„Oaza” (2002) - prawo do miłości [GDA]

O czym jest?

Południowokoreański dramat przedstawia historię miłości dwójki wykluczonych społecznie bohaterów – Jong-du Hong, który dopiero co wyszedł z więzienia i próbuje adaptować się do nowej rzeczywistości, oraz Gong-ju Han, dziewczyny z porażeniem mózgowym, porzuconej przez rodzinę. Rodzi się między nimi głębokie uczucie, które nie jest akceptowane przez otoczenie.

Dlaczego warto obejrzeć? Reżyser porusza często pomijany temat miłości OsZ, którego nie idealizuje ani nie upraszcza. Z tego filmu bije czysty realizm. Unika płytkiej kliki, co często zdarza się w dramatach romantycznych. Zmusza zaś widza do refleksji, zadaje pytania i wzbudza

wątpliwości. Pokazuje bohaterów takimi, jakimi są, opisuje ich wyalienowanie i odrzucenie przez innych oraz pokazuje, że na miłość zasługuje absolutnie każdy.

„Goda” (2021) - o muzyce przez ciszę [Apple TV]

O czym jest?

Ruby Rossi jest jedyną słyszącą osobą w swojej rodzinie – jej rodzice oraz starszy brat są Głusi. Jako tytułowa CODA (Child of Deaf Adults – słyszące dziecko niesłyszących rodziców) od małego pełni funkcję łączniczki ze światem zewnętrznym, tłumacząc rozmowy w urzędach, czy pomagając ojcu i bratu na kuterze rybackim. Kiedy Ruby zapisuje się do szkolnego chóru i odkrywa w sobie ogromną pasję oraz talent do śpiewu, staje przed trudnym wyborem: walczyć o własne marzenia, czy dalej wspierać rodzinę.

Dlaczego warto obejrzeć?

Atutem filmu jest naturalne przedstawienie bohaterów, na co ogromny wpływ ma zaangażowanie do głównych ról głuchych aktorów. To ważny krok dla widoczności tego środowiska w kinie, który przekłada się na autentyczność całej historii. Film uczy, że stawianie własnych granic to podstawa i pokazuje, jak przejść od ciągłego spełniania oczekiwań innych do dbania o swoje potrzeby. W efekcie otrzymujemy prostą, dobrze zrealizowaną historię o zaufaniu i budowaniu relacji na nowych zasadach mimo niemałych trudności.

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 polecijkami - z przyjemnością stworzymy z nich kolejną listę dla społeczności Fundacji Avalon!
Napisz na: biuletyn@fundacjaavalon.pl

Cztery lata działania Centrum Pomocy Uchodźcom z Niepełnosprawnościami

Jak realnie zmienia się życie ludzi



Maryna Shymon - specjalistka, Fundacja Avalon

Przez ostatnie 4 lata Centrum Pomocy Uchodźcom z Niepełnosprawnościami Fundacji Avalon stało się dla tysięcy osób z Ukrainy czymś znacznie więcej niż punktem wsparcia – bezpiecznym miejscem, gdzie można otrzymać sprzęt, rehabilitację, informacje, a przede wszystkim poczucie, że nikt nie jest „za trudny” ani „za bardzo skomplikowany”. Łączna wartość wsparcia sięgnęła 6,88 mln zł, a z różnych form pomocy skorzystało 34 890 osób. Zrealizowaliśmy 13 projektów z partnerami takimi jak PFRON, UNICEF, IMC, IOM, LWF czy Totalizator Sportowy.

Sprzęt, rehabilitacja, transport - konkretne narzędzia codziennej samodzielności

Jednym z filarów działań było dostarczanie sprzętu medycznego i ortopedycznego: od wózków, ortez, pionizatorów, specjalistycznych siedzisk, przez urządzenia do komunikacji alternatywnej, po nebulizatory czy sprzęt sensoryczny. W sumie wsparciem sprzętowym objęto tysiące osób, a tylko w 2024 roku dofinansowano 356 sztuk sprzętu

dopasowanego do indywidualnych potrzeb użytkowników.

Dodatkowo finansowano rehabilitację ruchową – w różnych latach setki uchodźców, w tym dzieci, otrzymywały pakiety godzin zajęć, które pomagały im odzyskać sprawność i niezależność. Uzupełnieniem były kursy transportu specjalistycznego oraz pomoc w postaci środków higieny, voucherów żywnościowych oraz wsparcie rzeczowe, które zabezpieczało podstawowe potrzeby rodzin z niepełnosprawnościami.

Telefon, mail, konsultacja - wsparcie informacyjne w języku ukraińskim

Ogromną część pracy Centrum stanowiła infolinia i bezpłatne konsultacje drogą mailową, działające jako „pierwsza linia” wsparcia w języku ukraińskim. Tylko w 2023 roku odnotowano 4 859 zgłoszeń (1 895 telefonicznych i 2 964 mailowych), a w 2024 roku liczba kontaktów wzrosła do 6 920. Uchodźcy pytali o leczenie, leki, rehabilitację, orzeczenie o niepełnosprawności, świadczenia,

transport, zakwaterowanie czy kwestie legalizacji pobytu. W odpowiedzi Fundacja stworzyła też Centrum Poradnicze – miejsce na dłuższe, pogłębione konsultacje dotyczące subkonta, świadczeń, orzeczeń, wniosków do urzędów oraz doradztwa zawodowego i prawnego – w 2025 roku zrealizowano w tym formacie 435 porad.

Ukraina wciąż w centrum uwagi - sprzęt, zbiórki, partnerstwa

Pomoc nie kończyła się na granicy Polski. Fundacja konsekwentnie wspierała osoby z niepełnosprawnościami w samej Ukrainie, dostarczając sprzęt do szpitali, organizacji i bezpośrednio do osób potrzebujących. Tylko w 2023 roku przekazano tam 202 sztuki sprzętu medycznego, ortopedycznego i sensorycznego, a w kolejnych latach liczby rosły wraz z kolejnymi transportami. Budowano sieć współpracy z organizacjami ukraińskimi (m.in. Serce Pomocy, Vita Nova 2023, Znaki Pamięci) i polskimi podmiotami, które pomagały dystrybuować sprzęt. Środki na te działania pochodziły zarówno z projektów, jak i kreatywnych akcji fundraisingowych – od zbiórek typu „Poezja, która łączy Polskę i Ukrainę”, po świąteczne aukcje.

Integracja, edukacja, bezpieczeństwo - wsparcie, które wykracza poza pomoc doraźną

Centrum konsekwentnie łączyło pomoc materialną z integracją i edukacją. Organizowano mikołajki, pikniki, Dzień Dziecka i wyjścia tematyczne w Warszawie, podczas których uchodźcy z niepełnosprawnościami mogli poznawać miasto i budować relacje. Tworzono webinaria i kursy (m.in. o potwierdzeniu niepełnosprawności, wynajmie mieszkania, rynku pracy, subkoncie), które w 2024 roku osiągnęły ponad 100 tys. wyświetleń na YouTube. Ważnym krokiem było również wdrożenie polityki PSEA we współpracy z UNICEF – 58 pracowników przeszkolono z ochrony przed nadużyciami, przygotowano

materiały informacyjne i włączono Fundację do ogólnopolskiej sieci reagowania, co wzmacnia bezpieczeństwo wszystkich beneficjentów.

Kontynuujemy działania ukierunkowane na integrację uchodźców oraz wsparcie humanitarne dla Ukrainy, odpowiadając na długotrwałe skutki trwającej już cztery lata wojny. Równolegle rozwijamy ofertę szkoleniową skierowaną zarówno do pracowników organizacji pozarządowych, jak i beneficjentów, obejmującą m.in. wykorzystanie AI, standardy PSEA oraz doradztwo w obszarze niepełnosprawności. Istotnym elementem naszych działań pozostaje aktywizacja zawodowa oraz wsparcie w procesie rehabilitacji, sprzyjające odbudowie samodzielności i integracji społecznej. Rozwijamy także współpracę międzynarodową, wzmacniając działania na rzecz migrantów i budując trwałe partnerstwa wspierające długofalową pomoc.

Dlaczego warto angażować dziecko w obowiązki domowe?



Marta Maik - fizjoterapeutka, Fundacja Avalon



Współczesny model rodziny często sprawia, że rodzice wyręczają dzieci w większości prac domowych. Wynika to z chęci zapewnienia dzieciom jak największej ilości czasu na naukę i zabawę, lub po prostu z chęci szybszego zakończenia sprzątnięcia i braku cierpliwości. Jednak badania psychologiczne i pedagogiczne jednoznacznie wskazują, że angażowanie dzieci w domowe obowiązki jest kluczowym elementem ich prawidłowego rozwoju. To inwestycja w ich samodzielność, poczucie własnej wartości oraz umiejętność współpracy.

Pozytywne skutki obowiązków domowych

Dawanie dziecku zadań domowych to coś więcej niż tylko pomoc w utrzymaniu porządku. To proces edukacyjny, który niesie ze sobą liczne korzyści:

- **Budowanie samodzielności i odpowiedzialności:** Dziecko uczy się, że wykonywanie pewnych czynności jest konieczne, a brak działania niesie za sobą konsekwencje (np. brak czystych skarpetek, jeśli nie odłożyło ich do kosza).

- **Wzmacnianie poczucia sprawstwa:** Wykonanie zadania daje dziecku satysfakcję: „umiem to zrobić sam!”. To buduje pewność siebie i wiarę we własne umiejętności.
- **Nauka organizacji czasu i planowania:** Dziecko uczy się dzielić czas między zabawę, naukę a obowiązki.
- **Rozwój empatii i szacunku do pracy:** Kiedy dziecko samo musi posprzątać pokój, zaczyna doceniać pracę innych członków rodziny. Uczy się szanować wspólną przestrzeń.
- **Umiejętność współpracy w zespole:** Wspólne porządki uczą, że rodzina to zespół, w którym każdy ma swoją rolę i wpływ na atmosferę w domu.

Przykłady obowiązków domowych dopasowane do wieku

Kluczem do sukcesu jest dopasowanie zadań do możliwości motorycznych i intelektualnych dziecka. Zbyt trudne zadania zniechęcą, a zbyt łatwe – znudzą.

2-3 lata: Pierwsze kroki (pomoc przez naśladowanie):

Dziecko w tym wieku chce naśladować dorosłych. Obowiązki powinny mieć formę zabawy.

- Odkładanie zabawek na miejsce (do wyznaczonych pudełek).
- Wrzucanie brudnych ubrań do kosza na pranie.
- Podawanie prostych przedmiotów (np. bidonu, śliniaka, pilota to telewizora itp.).
- Wybieranie ubrań do założenia z ograniczonego wyboru np. 2 zestawów, które przygotował opiekun.

4-5 lat: Mały Pomocnik (pomoc przez współdziałanie)

Dzieci są już bardziej sprawne manualnie i rozumieją proste instrukcje.

- Ścieranie kurzu z niskich mebli.
- Pomoc w nakrywaniu do stołu (np. układanie sztućców).
- Podlewanie kwiatków (pod nadzorem).
- Samodzielne ubieranie się i rozbieranie.
- Pomoc przy gotowaniu (wsypywanie mąki/cukru, wykrawanie ciastek foremkami itp.).
- Sortowanie prania na kolory.

6-8 lat: Samodzielny Wykonawca (pomoc poprzez współodpowiedzialność)

Dzieci mogą wykonywać zadania rutynowe, wymagające nieco więcej precyzji.

- Ścielenie własnego łóżka.
- Wkładanie i wyjmowanie naczyń ze zmywarki.
- Wnoszenie śmieci (lekkie worki).
- Pomoc przy przygotowywaniu prostych posiłków (np. mycie warzyw, robienie kanapek).

- Zdejmowanie prania z suszarki.
- Łączenie skarpetek w pary

9-12 lat: Zarządca (Odpowiedzialność)

Dzieci mogą przejąć pełną odpowiedzialność za wybrane obszary domu.

- Odkurzanie pokoju lub mieszkania.
- Przygotowanie prostych śniadań czy podwieczorków.
- Opieka nad zwierzętami np. karmienie, spacer (pod nadzorem).
- Pakowanie własnego plecaka do szkoły

13+ lat: Nastolatek (Partnerstwo)

Młodzież powinna być traktowana jako pełnoprawni partnerzy w zarządzaniu domem.

- Pełne sprzątanie łazienki lub kuchni.
- Składanie prania i wkładanie go do szafy.
- Robienie zakupów spożywczych.
- Opieka nad młodszym rodzeństwem.

Obowiązki domowe a niepełnosprawność

Dzieci z niepełnosprawnością również powinny mieć obowiązki domowe. Wykluczenie ich z tego obszaru życia rodzinnego, często podyktowane nadmierną opiekuńczością, może prowadzić do wyuczonej bezradności i obniżenia poczucia własnej wartości.

Oczywiście obowiązki muszą być dostosowane do indywidualnych ograniczeń i możliwości dziecka, a nie do jego wieku metrykalnego.

Jak dobrać obowiązki?

- Skup się na możliwościach, a nie ograniczeniach.
- Podziel zadania na mniejsze etapy.
- Wykorzystaj pomoce wizualne (np. zdjęcia, piktogramy jak wykonać coś krok po kroku).

Przykłady obowiązków domowych dla dzieci z różnymi niepełnosprawnościami:	
Rodzaj niepełnosprawności	Przykładowe obowiązki
Ruchowa (np. poruszanie się na wózku)	Składanie skarpetek w pary, wycieranie kurzu z dostępnych powierzchni, sortowanie sztućców, planowanie posiłków, podlewanie kwiatów.
Intelektualna (lekka/umiarkowana)	Zadania rutynowe i powtarzalne: odkładanie zabawek, nakrywanie do stołu (z pomocą wzoru), segregacja śmieci (z pomocą wizualną), pomoc w przygotowaniu prostych posiłków.
Wzroku	Zadania niewymagające precyzji wzrokowej: mycie warzyw i owoców, przygotowanie kanapek, odmierzanie składników do gotowania za pomocą wagi z głosem, składanie ręczników, karmienie zwierząt z pomocą miarki.
Słuchu	Wszystkie prace manualne, komunikacja za pomocą gestów lub pisemnych list zadań.

Wspólne wykonywanie obowiązków domowych to czas budowania więzi, nauki życia i przygotowywania dziecka do dorosłości.

Podsumowanie

Angażowanie dzieci w prace domowe jest kluczowe dla ich rozwoju niezależnie od ich sprawności fizycznej czy intelektualnej. Dla wszystkich dzieci obowiązki budują poczucie odpowiedzialności, samodzielność oraz wiarę we własne możliwości. Ponad to:

- Dzieci pełnosprawne uczą się poprzez stopniowe zwiększanie trudności zadań wraz z wiekiem – od prostego odkładania zabawek po zarządzanie domowymi obszarami.
- Dzieci z niepełnosprawnością również potrzebują obowiązków, które muszą być dostosowane do ich indywidualnych możliwości. Pozwala to uniknąć wyuczzonej bezradności i daje poczucie bycia użytecznym członkiem rodziny.

Podstawą jest traktowanie obowiązków nie jako kary, lecz jako naturalnego elementu życia rodzinnego, który przygotowuje dziecko do samodzielnego funkcjonowania w przyszłości.



Kiedy dziecko otrzymuje diagnozę, rodzic traci głos

WAŻNY Magazyn ten głos oddaje



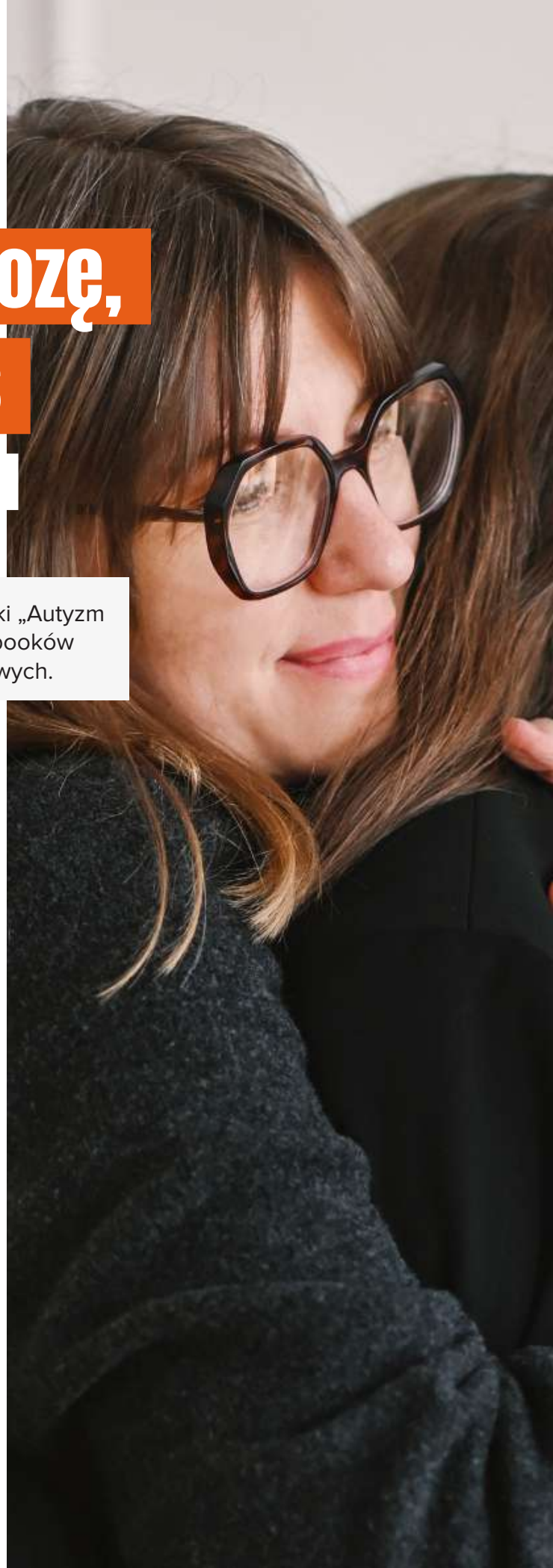
Anna Pawlaczyk - współautorka książki „Autyzm bez lęku”, autorka wspierających e-booków i otulających opowieści wytchnieniowych.

Po diagnozie dziecka zmienia się wszystko. Zmieniają się plany, rytm dnia, sposób patrzenia na przyszłość, rozmowy prowadzone przy kuchennym stole. Zmienia się znaczenie słowa spontaniczność, relacje, priorytety, czasem – a może i często – także marzenia.

Bardzo często zmienia się również sam rodzic. Choć paradoksalnie to właśnie jego przemiana pozostaje niemal niewidoczna.

Od pierwszych dni po diagnozie uwaga wszystkich kieruje się na dziecko. To ono potrzebuje wsparcia. Dla niego organizowane są konsultacje, terapie, rehabilitacje i kolejne formy pomocy. Wokół jego potrzeb budowany jest nowy porządek codzienności. I trudno się temu dziwić. Problem polega jednak na tym, że rodzic bardzo często przestaje otrzymywać jakąkolwiek uwagę – nie na tym, że dziecko otrzymuje jej nagle bardzo wiele.

Mam wrażenie, że przez lata stworzyliśmy wokół rodzicielstwa dzieci z niepełnosprawnościami pewien społeczny scenariusz. Rodzic ma być obecny.



Zaangażowany. Ma walczyć. Nie poddawać się. Być silny. Najlepiej bardzo silny. Tak silny, żeby nie trzeba było pytać, jak się czuje.

Tak silny, żeby nie trzeba było zastanawiać się, czy sam potrzebuje wsparcia. Jakiegokolwiek wsparcia. Tak silny, żeby nie sprawiał nikomu dodatkowego kłopotu. Wiele osób pomyśli teraz zapewne, że rodzice dzieci z niepełnosprawnościami są bohaterami. Bardzo często to słyszymy, czyż nie...?

Dzisiaj myślę, że problem zaczyna się właśnie wtedy, gdy przestajemy widzieć w nas ludzi. Bohater nie może być przecież zmęczony. Nie może mieć gorszego dnia. Powiedzieć, że nie daje rady. Przyznać, że się boi. A człowiek... może.

Właśnie dlatego tak bardzo potrzebujemy dziś uWażności. Nie tej poniekąd modnej, kojarzonej wyłącznie z rozwojem osobistym czy chwilą oddechu. Mam tutaj na myśli uWażność jako sposób patrzenia na drugiego człowieka. Zauważania tego, czego nie widać na pierwszy rzut oka. Dostrzegania historii, które rozgrywają się tuż pod powierzchnią codziennych obowiązków.

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami żyją często w rzeczywistości, która wymaga od nich nieustannej gotowości. Są koordynatorami terapii, specjalistami od dokumentów, ekspertami od systemu, rzecznikami swoich dzieci, organizatorami życia rodzinnego. Są wszystkim i każdym. Zawsze.

Ale pod tymi wszystkimi rolami nadal pozostają ludźmi. Ludźmi, którzy potrzebują odpoczynku, rozmowy, poczucia, że nie są sami. Tymi, którzy czasem chcieliby usłyszeć pytanie inne niż: co u dziecka? Bardzo często właśnie od tego pytania zaczyna się i kończy zainteresowanie otoczenia.

A życie rodzica nie składa się wyłącznie z diagnozy jego dziecka. Ma swoje własne emocje. Własne tęsknoty. Niezaopiekowane potrzeby. Wciąż przesuwane granice. Niekończące się kryzysy. Mam poczucie, że zbyt rzadko tworzymy przestrzeń do rozmowy o tych doświadczeniach.

Po diagnozie dziecka zmienia się wszystko

Mówimy o dostępności. O edukacji. O rehabilitacji. O systemie. I bardzo dobrze, że mówimy. Przecież wszystkie te tematy są tak ważne, nie możemy ich pomijać. Ale spójrz tylko! Jednocześnie znacznie rzadziej rozmawiamy o samotności rodziców.

O przeciążeniu, wypaleniu, poczuciu winy, które często pojawia się wtedy, gdy próbują zadbać o siebie. O relacjach partnerskich wystawianych na próbę i przyjaźniach, które nie wytrzymują zmiany sytuacji. O wszechogarniającym lęku przed przyszłością. O natrętnych, zbyt bezpośrednich, za trudnych pytaniach, które wracają wieczorem, kiedy dzieci już śpią, a w domu robi się nad wyraz cicho.

To właśnie tam, w tej ciszy, bardzo często pojawia się rodzic.

Nie ten, którego widzą inni na co dzień. Ten prawdziwy. Zmęczony. Pełen wątpliwości. Czasem zagubiony. Czasem silniejszy, niż sam przypuszczał. Ale przede wszystkim potrzebujący tego samego, czego potrzebuje każdy człowiek – bycia zauważonym.

Właśnie z tej potrzeby istnieje „WAŻNY Magazyn”. Absolutnie nie jako kolejne miejsce do rozmowy o dzieciach. Takich miejsc na szczęście jest coraz więcej. To przestrzeń dla rodziców i opiekunów, w której mogą odnaleźć własny głos. Przestrzeń, w której nie muszą niczego udowadniać. Tutaj mogą przeczytać historię podobną do swojej i pomyśleć: Nie jestem jedyną osobą, która tak czuje.

WAŻNY - bo z uważnością

Z zatrzymaniem się przy człowieku.
Dostrzegając jego doświadczenia.
Dając mu prawo do opowiedzenia własnej historii. Jeśli chcemy budować świat bardziej przyjazny rodzinom dzieci z niepełnosprawnościami, nie możemy ograniczać naszej uwagi wyłącznie do dzieci.

Musimy nauczyć się patrzeć szerzej.
Usłyszeć również głos rodziców. Zobaczyć ich codzienność. Zauważyć ich potrzeby. Przestać traktować troskę o nich jako coś dodatkowego. To nie jest dodatek, luksus, ani nagroda za dobrze wykonaną pracę.

Zacznijmy w końcu mówić o tym i być świadomymi, że to jeden z warunków dobrostanu całej rodziny. Rodzic, który ma przestrzeń na własne emocje i nie musi nieustannie udowadniać swojej siły. Rodzic, który otrzymuje wsparcie. A co za tym idzie – czuje się zauważony.

To nie jest mniej ważny temat niż rehabilitacja, edukacja czy dostępność. Powiedzmy to głośno: to część tej samej historii. Dokładnie tej historii, w której za każdą diagnozą stoi człowiek. I właśnie temu człowiekowi chciałabym poświęcać więcej uwagi.

Bo po diagnozie dziecka wszyscy patrzą na dziecko.

A ja wolę zadawać sobie pytanie: kto patrzy na rodzica?



Kuba został sam

Historia jednego pobytu w szpitalu i pytanie, czy DPS jest miejscem dla dzieci i nastolatków



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

Przypadek piętnastoletniego chłopca z Zespołem Downa, mieszkańca DPS i pacjenta dziecięcego oddziału szpitalnego, ujawnia problemy wykraczające daleko poza pojedynczą placówkę. Brak ciągłości opieki, niedostateczne przekazywanie informacji o potrzebach dziecka oraz brak rzecznictwa jego interesów pokazują, jak łatwo dziecko może zgubić się pomiędzy systemem pomocy społecznej a ochroną zdrowia. Ta historia to jeden z przykładów, dlaczego DPS nie jest miejscem dla dzieci.

Jestem mamą, która trafiła z nastoletnim synem do Szpitala Klinicznego w Łodzi (Uniwersyteckie Centrum Pediatrii im. Marii Konopnickiej) na oddział laryngologiczny. Ale ta historia nie jest o nas, jest opowieścią o niesprawiedliwości i bezduszości systemu, który zamiast dbać o dziecko porzuca je niezaopiekowane i pozostawione same sobie. Jest to opowieść emocjonalna i pełna wzburzenia, jednak oparta o mocny fundament troski nie tylko o jednostkę, ale i o nasze społeczeństwo. Oto perspektywa, subiektywna – moja, matki, osoby świadomej i rozumiejącej, czym są prawa człowieka, prawa pacjenta, prawa dziecka. Jest to relacja świadka sytuacji, która jest jedną z wielu świadczących o tym, jak

w praktyce wygląda funkcjonowanie dzieci zostawianych w opiece w DPS.

Kuba - nastoletni pacjent na oddziale dziecięcym

Jest maj 2026 roku – tak, to nie jest historia z przeszłości. To się dzieje tu i teraz, w wielu szpitalach i placówkach medycznych w Polsce – kraju Europy Środkowej. To się dzieje z udziałem wielu dzieci i jeszcze większej liczby dorosłych, którzy wobec tych sytuacji pozostają w roli pozbawionych wrażliwości aktorów i obserwatorów – którzy są, widzą, słyszą i nie reagują. To się dzieje w czasie, w którym w Polsce toczą się prace nad reformą usług społecznych. Prace, które pozostają głuche na postulaty środowisk specjalistów, mówiących głośno, dlaczego dzieci nie powinny być przenoszone do zaprojektowanych dla osób dorosłych Domów Pomocy Społecznej (DPS).

W piątek, pod koniec maja na Oddział laryngologiczny trafia chłopiec z Zespołem Downa – drobny, szczupły wyglądający na 9-10 lat, i jak każde dziecko trafiające do szpitala, niepewne i pełne lęku. Ubrany jest w niebieskie spodnie dresowe, pomarańczową koszulkę i lekko przyduże

czarne buty typu kroks. Chłopca przywożą dwie opiekunki, które informują personel, że opiekun prawny nastolatka skontaktuje się ze szpitalem w poniedziałek. Oznacza to, że opiekun prawny będzie mógł zainteresować się dzieckiem za kilkadziesiąt godzin. Chłopiec ma na imię Jakub, ma 15 lat i został przywieziony z Łódzkiego DPS. Do szpitala trafia ze względu na ostre zapalenie uszu, w których na co dzień nosi aparaty słuchowe. Niedosłyszany.

Po chwili opiekunki opuszczają oddział. Zostawiają Kubę z podpisaną jego imieniem i nazwiskiem torbą. W torbie kilka bluz, koszulek, kilka par majtek, ręcznik, szczoteczka i pasta do zębów, żel pod prysznic, pluszak i płyta z muzyką. Nie ma aparatów słuchowych – zresztą chory nie mógłby z nich korzystać. Kuba zostaje sam – niesłyszający, chory, w nowym, obcym środowisku z obcymi ludźmi, pozbawiony możliwości komunikacji dostosowanej do jego potrzeb i możliwości.

15-latek i 9-miesięczne niemowlę w jednej sali

Jakub zostaje „zakwaterowany” w sali z 9-miesięcznym chłopcem – Oliwierem, który został przywieziony przez rodziców poprzedniego wieczora. Przeszedł drenaż ucha. Są z nim rodzice, otoczony jest troską i miłością. W momencie, gdy Kuba wchodzi do pokoju, dziecko śpi. Nikt Kubie nie tłumaczy – będziesz w sali z malutkim chłopczykiem, on teraz śpi. Nikt nie opiekuje lęku Kubę – ma tu zostać sam i tyle.

Kuba jest niespokojny. Niedosłyszany, ma dodatkowo zatkane uszy i ostrą infekcję. Dźwięki wyphywające z jego ust są podwyższone – to budzi lęk rodziców Oliwiera. Gdy Kuba postanawia się przebrać w piżamę (logiczne – przecież jest w szpitalu), rodzice Oliwiera zgłaszają do pielęgniarki, że Kuba jest głośny, że rozebrał się do naga... i nie chcą być z nim dłużej w pokoju.

Pielęgniarki reagują natychmiast – nakazują Kubie ubranie się w rzeczy, w których przyjechał oraz dokonują natychmiastowych zmian w pokojach. Nikt z nikim nie rozmawia. „Mój syn musi zmienić salę”. Nikt nie pyta, czy to dla niego w porządku. Zespół pielęgniarski sprawujący tego popołudnia dyżur uznaje, że muszą Kubę „mieć na oku”, więc chłopiec ma być położony w pokoju naprzeciw dyżurki.

Wszystkie okna w pokoju – dotąd uchylane (bo przecież jest już ciepło, a grzejniki w szpitalach wciąż grzeją), zostają natychmiast zamknięte na klucz. Narasta rozgardiasz, ale i atmosfera zagrożenia, wyobcowania, niepewności – na oddział trafił pacjent, na którego trzeba uważać, z którym rzekomo mogą być problemy. Mój własny syn mówi „boję się mamę”.

O Kubie nie wiemy nic i nikt o niego nie dba

Gdy wracam na oddział, syn jest w pokoju z Oliwierem i Antosiem. Zmiany przeprowadzone zostały jak przesunięcie mebli podczas przeprowadzki. Kuba zaś stoi przy dyżurce i słyszy „NIE DOTYKAMY”, „NIE WOLNO”, „CO CHCESZ?”.

Chłopiec werbalizuje swoje potrzeby sylabami, które wyphywają z jego ust, brzmią trochę jak mowa skandowa, w innym języku. To tym bardziej buduje lęki wokół. Panie pielęgniarki zwracają się do niego podniesionym głosem – bo przecież niedosłyszany, dzieci na oddziale słyszą zarówno to, jak i próby interakcji podejmowane przez Kubę.

Podchodzę do dyżurki, witam się z chłopcem, przy drzwiach do naszego „starego” pokoju przeczytałam, że ma na imię Kuba, więc zwracam się do niego po imieniu.

Mówię: „Cześć, jestem Ewa”. Jeszcze nie wiem, że Kuba niedosłyszany, nie ma ze sobą aparatów – bo ponoć są popsute, ale nawet

gdyby miał nie mógłby ich używać, bo ma zapalenie uszu. Kuba spogląda na mnie, podaje rękę, wita się. Dopytuję pielęgniarki o „szczególne potrzeby” Kuby. Pytam, co się dzieje, jak można mu pomóc. To naturalny, ludzki odruch na widok dziecka, które jest w trudnej dla niego sytuacji. To reakcja, którą my, ludzie dorośli mamy obowiązek mieć – stać na straży praw dzieci.

W odpowiedzi słyszę: „Jest głuchy, przywiozły go opiekunki z DPS, ma zapalenie uszu”. Dopytuję ją o szczegóły, o narzędzia komunikacji alternatywnej, o to czy zgłoszono jakieś informacje o samodzielności Kuby w codziennym funkcjonowaniu. Pytam, czy chłopiec sam je i ubiera się samodzielnie, czy ma jakieś ulubione zajęcia, tematy, którymi można by go zająć, gdy przejdzie mu niepokój. Kiedy dziecko jest w lęku, dobrze jest zapytać je o coś „oddalonego” od szpitala – o szkołę, o ulubioną zabawkę, o cokolwiek co na chwilę oderwie myśli pacjenta od „tu i teraz”.

Ale o Kubie nie wiemy nic – ani personel DPS, ani personel szpitala – żaden dorosły wokół chłopca nie zadał sobie trudu, by zadbać o coś więcej niż miejsce na sali. Opiekunki z DPS zniknęły za drzwiami szpitala, nie zostawiając żadnej „instrukcji” dla wspierania tego chłopca. Może dlatego, że pilnie musiały wracać do DPS-u – przecież tam czekają inne osoby, przecież pielęgniarki sobie poradzą... Czy rzeczywiście? Liczę, że opuszczając szpital będą miały choć cień refleksji, że Kuba zostaje w obcym dla niego środowisku. Liczę, że niebawem po powrocie do DPS-u, zadzwonią na oddział, że one lub ktoś z placówki chociaż telefonicznie opowie personelowi szpitala o wszystkim, co trzeba wiedzieć, pracując z dzieckiem, lecząc Kubę. Mylę się. Nie zadzwoniły.

Przyznam szczerze, nawet gdy to opisuję płyną mi łzy. Tego dnia płaczę jeszcze wiele razy – z bezsilności, braku zrozumienia i empatii w świecie, z niemocy i wobec braku zgody na takie traktowanie. Nie chcę



świata, który nie widzi potrzeb dziecka! Nie chcę świata, w którym choroba, niepełnosprawność czy w tym przypadku niedosłuch i Trisomia determinują to, jak źle jesteśmy traktowani przez innych. Nie chcę świata, w którym wokół osób z niepełnosprawnościami, nie tylko posługuje się stereotypami, ale też utrwała się dyskryminujące postawy!

Płaczę. Wyjaśniam mojemu synowi, dlaczego. Mówię mu, że jego lęk jest w porządku, że ma prawo go czuć. On też jest dzieckiem. To my – dorośli wokół – mieliśmy i stale mamy obowiązek dbać o to, aby dzieci tego lęku doświadczały jak najmniej. To my dorośli wokół mamy obowiązek „nie wkładać” młodym ludziom do głów naszych stereotypów czy wyobrażeń.

Wracam do Kuby, który – jak się okazuje dobrze radzi sobie z czytaniem z ruchu warg, rozumie pytania i niewerbalnie na nie odpowiada. Nastolatek zasypia tego dnia o 17:00. Oddział się uspakaja – zasnął.

Moje emocje nie opadają, jestem wściekła, dwojako, trojako... wściekła na nas, dorosłych.

Choć targają mną tak silne uczucia, bardzo rzeczowo i spokojnie przekazuję swoje spostrzeżenia zespołowi pielęgniarskiemu. W odpowiedzi słyszę: „Przyjęłam do wiadomości”.

Przychodzi kolejna zmiana pielęgniarska. „A co Wy tu robicie?” – słyszę pytanie z ust pielęgniarki wchodzącej do naszego nowego pokoju. Też sobie zadaję to pytanie. Ktoś bez mojej zgody podjął taką decyzję, że tak będzie dla mnie i dla mojego syna najlepiej. Ktoś, nie znając potrzeb Kubę, uznał, że najlepiej będzie, gdy Kuba będzie odosobniony. Tak zdecydowali dorośli wokół.

Zgłaszam więc ponownie mój sprzeciw, kolejnej zmianie pielęgniarskiej. Mówię: „To nie jest w porządku”, że zachowują się źle. Widzę to i nie zgadzam się na to.

W odpowiedzi słyszę: „Jak chcecie to wróćcie sobie do pokoju”. To nie jest takie proste. Moje dziecko z niewiedzy i zbudowanej atmosfery wokół Kubę jest przerażone. Nie rozumie, dlaczego został nagle, bez uprzedzenia przesunięty i dlaczego wobec Kubę zastosowano „specjalne” środki ostrożności. Długo muszę mu wyjaśniać moją perspektywę, perspektywę Kubę, długo tego wieczoru muszę wyjaśniać własnemu dziecku, co się właściwie wydarzyło. Ile w tym jest faktów, ile stereotypów.

Zostajemy w dwóch osobnych pokojach. Ta noc jest długa, Oliwier (którego rodzicom przeszkadzał „głośny Kuba”) płacze i krzyczy wielokrotnie podczas tej nocy, w tym czasie Kuba śpi samotnie w sali pod czujnym nadzorem zespołu pielęgniarskiego, „bo przecież nic o nim nie wiadomo”.

Kolejny dzień - światło

Sobota – kolejna zmiana pielęgniarska, do Kubę dokwaterowane zostaje dziecko, które w trybie pilnym przeszło w nocy zabieg. Otoczenie zaczyna dostrzegać, że tak też się da. Okien jeszcze nie odblokują, ale przynajmniej nie czynią Kubę „wyrzutkiem”.

Poranne spotkanie z lekarzem, po wysłuchaniu informacji o własnym dziecku, proszę o rozmowę w sprawie Kubę. Jest godzina 9:30. Ja już wiem, że Kuba czyta z ruchu warg, lubi układać puzzle, że miś, który z nim przyjechał nie jest jego, za to płyta z muzyką to jego „święty Grall”. Wiem, że Kuba umie sam się ubrać, pościelić łóżko, rozpakować swoje rzeczy. Wiem też, że Kuba samodzielnie je i nie lubi, gdy po jedzeniu zostaje bałagan. Lubi, gdy jest czysto. Lubi też ludzi, książki, lubi wszystko to, co lubią dzieci będące w nowym dla siebie miejscu.

Pytam więc lekarza, jak wygląda sytuacja Kubę, czy mają zebrany wywiad, jak funkcjonuje, co go wspiera. Mówię, że Kuba ma swoje prawa zarówno jako dziecko, ale także jako pacjent. Oczekuję, że te prawa będą respektowane. Lekarka jest wyraźnie zszokowana całą sytuacją, obiecuje zadzwonić do DPS-u i dopytać o Kubę i jego być może szczególne potrzeby.

Tu kurtyna.

Dlaczego potrzebujemy zmiany przepisów

Wyobraź sobie lęk swojego dziecka, wnuczka, siostrzenicy, bratanka lub swój własny, gdybyś został tak potraktowany. Wyobraź sobie, że żadna „ciocia” nie przyjdzie z DPS-u – nikt do Ciebie nie zajrzy, nikt nie zapyta o plan leczenia, nikt nie zaopiekuje twoich potrzeb. Wyobraź sobie tę olbrzymią samotność. Wyobraź sobie, jaką waleczność musisz w sobie zbudować, aby w tym trwać. Aby się w tym znaleźć. Aby Cię nie separowano, aby do Ciebie nie krzyczano.

Wyobraź sobie, że jesteś jedyną osobą, która reaguje na trudną sytuację czy krzywdę dziecka. Jak każdej osobie z personelu powtarzasz: „mów do Kuby na wprost, żeby Cię widział – wówczas wie, że mówisz do niego, może spróbować odczytać Twoje oczekiwania”. Wyobraź sobie, że wyjaśniasz rodzicom dzieci z oddziału – jak się komunikować, że Kuba nie jest dziwny, że nie jest niebezpieczny, że można, że nie ma miejsca na lęk, że to dziecko jak każde inne.

A teraz wyobraź sobie, że nigdy nie było mnie w tym szpitalu. Że nikt nie reaguje, nie ma kto tego powiedzieć. Powiedzieć: „Nie zgadzam się! Tak nie powinno być!”.

W niedzielę coraz więcej osób na oddziale, w tym rodzice „meldowani” w sali z Kubą – wspierają go, szukają porozumienia. Mój syn i ja czekamy na poprawę wyników i możliwość wyjścia ze szpitala, ale we mnie jest lęk: a co będzie, gdy przestanę patrzeć i mówić?

Sprawę zgłosiłam do Rzecznika Praw Dziecka z prośbą o przyjrzenie się jej. Nie twierdzę, że intencjonalnie ktoś postąpił źle. Nie oskarżam personelu medycznego. Śmiem twierdzić, że system jest zły. I wiem, że mam rację! Wiem też, że wciąż brakuje wśród personelu medycznego podstawowej wiedzy z zakresu dostępności, że brakuje też podstawowej empatii wobec pacjenta, także tego młodego. Twierdzę, że jako społeczeństwo powinniśmy odrobić lekcje z empatii i dostępności. Jak mawiał mój kolega: „A co nam szkodzi zrobić to dobrze?”.

Dom Pomocy Społecznej to nie jest miejsce dla dzieci! Obecny model instytucjonalny nie daje gwarancji zabezpieczenia potrzeb dzieci ze szczególnymi potrzebami. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji wyjątkowych, kryzysowych, zdrowotnych. Ta szpitalna sytuacja bardzo wyraźnie pokazuje potencjalne systemowe luki. Natomiast problem nie pojawia się tylko w sytuacjach

wyjątkowych. Problem tkwi w codzienności. Jakie są najważniejsze wnioski?

DPS nie zapewnia emocjonalnego i relacyjnego bezpieczeństwa dziecka.

W Domu Pomocy Społecznej nikt nie sprawuje stałej opieki nad dzieckiem. Opieka jest zmianowa, instytucjonalna, nie jest relacyjna, a w nagłej sytuacji dziecko może zostać całkowicie pozbawione wsparcia – nie tylko emocjonalnego, ale nawet fizycznego. Dla dziecka ze szczególnymi potrzebami oznacza to skrajny stres, lęk, emocjonalną dezorganizację, poczucie porzucenia i zwiększone ryzyko retraumatyzacji.

Dom Pomocy Społecznej może zabezpieczać podstawową opiekę bytową, ale nie zawsze zabezpiecza potrzeby przywiązania, bezpieczeństwa emocjonalnego i reprezentacji interesu dziecka.

Nie istnieją narzędzia przekazywania wiedzy o dziecku między systemami. W przytoczonej przeze mnie historii widać całkowity brak ustandaryzowanego przekazania informacji w zakresie podstawowych faktów dotyczących pozostawianego w placówce dziecka. Nie dzieje się tak w przypadku dzieci zaopiekowanych przez rodziców czy prawnych opiekunów.

Personel DPS-u nie przekazuje informacji o sposobach komunikowania przez dziecko potrzeb, co je uspokaja, jakie ma trudności sensoryczne, jaki jest jego poziom samodzielności, jak reaguje na stres i jak go kompensuje. Nie ma nawet przeprowadzonego wywiadu w zakresie informacji zdrowotnych i samopoczucia pacjenta. Problemem nie jest wyłącznie DPS jako placówka ani szpital, ale brak systemowych procedur.

Model DPS jest projektowany dla opieki zbiorowej, a dzieci wymagają opieki zindywidualizowanej

Dom Pomocy Społecznej to instytucja, która kieruje się logiką bezpieczeństwa grupy, organizacji pracy personelu, zarządzania zasobami – nie jest to tożsame z potrzebami dzieci.

Dziecko potrzebuje bowiem relacji, przewidywalności, indywidualnego wsparcia i elastycznej reakcji.

W praktyce powstaje konflikt: dobro organizacji vs dobro dziecka.

W naszej historii Kuba został potraktowany jako „trudny przypadek organizacyjny”, nie jako pacjent z konkretnymi potrzebami. DPS nie ma realnej możliwości zapewnienia obecności opiekuna 1:1 w sytuacjach medycznych

To jeden z najpoważniejszych problemów. Placówki są zaprojektowane dla wsparcia osób dorosłych. Ale też, jeżeli w placówce przebywa wiele osób:

- nie da się delegować pracownika na wielodobowy pobyt w szpitalu z jednym dzieckiem,
- opiekunowie muszą wracać do innych podopiecznych,
- system nie finansuje indywidualnego towarzyszenia.

W efekcie dziecko zostaje samo. Nie wiem, czy państwo realnie zakłada, że dziecko z niepełnosprawnością może samo przejść hospitalizację? Myślę, że jeżeli nie zakłada, że przejść ją może dziecko bez niepełnosprawności, to czemu uznaje, że to z wyzwaniem może? To pokazuje strukturalną niewydolność modelu. Co więcej, takie podejście może doprowadzić do dehumanizacji dziecka.

Personel medyczny nie jest przygotowany na dzieci ze szczególnymi potrzebami, a dziecko w DPS-ie nie ma realnego rzecznika swoich praw

W przypadku dzieci przybywających do szpitala pod opieką rodziców czy prawnych opiekunów personel medyczny jest poniekąd przez nich wspierany. Bliska osoba protestuje, zadaje pytania, wskazuje rozwiązanie, wyjaśnia, interweniuje.

W przypadku dziecka pozostawionego w szpitalu bez opieki, pacjent zostaje zredukowany do zabezpieczenia potrzeb egzystencjalnych i medycznych.

W praktyce oznacza to większe ryzyko naruszeń praw pacjenta, praw dziecka, dyskryminacji i licznych zaniedbań.

W tym przypadku personel wykazał się m.in. brakiem wiedzy o komunikacji z osobą niedosłyszącą, narzędzi wspierających dostępność, kompetencji w pracy z dziećmi neuroróżnorodnymi i z niepełnosprawnością intelektualną. Przede wszystkim jednak personel szpitala nie zadbał o zebranie pełnego wywiadu o dziecku, który pozwoliłyby realnie to dziecko wspierać i zaopiekować jego potrzeby.

Wnioski

Opisany przeze mnie przypadek wzmacnia argument za deinstytucjonalizacją opieki nad dziećmi i rozwojem mniejszych, relacyjnych, środowiskowych form wsparcia.

Bo pytanie nie brzmi: „czy DPS-y robią, co mogą?”, tylko: „czy ten model w ogóle jest adekwatny do potrzeb dziecka?”. A ta historia sugeruje, że bardzo często nie.

Nie pozostawajmy obojętni wobec krzywdy i łamania praw dzieci!

Dziecko potrzebuje domu, nie instytucji

Dlaczego DPS nie jest miejscem dla dzieci z niepełnosprawnościami



Lusine Duryan - kierowniczka działu Avalon Kids, Fundacja Avalon

Sposób, w jaki państwo wspiera dzieci z niepełnosprawnościami, jest jednym z najważniejszych testów dojrzałości systemu społecznego. Nie chodzi wyłącznie o dostęp do świadczeń, rehabilitacji czy edukacji. Chodzi o coś bardziej podstawowego: czy dziecko, które wymaga większego wsparcia, ma szansę dorastać w bezpiecznej relacji, w środowisku odpowiadającym jego potrzebom i z poczuciem, że jest widziane jako osoba, a nie jako „przypadek” do obsłużenia przez instytucję.

Dzieci, których system nie powinien gubić

W Polsce od lat mówi się o konieczności wzmocnienia rodzin, rozwijania usług środowiskowych, deinstytucjonalizacji oraz budowania systemu bliższego człowiekowi. Jednocześnie nadal istnieją dzieci, które z powodu niepełnosprawności, sytuacji rodzinnej, braku odpowiedniego wsparcia lub niewydolności dostępnych rozwiązań trafiają do Domów Pomocy Społecznej. Formalnie jest to jedna z przewidzianych prawem form pomocy. Społecznie i rozwojowo pozostaje jednak rozwiązaniem, które budzi poważne wątpliwości.

Dziecko z niepełnosprawnością nie potrzebuje wyłącznie miejsca w systemie. Potrzebuje domu rozumianego jako przestrzeń relacji, bezpieczeństwa

i przynależności. Potrzebuje dorosłych, którzy znają jego sposób komunikacji, rozumieją jego reakcje, potrafią odczytać lęk, ból, przeciążenie, potrzebę bliskości albo wycofania. Potrzebuje codzienności, w której nie jest anonimowym mieszkańcem placówki, lecz dzieckiem z własną historią, emocjami i prawami.

Więcej niż opieka bytowa

Dom Pomocy Społecznej może zabezpieczać podstawowe potrzeby bytowe. Może zapewnić wyżywienie, miejsce do spania, leki, opiekę pielęgnacyjną i nadzór. Nie oznacza to jednak, że jest środowiskiem właściwym dla rozwoju dziecka. Szczególnie dziecka z niepełnosprawnością, które często wymaga indywidualnego wsparcia, stabilnej relacji, zrozumienia sposobu komunikacji oraz stałej obecności osoby dającej poczucie bezpieczeństwa. Każde dziecko powinno mieć prawo wychowywania się w grupie rówieśniczej. W Domach Pomocy Społecznej dzieci z niepełnosprawnością wychowują się wśród wielu osób pełnoletnich, dorosłych, którzy nie są w stanie odpowiedzieć na ich potrzeby.

Opieka nad dzieckiem nie może być sprowadzona do zapewnienia minimum biologicznego. Dziecko rozwija się w relacji. Uczy się świata przez kontakt z osobami, które są przewidywalne,

dostępne emocjonalnie i odpowiedzialne. Dla dzieci z niepełnosprawnościami ta potrzeba bywa jeszcze silniejsza, ponieważ sposób komunikacji, reagowania na stres czy przetwarzania bodźców może wymagać szczególnej uważności i znajomości dziecka.

Prawo dopuszcza, ale nie rozwiązuje problemu

Polskie prawo przewiduje możliwość umieszczania dzieci w Domach Pomocy Społecznej. Podstawę stanowi ustawa o pomocy społecznej, zgodnie z którą prawo do umieszczenia w DPS-ie przysługuje osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych. Ustawa przewiduje także domy pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną.

To oznacza, że obecność dzieci w DPS-ach ma podstawę prawną. Legalność takiego rozwiązania nie przesądza jednak o jego adekwatności z perspektywy praw dziecka, jego rozwoju i bezpieczeństwa emocjonalnego. Przepisy mówią o konieczności zapewnienia usług odpowiednich do indywidualnych potrzeb mieszkańca, z poszanowaniem jego godności, bezpieczeństwa oraz stanu psychicznego i fizycznego. Pytanie brzmi więc nie tylko: „czy dziecko może trafić do DPS-u?”, ale przede wszystkim: „czy DPS jest w stanie realnie odpowiedzieć na wszystkie potrzeby dziecka?”. W przypadku wielu dzieci z niepełnosprawnościami odpowiedź jest co najmniej wątpliwa.

Skala problemu nie jest marginalna

Według danych przywołanych przez Najwyższą Izbę Kontroli na koniec 2024 roku w Polsce funkcjonowało 35 Domów Pomocy Społecznej dla dzieci i młodzieży oraz 65 domów łączonych.

Łączna liczba miejsc przeznaczonych dla dzieci wynosiła 4032, jednak faktycznie w DPS-ach przebywało 1059 niepełnoletnich mieszkańców.

To ponad tysiąc dzieci dorastających w modelu instytucjonalnym. Nie są to więc pojedyncze, odosobnione sytuacje, ale zjawisko wymagające systemowej odpowiedzi. Szczególnie niepokojące jest to, że w praktyce dzieci często przebywają w placówkach razem z osobami dorosłymi. Taki model rodzi pytania o bezpieczeństwo, adekwatność wsparcia, prawo do środowiska dostosowanego do wieku oraz możliwość budowania relacji właściwych dla rozwoju dziecka.

Dziecko nie jest „małym dorosłym mieszkańcem placówki”. Ma inne potrzeby, inną wrażliwość i inne prawa rozwojowe. Wspólne funkcjonowanie dzieci, młodzieży i dorosłych w jednej instytucji może prowadzić do sytuacji, w której potrzeby dziecka zostają podporządkowane rytmowi placówki, a nie odwrotnie.

Instytucja zna procedurę, ale nie zawsze zna dziecko

Model DPS opiera się na organizacji opieki zbiorowej. Jego logika wynika z potrzeb instytucji: harmonogramów, zmianowości personelu, podziału obowiązków, liczby mieszkańców i ograniczonych zasobów. Dziecko funkcjonuje jednak według innej logiki. Potrzebuje przewidywalności, indywidualnego podejścia, bliskości i stałości.

W przypadku dzieci z niepełnosprawnościami ta różnica staje się szczególnie istotna. Dziecko, które komunikuje się niewerbalnie, korzysta z komunikacji alternatywnej, ma trudności sensoryczne, doświadczenie traumy, niepełnosprawność intelektualną albo potrzebuje szczególnego sposobu wsparcia, nie może być traktowane jak „zadanie organizacyjne”. Jego zachowania mogą być komunikatem o bólu, lęku,

przeciążeniu albo niezrozumieniu sytuacji. Bez osoby, która zna dziecko, łatwo odczytać je błędnie – jako opór, agresję, trudność wychowawczą czy brak współpracy.

To jedna z najpoważniejszych słabości opieki instytucjonalnej: system może mieć dokumentację, ale nie musi mieć relacji. Może znać rozpoznanie medyczne, ale nie znać sposobu, w jaki dziecko pokazuje zmęczenie, strach, ból czy potrzebę kontaktu.

Brak ciągłości relacyjnej

Dla dziecka relacja nie jest dodatkiem do opieki. Jest jej fundamentem. Stabilna więź z dorosłym pomaga rozumieć świat, regulować emocje, uczyć się samodzielności i budować poczucie bezpieczeństwa. W dużej instytucji trudno zapewnić taką ciągłość. Personel pracuje zmianowo, opiekunowie się zmieniają, a odpowiedzialność za dziecko rozkłada się na wiele osób.

Nawet przy dużym zaangażowaniu pracowników DPS-u model ten nie daje gwarancji, że dziecko będzie miało jedną stałą osobę, która zna jego historię, potrzeby, rytuały i sposób komunikowania się. Tymczasem dzieci z niepełnosprawnościami często szczególnie mocno potrzebują stałości i przewidywalności. Brak ciągłości relacyjnej może prowadzić do dezorientacji, wzrostu napięcia, wycofania, trudności w komunikacji, a w sytuacjach kryzysowych – do poczucia całkowitego osamotnienia.

Sytuacje kryzysowe ujawniają niewydolność modelu

Najbardziej widoczne ograniczenia DPS-u pojawiają się wtedy, gdy dziecko znajduje się poza placówką: w szpitalu, podczas interwencji medycznej, w sytuacji nagłej lub w kontakcie z inną instytucją. W takich momentach dziecko potrzebuje kogoś, kto zna jego sposób komunikacji,

potrafi wyjaśnić mu sytuację, uspokoić je, przekazać personelowi kluczowe informacje i zadbać o jego prawa.

Tymczasem DPS często nie ma realnej możliwości zapewnienia indywidualnego towarzyszenia dziecku przez wiele godzin lub dni. Pracownicy muszą opiekować się także innymi mieszkańcami, a system finansowania i organizacji pracy nie przewiduje stałej obecności jednej osoby przy jednym dziecku w sytuacji hospitalizacji. W efekcie dziecko może pozostać formalnie „zaopiekowane”, ale faktycznie samotne wobec choroby, bólu, lęku i niezrozumienia.



To pytanie ma charakter systemowy: czy państwo naprawdę zakłada, że dziecko z niepełnosprawnością może samo przejść przez kryzys zdrowotny? Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, to system musi zapewnić realne narzędzia wsparcia, a nie liczyć na przypadek, dobrą wolę personelu lub obecność osób trzecich.

Pieczna zastępcza też nie ma wystarczających narzędzi

Naturalnym kierunkiem dla dziecka pozbawionego możliwości wychowywania się w rodzinie biologicznej powinna być piecza zastępcza, zwłaszcza rodzinna. Ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej opiera się na założeniu, że dziecko potrzebuje środowiska rodzinnego, stabilności, ochrony i warunków do harmonijnego rozwoju. Przewiduje również szczególną formę wsparcia dla dzieci z niepełnosprawnościami – zawodowe rodziny zastępcze specjalistyczne.

Problem polega jednak na tym, że takich rodzin jest za mało. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego na koniec 2025 roku w pieczy zastępczej przebywało 78,3 tys. dzieci, z czego 60,7 tys. w pieczy rodzinnej, a 17,5 tys. w pieczy instytucjonalnej. Wśród dzieci w pieczy są także dzieci z orzeczeniami o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, które wymagają szczególnego wsparcia, specjalistycznej wiedzy, dostępnej rehabilitacji, koordynacji leczenia i często stałej gotowości opiekunów do reagowania na kryzysy.

W praktyce system pieczy zastępczej mierzy się z poważnymi ograniczeniami: niedoborem kandydatów na rodziny zastępcze, zbyt małą liczbą rodzin specjalistycznych, przeciążeniem opiekunów, niewystarczającym dostępem do specjalistów, terapii, rehabilitacji i opieki wytchnieniowej. Rodziny, które mogłyby podjąć się opieki nad dzieckiem z niepełnosprawnością, często nie otrzymują

wystarczającego wsparcia organizacyjnego, finansowego i merytorycznego.

To sprawia, że DPS staje się niekiedy rozwiązaniem zastępczym – nie dlatego, że jest najlepszym miejscem dla dziecka, lecz dlatego, że brakuje realnych alternatyw. Z perspektywy praw dziecka jest to sytuacja głęboko niepokojąca. System nie powinien wybierać instytucji dlatego, że nie potrafił zbudować wystarczająco silnej sieci wsparcia rodzinnego i środowiskowego.

Problem komunikacji między instytucjami

Jednym z kluczowych braków jest nie tylko sama instytucjonalizacja, lecz także słaby przepływ wiedzy o dziecku między systemami. W praktyce często brakuje ustandaryzowanych narzędzi, które powinny towarzyszyć dziecku w kontakcie z ochroną zdrowia, edukacją, sądem, pomocą społeczną czy innymi instytucjami.

Każde dziecko ze szczególnymi potrzebami powinno mieć łatwo dostępną kartę wsparcia, paszport komunikacyjny lub plan postępowania w sytuacji kryzysowej. Takie dokumenty powinny zawierać informacje o sposobie komunikacji, potrzebach sensorycznych, czynnikach wywołujących stres, sposobach uspokajania, poziomie samodzielności, stosowanych formach wsparcia, ważnych kontaktach oraz ograniczeniach zdrowotnych.

Brak takich narzędzi oznacza, że każda kolejna instytucja poznaje dziecko od początku – często metodą prób i błędów, kosztem jego bezpieczeństwa i godności.

Ryzyko dehumanizacji

Instytucjonalizacja niesie ryzyko uprzedmiotowienia dziecka. Nie musi ono wynikać ze złej woli konkretnych osób. Może być skutkiem mechanizmu, w którym jednostka zostaje podporządkowana rytmowi placówki. Dziecko bywa wtedy opisywane przez pryzmat problemów,

procedur, zachowań i ograniczeń, a nie przez swoją podmiotowość, potrzeby i prawa.

W takim modelu decyzje mogą być podejmowane szybciej „dla organizacji” niż „z myślą o dziecku”. Łatwiej mówić o zapewnieniu nadzoru niż o budowaniu relacji. Łatwiej zarządzać zachowaniem niż pytać, co ono komunikuje. Łatwiej przenieść, odizolować lub wyciszyć trudną sytuację niż stworzyć warunki do jej zrozumienia.

Dla dziecka z niepełnosprawnością skutkiem może być poczucie braku wpływu, samotność, utrata sprawczości i doświadczenie, że jego potrzeby są mniej ważne niż wygoda systemu.

Dziecko bez rzecznika swoich praw

Dziecko wychowujące się w rodzinie lub w małej, relacyjnej formie opieki zwykle ma kogoś, kto pyta, wyjaśnia, protestuje, interweniuje i tłumaczy jego potrzeby. Dziecko przebywające w instytucji może takiej osoby nie mieć. Odpowiedzialność rozproszona między wielu pracowników bywa w praktyce odpowiedzialnością osłabioną. Gdy dziecko nie komunikuje się w sposób typowy, nie zna swoich praw albo nie potrafi opowiedzieć o tym, co się wydarzyło, ryzyko naruszeń rośnie. Dlatego dzieci w DPS-ach są szczególnie narażone na niewidzialność. Mogą doświadczać sytuacji, które nie zostaną nazwane jako zaniedbanie, bo nikt ich nie zauważy albo nie będzie miał wystarczającej determinacji, by zareagować.

Pieczka zastępcza nie ma wystarczających narzędzi

Warto podkreślić, że obecnie trwają prace nad reformą systemu pieczy zastępczej oraz pomocy społecznej. Jednym z kierunków proponowanych zmian jest dalsza deinstytucjonalizacja opieki nad dziećmi, w tym ograniczenie sytuacji, w których dzieci trafiają do Domów Pomocy Społecznej, oraz rozwój rodzinnych i środowiskowych

form wsparcia lepiej odpowiadających ich potrzebom. Kierunek ten jest zgodny z rekomendacjami ekspertów oraz międzynarodowymi standardami ochrony praw dziecka.

Stanowisko Fundacji Avalon

Środowisko osób z niepełnosprawnościami, rodziny, organizacje społeczne i eksperci od lat wskazują, że dzieci nie powinny dorastać w dużych instytucjach. Kierunkiem zmian powinna być deinstytucjonalizacja, rozumiana nie jako likwidacja wsparcia, lecz jako budowa mniejszych, środowiskowych, rodzinnych i relacyjnych form pomocy. System powinien wzmacniać usługi blisko miejsca życia dziecka, wspierać rodziny biologiczne, rozwijać specjalistyczne rodziny zastępcze, opiekę wytchnieniową, dostęp do terapii i rehabilitacji, a także rozwiązania, w których dziecko nie traci podmiotowości. Fundacja Avalon stoi na stanowisku, że Dom Pomocy Społecznej nie powinien być miejscem życia dziecka z niepełnosprawnością. Dziecko potrzebuje środowiska, które nie tylko zabezpiecza jego podstawowe potrzeby, ale tworzy warunki do rozwoju, relacji, komunikacji, sprawczości i uczestnictwa w życiu społecznym. Opieka powinna być projektowana wokół dziecka, a nie wokół ograniczeń instytucji.

Jednocześnie, dopóki dzieci nadal przebywają w DPS-ach, konieczne jest pilne wprowadzenie standardów chroniących ich prawa i dobrostan. Niezbędne są: obowiązkowa karta wsparcia dziecka, paszport komunikacyjny, procedury hospitalizacji i sytuacji kryzysowych, dostępność osoby kontaktowej, szkolenia dla personelu opiekuńczego i medycznego, mechanizmy rzecznicze oraz realny nadzór nad tym, czy potrzeby dziecka są rozumiane i respektowane.

Perspektywa praw dziecka

Problem obecności dzieci w DPS-ach należy analizować nie tylko organizacyjnie, również prawnie i etycznie. Zgodnie

z Konwencją O Prawach Dziecka dobro dziecka powinno być sprawą nadrzędną we wszystkich działaniach dotyczących dzieci. Dzieci z niepełnosprawnościami mają prawo do szczególnej troski, wsparcia i warunków umożliwiających im godne życie oraz aktywne uczestnictwo w społeczeństwie. Konstytucja RP zobowiązuje władze publiczne do ochrony dziecka przed zaniedbaniem, a ustawa o pomocy społecznej nakłada na DPS obowiązek świadczenia usług adekwatnych do indywidualnych potrzeb mieszkańca, z poszanowaniem bezpieczeństwa, stanu psychicznego i godności.

Jeżeli model opieki nie jest w stanie zapewnić dziecku relacji, reprezentacji, bezpieczeństwa emocjonalnego i adekwatnej komunikacji, to nie wystarczy mówić o spełnieniu minimalnych standardów bytowych. Trzeba zapytać, czy taki model rzeczywiście realizuje dobro dziecka.

Co musi się zmienić

Dziecko nie powinno być dopasowywane do instytucji. To system powinien być

projektowany wokół potrzeb dziecka. Oznacza to konieczność odchodzenia od dużych form opieki instytucjonalnej na rzecz rozwiązań bliższych rodzinie, społeczności lokalnej i indywidualnym potrzebom.

Potrzebna jest również zmiana myślenia: z opieki rozumianej jako nadzór na opiekę rozumianą jako relacja, wsparcie i rzecznictwo. Dziecko z niepełnosprawnością nie może być tylko mieszkańcem placówki, pacjentem, numerem w dokumentacji czy osobą wymagającą obsługi. Jest podmiotem praw, osobą rozwijającą się, czującą, komunikującą i potrzebującą bezpiecznych dorosłych. DPS może zapewnić dach nad głową. Ale dziecko potrzebuje domu – rozumianego nie jako budynek, lecz jako przestrzeń relacji, bezpieczeństwa i przynależności. Właśnie dlatego trzeba jasno powiedzieć: Dom Pomocy Społecznej nie powinien być miejscem dorastania dziecka z niepełnosprawnością.



Niezapomniana wakacyjna przygoda

Prawdziwe historie podopiecznych

Przed nami kolejna odsłona Waszych historii z cyklu „Prawdziwe historie podopiecznych”. Zapytaliśmy o wakacyjne przygody, które zapadły Wam szczególnie w pamięci. Wakacje to nie tylko czas odpoczynku, ale także okazja do realizowania marzeń, odkrywania nowych miejsc i budowania relacji, które nadają życiu wyjątkowy sens. Historie publikowane w tej rubryce pokazują, że mimo wyzwań dnia codziennego warto odważnie sięgać po swoje cele i korzystać z możliwości, jakie daje aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym. Opowieść Anny Buczek doskonale wpisuje się w misję Fundacji Avalon, która wspiera osoby z niepełnosprawnościami w dążeniu do samodzielności, sprawczości i pełnego uczestnictwa w świecie.

Podziel się swoją pasją, wysyłając maila na adres: biuletyn@fundacjaavalon.pl.

Jeden ważny dzień [Anna Buczek]

Jako osoba chorująca na rdzeniowy zanik mięśni (SMA) zawsze byłam świadoma, że nie mogę czekać z realizacją swoich planów i marzeń. Jednak przeciwności, które zwykle pojawiają się na drodze do spełnienia tych pragnień, często wszystko opóźniają i czasami realizacja marzenia trwa kilka lat. Aż przychodzi taki dzień, kiedy marzenie staje się rzeczywistością. Wtedy pojawia się radość i szczęście, że się udało, że było się wytrwałym w swoim postanowieniu... i że wystarczyło sił fizycznych.

Jak w kilku zdaniach opisać jeden ważny dzień spędzony w Warszawie – pełen emocji i przeżyć? Do tego dzień, w którym miało się wrażenie, że ciągle brakuje czasu,

że wszędzie jest się „za 4 minuty”, albo że trzeba już zmieniać plany, bo nie zdąży się na czas... To był prawdziwy maraton wycieczkowy – dzień wypełniony po brzegi.

Odkąd dowiedziałam się, że Pan Emilian Kamiński założył Teatr Kamienica w Warszawie, postanowiłam, że muszę tam być. I właśnie kilka miesięcy temu, przy pomocy przyjaciół – bo bez ich pomocy nic by się nie udało – zrealizowałam swoje marzenie.

Zwiedzanie zaczęło się od Pragi Północ. Przemierzyłam i zobaczyłam główne ulice oraz znane budynki Pragi, potem nastąpiło szybkie, a raczej wolne (bo most się zakorkował), przemieszczenie do Śródmieścia. „Bieg” przez Ogród Saski pod fontannę i chwila zadumy przed Grobem Nieznanego Żołnierza.

W parku był moment na złapanie oddechu - przycupnięcie na ławce z głowami uniesionymi w górę i baczna obserwacja gałęzi, na których siadały lub krążyły ptaszory z niepewnymi zamiarami pewnych zrzutów.

Szybkie pakowanie do auta, żeby zdążyć na spotkanie z niesamowitym, cudownym człowiekiem, z którym znam się od kilku lat. To niezwykła internetowa znajomość, a trwa już tyle lat, że trudno je zliczyć. Stwierdziliśmy więc, że najwyższa pora

spotkać się w realnym świecie, który mimo wszystko jest fajniejszy od tego wirtualnego.

A tym tajemniczym i wspaniałym człowiekiem jest artysta Leszek Stanek. Było to wzruszające i piękne spotkanie. Leszek także czuwał, żebyśmy wszędzie trafili i zdążyli na czas.

Poznałam też Kajtka – psa Leszka, który swoim wdziękiem i urokiem osobistym oczarował wszystkich.

A potem szybkie przemieszczenie do... „Kamienica, Kamienica, jeszcze niedawno tu była piwnica, a dzisiaj teatr pośrodku stolicy, który zaprasza do Kamienicy...”. To prawda, że to wyjątkowe miejsce i wyjątkowy teatr, który warto odwiedzić... teatr z duszą.

Byłam na spektaklu „Petarda”, gdzie mogłam podziwiać wspaniałą grę aktorską i śmiać się od początku do końca przedstawienia. Po spektaklu czekała mnie miła niespodzianka, która nie była zaplanowana – spotkanie z wokalistą i aktorem Markiem Kaliszukiem. Był czas na chwilę rozmowy i wspólne zdjęcia.

To był piękny dzień... Dzień, który pozostanie w pamięci na bardzo długo.

Moje zielone Królestwo

[Mariusz Rokicki]

Dziś mogę delektować się wszystkim, co oferuje wiosna. Co prawda trochę się ociągała i przez dłuższy czas nie rozpieszczała pogodą, ale rozumiem, że z tym wszystkim czekała na mnie. I jak jej nie kochać?

W pobliżu mojego domu rosną niewielkie, nieco zaniedbane trawniki, które pozwoliłem sobie zaadoptować. Od kiedy pojawia się na nich wyspa mleczy, to nie ma dla mnie nic piękniejszego. Dopiero teraz zauważyłem, jak głębokim odcieniem żółci mienią się dzięki nim trawy.

Najważniejsza jest dla mnie wyobraźnia w połączeniu z widokami, które zapierają dech w piersiach. Zapamiętuję te widoki tak, by w momentach smutku móc je sobie przypomnieć i poczuć się lepiej dzięki nim.

Tak sobie myślę, że gdybym miał się narodzić na nowo to tylko jako artysta, który maluje pejzaże. Spędzałbym czas na poszukiwaniu piękna i uwieczniał je na płótnie. No, ale to tylko marzenie, bo oto przyglądam się na żywo wszystkiemu, co wiosna pobudziła do życia i mam lekkie obawy, że coś wyjątkowego mógłbym pominąć...

Zawsze, kiedy wyjeżdżam na spacer, jestem podekscytowany tym, co dziś zobaczę, chcę zobaczyć co zmieniło się od ostatniego razu. Zastanawiam się, jakie ptaki będą dziś śpiewać. Czasami mam wrażenie, że przyroda woła mnie po imieniu. Gdziekolwiek nie spojrzę, widzę coś przepięknego i uważam, że nie jest to przypadek. Na przykład jak wróbelki wiją gniazdko w żywopłocie. To słodkie, jak co chwila przyfruwają z piórkiem, słomą czy trawą w dziobie i skrupulatnie je układają.

Tuż za Domem Opieki znajduje się szkoła gastronomiczna, a obok niej rozciągają się łąki. Rośnie tam ogrom mleczy, stokrotek, chabrów i ziół.

Lubię tam jeździć, bo kilka razy spotkałem tam bociana i czaple. Czułem się jak widz w kinie, siedzący w najlepszym rzędzie, gdzie nikt nie przesłania mi tego pięknego widoku. Czasem zastanawiam się, czemu przed wypadkiem często nie dostrzegałem tych wyjątkowych obrazów. Kochałem przyrodę, zwłaszcza wrzosowiska w naszym lesie, które były jak skrawek nieba. Tylko dobudować mały, drewniany domek i żyć w symbiozie z naturą... Gdy zamknę oczy, widzę wszystko to, co straciłem, czego nie doceniałem, co mogło wzbogacić moje życie i sprawić mi tak wiele radości.

Dziś nie pozwolę, aby cokolwiek mi umknęło. Wszystko mnie cieszy: wiatr, słońeczko, ocieranie się o żywopłot, śpiewy ptaków i gwiazdy na niebie, które widzę, gdy nocą lekko podniosę się na zagłówek pilota. Takie zebrane w ciągu dnia radości sprawiają, że zapominam o tym, że coś mnie boli i zaczynam się uśmiechać, śpiewać ulubione piosenki... Po prostu chce mi się żyć! Po wypadku nie wierzyłem, że kiedyś to powiem, a dziś chcę to wręcz wykrzyknąć: Boże dziękuję, za to, że mnie uratowałeś i za życie, które mi dałeś! Dziękuję ci za rodzinę i przyjaciół, za znajomych i życzliwe mi osoby, za wszystkich, których postawiłeś na mojej drodze i za to, że pozwalasz mi dalej cieszyć się każdą dobrą sekundą, chwilą, dniem!

Pozdrawiam wszystkich serdecznie! Mamy na ziemi tylko jedno życie, dlatego wykorzystajmy je jak najlepiej, tak, abyśmy wydali dobre owoce, aby nasz plon był obfity!

Szczególnie pozdrawiam osoby z niepełnosprawnością i wszelkimi innymi schorzeniami. **Nigdy się nie poddawajcie, nigdy i nie traćcie wiary!**



Przegląd prasy

Maria Wachowicz - specjalistka ds. PR



Maj i czerwiec w mediach przyniosły tematy, które dobrze pokazują, jak szeroko działa dziś Fundacja Avalon: od rozmowy o skali trzeciego sektora i roli 1,5% podatku, przez dostępność instytucji publicznych, po asystencję osobistą, współpracę NGO z biznesem i praktyczne wsparcie rodzin dzieci z niepełnosprawnościami.

Forbes/ Onet - rynek fundacji w Polsce i rola Fundacji Avalon

Publikacja pokazuje, jak bardzo rozwinął się w Polsce system wsparcia przez 1,5% podatku i jak dużą rolę odgrywają największe organizacje pożytku publicznego. Wśród nich wymieniona została **Fundacja Avalon** – jako jedna z fundacji, które zbudowały skalę działania, ale też wychodzą poza sam mechanizm subkont, inwestując m.in. w aktywizację zawodową, kampanie społeczne i własne projekty wsparcia.

Przeczytaj: onet.pl

Dziennik Gazeta Prawna - skargi na brak dostępności

Artykuł przypomina, że dostępność nie kończy się na dobrych intencjach. Do PFRON trafiły **234 skargi** osób ze szczególnymi potrzebami na brak zapewnienia dostępności przez urzędy i inne podmioty publiczne – najczęściej chodziło o bariery architektoniczne. To ważny sygnał: osoby z niepełnosprawnościami coraz częściej korzystają z narzędzi, które pozwalają egzekwować swoje prawa.

Przeczytaj: gazetaprawna.pl



Newsmax Polska - asystencja osobista: szansa czy obietnica?

Tekst mocno stawia pytanie: czy ustawa o asystencji osobistej będzie realnym przełomem, czy kolejną obietnicą. Wybrzmiewa w nim głos **Bogumiły Siedleckiej-Goślickiej** z Fundacji Avalon, która przypomina, że asystent nie jest opiekunem ani osobą wyręczającą – jego zadaniem jest wsparcie osoby z niepełnosprawnością w realizowaniu potrzeb społecznych, zawodowych i życiowych. W publikacji pojawia się też stanowisko **Łukasza Wielgosza** z Fundacji Avalon dotyczące poprawek potrzebnych do tego, by system działał z perspektywy użytkownika, asystenta i organizacji wdrażających usługę.

Przeczytaj: newsmaxpolska.pl

Parenting.pl - „Kompas działań” dla rodzin dzieci z niepełnosprawnościami

Publikacja przedstawia nasz bezpłatny poradnik „Kompas działań” przygotowany z myślą o rodzicach, opiekunach i specjalistach. To odpowiedź na moment, w którym diagnoza dziecka często oznacza chaos, niepewność i konieczność szybkiego odnalezienia się w systemie wsparcia. Poradnik pomaga uporządkować pierwsze kroki i daje rodzinom narzędzie, które ma być praktyczne, a nie przytłaczające.

Przeczytaj: parenting.pl

Infor.pl/ Kadry - biznes i NGO we wspólnym działaniu

Tekst pokazuje, że współpraca biznesu z organizacjami społecznymi może być czymś więcej niż jednorazową akcją CSR. NGO mają wiedzę o realnych potrzebach osób z niepełnosprawnościami, a firmy mogą dzięki temu lepiej projektować dostępne miejsca pracy, skuteczniej rekrutować i mądrzej wspierać różnorodność. To dokładnie ten kierunek, w którym dostępność staje się praktyką – nie dodatkiem do strategii.

Przeczytaj: kadry.infor.pl

Maj i czerwiec pokazały Fundację Avalon z kilku stron: jako dużą organizację społeczną, głos ekspercki w debacie o asystencji osobistej i partnera w budowaniu praktycznych rozwiązań dla OZN oraz ich rodzin. Wspólny mianownik jest prosty: dostępność, niezależność i wsparcie muszą działać w codzienności – w domu, pracy, urzędzie i systemie.



Listy do redakcji

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: Czy mogę założyć subkonto przez Internet?

Odpowiedź: Tak, tak będzie najszybciej. Nie musisz wtedy niczego drukować ani odręcznie podpisywać. To bardzo proste:

1. Zeskanuj swoje dokumenty albo zrób im wyraźne zdjęcia (dokument medyczny z diagnozą + orzeczenie, jeżeli je posiadasz).
2. Wejdź na stronę Fundacji Avalon i wybierz przycisk Subkonto. Tam założysz swoje subkonto, zajmie to tylko chwilę. Krok po kroku wypełniaj

dane w okienkach. Nasza strona Cię poprowadzi.

3. Po wypełnieniu wszystkich danych i załączeniu dokumentów w wyznaczonym miejscu, będą do przeczytania Porozumienie i Regulamin. To ważne dokumenty, są tam wszystkie zasady działania subkonta.

Przeczytane? Super, zatwierdź dokumenty odznaczając okienka i prześlij zgłoszenie.

Założymy Twoje subkonto w 3 dni robocze i odezwiemy się mailowo. A gdybyś miał pytania przed lub w trakcie zakładania subkonta, śmiało zadzwoń do Działu Subkont. Nasz pracownik chętnie Cię pokieruje.

Pytanie: Na co można przeznaczyć środki z subkonta?

Odpowiedź: W ramach posiadanego subkonta możesz wnioskować o refundację różnych wydatków. W Fundacji Avalon akceptujemy wydatki takie jak:

- Koszty leczenia,
- Koszty rehabilitacji, w tym także turnusów,
- Koszty środków czystości, higieny osobistej,
- Koszty transportu,
- Sprzęt rehabilitacyjny i medyczny,
- Ogólnie pojęte koszty życia

codziennego (zakupy spożywcze, bieżące opłaty),

- Żywność specjalistyczna/dietetyczna; suplementy,
- Pomoce dydaktyczne i terapeutyczne.

Pytanie: Nie mam niepełnosprawności ruchowej. Mam diagnozę psychiatryczną. Czy subkonto jest też dla mnie?

Odpowiedź: Tak, jak najbardziej. W Fundacji Avalon zakładamy subkonta dla wszystkich osób zmagających się z przewlekłymi schorzeniami, również tymi psychicznymi. Nie potrzebujesz orzeczenia o niepełnosprawności. Wystarczy dokument medyczny od psychiatry, na którym będzie Twoja diagnoza.

W Fundacji Avalon nie robimy rozróżnień między rodzajami schorzeń. Każda osoba chorująca przewlekłe ma prawo do otrzymania takiego wsparcia.

Środki uzbierane na subkoncie będziesz mógł przeznaczyć na przykład na psychoterapię, która potrafi być bardzo kosztowna.

Bezpłatne porady

Pytanie: Czy znają Państwo lub współpracują z hospicjum domowym (lub podobną placówką opiekuńczo-medyczną), które mogłoby objąć opieką w moim miejscu zamieszkania, wspierając również moich opiekunów w codziennej pielęgnacji i podstawowym wsparciu medycznym?

Odpowiedź: Jeśli chodzi o wsparcie w postaci hospicjum domowego to jest w Warszawie kilka możliwości. Do hospicjum domowego potrzebne jest skierowanie od lekarza (np. ze szpitala lub od specjalisty). Poniżej przesyłam kilka takich placówek, gdzie warto przynajmniej się skontaktować, często placówki te mają

w swojej ofercie pomoc lekarza, pielęgniarki, sprzętową nawet 24h:

- Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej
hospicjumdomowe.com
tel: 22 663 99 40
- Fundacja Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa w Warszawie
fho.org.pl/strefa-pacjenta/hospicjum-domowe/
tel: +48 22 643 57 08
- Hospicjum Domowe im. Cicely Saunders
hospicjum.warszawa.pl/category/hospicjum-domowe/
tel: 796 660 821
- Ośrodek Hospicjum Domowe Zgromadzenia Księży Marianów
ohd.waw.pl/strefa-pacjenta/poradnia-medycyny-paliatywnej
tel: 22 679 67 00



Współpraca międzynarodowa

Pytanie: Czy na karcie pobytu CUKR (z adnotacją „poprzednio posiadacz ochrony czasowej”) będą dostępne świadczenia dla OzN?

Odpowiedź: Karta CUKR będzie posiadała adnotacje „dostęp do rynku pracy”, a to znaczy, że uprawnia do ubiegania się o świadczenia rodzinne (w tym świadczenie pielęgnacyjne oraz zasiłek pielęgnacyjny) na mocy Ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (Dz.U.2025.1208).

Natomiast niestety nie uprawnia do korzystania z pomocy społecznej (tzn. zasiłek stały, zasiłek celowy, zamieszkanie w DPS oraz inne świadczenia wymienione w Ustawie o Pomocy Społecznej), bo posiadacze takiej karty nie są wymienieni jako beneficjenci Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U.2026.639).

Jest to aktualny stan prawny. Możliwe są zmiany, w razie aktualizacji ustaw lub wydania odpowiednich rozporządzeń. Na razie nie mamy informacji o planowanych podobnych działaniach.

Przypominamy, że w ramach Centrum Poradniczego świadczymy konsultacje indywidualne w sprawie ubiegania się o kartę CUKR. Zapisać się można pod numerem 790 688 222 lub pod adresem e-mail pomocukrainie@fundacjaavalon.pl.





Czy to ostatni rok

bez ustawowej asystencji osobistej?

Kim jest asystent osobisty? Jaka rolę pełni w życiu osoby z niepełnosprawnością? Kto może nim zostać? Jak przebiegają prace nad ustawą o asystencji osobistej?

Jeśli szukasz odpowiedzi na te pytania, ten odcinek jest dla Ciebie! Tym razem gościem podcastu **#WystarczyZacząć** Fundacji Avalon jest **Bartek Tarnowski** – aktywista na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami. W tej rozmowie szukamy też przestrzeni, które muszą zostać zaopiekowane przez państwo, aby **Konwencja ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami** mogła być rzetelnie realizowana w Polsce.

Posłuchaj rozmowy o asystencji osobistej, niezależności i zmianach, które mogą realnie wpłynąć na życie osób z niepełnosprawnościami.



Dziękujemy za przeczytanie naszego biuletynu!

Cieszymy się, że razem z nami poznajecie różne perspektywy środowiska osób z niepełnosprawnościami - od burzliwych rozmów o przyszłości ustawy o asystencji osobistej, przez odkrywanie, jak wygląda współpraca z psim terapeutą w dogoterapii po rozbijanie stereotypów i mitów, które narosły wokół tematu seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Jesteśmy wdzięczni za wasze historie, którymi się z nami dzielicie.

**To wasza obecność i zainteresowanie nadaje sens temu, co robimy.
Do zobaczenia w następnym numerze!**



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

