

RELACJE, PARTNERZY, RODZICE, DZIECI...



INTE GRA CJA

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

6/2023 (182)



**SMAKOLISIA
Z TIKTOKA**

**WYTAŃCZYĆ
MIŁOŚĆ**

SEKS PO RAKU

**WRAŻLIWOŚĆ
TO SIŁA!**

**WOŁONTARIUSZ
Z LUBLINA**



**LUDZIE
BEZ BARIER**

**TRENERZY
OLEJNIKOWIE**

**RONDO IM. PIOTRA
PAWŁOWSKIEGO**

niepelnosprawni.pl
www.integracja.org

W numerze 6/2023

■ FAKTY I OPINIE

- 3. **Od redaktora...** • Dobre relacje nie tylko od święta
- 4. **Z kraju** • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. **Jak zamówić „Integrację”?**

■ NASZE SPRAWY

- 8. **Listy Czytelników**
- 10. **Duchowe krajobrazy** • Świąteczna niepełnosprawność rodzinna
- 12. **28. Wielka Gala Integracji** • Wrażliwość to siła!
- 15. **III edycja Stypendium im. Piotra Pawłowskiego** • Z myślą o kobietach
- 18. **„Człowiek bez barier 2023”** • Nagradzają Czytelniczy i Kapituła

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 25. **Medytacja dnia codziennego** • Grunt to złapać koniec nitki
- 26. **Historyczny sukces** • Rondo i życiowy optymizm
- 28. **Partnerzy** • Wytańczyć miłość
- 31. **Rodzice i dzieci** • SMAkOlisia
- 34. **Wolontariusz** • Słuchać, żeby pomóc
- 37. **Rozkosze umysłu** • Przytul się!
- 38. **Intymność** • Rak w sypialni
- 42. **Poradnik pacjenta** • Kiedy święta to stres...
- 44. **Mistrzowie i weterani – cykl** • Pociągaj, zupy mleczne i medale

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 47. **Laur Dostępności 2023** • Bo chcieć to znaczy móc
- 50. **Koleje Śląskie** • Uwaga! Uwaga! Uwaga! w codziennym działaniu
- 52. **Podmioty Ekonomii Społecznej** • Poręczenia
- 54. **Dobre rozwiązania** • Lepsza dostępność to większy rozwój

■ KULTURA I EDUKACJA

- 56. **Tworzyć każdy może...** • Apostoł miłości
- 58. **Kalejdoskop** • Książki, filmy i seriale
- 60. **Prawnik odpowiada** • Szukamy rozwiązań
- 62. **Informator PFRON (41)** • Samodzielność – Aktywność – Mobilność!
- 64. **Inny punkt widzenia** • Trochę empatii
- 65. **Informator ZUS (53)** • Świadczenie wspierające





DOBRE RELACJE NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

Kończymy kolejny rok pracy, podsumowując wszystko, co się wydarzyło, ale też mamy wiele planów, a nawet marzeń na następny – szczególny, bo 30. rok naszego istnienia. Jesteśmy dzięki Wam, Drodzy Czytelnicy. Mamy z Wami szczególną więź, niepowtarzalną relację, która scala nas w partnerstwo i rodzinę, uczy bliskości, troski i szacunku. Przyświeca nam przy tym wrażliwość – jako wartość określająca człowieczeństwo. Wobec niepełnosprawności własnej czy innych – a można założyć, że każdy z nas ma jakąś niesprawność czy niepełnosprawność – wrażliwość leży u podstaw wszelkich działań, które podejmujemy i rozwijamy w różnych formach i projektach.

Dla jednych jest oznaką siły i odwagi, innym kojarzy się ze słabością. Jest i tak, i tak – jak ze wszystkim wtedy, gdy bez balansu dryfujemy po bezdrożach nikomu niesłyszanej przesady. Dla mnie – podobnie jak dla zespołu Integracji – wrażliwość oznacza po prostu empatię, codzienną uważność, bycie wyczulonym. Znakomicie ją opisują wyrazy bliskoznaczne: altruizm, dobroczynność, filantropia i ofiarność. Wszystko to musi jednak wypływać z serca i głębi duszy, bo wtedy wrażliwość wyraża się najpełniej i daje najlepsze owoce – jak w aktywnościach wolontariuszki, o których pamiętamy szczególnie 5 grudnia.

Jeśli ktoś poczułby się zaniepokojony tym, że za bardzo poświęca się innym, to niech zapyta sam siebie o motywy, a one najlepiej ujawnią, czy są powody do niepokoju, czy może – przeciwnie.

Powiększa się lista Przyjaciół Integracji, nagradzanych przez nas ludzi, inicjatyw i instytucji, finalistów Konkursu „Człowiek bez barier”. W historii tego inspirującego i wzruszającego wydarzenia poznaliśmy dziesiątki osób, których działalność stanowi przykład determinacji i odwagi, ale też ogromnej chęci wprowadzania zmian w najbliższym otoczeniu.

Jakie muszą mieć cechy charakteru i zalety ducha? Nie istnieje na to pytanie prosta odpowiedź. W moim przekonaniu człowiekiem bez barier można nazywać tego, kto nie poddaje się codziennym trudom. Każdy z nas potrzebuje zupełnie innych warunków, aby dostrzec, a później rozwinąć swoje talenty i oszlifować charakter. Mówi się przy tym, że talenty najlepiej rozwijać w samotności, a charakter kształtować wśród ludzi...

Nasz Konkurs staje się międzypokoleniowy, gdyż poza kategorią „Młody Człowiek bez barier” po raz pierwszy

szczególnie wyróżniliśmy zgłoszoną seniorkę, zapowiadając – oficjalnie od przyszłorocznej edycji – nową kategorię dla osób spełniających kryterium wieku 60+. Promujemy tym samym bogactwo doświadczeń i osiągnięć w rodzinach, pracy i życiu społecznym.

Międzypokoleniowa jest także „Integracja” – ludzie, którzy ją tworzą, i ci, którzy dopiero poznają magazyn. Mamy kolejne pokolenia Czytelników, współpracowników, a także bohaterów, co szczególnie widać w tym numerze. Chcąc pokazać bogactwo i różnorodność tematów, historii i pomysłów na życie, po raz pierwszy oferujemy Wam dwie okładki, które otwierają ostatni w tym roku numer! Ciekawe, która bardziej się Wam spodoba.

Z okazji świąt Bożego Narodzenia i nowego 2024 roku życzę wszystkim wrażliwości, która uczyni nas lepszymi, a światu da więcej spokoju i dobrej energii.

PS Polecam Waszej uwadze filmy, wywiady, sylwetki i reportaże towarzyszące wydarzeniom zorganizowanym w tym roku przez Integrację. Można je obejrzeć w naszych mediach: na portalu Niepełnosprawni.pl, Facebooku i kanale YouTube albo przeczytać w magazynie „Integracja”. Zachęcam do jego prenumeraty – może z myślą o kimś bliskim lub samotnym. Nawiązujemy szersze i głębsze relacje – dla dobra wspólnego! ■



Ewa Pawłowska
Prezes Zarządu
Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji



W POLITYCE

NOWY RZĄD

Premier Donald Tusk stworzył nowy koalicyjny rząd. Nową ministram rodziny i polityki społecznej została Agnieszka Dziemianowicz-Bąk (Nowa Lewica). Na czele resortu

zdrowia staje Izabela Leszczyna (Koalicja Obywatelska). Edukacją w rządzie zajmie się Barbara Nowacka (Koalicja Obywatelska). Ministram funduszy i polityki regionalnej zostanie Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (Trzecia Droga). Pojawili się też trzy nowe stanowiska: Agnieszka Buczyńska (Trzecia Droga) zostanie ministram ds. społeczeństwa obywatelskiego, Katarzyna Kotula (Nowa Lewica) ministram ds. równości, a Marzena Okła-Drewnowicz (Koalicja Obywatelska) – ds. polityki senioralnej. (mr)



PROJEKT USTAWY O ASYSTENCJI

Po latach oczekiwania Kancelaria Prezydenta RP przedstawiła do konsultacji społecznych projekt ustawy o asystencji osobistej. Zgodnie z nim początkowo w ramach rozwiązania systemowego

usługa będzie skierowana do osób powyżej 18. r.ż., które w największym zakresie potrzebują wsparcia. Będzie obowiązywało kryterium uprawnienia do usługi asystencji osobistej na podstawie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia w następstwie wchodzącej w życie 1 stycznia 2024 r. *Ustawy o świadczeniu wspierającym*. Otrzymają tę usługę osoby, które będą miały decyzję o potrzebie wsparcia na poziomie 70–100 pkt. Usługa asystencji osobistej jako rozwiązanie systemowe ma być kierowana (w pierwszym etapie) do osób, które mają największe trudności w samodzielnym funkcjonowaniu i wymagają największego wsparcia. Usługa będzie przysługiwała w wymiarze od 40 do 160 godzin miesięcznie. Powiązanie uprawnienia do usługi asystencji osobistej z decyzją ustalającą poziom potrzeby wsparcia pozwala szacować, że w I etapie tego rozwiązania, czyli od 2024 r. dla osób mających ustaloną potrzebę wsparcia między 85 a 100 pkt, skorzysta z usługi około 50 tys. uprawnionych. Konsultacje społeczne projektu ustawy trwają do 22 grudnia. (mr)

ROZPORZĄDZENIE WS. USTALANIA POTRZEBY WSPARCIA

Na rozporządzenie regulujące kwestie skali oceny potrzeby wsparcia czekano od czasów, gdy trwały prace nad *Ustawą o świadczeniu wspierającym*. To na podstawie tej skali mają być przyznawane punkty określające, czy dana osoba otrzyma świadczenie wspierające i jaka będzie jego wysokość. 31 października br. opublikowano *Projekt rozporządzenia w sprawie ustalania potrzeby wsparcia*. Do 14 listopada trwały konsultacje projektu.

Opublikowane 28 listopada rozporządzenie określa: • szczegółowy sposób postępowania przy wydawaniu decyzji ustalających poziom potrzeby wsparcia, • skład oraz sposób powoływania i odwoływania członków wojewódzkich zespołów ustalających ten poziom • oraz szczegółowe standardy w tym zakresie. (mr)

KONTROLA LOKALI WYBORCZYCH

Podobnie jak w poprzednich latach pracownicy Biura Rzecznika Praw Obywatelskich przeprowadzili kontrolę wybranych lokali wyborczych, oznaczonych jako dostosowane do potrzeb wyborców z niepełnosprawnością. Pomimo ponad 10 lat obowiązywania przepisów dotyczących szczegółowych wymogów dostępności lokali wyborczych nadal występują problemy z ich faktycznym przestrzeganiem przy organizacji głosowania. Spośród skontrolowanych przez ekspertów z Biura RPO 143 lokali wyborczych oznaczonych jako lokale dostosowane 76 proc. nie spełniało co najmniej jednego wymogu, prawie 40 proc. co najmniej trzech, a co czwarty – co najmniej czterech wymogów dostępności. Kontrola odbyła się na dzień przed ostatnimi wyborami parlamentarnymi i objęła lokale w ośmiu województwach. (mr)



PREZYDENT WRĘCZYŁ ORDERY

27 listopada br. w Pałacu Prezydenckim odbyła się uroczystość z okazji Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami, podczas której Prezydent RP Andrzej Duda wręczył odznaczenia państwowe zasłużonym działaczom społecznym i sportowcom z niepełnosprawnością.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski nagrodzeni zostali: Renata Śliwińska i Bogusław Jusiak. Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali: Stefan Makowski, Grzegorz Pluta, Mariusz Damentko, Alicja Szatkowska, Danuta Tarnawska, Jakub Pieniążek, Maria Michalczuk i pośmiertnie Marek Walenty Jakubowski. Inne odznaczenia otrzymali m.in.: Bartosz Ostałowski, Jan Mela i Beata Wachowiak-Zwara (Złote Krzyże Zasługi) oraz Marek Gniewkowski (Medal Stulecia Odzyskania Niepodległości). (prezydent.pl)



NA RYNKU PRACY

ILE MOŻNA DOROBIĆ DO RENTY?

Od 1 grudnia 2023 r. obowiązują nowe limity, do wysokości których można dorobić do renty. Jest to efekt wzrostu przeciętnego wynagrodzenia, które w III kwartale tego roku wynosi 7194,95 zł, czyli miesięcznie o 189,19 zł więcej niż w II kwartale 2023 r. (7005,76 zł). W związku z tym od 1 grudnia 2023 r. do 28 lutego 2024 r. kwota przychodu

odpowiadająca 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za III kwartał 2023 r. wynosi 5036,50 zł. Przychody powyżej tej kwoty wpłyną na zmniejszenie o kwotę maksymalnego zmniejszenia emerytury/renty. Kwota maksymalnego zmniejszenia jest różna dla poszczególnych świadczeń. (zus.pl)

W REGIONACH

KOMFORTKI W OLSZTYNIE, CZĘSTOCHOWIE I POZNANIU

W listopadzie br. zakończył się kompleksowy remont Przychodni Specjalistycznej Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie i wydzielono w nim komfortkę, miejsce służące osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom do godnego i bezpiecznego dokonywania czynności pielęgnacyjnych poza domem. Komfortkę oddano do użytku także w Galerii Jurajskiej w Częstochowie. To pierwsze tego typu pomieszczenie w mieście. W liczbie komfortek w Polsce zdecydowanie przoduje Poznań, w którym otwarto 13. takie miejsce – w podziemiach Dworca Zachodniego; będzie czynne 7 dni w tygodniu. (red.) **Więcej na s. 67**



RONDO IM. PIOTRA PAWŁOWSKIEGO

Podczas odbywającego się 29 listopada br. posiedzenia Rada Miasta Legionowa podjęła decyzję o nadaniu nazw trzem rondom. Jedno z nich, które znajduje się na skrzyżowaniu al. 3 Maja i ulic Kopernika, Chopina i Siemiradzkiego, otrzymało imię Piotra Pawłowskiego, Twórcy Integracji. To właśnie w Legionowie w 1966 r. Piotr Pawłowski przyszedł na świat.



Pomysłodawca upamiętnienia Piotra Pawłowskiego, główny specjalista ds. osób z niepełnosprawnością w urzędzie miasta, Wojciech Kowalczyk, w 2019 r. zwyciężył w Konkursie „Człowiek bez barier” i równocześnie zdobył w nim Nagrodę Publiczności. W październiku br. został natomiast laureatem przyznawanej przez Muzeum Powstania Warszawskiego Nagrody im. Jana Rodowicza „Anody” w kategorii „Całokształt dokonań”. (mr) **Więcej na s. 26-27**

W SPORCIE

GUTTMANNY 2023

Podczas Gali Finałowej, 4 grudnia 2023 r., zaprezentowano tegorocznych zwycięzców 5. edycji Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku #Guttman-ny2023. Statuetka projektu Andrzeja Renesa powędrowała do Macieja Lepiaty – polskiego paraatlety, zawodnika GZSN START Gorzów, mistrza w skoku wzwyż. W pozostałych

kategoriach nagrodzeni zostali: Trener Roku – Andrzej Ochal, Organizacja Sportowa Roku – Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych START, Wydarzenie Sportowe Roku – Mistrzostwa Europy w Siermierce na Wózkach i Drużyna Roku – Kadra Polski w Goalball U19.



Uroczystość zbiegła się z 25-leciem PKPar. (inf. pras.)

W KULTURZE

GEN NIEZALEŻNOŚCI

W Klubokawiarni NOT w Koninie odbyła się 4 grudnia br. prapremiera filmu *Gen niezależności*, który opowiada o pracownikach Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. Autorką scenariusza jest współpracująca przez lata także z Integracją dziennikarka Magdalena Gajda. Pokazowi filmu towarzyszyła prezentacja publikacji pod tym samym tytułem, w której o swoich drogach ku niezależności opowiadają wszyscy pracownicy z niepełnosprawnościami Fundacji PODAJ DALEJ. Fundacja działa bowiem nie tylko na rzecz z osób z niepełnosprawnościami, ale także wspólnie z nimi – stanowią bowiem ponad 1/3 stałego zespołu. (inf. pras.)

W NGO

NAGRODY „DLA DOBRA WSPÓLNEGO”

„Dla Dobra Wspólnego” jest szczególną nagrodą, ponieważ promuje postawy, działania i projekty obywatelskie na rzecz nas wszystkich. Nagroda Prezydenta RP została ustanowiona w 2016 r. i przyznawana jest w czterech kategoriach. W kategorii „Człowiek – lider” nagrodzony został Ivo Łabowicz, historyk, społecznik, edukator, autor wielu publikacji turystyczno-krajoznawczych, takich jak m.in. *Sekrety Jeleniej Góry*. Federacja Polskich Banków Żywności została nagrodzona w kategorii „Instytucja – organizacja”. Statuetkę w kategorii „Dzieło – przedsięwzięcie, projekt” Prezydent RP wręczył Przewodowi Teatrów Amatorskich im. Marka Hermanna KURTYNA. Nagrodę Specjalną im. Piotra Pawłowskiego otrzymała Barbara Bielińska-Jaroszyk, dyrektorka Europejskiego Festiwalu Filmowego „Integracja Ty i Ja”, w ramach którego promowane są filmy dotyczące niepełnosprawności. (nhg)

ALICJA SZATKOWSKA Z NAGRODĄ RPO

W tym roku nagrodę RPO im. dra Macieja Lisa otrzymała Prezeska Milickiego Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci i Osób Niepełnosprawnych Alicja Szatkowska. Nagrodę wręczył Rzecznik Praw Obywatelskich prof. Marcin Wiącek podczas gali 16 listopada 2023 r. we Wrocławiu. Nagroda została ustanowiona w celu



uhonorowania pamięci Macieja Lisa, pełnomocnika terenowego RPO we Wrocławiu. Przyznawana jest za szczególne osiągnięcia w dziedzinie obrony praw i interesów osób z niepełnosprawnościami. (inf. pras.)

ZMARŁ PRZEMYSŁAW SOBIESZCZUK

30 listopada br. w wieku 45 lat zmarł Przemysław Sobieszczyk, „Człowiek bez barier 2018”. Był jednym z bohaterów naszej publikacji *Lista Mocy. 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością* (2017 r.).



Żegnamy laureata m.in. Lodołamacza Specjalnego 2013, Orderu Uśmiechu, Nagrody im. Marka Drapińskiego – Towarzystwa Edukacji Bankowej SA za działalność społeczną na rzecz dzieci chorych i z niepełnosprawnością.

W 2019 r. Przemysław Sobieszczyk wydał książkę o swoim życiu, zatytułowaną *Siła w EB – historia człowieka ze szkła*. Od najmłodszych lat żył z wieloma ograniczeniami z powodu choroby rzadkiej: pęcherzowego oddzielania się naskórka (EB). Przez lata był aktywistą i działaczem społecznym na rzecz osób z EB. Pracował w banku, wygłaszał mowy motywacyjne i prowadził blog „Bądź wytrwały”. (mr)

IX KONGRES

Jaka jest kondycja ruchu osób z niepełnosprawnościami w Polsce? Kogo w tej reprezentacji brakuje? Czy wszyscy są słuchani? Czy wszyscy mają na to równe szanse? Jak wzmocnić głos tych osób z niepełnosprawnościami, którym bywa odbierany? – m.in. o tym debatowali 29 listopada w Warszawie uczestnicy tegorocznej edycji Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami. Jego hasło to: „Wspólny głos naszą siłą”. Kongres zbiegł się z 20-leciem Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami.



Podczas Kongresu przyznano tytuły Ambasadora *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Otrzymali je: Małgorzata Szumowska, Zbigniew Worony, dr Łukasz Orylski, Przemysław Herman i Rafał Śledziński. Wydarzenie objął patronatem honorowym Rzecznik Praw Obywatelskich prof. Marcin Wiącek. (df)

W INTEGRACJI

I FORUM DOSTĘPNOŚCI

Pociąg, którym jedziemy do pracy, szkoła, w której się uczymy, dom, w którym mieszkamy, ale też samochód, sprzęt rehabilitacyjny czy otwieracz do słoików – co łączy te wszystkie rzeczy? Można zaprojektować je w sposób uniwersalny i sprawić, aby były dostępne dla wszystkich. O tym dyskutowano 13–14 listopada br. podczas odbywającego się w Poznań Congress Center I Forum Dostępności,

którego pomysłodawcą i współorganizatorem – razem z należąca do Grupy MTP spółką Nowy Adres – była Integracja. Dwudniowe wydarzenie zgromadziło dziesiątki ekspertów i setki uczestników, w tym także koordynatorów dostępności z całego kraju.

W Poznaniu zadebiutowała mobilna komfortka – namiot z pełnym wyposażeniem pokoju pielęgnacyjno-higienicznego, usytuowana w pobliżu toalet. (mr)

LUDZIE BEZ BARIER

Za nami 21. finał Konkursu „Człowiek bez barier”. Główną nagrodę otrzymał Przemysław Wieczorek, pedagog, społecznik, sportowiec i ewangelizator.

Za Osobowość Internetową czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl uznali Przemysława Świercza, a Nagrodę Publiczności zdobyła Mai Kopec.

Nagrodę „Młody Człowiek bez barier” otrzymała Wanessa Bąkowska. Przyznano także wyróżnienie specjalne dla Krystyny Krążek, będące zapowiedzią kategorii „Senior bez barier” – od przyszłego roku. (mr) **Więcej na s. 18–24**



WRAŻLIWOŚĆ TO SIŁA!

18 listopada br. w Arenie Ursynów w Warszawie odbyła się 28. Wielka Gala Integracji. Podczas wydarzenia m.in. przyznano Medale Przyjaciół Integracji, które otrzymali: dziennikarka i reporterka Monika Meleń, Bank Gospodarstwa Krajowego oraz Stowarzyszenie Mudita. Godzinny koncert dał Kamil Bednarek, gwiazda wieczoru. Hasłem tegorocznej Wielkiej Gali była wrażliwość. (mr) **Więcej na s. 12–14**



STYPENDYSTKA III EDYCJI

Krystyna Wieczorek z Watcza, współzałożycielka i wiceprezeska Fundacji Regiment, aktywistka społeczna i ambasadorka marek odzieżowych, zdobyła trzecie w historii Stypendium im. Piotra Pawłowskiego.

Symboliczny czek na 10 tys. zł, gratulacje i propozycję mentoringu otrzymała podczas Wielkiej Gali Integracji od prezes Ewy Pawłowskiej i Pawła Łukasiaka, prezesa Fundacji Rozwoju Filantropii, inicjatora Funduszu Wieczystego im. Piotra Pawłowskiego, ze środków którego wypłacane jest stypendium. (as)

WZÓR ROKU

Po raz piątą Integracja LAB przyznała nagrodę „Wzór Roku dla Integracji” w ramach organizowanego przez Instytut Wzornictwa Przemysłowego konkursu „Dobry Wzór”. Nagrodę otrzymują produkty lub usługi realizujące w pełni założenia designu uniwersalnego. W tym roku otrzymały ją ortezy dla dzieci drukowane w 3D, produkowane przez firmę Ortheo 3D. Ortezy otrzymały też nagrodę Godło Dobry Wzór 2023 w kategorii produktów dziecięcych. (inf. pras.)



WYDAWCA

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Fundacja Integracja
ul. Dzielnia 1, 00-162 Warszawa
tel.: 22 530 65 70, 831 85 82
faks: 22 635 11 82
e-mail: redakcja@integracja.org
www.integracja.org
Infolinia: **801 801 015**

REDAKCJA

redaktor naczelna **Ewa Pawłowska**
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**
listy **Janka Graban**
dziennikarze **Dominika Kopańska, Mateusz Różański**
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Mariusz Bączkowski**
korekta **Anna Postawska**

WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, Ilona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach,
Jonasz Błajet, Michał Cichy, Jolanta Daniel, Dominika
Filipowicz, Natalia Haus-Gotaszewska, Jacek Hołub,
Ada Mazurek, Monika Merkel, Hanna Pasterny,
Dorota Próchniewicz, Anita Siemaszko, Nina Sprycha,
Piotr Stanisławski, Magdalena Wieczorek, Jola Wiszowata

REKLAMA

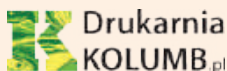
Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Kolumb Krzysztof Jański
ul. Kaliny 7, 41-506 Chorzów
e-mail: e.galuszka@drukarniakolumb.pl

DRUK

Drukarnia Kolumb
ul. Kaliny 7, 41-506 Chorzów
on-line@drukarniakolumb.pl



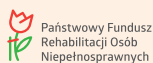
PAPIER LEIPA ultraSKY



OBSŁUGA INTERNETOWA



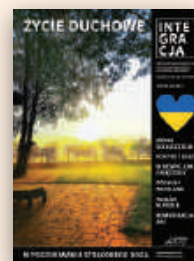
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



NAKŁAD 20 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów i redagowania tekstów.
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2023.
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!



BEZPŁATNIE!

Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji, którzy chcą wesprzeć nasze działania, mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji; nr konta:

05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie, organizacje pozarządowe... do zamawiania bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów „Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo, czyli do PACZKI INTEGRACJI (od 15 do 100 egz.).

Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

agnieszka.sprycha@integracja.org
tel.: 519 066 481

Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl
www.integracja.org/informujemy/
magazyn-integracja

na Facebooku
www.facebook.pl/integracja

na Twitterze
@Niepe_pl

na Instagramie
[fundacjaintegracja](https://www.instagram.com/fundacjaintegracja)

na YouTube
integracjatv

Zaloguj się do aplikacji
Citi Mobile,
zeskanuj kod
i przekaż 5 zł
na cele statutowe Integracji.



Kochani Czytelnicy, trzymacie w rękach ostatni w tym roku numer magazynu, a to oznacza, że przed nami następny rok i następne sześć numerów. Przychodzą mi do głowy słowa japońskiego pisarza Harukiego Murakamiego, że „...przyszłość oznacza utratę tego, co masz teraz, i zobaczenie czegoś, co jeszcze się nie urodziło”. **Wieczna strata tego, co tu i teraz...**

Jak godzicie się z tym w swoim życiu? Jakie macie plany, marzenia i cele? Pamiętajmy, że stworzony jest do tego każdy dzień.

Pragniemy podziękować za kolejny rok listów, maili, telefonów i bezpośrednich rozmów. Jesteście nam bardzo potrzebni, ponieważ bez dialogu o tym, jak wygląda życie z niepełnosprawnością i z osobą z niepełnosprawnością, nasza służba nie ma racji bytu. Jesteśmy ciekawi, o czym chcecie czytać, jakich oczekujecie tematów, co Was martwi i cieszy, a co wzbudza protest. Jak widzicie swoje miejsce w społecznym podziale pracy i współpracy?

Na kolejny rok z „Integracją” życzymy wszelkiej dobroci, wrażliwości i miłości. Niech nam się darzy na ten Nowy Rok!

JAK MOJE ŻYCIE

Już dawno chciałam nawiązać współpracę z Redakcją. Dziękuję za artykuł Pani Ilony Berezowskiej (nr 4/23 „Integracji”) o Panu Marku Kuraszu. Był bardzo potrzebny. Podobna historia dzieje się w moim życiu, tyle że ja niepełnosprawność mam zgłoszoną, orzeczoną, zaakceptowaną. Moja aktywność nie maleje bez ważnego powodu.

Jestem mamą 17-latką i 12-latki. Przymierzam się do napisania książki, aby innym dodać otuchy, pokrzepić i wesprzeć przede wszystkim dlatego, że ktoś – jak może i umie – wspiera mnie, a ja jestem za to bardzo wdzięczna.

Trudnych momentów nie brakuje i nie brakowało... Wielokrotnie doświadczyłam wyśmiewania, pomijania, odrzucenia, masy błędów swoich i cudzych, ale to wszystko mnie zbudowało.

Lubię aktywność i spotkania, lubię pisać wiersze i sentencje, robię kartki okolicznościowe – tematyczne i inne. Od 17 lat pracuję zawodowo z przerwami na rehabilitację, operacje (w 2022 r. endoproteza biodra, a w 2023 r. uwolnione cięśnie obu nadgarstków) i na powrót do zdrowia swojego lub dzieci oraz na wszystkie inne okoliczności życiowe.



CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji: „Integracja”, ul. Dzielna 1 00-162 Warszawa e-mail: janka.graban@integracja.org

Dodam na zakończenie, że wiele razy miałam okazję rozmawiać z Panem Janem Arczewskim, który już odszedł na zawsze, ale to z „Integracji” dowiedziałam się, że ktoś taki jest i pomaga ludziom przez rozmowy na telefon. Cieszę się, że miałam możliwość z nim rozmawiać. To cenne wspomnienie. **Anna, Sławków**

■ **OD REDAKCJI:** Numer, o którym Pani wspomina, został bardzo wysoko oceniony przez Czytelników. Pierwszy raz w naszej historii został poświęcony jednej niepełnosprawności. Droga Pani Aniu, dziękujemy za podzielenie się doświadczeniem codziennego życia. Zapraszamy do regularnego kontaktu z redakcją. Jesteśmy ciekawi nie tylko różnych historii i tego, jak sobie z nimi radzicie, ale też Waszych poglądów na rzeczywistość. Gratulujemy odwagi życia i działania pomimo trudności. Nie ma już Pana Jana, ale pozostała jego mądrość i miłość do człowieka okazywana w rozmowach telefonicznych, ale też wiersze (polecamy materiał o Jego poezji na s. 56; może też Pani zgłosić się po tomik poezji Jana Arczewskiego).

NAJSMUTNIEJSZY LIST

Chciałbym usunąć wszystkie informacje na mój temat umieszczone na portalu Niepełnosprawni.pl, to znaczny artykuł o mnie, gdzie były cytowane moje wypowiedzi. Żałuję, że tego samego nie mogę uczynić z magazynem „Integracja”. Słowo drukowane zostaje, niestety, i może być jedynie spalone, a do tego nie sposób odnaleźć w różnych numerach tego, gdzie cokolwiek o mnie napisano.

Nic do „Integracji” nie mam, tylko nie chcę, by przyszły pracodawca wiedział, że jestem osobą niepełnosprawną. Chciałbym podjąć pracę i nie być dyskryminowany „na dzień dobry” z tego powodu, że w sieci są moje dane wrażliwe. **Dane do wiadomości redakcji**

■ **OD REDAKCJI:** Gdyby był ranking na najsmutniejszy list tego roku, to dałabym I miejsce tej korespondencji... **Bardzo mnie zasmuciła ta prośba, którą oczywiście natychmiast spełniliśmy, ale smutne refleksje pozostały.** Prawie 30 lat Integracyjnych starań, wiele artykułów, wiele kampanii, liczne debaty o tym, że osoby z niepełnosprawnością mają wielki potencjał twórczy, zawodowy i ludzki – jak na marne... Starania o dotacje dla pracodawców zatrudniających takie osoby, świadczenia dla pracujących (np. dodatkowy urlop, z czego ja też bardzo chętnie korzystam jako osoba z niepełnosprawnością)... a mimo to nadal są wśród nas osoby lękające się ujawnienia niepełnosprawności. Dotyczyć to może tylko ludzi z niewidoczną niesprawnością. Z drugiej strony, ta prośba



– podszyta lękiem przed nowym – uświadomiła mi, że teraz akceptuję swoje kalectwo, acz dawniej wcale nie było ono przeze mnie akceptowane.

Napiszcie, co sądzicie o swojej niepełnosprawności. Czym jest? Rozpaczą czy szansą? Ciężarem czy darem?

GŁOWY DO GÓRY

Nieuchronnie zbliża się koniec roku, czas podsumowań, refleksji na temat przemijania... Wszyscy jesteśmy ciekawi, co przyniesie 2024 r. Miejmy nadzieję, że najbliższy czas będzie dobry, przeżyty w gronie rodziny, bliskich i przyjaciół.

Na wiele spraw nie mamy wpływu, jesteśmy zależni od ludzi zajmujących najważniejsze stanowiska w państwie. Apeluję do środowiska osób niepełnosprawnych: cieszymy się życiem, bądźmy dla siebie

życzliwi! Każdy gest, uśmiech, dobre słowo, czas poświęcony innym może być motywacją do działania. To okazja, aby zatrzymać się, pomyśleć, co w życiu jest naprawdę ważne.

Mam nadzieję, że w nowym roku będziemy mieli dużo szans na uśmiech, radość, spełnienie w życiu osobistym i zawodowym. Swoją postawą pokażmy innym, że jesteśmy równoprawnymi członkami lokalnej społeczności. Głowa do góry!

PS Najlepsze życzenia dla redakcji magazynu „Integracja”. Wasza praca jest bezcenna dla środowiska. Dajecie nam wiarę we własne możliwości. **Stały czytelnik**

■ **OD REDAKCJI:** Dziękujemy za słowa uznania. To miód na nasze serca, szczególnie kiedy otrzymujemy je od stałego Czytelnika. Cieszymy się, że możemy Wam służyć.

CZUJEMY TAK SAMO

Nic tak nie wciąga i nie wzbudza zainteresowania i emocji, jak tematyka dotycząca związków. Nie należę pod tym względem do wyjątków. Oglądałam ostatnio różne filmiki na ten temat, odnosząc wrażenie swoistego paradoksu. Poznając na ekranie związki między osobami niepełnosprawnymi i pełnosprawnymi, zauważyłam pewną dysproporcję.

W programie „I że Cię nie opuszczę aż do ślubu” w rolach głównych występują Ewelina i Sebastian. Ewelina ma rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku i wymaga rehabilitacji. Niemile zaskoczył mnie sposób, w jaki traktowano ich związek – mam na myśli nie tylko rodziców, ale też prowadzącą program. Młodzi nie usłyszeli pytań typu: „Co was połączyło?”, „Co was w sobie zachwyca?”, „Jak spędzacie wspólny wolny czas?” itp., gdyż bardzo silny akcent położono na to, jakie to szczęście dla Eweliny, a poświęcenie ze strony Sebastiana. Sebastian mówił, że ich relacja to wzajemne obdarowywanie się szczęściem i miłością, ale uwaga otoczenia głównie skupiona była na aspekcie opieki nad chorą, a nie na ich związku.

Dlaczego uważa się, że osoby niepełnosprawne nie mogą albo nie będą w stanie nawiązać poważnej relacji z płcią przeciwną albo że będzie ona polegała tylko na opiece? Otoczenie podkreśla, że człowiek pełnosprawny, który jest w takim związku, jest wyjątkowy, a jego decyzja to bohaterki czyn. Zapominamy, że po drugiej stronie jest osoba, która też wiele wnosi do relacji mimo ograniczeń; na różne sposoby. Tak samo jak inni czujemy, chcemy być kochani i móc obdarzać bliską osobę miłością. Marzymy o głębszych relacjach, niestety społeczeństwo i rodziny nie wyobrażają sobie, że możemy i mamy prawo mieć udany związek, i bardzo często musimy o to walczyć.

Oczywiście nie zamierzam udawać, że emocji i trudności nie ma, ale przykłady, na jakie trafiam, wskazują, że nie mają one decydującego wpływu na docenianie

i cieszenie się byciem razem. Dobitnie udowadniają to (jeśli ktoś czuje się nieprzekonany) Ewelina i Łukasz z kanału na YouTube „MiłośćBezTabu”. Mimo niepełnosprawności Łukasza, który porusza się na wózku i rozmawia przez syntezator mowy, tworzą udane małżeństwo. W opinii sąsiadów przez długi czas uznawani byli za rodzeństwo – tak bardzo nie mieściło im się w głowach, że człowiek z takim schorzeniem jak Łukasz może tworzyć rodzinę. A jednak – patrząc na nich – w ich szczęście trudno wątpić.

Czy związek jest możliwy tylko wtedy, gdy jedna z osób jest pełnosprawna? Niekoniecznie, niemniej jednak częściej się tak zdarza. Nie wykluczam tego, że udany związek mogą tworzyć dwie osoby z niepełnosprawnością, np. obie poruszające się na wózkach. Niedawno poznałam taką parę.

Moim opiekunom jako osoby z niepełnosprawnością nie mieści się w głowach, że ich nie do końca sprawna bliska może tworzyć związek, zwłaszcza z osobą z niepełnosprawnością.

W moim obecnym, jak i poprzednim związku opiekunowie nie tolerowali ani nie tolerują takiej relacji. Trudno jest im zaakceptować, że jesteśmy razem, ponieważ się kochamy, i to jest głęboka, bezwarunkowa relacja, w której nie oczekujemy ani nie czerpiemy żadnych korzyści materialnych, tylko się wzajemnie ubogacamy.

Mój wniosek jest taki, że relacja oparta na prawdziwej miłości, wzajemnym szacunku, oddaniu i fascynacji jest w stanie pokonać wszelkie ograniczenia społeczne, fizyczne i mentalne. Tylko od nas zależy, na czym się skupimy i co będzie dla nas najważniejsze.

Zapraszam na moje media: <https://niepelnosprawnosnietabu.blogspot.com/> oraz www.instagram.com/niepelnosprawnosc_nie_tabu/
Monika Teklińska

■ **OD REDAKCJI:** Nagrodą za list jest książka Martyny Wojciechowskiej *Co chcesz powiedzieć światu*, wyd. W.A.B.





O. BERNARD (Łukasz Sawicki) jest zakonnikiem w Opactwie oo. Benedyktynów w Tyńcu, a także absolwentem warszawskiej Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina (teoria muzyki; fortepian, klasa prof. Barbary Muszyńskiej). Studiował teologię w Papieskiej Akademii Teologicznej Jana Pawła II w Krakowie i w Papieskim Ateneum św. Anzelma w Rzymie, gdzie obecnie wykłada.

ŚWIĄTECZNA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ RODZINNA

Pęd nie maleje. Więcej – staje się stylem życia. Nie nadążamy za czasem, za innymi, za... sobą. Wszystko musi być w ruchu pogoni i uciezki. Wszystko napędza konieczność zysku. Kurczą się, znikają miejsca i czasy zatrzymania się, by wytchnąć, zastanowić się, uspokoić.

Promocje goni Black Friday. Halloween goni Boże Narodzenie. Reklamy przeganiają newsy – a w środku my, coraz bardziej osaczeni, ściśnięci. Teraźniejszość i perspektywa wygoniły już niemal zupełnie pamięć i historię. Pomału zapominamy, skąd przyszliśmy i dokąd idziemy. I wszystko wkoło sprzyja zabraniu nam nawet myśli o tym. Promocją ruchu coraz bardziej wyrafinowanego i zaskakującego pragnie wyrugować wszystko to, co jeszcze może przypomnieć, że ruch nie jest wszystkim, że warto... że trzeba się zatrzymać, „stracić” czas dla kogoś.

Jeszcze nieśmiało telepią się resztki pojęć i wartości z „dawnych”, spokojniejszych, by nie rzec: normalnych czasów. Czasem przypomina je kalendarz. Czasem dramat czyjegoś odejścia czy cierpienia. To takie momenty „wypadnięcia” z ruchu. Coraz bardziej wstydliwe, ale i coraz bardziej wymowne. Może też i coraz bardziej... konieczne? Bo przecież tyle osób nie jest w stanie nawet „załapać się” na ruch. Z różnych powodów czują się wykluczone. To pewna forma niepełnosprawności. Niekoniecznie potrzeba być na wózku. Wystarczy być nieco wolniejszym albo urodzić się poza wielkim miastem. W naszych czasach niepełnosprawność i wykluczenie coraz bardziej stają się alternatywą dla niekończącego się ruchu. Z jednej strony ukazują brak możliwości włączenia się

do niego. Z drugiej strony – skoro ruch staje się obsesją, może paradoksalnie jest to szansa?

A trud zatrzymania się w ruchu ma przecież jeszcze jednego sojusznika – niestety, także nieustannie miażdżonego przez ruch: święta, zwłaszcza te najbardziej bezbronne, bo... rodzinne: Boże Narodzenie.

W każdej kulturze od zawsze istniały okresy i miejsca wyjęte z codziennych aktywności. Stąd pochodzi pojęcie *sacrum*, czyli tego, co jest ofiarowane mocom niebieskim. Czas świąt jest właśnie – a przynajmniej powinien – być takim „wyjęciem” z porządku codzienności, jakkolwiek by on nie był. A że dzisiaj jest taki, jak wyżej opisano, „wyjęcie”, to winno być nie tylko zatrzymaniem, ale i ocknięciem się, ocaleniem, przeciwstawieniem. Można i trzeba tu zebrać wszystkie okruchy, odpadki świata „bez prędkości”.

Boże Narodzenie jest najlepszą do tego okazją. Jest przecież pamiątką paradoksalnego zatrzymania dotychczasowego biegu historii i naznaczenia go nową jakością. Chrześcijaństwo w tę intuicję *sacrum* wpisuje opowieść o Bogu, który stał się człowiekiem. W tej perspektywie ludzkie zabieganie i ambicje nagle okazują się śmieszne. Gdzie jeszcze pędzić, skoro sam Bóg przyszedł, zatrzymał się wśród ludzi i jest z nimi? Co więcej, dowartościowuje wszystko to, co jest przeciwieństwem dzisiejszych trendów: słabość, rodzinę, zwyczajność, ubóstwo, czyli, inaczej mówiąc: wykluczenie i niepełnosprawność.

Tajemnica Bożego Narodzenia zbiera i ocala wszystko to, co wydaje się światu niepotrzebne, bo zbyt wolne, nieproduktywne, nieopłacalne. A czyż takie nie stają się pomału najpiękniejsze ludzkie relacje: miłość, czułość, dobroć, bliskość, bezinteresowna życzliwość, troska, zwyczajne bycie razem, wsparcie i pomoc bez oczekiwania czegokolwiek

w zamian. Wystarczy pomyśleć o tym, co mamy w sercu od najmłodszych lat, a czego może coraz bardziej się wstydzić lub co już utraciliśmy, a przecież wciąż wierzymy, że jest ważne: uczciwość, przyzwoitość, nawet sens utraty czy porażki, bo mogą z nich wyrosnąć wiara, nadzieja, a także modlitwa i pobożność.

Boże Narodzenie to ostatnia już może dzisiaj szansa powrotu do normalności – do utraconej niewinności, do naszych pierwotnych, czystych intencji, do tego, czym jesteśmy naprawdę: obrazem i miłością Boga; więc wszystko ma swój sens, a tych, których już nie ma z nami, spotkamy.

Ponad pół wieku temu opisywał to w wierszu *Powrót* Konstanty I. Gałczyńskiego:

*A podobno jest gdzieś ulica
(lecz jak tam dojść? którą?),
ulica zdradzonego dzieciństwa,
ulica Wielkiej Kolędy.
Na ulicy tej taki znajomy
w kurzu z węgla, nie w rajskim ogrodzie,
stoi dom jak inne domy,
dom, w którym żeś się urodził.
Ten sam stróż stoi przy bramie.
Przed bramą ten sam kamień.
Pyta stróż: „Gdzieś pan był tyle lat?”
„Wędrowałem przez głupi świat”.
Więc na górę szybko po schodach.
Wchodzisz. Matka wciąż taka młoda.
Przy niej ojciec z czarnymi wąsami.
I dziadkowie. Wszyscy ci sami.
I brat, co miał okarynę.
Potem umarł na szkarlatynę.
Właśnie ojciec kiwa na matkę,
Że czas się dzielić opłatkiem,
więc wszyscy podchodzą do siebie
i serca drżą uroczyście
jak na drzewie przy liściach liście.
Jest cicho. Choinka płonie.
Na szczycie cherubin fruwa.
Na oknach pelargonie
blask świeczek złotem zasnuwa,
a z kąta, z ust brata, płynie
kolęda na okarynie:
LULAJŻE, JEZUNIU,
MOJA PEREŁKO,
LULAJŻE, JEZUNIU,
ME PIEŚCIDEŁKO.*



*Mądrość Mądrości, Światłość Światłości
Bóg - człowiek tu wcielony!*

*Teofil Lenartowicz,
Mizerna cicha, stajenka licha...*

**Wszystkim naszym Przyjaciołom,
Współpracownikom i Partnerom
przesyłam życzenia spokojnych, radosnych
i rodzinnych świąt Bożego Narodzenia.
Niechaj będą rozśpiewane staropolskimi
kolędami, których echo zaniesie się
na krańce Ziemi i Nieba.**

**A nowy 2024 rok niechaj wypełni
nadzieją i przekonaniem, że jedyną racją
w naszych powinnościach jest MIŁOŚĆ.
I aby jej nie zabrakło w twórczych działaniach
na rzecz stanowienia świata lepszego
i bardziej przyjaznego dla nas wszystkich.**

Ewa Pawłowska

**Ewa Pawłowska
wraz z Zespołem Integracji**

Tradycyjne finałowe zdjęcie organizatorów, wszystkich nagrodzonych i wolontariuszy



WRAŻLIWOŚĆ TO SIŁA!

– Dziś chcielibyśmy porozmawiać o wrażliwości, której mam wrażenie wciąż mamy za mało i – bijemy się w naszą medialną pierś – trochę za mało o niej mówimy. Dobrze, że jesteście, bo wy w tej wrażliwości macie profesurę – tymi słowami publiczność Wielkiej Gali przywitał Tomasz Wolny, który razem z Pauliną Malinowską-Kowalczyk poprowadził wydarzenie. Hasłem przewodnim uroczystości była właśnie wrażliwość.

Gala zaczęła się utworem Czesława Niemena *Dziwny jest ten świat* w wykonaniu Grzegorza Dowgiatyły, muzyka, piosenkarza, aranżera, multiinstrumentalisty i aktora. Szlagier Czesława Niemena, zwłaszcza słowa: „Ludzi dobrej woli jest więcej”, w pełni oddaje przesłanie, z którym w tym roku wyszli organizatorzy tego jednego

w swoim rodzaju święta osób z niepełnosprawnością. Wydarzenie zwieńczył natomiast koncert Kamila Bednarka, kompozytora, autora tekstów i także multiinstrumentalisty oraz jednego z najpopularniejszych wokalistów młodego pokolenia, doskonale znanego nie tylko miłośnikom muzyki reggae. Ze swoimi zespołami wydał siedem płyt studyjnych, z których trzy uzyskały status platynowych.



Prezes Integracji Ewa Pawłowska zaczęła galę od pytania, czy wrażliwość to siła czy słabość. I nie miała wątpliwości, że w Arenie Ursynów czuć było wielką siłę.



Prowadzący: Paulina Malinowska-Kowalczyk i Tomasz Wolny



Krystyna Włodarek z Wałcza otrzymała Stypendium im. Piotra Pawłowskiego



Dziennikarka i reportażystka Monika Melań została w tym roku uhonorowana Medalem Przyjaciół Integracji (obok Stowarzyszenia Mudita i BGK)

MONIKA MELEŃ



Kamil Bednarek – gwiazda wieczoru



Kilka słów do publiczności skierowała wybitna aktorka Maja Komorowska



Dyrektor Grażyna Wereszczyńska przybyła z listem Prezydenta RP, patrona honorowego wydarzenia



Emilia Stalmach – piosenkarka i aktorka, na scenie towarzyszyła Grzegorzowi Dowgiałle

Finał I edycji Konkursu „Laur Dostępności” miał wyjątkowo uroczystą oprawę



LAUR DOSTĘPNOŚCI

Wyróżnienie

Budynek mieszkalny,
ul. Uniwersytecka 6
w Warszawie

OBIEKT MIESZKALNY

Dostępność Plus
Fundusz Dostępności

W krótkim panelu dotyczącym wrażliwości udział wzięły: Julita Dul-Tomczuk, ekspertka ds. dostępności w BGK, Olga Ślepowrońska, założycielka Stowarzyszenia Muditą, i Monika Hoffman-Piszora, autorka treści na profilu instagramowym @monika_i_dzieciaki_cudaki.



Co roku w Wielkiej Gali Integracji udział biorą tysiące osób z niepełnosprawnością i ich bliscy – osobiście lub przez internet



Z minirecitalelem wystąpił Grzegorz Dowgiałło



Integracja dzięki wszystkim Partnerom i Patronom 28. Wielkiej Gali Integracji.

28. WIELKA GALA INTEGRACJI

Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy

Organizator



Dofinansowano ze środków



Partnerzy strategiczni

Partnerzy



Partner technologiczny



Patronat medialny

Współpraca





Z MYŚLĄ



Mateusz Różański – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

O KOBIETACH

Działaczka społeczna, przedsiębiorczyni i modelka. Krystyna Włodarek, tegoroczna zdobywczyni Stypendium im. Piotra Pawłowskiego, jest kobietą wielu talentów. Potrafi łączyć wrażliwość społeczną z profesjonalizmem i osobistym urokiem.

Mateusz Różański: Co takiego się stało, że zajęła się Pani pracą z potrzebującymi, z ludźmi zagrożonymi wykluczeniem? Dlaczego wybrała Pani taką ścieżkę życia i kariery zawodowej?

Krystyna Włodarek: Tak naprawdę to chyba mama zaszczepiła we mnie od najmłodszych lat duszę społecznika. Zawsze mi powtarzała, że najciężej jest wyciągnąć rękę do ludzi, których świat wolalby spisać na straty. Sama również się tym zajmowała – prowadziła fundację pomagając osobom osadzonym w zakładach karnych. Potrzeba pomagania ludziom była więc obecna w moim życiu od dziecka. Kiedy jako dorosła kobieta trafiłam po utracie wzroku do pracy w zakładzie aktywności zawodowej (ZAZ), zderzyłam się z tym, jak wielu ludzi potrzebuje wsparcia w przeróżnych obszarach życia. Jako osoba pełnosprawna pracowałam w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR), gdzie zajmowałam się programami PFRON, więc poznałam temat z drugiej strony. Zawsze przy tym bolały mnie krzywdzące stereotypy dotyczące osób z niepełnosprawnościami.

Na czym polegają Pani obecne działania?

Zaczęłam od najbliższego otoczenia. Pracując w PCPR, wiedziałam, jak można pozyskiwać środki z PFRON, gdzie skierować ludzi potrzebujących pomocy. Podczas pracy w ZAZ pomagałam ludziom przygotowywać wnioski na sprzęt rehabilitacyjny, dofinansowanie zakupu laptopów etc. Z czasem tych działań było coraz więcej. Później zajęłam się już nie tylko osobami z niepełnosprawnościami, ale też, w ramach współprowadzonej przez mnie fundacji, kobietami w trudnych sytuacjach życiowych. Moje działania zostały zauważone przez nasz Regionalny Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej, w którym zaproponowano mi udział w pierwszych konferencjach w roli panelistki mówiącej o dostępności i niepełnosprawności. Następnie brałam udział w spotkaniach i konferencjach organizowanych przez m.in. władze samorządowe i PFRON.

Fundacja, którą pani współprowadzi, ma nietypową dla organizacji kobiecych nazwę, Regiment.

Nasza Fundacja działa dwutorowo, prowadzimy ją z mężem. Ja zajmuję się „działką kobiecą”, a mąż militarną, obecnie przede wszystkim renowacją fortyfikacji.

Ciekawe zestawienie. Jak doszło do takiego połączenia?

Chcieliśmy zrobić coś razem, bo mąż też ma duszę społecznika. Postanowiliśmy więc działać wspólnie, ale w dwóch różnych zakresach.

Niesamowite. Jakiej pomocy udzielacie?

Jeśli chodzi o „działkę militarną”, to organizujemy pokazy historyczne, spotkania edukacyjne w szkołach, zbieramy środki na renowację fortyfikacji, zatem tu są efekty namacalne, widoczne w przestrzeni lokalnej. W „działce kobiecej” zajmuję się udzielaniem kompleksowego wsparcia emocjonalnego kobietom w kryzysach życiowych. Zajmujemy się interwencją kryzysową, wsparciem psychologicznym i psychoterapeutycznym, udzielamy konsultacji prawnych, a także wsparcia coachingowo-rozwojowego. Działamy też online na terenie całej Polski. Nasze wsparcie nie obejmuje pomocy psychiatrycznej – tej powinny udzielać przygotowane do tego instytucje, które potrafią pomóc kobietom ze schizofrenią czy chorobą afektywną dwubiegunową. My zajmujemy się codziennymi, przyziemnymi problemami.

Z czym zgłaszają się do Was kobiety?

Bardzo dużo kobiet zgłasza się z niskim poczuciem własnej wartości, od którego tak naprawdę zaczynają się wszystkie problemy: w relacjach, w rodzinie, z wychowaniem dzieci, ale też ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy. Wciąż pokutuje bardzo wiele stereotypów. Na przykład taki, że kobieta ze wsi powinna zajmować się domem i dziećmi, a nie robić karierę zawodową. A przecież mamy takie czasy, że możemy robić wszystko, co chcemy. Zakres problemów, z którymi przychodzą

do nas kobiety, jest bardzo szeroki. Zawierają się w nim też zdrady małżeńskie. Zgłaszają się do nas kobiety, które zostały zdradzone i nie potrafią sobie z tym poradzić, ale też te, które zdradziły. Wtedy bardzo często obok pomocy psychologicznej przydaje się wsparcie prawne.

Jak w praktyce wygląda pomoc?

Każda kobieta, która się do nas zgłasza, trafia na konsultację rozpoznawczą, którą prowadzi psycholożka. Potem dobieramy najbardziej efektywną formę pomocy i najwłaściwszą osobę do jej udzielania. Najczęściej są to spotkania indywidualne online.

Czy w tej formule odnajdują się osoby z niepełnosprawnością?

Wedle docierających do mnie opinii taka forma pomocy jest dla nich szczególnie wygodna. Zwłaszcza że mieszkańcy małych miasteczek i wiosek muszą się mierzyć z licznymi barierami architektonicznymi, ale też z brakiem dostępu do specjalistów. To, że mogą otrzymać pomoc, nie wychodząc z domu, jest dla nich bardzo wygodne.

Oprócz fundacji pracuje Pani także w spółdzielni socjalnej.

Tak, pracuję w Spółdzielni Socjalnej „Ważka”. Jestem asystentką prezesa i specjalistką ds. pozyskiwania środków zewnętrznych. Czyli tak naprawdę zajmuję się wszystkim: piszę projekty, prowadzę nasze social media i zajmuję się działaniami promocyjno-marketingowymi. W imieniu spółdzielni występuję też jako panelistka i prelegentka na konferencjach i spotkaniach.

Czym zajmuje się Wasza spółdzielnia?

Świadczymy usługi społeczne – przede wszystkim opiekuńcze. Spółdzielnia działa lokalnie, bo opiekunki i podopiecznych mamy przede wszystkim u nas w Wątczu. Prowadzimy też transport dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością do szkół i przedszkoli specjalistycznych. Mamy wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego i zajmujemy się sprzątnięciem instytucji publicznych. Ważnym zadaniem spółdzielni jest reintegracja społeczna naszych pracowników. W spółdzielni 90 procent z nich to osoby zagrożone wykluczeniem – długotrwale bezrobotne.

Na czym polegają Wasze usługi opiekuńcze?

Przypominają trochę usługi asystenckie, ale zakres wsparcia jest szerszy. Dzięki wygranemu przetargowi prowadzimy te usługi dla miejskiego ośrodka pomocy społecznej, ale też klientów komercyjnych. Nasze pracowniczki są świetnie przygotowane do opieki nad różnymi ludźmi. I tymi, którym wystarczy obecność i rozmowa, i tymi wymagającymi umycia, przebrania, nakarmienia, posprzątnięcia czy napalenia w piecu.

Oprócz pracy w fundacji i w spółdzielni na rzecz osób potrzebujących wsparcia jest też Pani modelką i ambasadorką znanych marek.

Jestem ambasadorką Patrizia Aryton, polskiej marki odzieżowej z ponad 30-letnim stażem na rynku.

Gratulacje podczas Wielkiej Gali Integracji z rąk prezesa Ewy Pawłowskiej i Pawła Łukasiaka. prezesa Fundacji Rozwoju Filantropii



W 2021 r. zostałam bohaterką organizowanej przez nią kampanii „Jesteś idealna, kiedy jesteś sobą”. Później zostałam ambasadorką marki Top Secret.

To bardziej popularna marka.

Tak. Patrizia Aryton nie jest szeroko znana, ale to marka prestiżowa, która bardzo stawia w swojej komunikacji na to, by kobiety czuły się sobą, były naturalne i pewne siebie. Niedawno zostałam członkinią Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu i pojawiłam się w książce *Diamenty kobiecego biznesu* obok m.in. dr Ireny Eris, Teresy Rosati i Katarzyny Miller. Obok kobiet, którymi warto się inspirować.

Aktywność społeczna, modelling, biznes... to bardzo dużo różnorodnych pól działania.

Od niedawna prowadzę też dla banków, m.in. Santander i Credit Agricole, warsztaty i szkolenia z inkluzyjności, dostępności i savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnościami.

Świetnie! Przejdźmy do stypendium. Dlaczego zdecydowała się Pani przesaść swoje zgłoszenie?

Jedna z wolontariuszek naszej fundacji przesała moją kandydaturę do konkursu „Człowiek bez barier”,

Konkurs stypendialny w ramach Funduszu Wieczystego im. Piotra Pawłowskiego

powstał, by uczcić dzieło twórcy i lidera Integracji. Stypendium w wysokości 10 tys. zł przyznawane jest młodej osobie z niepełnosprawnością, która działa na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych w małych społecznościach lokalnych. Stypendium przyznawane jest co roku i ogłaszane podczas Wielkiej Gali Integracji.

W I edycji w 2021 r. otrzymała je Katarzyna Bartosiewicz z Łyszkowic, założycielka fundacji MiKa. W II edycji w 2022 r. stypendium otrzymał Patryk Grab (1991–2023), aktywista, dziennikarz i youtuber z województwa podkarpackiego.



dzięki czemu znalazłam się w gronie 20 półfinalistów. Jakiś czas potem otrzymałam od Państwa mail z propozycją, abym spróbowała powalczyć o Stypendium im. Piotra Pawłowskiego. Stwierdziłam, że warto spróbować, i jak widać – się udało.

Znała pani Piotra Pawłowskiego?

Tak. Miałam okazję poznać go osobiście. Było to w czasach, gdy byłam pełnosprawna. Spotkaliśmy się przypadkowo – on był na turnusie rehabilitacyjnym, na którym ja byłam opiekunką grupy z naszego PCPR.

Pamięta Pani to spotkanie?

Bardzo zapadło mi w pamięć. Rozmawialiśmy o bardzo prostych rzeczach. Pytałam go, jak radzi sobie w codziennym życiu, jak z jego perspektywy wygląda praca z osobami z niepełnosprawnością. Był to dla mnie bardzo ważny temat – gdyż jako urzędniczka spotykałam się z opinią, że osoby z niepełnosprawnością są roszczeniowe. Ja się z tym nie zgadzałam, bo podczas pracy w PCPR spotkałam wielu bardzo różnych ludzi. Kiedy zapytałam o to Piotra Pawłowskiego, odpowiedział, że niepełnosprawność w tym kontekście nie ma znaczenia, gdyż wszystko zależy od tego, jakimi jesteśmy ludźmi – gdyż i u pełnosprawnych, i tych z niepełnosprawnością znajdziemy bardzo różne cechy charakteru. W pełni zgadzam się z jego podejściem.

W jaki sposób stypendium pomoże w Pani działalności?

Na pewno łatwiej mi będzie pokazywać, że bariery można pokonywać i docierać z tym przekazem do większej liczby ludzi. Nie chodzi o sam aspekt finansowy, ale o to, że dzięki stypendium stanę się bardziej rozpoznawalna w środowisku i ludzie chętniej będą zgłaszać się do mnie po pomoc, ale też będę dla nich inspiracją. Najważniejsze jest jednak to, że moje działania zostały dostrzeżone, i to na tak szeroką skalę.

Czy już Pani wie, na co przeznaczy stypendium?

Tak, chcę wymienić laptop na nowocześniejszy, co ułatwi mi pracę. Mam też zamiar zainwestować w indywidualne sesje treningu mentalnego, które pozwolą mi stać się jeszcze lepszą liderką w mojej fundacji.

Życzę Pani sukcesów – w każdej z aktywności!

Bardzo dziękuję. ■





Finał finału: zwycięzcy, wyróżnieni i osoby wręczające nagrody – wraz z prezes Integracji Ewą Pawłowską

NAGRADZAJĄ CZYTELNICY I KAPITUŁA

– Cokolwiek powiem, słowa nie są w stanie oddać tego, co prezentują ludzie, którzy są laureatami naszego Konkursu. Oni żyją nie na 5, a na 125 procent! – tak bohaterach Konkursu „Człowiek bez barier 2023” powiedziała prezes Integracji Ewa Pawłowska. Kim oni są?

5 grudnia w Sali Balowej Zamku Królewskiego w Warszawie odbyła się 21. gala Konkursu „Człowiek bez barier”. To jeden z elementów uroczystości towarzyszących Światowemu Dniowi Osób z Niepełnosprawnością (obchodzonemu 3 grudnia).

Co roku do Integracji spywają kandydatury osób, z których każda bez wątpienia zasługuje na zaszczytne miano. O tym, kto w Zamku Królewskim zostanie zdobywcą tytułu „Człowiek bez barier”, a kto odbierze inne nagrody i wyróżnienia, decyduje Kapituła Konkursu oraz czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja”.

Tegoroczną galę prowadziła Monika Kapinos, a o oprawę muzyczną zadbał Artur Rożek, niewidomy baryton, któremu akompaniowała na fortepianie Anna Hajduk-Rynkowicz.

WSPARCIE I WDZIĘCZNOŚĆ

– Laureaci to osoby wyjątkowe, dla których nie ma rzeczy niemożliwych do zrealizowania – podkreśliła w nagrany wystąpieniu pierwsza dama Agata Kornhauser-Duda, która wzorem swoich poprzedniczek od lat sprawuje patronat honorowy nad Konkursem. – Państwa przykład może być inspiracją dla innych i dowodem na to, że realizowanie

marzeń i ambicji prowadzi prostą drogą do rozwoju zarówno osobistego, jak i zawodowego i społecznego. Tę postawę cenimy u państwa najbardziej i jesteśmy za nią wdzięczni – zwróciła się do laureatów i wyróżnionych.

Małżonka Prezydenta RP zapewniła też, że będzie wspierać Integrację we wszystkich jej działaniach.

RONDO IM. PIOTRA PAWŁOWSKIEGO

Jednym z gości specjalnych tegorocznej Gali był Wojciech Kowalczyk, który tytuł „Człowieka bez barier” zdobył w 2019 r. W październiku bieżącego roku został uhonorowany za całokształt działalności Nagrodą im. Jana Rodowicza „Anody”, ustanowioną przez Muzeum Powstania Warszawskiego. Jedną z ostatnich inicjatyw pana Wojciecha jest unieśmiertelnienie twórcy i lidera Integracji.

– Jest sukces! W mieście, w którym urodził się Piotr Pawłowski, w Legionowie, miejscy radni wsparli mój projekt i jedno z rond zostanie nazwane imieniem Piotra Pawłowskiego, Twórcy Integracji – poinformował z dumą i radością, precyzując, że chodzi o rondo u zbiegu alei 3 Maja i ulic: Fryderyka Chopina, Henryka Siemiradzkiego i Mikołaja Kopernika.

OSOBOWOŚĆ INTERNETOWA

Pierwszą wręczoną podczas tegorocznej gali nagrodą była ta, o której decydują Czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja” – to oni bowiem od kilku lat przyznają tytuł Osobowości Internetowej. W tym roku to zaszczytne miano otrzymał Przemysław Świercz – długoletni trener i kapitan polskiej reprezentacji amp futbolu, obecnie m.in. trener mentalny i sportowy juniorów, a także biznesowy mówca motywacyjny.



W imieniu Przemysława Świercza nagrodę odebrała jego siostra Magdalena Weber. Podkreśliła, że od wypadku nigdy nie postrzegła swojej niepełnosprawności jako bariery i od nikogo nie oczekiwała pomocy. Laureat, któremu obowiązki służbowe uniemożliwiły przyjazd na galę, nagrał dla publiczności filmik z podziękowaniami za oddane na niego głosy.

NAGRODA PUBLICZNOŚCI

Tegoroczna rywalizacja o Nagrodę Publiczności była niezwykle emocjonująca i rozstrzygała się do ostatnich chwil. Ostatecznie między zwyciężczynią a jej najpoważniejszą konkurentką różnica głosów wyniosła 50. Zdobywając 1953 głosy, zwyciężyła działaczka społeczna i pisarka Maja Kopeć.

– *Im więcej będziemy mówić o tym, że niepełnosprawność w żaden sposób nie ogranicza, tym lepiej* – powiedziała, odbierając nagrodę.

SENIOR(KA) BEZ BARIER

Konkurs „Człowiek bez barier” w swojej historii ewoluuje, gdyż organizatorzy rozszerzają jego formułę.

– *Planujemy od przyszłego roku wprowadzić nową kategorię „Senior bez barier”* – zapowiedziała przewodnicząca Kapituły prof. Elżbieta Zakrzewska-Manterys z Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. – *Idąc w tym kierunku, Kapituła podjęła decyzję inaugurującą tę kategorię i przyznała specjalne wyróżnienie pani Krystynie Krąpek, emerytowanej pracownicy huty, współzałożycielce parafialnego koła Caritas.*

Choć pani Krystyna z powodu choroby Parkinsona nie mówi i porusza się na wózku, to na migi organizuje akcje i zbiórki charytatywne. Kapitułę i publiczność ujęły zaangażowanie i empatia pani Krystyny.

RÓWNOZĘDNIENIE WYRÓŻNIENI

Pierwszą osobą spośród wyróżnionych w Konkursie była niestęsząca aktorka Dominika Kozłowska, która ma na koncie role teatralne i filmowe, główne i drugoplanowe. Gra w spektaklach dwujęzycznych i w języku migowym.

– *Wyróżnienie w konkursie „Człowiek bez barier” to wielki zaszczyt. Czuję się wolna. Czuję, że pokonałam wszystkie swoje granice, bo chciałam grać na scenie i być w świecie teatru i filmu na równi ze wszystkimi* – powiedziała.

Kolejny wyróżniony to Krystian Nowak, współpracownik portalu Rampa.pl i działacz społeczny, dzięki którego staraniom m.in. stał się dostępny Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta w Rzeszowie. O sobie mówi, że zahartowały go godziny spędzone w pociągach, gdy podróżował setki kilometrów między rodzinnym domem a szkołą z internatem, w którym mieszkał od 7. roku życia.

– *To dla mnie motywacja do dalszej pracy i działania. Chcę podziękować osobom, które zauważyły we mnie potencjał i to, że pomimo niepełnosprawności mogę być przykładem dla innych* – powiedział, odbierając wyróżnienie.

Trzecim wyróżnionym został głuchoniewidomy artysta Karol Pabich, który żyje według rodzinnego motto: „porażki są siniakami, nie tatuażami”.

– *Życie to podróż po drogach łatwych i trudnych. Trzeba iść do przodu nawet wtedy, gdy nie ma mapy* – podsumował swoją działalność, równoległe także w języku migowym.

DZIEWCZYNA PEŁNA NIESPODZIANEK

Po raz drugi Kapituła Konkursu przyznała nagrodę „Młodemu człowiekowi bez barier”, czyli osobie z niepełnosprawnością w wieku 14–20 lat za wyjątkowe osiągnięcia, aktywną postawę i bezinteresowne działanie na rzecz innych. W tym roku tego zaszczytu dostąpiła nastoletnia artystka z zespołem Downa, Wanessa Bąkowska, o której najbliżsi mówią, że jest pełna niespodzianek. Wanessa maluje, pisze i projektuje stroje, m.in. suknię, w której odbierała nagrodę.

CZŁOWIEK PANA BOGA

– *Jego droga życiowa była kręta i pełna potknięć, ale co najważniejsze – zawsze z nich powstawał* – tak zwycięzcę tegorocznego Konkursu, Przemysława Wieczorka, zapowiedziała prowadząca galę Monika Kapinos.

Życiorys Przemysława Wieczorka mógłby być kanwą pełnego zwrotów akcji filmu. W scenariuszu byłyby i samotność dziecka, i problemy z narkotykami, depresja, próba samobójcza, ale też szereg medali zdobytych na zawodach w parataekwondo, praca z młodzieżą i przede wszystkim miłość do Boga, którą wyraża, m.in. rapując.

– *To Bóg pomógł mi po wypadku. Moje życie było bardzo złe, po wypadku się załamalem, ale gdy zawałem do Niego szczerze, to On mnie podniósł* – powiedział zwycięzca, odbierając nagrodę.

Podkreślił, że to wiara w Boga sprawia, iż może być Człowiekiem bez barier i żyć na 125 procent. ➡

Dziękujemy wszystkim Partnerom za wsparcie organizacji Konkursu i gali w Zamku Królewskim.

Honorowy patronat Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy

Organizator:



Dofinansowano ze środków:



Partner główny:



Partnerzy:



Patronat medialny:



PRZEMYSŁAW WIECZOREK

CZŁOWIEK BEZ BARIER 2023

Pedagog, wychowawca, terapeuta, sportowiec. Człowiek głębokiej wiary. Jego droga do zawodowego spełnienia i sukcesów wiodła przez traumę z dzieciństwa, szpitale psychiatryczne, wyniszczające nawyki, narkotyki i skok pod pociąg.

Opuszczony przez mamę jako 5-latek długo w swoim życiu nie przepracował poczucia odrzucenia i braku bezpieczeństwa. Testował granice miłości otoczenia, wystawiał na próbę więzi rodzinne, przyjaciół i wytrzymałość własnego organizmu. Przeprowadzka ze wsi do miasta zaogniła tłący się kryzys psychiczny. Zaniedbywał obowiązki, szukał towarzystwa, któremu imponowały wódka i skрэty. Z poczuciem krzywdy i wstydu pewnego dnia pojawił się na torach kolejowych.

– Nie do końca wiedziałem, co robię. Bałem się, że skoczę i trafię do piekła. Jednocześnie uważałem, że nawet piekło będzie lepszym miejscem od tego, w którym byłem w swojej głowie.

Nie chciał umrzeć. Rzucił się pod pociąg, by wykrzyczeć swoją krzywdę i znaleźć pomoc. Obudził się w szpitalu bez rąk i perspektyw na przyszłość. Ukojenie przyniósł mu pobyt w szpitalu psychiatrycznym i rozmowa z Bogiem.

– Poczułem, że Bóg mi wybaczył, że mogę zacząć od nowa, i starałem się to zrobić.

Nowy początek nie był wolny od porażek. Przemysław nie zawsze kończył to, co zaczynał. Opuszczało go poczucie sensu życia i celu działania. Mimo to został wolontariu-



szem, pracował z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, zdobył wykształcenie i zawód. Zbudował swoją pewność siebie przez sport, zdobywając medale w parataekwondo na arenie międzynarodowej. Trenuje do dzisiaj, chociaż już tylko z myślą o własnej kondycji.

Został wychowawcą młodzieży. Znalazł miłość życia i zaangażował się w działania wspólnoty chrześcijańskiej.

Do Boga się modli, wierzy w jego pomoc i o Bogu rapuje. Kiedyś rap był dla niego uzasadnieniem sięgania po jointy, ale po przemianie stał się sposobem na dawanie świadectwa wiary. W przyszłości nie wyklucza stworzenia wspólnoty osób wierzących.

– Przede wszystkim jednak chcę budować szczęśliwe życie w otoczeniu najbliższych mi osób – deklaruje.

PRZEMYSŁAW ŚWIERCZ

OSOBOWOŚĆ INTERNETOWA

Przez 12 lat reprezentant Polski w amp futbolu, kapitan drużyny, trener mentalny i sportowy juniorów, biznesowy mówca motywacyjny.

Piłka nożna była obecna w jego życiu od zawsze. Nie zrezygnował z niej, gdy w czasach szkolnych z trudem dzielił czas między szkołę, zgrupowania i mecze a swoją drugą pasję: taniec ludowy, wymagający obecności na próbach i występach.

Grał nadal w piłkę, gdy podjął pierwszą po studiach pracę jako instruktor pływania i gdy nie zamierzał odpuszczać po wypadku. Doszło do niego podczas wyprawy motocyklowej do Norwegii. Dla tego wyjazdu pierwszy raz zrezygnował z festiwalu tańca. Piątego dnia zderzył się z kamperem i... nową rzeczywistością po amputacji.





– Miałem szczęście. Przede wszystkim żyłem, a mogło być różnie. Miałem do czego wracać, bo czekała na mnie praca w ośrodku sportowym i nadal mogłem być instruktorem. Mogłem też liczyć na wsparcie bliskiej mi osoby.

Amp futbol jeszcze w Polsce nie istniał, a on już próbował odbijać piłkę i co jakiś czas w nią grywać. Do drużyny dołączył na drugim w polskiej historii tej dyscypliny zgrupowaniu. Przeszedł drogę od początkującej drużyny, która cieszyła się z każdej skutecznie przeprowadzonej akcji, do liczącego się w świecie rywala. Treningi przez długi czas łączył z pracą zawodową. W 2012 r. założył opaskę kapitana.

– Byłem szczęśliwy, ale czułem też wielką odpowiedzialność i bardzo chciałem być najlepszym kapitanem.

Przyrzekł sobie, że gdy przyjdzie czas oddania kapitańskiej opaski, zrezygnuje z gry w reprezentacji. Stało się to w 2023 r. Zakończył karierę w kadrze, ale nie w lidze. Nadal jest piłkarzem amputbolowej Wisły Kraków. Został także trenerem mentalnym i sportowym juniorów. Marzy, by pracować w sztabie amputbolowej kadry kobiecej.

Jest cenionym mówcą motywacyjnym. Prowadzi warsztaty dotyczące odporności psychicznej, którą sam wiele razy musiał się wykazać. Treściami sportowymi i motywacyjnymi dzieli się też w swoich mediach społecznościowych.

– Myślę, że coraz więcej będzie tam treści związanych z odpornością i motywacją, ale przede wszystkim w swoich postach bez względu na tematykę staram się być autentyczny.

MAJA KOPEĆ

NAGRODA PUBLICZNOŚCI

Jest wulkanem energii i kreatywności, dla których nieustannie szuka ujścia. Jako 15-latką napisała pierwszą książkę, chociaż tego nie planowała. Zapisywała kolejne strony przede wszystkim dla siebie. Niespostrzeżenie zamieniły się one w ciekawą historię, którą warto było wydać. Druga książka powstała bardziej świadomie – od początku miała zostać wydana. Maja nie widzi się jednak w roli pisarki, zwłaszcza gdy w grę wchodzi współpraca z wydawnictwami i promocja.

– Proces wydawniczy za bardzo ogranicza moją swobodę twórczą. Okazało się, że to nie dla mnie, chociaż nie wykluczam, że jeszcze kiedyś coś napiszę.

W poszukiwaniu swobody twórczej zdecydowała się na studia dziennikarskie i chociaż pisuje artykuły, również z dziennikarstwem nie wiąże swojej przyszłości. Spetnienia nie przyniosły jej także studia public relations. Najlepiej czuje się bowiem jako aktywistka.

W takiej roli pojawiła się w Stowarzyszeniu „Tęczowe Opole”, najpierw jako wolontariuszka, potem koordynatorka social team, a w końcu członek zarządu. Codziennie jest w pracy, nie zwracając uwagi na upływające godziny. Lubi to, co robi. Jej pierwszym ważnym zadaniem była oprawa graficzna 3. Marszu Równości w Opolu. Obecnie odpowiada za finanse, obsługę graficzną i media oraz wspiera osoby nieheteronormatywne.

– Mam to po mamie: jestem pracowoliczką i lubię się angażować, ale tylko wtedy, gdy to ma sens i pozwala pomagać innym.

Maja, gdy nie pracuje, podróżuje. Zwiedziła 23 kraje. Ostatnio była w Islandii. Przed nią wyprawa do Kenii. W jej pamięć głęboko zapadło koło podbiegunowe, kiedy wózek brnął przez zaspy. Nie waha się podejmować ryzykownych i spontanicznych decyzji w podróżach



– w życiu. Ważne chwile i wartości zapisuje tatuażami na ciele, z którym ma trudną relację.

– Nadal ją układam i coraz bardziej dogaduję się ze swoim ciałem – wyznaje.

Ma dwa tatuaże. Trzeci właśnie skończyła projektować. Będzie przypominał o tym, jak ważna jest akceptacja tego, co od nas niezależne.

– Ograniczenia i przeszkody nie są dla mnie. Cieszę się życiem. Planuję przyszłość i jednocześnie jej nie planuję. Doceniam to, co mam.

WANESSA BĄKOWSKA

MŁODY CZŁOWIEK BEZ BARIER

Utalentowana artystka, ufna, o łagodnym usposobieniu. Z uśmiechem i szeroko otwartymi ramionami wita w swoim życiu nowych ludzi. W każdym widzi przyjaciela.

Jej przygoda z profesjonalnym malarstwem zaczęła się, gdy pomyliła sklepowe drzwi. Zamiast wejść do sklepu z zabawkami i kupić lalkę, znalazła się między artykułami dla artystów. Chwilę później namalowała pierwszy obraz. Przedstawiał maki. Od tamtej pory stworzyła ponad 200 prac. Jest otwarta na nowatorskie techniki.

Artystyczny potencjał dostrzega nawet w gąbce do mycia naczyń i szczoteczce do zębów. Dzięki nim jej płótno wypełniło się kiedyś nocnym niebem pełnym gwiazd. Nieobca jest Wanessie abstrakcja uzyskiwana techniką wylewania i rozprowadzania farby ruchami płótna.

– *Moja głowa myśli pędzlem* — wyjaśnia 14-latką.

Szeroka publiczność pierwszy raz zobaczyła jej obrazy w 2019 r., podczas wystawy w bibliotece w Złotowie. Dzisiaj Wanessa ma za sobą 16 wystaw, a jedna z jej prac trafiła nawet na brytyjski dwór królewski.

Malowanie nie jest jedynym talentem artystycznym Wanessy. Próbowwała tworzyć biżuterię i rysunki na szkle. Zaprojektowała suknie wieczorowe, które zostały zaprezentowane w trakcie pokazu mody.

Jest też autorką bajki terapeutycznej, której treść powstała podczas trudnej pooperacyjnej rekonwalescencji



mamy Wanessy – Karoliny. Mama nie mogła wstać z łóżka, a młodsza siostra Nutka była na etapie rozstawania się z pieluchą. Wanessa pomagała Nutce, opowiadając bajki o różowym tronie i angażując do tego zadania lalkę Awę. Bajka została spisana i wydana w formie książki z ilustracjami Wanessy.

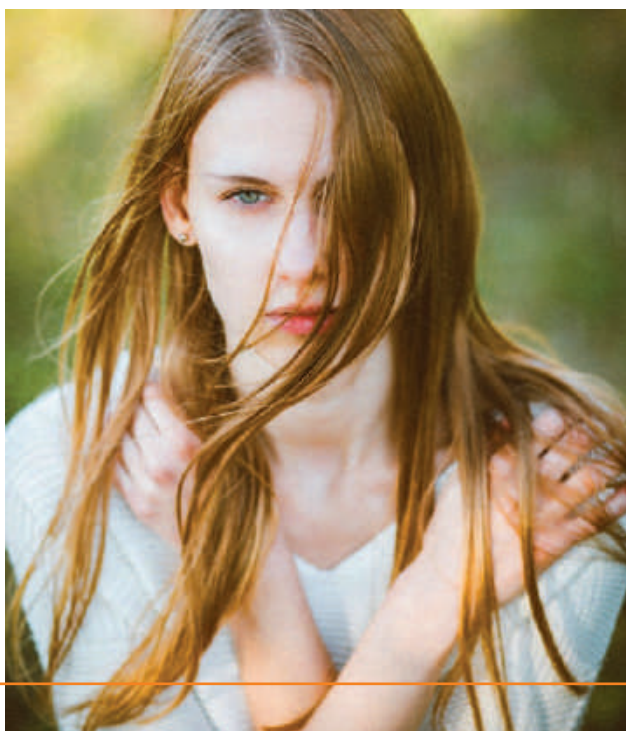
– *Wanesska ma wiele talentów, ale dla nas najważniejsza jest, żeby była w życiu samodzielna* — mówi Karolina, zwracając uwagę na to, by jej córka była aktywna fizycznie i rozwijała się intelektualnie.

Wanessa spełnia te życzenia. Jeździ konno, lubi podróżować i chodzić po górach. Uczy się w systemie edukacji domowej i nawet podjęła naukę na Uniwersytecie Młodzieżowym, gdzie zgłębia tajniki medycyny.

– *Jest pełna niespodzianek* – zapewnia Karolina.

DOMINIKA KOZŁOWSKA

WYRÓŻNIENIE



Głucha aktorka z imponującym dorobkiem. Ma na koncie role teatralne i filmowe, główne i drugoplanowe. Gra w spektaklach dwujęzycznych i w języku migowym. Bywa jedyną głuchą aktorką w obsadzie, ale nie przeszkadza jej to w pracy.

– *Aktorki głucha i słysząca jakoś szczególnie się nie różnią. Muszę tylko z większą uwagą obserwować otoczenie.*

Zadebiutowała w spektaklu *Wojna w niebie* w reżyserii Dominiki Feiglewicz, przygotowanym w Fundacji Migawka.

– *Pamiętam swoje emocje i tży wzruszenia. To była prawdziwa magia* – mówi o debiucie.

Z widzami porozumiewa się gestami i uniwersalnym językiem tańca. Był jej pierwszą miłością. Ćwiczyła przed komputerem, przy drążku baletowym i w kółku tanecznym. Stworzyła własny zespół tańca.

Na co dzień używa aparatów słuchowych, by słyszeć dźwięki otoczenia i ulicy. Jest zdecydowanie przeciwna implantom. Woli komunikować się językiem migowym, czytać z ruchu warg, pisać maile i wystukiwać słowa w telefonie.

W pracy nie uznaje kompromisów. Była pierwszą i do tej pory jedyną głuchą studentką w historii studium aktorskiego we Wrocławiu. Okazała się najlepsza na roku i uczelnię opuściła z oceną celującą. Jest spokojna i cicha,



ale równocześnie uparta i zdeterminowana w dążeniu do celu. Przede wszystkim skupiona jest na pracy i rozwoju.

– *Aktorstwo jest dla mnie ważne. Chcę grać, występować na deskach teatru i w telewizji.*

Gdy nie gra, prowadzi warsztaty artystyczne i wprowadza w tajniki świata Głuchych osoby słyszące. Stara się być skuteczna i wykorzystać każdą minutę swojego dnia. Lista jej zainteresowań jest długa. Od gotowania, kuchni japońskiej i jogi po wycieczki, kontakt z naturą, rysowanie i sztuki walki.

– *Prowadzę całkiem normalne życie. W wolne dni zajmuję się praniem i sprzątnięciem. Tak jak wszyscy gotuję i robię zakupy. Spotykam się ze znajomymi, chodzę po lesie – przekonuje Dominika.*

Pytana o plany pozazawodowe, chwilę się zastanawia. Przede wszystkim chce być coraz lepszą aktorką, ale marzy też o tym, by spędzać zimę w ciepłych krajach i oglądać delfiny w ich naturalnym środowisku.

KRYSTIAN NOWAK

WYRÓŻNIENIE

Zahartowały go i uodporniły na wszelkie przeciwności losu lata spędzone w pociągach, kiedy podróżował po 800 km między szkołą a domem. Do jedynej wówczas szkoły oferującej i naukę, i całodobową opiekę trafił jako 7-latek. Miało to być na chwilę, najdłużej na dwa tygodnie... Tyle dostał czasu, by udowodnić, że jest samodzielny, że poradzi sobie bez wsparcia bliskich, nie będzie płakał, a przede wszystkim że wejdzie po schodach na pierwsze piętro niedostosowanego architektonicznie budynku.

Wchodził 40 minut. Zaliczył test zaradności i dwa tygodnie zamieniły się w... 16 lat. Każdego roku co najmniej cztery razy ruszał w podróż pociągiem. Ma z tamtego czasu wiele anegdot do opowiedzenia. Ze śmiechem wspomina na przykład porzucenie go w zimnym wagonie na bocznicę, gdy na zewnątrz było minus 15 stopni Celsjusza... Pamięta też 12-godzinną podróż przy toalecie, gdyż w składzie pociągu zapomniano o wagonie dostosowanym do potrzeb osoby na wózku.

Po ukończeniu szkoły nie było łatwiej. Nikt nie chciał wynająć mieszkania chłopakowi z MPD. Wrócił do domu i nie bez trudu przekonał rodziców, że chce zacząć samodzielne życie.

– *Martwili się, jak sobie poradzę, choć wyjechałem z domu jako 7-latek, a wróciłem jako dorosły facet. Chciałem być niezależny.*

Przez kilka lat robił podpałki w zakładzie aktywności zawodowej. Czuł jednak, że to nie jest jego miejsce.



Nie znalazł pracy w wyuczonym zawodzie w administracji, ale wymarzona praca znalazła go sama. Podczas zakupów dostał propozycję dołączenia do zespołu portalu Rampa. Poczul się spełniony w miejscu, w którym pokazuje życie osoby z MPD, jej codzienność i problemy.

– *To praca moich marzeń. Robię to, co lubię, i jeszcze mi za to płacą.*

Krystian zaangażował się również w kwestie dostępności Rzeszowa. Dzięki jego staraniom udało się m.in. usprawnić dostęp do Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta.

Ma wiele planów na przyszłość. W lipcu tego roku ożenił się. Jego wybranka również porusza się na wózku.

Krystian odważnie próbuje nowych rzeczy. Ma za sobą skok ze spadochronem. Żyje pełnią życia.

– *Niczego się nie boję. Przecież gorzej być nie może – zapewnia.*

KAROL PABICH

WYRÓŻNIENIE

Artysta, malarz, rzeźbiarz, grafik. Człowiek z wielkimi planami. Zachwyca się japońskimi pociągami. Marzy, by odbyć podróż hyperloopem, gdy technologia ta wejdzie do powszechnego użytku. Planuje podróż do Japonii, ale na razie uczy się języka, a w podróż do Kraju Kwitnącej

Wiśni rusza jego sztuka. W styczniu 2024 r. obraz wykonany w stylu sumi-e (japoński styl malowania tuszem z wyraźnym wpływem kaligrafii) zostanie zaprezentowany szerokiej publiczności w Narodowym Centrum Sztuki w Tokio.

Ma za sobą wiele wystaw, nagród i stypendiów. Maluje obrazy, rzeźbi, tworzy plakaty. Zaprojektował przewodnik turystyczny uwzględniający potrzeby osób z niepełnosprawnością narządu wzroku. Dzięki projektom piktogramów przewodnik ten otrzymał ogólnopolską nagrodę.

Jest profesjonalnym artystą, magistrem grafiki projektowej. Nadal się uczy: studiuje scenografię i przestrzeń wirtualną. Jego edukacja – jako osoby z niepełnosprawnością sprzężoną – nie była prosta. Wielokrotnie musiał wybierać, czy jest osobą głuchą, czy niewidomą. Szkołę zaczynał w ośrodku dla osób niedosłyszących, na maturze musiał zawalczyć o odpowiednio przygotowany zestaw pytań. Na studia dostał się dzięki zebraniu wymaganej liczby punktów – jak każdy kandydat. Nauka wymarzonego języka japońskiego wymagała ogromnego samozaparcia. Wiele szkół językowych odrzuciło jego prośbę o uczestniczenie w zajęciach.

Dla Karola, który nie widzi i nie słyszy, komunikacja i integracja osób z różnymi niepełnosprawnościami i pełnosprawnych są niezwykle ważne. Porozumiewa się mową, językiem migowym, brajlem i alfabetem Lorma. Dodatkowe wyzwanie w nauce różnych systemów języka to fakt, że Karol jest leworęczny.

Nie pozwala, by powstrzymywały go codzienne bariery. Gra w teatrze, nurkuje, chodzi na zajęcia pedagogiki cyrku, uczy się kaligrafii; zaprojektował nawet autorski krój pisma.



W planach ma otwarcie pracowni artystycznej, która będzie jego atelier i miejscem tworzenia sztuki integracyjnej – dla osób z niepełnosprawnością i pełnosprawnych. Żyje w myśl rodzinnego powiedzenia: „porażki są siniakami, nie tatuażami”.

KRYSTYNA KRĄŻEK

WYRÓŻNIENIE SPECJALNE

Krystyna z otoczeniem porozumiewa się gestami i głoskami. Nie zawsze jest to proste. Wymaga zgadywania i czasami spotyka się ze zniecierpliwieniem. Wiele potrafi wyrazić ruchami rąk i bezdźwięcznym poruszaniem wargami. Od 5 lat jest zależna od osób trzecich, ale ma zdecydowane poglądy. Niezadowolona środkowym palcem jednoznacznie daje wyraz swojej negatywnej opinii. Czasem wybucha płaczem. To widzą jednak tylko najbliżsi. Dla innych najczęściej ma uśmiech.



Przez 32 lata pracowała w hucie. Wychowywała dzieci, prowadziła dom, była aktywną uczestniczką wspólnoty kościelnej. Osiem lat temu zaangażowała się w działalność charytatywną, zakładając z córką Parafialny Zespół Caritas. Do współpracy zaangażowała swoje koleżanki z parafii. Nawet późnym wieczorem jeździła do osób potrzebujących wsparcia, szukała darczyńców, od których po trudnych negocjacjach przywoziła puszki z jedzeniem, makarony i inne produkty.

– *Mama potrafiła załatwić wszystko* – mówi Aleksandra, córka Krystyny, radna Siemianowic Śląskich i działaczka Zespołu.

Załatwiać, działać i pomagać nie przestała nawet wtedy, gdy nagle zaczęła tracić sprawność. Przyzwyczajona do ciężkiej pracy nie zwracała uwagi na powtarzające się bóle nóg i rąk. Na emeryturze jej choroba szybko postępowała. Krystyna zaczęła się przewracać. Dokuczały jej zawroty głowy. Zdiagnozowano u niej parkinsona wtórnego. Pół roku po diagnozie usiadła na wózku. Chwilę później przestała mówić. Nie przestała jednak pracować. Na migi i na wózku organizuje zbiórki żywności. Zdarzało się, że pracowała przed sklepem po sześć godzin dziennie (obecnie pracuje krócej), skutecznie namawiając kupujących do dzielenia się żywnością z potrzebującymi.

Nadal z przyjemnością jeździ na wycieczki z przyjaciółkami. Zaśmiewa się, gdy wspólnie wspominają wyprawę w góry bez wózka, zaspy śniegu nie do przejechania albo ulewny deszcz na szlaku.

Przyznaje, że pierwszy rok choroby był trudny i dla niej, i dla najbliższych. Teraz umieją z tym żyć. Skupiają się na codziennej pracy.

– *Ja już nie mam marzeń* — pokazuje gestami Krystyna.

Koleżanki z Zespołu protestują. Szykują się przeciw kolejnym wspólnym akcjom i wyjazdom.



MICHAŁ CICHY (ur. 1967) jest pisarzem, autorem książek *Zawsze jest dzisiaj*, *Pozwól rzeczce płynąć* i *Do syta*, laureatem Nagrody Literackiej GDYNIA. Pisze piosenki. Prowadzi – na żywo i na zoomie – grupę Medytacja Dnia Codziennego. Mieszka na Ochocie w Warszawie.

GRUNT TO ZŁAPAĆ KONIEC NITKI

Od jakiegoś czasu przestałem się zgadzać z Buddą. Budda powiedział, że źródłem cierpienia jest ignorancja, a ja doszedłem do wniosku, że źródłem cierpienia są więzi. Więzi, bez których nie bylibyśmy ludźmi. Nie możemy się ich po prostu wyzbyć, nawet poszedłszy do tybetańskiego klasztoru, pozostałobyśmy dziećmi swoich rodziców. Może nawet jest tak, że więzi zerwane wiążą najsilniej. Pewnie tak właśnie jest. Nie możemy się wyzuczyć z więzi, ale możemy je uzdrowić.

Budda zwraca uwagę na to, że jednym ze źródeł cierpienia są „przywiązania”, ale raczej mu tutaj chodzi o szkodliwe nawyki umysłu niż o więzi emocjonalne w naszym zachodnim rozumieniu. Szczerze mówiąc, buddyzm niewiele ma do powiedzenia w sprawach życia rodzinnego. Budda porzucił swoją żonę Jasiodharę i nowo narodzonego syna Rahulę i poszedł w świat szukać drogi do wyzwolenia się z cierpienia, co ostatecznie doprowadziło go do wiekopomnych odkryć.

Nikt tak jak bliscy nie może nasycić nas miłością, ale też nikt tak jak bliscy nie może nas poranić. Zarówno miłość, jak i zranienia najwięcej znaczą w dzieciństwie. To, co przeżyte wtedy, ma moc określającą dużą część reszty życia. Jak skoczek narciarski wychodzimy z progu, a dalej już niewiele możemy zrobić, lecimy po paraboli ustalonej w momencie odbicia.

Zmiana paraboli naszego losu wymaga dużo pracy i cierpliwości. Co było skrzywione przez dziesięciolecia, nie wyprostuje się w tydzień. Chociaż Thich Nhat Hanh, jeden z moich mistrzów, wietnamski nauczyciel buddyjski w nurcie zen, potrafił mówić o medytacji jak o czymś najłatwiejszym na świecie. „Wystarczy jeden świadomy oddech”, mówił.

Tak, to prawda. Właściwe odkrycia odbywają się zawsze w teraźniejszym momencie, to właśnie teraz umiejętność wyzwolenia się od ciężarów przeszłości i od niepewności przyszłości jest decydująca. Wystarczy raz tego doświadczyć, żeby chcieć tego dla siebie znowu i od nowa. Ja zwykle odwołuję się do metafory końca nitki. Kiedy go raz złapiesz, już wiesz, co robić później. Nitka – na ogół jest to ulga w napięciu – prowadzi dalej.

Tracisz ją z oczu, nieważne, umiesz już wrócić do niej znowu. Motek jest nieskończony, nitki nie rozplątuje się na wyścigi, każdy ma własne tempo.

Sposobów na złapanie końca nitki jest wiele. Każdy może znaleźć sobie ten dla siebie najlepszy. Religia, terapia, pies, kot, ten ktoś najbliższy, w kogo można się wtulić. Ścieżek prowadzących do wejścia na drogę jest wiele. Ważne jest to, że nasze serce zostaje odżywione. Że przyznajemy sobie prawo do własnej drogi do szczęścia, bez względu na to, co nam mówi świat dookoła.

Prawdziwie magiczna umiejętność polega też na tym, że kiedy dojdziemy do ładu z samymi sobą, również nasze stosunki z innymi ludźmi stają się zdrowsze. My i nasze relacje to w głębszym sensie jedno i to samo. Umiejętność zaleczenia emocjonalnych ran, zatamowania emocjonalnej krwi, jest czymś leczącym zarówno nas, jak i bliskich nam ludzi. Dlatego warto szukać tego, co nas stabilizuje, syci, umacnia. Religii, terapii, psa, kota, Tego Kogoś.

Do tego potrzebna jest odwaga. Czasem nasze życie prosi się o odmianę, kiedy dotychczasowe nawyki nie prowadzą do niczego dobrego. Pośród źle ułożonych nadziei i bezpodstawnych marzeń dojrzewamy do własnej drogi. Tak. Nikt nas lepiej nie zrozumie niż my sami.

Kiedy robimy się stopniowo coraz szczęśliwsi, robimy się też ufniejsi. Nagle orientujemy się, że coraz więcej osób z naszego otoczenia chce z nami rozmawiać i przebywać. Ludzie chcą być z ludźmi, od których można się czymś pożytecznym pożywić. Mało jest rzeczy tak seksownych jak szczęście. ■

RONDO



Ilona Berezowska

– dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro i Tokio, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie „Lodołamacze”

I ŻYCIOWY OPTYMIZM

„Człowiek bez barier 2019”, aktywista, pasjonat życia, działacz społeczny i urzędnik, który dąży do tego, by podwarszawskie Legionowo było miastem przyjaznym dla osób z niepełnosprawnością. Wielokrotnie udawał, że potrafi działać skutecznie i nie zraża się pierwszymi niepowodzeniami. Dzięki jego staraniom jedno z rond w Legionowie otrzyma imię Piotra Pawłowskiego, Twórcy Integracji. Był to dla Wojciecha Kowalczyka wzór do naśladowania, przykład niezłomnej postawy i prekursor odważnych działań na rzecz zmian społecznych.

Ilona Berezowska: Jak poznałeś Piotra Pawłowskiego?

Wojciech Kowalczyk: Przez jakiś czas oglądałem go w telewizji, ale już wtedy był dla mnie inspiracją. Podziwiałem jego działania. Był zaangażowany w pomoc innym. Dzięki niemu wiele się w Polsce zmieniło. Pokazał, że z niepełnosprawnością można żyć pełnią życia i robić coś dla dobra wspólnego. Śmiało można powiedzieć, że był jednym z prekursorów działań dostępnościowych w Polsce. Osobiście poznałem go na spotkaniu organizacji pozarządowych i nic nie stracił w moich oczach. To on namówił mnie, żebym się zgłosił do konkursu „Człowiek bez barier”. Jego pasja nadal mnie napędza. Chciałem, żeby ludzie pamiętali o jego działaniach i żeby pamięć o nim przetrwała.

Czy dlatego wystąpiłeś z pomysłem, by jedno z rond w Legionowie nosiło imię Piotra Pawłowskiego?

Przede wszystkim Piotr Pawłowski urodził się w Legionowie. Wydawało mi się naturalne, że powinno tu być takie miejsce. Złożyłem petycję i pod koniec listopada otrzymałem pozytywną odpowiedź. Rondo u zbiegu ulic Kopernika, Siemiradzkiego, Chopina i al. 3 Maja będzie nosiło imię Piotra Pawłowskiego, Twórcy Integracji. Miejsce jest dostępne architektonicznie dla osób z niepełnosprawnością. Wcześniej proponowałem inną lokalizację, by upamiętnić założyciela Integracji, ale jestem szczęśliwy i dumny, że udało się

właśnie tutaj. Zwłaszcza że jedna z tych ulic nosi nazwisko malarza, a wielką pasją Piotra Pawłowskiego było malarstwo.

Rondo im. Piotra Pawłowskiego to nie jest Twoje pierwsze osiągnięcie. Kilka lat temu zorganizowałeś akcję Mannequin Challenge w Legionowie. Czego dotyczyła?

Dzięki tej akcji chciałem pokazać, czym jest SMA, czyli rdzeniowy zanik mięśni, który mam od urodzenia. Chorzy na SMA bez leczenia mają coraz słabsze mięśnie. Spędzają życie na wózku, a czasem nawet pod respiratorem. Nazwałem to życie nieruchomym. W geście solidarności w bezruchu zastygli także mieszkańcy Legionowa. Akcja była powtórzona i spotkała się z dużym odzewem. Wcześniej jako student, a potem pracując w czasie studiów jako pełnomocnik prezydenta ds. niepełnosprawności, podejmowałem też inne działania na rzecz osób z niepełnosprawnością, dotyczące np. dostępności inwestycji miejskich czy dostosowanego przystanku autobusowego przy kościele i cmentarzu.

Udało się też wprowadzić na listę leków refundowanych środek, o który walczyłeś. Czy nadal go przyjmujesz?

W tej chwili na rynku są już trzy refundowane leki na SMA. Ten, o który walczyliśmy na początku, jest podawany łądźwiowo. Ja jestem leczony lekiem w formie syropu. Jest to więc inny lek, ale tamten nadal służy wielu osobom, co daje mi poczucie szczęścia i dumę, że mam w tym swój udział.

Wiem, że chciałbyś, aby w Legionowie powstała komfortka. Czy jest na to szansa?

W urzędzie miasta będzie przeprowadzony remont, który obejmie m.in. łazienki. Będę się starał, aby znalazło się tam miejsce na w pełni dostępny dla osób z różnymi niepełnosprawnościami lokal wyborczy, ale mam też pomysł na lokalizację w Legionowie, gdzie mogłaby powstać komfortka dostępna przez siedem dni w tygodniu. Za wcześniej jednak, by o tym mówić.

W 2019 r. zostałeś „Człowiekiem bez barier” i otrzymałeś Nagrodę Publiczności w tym konkursie, a w tym roku w październiku doceniła Cię Kapituła Nagrody im. Jana Rodowicza „Anody”, przyznając ją za całokształt dokonań. Jakie mają dla Ciebie znaczenie?

Nagroda im. Jana Rodowicza „Anody” była bliska mojemu sercu. Jest ustanowiona przez Muzeum



Wojciech Kowalczyk

– aktywista, specjalista ds. zarządzania, psycholog biznesu, główny specjalista ds. osób z niepełnosprawnością w Urzędzie Miasta Legionowa.

W 2019 r. zwyciężył w Konkursie „Człowiek bez barier” i równocześnie zdobył w nim Nagrodę Publiczności. W październiku br. został laureatem przyznawanej przez Muzeum Powstania Warszawskiego Nagrody im. Jana Rodowicza „Anody” w kategorii „Całokształt dokonań”.

Powstania Warszawskiego i tam była wręczana. Moi dziadkowie stracili sprawność w wyniku działań wojennych. Pamięć o nich jest źródłem mojej siły, by pokonywać kolejne bariery. Tytuł „Człowiek bez barier” stał się dla mnie ogromną inspiracją do dalszego działania. Dał mi odwagę, by próbować zmieniać świat.

Co się zmieniło w Twoim życiu od 2019 r.?

Skończyłem studia w zakresie zarządzania, MBA i psychologię biznesu. Wiedzę zdobytą na studiach chciałbym wykorzystać, pisząc artykuły naukowe na temat niepełnosprawności. Chciałbym zgromadzić dorobek naukowy i być może w przyszłości obronić doktorat. Przygotowuję się do prowadzenia badań

naukowych, które będą dotyczyły kwestii dostępności. Zmieniła się też moja praca. Nie jestem już pełnomocnikiem prezydenta ds. osób z niepełnosprawnością. Teraz pracuję jako główny specjalista ds. osób z niepełnosprawnością w urzędzie miasta. Wygrałem konkurs na to stanowisko.

Co przed Tobą w najbliższym czasie?

Jestem życiowym optymistą. Wierzę, że wszystko w życiu jest możliwe i warto sobie stawiać trudne cele. Marzę, by moje miasto stale rozwijało się pod kątem dostępności, i to się dzieje, ale mam nadzieję, że kiedyś każda osoba z niepełnosprawnością będzie wskazywała Legionowo jako najlepsze miejsce do życia. ■

WYTAŃCZYĆ MIŁOŚĆ



Monika Meleń – dziennikarka telewizyjna i radiowa, reżyserka, społeczniczka, autorka filmów dokumentalnych, reportaży i felietonów o tematyce społecznej, zdobywczyni wielu nagród w Polsce i za granicą, w tym Medalu Przyjacieli Integracji

Ich historia jest prosta i piękna. Poznali się w przedszkolu. Pokochali. Są razem ponad 30 lat i... marzą o ślubie. Dlaczego nie mogą się pobrać? W przysiędze małżeńskiej jest bowiem zdanie: „Świadomy praw i obowiązków wynikających z założenia rodziny, uroczyste przysięgam...” i tak dalej.

Marysia i Jurek mają zespół Downa. I choć kochać potrafią jak mało kto, to mając niepełnosprawność intelektualną, nie umieliby stworzyć podstawowej jednostki społecznej. Tak stanowi prawo, ale życie pokazuje coś zupełnie innego. Według miary serca i wzajemnej troski są szczęśliwsi niż niejedno małżeństwo, i choć mieszkają oddzielnie, bo każde ze swoimi rodzicami, to i tak każdą wolną chwilę spędzają razem.

NIEROZŁĄCZNI I CZULI

Mama Marysi, Agnieszka Kalisz, wspomina, że często jeszcze w przedszkolu chowali się wspólnie za kotarą czy w innym miejscu, by spokojnie się tam całować.

Nie mogli bez siebie żyć. Mama Jurka, Renata Godlewska, przywołuje z kolei momenty rodzinnych spotkań i wesel, na których to Jurek zawsze łapał muszkę, a Maja – bo tak lubi o sobie mówić Marysia – welon, co miało oczywiście oznaczać rychłe zamążpójście.

Para ma za sobą dwie profesjonalne sesje ślubne, bo marzyli o zdjęciach w białej sukni i we fraku, czym będą mogli pochwalić się znajomym. Dobrze im razem; czułość i miłość okazują sobie ma każdym kroku. Jurek często powtarza Mai, jak bardzo jest piękna i jak mocno ją kocha... Wtedy ona głaszcząc jego dłoń, mówi: „Ja też Cię kocham, jesteś moim jedynym i najlepszym chłopakiem”. Ciesność jest dla nich ważna, ale ogranicza się do pocałunków i pieszczot.



Marysia i Jurek bardzo dużą wagę przywiązują do strojów, zwłaszcza na turniejach tańca. Mają też za sobą ślubne sesje fotograficzne – w białej sukni i we fraku.



Turniej tańca w Bochni 2 lipca 2023 r.





Najchętniej razem – na co dzień, w pracy i podczas podróży

TROSKLIWI I PRACOWICI

Jurek i Marysia są osobami wyjątkowo wrażliwymi, ciepłymi, lubią pomagać innym, nie tylko rodzinie czy najbliższemu. Są też pełni empatii, a to niezwykle cenne we współczesnym zaganiowanym świecie. Zawsze zwracają uwagę na uczucia innych i starają się pomóc czy choć rozweselić, gdy ktoś jest smutny.

Jurek chętnie pomaga w pracach domowych, bo lubi gotować, serwować posiłki, a co równie dla niego ważne – pięknie je podawać, dekorując kwiatami czy misternie ułożoną kolorową serwetką. Zawsze stara się dbać o wygląd, czyste ubranie, elegancję, tak by podobać się Marysi. Ona lubi zakładać dla niego biżuterię, modne ubrania, bo kocha komplementy, jakimi ukochany ją obdarowuje. Marysia w przeciwieństwie do Jurka potrafi czytać i pisać. Nauczyła się tego w szkole. Często gdy Jurek zgubi się w drodze, to dzwoni do swojej dziewczyny i tłumaczy jej, gdzie jest, wysyłając przy tym zdjęcie. Wtedy ona pomaga mu dotrzeć na miejsce.

Marysia pracuje, serwując kawę w foodtrucku. Jest tam wspomagana przez asystentkę i świetnie sobie radzi. Jurek często ją odwiedza i pomaga, jak potrafi. Możliwość pracy jest dla nich bardzo ważna, bo posiadanie zarobionych pieniędzy dodaje pewności siebie i sprawia, że czują się potrzebni i dostrzegani przez społeczeństwo. Jurek jest na etapie poszukiwania odpowiedniej dla siebie pracy. Dla obojga ważne są też więzi rodzinne – pamiętają o imieninach, urodzinach i rocznicach.

Po tylu latach znajomości dogadują się bez słów, wiedzą, w czym partner jest dobry, a w czym należy mu pomóc. Marysia odpowiada za logistykę, pakuje walizki na wyjazdy, a Jurek jako silny mężczyzna je nosi. On pamięta o kanapkach, które zawsze przygotowuje

także dla Marysi. A podróżują często, kilka lat temu odnaleźli bowiem wspólną pasję – taniec.

ZAANGAŻOWANI I AMBITNI

Po latach tańca amatorskiego trafił im się wymarzony trener. Krzysztof Mycek od razu dostrzegł potencjał pary. Zaczęli od występów podczas szkolnych uroczystości, aby dziś stać się w swojej kategorii najlepszą parą w kraju. Są mistrzami Polski w tańcu osób z niepełnosprawnością, wielokrotnie brali udział w turniejach tanecznych, zawsze stając na podium. W ich tańcu jest niezwykła czułość, wzajemna miłość i perfekcja. Widać to także w strojach: jakiś czas temu występowali w ubraniach uszytych czy przerobionych przez mamy, a dziś tańczą w strojach profesjonalnych. Trenują trzy razy w tygodniu, i to uwielbiają. Nigdy bez powodu ważnego powodu nie opuścili zajęć. Są zdeterminowani, by stać się najlepszą parą taneczną na świecie, a ich największym marzeniem jest występ w popularnym programie telewizyjnym „Taniec z Gwiazdami”.

CHRONIENI I WSPIERANI

Wierzą, że kiedyś uda im się wystąpić w tanecznym show, więc na razie nie martwią się tym zbyt wiele. Wierzą też, że razem zamieszkają. Mają już ślubne zdjęcia, a czy kiedyś będą je mogli powiesić we wspólnej sypialni? Ich rodziny marzą o tym... ale bez asystenta, bez kogoś, kto czuwałby nad sprawami finansowymi czy pilnował zakupów i spraw codziennych, to się nie uda. Ich miłość jest ogromna, ale wspólne życie nie może opierać się tylko na niej. Dlatego rodziny, dopóki mogą, umożliwiają im wspólne, choć dzielone na dwa domy „chronione” życie. Wspierają realizację wspólnej pasji i marzą o tym, by ich wzajemna miłość i ogromna radość życia nigdy nie zgasty. ■



Dominika Kopańska – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie i studentka Filologii Polskiego Języka Migowego na UW; wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”

SMAkOlisia

„Mam marzenie, by biegać” – mówi 5,5-letnia Oliwia, z pięknymi oczami i włosami, szerokim uśmiechem, pewnością siebie, dojrzałością, ale też niezwykłą ciekawością świata. Towarzyszą jej też pewne ograniczenia: wózek i SMA – rdzeniowy zanik mięśni. Obok Oliwii w każdym momencie życia są obecni oni – wspierający, dopingujący i mocno kochający rodzice i rodzina. Jakie Oliwia ma marzenie i dlaczego nie można jej zabierać zabawek? I skąd pomysł, by założyć TikToka o nazwie SMAkOlisia?

Dominika Kopańska: W jaki sposób dowiedzieliście się o SMA u Waszej córki? Jakie miała objawy?

Jagoda Rabczuk, mama Oliwki: Pierwsza sytuacja, która nas zaniepokoiła, dotyczyła tego, że Oliwia umiejętności ruchowe nabywała z opóźnieniem, choć jej rozwój następował. Córka zaczęła samodzielnie siadać, pełzać, podnosić się na kolana przy szczebelkach łóżeczka i raczkować. Jednak raczkowanie trwało bardzo krótko.

Gdy przyszedł czas, aby stanąć na nogi, Oliwia zaczęła tracić nabyte umiejętności. W międzyczasie z mężem i naszą rodziną byliśmy w trakcie szukania przyczyn i rozpoczęliśmy rehabilitację.

Diagnozę usłyszeliśmy po pobycie w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Lublinie, gdzie zlecono nam badanie pod kątem SMA. Pamiętam, że na wynik czekaliśmy około 1,5 miesiąca.

Jaka była Wasza pierwsza reakcja? Jak sobie z tym poradziście emocjonalnie?

Pierwszą reakcją był szok, niedowierzenie, ogromna rozpacz i poczucie bezsilności. Ze względu na Oliwię my jako rodzice szybko stanęliśmy na nogi.

Obiecaliśmy sobie, że córka nie będzie patrzeć na płaczących rodziców, ponieważ nasze emocje mają na nią ogromny wpływ. Nie chcieliśmy też, aby czuła, że to ona ze względu na swoją chorobę jest powodem naszego smutku. Staramy się żyć normalnie i szczęśliwie.



Myślę, że to podejście bardzo dużo dało, ponieważ Oliwia jest bardzo pewną siebie i uśmiechniętą dziewczynką.

Jakie są największe wyzwania, z jakimi zmagacie się w opiece nad córką z SMA? Jak wygląda leczenie?

Myślę, że największe wyzwanie to budowanie wysokiej samooceny u Oliwii, aby pomimo choroby nie bała się spełniać swoich marzeń. Boimy się o jej przyszłe relacje z rówieśnikami, jednak na to nie mamy już wpływu.



Trzymamy kciuki, aby jej wspaniały charakter został doceniony przez innych i żeby znalazła szczerych przyjaciół. Kolejnym wyzwaniem jest ciągła „gonitwa” z chorobą. Niestety, wciąż pojawiają się nowe problemy, które generuje SMA, m.in. skolioza (w przyszłości obarczona ryzykiem operacji) i koślawość stóp.

Oliwia regularnie co 4 miesiące i w warunkach szpitalnych dostaje lek w postaci punkcji lędźwiowej, który podawany będzie do końca życia. Pomimo że zabieg nie należy do najprzyjemniejszych, Oliwia bardzo dzielnie znosi każdy pobyt w szpitalu, a leczenie to daje jej ogromną poprawę stanu zdrowia.

Pomówmy o Waszej codzienności. Jakie podjęliście kroki, aby zapewnić córce jak najlepszą jakość życia?

Codziennie rano przed wyjazdem do przedszkola wykonuję z Oliwią ćwiczenia na poprawę jej postawy ciała. Po zajęciach w przedszkolu trzy razy w tygodniu jeździmy do zaufanej pani rehabilitantki, a w pozostałe dni nasze popołudniowe ćwiczenia wykonujemy we dwie w domu.

Regularnie co 3 miesiące jeździmy na turnus rehabilitacyjny. Oliwia ma zapewnioną najlepszą i kompleksową opiekę. Szukaliśmy w całej Polsce doświadczonych specjalistów w dziedzinie SMA, począwszy od lekarzy i fizjoterapeutów, a skończywszy na najlepszych producentach sprzętu ortopedycznego.

Pomimo tej gonitwy staramy się znaleźć dni wolne od ćwiczeń i pracy, aby spędzić miły i przyjemny rodzinny czas, aby Oliwia miała możliwość odpocząć.

Ciekawa jestem Waszych planów na przyszłość.

Naszym głównym celem jest zapewnienie Oliwce jak najlepszego startu w życiu, tak aby choć trochę jej je ułatwić. Wiąże się to z budowaniem pewności siebie, ale również z pracą nad jej sprawnością.

Jakie są Wasze największe sukcesy i radości, których doświadczacie jako rodzice dziewczynki z SMA?

Zdecydowanie naszym największym sukcesem jest odzyskanie utraconych umiejętności ruchowych i pierwsze kroki Oliwii.

Pomimo tego, że wózek będzie potrzebny Oliwii już zawsze, ponieważ choroba zdążyła odebrać jej zbyt wiele sił, to jest ona w stanie wykonać wiele czynności samodzielnie, np. wyjąć ulubione zabawki czy sukienki z półek, nalać sobie szklankę wody, umyć zęby, a nawet skorzystać z toalety. W tej chorobie to znaczy naprawdę bardzo dużo.

Sukcesem jest również pozytywne nastawienie mojej córki do ludzi i życia.

Pamiętam moją pierwszą reakcję, gdy zobaczyłam Was na jednej z platform społecznościowych.

Jaka była (uśmiech)?



Szeroko się uśmiechnęłam! Dlaczego? Bo zobaczyłam niezwykle optymizm Oliwki, ale też jej mądrość! I jak wspomniałaś: pozytywne nastawienie do ludzi i życia. Skąd pomysł, by założyć TikToka? Bo o nim zaczęłam mówić.

Szczerze mówiąc, TikToka początkowo traktowałam jako platformę do tworzenia filmów, ponieważ jest prosta w obsłudze. Przy okazji montażu zdarzyło się, że coś udostępniłam, ale nie spodziewałam się po tej aplikacji nic większego.

Wcześniej prowadziłam już profile na Facebooku i Instagramie, aby nagłaśniać historię Oliwki w celu zbiorów i uzyskania wsparcia. Jak wspomniałam, jeździmy po całej Polsce, aby zapewnić Oliwce odpowiednią opiekę, co wiąże się z prywatnymi i kosztownymi wizytami.

Wracając do TikToka: ku mojemu zdziwieniu materiały z Oliwką bardzo mocno zainteresowały odbiorców, a filmy zaczęły iść w kierunku viralowych. Myślałam, że uczestnicy tej platformy to głównie bardzo młode osoby, których temat choroby mojej córki nie zainteresuje, ale jak się okazało, bardzo się myliłam. To tylko pokazuje, że bardzo młode osoby mają wiele empatii, ciepła i zrozumienia.

Oliwia jest niezwykle dojrzała jak na swój wiek dziewczynką, świadomą tego, że ma diagnozę SMA. Domyślałam się, że bardzo dużo pracy włożyliście w to Wy, rodzice. W jaki sposób rozmawiacie z córką i wyjaśniacie jej SMA, które powoduje, że pewnych rzeczy Oliwka nie będzie w stanie zrobić, np. biegać tak jak inne dzieci?

Przed wszystkim niczego przed nią nie ukrywamy i nie unikamy tematu. Uświadamiamy ją, że przez chorobę jest fizycznie słabsza od rówieśników. Mówimy, że prawdopodobnie nigdy nie będzie biegać, ale że podobnie jak inne dzieci ma szansę na szczęśliwe życie. Powtarzamy, że pomimo ograniczeń ruchowych ma w sobie ogromny potencjał: jest piękna, mądra i nic nie stoi na przeszkodzie, by spełniała swoje marzenia.

Oliwia bardzo dobrze radzi sobie w domu, chodząc, opiera się o ściany i meble. Natomiast poza domem nie jest w stanie poruszać się bez wózka, samodzielnie pokonać schodów, nie potrafi biegać i skakać. Ponadto przez nagłą utratę siły bardzo często upada.

Czy Oliwia zadała Wam kiedyś pytanie typu: dlaczego ja? Albo mówiła, że jest jej najwyczejniej w świecie smutno i przykro, że nie jest w stanie zrobić wielu rzeczy tak jak inne dzieci? W jaki sposób o tym rozmawiacie z Oliwką?

Córka czasami pyta, dlaczego dzieci radzą sobie bez wózka, a ona nie, i czy kiedyś to się zmieni. Widać



SMaKOlisia

– mała dziewczynka o imieniu Oliwia, walcząca z SMA. Jako rodzice staramy się zapewnić jej szczęśliwe życie, pełne uśmiechu i radości. Wierzymy, że nasza rodzina dzięki wzajemnemu wsparciu poradzi sobie w tej nierównej walce, jaką wytoczyła nam choroba o nazwie rdzeniowy zanik mięśni.

Instagram:

www.instagram.com/smakolisia

Facebook:

www.facebook.com/smakolisia

TikTok:

www.tiktok.com/@smakolisia

u niej ogromną nadzieję i z jednej strony to dobrze, ponieważ jest zmotywowana do walki ze swoimi trudnościami, a z drugiej – staramy się ją uświadamiać, że chociaż nie będzie w pełni sprawna, to dzięki pracy nad tym ma wpływ na poprawę stanu zdrowia.

Powtarzamy córeczce, że jej ograniczenia nie powinny hamować chęci spełniania marzeń.

W jaki sposób w rodzinie wspieracie Oliwkę?

Myślę, że największym wsparciem, jakie jej dajemy, jest rozmowa. Zawsze staramy się wysłuchać, co czuje i jakie ma potrzeby. Zależy nam, aby czuła się rozumiana i wiedziała, że zawsze może na nas liczyć. Dajemy jej pewność, że wniosła do naszego życia wiele radości i że jest największym szczęściem, jakie nas spotkało.

Oliwko, teraz mam do Ciebie bardzo ważne pytanie (uśmiech). Powiedz mi, co lubisz robić i jakie masz marzenia?

Oliwia Rabczuk: Lubię rysować, bawić się lalkami i jeździć na wycieczki. I mam marzenie, żeby biegać!

Czy jest coś takiego, co byś chciała, żeby inni zrozumieli o życiu z SMA?

Żeby zrozumieli, że nie można mi zabierać np. zabawek, bo mam za mało siły i nie umiem po nie biegać! ■



Wystąpiła **dr Anna Bieganowska-Skóra**
– adiunkt w Katedrze Pedagogii i Edukacji
Zdrowotnej UMCS w Lublinie,
prezes Lubelskiego Forum Organizacji
Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki

Materiał ukazał się na portalu Niepełnosprawni.lublin.pl

**Sylwester Zams – wolontariusz
w Stowarzyszeniu mali bracia
Ubogich, przez 20 lat asystent
Jana Arczewskiego (1960–2023)**



SŁUCHAĆ, ŻEBY POMÓC

Lubię podróżować, uczyć się języków, a przede wszystkim rozmawiać z ludźmi, poznawać nowe osoby, ich życie, sposób patrzenia na świat. Nie było to wcale takie oczywiste, bo nie byłem komunikatywny – do 4. roku życia w ogóle nie mówiłem. To, że zacząłem, jest sukcesem logopedy i psychologa, a przede wszystkim Babci i Dziadka – ich zaangażowania i miłości.

Trwało to parę lat i wydarzył się tak zwany cud. Rokowania były niepewne, a tu proszę: Sylwek mówi, komunikuje się z ludźmi, jest wolontariuszem.

Po wielu latach, odkąd już nauczyłem się mówić, odkryłem, że najważniejsze to jest umieć słuchać. Wsłuchać się w to, co mówią ludzie. Pozwala to poznać ludzi, przyjąć ich, zrozumieć, zaakceptować, dostrzec, z czym się mierzą i jak można im pomóc.

Ludzie mówią nie po to, żeby mówić, ale często nawet gdy nie mówią, to oczekują pomocy. Czasem wybrzmiewa to między wierszami. Niektórzy już tyle razy bezskutecznie prosili o pomoc, że bywają tym zmęczeni, więc przestają mówić.

Niektóre sytuacje dzieją się same, inne trochę tworzymy. Ważne, żeby z taką świeżością do tego podchodzić, zdawać sobie sprawę z tego, że coś dziś jest, a jutro może

tego czegoś lub kogoś już nie być. Dlatego ważne jest, żeby się spotykać, wchodzić w interakcje, być ze sobą.

UCZYĆ SIĘ CZŁOWIEKA

Pasja numer jeden to drugi człowiek, i to już od lat dziecięcych. Zawsze mnie ciągnęło do innych. Zawsze parłem do ludzi; zawsze, od kiedy, kurczę, pamiętam. Najpierw mnie ciągnęło do tego, żeby z kimś być, a teraz mnie ciągnie do tego, żeby kogoś poznać, zobaczyć, pomóc, nauczyć się czegoś.

Ważne, żeby to były relacje dwustronne. Tak patrząc na to wszystko u progu 50. roku życia, bo niedługo tyle właśnie skończę, mogę powiedzieć, że trzeba wychodzić do ludzi. Nie wolno stać w miejscu, czekać. Cały czas wychodzę naprzeciw, zagaduję, rozmawiam, podchodzę. To jest jedna rzecz, a druga: nie wolno mieć żadnych masek. Trzeba być osobą jak najbardziej naturalną. Taką, która jest poukładana, spójna i autentyczna. Wtedy czyni idą w parze ze słowami; podchodzi się do wszystkich ludzi tak samo: zdrowych, chorych, biednych i bogatych. Ważne, żeby być sobą, każdego człowieka widzieć, mówić: „cześć”, „do widzenia” i tak dalej. Jak napisał w swojej książce Jan Arczewski: *Widzę Cię, Człowieku*: nie: bogaczu, biedaku, ale: Człowieku. To podstawa. Ludzie wszystko widzą i wyłapują każdy przejaw braku spójności, sztuczność.

” **Ważne jest też, żeby zwracać uwagę na tych, którzy z reguły pomagają, żeby dostrzec, kiedy i oni mogą potrzebować pomocy.** ”



W towarzystwie poetki Joanny Pąg i aktora Arkadiusza Janiczka

Uczę się od ludzi w każdym miejscu, w którym ich spotykam: w Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich, w Centrum Wolontariatu, w akcji „Pomóż Dzieciom Przetrzeć Zimę”, na swoim stanowisku pracy.

MÓJ TOWARZYSZ JAN

Niektórzy pytają, skąd pomysł na wolontariat z osobami starszymi, przecież trudno się z nimi dogadać, bo różnica wieku, różnica pokoleń... Mnie od 3. roku życia wychowywali Dziadkowie. I dlatego było mi zawsze bliżej do osób starszych. Naturalne dla mnie było to, jak myślą, postępują – to był bliski mi świat. Trzeba znaleźć wspólny temat, wspólny mianownik. Gdy to się znajdzie, to potem jest łatwo. Gdy pracowałem w kafejce internetowej, przyszła tam dziewczyna i powiedziała, że jest takie Stowarzyszenie mali bracia Ubogich. Zaprosiła mnie na rozmowę i tak się zaczęło. Trafiłem do Domu Pomocy Społecznej „Kalina”, a tam wolontariatem zajmował się Jan Arczewski. Jedna, druga, trzecia rozmowa. Spotkania luźne i nie tylko luźne. Pomagałem Janowi w picciu, jedzeniu. Tak jakby on wiedział, że kiedyś będę z nim podróżował, będę jego prawą ręką.

Dzisiaj Jana już z nami nie ma. Nie był moim mentorem ani przewodnikiem – On nie lubił tego typu określeń. Zawsze słuchał, mówił swoje zdanie, ale go nie narzucał. Rozmawialiśmy, dyskutowaliśmy. Myśmy sobie towarzyszyli w tej drodze. To chyba najlepsze słowo: towarzysz. Te lata towarzyszenia nauczyły mnie, że po pierwsze: ocena niszczy człowieka. Po drugie: niewysłuchanie niszczy tak samo. Podobnie jak patrzeć na człowieka z góry; zakładanie, że się wie, co on umie, co potrafi, czego chce. Najważniejsze słowa, które zostały po Janie Arczewskim, to: „widzę Cię, Człowieku”. Człowiek to podmiot, osoba. I jeszcze jedno: żeby nikogo nie skreślać. Należy ludziom dawać szansę, swoją obecność; okazywać zaufanie i uwagę, doceniać. To jest z jednej strony proste, z drugiej – naprawdę trudne, ale nie mamy



Wędrówki i podróże – wielka pasja

wyjścia: jeśli nie będziemy mieli wiary w siebie, zaufania, to nie będzie nic. Kompletnie nic. Naprawdę.

ZNAJOMI ZE ŚWIATA

Należałem do prowadzonej przez Centrum Wolontariatu grupy Omnes Gentes. Byli w niej ludzie z całego świata. Przyszli kiedyś do mnie na urodziny. Pierwszy raz miałem tak duże urodziny, i z tak różnymi osobami – z różnych krajów, różnych wyznań. Wtedy poczułem – mając trzydzieści parę lat – że tak naprawdę to dopiero jest początek mojego życia, początek zmian i innych rzeczy. Bardzo mocno to poczułem.

Ważna była dla mnie praca w kawiarence internetowej: tam nauczyłem się lepiej operować językiem angielskim, współgrać z różnymi osobami, tam tak naprawdę nauczyłem się, jak postępować z klientem. To mi bardzo dużo dało. Przez jakiś czas przychodziła do nas kobieta pochodząca z Ameryki i codziennie coś pisała. Jak do każdej osoby też i do niej podchodziłem, zagadywałem, aż powiedziała, że jest w Lublinie służbowo, bo przygotowuje aktualizację danych do przewodnika Lonely Planet. Chodziłem z nią do hoteli, restauracji, oprowadzałem po Lublinie; zaprosiła mnie za to na kolację. Rok później przyszedł do kawiarenki chłopak z Chin z tym właśnie przewodnikiem pod pachą. Poprosiłem, żeby mi go pokazał, i okazało się, że ta pani faktycznie była wymieniona jako autorka aktualizacji. Miałem frajdę, taką myśl, że stałem się małym kamyczkiem na jej drodze i miałem udział w tym zadaniu. Pomogłem tej dziewczynie, pokazywałem, gdzie się udać. Dzisiaj jest inaczej – wpisujesz w wyszukiwarkę pytanie: „gdzie się udać?” i wyskakuje wiele odpowiedzi, ale 20 lat temu trzeba było mieć aktualny papierowy przewodnik.

Chciałbym popodróżować po Europie, pojechać do Stanów – takie mam marzenie. No i oczywiście chciałbym zobaczyć po raz kolejny Kanadę. Byłem tam w odwiedzinach u cioci. Wtedy pierwszy raz leciałem samolotem i okazało się też, na ile znam język angielski, którym trzeba było się posługiwać i w podróży, i na miejscu. W drodze powrotnej poszedł steward i powiedział, że siedzę przy oknie ewakuacyjnym i on musi mi przekazać instrukcję na wypadek ewakuacji. Byłem z siebie dumny, że wszystko zrozumiałem, bo w razie czego byłbym odpowiedzialny za to, by otworzyć to okno. Miałem poczucie, że świetnie zdałem egzamin z angielskiego.

Wakacje to czas, kiedy łączę swoje pasje: podróże i poznawanie ludzi. Organizowaliśmy w Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich „Wakacje jednego dnia”. Brzmi to trochę tajemniczo, ale polega na tym, że wolontariusz wspólnie z podopiecznym wybiera się na jednodniową wycieczkę. Wspólnie spędzają czas. Może to być w obrębie Lublina albo województwa lubelskiego.

Ważne, żeby podróż rozpoczęła się i zakończyła w ciągu jednego dnia. Jeśli komuś stan zdrowia nie pozwala wyjechać, to organizujemy mu takie wakacje w domu. Najważniejsze, żeby była wakacyjna atmosfera, uśmiech, radość, wypoczynek, rekreacja, relaks. Żeby ktoś mógł powiedzieć: „Byłam na wakacjach – jak dawniej”.

Lubię w sobie to, że potrafię się odnaleźć w różnych rolach. Kiedyś na spotkaniu wielkanocnym naszego Stowarzyszenia kierowałem spontanicznie ruchem na hotelowym parkingu. Tak się w to zaangażowałem, że ktoś mnie spytał, czy jestem pracownikiem czy może nawet właścicielem hotelu.

WYJŚCIE Z WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ

Ludzie czasem dziwią się i nie wierzą, że mimo swoich problemów, traum, różnych przeżyć, które miałem w dzieciństwie, wyrosłem na takiego człowieka. Sprawiają, że chce mi się żyć i działać; chcę dla drugiego człowieka dobrze. Moje przeżycia pomagają mi zrozumieć, jak człowiek może się czuć, czego potrzebować. Wiem, że każdy powinien być zauważony, zaopiekowany i dostać to, czego potrzebuje. A niedawno usłyszałem, że ktoś na mnie patrzy, ktoś docenia, ktoś cieszy się, że jestem. Że dzięki mnie wierzy, iż są dobrzy ludzie, i co najważniejsze: że jestem dla kogoś inspiracją i bierze ze mnie przykład! To super! Gdy coś takiego usłyszysz, to wiesz, że padł komplement z grubej rury. To są naprawdę wielkie słowa!

Kiedyś opowiedziałem kawałek historii swojego życia w książce na temat śmierci. Zostałem poproszony o podzielenie się historią więzi z moją Babcią, jej odchodzenia. Książka została wydana przez KUL i teraz jest w bibliotece, czytają ją studenci. Ja ją oczywiście mam,

bo kupiłem, i gdy czytam, to sobie myślę, że to mój pierwszy wywiad, pierwsze wspomnienia, które poszły w świat. Zgodziłem się na to, bo mi powiedziano, że moje przeżycia, moje doświadczenie mogą komuś pomóc, mogą też pomóc przyszłym psychologom.

Wtedy zdałem sobie sprawę z tego, że od 17. roku życia moje życie będzie tak, żeby coś dać, ofiarować siebie i być człowiekiem, który coś zostawia. Co w zamian dostaję? Podziękowanie, uśmiech, poklepanie po ramieniu. I taką pewność, że w chwili trudnej mam się do kogo zgłosić. Mam osoby, których jestem pewny. Przez rzeczy, które robię, buduję relacje z innymi. I dzięki nim mogę nie tylko sobie, ale i innym pomóc. Gdy nie potrafię pomóc albo nie mam takiej mocy, wtedy pytam. Włączam ludzi w pomoc innym, i to jest super. Tam, gdzie można, to się robi samemu. W innych przypadkach można połączyć ludzi ze sobą. I wtedy tworzą się piękne relacje. Żeby nikt nie był sam, żeby nie czuł się opuszczony. Ważne jest też, żeby zwracać uwagę na tych, którzy z reguły pomagają, żeby

„**Każdy ma swoją historię – niepowtarzalną, wspaniałą, i niewykluczone, że gdy się dowiemy czegoś więcej, to może się okazać, że aż nas zatka z podziwu.**”

dostrzec, kiedy i oni mogą potrzebować pomocy. Czasem myślimy: „on pomaga, jest taki wspaniały, silny, więc na pewno niczego nie potrzebuje”. Takie myślenie jest błędne i bardzo niebezpieczne.

Ważne też, żeby zdać sobie sprawę, że nie możemy czekać, mówić, że kiedyś coś zrobimy. Żyjemy teraz, i to jest nasz czas. Trzeba być czujnym i reagować na bieżąco: na człowieka, który nie może nam się znudzić jak zabawka czy zepsuty sprzęt. Trzeba walczyć o relacje – gdy jakąś utracimy, to następna nie „przyjedzie”

jak kolejny autobus – za 10 minut. Każdy dzień z innymi to pewnego rodzaju cud.

Czego bym chciał dla siebie? Chciałbym się nie bać porzucenia i odrzucenia. Chciałbym się tego po prostu nie bać, bo czasami to mi się wkrada. To pozostałość po przeżyciach z dzieciństwa, kiedy byłem porzucony, odrzucony. Chciałbym się tym zająć, żeby to mi nie drenowało umysłu. No i dlatego chyba jest mi tak blisko do ludzi. Chciałbym im takich przeżyć oszczędzić; powiedzieć, że są potrzebni, lubiani, przyjmowani, że wszystko jest OK. I że są kochani po prostu jako ludzie. Nigdy nie powinno się człowieka skreślać i nigdy nie powinno się patrzeć na jego przeszłość, nawet najtrudniejszą, tylko na terażniejszość

Są takie słowa, że nieważne, co przeszłość zrobiła z tobą – ważne, co ty zrobisz dzisiaj ze swoją przeszłością. Chciałbym, żebyśmy się przyglądali przeszłości człowieka i terażniejszości. Co on zrobił takiego, że jest w tym punkcie, ile włożył w to pracy i co się takiego stało. Mamy patrzeć na człowieka w całości, starać się widzieć go głębiej i szerzej.

Każdy ma swoją historię – niepowtarzalną, wspaniałą, i niewykluczone, że gdy się dowiemy czegoś więcej, to może się okazać, że aż nas zatka z podziwu. Może się bowiem okazać, że wokół nas są same diamenty. ■



SYLWIA BŁACH – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na okładce ostatniej edycji magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet wprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W nr. 1/22 magazynu „Forbes Women Polska” znalazła się na liście 22 kobiet, które warto było obserwować w ubiegłym roku. Więcej: sylwiablach.pl.

PRZYTUŁ SIĘ!

Strach przed bliskością jest częstym elementem życia – nie tylko tego z niepełnosprawnością. Zrozumienie, że podobnie jak inni mamy kompleksy, przynosi rodzaj ukojenia. A akceptacja jest niezbędna, aby budować zdrowe relacje międzyludzkie.

Wychowanie ma znaczenie – to banał, który definiuje większość naszego już niekoniecznie banalnego życia. To, czy od najmłodszych lat jesteśmy przytulani, wpływa na naszą samoakceptację i poczucie wartości. Nie bez powodu istnieją fundacje, których celem jest zbieranie wolontariuszy do przytulania niemowlaków. Jedzenie, dach nad głową, ciepła odzież – to wszystko jest ważne, ale gdy brakuje dotyku drugiego człowieka, coś się w nas zmienia. Według naukowców przytulanie znacząco wpływa na rozwój mózgu niemowlęcia. Dotyk stymuluje mózg do tworzenia nowych połączeń i rozwoju zmysłów.

Przytulanie ma potężną wartość – nie tylko sprawia, że się lepiej rozwijamy jako dzieci, ale też redukuje stres w dorosłym życiu. Spada nam poziom kortyzolu – hormonu odpowiedzialnego za stres, niepokój. Ponadto przytulając się do kochanej osoby, powodujemy zwiększone wydzielanie się oksytocyny – hormonu miłości. To on sprawia, że przywiązujemy się do innych. To on wywołuje uśmiech na naszych twarzach. I w końcu: to właśnie oksytocyna pomaga nam czuć się bezpieczniej.

A gdy mowa o bliskości – poczucie bezpieczeństwa okazuje się kluczowe, byśmy się na nią otworzyli. Dlatego niektórzy z nas tak chętnie przytulają się do przyjaciół i rodziny. A gdy już znajdziemy partnera lub partnerkę – z przyjemnością skrywamy się w ramionach drugiej osoby. Można to porównać do osłaniania się przed złem całego świata i porównanie to nie jest wcale na wyrost.

Choć przytulanie może wydawać się banałem, którego nie musimy się uczyć, bo każdy z nas go doświadcza od najmłodszych lat, to w przypadku niepełnosprawności nawet tak prosta czynność może wymagać zachodu

i szukania swoich sposobów. Przyzna mi rację każdy, kto kiedykolwiek przytulał osobę siedzącą na wózku – owszem, jest to możliwe, ale wymaga przyjęcia specjalnej pozycji, często niewygodnej. Osoby z deformacjami ciała mogą odczuwać niechęć wobec bliskości, gdy od najmłodszych lat ich ciało zamiast miłości wzbudzało ciekawość, a nawet lęk. Zagubienie rodziców, gdy rozmawiają z pociechą o krzywych plecach, przykurczach, protezach, może wpłynąć negatywnie na całe życie. Ludzie sprawni boją się czasami, że zrobią krzywdę osobie z niepełnosprawnością. To temat, o którym trzeba rozmawiać, zamiast udawać, że nie istnieje. Milczenie nie zbliża ludzi.

Szukając bliskości z innymi, odkrywając swój sposób na jej doświadczanie, eksperymentując z formą i osuwając strach przed bólem, warto pomyśleć o jeszcze jednej ważnej osobie: sobie samym. Budowanie relacji ze sobą jest być może jednym z najtrudniejszych doświadczeń w życiu dorosłego człowieka. Wartym jednak podjęcia wysiłku, bo nikt tak dobrze jak my nie powie, jak lubimy być przytulani, dotykani, co sprawia nam ból, a co przyjemność. A doświadczać bliskości z samym sobą można na wiele sposobów – znaczenie ma automasaż, zwykły dotyk, skupienie na obecnej chwili. Dostrzeżenie, jak reaguje nasza skóra, gdy wciągamy na nią ubranie, przetestowanie innej temperatury wody pod prysznicem, uważniejsze niż zwykle wklepanie kremu w twarz. To drobiazgi, które pomagają zbudować najważniejszą relację w naszym życiu.

Choć reprezentujemy pokolenia statystycznie coraz bardziej samotne, to wierzę, że rośnie w nas świadomość. Wiemy, że potrzebujemy innych ludzi, ich dotyku i czułości. Chętniej też odkrywamy swoje ciało, uczymy się je kochać, zamiast nienawidzić lub ignorować. Uczymy się też, czego chcemy od innych, by nie wchodzić w relacje złe, drenujące, wyczerpujące. To siła naszego pokolenia. Siła, którą – wierzę – nauczymy się wykorzystywać, by stworzyć lepszy świat: oparty na bliskości, a nie rywalizacji. Na miłości, przyjacielskim dotyku, czułości. Świat, w którym nikogo nie trzeba przekonywać do zysków płynących z przytulania, gdyż będzie to czynność tak naturalna jak oddychanie. ■

RAK W SYPIALNI

Marek i Alicja to para niczym z filmu o wielkiej miłości. Poznali się, gdy obydwoje nie mieli złudzeń, jak wygląda codzienność w związku i małżeństwie. To nie była ich pierwsza miłość. Dla Alicji to nie było pierwsze małżeństwo. Obydwoje zgodnie twierdzą, że czekali w życiu na to, by się spotkać i być razem.

On znalazł kobietę, którą uważa za dar od losu. Ona niewzruszenie powtarza, że to jedyny mężczyzna, z którym chciaaby być. – *Gdyby Marek umarł, byłabym sama. On tak wysoko zawiesił poprzeczkę, że nikt inny temu nie podoła. Każdy mężczyzna wypadłby blade w porównaniu z Markiem, a porównań nie dałoby się uniknąć, bo to on przywrócił mi wiarę w mężczyzn, w ludzi i miłość* – z przekonaniem deklaruje Alicja.

O tym, że Marek mógł umrzeć, myśli często. O tym, że jeszcze kilka lat nie spojrzy na nią z pożądaniem i być może do końca życia nie będzie się z nią kochał, myśli codziennie.

Z PERSPEKTYWY MĘŻA

Badania zrobił profilaktycznie. Stężenie PSA (antygen produkowany przez komórki nabłonka gruczołowego prostaty) wyniosło między 3 a 4, więcej niż powinno. Poszedł do urologa, dostał tabletki. Nic mu nie dolegało.

– *Po jakimś czasie zaczęliśmy się z Alą zastanawiać nad powiększeniem rodziny. Zapytałem lekarza, czy mogę odstawić te leki. Powiedział, że nie ma problemu. Odstawiłem* – mówi Marek*.

Minęły 4 lata. Marek znowu poszedł na badania. Z ciekawości. Sprawdzić, czy tamte leki sprzed lat zadziały. Stężenie wynosiło 6,3.

– *Zapaliło mi się czerwone światelko. Znalazłem urologa, tym razem prywatnie. Wszystko wyglądało dobrze, ale zostałem skierowany na biopsję. Pierwsza się nie udała, nie wiem dlaczego. Druga nie zostawiła wątpliwości. To był rak. Zostałem zakwalifikowany do operacji. Po niej tydzień cewnikowania, wszystko się wygoiło i było wyleczone na cacy. Trzymanie moczu bez zarzutu. Po 6 tygodniach przestałem nosić wkładki. Jakby nigdy nic się nie wydarzyło.*

Wydarzyć dopiero się miało. Wynik po operacji wyniósł 1,5. Powinno być zero. Nowotwór nie został opanowany, pojawiły się przerzuty do węzłów chłonnych. Zaczęła się radioterapia.

– *Chodziłem na radioterapię przez 6 tygodni, codziennie oprócz weekendów. Przez chwilę znowu myślałem, że będzie dobrze. Nie było. Zauważyłem, że puchnie mi lewa noga, do dzisiaj noszę uciskową pończochę. Okazało się, że radioterapia uszkodziła mi węzły chłonne. Przy operacji usunięto 19 węzłów. To nie wystarczyło.*

Zaczęła się żmudna rehabilitacja, masaże, ale problemów było coraz więcej. Osiem miesięcy później zaczęło się nietrzymanie moczu.

– *Konieczne stały się dwie wkładki dziennie o średniej chłonności.*

Od początku radioterapii Marek przyjmował również leki, które miały obniżyć poziom testosteronu. To całkowicie wytłumiło jego popęd seksualny. Libido przestało istnieć. Przez 2 lata leczenia seks w życiu Alicji i Marka nie istniał. Nie zaistnieje jeszcze kilka lat, a może nawet nigdy.

– *Kocham żonę i wiem, że ona cierpi, ale nie czuję podniecenia. Nawet sceny erotyczne w filmie nie pobudzają mojej wyobraźni. Nie mogę uprawiać seksu i nie wiem, czy kiedykolwiek będę mógł.*

Są ze sobą ponad dekadę. Żona jest miłością jego życia, ale i najlepszą przyjaciółką. Wie, że ich związek jest głęboki i mocny. Dbają o siebie wzajemnie, ale boi się, że to wszystko nie wynagrodzi Alicji straty i kiedyś go zostawi.

Niedawno wziął udział w warsztatach seksualności w chorobie nowotworowej, organizowanych w Szczecinie przez Fundację 120/80. Jego żona jest w zarządzie tej organizacji. Obydwoje wystuchali ekspertki, która przekonywała do szukania alternatyw dla tradycyjnego





seksu, wykorzystania gadżetów erotycznych i uczenia się od nowa stref erogennych, które zmieniają się po chemio- i radioterapii. Marek nie mówi temu „nie”.

– Jestem gotowy na wszystko, żeby tylko Ala była szczęśliwa. Spróbuję każdego sposobu, który ją uszczęśliwi. Jednak żeby seks był fajny, musi być popęd. U mnie go nie ma.

Wiem, że Ala jest otwarta, ale jednocześnie myślę, że nie jest miło, gdy widzi u mnie brak oznak podniecenia.

O swojej sytuacji mówi bez złudzeń.

– Jestem w dupie i zaczynam się w niej urządzać.

Na początku najważniejsza była walka o życie, potem o przyzwyczajenie się do pieluch, ograniczeń, życia z zagrożeniem, opuchniętej nogi. Po dwóch latach przyszedł czas na myślenie o odzyskaniu dawnych aktywności i walkę o swoją seksualność.

W tej drodze Marek ma swojego idola. Przyjaźni się z paraolimpijczykiem, który pracuje, jest aktywny na wielu polach, żyje w udanym małżeństwie, założył fundację i pokonuje swoje bariery, poruszając się na wózku. Dla Marka jest przykładem, że można wyko-

rzystać swój potencjał nawet przy ograniczonych środkach.

Marek jest projektantem przemysłowym. Mimo pełnej wyzwań terapii zachował rytm pracy. Ceni sobie pracę w domu, jedynie siedzenie jest kłopotliwe. Wtedy puchnie mu noga. Musi pamiętać o jej odpowiednim ułożeniu. Więcej problemów przysparza mu praca w biurze.

– To nie jest tak, że ja bezgranicznie kocham swoją pracę, ale gdybym nie mógł tego robić, byłoby źle. Na szczęście mam pracę siedzącą. Mogę wstawać, przejść się, zadbać o siebie.

Nie zrezygnował też z gry w zespole amatorskim. Koledzy przeszli nad jego sytuacją do porządku dziennego.

– Rozumieją, że gdy teraz gramy, to ja już nie stoję, tylko siedzę i trzymam nogę na drugim krześle.

Wszędzie trafiam na życzliwość i zrozumienie. Nie chciałbym rozczulania się nade mną.

Nie boi się własnej śmierci, bardziej umierania w bólu. Gdy uświadomił sobie historię rodzinną, zaczął się bać o córkę.

– Mój ojciec zmarł na raka. Do tamtego momentu nie było w rodzinie tematu chorób nowotworowych, a gdy zachorował, okazało się, że 15 lat wcześniej jego brat zmarł na raka, drugi brat prawdopodobnie również, a siostra miała raka piersi. Co gorsza, ojciec na raka chorował dwukrotnie. Kilka lat po wyleczeniu z pierwszej choroby wykryto u niego raka mózgu. Żył 3 miesiące. Wychodzi na to, że jesteśmy genetycznie obciążeni.

Na razie PSA jest śladowe, Marek „rozgląda się” więc po swoim życiu i widzi bezmiar problemów do rozwiązania.

Z PERSPEKTYWY ŻONY

O Marka martwili się przyjaciele i bliscy. Jego i jej otoczenie pytało Alicję o chorobę i o to, jak on się czuje. O to, jak czuje się ona, nie pytał nikt. Tymczasem czuła się coraz gorzej.

– Posypałam się, nabawiłam się depresji. Za mną były już inne trudne wydarzenia. I rozwód, i starania o dzieci, i moje własne trudne dzieciństwo. Rak to było już za dużo. Nie mogłam sobie z tym poradzić. Na rok musiałam odejść z pracy, podjęłam terapię i leczenie.

Alicja jest osobą wysoko wrażliwą. Nie patrzy na zdarzenia obojętnie. Przeżycia koleżanek czy tragedie innych ludzi przyjmuje na siebie, chłonie ich emocje i drobiazgowo analizuje.

– Teraz już wiem, że muszę z tym uważać. Gdy poznałam diagnozę męża, emocje były ogromne. Bałam się o jego zdrowie i życie.

Alicja nie знаła możliwych skutków ubocznych leczenia. Nie zadawała wtedy pytań, jak będą żyli po leczeniu, jak będzie wyglądało ich małżeństwo.

– *Musiłam się nauczyć nie wybiegać w przyszłość, nie zastanawiać nad tym, co będzie później, nie rozkminiać tego, że nowotwór może wrócić. Lekarka powiedziała mężowi, że to może być choroba przewlekła. Mamy szczęście, bo ten nowotwór dobrze się leczy. Można zmieniać leki, szukać rozwiązań i trzymać go pod kontrolą.*

Trzymanie raka pod kontrolą powoduje, że Alicja uczy się żyć bez seksu. Na razie ma nadzieję, że w perspektywie kilku lat, gdy Marek odstawi leki, wszystko powoli wróci do normy. Jednocześnie stara się przyzwyczaić do myśli, że seksu z penetracją nie będzie już nigdy.

– *Odcinam się od myślenia o tym. Rozmawiamy o tym, ale jeszcze nie mogę powiedzieć, że sobie z tym poradziłam. Jeszcze tego nie przepracowałam.*

Brak seksu wywołuje w Alicji smutek i poczucie straty. Podobnie jak Marek odwraca wzrok od scen erotycznych w filmach. Wierzy, że kiedyś rozwiążą ten problem, ale teraz ma ważniejsze rzeczy na głowie.

Kilka miesięcy temu wróciła do pracy. Skupia się na małych celach i powrocie do codziennego funkcjonowania. Współczuje mężowi. Uważa, że jemu jest trudniej pogodzić się z utratą tej sfery życia. Ona nie mogłaby się pogodzić z utratą Marka. Dopóki on żyje, jest gotowa na wiele.

– *Boję się, że mogłoby go nie być w moim życiu, a nie w mojej sypialni. Marek to moja opoka. Spotkałam go, gdy miałam 35 lat. Przywrócił mi wiarę w ludzi, zaufanie do mężczyzn. W poprzednim małżeństwie sporo przeszłam i nie wiedziałam, że życie z mężczyzną może tak wyglądać. Mój organizm, moja głowa, moje serce nie mogły znieść myśli, że mogłoby nie być Marka w moim życiu. To dlatego się posypałam.*

Alicja wychodzi na prostą. Dostrzega, że ominęli inne zagrożenia. Gdyby Marek musiał dodać do swojej terapii chemię, jego zmieniający się wygląd miałby negatywny wpływ na dzieci.

Alicja jest przekonana, że miłość potrafi przezwyciężyć każdą przeszkodę.

– *Nasza miłość jest głęboka i bezwarunkowa. To nam pomogło podczas diagnozy i leczenia, a jeszcze bardziej pomaga nam teraz, gdy mierzymy się z powikłaniami po operacji i ze skutkami ubocznymi leczenia. Gdyby między nami było źle albo gdybyśmy żyli obok siebie obojętnie, to nie umielibyśmy sobie z tym wszystkim poradzić.*

Alicja ma porównanie. W jej poprzednim małżeństwie nie było tak silnego spoiwa. Nie było wystarczającego poziomu empatii i wyrozumiałości, by przezwyciężyć chorobę, kryzysy i brak seksu. Alicja martwi się o odczucia Marka, on zaś gotowy jest szukać alternatywnych rozwiązań w sypialni. Tyle że seks bez satysfakcji męża jej nie interesuje.

– *To nie jest prosty temat. Mogłabym się nie wiadomo jak seksownie ubrać, a ciało mojego męża nie zareaguje*

na to. Nie jestem pewna, czy chcę czegoś takiego. Wolę poczekać na rozwój wypadków, na moment odstawienia leków albo na taki, w którym będę gotowa na eksperymenty. To jednak jeszcze nie jest ten czas i nie ma co tego przyspieszać.

Perspektywa życia bez seksu to temat, którym interesują się koleżanki Alicji. Podczas jednego ze spotkań padła propozycja skorzystania z Tindera, która wywołała u niej silne oburzenie.

– *Takie pomysły nie wchodzą w grę. Co to niby za rozwiązanie! Dla kogo? Jaką bym była żoną, gdybym zrobiła coś takiego mojemu mężowi? Co bym powiedziała temu mężczyźnie z Tindera? A gdybym to ja była chora, to co? Mój mąż miałby się z kimś umawiać?! – oburza się Alicja.*

Rozzłoszczona propozycją mówi coraz szybciej i głośniej. Podaje przykłady związków, które z powodu wieku i chorób żyją bez seksu. Niektórzy podejmują taką świadomą decyzję. Inni żyją samotnie, bo nie znaleźli partnera. Dla Alicji ważniejsze są głębokie relacje i lojalność.

– *Nie przeceniajmy też tak seksu. Marek jest moim dopełnieniem. Uzupelnia mnie, a ja jego. On jest poukładany, a ja nie. Ja lubię kontakt z ludźmi, on mniej. Dzięki temu, że jesteśmy razem, osiągamy w tym wszystkim równowagę. Ważne, żebyśmy byli ze sobą szczęśliwi.*

Z PERSPEKTYWY MAŁŻEŃSTWA

Za 3–4 lata Marek odstawi leki. Poziom testosteronu zacznie się podnosić. Pozostanie kwestia nietrzymania moczu. Może Marek odzyska fizyczne możliwości, może tylko będzie mógł patrzeć na Alicję z pożądaniem. Dla niej to dużo. Wtedy rozważy, czy arsenał gadżetów, czy mniej typowy seks zagości w ich sypialni. A jeśli nie, też to przetrwają. Obydwoje twierdzą, że nigdy się ze sobą nie nudzą, lubią spędzać ze sobą czas.

– *Dajemy sobie miłość, życzliwość, uczciwość, opiekę. To ma wartość większą od spraw materialnych i seksu. Nasz seks to tylko jeden obszar naszego życia, nie działa tak, jak bym chciał, ale coś wymyślimy. Znajdziemy wyjście – zapewnia Marek.*

– *Nie ma u nas krzyków, nie ma cichych dni. Mamy siebie na dobre i złe. Cała reszta jest mniej ważna – zapewnia Alicja, która swoimi przemyśleniami dzieli się pod pseudonimem na Instagramie.*

Prowadzi tam rodzaj pamiętnika. Podjęła się wspólorganizacji warsztatów seksualności, ale nie z myślą o swoim małżeństwie. Dla niej jest na to za wcześnie. Chce dotrzeć do par, które przechodzą przez to samo i nie mają wsparcia; do mężczyzn, którzy nie są świadomi, jak przebiega leczenie i jakie są jego skutki uboczne.

– *Uważamy, że jest za mało wiedzy. Mężczyźni nie wiedzą, że to nie jest tak, że wycinają, i już. Skutki choroby ciągną się długo i dotyczą różnych obszarów życia – podkreśla Marek.*

– *Jeśli nie chcecie dostać po dupie tak, jak my dostaliśmy, nie unikajcie badań. Dbajcie o siebie i o profilaktykę – zachęca Alicja. ■*

*Imiona bohaterów zostały zmienione, a nazwiska znane redakcji



Okiem eksperta

Katarzyna Borycka – fizjoterapeutka uroginekologiczna pomaga osobom, które z powodu chorób nowotworowych, wieku, problemów ginekologicznych utraciły satysfakcję z życia seksualnego. Zachęca, by nie rezygnować z intymności, a skupić się na poszukiwaniu sposobu, który będzie odpowiadał nowym potrzebom.



Ilona Berezowska: Po co osobom chorym seks? Dlaczego w chemii, strachu o życie, rozbiu mamy się jeszcze martwić i o tę strefę?

Katarzyna Borycka: Seks zbliża partnerów. To coś, co najbardziej nas scala. Brak seksu może doprowadzić do utraty dobrej komunikacji w związku. W chorobach onkologicznych dla wielu osób priorytetem jest zachowanie bliskości. Partner to osoba, która będzie potencjalnie towarzyszyła w chorobie.

W jaki sposób diagnoza, leczenie może wpłynąć na życie seksualne?

Choroba onkologiczna jest związana z leczeniem. Trzeba wziąć pod uwagę perspektywę gorszego samo-poczucia. Leczenie nie wpływa dodatnio na libido. Dochodzą skutki uboczne chemii albo radioterapii: biegunka, wzdęcia, zaparcia i wiele innych dolegliwości. Wszystkie będą rzutowały na pożyście.

Osoba leczona ma blizny, rany, nietrzymanie moczu. Wiele nieprzyjemnych objawów, które nie sprzyjają atrakcyjności. Co z tym zrobić?

W Polsce brakuje wsparcia premedycznego, czyli takiego, w którym jest czas i przestrzeń, by omówić ze specjalistą proces leczenia. Powinniśmy wiedzieć, jak leczenie będzie wyglądało, jakie będą następstwa, na co się nastawić. Niestety, po porady specjalistów sięgamy dopiero wtedy, gdy jest problem np. z podjęciem współżycia. Zrobmy wszystko, by wcześniej wybrać się do psychoterapeuty i omówić skutki uboczne.

Jakie skutki uboczne leczenia utrudniają współżycie?

Aby podjąć jakiegokolwiek działania w strefie intymnej, trzeba mieć odpowiednie libido, a ono spada

podczas leczenia. To może być pokłosie negatywnego postrzegania siebie czy skutek leczenia hormonalnego. Do tego dochodzą problemy techniczne, np. suchość pochwy utrudniająca penetrację. A także ból w miednicy mniejszej, pochwie, kroczu czy kości guzicznej u mężczyzn.

Co można z tym zrobić?

Potrzebne jest dobre wsparcie psychologiczne. Ale też rozmowy o tym z partnerem, partnerką. Dużo zależy od wieku. Osoby młode przesuwać seks bardziej w górę na skali ważności. Osoby starsze będą traktowały seks jako mniej istotny. Od nowa trzeba szukać form współżycia. Szukać miejsc na ciele, których stymulacja sprawia przyjemność. Można sięgnąć po lekturę. Trzeba odkryć swoją seksualność na nowo.

Najprostszą formą jest masaż. To nauka dotyku. Podobnie jak dotyk jedwabną rękawiczką albo wążkiem z kolcami. Musimy wypracować własną normę w oparciu o to, jak teraz reaguje ciało. Takie poszukiwania mogą być zabawą i relaksem.

Życie pacjenta nie musi się kręcić całą dobę wokół raka. Lecząc chorobę onkologiczną, zapominamy o innych strefach życia, np. wyjściu do kina, gdy czujemy się lepiej.

Jak może pomóc pacjentowi fizjolog uroginekologiczny?

Terapia jest doborana indywidualnie. Można się zgłosić m.in. w celu powstrzymania gubienia moczu, zaburzeń erekcji. Fizjoterapeuta sięga po elektrostymulację, ćwiczenia pod kontrolą USG, PMG. W grę wchodzi terapia manualna. Rozluźnia to, co napięte. Do tego dochodzą metody terapii blizny. Blizny mogą wywoływać ból i ograniczać mobilność.

Trzeba się przygotować na dotyk.

Tak. Wizyta u fizjoterapeuty takiej specjalizacji wiąże się z dotykiem także w miejscach intymnych. Ważne jest, żeby znaleźć fizjoterapeutę, któremu się ufa.

Pomoc fizjoterapeuty może też się przydać w menopauzie. Czy pacjentki są przysyłane przez lekarzy?

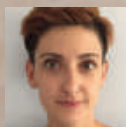
Do mnie trafiają przede wszystkim pacjentki z polecenia, czasem to polecenie nawet ze środowiska mojej córki. Nie zawsze kobiety w wieku menopauzalnym wiedzą, że mogą przeciwdziałać różnym objawom. Wśród lekarzy są takie rekomendacje, ale niestety często pacjentka słyszy o urofizjoterapii, gdy już ma rozwinięte objawy, np. obniżenie macicy. Szkoda, bo najwięcej można zdziałać profilaktycznie. Zachęcam, by zapobiegać problemom i poszukać fizjoterapeuty o potrzebnej specjalizacji.

Czy pomoc u niego znajdą osoby z niepełnosprawnością?

Tak. One, a także osoby nieheteronormatywne nie zawsze spotykają się ze zrozumieniem. Przyjmuje się, że dwie kobiety w związku nie uprawiają seksu w tradycyjnym rozumieniu, więc pada pytanie, po co im wizyta ginekologiczna. To dotyczy też wdów czy senierek. Brakuje edukacji. To, że nie uprawiamy seksu, nie oznacza braku powodu, by chodzić do ginekologa. Mówienie, że ktoś jest chory, więc nie uprawia seksu, jest nieetyczne. Wystarczy pytanie o aktywność seksualną. W nim zawiera się i masturbacja, i kontakty homoseksualne, i wszelkie inne formy.

Czy przekonania społeczne, religijne, etniczne mogą wpływać na jakość pożycia?

Niestety tak. Całe szczęście w moim gabinecie udaje się takie rzeczy odczarować. Zamiast stawiać sobie bariery, szukajmy sposobów, odpowiedzi. Nie zamykajmy się na to, co nowe. Nie mówmy sobie „stop” ze względu na wiek czy chorobę. Każdy moment w życiu można przeformułować, a każdy koniec może być początkiem czegoś nowego. ■



Ada Mazurek – dziennikarka zajmująca się tematyką zdrowotną dzieci i młodzieży, a także innowacjami z zakresu medycyny



Konsultacja: Marta Bogucka – psycholog, psychoterapeuta. Pracuje z młodzieżą i dorosłymi w Ośrodku Introsfera

KIEDY ŚWIĘTA TO STRES...

Święta Bożego Narodzenia nie zawsze są czasem radości i odpoczynku. Od połowy listopada zaczynają nas bowiem wręcz atakować slogany reklamowe zachęcające do świątecznych zakupów, przygotowywania prezentów, dzielenia się swoim szczęściem. Problem w tym, że nie każdy to szczęście ma, zwłaszcza do podziatu.

Od lat obserwujemy coraz mniejszą religijność świąt – głębokie przeżywanie ustępuje miejsca pokazowym świątom z jak największą liczbą ozdób, wykwintnych posiłków i drogich prezentów. Choinka też musi być efektowna, gdyż w końcu wyląduje w mediach społecznościowych. Oczywiście nie wszyscy przeżywają święta w taki „medialny” sposób. Jest też grupa ludzi, dla których wiążą się one ze stresem związanym z ich przygotowaniem i ze spotkaniami z rodziną. Do tego dochodzą wysokie – zwłaszcza w czasie inflacji – koszty zakupów. Ze świątecznej atmosfery i religijności zostaje wtedy niewiele.

NATALOFOBIA

W psychologii osoby, które boją się świąt, spotkań z rodziną, przygotowań etc., traktowane są jak pacjenci cierpiący na fobię. Fachowe określenie fobii świątecznej to natalofobia – święta wiążą się dla cierpiących na tę przypadłość z lękiem, strachem, stresem, a nawet depresją. W skrajnych wypadkach strach pojawia się już na początku grudnia, gdyż sytuacja nie ułatwia otaczająca nas świąteczna aura i zachęta do przygotowań już od pierwszych dni miesiąca.

Skąd bierze się ten lęk? Tak naprawdę przyczyn może być wiele i są one bardzo zróżnicowane.

RELACJE RODZINNE

A w zasadzie ich brak albo złe relacje. W święta trzeba się spotkać niemal ze wszystkimi członkami rodziny, a przynajmniej z większością. Nie jest ważne, czy lubimy przebywać z dalekimi kuzynami czy wujkami, ważne, że w święta tak powinno być. Takie przekonanie powoduje, że kojarzą się one ze stresem, złośliwymi docinkami, „czepliwością” i przykrymi uwagami. Do tego dochodzą poczucie winy oraz błagalny wzrok rodziców, aby zachować się odpowiednio i nie wywoływać znów awantury – słynne: „raz w roku można się przemęczyć”. Problem jednak w tym, że dla wielu osób rodzinne spotkanie wiąże się wręcz z cierpieniem psychicznym.

Dobre relacje powinny opierać się m.in. na wzajemnym szacunku i zrozumieniu wzajemnych potrzeb. Zatem teoretycznie nikogo nie powinno się zmuszać do odwiedzin, podobnie jak każdy ma prawo do wyrażenia swojego zdania przy stole czy ewentualnej jego obrony, jak i odpowiedzi na zaczepki. Dalekie od ideału relacje rodzinne nierzadko odpowiadają za rozwój fobii świątecznej.



BOLESNE DOŚWIADCZENIA

Niektórym święta mogą kojarzyć się z przykrym lub trudnym wydarzeniem w życiu, przez co cała radosna ich otoczek traci urok. Trauma rzutuje na odbieranie świąt i powoduje lęk i stres.

– *Lęk przed świętami często jest związany z traumami, których doświadczyliśmy w dzieciństwie. Wiąże się to z nieumiejętnością cieszenia się świętami, a także presją czy konfliktami. W gorszych sytuacjach są dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych, w których święta nie są zauważane, gdyż ważniejszy jest alkohol lub dochodzi do przemocy* – mówi psycholog i psychoterapeuta Marta Bogucka.

Fobia świąteczna może być także wywoływana przez zaburzenia odżywiania. Czymże innym są bowiem święta, jeśli nie czasem wspólnego biesiadowania? Dla osób cierpiących na zaburzenia odżywiania może być to trudny czas generujący dodatkowy stres. Ponadto w wielu rodzinach odmawianie jedzenia bywa szeroko komentowane i postrzegane negatywnie.

OBOWIĄZKI, ZAKUPY, PREZENTY, ZABAWA...

Przygotowanie świąt Bożego Narodzenia wiąże się nierzadko z przemęczeniem i nadwyrężeniem domowego budżetu. Jest to czas, kiedy trzeba się napracować, aby potem móc odpocząć... Zakupy w tłumie klientów, gotowanie, sprzątanie po nocach – wszystko to generuje stres, a ten pogarsza samopoczucie. Sytuacji nie poprawia zimno, brak słońca, krótsze dni oraz nawojujące do zakupów i przygotowania IDEALNYCH świąt slogany reklamowe obecne w mediach, na ulicach, w codziennych rozmowach. W telewizji wiele razy w ciągu dnia powtarzane są uroczyste sceny związane ze świętami, szczęśliwymi i eleganckimi rodzinami cieszącymi się wyszukаныmi prezentami przy choince lub stole, a wszystko to w idealnym porządku i wyszukanych dekoracjach. W mediach społecznościowych influencerzy nie żałują serii doskonale dopracowanych zdjęć. Problem w tym, że wielu z nas chce dorównać ideałom, których w prawdziwym życiu nie ma, a są sztucznie wykreowane. Dlatego pracują, gotują, biorą kredyt na zakupy...

Kupowanie produktów prosto z reklam i branie na nie kredytów nie prowadzi do idealnego życia. Do tego generuje podaż i popyt, które niszczą środowisko. Podobnie jak produkcja ogromnych ilości jedzenia, które po świętach lądują w śmietnikach, bo nie wszędzie są np. jadłodzielnie. Na szczęście rośnie liczba firm, które zwracają uwagę na problem marnowania jedzenia i zmieniają narrację reklam, aby uczulić ludzi na to, że nadmiar nie jest dobry.

Czy dotyczy to także prezentów? W zasadzie one muszą być, a najlepiej te wymarzone. Brak pieniędzy na ich zakup też wiąże się ze stresem, a do tego dochodzi strach przed oceną i rozczarowaniem obdarowanych.

Po świętach przychodzi sylwester i Nowy Rok – czas podsumowań, snucia planów. Dla wielu osób okazuje się wtedy, że styczeń jest bardzo trudnym miesiącem. To czas spłaty świątecznych zobowiązań, a także rozczarowań

Jak radzić sobie ze świąteczną fobią?

1. Spróbuj przejść przez święta w zgodzie z samym sobą. Nie zdręczaj się poczuciem winy, nie udawaj radości, po prostu bądź sobą. Święta nie są dobrym momentem na poruszanie tematu rodzinnych relacji, ale przed wspólnym świętowaniem można to zrobić. Unikanie takiej rozmowy nie prowadzi do niczego innego, jak zaostrzanie się sytuacji i coraz większej wrogości członków rodziny.
2. Nie izoluj się. Spędzanie czasu z przyjaciółmi, szczere rozmowy z nimi, zwrócenie się po pomoc przy zbyt dużej presji lub problemach finansowych może pomóc uniknąć wielu stresów.
3. Nie zmuszaj się do odwiedzin, jeśli nie masz na nie ochoty – jeśli presja rodziny jest duża, spróbuj znaleźć złoty środek, np. dołącz tylko na chwilę.
4. Nie bój się szukać pomocy – rozmowa ze specjalistą może odkryć prawdziwe powody niechęci do świąt, a także wyprostować wiele relacji. Najważniejsze jest to, by być szczęśliwym.

związanych z tym, że nierzadko już w pierwszych dniach stycznia łamie się noworoczne postanowienia. W styczniu wypada też Blue Monday, czyli najbardziej depresyjny dzień w roku. Choć nie ma dni bardziej lub mniej depresyjnych, to ten już się zapisał w kalendarzu mediów i handlu.

W SWOIM STYLU

Niechęć do świąt może mieć bardzo różne podłoża. Dla jednych będą to relacje rodzinne, dla drugich samotność, trauma, a dla innych wybór stylu życia, który nie przystaje do oczekiwań rodziny. Presja świata na to, by święta były idealne, nie pomaga podejść do nich ze spokojem i racjonalnym myśleniem i pozbyć się niechęci do ich obchodzenia. To trudny czas dla osób, które są w żałobie lub tragicznej sytuacji życiowej wynikającej np. z problemów finansowych czy zawodowych.

– *Niechęć do świąt może być spowodowana też np. niezręcznymi pytaniami przy stole: „Kiedy się w końcu ożenisz? Jesteś już w naszej rodzinie ostatni, wszyscy czekamy na wesele?”. Podczas gdy właśnie się rozstaliśmy i nie mamy ochoty odpowiadać na tego typu pytania. Kolejne pytanie z serii niezręcznych to: „Kiedy pojawią się wnuki?”. Jeszcze inni nie lubią świąt, bo nie znoszą wszechogarniającej komercji, albo nie są wierzący i wolą spędzić ten czas na wakacjach z rodziną* – dodaje psycholog.

Wiele osób może też nie wiedzieć, dlaczego nie lubi świąt, bo przyczyny są zepchnięte w głąb podświadomości.

– *Najlepiej nie walczyć ze świąteczną fobią, tylko zadbać o siebie. Nie zawsze musimy wybierać święta w gronie rodzinnym. Pojawia się często konflikt wewnętrzny: czy spędzić je z rodzicami, czy udać się na narty albo słoneczne wakacje. Jeśli nie przepadamy za tradycyjnymi świętami, warto rozważyć wyjazd w gronie przyjaciół albo spędzić święta z partnerem i poleżeć z książką pod kocem, pooglądać filmy, pójść na spacer, odwiedzić znajomych...* – radzi psycholog Marta Bogucka. ■

POCIĘGIEL, ZUPY MLECZNE I MEDALE



Ilona Berezowska

– dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro i Tokio, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie „Lodołamacze”

Małgorzata i Ryszard Olejnikowie to jedyna taka para w Polsce. On jest pierwszym złotym medalistą w paratucznictwie. Ona – pierwszą mistrzynią paraolimpijską w tej dyscyplinie. Ich sportowych osiągnięć nikt nie powtórzył. Razem trenowali, pracowali, wygrywali, wychowywali dzieci. Dzisiaj razem trenują innych. Chętnie opowiedzieli, jak wygrali swój związek, medale i rodzinę.

Od ponad 30 lat para w sporcie i w życiu. Dawniej zdobywali medale jako zawodnicy, obecnie – jako trenerzy.

Ilona Berezowska: Jesteś jedyną polską mistrzynią paraolimpijską w paratucznictwie. Kim chciałaś być jako mała dziewczynka? Myślałaś o sporcie czy odpowiadałaś na to pytanie standardowo, że np. księżniczką?

Małgorzata Olejnik: Chciałam być pielęgniarką. O księżniczkach nie myślałam, bo nie znałam życia księżniczek. Chyba nawet nie miałam świadomości, że istnieją. Wychowywałam się na wsi. Żyłam skromnie, nawet bardzo skromnie. Myślałam o przyziemnych sprawach. Księżniczką to teraz może mogłabym być. O sporcie aż do wypadku też nie myślałam. A potem nie od razu pojawił się w moim życiu.

Wypadek miałaś w wieku 13 lat. Co się stało?

MO: Wpadłam pod koła pociągu. Wokół bioder miałam opasany długi sweter. Jechaliśmy pociągiem całą grupą; na korytarzu były śmichy, chichy i nagle drzwi się otworzyły i wypadłam. Sweter się zaplątał, znalazłam się pod kołami. Nie pamiętam wypadku, jedynie fakt, że chciałam się podnieść i iść, a nie mogłam. Nie zdawałam sobie sprawy, co mi się stało. Obudziłam się w szpitalu. Potem się dowiedziałam, że trzeba było mi amputować nogi na wysokości ud. Miałam też ranę szarpaną ręki i złamanie otwarte.

Czy w ramach rehabilitacji odkryłaś sport?

MO: Właściwie nie, chociaż w ramach rehabilitacji pływałam. Pływanie mi się podobało, bo można było gdzieś się wyrwać, pojechać, była to jakaś atrakcja. Były też rzeczy, za którymi nie przepadałam, jak rozbieranie się na basenie. Musiałam zdejmować protezy i wjeżdżać na basen bez nóg. Krępowałam się, wstydziłam się swojej niepełnosprawności. Pełnosprawny człowiek mimo wytarcia się ręcznikiem ma problem z zakładaniem ubrań, a ja dodatkowo musiałam zakładać protezy... Byłam młoda, chciałam ładnie wyglądać, mieć modne spodnie, fajną sukienkę. Chciałam mieć nogi.

Nie zostałaś pielęgniarką. Jaki był Twój zawód?

MO: Po wypadku miałam niecały rok w plecy. Musiałam nadrabiać w szkole w Busku, która prowadziła zajęcia dla osób po wypadkach, z niepełnosprawnością i w innych życiowych przypadkach uniemożliwiających zwykły tryb. Tam skończyłam podstawówkę. Chciałam zostać laborantką, ale nie dostałam się do szkoły we Wrocławiu. To było bardzo pożądane miejsce przez osoby z niepełnosprawnością i trudno było się załapać. Dostałam się do Przemyśla, do Liceum Ekonomicznego. I w tym kierunku poszło moje życie zawodowe.

Pracowałaś w spółdzielni inwalidów.

MO: Tak. Podjęłam taką pracę w Kielcach. I przez pierwszy rok nie interesowałam się sportem. Chciałam zrobić prawo





jazdy na auto dostosowane do moich potrzeb. W spółdzielni spotkałam swojego męża. Uprawiał sport. Zaczynał od narciarstwa, a ja wyjeżdżałam z nim na obozy.

A jaka była Twoja droga do pracy w spółdzielni? Straciłeś sprawność jako małe dziecko. Opowiedz o tym.

Ryszard Olejnik: Gdy miałem 3-4 lata, bodnął mnie baran. Mieszkałem na wsi. Wszędzie mnie było pełno. Trzymałem się ze starszymi chłopakami. Drażnili tego barana, ale mu uciekli, a mnie zostawili. I baran mnie dopadł. Może gdybym się nie ruszał, toby odpuścił, ale ja wstawałem. On wtedy atakował. Wylądowałem w szpitalu na sześć lat.

MO: Trzeba dodać, że wtedy leczenie wyglądało inaczej. Baran zaatakował dziecko, ale do takiego stanu doprowadzili je lekarze. Słuchali tylko skarg dotyczących bólu kolana i nie zauważyli, że dziecko miało zmiążdżone bioderko. Gdy się zorientowali, było za późno.

RO: To prawda, mama zorientowała się podczas kąpieli, że coś się dzieje. Musieli mi wyłuszczyć staw biodrowy, bo wdała się już wtedy gruźlica kości. Miałem 8 lat, gdy opuszczałem szpital. Później uczyłem się w kierunku mechanika radiowego i w 1969 r. zacząłem pracę w spółdzielni. Wtedy te miejsca pracy dbały o rehabilitację, aktywizację. Jeździłem ze spółdzielni na obozy sportowe. Dobrze pływałem, wygrywałem zawody. Próbowałem jeździć na nartach, co znałem jeszcze na wsi. Robiło się je tam samodzielnie. Pamiętam, że rozwaliłem nimi kuchnię, wrywając reling. Oj, dostało mi się za to pocięgiem.

Co to jest pocięgiel?

Taki pasek rzemienny. Tata używał go do przytrzymywania buta. Miał to też każdy szewc, a tata był szewcem. Pocięgiel znalazł zastosowanie dyscyplinujące. Wracając do nart, to umiałem skręcać tylko w lewo. W drugą stronę blokowało mnie biodro. W końcu się nauczyłem i na każdych zawodach z pracy, a nawet na Pucharze Europy stałem na podium. W 1986 r. do spółdzielni przyszła Gosia.

Jak ją zapamiętałeś?

RO: Byłem szefem, zakładałem systemy alarmowe. Gosia pracowała w dziale usług. Przyjmowała i zapisywała zgłoszenia. Zaiskrzyło między nami od razu. I tak to się zaczęło.

Potwierdzisz, że zaiskrzyło od pierwszego wejrzenia?

MO: U niego tak, a u mnie nie od razu. Był nieustępliwy, ale był też sportowcem z osiągnięciami, tucznikiem, narciarzem. Przystojnym, szybkim, sprawnym, szarmanckim. Ławo było się nim zauroczyć. Zaczęliśmy wyjeżdżać na obozy, dużo rozmawialiśmy i potem zostaliśmy parą.

RO: Ze ślubem trochę czekaliśmy, bo nie mieliśmy czasu. Ciągle coś się działo. Trenowaliśmy, wyjeżdżaliśmy. Nasze sprawy musiały poczekać.

W końcu z osoby towarzyszącej stała się zawodniczką.

MO: W 1993 albo 1994 r. w spółdzielni pojawił się trener, który szukał zawodników do sekcji tucznictwa. Szukał w zakładach pracy i na ulicach, budował dyscyplinę od podstaw. Zaczęłam trenować. Na pierwsze zawody pojechałam trochę z łapanki. Matę miałam ustawioną na słupie oświetleniowym. Co druga strzała trafiała w ten słup.

RO: W 1995 r. pojechaliśmy już dobrze przygotowani na mistrzostwa Europy. Dla Gosi to były pierwsze duże zawody w karierze. Oboje zdobyliśmy mistrzowskie tytuły.

Dokonałiście tego rok przed igrzyskami w Atlancie. Na świecie był już Wasz syn. Jak się przygotowywaliście do paraolimpiady, pracując i wychowując dziecko?

MO: Kończyliśmy pracę, zabieraliśmy Bartka z przedszkola i wszyscy jechaliśmy na trening. Dla niego łuki były ciekawą zabawką. Zresztą gdy później urodziłam Olę, to Rysiek mawiał, że podczas zawodów i zgrupowań w domu zostały tylko regaty. Zabieraliśmy w podróż niemal wszystko.

RO: Pamiętam, jak Ola siedziała na środku pokoju w Centralnym Ośrodku Sportu w Spale, a otaczały ją góry zabawek.

MO: Wtedy było inaczej. Nie istniały pokoje dla matki z dzieckiem, pokoje zabaw. Musieliśmy pilnować, żeby dzieci były cicho, żeby nikomu nie przeszkadzały. Nie było też pieluch jednorazowych, gotowych dań. Braliśmy ze sobą maszynkę i gotowaliśmy zupy mleczne, kaszki. Po prostu było ciężko. Z drugiej jednak strony te zgrupowania i zawody były częścią pracy. Nie musieliśmy brać na nie urlopu.

RO: To rzeczywiście było super, ale też oddelegowanie na zawody nie oznaczało, że mogłem coś zaważyć w pracy. Swoje obowiązki musiałem wykonać. Na szczęście spółdzielnia kupowała nam sprzęt.

Kiedy trenowaliście, mając tyle obowiązków na głowie?

MO: Nie wiem. Nie było Messengera, internetu, komórki i Netflix. Może dlatego mieliśmy czas. Pierwszą komórkę miałam w 2000 r. na paraolimpiadzie w Sydney i nie rozumiiałam, jak ona funkcjonuje. Dzwoniłam z niej, pisałam esemesy do domu. Byłam bardzo zaskoczona, gdy zobaczyłam rachunek za te rozmowy.

RO: Podobną wpadkę miałem podczas podróży do Londynu. Nie wyłączyłem transmisji danych. Po powrocie zostałem wezwany do prezesa spółdzielni, który domagał się wyjaśnień, trzymając w ręce sześć dwustronnych wydruków billingu. To były całkiem inne czasy.

Po złotych medalach na mistrzostwach Europy musieliście przejść wewnętrzną kwalifikację, by jechać na igrzyska do Atlanty. Bartek miał 5 lat. Jak to rozwiązałyście?

MO: Wewnętrzna kwalifikacja nie była dla mnie skomplikowana. Dopiero przed paraolimpiadą w Sydney o miejsce w kadrze walczyły kilka zawodniczek. Więcej było mężczyzn.

RO: I to dużo więcej. Na zawodach w Poznaniu miałem numer 136. To coś mówi o wewnętrznej klasyfikacji. Nie wszyscy traktowali zawody poważnie, dla niektórych było to wydarzenie towarzyskie, ale i tak swoje musiałem pokazać.

MO: Syn został z moją siostrą. Martwiliśmy się strasznie, bo nie mieliśmy z nią kontaktu. Siostra nie miała telefonu stacjonarnego. Byliśmy odcięci od siebie. Uspokajało nas to, że miała dwóch synów. Bartek ich znał i wcześniej już z nimi zostawał. Przywieźliśmy mu keyboard. Był przeszczęśliwy.

A mieliście świadomość, jadąc do Atlanty, jak ważna jest paraolimpiada? Czuliście presję?

RO: W ogóle. Startowaliśmy tego samego dnia. Najpierw ja zdobyłem medal, chociaż rywali miałem trudnych

i rywalizacja toczyła się dramatycznie. Wtedy nie było setów, zliczało się sumę punktów. W pewnym momencie był remis. Na szczęście wygrałem.

MO: Dopóki tam nie pojechaliśmy, to nie mieliśmy pojęcia. Byliśmy oszołomieni. I to było fajne, bo nie byliśmy spięci. Ja startowałam po południu. Z oszczędności nie pojechał z nami trener, a nasi opiekunowie na miejscu, ogólnie mówiąc, zachłystnęli się możliwością zwiedzania USA i nie byli obecni, więc Rysiu pomagał mi jako trener. Przeżyliśmy tam nawałnicę. Najpierw ulewny deszcz, potem parowanie tej wilgoci. Nie widziałam, do czego strzelam. Niczego nie widziałam, ale zdobyłam pierwsze i jedyne złoto dla kobiety w tej dyscyplinie.

Jakie wrażenia i wspomnienia pozasportowe przywieźliście z Atlanty?

MO: Doskwierał nam klimat. Męczyła masakryczna wilgotność. No i jedzenie. Naprawdę fatalne. W niczym nie przypominało oferty dzisiejszych stołówek. Po jedzeniu stało się w długich kolejkach przed stołówką, a żar lał się z nieba. Najbardziej zapamiętałam jabłko. Takie nawoskowane, niemal sztuczne. Okropność. Długo czułam jego smak. Na żadnej paraolimpiadzie tak nie było.

Po powrocie dostaliście w nagrodę toster i kraljnicę. Były inne korzyści?

MO: Toster i kraljnicę dostaliśmy ze spółdzielni, i byliśmy wdzięczni. Do tej pory mam kraljnicę. I to wszystko.

RO: Nie Gosiu, nie wszystko. W urzędzie miasta dostaliśmy dyplom i długopis.

Cztery lata później coś poszło nie tak. Twoja żona jechała do Sydney, a Ty zostałeś w domu, chociaż miałeś kwalifikację.

RO: Och! Dużo się wydarzyło. Liczba miejsc była ograniczona. Oficjele zabrali kogoś innego, zawodnika, który pełnił podwójną funkcję. Robił bieżącą relację dla mediów. Argument był taki, że ja mam medal, to pojedzie ktoś inny. Pojechałem na kurs motolotniarski. Zrobiłem uprawnienia. Nie chciałem o tym myśleć. Przez dwa tygodnie latałem.

A jak było między Wami? Byłeś w świetnej formie. Gosia pojechała sama i do tego wróciła ze srebrnym medalem. Klóciliście się o to?

MO: Skąd! To wtedy zapłaciłam ten wysoki rachunek za telefon. Dzwoniłam do Rysia i często rozmawialiśmy.

RO: Nie byłem zły na Gosię. Przecież to nie ona podjęła taką decyzję. Z początku może czułem ukłucie zazdrości, ale byłem zły przede wszystkim na działaczy. Zwłaszcza że dowiedziałem się o tej decyzji na ostatnim zgrupowaniu. A Gosi pomagałem, uspokajałem, naprowadzałem właśnie przez telefon. Między nami dalej było dobrze.

MO: Mnie też było przede wszystkim żal, że Rysiu nie jedzie.

Na igrzyskach w Atenach nie miałeś dobrego okienka pogodowego. W 2008 r. w Pekinie złapałeś kontuzję, ale dobra passa Małgorzaty wciąż trwała. W Atenach zdobyła brąz, a w Pekinie zajęła czwarte miejsce. Dlaczego po powrocie z igrzysk w Pekinie zdecydowaliście się na zakończenie kariery zawodniczej?



Małgorzata Olejnik w otoczeniu zawodników. Mimo że rozpoczęła treningi jako amatorzy i nie planowali kariery zawodniczej, dzięki Olejnikom sięgnęli po medale mistrzostw Polski

MO: Ja wiem, że czwarte miejsce to żaden powód, by rezygnować, ale byłam już zmęczona. I psychicznie, i fizycznie. Marzyłam, żeby odpocząć. Nie miałam też poczucia, że komuś zależy na tym, co robimy. Przez 16 lat łączyliśmy pracę, dzieci, treningi, zawody. W 2005 r. byłam też posłanką na sejm. Było tego za dużo.

RO: Może zabrakło też trenera, kogoś, kto by nas próbował zatrzymać, przekonać, że potrzebujemy tylko odpoczynku, a nie rzucania tego wszystkiego.

Zrezygnowaliście z kariery zawodniczej, ale jesteście obecni w sporcie paraolimpijskim. Co teraz robicie?

MO: Jesteśmy trenerami. Uwielbiamy to. Ja dodatkowo dla Instytutu Sportu oceniam imprezy sportowe i wizytuję zgrupowania. Nie nudzę się. Czasami chodzę spać nad ranem.

RO: Od razu po tej decyzji zostałem trenerem. Przygotowywałem tuczników już na igrzyska w Londynie. Chcemy przekazywać naszą wiedzę innym. Szukać następców.

Muszę zapytać, jak sobie radzicie z tym, że obecni zawodnicy stale narzekają na stypendia, warunki, przygotowania, na sprzęt...

MO: W ogóle sobie z tym nie radzimy, i to nas stale zaskakuje. My nie mieliśmy stypendiów. Myśmy to robili dla idei. Wiem, jak to brzmi, ale naprawdę tak było. Powtarzam zawodnikom, że muszą z siebie coś dać, żeby to zaprocentowało. Początki zawsze są trudne, ale osiągnięcia przynoszą ogromną radość. Sport to zawsze wyrzeczenia. Kiedyś to przyniesie efekt.

RO: Nasze realia były inne. Jesteśmy z innej epoki. Dla nas wyjazdy, zawody, treningi, zgrupowania nie były pracą, były zaszczytem. Teraz jest inaczej.

Macie dorosłe dzieci, 16 lat sukcesów sportowych, emerytury. Cały czas razem pracowaliście, startowaliście, żyliście. Co Was ze sobą trzyma?

MO: Wszystko. Bartek ma już 32 lata. Ola kończy medycynę. Wszystko u nas działa jak zawsze. Nadal możemy na siebie liczyć. Oczywiście klócimy się co najmniej raz dziennie, ale nie będziemy przecież psuć czegoś, co dobrze działa.

RO: Nie ma u nas cichych dni. Nasze sprzeczki są niegroźne. Jesteśmy ze sobą na dobre i na złe. ■



BO CHCIEĆ, TO ZNACZY MÓC

O tym, że dostępność jest ważna, wiemy nie od dziś, i że trudno jest ją wprowadzić w starszych budynkach, blokach z wielkiej płyty czy kamienicach.

Konkurs Laur Dostępności pokazał, że dla chcącego nic trudnego i że chcieć znaczy móc. Poznajcie miejsca i ludzi, którzy zrealizowali inwestycje poprawiające bezpieczeństwo i dostępność wspólnych przestrzeni.



Mateusz Różański – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

Laur Dostępności to konkurs zorganizowany przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Bank Gospodarstwa Krajowego, w którym nagrodzone zostały inwestycje prowadzące do likwidacji barier architektonicznych i zwiększające dostępność istniejących budynków ze wsparciem Funduszu Dostępności – Dostępność Plus.

Do konkursu licznie zgłosiły się spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe, Towarzystwa Budownictwa Społecznego oraz instytucje publiczne, m.in. szkoły, szpitale, przychodnie i instytucje kultury. A kapituła konkursu składająca się z niezależnych architektów, ekspertów w projektowaniu uniwersalnym i przedstawicieli organizatorów konkursu nagrodziła i doceniła tych, którzy dotożyli wszelkich starań, aby budynki i wspólna przestrzeń stały się bezpieczne, przyjazne i dostępne dla każdego.

OBIEKT MIESZKALNY

To nie była łatwa kategoria konkursu. Kapituła przez długi czas spierała się na argumenty, aby wśród wielu inwestycji wybrać tę zasługującą na miano wzorcowej i nagrodzić ją Laurem Dostępności.

Udało się. **Budynek przy ul. Św. Teresy 5 w Częstochowie, który należy do Śródmiejskiej Spółdzielni Mieszkaniowej**, został doceniony za liczne rozwiązania architektoniczne, które ze względu na bardzo duże nachylenie terenu powodowało ogromne bariery dla mieszkańców. Likwidacji barier wewnątrz budynku musiała towarzyszyć gruntowna przebudowa terenu.

– Różnica poziomów pomiędzy wejściem do budynku a chodnikiem to ponad 4 metry – podkreślał Robert Komender, zastępca prezesa spółdzielni ds. technicznych. – Zmodernizowaliśmy całą strefę wejściową do budynku. Winda dostępna jest z poziomu terenu. Stworzyliśmy podjazd, wyznaczaliśmy miejsca parkingowe dla pojazdów osób z niepełnosprawnością, wyremontowaliśmy drogę i chodniki. Wymieniliśmy też schody terenowe wraz z poręczami oraz odświeżyliśmy cały teren wokół budynku. Można powiedzieć, że Fundusz Dostępności zaczął wprowadzać ten budynek w XXI wiek.

Jak poinformował Roman Komender, Śródmiejska Spółdzielnia Mieszkaniowa już szykuje likwidację barier w kolejnym budynku.

Kapituła Konkursu Laur Dostępności zdecydowała przyznać także wyróżnienie dla **kamienicy położonej przy ul. Uniwersyteckiej 6 na terenie Kolonii Lubeckiego – zabytkowego osiedla na warszawskiej Ochocie**, która jest przykładem tego, jak można dbać o dostępność w obiektach o wysokiej wartości historycznej.

Z Funduszu Dostępności skorzystać mogą m.in.:

- ✓ jednostki samorządu terytorialnego, ich związki i stowarzyszenia, jednostki organizacyjne, jednostki samorządu terytorialnego posiadające osobowość prawną;
- ✓ podmioty administracji rządowej, m.in. państwowe osoby prawne, w tym jednostki od nich zależne;
- ✓ spółki komunalne oraz inne podmioty zależne od jednostek samorządu terytorialnego;
- ✓ inne niewymienione powyżej jednostki sektora finansów publicznych posiadające osobowość prawną.



– Dostosowanie naszej kamienicy do dzisiejszych standardów dostępności opierało się w całym projekcie na budowie szybów windowych w dwóch klatkach oraz przebudowie poddasza, który stanowi dziś łącznik komunikacyjny. Dodatkowo wykonaliśmy tam pełne oświetlenie i przekonstruowaliśmy poręcze na wszystkich piętrach. Co więcej, dostosowaliśmy domofony przy furtkach i drzwiach wejściowych, tak by były one dostępne dla osób niskich i tych, które poruszają się na wózkach. Budżet opiewał na kwotę 950 tys. zł, ale dzięki wsparciu z Funduszu Dostępności udało nam się uzyskać 30-procentowe umorzenie tej kwoty – wspomina Jacek Rajewski, członek zarządu wspólnoty mieszkaniowej.

OBIEKT UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ

Drugą kategorią budynków, nad którą pochylała się kapituła konkursu, były budynki użyteczności publicznej, m.in. szkoły, szpitale, przychodnie i instytucje kultury. Tu niekwestionowanym zwycięzcą okazał się **Urząd Miasta w Biłgoraju**, który jest przykładem tego, jak można w sposób kompleksowy uczynić obiekt dostępnym dla ludzi o różnych potrzebach.

– *Audyt dostępności Urzędu Miasta Biłgoraja został przeprowadzony w październiku 2019 r. Wykazał szereg barier architektonicznych, negatywnie wpływających na poziom dostępności budynku dla osób z niepełnosprawnością oraz trudnościami w poruszaniu się – powiedział w rozmowie z „Integracją” Janusz Roślan, burmistrz Biłgoraja. – Podczas audytu wzięto pod uwagę wejścia do budynku oraz prowadzące do nich ciągi komunikacyjne. Nie spełniały one najnowszych standardów dostępności. Należało przeprowadzić modernizację wszystkich wejść oraz wybudować zewnętrzny szyb windowy, by umożliwić dostęp do piętra, na którym znajduje się większość biur.*

Zbudowano też zewnętrzny szyb windowy wraz z dźwigiem osobowym, dostosowanym do potrzeb osób poruszających się na wózkach, oraz z łącznikiem budynku na pierwszym piętrze. Zadbano też, by podłoga w budynku urzędu była wyposażona w oznaczenia dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku.

Kapituła konkursu zdecydowała się nagrodzić Urząd Miasta w Biłgoraju za kompleksowość wprowadzanych zmian i ich jakość estetyczną.

FUNDUSZ DOSTĘPNOŚCI: NAPRAWDĘ WARTO!

Laur Dostępności to pierwsza tego typu nagroda przyznawana zarządom budynków, którzy zdecydowali się skorzystać z Funduszu Dostępności i dzięki temu poprawić, a czasem wręcz umożliwić normalne życie

Pożyczkę z Funduszu Dostępności można przeznaczyć na:

1) likwidację barier zewnętrznych w budynkach, np. na:

- ✓ budowę lub kompleksową modernizację dojścia do budynku;
- ✓ kompleksową modernizację wejścia do budynku (np. montaż pochylni, platform pionowych);
- ✓ budowę lub kompleksową modernizację dojścia do terenów bezpośrednio wokół budynku, jak np. miejsca parkingowe, przybłokowe ogródki czy altany śmietnikowe;
- ✓ zainstalowanie głośnomówiących domofonów na odpowiedniej wysokości;

2) likwidację barier wewnątrz budynków, np. na:

- ✓ dobudowę szybu windowego oraz zakup i montaż dźwigu osobowego,
- ✓ wymianę lub modernizację dźwigu osobowego (niedostosowanego do potrzeb osób o szczególnych potrzebach),
- ✓ modernizację ciągów komunikacyjnych,
- ✓ prace związane z likwidacją różnic wysokości podłoga, dostosowanie przestrzeni wspólnych do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami,
- ✓ odpowiednie oznakowanie wewnątrz budynku.

mieszkańcom lub użytkownikom budynku. Można powiedzieć, że biorące w nim udział podmioty już wygrały. Dlatego warto, aby coraz więcej budynków mieszkalnych i użyteczności publicznej mogło być otwartych dla wszystkich. Nie tylko dla tych, którzy sprawnie pokonują każdą przeszkodę. Dzięki wsparciu z Funduszu Dostępności – Dostępność Plus coraz więcej budynków ma szansę stać się otwartymi i dostępnymi dla wszystkich, niezależnie od sposobu, w jaki się poruszają. ■

Szczegółowe informacje na temat Funduszu Dostępności można znaleźć:

- ✓ na stronie <https://www.bgk.pl/programy-i-fundusze/fundusze/fundusz-dostepnosci/>
- ✓ w poradnikach:
 - **spółdzielni mieszkaniowych:** <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/2103726>
 - **instytucji publicznych:** <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/2143812>

Budynek Urzędu Miasta w Biłgoraju



Dostępność Plus
Fundusz Dostępności

INTE
GRA
CJA

Budynek mieszkalny, ul. Św. Teresy 5 w Częstochowie



Budynek mieszkalny, ul. Uniwersytecka 6 w Warszawie



Poznaj historie
zwycięzców
konkursu
architektonicznego
Laur Dostępności

UWAŻNOŚĆ W CODZIENNYM DZIAŁANIU



Mateusz Różański – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

Dostępność to nie tylko likwidacja barier architektonicznych, usprawnienia techniczne, zastosowanie nowych technologii czy przebudowa infrastruktury. To także codzienna praktyka i otwartość na różnorodne potrzeby oraz zapewnienie dostępu do informacji i komunikacji. Dopiero całościowe rozumienie sprawy, że przestrzeń, usługa czy produkt są rzeczywiście dostępne.

Koleje Śląskie są regionalnym przewoźnikiem, który zna swoich pasażerów i ich potrzeby. Przekłada się to na politykę Spółki, ale też codzienną pracę kolejarzy obsługujących podróżnych na Śląsku i w Zagłębiu. Dobrze ilustruje to historia pasażerki z niepełnosprawnością narządu wzroku, która w trudnym momencie mogła liczyć na pomoc ze strony pracowników Kolei Śląskich.

UWAŻNOŚĆ I EMPATIA

Pani Beata (imię zmienione) jest osobą niedowidzącą. Przez lata jeździła Kolejami Śląskimi do swojego zakładu pracy – z Gliwic do Katowic. Nauczyła się radzić sobie z poruszaniem się po dworcu i nie potrzebowała pomocy obsługi. Wszystko zmieniło się, gdy jej firma zmieniła siedzibę i przeniosta się do Bytomia.

– *Pani Beata była naszą pasażerką od lat. Widywaliśmy ją codziennie. Choć proponowaliśmy pomoc, zawsze dziękowała i mówiła, że sobie poradzi. Trochę zdziwiłam się, gdy zobaczyłam ją wysiadającą w Bytomiu* – opowiada pani Daria, kierownik pociągu w Kolejach Śląskich.

Dworzec w Bytomiu, jak wiele innych w Polsce, przechodzi intensywny remont. Dlatego też w mieście funkcjonuje dworzec tymczasowy i okazało się, że dojście na perony zostało utrudnione.

– *Zapytałam panią Beatę, czy potrzebuje w nowym dworcu pomocy. Odpowiedziała, że już nauczyła się drogi. Nie wiedziała jednak, że uległa ona zmianie i zamiast iść prostą ścieżką na poziomie szyn, teraz trzeba było obejść niemal cały budynek i przejść przez kolej wąskotorową* – opowiada pani Daria. – *Choć nasz postój w Bytomiu był krótki, zdecydowałam się pomóc pani Beacie w pokonaniu nowej trasy. Odprowadzając ją, przekonałam się, że trasa jest trudna nawet dla osoby pełnosprawnej.*

Kierownik pociągu, wiedząc, że pani Beata będzie po południu wracać pociągiem na jej dyżurze, zgłosiła sprawę do dyspozytora i poinformowała, że wyjdzie po niedowidzącą pasażerkę na dworzec, aby jej pomóc pokonać trudną trasę na peron.

Nie mogło tak być codziennie, dlatego kierownik pociągu zgłosiła sprawę do zarządcy dworca.

– *Udało się zmienić trasę dojazdu, a przede wszystkim zadbać o jej oświetlenie. Pani Beata jest osobą niedowidzącą i przy odpowiednio dobrym naświetleniu jest w stanie poruszać się samodzielnie. Tymczasem droga dojazdu z peronu była nie tylko długa i trudna, ale też nieoświetlona* – opowiada.

Zarząd Spółki podjął też decyzję, by ułatwić pani Beacie codzienną trasę do i z pracy. Zgodnie z przepisami potrzebę asysty trzeba zgłaszać każdorazowo przed podróżą, ale pasażerka zaproponowano możliwość zgłaszania tego raz na miesiąc.

– *To bardzo dobre rozwiązanie. Pani Beata pokonuje teraz bez niczyjej pomocy trasę z dworca i widzujemy się dopiero przy kontroli biletów. Oczywiście i ona, i każdy pasażer z niepełnosprawnością mogą liczyć na naszą pomoc* – zaznacza pani Daria.

Historia pasażerki z Gliwic pokazuje, jak bardzo ważne jest to, aby oprócz sztywnych procedur widzieć różnorodne potrzeby pasażerów i umieć na nie reagować. Ponadto by korzystać z doświadczeń i udoskonalać pracę firmy z myślą o odbiorcach jej usług.

Koleje Śląskie potrafią to robić. Spółka dba nie tylko o dostępność architektoniczną, ale też o obsługę pasażerów ze szczególnymi potrzebami i dostępność informacyjno-komunikacyjną.

NOWA DEFINICJA

Jednym z pierwszych działań spółki było przyjęcie nowej definicji wynikającej z *Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami*. Obecnie w Kolejach Śląskich obowiązuje definicja: „**Osoba ze szczególnymi potrzebami** – osoba, która ze względu na swoje cechy zewnętrzne lub wewnętrzne, albo ze względu na okoliczności, w których się znajduje, musi podjąć dodatkowe działania lub zastosować dodatkowe środki w celu przezwyciężenia bariery, aby uczestniczyć w różnych sferach życia na zasadzie równości z innymi osobami. Przez osoby ze szczególnymi potrzebami należy rozumieć:

1) osoby na wózkach, poruszające się o kulach, o ograniczonej możliwości poruszania się;



- 2) osoby niewidome i słabowidzące;
- 3) osoby głuche i słabosłyszące;
- 4) osoby głuchoniewidome;
- 5) osoby z niepełnosprawnościami psychicznymi i intelektualnymi;
- 6) osoby starsze i osłabione chorobami;
- 7) kobiety w ciąży;
- 8) osoby z małymi dziećmi, w tym z wózkami dziecięcymi;
- 9) osoby mające trudności w komunikowaniu się z otoczeniem (także z rozumieniem języka pisanego albo mówionego);
- 10) osoby o nietypowym wzroście (w tym również dzieci);
- 11) osoby z ciężkim lub nieporęcznym bagażem, rowerem.

Powyższa definicja ma zastosowanie zarówno do potrzeb czasowych, jak i trwałych”.

SZKOLENIA, REGULAMINY, TŁUMACZ ONLINE

Spółka przyjęła też *Standardy obsługi pasażerów ze szczególnymi potrzebami* opracowane w ramach projektu „Szkolenia dla pracowników sektora transportu zbiorowego w zakresie potrzeb osób o szczególnych potrzebach, w tym osób z niepełnosprawnościami”. Dzięki temu pracownicy Kolei Śląskich przechodzą szkolenia dotyczące obsługi pasażerów z niepełnosprawnością, wzrastają ich kompetencje i wrażliwość na niepełnosprawność, co przekłada się na bezpieczeństwo i komfort tych pasażerów i ich opiekunów. Pracownicy spółki przeszli też szkolenia z obsługi podróżnych z wykorzystaniem tłumacza Polskiego Języka Migowego (PJM) online i z wykorzystaniem pętli indukcyjnych.

W 2022 r. został zaktualizowany *Regulamin przewozu i obsługi osób ze szczególnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami*. Zakłada też uwzględnienie potrzeb pasażerów posługujących się PJM oraz dostępność stron internetowych i aplikacji spółki. Koleje Śląskie zapewniły bezpłatną usługę tłumacza języka migowego online. Link do usługi jest dostępny po kliknięciu w ikonkę dwóch dłoni, którą można znaleźć na stronie internetowej przewoźnika w jej prawym górnym rogu.

Za pośrednictwem tłumacza PJM można połączyć się z:

- infolinią pasażerską,
- koordynatorem ds. dostępności,
- sekretariatem Kolei Śląskich.

Proces tłumaczenia odbywa się w czasie rzeczywistym na zasadzie trójstronnej rozmowy/wideorozmowy między pracownikiem obsługującym klienta, tłumaczem a osobą Głuchą.

Usługa dostępna jest również we wszystkich kasach biletowych spółki, w Centrum Obsługi Pasażera znajdującym się na dworcu w Katowicach oraz na pokładzie pojazdów Kolei Śląskich.

Z tłumaczem języka migowego można łączyć się od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–20:00,



z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. Nie trzeba się rejestrować. Usługa jest bezpłatna.

DOSTĘPNOŚĆ CYFROWA

Coraz ważniejszym aspektem działalności wszystkich firm zajmujących się przewozem pasażerów jest dostępność cyfrowa. Możliwość zaplanowania podróży i zakupu biletu bez konieczności wychodzenia z domu nie jest już wygodą, ale standardem – dlatego tak ważne jest, by klienci, którzy szczególnie potrzebują takich usług, mieli do nich dostęp.

W 2022 r. Koleje Śląskie przyjęły *Standard tworzenia dostępnych treści*. Wszystkie informacje opublikowane na stronie przewoźnika zostały dostosowane do standardu WCAG 2.1, a pracownicy wszystkich komórek organizacyjnych, w których tworzone są dokumenty i treści cyfrowe, zostali przeszkoleni z zasad tworzenia ich jako dostępne.

Szkolenia będą powtarzane co 3 lata. Nowi pracownicy w ramach szkoleń wstępnych będą uczestniczyli w zajęciach z zakresu tworzenia dostępnych treści cyfrowych. Dzięki temu do wszystkich nowych materiałów multimedialnych są – w ciągu maksymalnie 14 dni od publikacji na stronie lub portalach społecznościowych – dodawane napisy. W efekcie osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności mogą być na bieżąco z komunikatami przewoźnika.

Działania podejmowane przez Koleje Śląskie z myślą o dostępności usług są bardzo szerokie i obejmują wiele aspektów działania przewoźnika. Przekładają się na codzienną pracę oraz komfort i bezpieczeństwo pasażerów. ■

POREĘCZENIA

Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK) wspiera Podmioty Ekonomii Społecznej (PES) nowym instrumentem finansowym – poręczeniem.

Poręczenia dla Podmiotów Ekonomii Społecznej (PES) udzielane są w ramach Funduszu Poręczeniowego ze środków udostępnionych przez BGK oraz ze środków Pośrednika Finansowego, czyli instytucji finansowej wybranej przez BGK. Celem tego instrumentu finansowego jest wsparcie m.in. spółdzielni socjalnych, które nie posiadają środków na zabezpieczenie zobowiązań dłużnych wymaganych przez instytucje finansowe (np. przez banki komercyjne).

Poręczenia mogą służyć również jako forma pozyskania środków na zabezpieczenie wadliwych wymaganych w ramach prowadzonych postępowań przetargowych, w których PES mogłyby startować.

W ramach instrumentu poręczeniowego będą oferowane następujące produkty:

1) poręczenie finansowania inwestycyjnego, **2)** poręczenie finansowania obrotowego, **3)** poręczenie leasingu, **4)** poręczenie wadialne, **5)** poręczenie należytego wykonania umowy oraz usunięcia wad i usterek.

CELE WSPARCIA

Celem finansowania jest dowolne przedsięwzięcie, które wynika z potrzeb rozwojowych PES, w szczególności:

1) finansowanie inwestycji polegającej na zakupie, leasingu, budowie lub modernizacji obiektów produkcyjno-usługowo-handlowych, **2)** wdrażanie nowych rozwiązań technicznych lub technologicznych, **3)** zakup lub leasing wyposażenia w maszyny, urządzenia, aparaty, w tym także zakup/leasing środków transportu bezpośrednio związanych z celem realizowanego przedsięwzięcia, **4)** poręczenia kredytów/pożyczek obrotowych, **5)** finansowanie poręczeń wadialnych PES, które biorą udział w postępowaniach o udzielenie zamówienia publicznego, **6)** finansowanie poręczenia należytego wykonania umowy oraz usunięcia wad i usterek w zamówieniach publicznych lub komercyjnych, **7)** inne cele gospodarcze.

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ

Poręczenia są dostępne dla PES, które spełniają definicję wynikającą z *Ustawy z dnia 5 sierpnia 2022 r. o ekonomii społecznej*:

- spółdzielnie socjalne;
- warsztaty terapii zajęciowej i zakłady aktywności zawodowej;
- centra integracji społecznej i kluby integracji społecznej;

- spółdzielnie pracy, w tym spółdzielnie inwalidów, spółdzielnie niewidomych i spółdzielnie produkcji rolnej;
 - organizacje pozarządowe, o których mowa w art. 3 ust. 2 *Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie*, z wyjątkiem partii politycznych, europejskich partii politycznych, związków zawodowych i organizacji pracodawców, samorządów zawodowych, fundacji utworzonych przez partie polityczne i europejskich fundacji politycznych;
 - osoby prawne i jednostki organizacyjne działające na podstawie przepisów o stosunku Państwa do Kościoła katolickiego w Rzeczypospolitej Polskiej, o stosunku Państwa do innych kościołów i związków wyznaniowych oraz o gwarancjach wolności sumienia i wyznania, jeżeli ich cele statutowe obejmują prowadzenie działalności pożytku publicznego;
 - stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego;
 - spółki akcyjne i spółki z ograniczoną odpowiedzialnością oraz kluby sportowe będące spółkami działającymi na podstawie przepisów *Ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie* (Dz.U. z 2022 r. poz. 1599 i 2185), które nie działają w celu osiągnięcia zysku oraz przeznaczają całość dochodu na realizację celów statutowych oraz nie przeznaczają zysku do podziału między swoich udziałowców, akcjonariuszy i pracowników.
- O poręczenie mogą się starać podmioty, które istnieją co najmniej 12 miesięcy, bez względu na to, czy korzystały wcześniej ze wsparcia udzielanego za pośrednictwem BGK w formie pożyczek. Istnieje możliwość skorzystania przez dany podmiot z więcej niż jednego produktu oferowanego w ramach instrumentu poręczeniowego w ramach limitu 2 mln zł na jeden PES.

CHARAKTERYSTYKA PORĘCZEŃ

Poręczenie finansowania inwestycyjnego

- maksymalna stopa jednostkowego poręczenia: 80 proc.,
- maksymalna kwota jednostkowego poręczenia: 600 tys. zł,
- zapadalność poręczenia: 99 miesięcy;

Poręczenie finansowania obrotowego

- maksymalna stopa jednostkowego poręczenia: 80 proc.,
- maksymalna kwota jednostkowego poręczenia: 200 tys. zł,
- zapadalność poręczenia: 27 miesięcy;

Poręczenie leasingu

- maksymalna stopa jednostkowego poręczenia: 80 proc.,
- maksymalna kwota jednostkowego poręczenia: 600 tys. zł,
- zapadalność poręczenia: 63 miesiące;



Poręczenie wadialne

● maksymalna stopa jednostkowego poręczenia: 100 proc., ● maksymalna kwota jednostkowego poręczenia: 100 tys. zł, ● zapadalność poręczenia: 12 miesięcy;

Poręczenie należytego wykonania umowy lub usunięcia wad i usterek

● maksymalna stopa jednostkowego poręczenia: 100 proc., ● maksymalna kwota jednostkowego poręczenia: 600 tys. zł ● zapadalność poręczenia: 99 miesięcy.

Instytucją finansującą Poręczenia jest Fundusz Rozwoju i Promocji Województwa Wielkopolskiego S.A.

Kontakt:

61 67 10 481 / 482, 61 853 29 78
fundusz@fripww.pl biuro@fripww.pl

Więcej informacji, a także wzory dokumentów potrzebnych do uzyskania Poręczenia można znaleźć na stronie www.fripww.pl/projekty/poreczenia_dla_podmiotow_ekonomii_spolecznej/



BGK.PL

☎ 22 475 88 88

✉ bgk@bgk.pl

Niniejszy materiał ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. **Przyznanie konkretnej formy pomocy uzależnione jest od spełnienia warunków szczegółowo określonych w ustawach i innych aktach regulujących dany program.**



Mateusz Różański – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

PKP Intercity to polski przewoźnik dalekobieżny, który dzięki nowoczesnej ofercie i stałemu rozwijaniu swoich usług zachęca kolejne rzesze Polaków do korzystania z transportu kolejowego. Dotyczy to także pasażerów z niepełnosprawnością, którzy chętnie wybierają się w bliższe i dalsze podróże pociągami.



LEPSZA DOSTĘPNOŚĆ TO WIĘKSZY ROZWÓJ

Od stycznia do końca listopada 2023 r. polski przewoźnik przewiózł aż 62 mln osób, po raz pierwszy w historii Spółki przekraczając pułap 60 mln pasażerów. Oznacza to aż o 8,2 mln podróżnych więcej niż w analogicznym okresie 2022 r. Stale rosnące zainteresowanie usługami PKP Intercity pozwala prognozować, że do końca grudnia podróże z dalekobieżnym przewoźnikiem wybierze nawet 67 mln osób.

– Tak wysoki wynik przewozowy po raz kolejny udowadnia, że przyjęta przez nas strategia działa. Inwestujemy w tabor, wprowadzamy proklienckie rozwiązania, i to przynosi mierzalne rezultaty. 62 mln pasażerów w ciągu 11 miesięcy to niespotykany dotąd wynik, i mam nadzieję, że utrzymamy tę tendencję w kolejnych latach, a w 2030 r. przewieziemy aż 88 mln osób – zapowiada Tomasz Gontarz, Wiceprezes Zarządu PKP Intercity.

PONAD MILION PASAŻERÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ!

Wzrost zainteresowania usługami największego polskiego przewoźnika widoczny jest także wśród pasażerów z niepełnosprawnością, którzy coraz chętniej wybierają podróż jego pociągami. W ciągu 11 miesięcy 2023 r. na pokładzie pociągów PKP Intercity

podróżowało aż 1 mln 295 tys. osób z niepełnosprawnościami, uprawnionych do ulg ustawowych oraz ich opiekunów. To efekt m.in. inwestycji w tabor i bardzo widocznej poprawy jakości technicznej pociągów. Ponadto od stycznia do listopada 2023 r. PKP Intercity odnotowało 31 tys. przejazdów osób z niepełnosprawnością z asystą drużyny konduktorskiej. Dla porównania w całym 2022 r. było ich 18 tys.

WIĘCEJ KOMFORTOWYCH POCIĄGÓW

W 2023 r. PKP Intercity odbierało kolejne nowe pociągi typu FLIRT, wyprodukowane w siedleckiej fabryce Stadler Polska. Obecnie przewoźnik dysponuje 11 z 12 zamówionych pojazdów, do końca grudnia ma zostać odebrany ostatni skład. Elektryczne zespoły trakcyjne FLIRT są dostosowane do potrzeb różnych grup podróżnych: rowerzystów, rodzin z dziećmi, osób z niepełnosprawnościami i seniorów. Rozwiązania skierowane do osób niepełnosprawnych zostały zlokalizowane w trzecim członie nowych składów. Drzwi zewnętrzne wyposażono w windę ułatwiającą wsiadanie i wysiadanie pasażerom poruszającym się na wózkach. Na pokładzie znalazły się dwa miejsca z przestrzenią na wózki oraz dostosowaną, przestronną toaletą. Obok zlokalizowana została część gastronomiczna oraz pomieszczenie obsługi pociągu. W pocią-



Wagony COMBO jako pierwsze w Polsce otrzymały prestiżowy certyfikat „Transport bez barier”

gach umieszczono również udogodnienia dla osób niewidomych i niedowidzących. Miejsca są oznaczone alfabetem Braille’a, a informacje o kolejnych stacjach są podawane przez system nagłośnieniowy.

Nowe pojazdy z fabryki Stadler Polska uzupełnią ofertę m.in. w pociągach na trasach:

- Szczecin – Poznań – Łódź – Lublin;
- Szczecin – Poznań – Łódź – Kraków;
- Gdynia – Bydgoszcz – Łódź – Kraków;
- Gdynia – Bydgoszcz – Łódź – Katowice;
- Olsztyn – Warszawa – Kraków.

NOWY PRZETARG NA WAGONY COMBO

Od 2021 r. po polskich torach jeżdżą wagony typu 111A-30 COMBO. To wielofunkcyjny tabor o podwyższonym standardzie, w którym zadbano o wyciszenie wnętrza, wydzielono przedziały rodzinne i strefę dla osób z niepełnosprawnością, w tym poruszających się na wózkach. W pojeździe znalazła się też część bezprzedziałowa i przestrzeń, w której można bezpiecznie przewieźć rowery.

W każdym z takich wagonów znajduje się przedział dla dwóch osób z niepełnosprawnością i dwóch opiekunów. Zainstalowano w nim po dwa fotele i po dwa miejsca na wózki, z przygotowanymi trój-

punktowymi pasami bezpieczeństwa. Ponadto są przyciski SOS, panel indywidualnego sterowania oświetleniem i klimatyzacją, indywidualne stoliki. COMBO są wyposażone w automatyczne drzwi przedziałowe oraz bezprogowe podłogi ułatwiające poruszanie się oraz w kontrastowe drzwi wejściowe. Wszystkie piktogramy są w alfabecie Braille’a, a klamki, poręcze i przyciski umieszczono na wysokości odpowiedniej dla osób poruszających się na wózkach. Do ich potrzeb dostosowana jest także toaleta.

Wagony COMBO jeżdżące w składach PKP Intercity uzyskały prestiżowy certyfikat „Transport bez barier”, przyznany przez Fundację Integracja. Jest to znak dostępności tego taboru dla osób z ograniczoną sprawnością, w tym z różnymi rodzajami niepełnosprawności, osób starszych i podróżujących z dziećmi. PKP Intercity jest pierwszym przewoźnikiem w Polsce, który otrzymał takie wyróżnienie. W lipcu tego roku PKP Intercity ogłosiło przetarg na modernizację kolejnych 50 wagonów do standardu COMBO.

FRONTEM DO KLIENTA

Jedną z przyczyn sukcesu PKP Intercity jest ułatwienie dostępu do swoich usług poprzez zastosowanie nowoczesnych rozwiązań – przede wszystkim rozwój sprzedaży internetowej, która jest coraz bardziej dopasowana do potrzeb i oczekiwań klientów. Dzięki wprowadzeniu ujednoliconego modelu sprzedaży Spółka rozszerzyła sieć partnerów o najpopularniejsze serwisy oferujące bilety kolejowe i sprzedała za ich pośrednictwem aż 6,5 mln biletów. Nie bez wpływu na rekordową sprzedaż miały także promocje i atrakcyjne oferty, jak choćby „Taniej z Bliskimi”, z której skorzystało od początku jej wprowadzenia 14,5 mln pasażerów.

PKP Intercity stara się też o zapewnienie dostępności swoich usług dla pasażerów z niepełnosprawnościami.

W planowaniu podróży osób z niepełnosprawnością pomocny jest działający z myślą o nich nr tel.:

42 205 45 31. Telefonicznie można zgłosić przejazd, wypełnić z pomocą konsultanta formularz zgłoszeniowy, otrzymać kompleksową informację, a także uzyskać pomoc w przypadku utrudnień w podróży. Możliwe jest także uzyskanie informacji w języku migowym za pośrednictwem strony <https://tlumacz.migam.org/pkpintercity>.

Szczegółowe informacje na temat ustawowych ulg oraz porady dotyczące organizacji przejazdu przez osoby z niepełnosprawnością dostępne są również na stronie PKP Intercity (www.intercity.pl) w zakładce Dla Pasażera. Pomocna jest wyszukiwarka z filtrem dostępności wagonu z platformą lub windą dla osób poruszających się na wózkach. O dostosowaniu składu do potrzeb osób z niepełnosprawnością można się także dowiedzieć w kasie biletowej lub Centrum Obsługi Klienta. ■

APOSTOŁ MIŁOŚCI

Najbardziej był znany jako twórca pierwszego w Polsce Telefonu Zaufania dla Osób Niepełnosprawnych. Zmarły w połowie tego roku psycholog-poeta chorował na rdzeniowy zanik mięśni i poruszał się na wózku. Mieszkał w Domu Pomocy Społecznej „Kalina” w Lublinie. Wielokrotnie doceniono go za działalność na rzecz dobra publicznego. Z Czytelnikami „Integracji” dzielił się felietonami – pełnymi mądrości życiowej i wrażliwości na ludzką niedolę.

Jan Arczewski odszedł tak, jak żył – skromnie i po cichu – 7 lipca 2023 r.

Mam zaszczyt zaprosić Czytelników do mało znanego poetyckiego świata Pana Jana. Nosił w sobie ludzką świadomość ułomności, o czym wielokrotnie w ciągu każdego dnia rozmawiał w swojej codziennej postudze dla naszego środowiska. Otwarcie wyznawał przy tym, że bardziej chce być kochany niż kochać. Zapewnie dlatego robił wszystko, aby miłością jeszcze bardziej obdzielać ludzi. Przed Bogiem wyznawał z pewną dozą zawstyżenia: „taki właśnie / cały ja Panie”.

WIERSZE JAK LITANIE

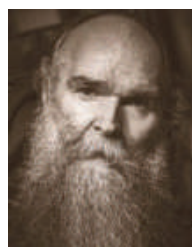
Zwracam uwagę, jak budowane są utwory Jana Arczewskiego. To jednozdaniowe modlitwy, a niektóre niczym litanie. Zaczynają się wielką literą, a kończą kropką – takim świeckim „amen”. Nie ma w nich żadnych znaków przestankowych – co pozwala na pauzę, zastanowienie się, zadumę w nieoczywistym fragmencie tekstu. Wielkie litery Poeta stosuje tylko w nazwach własnych i tych dotyczących Boga, Syna i Ducha Świętego (oraz odpowiadających im zaimków). W takim świecie rozumienie własnego jestestwa przychodzi bardzo naturalnie. Kim jestem? Oczywiście...

„fachowcem / godzącym się na służbę potrzebującym / miłością / ciągle spełnianą a nie spełnioną / wiarą / bez dna i miejsca na szali życia / nadzieją / na możliwą odnowę przetrąconych skrzydeł / kim jestem / prochem jestem”. (kim jestem)

Warsztatowo niewiele tu dynamiki, nowości, ekspresji, środków poetyckich. Wiersze przenika skromność, pokora, poddanie się temu, co przychodzi. Jednak układ krótkich wersów i oszczędna narracja komponują muzykę, która wypływa z duszy Twórcy i wlewa się w serca odbiorców. Koniecznie przeczytajcie każdy wiersz drugi i trzeci raz. Usłyszycie tę muzykę – osobisty przekaz od Autora do Czytelnika.

TESTAMENT PANA JANA

Wzbudzał we mnie onieśmienie. Przez wiele lat otrzymywałam od Niego życzenia na Boże Narodzenie, co zapewne miało być dla mnie cichym przekazem tego,



JAN ARCZEWSKI

Urodził się w 1960 r. w Łosicach k. Siedlec, zmarł w 2023 r. w Lublinie. Chorował na rdzeniowy zanik mięśni i poruszał się na wózku. W Domu Pomocy Społecznej „Kalina” w Lublinie mieszkał i pracował jako psycholog,

tworząc pierwszy w Polsce Telefon Zaufania dla Osób Niepełnosprawnych.

Był m.in. finalistą Konkursu „Człowiek bez barier 2004”, laureatem Nagrody Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego” (2016) i „Społecznik Roku”, Otrzymał nagrody „Serce dla serc”, „Angelus” i medal z okazji 700-lecia Lublina. W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji Integracji z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Otrzymał też Nagrodę TOTUS Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia (2017). Był jurorem w I edycji Konkursu poetyckiego „Laur paraolimpijski” (2021) i w konkursie na portalu Niepełnosprawni.pl na słowo – odpowiednik ang. *changing places*, kiedy to wybrano neologizm komfortka. W 2021 r. został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi.

Opublikował książkę *Widzę cię, Człowieku* (1999) i album *Życzenia Ojca świętego do rodaków. 25 lat pontyfikatu* (2003) oraz tomiki poezji: *Przemyslenia o i za człowieka* (2004), *Krzyk serca* (2008) i *Rzeczywistość* (2021). Jego wiersze ukazały się też w almanachu poezji religijnej *A duch wieje kędy chce* (2007). a felietony – od 2017 r. w 39 numerach „Integracji”.

że w narodzeniu tkwi początek i koniec. Dzielę się z Czytelnikami ostatnimi życzeniami Pana Jana z 2022 r.:

„Przed nami czas kolejnych świąt narodzenia Chrystusa. Jak zwykle w tym okresie musimy zadać sobie pytanie, czy jesteśmy gotowi po raz kolejny zaprosić Go do naszych serc, rodzin, mieszkań. A może będzie On musiał, tak jak w chwili swoich narodzin, zamieszkać w ubogiej szopie, pośród ludzi



DO ŻŁOTEJ RYBKI

Złota rybko
nie zdziw się bardzo
że mam do Ciebie
tylko jedno życzenie
zamiast trzech
chciałbym aby ludzie
w drodze do swoich celów
nie deptali
drugiego człowieka
żeby przynajmniej
nie wycierali o niego
śmierdzących butów
ze zgnilizny
własnych przeszłości
ale jeśli jest to niemożliwe
to i tak Cię wypuszczę
abyś chociaż ty
była szczęśliwa.

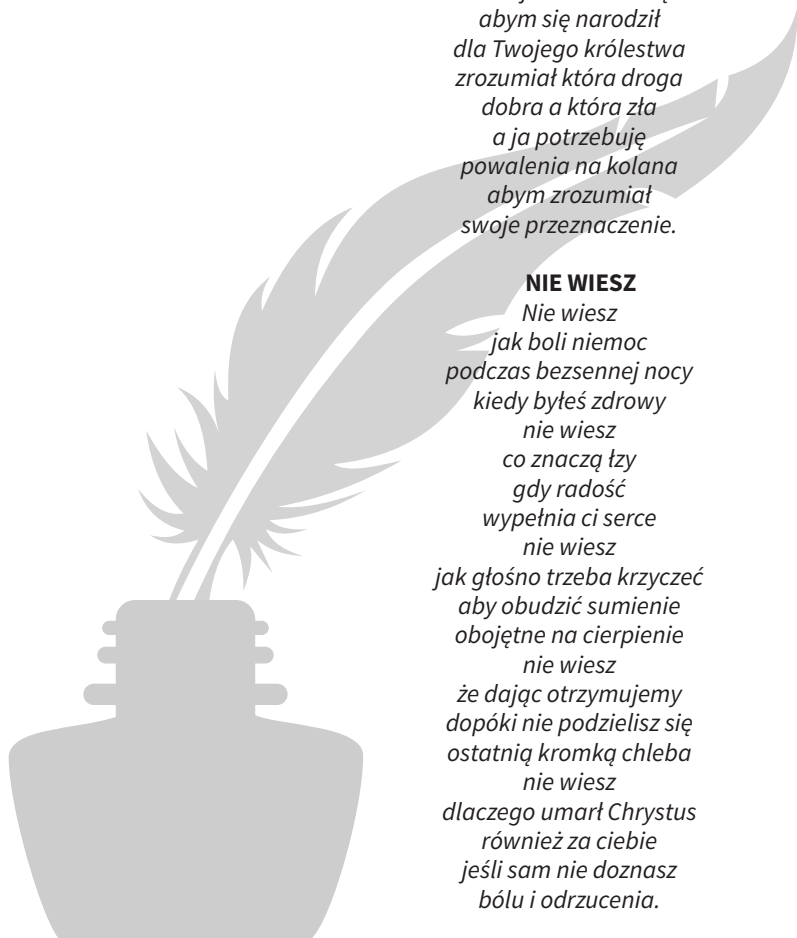
DROGA DO DAMASZKU

Każdego dnia
chodzę
do Damaszku
podstawiam nogi
tym co są
bliżej Boga
ode mnie
czasem uciekam
przed prawdą
karmię grzechem
głodne sumienie
a Ty Panie uparcie
z miłością pytasz
czemu Cię prześladowuję
oślepiasz swoim blaskiem

aby nie zszedł
na zatracenie
każdego dnia
przebaczasz mi Panie
nadajesz nowe imię
aby się narodził
dla Twojego królestwa
rozumiał która droga
dobra a która zła
a ja potrzebuję
powalenia na kolana
aby zrozumiał
swoje przeznaczenie.

NIE WIESZ

Nie wiesz
jak boli niemoc
podczas bezsennej nocy
kiedy byłeś zdrowy
nie wiesz
co znaczą łzy
gdy radość
wypełnia ci serce
nie wiesz
jak głośno trzeba krzyżeć
aby obudzić sumienie
obojętne na cierpienie
nie wiesz
że dając otrzymujemy
dopóki nie podzielisz się
ostatnią kromką chleba
nie wiesz
dlaczego umarł Chrystus
również za Ciebie
jeśli sam nie doznasz
ból i odrzucenia.



samotnych, bezradnych i zagubionych życiowo, bo my skupimy się na wymyślnych potrawach, coraz droższych prezentach i rozmowach o płytkiej treści.

Życzę takich świąt, gdzie to właśnie Chrystus będzie dla nas najważniejszy. Na dowód tej ważności niech te święta będą czasem umacniania naszej wiary, wzrastania w miłości i pogłębiania nadziei, że tylko Chrystus jest DROGĄ, PRAWDĄ I ŻYCIEM.

Niech atmosfera takich prawdziwych świąt będzie obecna również z nami przez cały nowy rok. I pamiętajmy w czasie świąt szczególnie o tych, którzy z konieczności lub wyboru nie mają kogoś bliskiego, bo Chrystus narodził się dla wszystkich”.

Od lat myślałam, aby przedstawić literackie oblicze Pana Jana, nawet podjęłam w tym w tym kierunku próbę, przesyłając mu pytania dotyczące twórczej sfery Jego życia. Dlaczego temat się „rozmył”, a ja do niego nie wróciłam? Już nie ma na to odpowiedzi...

Dzisiaj jestem – mimo to – dziwnie spokojna. Ma to swoją wielką wymowę, ponieważ tym bardziej mówią do mnie Jego wiersze i cisza między nimi, która jest

ich osnową. Na każde pytanie, które miałam i nadal mogę mieć, otrzymuję odpowiedzi, obcując z tym, co nam zostawił, a przesłanie, które z tego płynie, jest moralnym zobowiązaniem.

„nie pytaj o miłość / kochaj / nie szukaj wiary / wierz / nie oczekuj nadziei / ufaj / nie chowaj się w tłumie / bądź człowiekiem”. (*bądź człowiekiem*)

Słyszycie echa modlitwy św. Franciszka? Cały Pan Jan! Bóg zapłać za miłość, którą dał światu, i za świadectwo, jak ją okazywać, jak trwać przy człowieku. ■

* Cytowane wiersze w omówieniu pochodzą z zasobów internetu

Dla Czytelników mamy trzy tomiki wierszy Jana Arczewskiego, zatytułowane **Rzeczywistość**, Lublin 2021



CZEKAMY NA WASZĄ TWÓRCZOŚĆ

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,
e-mail: janka.graban@integracja.org

WARTO OBEJRZEĆ FILMY I SERIALE



SESJE

scen. i reż. Ben Lewin,
prod. USA, 2012

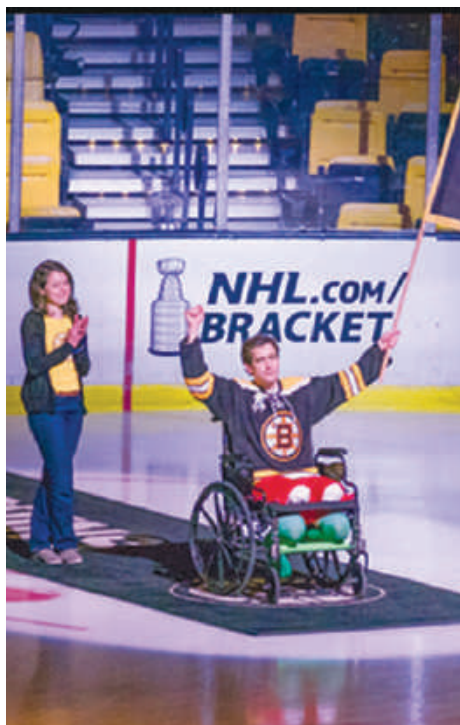
Ten komediodramat, niezwykle emocjonalny i wzruszający, przetłumaczył jedno z największych społecznych tabu – seks osób z niepełnosprawnością.

Zbliżający się do czterdziestki, dotknięty paraliżem niemal całego ciała – ale przecież nie mózgu – mężczyzna postanawia poznać smak seksu. Jednak w obawie o swą sprawność opta terapeutkę, której specjalnością jest praktyczne likwidowanie zahamowań seksualnych. Widzimy tu, ile barier psychicznych musi pokonać człowiek uzależniony od innych. I jak pomaga mu także ksiądz rozwiewający różne wątpliwości i mający czas dla potrzebującego.

W *Sesjach* nie brakuje dość odważnych, rozbieranych scen i pozornie kontrowersyjnych wątków, ale temu ważnemu tematowi towarzyszy dawka humoru i błyskotliwych dialogów.

Podczas 27. Sundance Film Festival, festiwalu kina niezależnego, obraz otrzymał Nagrodę Publiczności.

Do obejrzenia na www.cda.pl.



NIEZWYCIĘŻONY

reż. David Gordon Green,
prod. USA, 2017

Niezwykniężony to opowieść o Jeffie Baumanie, który stracił obie nogi w wyniku zamachu na mecie maratonu bostońskiego w 2013 r. Stał się narodowym bohaterem, gdy ze szpitalnego łóżka pomógł w zidentyfikowaniu jednego z zamachowców. Film pokazuje trudności, jakie Jeff napotykał na swojej drodze, starając się odnaleźć w nowej rzeczywistości – zarówno jako osoba z niepełnosprawnością, jak i nagle powszechnie rozpoznawalna postać. Musi zmagać się z codziennymi trudnościami, ale też traumatycznymi wspomnieniami i niespodziewaną sławą.

Obraz opiera się na kreacji Jake'a Gyllenhaala, który doskonale oddaje emocje swojego bohatera. Nie jest to postać idealna i nie staje się taką w wyniku tragicznych wydarzeń. Dopiero praca nad sobą i zmierzenie się z własnymi słabościami pozwala mu stanąć na nogi (także dosłownie).

Interesująca produkcja o człowieku, który nie poddał się przeciwnościom losu i dla wielu stał się symbolem nadziei.



DAVID HOLMES: CHŁOPIEC, KTÓRY PRZEŻYŁ

reż. Dan Hartley, prod. USA, 2023

Film dokumentalny *David Holmes: Chłopiec, który przeżył* (ang. *The boy who lived*) ukazuje historię, która wydarzyła się za kulisami prac nad czarodziejską sagą filmów o Harrym Potterze. Mowa o tragedii kaskadera i głównego dublera odtwórcy tytułowej roli, Daniela J. Radcliffe'a.

David Holmes towarzyszył aktorowi od pierwszej części ekranizacji, zatytułowanej tak jak powieść: *Kamień Filozoficzny*. To on grał w quidditcha, ścigał się na miotle, uciekał przed smokiem i walczył z drużotkami na dnie jeziora podczas Turnieju Trójmagicznego. Uwielbiał swój zawód. Na planie przedostatniej części filmowej serii kaskader doznał dotkliwego w skutkach urazu: złamał kręgosłup i został sparaliżowany od pasa w dół. Przyjaźń obu mężczyzn została wystawiona na ciężką próbę.

Tytuł filmu ma podwójne znaczenie. „Chłopiec, który przeżył” to pierwszy rozdział książki *Harry Potter i Kamień Filozoficzny*, czyli pierwszy rozdział całej serii.

Do obejrzenia na HBO Max.



WARTO PRZECZYTAĆ...

CZTERY PORY LASU

Jarosław Szalata, *Rok leśniczego*, wyd. Lasy Państwowe 2016

Bardzo ciekawe książki o życiu, które toczy się w lasach, otrzymaliśmy od Pana Ryszarda Jatkovskiego, naszego wiernego Czytelnika, któremu pragniemy serdecznie podziękować.

Ofiarowane publikacje napisał leśnik, który oprócz wykształcenia zawodowego ukończył studia z zakresu komunikacji społecznej i dziennikarstwa. Prowadzi popularny w sieci „Blog Leśniczego”, współpracuje m.in. z redakcjami „Ech Leśnych” i „Głosu Lasu”. Inicjuje spotkania integracyjne i wykłady, także dla osób z niepełnosprawnością. Od początku drogi zawodowej związany jest z Nadleśnictwem Trzciel. To aktywny członek wielu stowarzyszeń i organizacji społecznych, wieloletni radny, a w przeszłości przewodniczący Rady Gminy Pszczew. Obecnie pełni funkcję m.in. przewodniczącego Związku Leśników Polskich RP.

W książce opisuje miesiąc po miesiącu 365 dni z życia lasu. Przedstawia ciekawą pracę leśniczego, która przynosi piękne owoce. Po tej lekturze inaczej spojrzycie na lasy i leśniczych. Będziecie ich lepiej rozumieć i bardziej szanować.



ODUCZANIE ŚWIATA

Mikołaj Marcela, *Patoposłuszeństwo. Jak szkoła, rodzina i państwo uczą nas bezradności i co z tym zrobić?*, wyd. Znak 2022

Specjalista od popkultury, wykładowca na Uniwersytecie Śląskim na kierunkach: sztuka pisania, filologia polska oraz projektowanie gier i przestrzeni wirtualnej. Pisze teksty piosenek i prowadzi blog kulinarny „Kuchnia Dr. Marceli”.

Jego książka to zaproszenie do debaty. Autor pokazuje, jaki koszmar robią dzieciom, a w sumie całemu światu, osoby dorosłe. Kto wiedział, że słowa „dom” i „dominacja” mają ten sam rdzeń, a tacińska *familia* (rodzina) pochodzi od słowa *famulus*, oznaczającego niewolnika? Kto ma wiedzę o tym, że praktyki wychowawcze, które stosuje polskie szkolnictwo, mają swój początek w badaniach nad zachowaniami i tresurą zwierząt? Dlatego uznajemy posłuszeństwo za coś naturalnego.



Tak jednak nie musi być. Żaden system nie jest wieczny. Już dziś dostępne są alternatywne opcje. Musimy tylko znaleźć w sobie odwagę, by się na nie zdecydować. Kiedyś zostaliśmy nauczeni, że świat musi wyglądać tak, jak wygląda. Teraz przyszedł czas, by się tego oduczyc.

KALENDARZE 2024

Czekają na Was trzy kalendarze książkowe, które otrzymaliśmy od Wydawnictwa Eurograf. Jaki będzie czekający nas rok? Uwierzmy, że to zależy od Was. Wydawnictwo Eurograf, które polecamy uwadze, radzi, żeby zamiast szybkich zmian, postawić na strategię małych kroków. Poznawać swoje potrzeby i wtedy z czułością dla siebie kreatywnie zmienić to, co zmienić chcemy. Dołączamy się do życzeń: „Odkryj swoją pasję i podążaj za nią. Zakwitnij swoją mocą!”

• Kalendarz motywacyjny „Debeściak” dzienny, 352 s.

Kalendarz dla każdego, kto chce poprawić jakość swojego życia. Dwoje specjalistów; Ewa Tyralik, trenerka i terapeutka, oraz Marcin Capiga, trener i coach, towarzyszą nam przez cały rok na drodze do rozwoju. Dowiedcie się m.in., jak sobie radzić z wewnętrznym krytykiem, jak rozpoznawać emocjonalne drogowskazy, jak ruch i spacer wpływają na samopoczucie i jak radzić sobie ze stresem. Wszystko smakowicie ilustrowane rysunkami Klaudii Tolman.



• Kalendarz rozwojowy (kobieta) tygodniowy, 240 s.

Ta publikacja powstała z myślą o kobietach. Atrakcyjne narzędzie wspierające w rozwoju osobistym. W kalendarzu m.in. minimalistyczne wnętrza, dzięki czemu całość jest przejrzysta i estetyczna. Miejsca na zaplanowane podsumowania, 12 tekstów dotyczących m.in. określania silnych stron. Cytaty na każdy tydzień roku. Lista emocji, potrzeb i wartości.

• Kalendarz tygodniowy z serii „Blisko natury”, 208 s.

Unikatowe ryciny, a także cytaty otwierające i zamykające kolejne miesiące. Miejsca na obszernie notatki w każdym tygodniu i oznaczone dni wolne od pracy. W środku teksty dotyczące prozdrowotnego działania roślin i etymologii ich nazewnictwa, przygotowane przez Mayrę Wojciechowicz, artystkę i ekoaktywistkę, mieszkającą na Warmii. Do tego przepiękne ilustracje Aleksandry Michalskiej-Szwagierczak. ■

Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótka wypowiedź o lesie najbliższym od Waszego miejsca zamieszkania. Napiszcie, czy chodzicie tam, co o nim wiecie oraz czy znacie tamtejszego leśniczego? Odpowiedzi przysyłajcie listownie na adres: Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa lub: janka.graban@integracja.org z dopiskiem wybranego tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna odpowiedź, ale nie gwarantujemy tego, że dany tytuł otrzymacie.

SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień oraz wszelkich innych spraw i sytuacji.



Na Państwa listy odpowiada
ANITA SIEMASZKO, prawnik.
Listy prosimy kierować na adres e-mail:
redakcja@integracja.org

OPIEKUN NA TURNUSIE

Według polskiego prawa do 16. roku życia dziecka można odliczyć obecność opiekuna na turnusie rehabilitacyjnym, a wg innego zapisu – do 18. roku życia dziecko ma być pod opieką osoby dorosłej. Jak rozumieć takie zapisy prawa? Jakie są tego konsekwencje?

Halina G.

Dziecko, zgodnie z art. 92 *Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego*, pozostaje aż do pełnoletności pod władzą rodzicielską. Sprawowanie władzy rodzicielskiej wiąże się z odpowiedzialnością rodziców za opiekę nad dzieckiem. Rodzice są przedstawicielami ustawowymi swojego nieletniego dziecka i to oni są odpowiedzialni za zachowanie się małoletniego. W *Kodeksie karnym* oraz w *Kodeksie wykroczeń* zostały uregulowane kary wynikające z zostawienia dziecka samego w domu. Czyn taki może zostać uznany za przestępstwo lub wykroczenie; znaczenie ma charakter popełnionego czynu, a także okoliczności temu towarzyszące.

Art. 160 *Kodeksu karnego* brzmi: „§1 Kto naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§2 Jeżeli na sprawcy ciąży obowiązek opieki nad osobą narażoną na niebezpieczeństwo, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Nie ulega wątpliwości, że na rodzicach i opiekunach prawnych ciąży szczególnie obowiązek sprawowania opieki nad małoletnim, zatem będzie grozić im kara surowsza, tj. pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Przepisy nie określają wyraźnej granicy wieku dziecka, które można zostawić bez opieki w domu, nie pozostawiają natomiast wątpliwości co do odpowiedzialności rodziców za ewentualne narażenie go na niebezpieczeństwo. Rodzicom daje się jednak pewną swobodę także w ocenie, czy dziecko działa z dostatecznym rozeznaniem, czy potrafi w sposób rozsądny formułować swoje życzenia, na ile jest dojrzałe.

Zróznicowanie według wieku istnieje w wielu aktach prawnych, także np. w *Kodeksie karnym* oraz w *Kodeksie wykroczeń*, jeśli chodzi o odpowiedzialność rodziców za opiekę nad dzieckiem.

Art. 210 *Kodeksu karnego*: „§1 Kto wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo kto osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Art. 106 *Kodeksu wykroczeń*: „Kto, mając obowiązek opieki lub nadzoru nad małoletnim do lat 7 albo nad inną osobą niezdolną rozpoznać lub obronić się przed niebezpieczeństwem, dopuszcza do jej przebywania w okolicznościach niebezpiecznych dla zdrowia człowieka, podlega karze grzywny albo karze nagany”.

Z kolei *Ustawa Prawo o ruchu drogowym* stanowi, że dziecko, które nie ukończyło 7 lat, nie może przebywać bez opieki na drodze publicznej, nie może się poruszać samodzielnie, np. chodnikiem, bo to element drogi. W takich sytuacjach opieki nad dzieckiem do wieku 7 lat nie musi sprawować osoba dorosła, może to robić np. starsze rodzeństwo. Opiekun musi jednak skończyć 10 lat.

Ograniczenia wiekowe zawierają także regulaminy spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych. Dzieci do lat 12 mogą korzystać z windy wyłącznie pod opieką dorosłych.

Podsumowując: w przepisach prawnych istnieją zróżnicowania wiekowe i tak według *Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 listopada 2007 r. w sprawie turnusów rehabilitacyjnych*, opiekunem na turnusie rehabilitacyjnym może być ten, kto ukończył 18 lat lub ukończył 16 lat i jest wspólnie zamieszkującym członkiem rodziny osoby niepełnosprawnej.

PRZECHOWYWANIE AKT

Moja mama zmarła w 2023 r. Od rodziny wydobyłem dokument o orzeczeniu niepełnosprawności. Bardzo zdziwiło mnie, że jedna z przyczyn jej niepełnosprawności jest oznaczona symbolem O2-P, czyli jako choroba psychiczna. Chciałem zapytać komisję, od kiedy mama podjęła pierwszy kontakt



z lekarzem o odpowiedniej specjalności, aby przyznał ten symbol choroby. Datą wydania decyzji jest listopad 2009 r. Czy zgodnie z ustawą komisja ma obowiązek przetrzymywać dokumentację 50 lat? Czy jako syn mogę wystąpić o całą dokumentację medyczną mamy, złożoną do komisji orzekającej. Dziwne jest to, czego się dowiedziałem, bo mama o tym nie mówiła, a mając z nią kontakt, nigdy nie zaobserwowałem, aby coś niedobrego działo się z jej zdrowiem psychicznym. Nie daje mi to spokoju.

Jan W.

Zgodnie z art. 5 *Ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach*, dokumentacja powstająca w organach państwowych i państwowych jednostkach organizacyjnych oraz w organach jednostek samorządu terytorialnego i samorządowych jednostkach organizacyjnych, a także napływająca do nich jest przechowywana przez te organy i jednostki organizacyjne, następnie dokumentacja stanowiąca materiał archiwalny jest przekazywana niezwłocznie po upływie 25 lat od jej wytworzenia do właściwego archiwum państwowego, o ile organ lub jednostka organizacyjna nie przekazała materiałów archiwalnych do archiwum państwowego wcześniej.

Datą wytworzenia dokumentacji jest prawomocne zakończenie danego postępowania administracyjnego.

Jeżeli jest Pan zainteresowany dokumentacją orzeczniczą w sprawie swojej mamy, powinien Pan nawiązać kontakt z właściwym organem, np. poprzez złożenie pisma/zapytania w sprawie.

Z kolei o przechowywaniu dokumentacji medycznej stanowi w art. 29 *Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta*:

„Art. 29. 1. Podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych przechowuje dokumentację medyczną przez okres 20 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym dokonano ostatniego wpisu, z wyjątkiem: 1) dokumentacji medycznej w przypadku zgonu pacjenta na skutek uszkodzenia ciała lub zatrucia, która jest przechowywana przez okres 30 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym nastąpił zgon; 1a) dokumentacji medycznej zawierającej dane niezbędne do monitorowania losów krwi i jej składników, która jest przechowywana przez okres 30 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym dokonano ostatniego wpisu; 2) zdjęć rentgenowskich przechowywanych poza dokumentacją medyczną pacjenta, które są przechowywane przez okres 10 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym wykonano zdjęcie; 3) skierowań na badania lub zleceń lekarza, które są przechowywane przez okres: a) 5 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym udzielono świadczenia zdrowotnego będącego przedmiotem skierowania lub zlecenia lekarza, b) 2 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym wystawiono skierowanie – w przypadku gdy świadczenie zdrowotne nie zostało

udzielone z powodu niezgłoszenia się pacjenta w ustalonym terminie, chyba że pacjent odebrał skierowanie; 4) dokumentacji medycznej dotyczącej dzieci do ukończenia 2. roku życia, która jest przechowywana przez okres 22 lat.

2. Po upływie okresów wymienionych w ust. 1 podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych niszczy dokumentację medyczną w sposób uniemożliwiający identyfikację pacjenta, którego dotyczyła. Dokumentacja medyczna przeznaczona do zniszczenia może być wydana pacjentowi, jego przedstawicielowi ustawowemu lub osobie upoważnionej przez pacjenta”.

Po śmierci pacjenta dokumentacja medyczna jest udostępniana osobie upoważnionej przez pacjenta za życia lub tej, która w chwili zgonu pacjenta była jego przedstawicielem ustawowym (art. 26 ust. 2 *Ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta*). W razie sporu między bliskimi o dostęp do dokumentacji rozstrzyga go sąd (ten sam, który rozstrzygałby o postępowaniu spadkowym w sprawie tego zmarłego).

OPŁATY ZA POBYT W DPS

Proszę o wytłumaczenie, jak to jest z pieniędzmi z 500+? Moja córka przebywa w domu opieki i nie mogę się niczego dowiedzieć o pieniądzach, które jej rząd przyznał, bo nie jestem opiekunem. Wiem też, że są dodatki finansowe dla tych osób niepełnosprawnych, które nie potrafią same egzystować. Co roku MOPR przesyła mi formularze do wypełnienia, aby mnie obciążyć kosztami pobytu córki. Mam 82 lata, chorą żonę. Płacę co miesiąc 500 zł za DPS, a nie mogę się dowiedzieć, ile córka otrzymuje od państwa.

Antoni H.

Zgodnie z art. 61 ust. 2 pkt 1 *Ustawy z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej* opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wnosi mieszkaniec domu, nie więcej jednak niż 70 proc. swojego dochodu. Świadczenie 500+ nie jest wyłączone z dochodu mieszkańca domu pomocy społecznej przy ustalaniu opłaty za pobyt. Świadczenie 500+ powiększa więc dochód mieszkańca DPS, a tym samym mieszkaniec ponosi wyższą opłatę. Świadczenie nie jest uwzględniane w dochodzie, ale wyłącznie w przypadku ustalenia odpłatności za DPS małżonka, zstępnych i rodziców. Z kolei zgodnie z art. 8 pkt 3 *Ustawy z dnia 9 stycznia 2020 r. o dodatkowym rocznym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów* (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 2575, z 2023 r. poz. 1407) – kwoty dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego nie wlicza się do dochodu, o którym mowa w art. 8 ust. 3 *Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej* (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 901, 1693, 1938).

Jak wynika z ww. przepisów, „trzynastka” i „czternastka” nie są wliczane do dochodu, o którym mowa w art. 8 ust. 3 *Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej*. ■



SAMODZIELNOŚĆ AKTYWNOŚĆ MOBILNOŚĆ!

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych realizuje programy mieszkaniowe z pakietu „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!” (S-A-M).

Są to: „Mieszkanie dla absolwenta” oraz „Dostępne mieszkanie”.

inicjatywy te służą rozwiązaniu jednego z najbardziej istotnych problemów, czyli braku mieszkania, w szczególności spełniającego indywidualne kryterium dostępności. Poczucie komfortu, chęć stworzenia własnego miejsca, w którym czujemy się wygodnie i bezpiecznie, są ważne dla każdego, a zwłaszcza dla osób ze szczególnymi potrzebami.



Celem obu programów jest wzrost niezależnego życia oraz ułatwienie aktywności zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnością.

MIESZKANIE DLA ABSOLWENTA

Jeden z modułów programu S-A-M, skierowany do osób młodych, które rozpoczynają samodzielne życie, również zawodowe – to „Mieszkanie dla absolwenta”.

Program przeznaczony jest dla osób z niepełnosprawnością, które kończą edukację oraz chcą samodzielnie i niezależnie rozpocząć aktywność zawodową, a na przeszkodzie stoi im brak własnego mieszkania w miejscowości, w której rozpoczęli pracę lub zamierzają ją podjąć.

Możesz skorzystać z programu, jeśli masz orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub jesteś osobą z niepełnosprawnością narządu słuchu i masz orzeczenie o co najmniej umiarkowanym stopniu niepełnosprawności.

Istotnym warunkiem jest posiadanie statusu absolwenta szkoły podstawowej, ponadpodstawowej lub szkoły wyższej w okresie 36 miesięcy poprzedzających termin złożenia wniosku w programie.

Z programu mogą też skorzystać osoby, które opuszczają rodziny zastępcze, rodzinne domy dziecka lub placówki opiekuńczo-wychowawcze.

Jeśli złożysz oświadczenie, że nie jesteś właścicielem mieszkania ani nie przysługuje Ci spółdzielcze prawo do lokalu w miejscowości, w której pracujesz lub poszukujesz pracy, możesz uzyskać dofinansowanie do wynajmu mieszkania, które spełnia indywidualne kryterium dostępności. Dofinansowanie do wynajmu takiego mieszkania lub domu jednorodzinnego jest udzielane na okres poszukiwania pracy i rozpoczęcia zatrudnienia. Obecnie może to być nawet 60 miesięcy.

DOSTĘPNE MIESZKANIE

„Dostępne mieszkanie” jest programem skierowanym do osób z niepełnosprawnością, które w swoim mieszkaniu mają bariery ograniczające codzienne funkcjonowanie. Dzięki wsparciu PFRON mogą zamienić mieszkanie na inne, pozbawione barier architektonicznych. Program pozwala na otrzymanie dopłaty do zmiany mieszkania na takie, które znajduje się na parterze lub w blokach z windą do poziomu zero przed budynkiem.

„Dostępne mieszkanie” ma wspomóc niezależność osób z niepełnosprawnością, a także ułatwić im aktywność zawodową i społeczną przez zapewnienie mieszkania dostępnego. Mieszkanie wolne od wszelkich barier architektonicznych może być bowiem podstawą samodzielnego realizowania planów zawodowych i społecznych, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnością narządu ruchu.

Jeśli poruszasz się na wózku inwalidzkim i masz mieszkanie lub dom, z którego nie możesz samodzielnie wyjść na zewnątrz na poziom zero przed budynkiem,

możesz uzyskać dopłatę do zakupu mieszkania lub domu w lokalizacji, która umożliwi samodzielne jego opuszczenie. Jeśli wniosek dotyczy osoby małoletniej lub ubezwłasnowolnionej, wniosek składa jej opiekun prawny.

Istotnym warunkiem jest dysponowanie tytułem prawnym do lokalu na mocy prawa własności lub spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu.

Co istotne, wysokość dofinansowania do mieszkania wolnego od barier jest zależna od lokalizacji, w której nabywane jest mieszkanie, i stanowi różnicę między ceną mieszkania nabywanego a sprzedawanego.

Niezwykle korzystną zmianą wprowadzoną w programie jest odstąpienie od dotychczasowego ograniczenia wsparcia dla osób powyżej 65. roku życia. To oznacza, że seniorzy poruszający się na wózkach inwalidzkich również mogą starać się o pomoc w programie „Dostępne mieszkanie”.

JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK?

Wniosek o dofinansowanie złóż przez internet w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW) na stronie <https://sow.pfron.org.pl>.

Możesz to zrobić samodzielnie lub z pomocą pracowników powiatu, pod warunkiem że złożysz wniosek na swoim sprzęcie elektronicznym, który zapewnia transmisję danych.

Program realizuje samorząd powiatu, w którym mieszkasz.

Nabór wniosków do programu „Mieszkanie dla absolwenta” prowadzony jest w trybie ciągłym, do wyczerpania budżetu programu. Wniosek do programu „Dostępne mieszkanie” także możesz złożyć w każdym czasie, ale nie później niż do 31 grudnia 2024 r. lub do wyczerpania budżetu programu.

Szczegółowe informacje na temat programów uzyskasz w oddziałach PFRON i na stronach internetowych:

„Mieszkanie dla absolwenta”:

www.pfron.org.pl/o-funduszu/programy-i-zadania-pfron/programy-i-zadania-real/mieszkanie-dla-absolwenta/

„Dostępne mieszkanie”:

www.pfron.org.pl/o-funduszu/programy-i-zadania-pfron/programy-i-zadania-real/dostepne-mieszkanie/dostepne-mieszkanie/

Samodzielność ściśle wiąże się z aktywnością w różnych obszarach życia. Aktywizacja zawodowa, rozwój integracji społecznej, a nawet rehabilitacja możliwe są w pełni tylko wtedy, gdy osoby z niepełnosprawnością czują się komfortowo i mogą się samorealizować. Właśnie po to wdrażane są kolejne instrumenty pakietu „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!”, które w sposób znaczący podnoszą jakość życia osób ze szczególnymi potrzebami. ■



HANNA PASTERNY – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: www.hannapasterny.pl.

TROCHĘ EMPATII

Słowo „empatia” jest często używane w kontekście niepełnosprawności. Empatii oczekujemy od bliskich i przygodnie spotkanych osób. Jednak czy każdy rozumie, czym jest empatia?

Greckie słowo *empátheia* oznacza cierpienie. W psychologii empatią określamy zdolność do zauważania i współodczuwania stanów emocjonalnych innych ludzi, postawienia się w ich sytuacji. Nie należy jej mylić ze współczuciem. Jest niezbędna w budowaniu dobrych relacji. Brak tej tak ważnej umiejętności prowadzi do obojętności, trudności w rozwiązywaniu konfliktów, a nawet do przemocy. Przeciwnością empatii jest egocentryzm, czyli stawianie siebie w centrum i nieliczenie się z innymi. Wielu ludzi uważa, że niepełnosprawność, związane z nią ograniczenia i cierpienie otwierają i uwrażliwiają na innych. Owszem, może tak być, lecz założenie, że każdy, kto sam doświadczył niepełnosprawności lub kto mierzy się z nią w rodzinie, jest empatyczny, to mit.

W pociągu niewidoma kobieta, która weszła do przedziału z psem przewodnikiem, została z niego wyproszona. Gdy zaczęła się oburzać, że jest dyskryminowana i zgodnie z prawem jej pies nie musi mieć kagańca, ludzie wyjaśnili, że mogliby się zgodzić na brak kagańca, ale nie zamierzają podróżować z psem, który jest brudny i śmierdzący. Po interwencji konduktora kobieta dopięła swego.

W samolocie nastolatek oglądał bajkę na tablecie. Kopał w siedzenie przed nim. Ani on, ani jego matka nie reagowali na prośby współpasażerów o założenie słuchawek i o to, by siedział spokojnie. W końcu matka wykrzyczała, że to jest dziecko z niepełnosprawnością intelektualną, inni mają się zamknąć i dostosować, bo może być gorzej.

Trzydziestolatek nocami włączał muzykę. Nie reagował na prośby sąsiadów. Skończyło się interwencją policji i mandatem. Jego matka była oburzona. Tłumaczyła sąsiadom, że syna rzuciła dziewczyna, leczy się na depresję, nie może spać i powinni to zrozumieć.

Na konferencji prelegentka opowiadała, że chodzi ze swoim dorosłym autystycznym bratem do teatru.

W czasie spektaklu mężczyzna czasem coś mówi lub krzyknie. W takich sytuacjach inni widzowie niekiedy reagują, a raz poprosili, by wyszedł. Była zbulwersowana. „Trochę empatii!” – apelowała z przejęciem. Zastanawiałam się, do kogo powinna skierować ten apel: do innych czy do siebie. Czy ludzie, którzy zapłacili za bilety, przyszedli do teatru, by doznać ciekawych wrażeń intelektualnych lub się zrelaksować, muszą potulnie zgadzać się na takie zakłócenia? Czy wszyscy muszą zachwycać się psem przewodnikiem, który szczeka podczas koncertu?

O godz. 3.45 mieszkańców dwóch bloków obudziła głośno zachowująca się grupa. Gdy jeden z nich wychylił się przez okno i poprosił o ciszę, hałas się nasilił. Wezwano policję. Jedna z kobiet wykrzykiwała, że nic się nie dzieje, a to są niepełnosprawne dzieci z opiekunami. Mimo że w kilkunastoosobowej hałasującej grupie nie było ani jednego dziecka, takie wyjaśnienia wystarczyły policjantom. Nikogo nie wylegitymowali i nie ukarali za popełnienie wykroczenia, jakim jest zakłócanie ciszy nocnej. Podjechał autokar, „dzieci” wsiadły, a odprowadzający bawili się dalej. Piknik trwał pół godziny. „Dzieci” wróciły z trzydniowej wycieczki również w nocy. Okoliczni mieszkańcy znów musieli słuchać głośnych powitań, opowieści o wyjeździe, śmiechów. Ich prośby o ciszę nadal konsekwentnie ignorowano. Grupa rozstała się dopiero po 40 minutach.

Czy w opisanych sytuacjach osoby z niepełnosprawnościami i ich bliscy byli empatyczni? Czy jednocześnie można być self-adwokatem żądającym równego traktowania, a gdy trzeba ponieść konsekwencje swojego zachowania – to dorosłym dzieckiem z niepełnosprawnością intelektualną, od którego nie powinno się niczego wymagać? Czy ktoś może być na gorszej pozycji i można łamać jego prawa dlatego, że jest pełnosprawny, więc powinien się dostosować i być wyrozumiały? Empatyczni powinni być tylko pełnosprawni czy również osoby z niepełnosprawnościami? ■



ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE



Od 1 stycznia 2024 r. wejdą w życie przepisy, które wprowadzają świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością. Będzie je przyznawać i wypłacać Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Aby osoba z niepełnosprawnością mogła otrzymać to świadczenie, powinna najpierw uzyskać od wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (WZON) decyzję o ustaleniu poziomu potrzeby wsparcia.

Wnioski o wydanie decyzji o ustaleniu poziomu potrzeby wsparcia będzie można składać do WZON od 1 stycznia 2024 r. Po otrzymaniu decyzji WZON osoba z niepełnosprawnością będzie mogła złożyć do ZUS wniosek o wypłatę świadczenia.

KOMU PRZYSŁUGUJE ŚWIADCZENIE

Świadczenie wspierające będą mogły otrzymać osoby, które:

- ✓ ukończyły 18 lat;
- ✓ są obywatelami Polski albo Unii Europejskiej (UE) lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA), a jeśli nie – przebywają legalnie w Polsce i mają dostęp do rynku pracy;
- ✓ mieszkają w Polsce;
- ✓ otrzymały decyzję WZON, w której poziom potrzeby wsparcia został ustalony na uprawniającym poziomie punktów.

To, kiedy będzie można złożyć wniosek o świadczenie wspierające do ZUS, będzie zależeć od liczby punktów w decyzji WZON oraz od tego, czy opiekunowi osoby z niepełnosprawnością przysługuje inne świadczenie. Harmonogram, zgodnie z którym świadczenie wspierające będzie dostępne dla osób z niepełnosprawnością, wygląda następująco:

- ✓ osoby, które mają od 87 do 100 pkt, mogą ubiegać się o świadczenie od 2024 r.;
- ✓ osoby, które mają od 78 do 86 pkt, mogą ubiegać się o świadczenie od 2025 r.;
- ✓ osoby, które mają od 70 do 77 pkt, mogą ubiegać się o świadczenie od 2026 r.

Osoby, które mają co najmniej 70 pkt, będą mogły uzyskać świadczenie wspierające od 2024 r., pod warunkiem że po 31 grudnia 2023 r. opiekunom tych osób będzie przysługiwało prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego lub zasiłku dla opiekuna wypłacanego przez organ gminy.

JAKA BĘDZIE WYSOKOŚĆ ŚWIADCZENIA WSPIERAJĄCEGO

Świadczenie wspierające będzie wynosić od 40 do 220 proc. aktualnej wysokości renty socjalnej (dziś wynosi ona 1588,44 zł). Oznacza to, że na początku będą to kwoty od ok. 635 zł do blisko 3495 zł, w zależności od poziomu potrzeby wsparcia:

- ✓ 95–100 pkt – 220 proc. renty socjalnej,
- ✓ 90–94 pkt – 180 proc. renty socjalnej,
- ✓ 85–89 pkt – 120 proc. renty socjalnej,
- ✓ 80–84 pkt – 80 proc. renty socjalnej,
- ✓ 75–79 pkt – 60 proc. renty socjalnej,
- ✓ 70–74 pkt – 40 proc. renty socjalnej.

JAK UZYSKAĆ ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE

Osoba z niepełnosprawnością, która chce otrzymać świadczenie wspierające, będzie musiała złożyć

do wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności wniosek o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. Aby mogła się ona ubiegać o wydanie takiej decyzji, musi mieć status osoby z niepełnosprawnością potwierdzony w formie:

- ✓ orzeczenia o niepełnosprawności i jej stopniu – wydanego przez zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności;
- ✓ orzeczenia o niezdolności do pracy lub orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji – wydanego przez lekarzy orzekających w ZUS;
- ✓ orzeczenia o inwalidztwie – wydanego przed wrześniem 1997 r. przez komisje lekarskie ds. inwalidztwa i zatrudnienia.

WZON wyda decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia na taki sam okres, na jaki dana osoba ma orzeczenie o niepełnosprawności, nie dłużej jednak niż na 7 lat.

Gdy osoba z niepełnosprawnością otrzyma decyzję WZON i nie odwoła się od niej, będzie mogła złożyć do ZUS wniosek o przyznanie świadczenia wspierającego.

JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK DO ZUS

Wniosek będzie można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną przez:

- ✓ Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS,
- ✓ portal Emp@tia
- ✓ lub bankowość elektroniczną.

Jeżeli osoba z niepełnosprawnością złoży wniosek przez bank albo portal Emp@tia, ale nie ma profilu na PUE ZUS, wówczas Zakład Ubezpieczeń Społecznych założy jej taki profil automatycznie, na podstawie danych z wniosku.

Wniosek do ZUS może również zostać złożony przez pełnomocnika.

Do wniosku o świadczenie wspierające nie trzeba załączać decyzji wydanej przez WZON. Wszystkie dane, które się w niej znajdują, ZUS otrzyma z Elektronicznego Krajowego Systemu Monitoringu Orzeczeń o Niepełnosprawności (EKSMOoN). System ten prowadzi Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej (MRIPS).

W JAKI SPOSÓB BĘDZIEMY WYPŁACAĆ ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE

ZUS będzie wypłacać świadczenie wspierające przelewem na numer rachunku bankowego w Polsce, który osoba z niepełnosprawnością poda we wniosku. Będzie je otrzymywać łącznie z innymi świadczeniami, np. rentą socjalną czy 500+ dla osób niesamodzielnych. Świadczenie wspierające będzie przysługiwać bez względu na dochód, będzie zwolnione z podatku dochodowego i nie będzie mogło zostać zajęte przez komornika.

Podstawa prawna

Ustawa z dnia 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym (Dz.U. poz. 1429). ■





przewijamypolske@gmail.com

KOMFORTKA to pomieszczenie higieniczno-sanitarne, służące osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom do czynności pielęgnacyjnych.

Każdego dnia ok. 150 tys. dorosłych niesamodzielnych osób w Polsce, w asyście rodziców lub opiekunów, zmienia pieluchy, pieluchomajtki lub inne środki chłonne.



AKCJA SPOŁECZNA

 facebook.com/PrzewijamyPolske/

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym

 zurawinka

POZNAŃ

Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych

 IFOON

LUBLIN

Fundacja NieOdkładalni



GLIWICE

Fundacja Integracja



WARSZAWA

Poza domem robią to zwykle w niehigienicznych i urągających ich godności i bezpieczeństwu warunkach. Na ratunek spieszą im organizacje pozarządowe z Poznania, Gliwic, Lublina i Warszawy. Zawiązana przez nie Koalicja prowadzi akcję społeczną „Przewijamy Polskę” i zabiega o komfortki w całym kraju.



MASZ MOC POMAGANIA DZIECIOM

Zostań Św. Mikołajem i wspieraj Rodzinne Domy Dziecka!

Na stronie vitay.pl wybierz kategorię **Fundacja ORLEN** i zamień swoje punkty na wybrany cel społeczny.



[Przełącz punkty](#)



INTE GRA CJA

Pomagamy 30. rok!

150

KRS 0000 102 130

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji