

Świat pamięta o tych, którym nie
sprzyja los, część II

Aktualności i wydarzenia

Aktywny Samorząd
w 2025 roku

help

jesteśmy razem

nr 117 czerwiec 2025 ISSN 2083-2788

*Mimo ograniczonej
budżetów państw,
zmieniają się warunki
życia miliardów ludzi.*



CZY ŚWIAT STAJE SIĘ BARDZIEJ NASZ?

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)**

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

**Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5%
pozwoli pokazać im to, czego nie mogą
zobaczyć**



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem –
miesięcznik, informacje o świecie
dotyku i dźwięku dla osób niewidomych,
słabowidzących oraz ich otoczenia” jest
dofinansowany ze środków PFRON i ze
środków własnych Fundacji
Szansa – Jesteśmy Razem.



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together

**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

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

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Elżbieta Gutowska-Skowron, Ewelina
Mirocha, Anna Michnicka

**OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD**

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@fundacjaszansa.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia
naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub
gotowe artykuły należy wysyłać na powyższy
adres e-mail.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania,
zmian stylistycznych i opatrywania nowymi
tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie,
powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody
autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy miniaturki ludzi
stojące na globusie.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

■ **AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA** 6

■ ODWAŻNIE W ŚWIAT

Poradnik wakacyjny dla turysty
z niepełnosprawnością 9

Bo przecież się da – o odwadze i pasji
w podróży 11

Szerpowie Nadziei – inicjatywa, która
inspiruje 13

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Seeing Assistant GO 18

Co z tą dostępnością? 23

■ NA HELPOWE OKO

Kampania buraczano-ziemniaczana 25

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Lublin majową stolicą goalballa 26

Tu zostawię swoje serce 28

■ PRAWO I ŻYCIE

Aktywny Samorząd w 2025 roku 30

Świat pamięta o tych, którym nie sprzyja los,
część II 31

Europejskie inicjatywy na rzecz poprawy
dostępności 43

Przykłady osób z niepełnosprawnością aktywnych
w sferze ekonomii społecznej, część II 46

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Stretching bez barier – proste ćwiczenia,
wielkie korzyści 50

■ STREFA PSYCHE

Żyć marzeniami 52

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Patroni 2025 roku – ludzie, których warto znać
i pamiętać 54

Festiwal, który zbliża do świata 56

Literatura przekraczająca granice ciała – pisarze
z niepełnosprawnością 57

Życie 59



Helpowe refleksje

Wymyśliłem coś kompletnie teoretycznego, bez wcześniejszego sprawdzenia czy to ma rację bytu, a jedynie postąpiłem zgodnie z moim charakterem i, jak się okazało, w dużym stopniu mi się udało! Zaprosiłem przyjaciół do otwartej debaty politycznej, a oni przybyli. Dziękuję za to. Co więcej – wielu z uczestników było aktywnych.

Taki mam charakter. Nie lubię oraz nie umiem zostawić spraw samym sobie. Nie zgadzam się na to, by moi bliscy byli zdani na przypadek.

Mówię o dostępie do informacji. To nasze hobby, by mieć prawdziwy dostęp – nasze, jako niewidomych. Przecież rozumiecie, jak jesteśmy zmuszeni do aktywności i walki o informacje! Od początku życia, albo momentu utraty wzroku mamy kłopot z informacjami. Dociera ich do nas niewiele, co powoduje chęć do walki o więcej. Kiedy samym nam ich brakuje, tym bardziej widzimy brak u innych. Proszę mnie zrozumieć – jako niewidomego z taką, a nie inną sytuacją życiową, kiedy „widzę”, że coś jest dla mnie niedostępne – cierpię. I tak się psychologicznie dzieje, że kiedy widzę oszustwa w przestrzeni publicznej, niedoinformowanie, przekłamania itp., tak samo cierpię. Jak? Chyba najbardziej w formie wręcz fizycznego zderzania. Ludzie tak mają – kiedy słyszymy o czymś nieszczęśliwym, odczuwamy ból. Można rzec – solidarnościowy. Kiedy widzimy jak ktoś jest oszukiwany, jak żyje w ułudzie, naiwności,



Myślimy sobie, dlaczego ten ktoś nie może mieć prawa do kierowania swoim życiem w świetle prawdziwych informacji? Jak taki człowiek ma decydować z kim będzie żył, co kupi, gdzie będzie się kształcił, kogo będzie popierał itd., kiedy na tysiące sposobów jest wprowadzany w błąd?

tak samo się martwimy. Myślimy sobie, dlaczego ten ktoś nie może mieć prawa do kierowania swoim życiem w świetle prawdziwych informacji? Jak taki człowiek ma decydować z kim będzie żył, co kupi, gdzie będzie się kształcił, kogo będzie popierał itd., kiedy na tysiące sposobów jest wprowadzany w błąd?

Moja przyjaciółka wyszła za mąż za fajnego gościa. Urodziła syna i zaszła w drugą ciążę. Było więc dobrze, ale do czasu, bo właśnie w tym momencie dowiedziała się, że jej mąż jest ukrytym alkoholikiem. Coś mu się nie spodobało i po okresie abstynencji wrócił do wódki. Skończyło się „fajnie” i ich małżeństwo. Okres abstynencji trwał bodaj dwa, a może więcej lat. Powiedziała, że gdyby wiedziała o problemie alkoholowym, nie wyszłaby za mąż! Ale wyszła. Została z dwojgiem dzieci, sama, bez środków do życia. Inni nasi przyjaciele jej pomogli, ale gdyby i oni zawiedli?

Takie znaczenie może mieć niedoinformowanie, oszukiwanie, ukrywanie itd. Kiedy chodzi o debatowanie polityczne, brak rzetelnych informacji owocuje nieprawidłowymi wyborami. Trudno się z tym pogodzić. No więc nie może być tak, że na to sobie pozwolimy. W naszej społeczności, również Fundacji i w gronie czytelników Helpa każdy ma swoje miejsce i nie wolno nikogo ganić za jego poglądy. Na tym polega być demokratą.

Wszyscy jednak musimy dbać o informacje, by nikt nas oszukiwał i nie wykorzystywał naszej naiwności.

Sięgnijmy po Sienkiewiczowski Potop. Janusz Radziwiłł oszukał Kmicica – owszem, mocnego chuligana, ale gościa dobrego i bardzo dzielnego. Opowiadał mu farmazony, jak to on jako książę dba o Rzeczpospolitą Obojga Narodów. Kmicic mu uwierzył i zaprzysiągł wierność. Pobił Polaków z Wołodyjowskim na czele. Kiedy Radziwiłł go oszukał co do skazania i wyroku śmierci tegoż i innych rycerzy, a następnie dowiedział się od Bogustawa Radziwiłła jaka jest prawda, Kmicicowi otworzyły się oczy. Aż wylewał bodaj Soroką kubły zimnej wody na głowę, by nie zwariować! Od tej pory Kmicic służył ojczyźnie, a nie Szwedom i zdradzieckim arystokratom.

Dziękuję Wam za czytelniczną obecność i zabieranie głosu w Waszych tekstach. Proszę o więcej. Pod wpływem różnych doświadczeń finalizuję pojęcie o samym sobie. Teraz opowiadam, że po prostu jestem zarówno chrześcijański, jak lewicowy, znaczy socjalistyczny. Nie zgadzam się bowiem z podejściem dziko wolnorynkowym, a wymagam społecznej empatii. Jak chrześcijanin ma nie pomagać słabszym! Jak niewidomy może nie rozumieć trudności życiowych innych ludzi? Jak można nie widzieć potrzeby planów rozwoju całego kraju i narodu? I jako taki jestem również przeciw marnotrawstwu i rozdawnictwu. Co innego pomagać, a co innego kupować poparcie leniuchów i oszustów, o czym z kolei mówi Konfederacja. W moim pojęciu nie ma zezwolenia na socjał bez wymagań. Niech więc i niepełnosprawni zabierają się do porządnej nauki i pracy, a nie wykorzystują dobroczynność sprawnych i biorą kasę za nic!

Zapraszam na moje debaty i namawiam do otwarcia i odwagi. Co by nie rzec, żyjemy w tej samej czasoprzestrzeni, żyjemy więc razem i dbając o innych opowiadajmy jak być dobrym.

Serdecznie pozdrawiam
Marek Kalbarczyk
Prezes Zarządu
Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem



Czym jest dostępność wydarzeń

Jak dobrze zaplanować wydarzenie stacjonarne i online, by było dostępne dla każdego? Jak dobrać usługi, by wszyscy uczestnicy czuli się komfortowo? Jakich błędów unikać, by nie wyjść na nieprzyjaznych osobom z niepełnosprawnościami i nie narobić sobie kłopotów w projekcie? – o odpowiedzi na te i inne pytania pokusił się portal *publicystyka.ngo.pl*.

Kolejne pytanie, to czy dostępne wydarzenie jest obowiązkiem czy dobrą praktyką? Na wstępie portal powołuje się na definicję dostępności zgodną z artykułem 9 Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, która opisuje ją jako umożliwienie każdemu, m.in. pełnego udziału we wszystkich sferach życia przez dostęp do środowiska fizycznego, środków transportu, informacji i komunikacji, w tym technologii i systemów informacyjno-komunikacyjnych lub likwidację przeszkód i barier w dostępie do nich. Takie podejście pozwala traktować dostępność wydarzeń jako narzędzie realizacji praw człowieka, ale stanowi również wartość uniwersalną, dzięki której z rozwiązań projektowanych dla osób z niepełnosprawnościami korzystać mogą wszyscy.

Dostępne wydarzenia zapewniają odbiorcom z niepełnosprawnościami usługi i narzędzia o charakterze kompensacyjnym, m.in. napisy dla osób niesłyszących, tłumaczenie na język migowy dla osób głuchych, pętla indukcyjna dla użytkowników aparatów słuchowych czy audiodeskrypcja dla osób niewidomych.

W UE nie ma jednego aktu prawnego, który opisywałby całość zagadnienia dostępności wydarzenia, znajdują się one w różnych aktach prawnych z dziedziny dostępności cyfrowej, komunikacyjno-informacyjnej, architektonicznej czy zamówień publicznych.

Dlaczego kwestie dostępności wydarzeń są tak istotne? Według szacunków GUS z roku 2021 22,6 proc. mieszkańców Polski, czyli ok. 8,6 mln osób, żyje z odczuwaną niepełnosprawnością biologiczną, co oznacza osoby z długotrwale naruszoną sprawnością fizyczną, umysłową, intelektualną lub w zakresie zmysłów. 13 proc. Polaków ma orzeczoną niepełnosprawność lub deklaruje poważne ograniczenia w wykonywaniu zwykłych czynności, mimo braku prawnego potwierdzenia niepełnosprawności. Szacunki z 2019 roku wskazują, że u blisko połowy wystąpiły długotrwale problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe, trwające co najmniej 6 miesięcy.

Jakie są atrybuty dostępnego wydarzenia? Po pierwsze odbywa się w miejscu dobrze skomunikowanym i dostępnym, co w praktyce oznacza sprawdzenie czy wejście jest na poziomie terenu wokół budynku, czy jest winda lub podjazd, czy na kondygnacjach znajdują się przystosowane toalety, czy na korytarzach nie ma wystających gablot, reklam, elementów dekoracji, które mogą stanowić nie lada przeszkody np. dla osób niewidomych czy poruszających się na wózkach.

Zaproszenia na wydarzenie powinny być w różnych formatach, a więc w czarnym druku, w brajlu, jeśli jest w formie graficznej powinno być opatrzone tekstem alternatywnym. Katalog potrzeb, wymagań i porad zawarty w tekście na portalu jest dużo dłuższy i może być bardzo przydatny. Z pewnością warto odwiedzić to

łącze <https://publicystyka.ngo.pl/stacjonarnie-i-online-jak-zorganizowac-wydarzenie-dostepne-dla-wszystkich>.

Drabina Jakubowa pomoże pokonać samotność

Kontakt z drugim człowiekiem to coś więcej niż przyjemność – to potrzeba biologiczna. Osoby żyjące w statych, dobrych relacjach mają lepsze zdrowie, niższy poziom stresu, rzadziej zapadają na choroby otępienne i żyją dłużej. Neurobiologia pokazuje, że miłość – ta prawdziwa, dojrzała – chroni naszą psychikę i ciało – czytamy na portalu pl.alateia.org.

Jednym z miejsc, które umożliwia wyrwanie się z zakłętą kręgą samotności jest wspólnota Drabina Jakubowa, budująca mosty między ludźmi z niepełnosprawnościami a wolontariuszami, miejsce, w którym relacje międzyludzkie nie są uzależnione od sprawności, miejsce, które oferuje prawdziwą bliskość.

Zespół Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu przedstawił na początku tego roku alarmujące dane dotyczące kondycji emocjonalnej Polaków. Z badań wynika, że 68 proc. dorosłych obywateli naszego kraju odczuwa samotność, zaś 23 proc. z nich deklaruje społeczną izolację.

Samotność, w sposób szczególny, jest udziałem nastolatków, młodych dorosłych i seniorów, przy czym samotność niekoniecznie i nie zawsze oznacza, że w naszym otoczeniu brakuje ludzi. Dotyka ona również tych, którzy teoretycznie mają szerokie grono znajomych, zaś w praktyce relacje te nie są autentyczne. Bowiem nie chodzi o ich ilość, a o ich jakość.

Wspólnota Drabina Jakubowa to nie tylko turnusy rekolekcyjne, ale też regularne spotkania duszpasterskie i integracyjne. Wspólnota działa m.in. w Białymstoku, Grajewie, w Izbicy Kujawskiej, w Poznaniu, Warszawie, Wołominie, a nawet w Cordobie w Argentynie. Jak to działa w praktyce? Najlepiej posłużyć się przykładami.

Na jeden z turnusów rekolekcyjnych Drabiny Jakubowej przyjechali dwaj chłopcy – Kuba z czterołożynowym porażeniem mózgowym, niemówiący, poruszający się na wózku, wymagający pomocy niemal przy każdej czynności, porozumiewający się z otoczeniem za pomocą specjalnej książki. Na pytanie wolontariuszki o jego największe marzenie odpowiedział błyskawicznie – Chciałbym mieć pełnosprawnych przyjaciół. Drugi z chłopców to Maciek, który po śmierci matki całkowicie zamknął się w sobie. Po szkole włączał komputer i grał całymi dniami, a nawet nocami. Tak mówił o swoim życiu przed turnusem – Przed Drabiną nic nie robiłem, nic mi nie wychodziło. Byłem w swoim świecie, byłem samotny. Nie widziałem sensu w wierze.

Ze spotkania Maćka i Kuby narodziła się wielka przyjaźń i głęboka relacja. Tak czytamy o niej w tekście na portalu – Historia Maćka i Kuby mówi wiele o kondycji młodych ludzi i o wciąż istniejącym problemie izolacji osób z niepełnosprawnościami. To tylko jedna opowieść, a znamy wiele podobnych. Drabina Jakubowa nie próbuje sztucznie rozwiązać problemu samotności. Ona po prostu jest – przy człowieku, obok niego, razem z nim.

Niewidoma Hinduska na Dachy Świata

29-letnia Chhonzin Angmo z indyjskiego stanu Himachal Pradesh zapisała się na kartach historii jako pierwsza niewidoma kobieta, która zdobyła Mount Everest – najwyższy szczyt świata. Na wierzchołku o wysokości 8 848,86 metra stanęła w niedzielny poranek 23 maja, około godziny 8:34 czasu lokalnego, w ramach wyprawy Pioneer Everest Expedition – donosi portal mir.org.pl. Przypominamy przy tej okazji, że pierwszym niewidomym mężczyzną, który zdobył Mount Everest był Erik Weihenmayer. Miało to miejsce w 2001 roku.

Chhonzin Angmo straciła wzrok w wieku ośmiu lat, w wyniku powikłań polekowych. Zafascynowana górami nie porzuciła marzeń o ich zdobywaniu. Ukończyła kurs wspinaczki

wysokogórskiej i zdobywała kolejne szczyty w Himalajach. Przed udaną próbą wejścia na Everest wspięła się również na szczyt Lobuche (6 119 m). Stanowiło to rodzaj przygotowania do kluczowego wyzwania, jakim było zdobycie Dachy Świata.

W ekspedycji zorganizowanej przez agencję Pioneer Adventure towarzyszyli jej doświadczeni przewodnicy – Dandu Sherpa i Om Gurung.

Spektakularny sukces sportowy Chhonzin Angmo to także niezwykły przykład hartu ducha i determinacji w pokonywaniu barier, a także inspirujące przesłanie, że ze wsparciem, przy odpowiednim przygotowaniu, charakteryzując się dodatkowo wolą walki, można osiągać wielkie cele.

Osoby niewidome w statystykach

W Polsce żyje około 1,8 miliona osób niewidomych lub słabowidzących. To zaskakująca liczba, która pokazuje, jak ważne jest zrozumienie sytuacji tej grupy społecznej. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z wyzwań, z jakimi borykają się niewidomi, ani z różnorodnych form wsparcia, które są dostępne. W artykule przyjrzymy się nie tylko statystykom, ale także problemom, z jakimi stykają się osoby niewidome, oraz inicjatywom, które mają na celu poprawę jakości ich życia – czytamy w artykule Anity Jakubowskiej na portalu sfpg.org.pl.

Osoby niewidome i słabowidzące stanowią 1,5 proc. populacji naszego kraju. 10 proc. z nich to osoby w wieku do 18 lat, 60 proc. to osoby w wieku od 19 do 64 lat i 30 proc. to osoby powyżej 65 roku życia. Jak widać z tego zestawienia, osoby w wieku produkcyjnym stanowią zdecydowaną większość.

Jeden z głównych problemów, z jakimi stykają się osoby niewidome, stanowi utrudniony dostęp do edukacji, bowiem sporo szkół nie dysponuje materiałami dydaktycznymi dostosowanymi do potrzeb uczniów z dysfunkcjami wzroku, m.in.

29-letnia Chhonzin Angmo z indyjskiego stanu Himachal Pradesh zapisała się na kartach historii jako pierwsza niewidoma kobieta, która zdobyła Mount Everest – najwyższy szczyt świata. Na wierzchołku o wysokości 8 848,86 metra stanęła w niedzielny poranek 23 maja, około godziny 8:34 czasu lokalnego, w ramach wyprawy Pioneer Everest Expedition.

brak jest książek w brajlu, brak pomocy naukowych dedykowanych osobom niewidomym i słabowidzącym, a ponadto występują niedobory nauczycieli przeszkolonych do pracy z osobami niewidomymi. Jeśli chodzi o zatrudnienie – tu też osoby niewidome i niedowidzące napotykają nie lada bariery. Pracodawcy obawiają się o niższą wydajność osób z dysfunkcjami wzroku, o brak pewnych umiejętności, o odnalezienie się w środowisku widzących pracowników.

Autorka wskazuje także na wpływ barier architektonicznych na funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością wzroku, przytacza nazwy fundacji wspierających i edukujących osoby niewidome i słabowidzące. W tym gronie znalazła się i nasza – Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. Autorka porównuje ponadto sytuację polskich niewidomych z niewidomymi europejskimi. W Niemczech np. dostęp do usług rehabilitacyjnych i do wsparcia technologicznego jest znacznie lepszy, co przekłada się na wyższy poziom życia osób niewidomych. W Szwecji natomiast rządowe programy wsparcia są bardziej zróżnicowane i dostosowane do szczególnych potrzeb tych osób, a w Danii integracja osób niewidomych, ich udział w życiu społecznym i zawodowym, są na znacznie wyższym poziomie niż w Polsce.

Poradnik wakacyjny dla turysty z niepełnosprawnością

Agnieszka Harasim

Zbliżają się wakacje, dlatego warto odpowiednio się do nich przygotować. Osoby z niepełnosprawnością również mogą czerpać radość z podróżowania – nawet do najdalszych zakątków świata. Aby jednak wyjazd był komfortowy i bezpieczny, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów.

1. Zakwaterowanie – zapytaj o szczegóły

Choć wiele obiektów deklaruje dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, często ogranicza się ona jedynie do przystosowanego pokoju i łazienki. Dlatego:

- › Zadaj pytania: Czy budynek posiada windę? Czy drzwi są wystarczająco szerokie dla wózka? Czy łazienka umożliwia wjazd pod prysznic i ma odpowiednie uchwyty?
- › W przypadku rezerwacji przez biuro podróży – poinformuj organizatora o swoich potrzebach.
- › Zapytaj również o teren wokół obiektu – czy nie ma utrudnień w poruszaniu się.
- › Nie bój się poprosić o zdjęcia obiektu.

Podczas korzystania z Booking.com czy Airbnb, zaznacz filtr „udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami”.

2. Wybór środka transportu

- › Samochód prywatny – najbardziej komfortowa forma podróżowania.
- › Pociąg – zgłoś asystę na minimum 48 godzin przed podróżą przez formularz PKP lub telefonicznie: 22 474 13 13.
- › Autokar – większość nie posiada windy. Zwróć uwagę na przewoźników takich jak Accessible Poland Tours. W Flixbusie asystę zgłasza się przez formularz lub pod numerem 22 307 93 34.
- › Samolot – zgłoś potrzebę asysty przy rezerwacji lub maksymalnie 48 godzin przed lotem. Niektóre linie mogą wymagać zaświadczenia

od lekarza. Każde lotnisko może mieć własne terminy zgłoszeń (np. Katowice – 72 h, Warszawa Chopina – 48 h).

Sprawdź też zakres usług asysty oferowany przez przewoźnika.

3. Ubezpieczenie turystyczne

Twój stan zdrowia może się zmienić przed lub w trakcie podróży – warto się zabezpieczyć:



“ Zbliżają się wakacje, dlatego warto odpowiednio się do nich przygotować. Osoby z niepełnosprawnością również mogą czerpać radość z podróży – nawet do najdalszych zakątków świata. Aby jednak wyjazd był komfortowy i bezpieczny, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów.

- › Dobrym wyborem jest TU Europa z rozszerzeniem na choroby przewlekłe i COVID-19.
- › Jeśli masz chorobę przewlekłą – zabierz dokumentację medyczną (najlepiej diagnozę w języku łacińskim).
- › Planując wyjazd do krajów tropikalnych, sprawdź wymagane szczepienia.

4. Sprzęt rehabilitacyjny

Jeśli zabierasz sprzęt z napędem elektrycznym do samolotu, upewnij się, że posiada certyfikat IATA – to gwarancja bezpieczeństwa i zgodności z wymogami linii lotniczych.

5. Karta parkingowa

Europejska karta parkingowa potwierdza niepełnosprawność za granicą. Uprawnia do:

- › Bezpłatnego parkowania na tzw. kopertach,
- › Zniżek obowiązujących w danym kraju.

Skontaktuj się z Ambasadą RP w kraju docelowym w celu poznania szczegółów. W przyszłości ma zostać wprowadzona Europejska Karta Osoby z Niepełnosprawnością.

6. Klimat kraju docelowego

W krajach tropikalnych organizm może reagować inaczej – warto zabrać:

- › Dodatkowy zapas leków, opatrunków, cewników i innego potrzebnego sprzętu.

7. Dostępność muzeów i atrakcji

Na stronach wielu instytucji znajdziesz zakładki o dostępności. W razie braku takich informacji – skontaktuj się bezpośrednio. W Polsce pomoc może zapewnić Koordynator Dostępności.

8. Karta EKUZ

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) umożliwia bezpłatne leczenie w krajach UE.

- › Wydawana indywidualnie.
- › Można ją uzyskać w oddziale NFZ, przez ePU-AP lub Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

9. Turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem

Możesz skorzystać z turnusu rehabilitacyjnego z dofinansowaniem – jego wysokość zależy od stopnia niepełnosprawności. Wniosek składa się w MOPS lub PCPR.

Lista ośrodków z podziałem na schorzenia: <https://empatia.mpips.gov.pl/web/piu/dla-swiadczeniobiorcow/turnusy/wyszukiwarka-osrodkow>

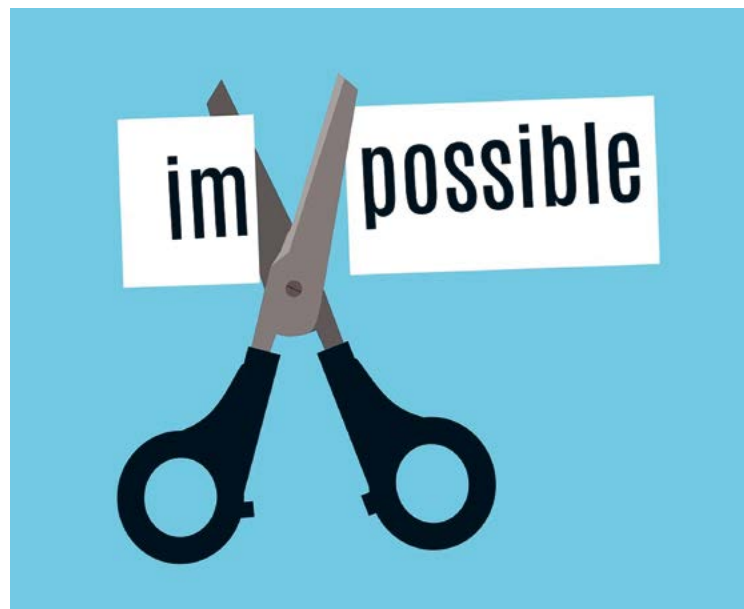
Przydatne adresy:

- › Accessible Poland Tours – <https://accessiblepolandtours.pl/>
- › Wyprawy Off Road – <https://nomads4x4.eu/>
- › Warsztaty żeglarskie – <https://msz.org.pl/>
- › Wyprawy nurkowe – <https://nautica.pl/>
- › Hotele z udogodnieniami – <https://www.itaka.pl/wakacje-bez-przeszkod/>



Bo przecież się da – o odwadze i pasji w podróży

Zuzanna Horowska



Coraz bardziej powszechna staje się świadomość, że osoby z niepełnosprawnościami są ciekawe świata, a ich jedynym przeznaczeniem nie jest zamknięcie w czterech ścianach lub ciągłe czekanie na czyjąś pomoc w uczestniczeniu w społeczeństwie. Osoby te nie różnią się brakiem pasji, zainteresowań czy hobby. To ludzie podejmujący wiele niesamowitych działań, będący często wzorem do naśladowania dla tych, którzy, mimo ogromu możliwości, stale dostrzegają jakieś przeszkody. To właśnie o tych pasjach i zainteresowaniach, a przy okazji zmienianiu ludzkiej świadomości, czas zacząć mówić najgłośniejszym jak to tylko możliwe.

Do tej pory szok i zdumienie wywołuje osoba z niepełnosprawnością, która jest w stanie samodzielnie zdobywać świat. Czas więc śmiało i wyraźnie stwierdzić, że jest to jak najbardziej możliwe – oczywiście przy odpowiedniej organizacji i poświęceniu wystarczającej ilości czasu, ale dla naprawdę chcącego nic trudnego, prawda? Poznajmy więc kilka szczegółów i „kluczowych kroków”, aby pozornie niemożliwe stało się wykonalne. Niech dalsza część artykułu stanie się czystym przestaniem i motywacją do działania dla każdego, kto choć raz usłyszał od kogokolwiek: „przecież się nie da”.

Pierwsza i najważniejsza jest dokładna i szczerą oceną własnych możliwości, płynąca tylko i wyłącznie od osoby zmagającej się z daną niepełnosprawnością, bo to ta osoba realizuje swój

cel – nie kto inny. Konieczne jest szczegółowe zestawienie wszystkich mocnych stron i ewentualnych trudności w kwestiach takich jak: mobilność, orientacja w terenie, zapobiegawczość, odwaga do proszenia o pomoc przypadkową osobę, pewność swoich potrzeb w razie konieczności zmiany dostosowań w miejscu zakwaterowania czy – w podróży zagranicznej – znajomość języka, głównie angielskiego, gdyż jest on uniwersalny. W przypadku konieczności przekazania swoich potrzeb np. obsłudze hotelu, warto wcześniej poznać lub przypomnieć sobie przydatne w takiej sytuacji zwroty w języku obcym, by mieć pewność, że w razie potrzeby uzyskamy odpowiednią pomoc. Jeżeli ten proces przebiegnie bardziej pozytywnie niż negatywnie – mamy połowę sukcesu. Ważne, by nie zniechęcać się przez banalne obawy.

Drugi krok, równie istotny – wybór wymarzonej destynacji. Nie warto kierować się domniemaniami o dostosowaniach. Ważne, by najpierw wybrać kierunek i nie dać „podcinać sobie skrzydeł”. Świat stoi otworem, więc jak już wybierzemy z miliona możliwości, warto usiąść do dogłębnego researchu. Przejrzeć wpisy na Facebooku, najlepiej na dedykowanych grupach – z tymi zagranicznymi włącznie – bo to tam jednak jest więcej informacji w porównaniu z polskimi, które jeszcze w większości raczkują. Obejrzeć – najlepiej każdy znaleziony film na YouTube – wyszukując frazę lub coś zbliżonego do tego, co wybraliśmy. W każdym z takich

filmów albo znajdziemy informację od razu, albo uda się ją wywnioskować. Warto też pamiętać – nigdzie nie będzie idealnie. Tutaj przychodzi kwestia odwagi pytania o pomoc, bo wszędzie są ludzie w większości o dobrych sercach lub z odrobiną empatii, którzy w razie potrzeby na pewno pomogą! Zasięganie informacji lub rozmowa z osobami, które dzielą się w social mediach swoimi podróżami – w szczególności jeśli chodzi o osoby z niepełnosprawnościami – to nie tylko sposób na pozyskanie wskazówek, ale też okazja na poznanie osobistych doświadczeń, zwykłego nawiązania znajomości z kimś o podobnych zainteresowaniach czy sytuacji lub, co najważniejsze, uzyskania najlepszej możliwej motywacji. Bo jeśli komuś już udało się coś podobnego, to znaczy, że Wam także się uda!

Destynacja wybrana i przeanalizowana. Teraz czas na sprawy czysto organizacyjne, których nie ominie żaden podróżnik. Wybór odpowiedniego transportu oraz noclegu. Pociąg, samolot, autokar, statek – wszystkie chwytły dozwolone! I uwaga – nie bójcie się korzystać z infolinii czy innych form kontaktu z przewoźnikiem! Telefon nie gryzie, a Wy macie okazję do zasygnalizowania swoich potrzeb i nawet jeżeli coś okaże się niedostępne – trudno! Zapytaliście, wiecie – szukacie dalej! O ile pociągi i samoloty posiadają już odpowiednie działy do zgłaszania się pasażerów z niepełnosprawnościami, tak z autokarami może być trochę mniej kolorowo – ale wciąż nie niemożliwie! Wystarczy tylko wejść na odpowiednie strony przewoźników i znaleźć zakładkę kontakt lub jakąkolwiek inną, dedykowaną osobom z potrzebami szczególnej pomocy.

Podobnie sprawa wygląda z noclegami. Warto pytać, ponieważ na stronach nie zawsze są wszystkie informacje o pokojach czy warunkach architektonicznych. Przy szukaniu zakwaterowania warto uwzględnić niedużą odległość do kluczowych miejsc, jak komunikacja miejska, dworce czy centrum bądź obiekty handlowe. W razie chęci szybszego i sprawniejszego poruszania się po nowym miejscu – nie bójcie się korzystać z taksówek! Mimo trochę mniej budżetowej opcji, pamiętajcie: bezpieczeństwo jest bezcenne. Ale tutaj jedna istotna uwaga – lepiej wybierać faktyczne firmy przewozowe,



Do tej pory szok i zdumienie wywołuje osoba z niepełnosprawnością, która jest w stanie samodzielnie zdobywać świat. Czas więc śmiało i wyraźnie stwierdzić, że jest to jak najbardziej możliwe.

niekoniecznie aplikacje typu Uber. Dlaczego? Na przykład dlatego, że firmy przewozowe bardziej patrzą na regulamin niż hurtowy zarobek, dzięki czemu kierowcy są zobowiązani do ewentualnej pomocy i zważania na specjalne potrzeby pasażerów. Łatwiej też się dogadać, bo autoryzowane firmy przewozowe posiadają prawdziwych kierowców, a nie pracowników o absolutnie różnych narodowościach.

Czy można zrobić coś jeszcze, by w organizowaniu samotnej podróży poczuć się trochę bardziej komfortowo? Oczywiście! Tu z pomocą przychodzą znów dedykowane grupy na Facebooku. I tak możemy wyszukać grupy ludzi mieszkających w danym miejscu. Jeśli tam się wybieramy, możemy napisać zapoznawczy wpis z propozycją spędzenia wolnego czasu razem. Pamiętajmy jednak o ostrożności i zachowaniu danych czy prywatnych informacji dla siebie! Poinformujcie bliskich i rodzinę – podajcie im godziny podróży i wszystkie adresy, by w razie jakiegokolwiek niepowodzenia wiedzieli gdzie Was znaleźć.

I na koniec – najważniejsze jest nastawienie! Nie ma co nakręcać się na niepowodzenie i popadać w paranoje, których nasz umysł na pewno będzie tworzył coraz więcej wraz ze zbliżającym się terminem wyjazdu. Efekt będzie z pewnością tak dużą satysfakcją, że po powrocie przyjdzie ochota na następny wyjazd. Nie ma co czekać na innych – marzenia są nasze i naszym zadaniem jest je realizować. Tym bardziej, gdy w grę wchodzi łamanie stereotypów czy zmiana społecznej świadomości. By świat stał się bardziej przyjazny, czasem po prostu trzeba robić swoje, bez oglądania się za siebie.



Szerpowie Nadziei – inicjatywa, która inspiruje

Radosław Nowicki

– Marzy nam się, żebyśmy chodzili w góry do końca świata i o jeden dzień dłużej. Chcielibyśmy, aby ludzie dostrzegali osoby z niepełnosprawnościami w swoim środowisku i żeby czuli się Szerpami na co dzień, a nie tylko od święta, i nie tylko w górach i pod naszym sztandarem – powiedziała Marta Mazur-Sokołowska, wiceprezeska fundacji „Szerpowie Nadziei”, która w rozmowie z Helpem opowiedziała o tej nietypowej inicjatywie, o przełamywaniu barier przez osoby z niepełnosprawnością, o relacjach jakie tworzą się między nimi a wolontariuszami oraz o planach fundacji na przyszłość.

Góry od wieków były symbolem wyzwań, siły i przezwyciężania własnych ograniczeń. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami zdobywanie

górkich szczytów wydawało się niemożliwe. Aż do momentu, w którym narodziła się niezwykła inicjatywa pod nazwą „Szerpowie Nadziei”. To projekt, który udowadnia, że siła marzeń w połączeniu z empatią i determinacją potrafi przenosić góry dostownie i w przenośni. Jego celem jest pomoc osobom z niepełnosprawnościami w obcowaniu z górami i zdobywaniu szczytów. Pomagają im w tym wykwalifikowani wolontariusze, stając się symbolem nadziei, siły i ludzkiej solidarności. Misja projektu ma wymiar edukacyjny i społeczny, bo wpływa na integrację społeczną (pokazując, że osoby z niepełnosprawnościami mają takie same prawa do aktywnego życia i spełniania marzeń jak osoby pełnosprawne), zmianę świadomości (inspirując innych do działania i pokazując, że każdy z nas może być czymś Szerpą) oraz wzmacnianie idei wolontariatu (zachęcając do działania na rzecz drugiego człowieka). Tak naprawdę „Szerpowie Nadziei” to coś więcej niż projekt. To ruch, który inspiruje, łączy i przywraca wiarę w ludzi. Jest dowodem na to, że kiedy się połączy siły i rozejrzy wokół siebie, można wynieść innych na sam szczyt.

Radosław Nowicki: Skąd wziął się pomysł na stworzenie projektu „Szerpowie Nadziei”?

Marta Mazur-Sokołowska: Wszystko zaczęło się w Jastrzębiu-Zdroju w harcerstwie, w którym są

drużyny nieprzetartego szlaku. Do jednej z takich drużyn należał Maciek Skowronek, który bardzo mocno chciał czegoś więcej, więc dołączył do klasycznej drużyny harcerskiej, w której nie miał żadnej taryfy ulgowej. A jest on osobą z dziecięcym porażeniem mózgowym i na co dzień porusza się na wózku elektrycznym. W Jastrzębiu-Zdroju krążyły o nim legendy, bo zdarzały się sytuacje, w których jego wózek zostawał w parku, a Maciek znikał. Ludzie zgłaszali, że może coś się stało, a potem okazywało się, że Maciek jest ze swoją drużyną na ćwiczeniach w lesie. Jednym ze stałych harcerskich obyczajów jest wyjazd na obóz. Odbył się on w Bieszczadach. Tam wózek Maćka zepsuł się, więc harcerze musieli mocno improwizować podczas pomocy Maćkowi. To był pełen survival. Mimo że te dzieciaki i młodzież nie miały żadnego przeszkolenia do asysty osobie z niepełnosprawnością, to doskonale poradziły sobie w tej sytuacji. Co więcej, wciągnęły Maćka we wszystkie inicjatywy, dzięki czemu był on pełnoprawnym członkiem całej ekipy. Kulminacyjnym momentem tego obozu było wejście na Tarnicę. Wiadomo było, że Maciek tam nie dojdzie, więc harcerze wzięli największy plecak transportowy, jaki tylko mieli. Wycięli w nim dwie dziury na nogi, wsadzili do niego Maćka i zanieśli go na szczyt, a nie jest on okruszkiem. Jest rośłym facetem, bo ma 175 cm wzrostu i ponad 65 kg wagi. Największym marzeniem Maćka był Giewont. Wtedy już harcerze wypożyczyli profesjonalne nosidło i wnieśli go na szczyt w prawie zimowych warunkach. Po tym sukcesie jego ekipa zaczęła zastanawiać się czy on jest jedyną osobą, która ma takie marzenia, czy może takich osób jest więcej? Bardzo szybko doszli do wniosku, że Maciek jest tylko wierzchołkiem góry lodowej, a inne osoby być może po prostu nie mają takich możliwości albo odpowiedniego charakteru, aby domagać się przeżycia takiej przygody.

RN: Czyli Maciek był katalizatorem zrodzenia się całego projektu?

MM: Dokładnie tak. W ramach harcerskiego projektu „Szerpowie Nadziei” bardzo skromna ekipa, w której było 15 osób z niepełnosprawnościami, poszła do Doliny Pięciu Stawów Polskich, a Maciek został wniesiony na szczyt Szpiglasowego Wierchu, ale wtedy odbywało się to już

w większym zespole. To był ogromny sukces dla całej drużyny. Rok później całą inicjatywę wsparł medialnie Tatromaniak, więc bardzo dużo osób się zgłosiło. Ponad 200 osób poszło na szlak. Ekipy zdobyły Kozi Wierch, Dolinę Pięciu Stawów Polskich, udały się też na Morskie Oko. To jest trasa dedykowana osobom, które są na wózkach, albo których nie można pionizować, albo takich, które mają respiratory. To był tak naprawdę początek fantastycznego szaleństwa, które z roku na rok nabierało tempa. W kolejnej akcji wzięto udział ponad 500 osób. Zgłaszało się coraz więcej chętnych zarówno wolontariuszy, jak i osób z niepełnosprawnościami. W 2023 roku założyliśmy fundację, aby móc poszerzyć jeszcze bardziej możliwości działania. W efekcie w 2024 roku w Tatrach Wysokich zrobiliśmy 3 eventy – 1 w zimie, 1 dla grup zorganizowanych i 1 dla indywidualnych beneficjentów, w którym udział wzięło ponad 500 osób. Później jeszcze we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego zorganizowaliśmy 2 małe wyjścia w Sudety.

RN: Przez ten projekt chcecie pokazać, że bariery tkwią tylko w głowach?

MM: Może nie do końca, bo czasem są przeszkody trudne do pokonania, na przykład wtedy, kiedy ktoś ma respirator. Szukamy jednak sposobów, aby osobom z niepełnosprawnościami pokazać góry na tyle, na ile się da. Przesuwamy granice. Wymyślamy coraz więcej nowych rozwiązań i nikomu nie odmawiamy. Rodzaj niepełnosprawności nie ma znaczenia. Dostosowujemy się do różnych niepełnosprawności, dlatego naboru robione są z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem. Szliśmy już z osobami niedowidzącymi nad Morskie Oko. Przed tą wyprawą wolontariusze mieli krótki instruktarz, w trakcie którego dowiedzieli się, jak radzić sobie w różnych sytuacjach i jak asystować takim osobom.

RN: Co dla państwa jako organizatorów jest największym wyzwaniem?

MM: Gdybyśmy mieli kranik z nieograniczoną gotówką, to w góry chodzilibyśmy cały czas. Mamy bowiem mnóstwo fantastycznych wolontariuszy, którzy oddają kawał swojego życia naszej fundacji, przyjeżdżając na eventy, szkolenia i dodatkowe kursy, które im proponujemy.



“ Dla wielu osób z niepełnosprawnościami zdobywanie górskich szczytów wydawało się niemożliwe. Aż do momentu, w którym narodziła się niezwykła inicjatywa pod nazwą „Szerpowie Nadziei”.

Osób z niepełnosprawnością też jest bardzo dużo. Dzwonią do nas przez cały rok. Chętnie je wszystkie wzięlibyśmy w góry, ale na razie największym wyzwaniem jest dla nas pozyskiwanie środków, aby móc udźwignąć aż tyle imprez, ile byśmy chcieli.

RN: Osoby z niepełnosprawnościami nazwaliście Skarbami. Skąd wzięta się taka nazwa?

MM: Skarb to coś cennego, drogiego. Stąd pojawiła się taka nazwa. Nie chodzi w żadnym wypadku o uprzedmiotowienie takiej osoby, ale o to, że jest to ktoś, o kogo się troszczymy, asystujemy mu i oddajemy kawałek siebie.

RN: Wspomniała pani o szkoleniach dla wolontariuszy. Jak wygląda proces przygotowania ich do wyjścia w góry?

MM: Ogłaszamy zdalny nabór. Zgłasza się około tysiąca osób. Muszą one wykazać się pewnymi umiejętnościami, przede wszystkim posiadać górskie umiejętności. Muszą mieć wiedzę w zakresie asysty osób z niepełnosprawnościami, a także w zakresie ratownictwa, czyli lekarzy, pielęgniarek i strażaków. Tak naprawdę szukamy całego spektrum ludzi, w zależności od tego, kto nam jest potrzebny. W tym roku wyselekcjonowaliśmy 136 osób, które najpierw miały zajęcia zdalne z osobami udzielającymi się w PCK z zarządzania, bezpieczeństwa i psychologii. Kolejnym etapem jest webinar, który przypomina o górskich zasadach. Są też zajęcia z różnych rodzajów niepełnosprawności oraz ze studium przypadków, w trakcie których opisujemy wszystkie nietypowe sytuacje, które wydarzyły się na szlaku, aby zapobiec im w przyszłości. Następnie odbywa się trzydniowe, stacjonarne szkolenie w Tatrach. Podczas pierwszego dnia jest integracja oraz nauka i obycie się ze sprzętem wspomagającym osoby z niepełnosprawnościami. Wolontariusze uczą się, jak przesadzać osoby z wózka na wózek, jak im pomagać się poruszać. Drugiego dnia jest

wyjście w góry, zwykle na Gęsią Szyję. Jest to szlak, który ma wszystko, co potrzebne jest do treningu, czyli szeroki dukt z przepustami drewnianymi, przewyższenie, schody i wierzchołek. Tam wolontariusze się szkolą i ćwiczą razem ze Skarbami. Są też zajęcia z komunikacji i pierwszej pomocy, a w niedzielę odbywa się kolejna pula szkoleń. Dopiero tak wyedukowane osoby mogą pójść z nami na szlak.

RN: Czy w takim razie osoby z niepełnosprawnością też podlegają jakiemuś przygotowaniu?

MM: Osoby zapisane do naszego projektu otrzymują do wypełnienia bardzo szczegółową ankietę, w której informują o tym, jaki mają rodzaj niepełnosprawności, jakie mają ograniczenia, jak się poruszają, na ile pięter są w stanie wejść. Dzięki tym informacjom oraz dzięki rozmowie na żywo wiemy, jakiej asysty będą potrzebowały. Mamy też zespoły wysokogórskie, które chodzą jednak tylko z osobami z niepełnosprawnością, które już u nas były. Jeśli idzie się w nosidle czy z asystą linową, to trzeba w pełni zaufać drugiemu człowiekowi. W przeszłości zdarzyło się, że nie wszyscy byli szczerzy w ankietach. Jeśli ktoś coś zatai, to mogą być przykre konsekwencje na szlaku. Może okazać się, że ma na przykład lęk przestrzeni na dużej wysokości, co wyjdzie na jaw dopiero w bardzo trudnym, eksponowanym terenie. Dlatego najpierw musimy się dobrze poznać z osobami z niepełnosprawnością, a dopiero później zabierać je na ekstremalne przygody.

RN: Sam dzień wyprawy jest chyba ogromnym przedsięwzięciem?

MM: Cały event trwa 3 dni. W piątek wszyscy przyjeżdżają i odbywa się integracja. Chcemy, aby Skarby dobrze poznały się z Szerpami. W sobotę jest wyjście w góry. Jest nas bardzo dużo, więc dzielimy się i chodzimy w różne kierunki. W zeszłym roku zespoły wysokogórskie były na Świnicy, Kasprowym Wierchu czy Kościelcu, a inne zespoły poszły do Doliny Pięciu Stawów i na Morskie Oko. Czasem są to krótkie wycieczki, a innym razem bardzo długie. Przykładowo Maciek w 2023 roku ze swoim zespołem wchodził na Rysy przez 14 godzin, a normalnie wchodzi się na nie 4 godziny. To pokazuje skalę całego przedsięwzięcia. Wieczorem staramy się

celebrować wszystkie sukcesy, bo nie zawsze ważny jest szczyt, czasem najważniejsza jest droga i więzi, które się tworzą. Bardzo często nawiązują się przyjaźnie między Skarbami a wolontariuszami. Później spotykają się oni w swoim prywatnym czasie, celebrując urodziny czy jeżdżąc na wycieczki. Budujemy więc społeczność. Chcielibyśmy, aby ona rozrastała się cały czas.

RN: Jakie emocje towarzyszom tym wyprawom?

MM: U Skarbów najczęściej pojawia się gigantyczna radość. Nie zawsze chodzi jednak o szczyt. Częściej chodzi o wyzwanie. Przez to, że podjęli walkę, stają się wojownikami. Zmieniają postrzeganie siebie samych i zyskują bardzo dużo wiary we własne możliwości. Marzy nam się, aby wyjście w góry było dla tych osób tylko kamyczkiem, który pchnie później lawinę zmian. Chcielibyśmy, aby te osoby uwierzyły, że skoro mogły zdobyć jakiś szlak, to w życiu mogą też pokonać kolejne etapy, które wcześniej wydawały im się niemożliwe do zdobycia.

RN: A emocje Szerpów?

MM: U nich z tym jest różnie. Najczęściej zmagają się z ogromnym wysiłkiem, ale na ich twarzach pojawia się radość i wzruszenie, kiedy widzą, że mogą być częścią szczęścia osób z niepełnosprawnościami. Tak naprawdę jest to koktajl różnych emocji.

RN: Czy w takim razie można powiedzieć, że udział w tym projekcie zmienia też postrzeganie osób z niepełnosprawnościami przez Szerpów?

MM: Myślę, że nie zmienia ich sposobu postrzegania osób z niepełnosprawnościami, bo gdyby





nie patrzyli na świat w tak oryginalny sposób, to nie trafiliby do naszej fundacji. Często są to osoby, które mają za sobą różne historie, albo mają jakąś niepełnosprawność w rodzinie. Natomiast myślę, że to bardzo ich uwrażliwia. Cieszymy się, że nasi wolontariusze bardzo swobodnie czują się w swoim towarzystwie. Nie wstydzą się też w Szerpowej rodzinie, potrafią pokazać swoje emocje. To jest bowiem bezpieczna przestrzeń, w której wszyscy jesteśmy razem.

RN: I każdy ze Skarbów ma też swoją historię. Na pewno są one bardzo różne. Czy któraś szczególnie utkwiła pani w pamięci?

MM: Na pewno Maciek jest dla mnie niesamowitą osobą, która była kamyczkiem, który ruszył lawinę. W naszych szeregach jest także Madzia, która ma niepełnosprawność intelektualną. W tym roku będzie naszą wolontariuszką, czyli będzie po drugiej stronie. Wzruszyła nas wiadomość, w której napisała, że ona już zażyła gór i świetnie się bawiła, a teraz chce oddać miejsce innym i pomagać, aby inni mogli przeżywać przygody.

RN: To faktycznie piękna historia. Poniekąd wiąże się ona z państwa mottem, które brzmi

„uszcześliwianie innych jest marzeniem ludzi szczęśliwych”. Chodzi o to, aby dać część siebie drugiemu człowiekowi?

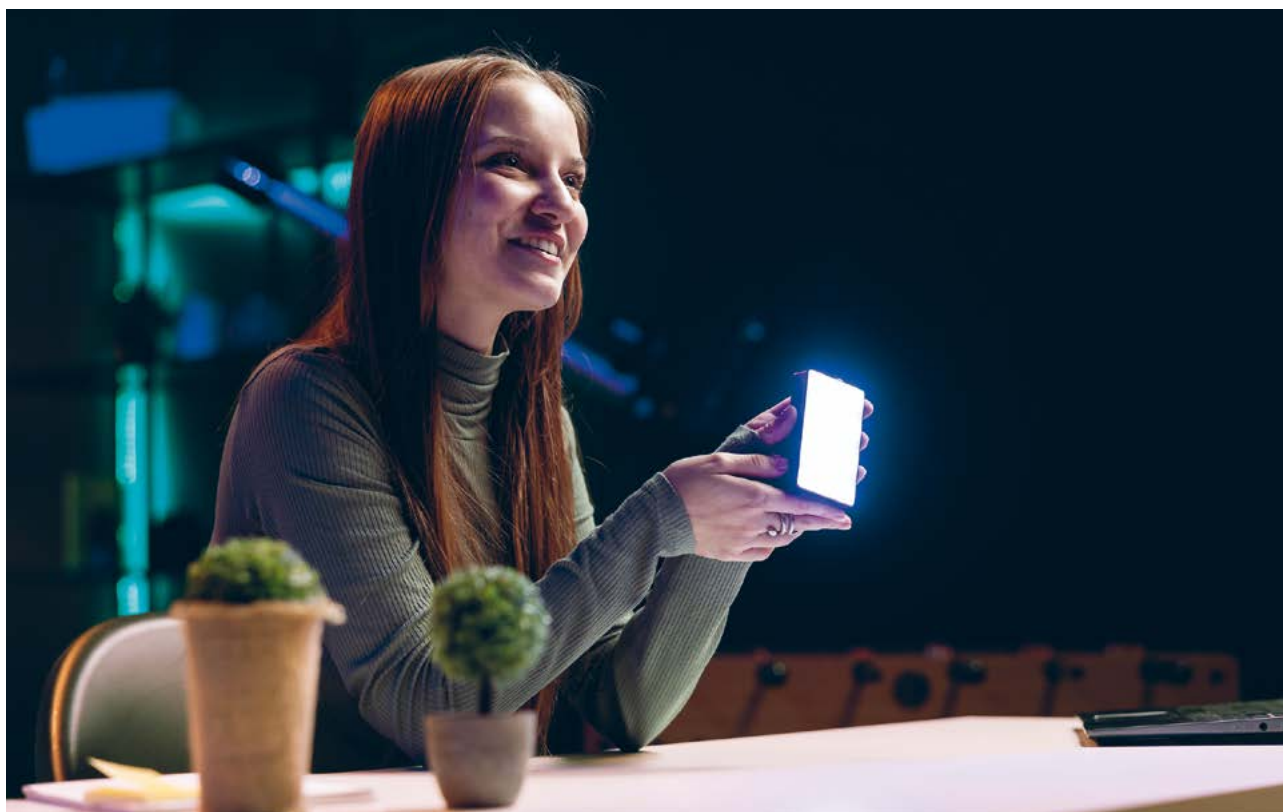
MM: Myślę, że więcej niż część siebie. Zawsze każdy z wolontariuszy przyjeżdża z jakimiś planami na nasz event, a później mimo wszystko wyjeżdża zmieniony. Samo obcowanie z ludźmi, których zalewa taka fala szczęścia, bardzo mocno zmienia życie. Wolontariusze poświęcają bardzo dużo swojego wolnego czasu, bo biorą udział w eventach i różnych szkoleniach. Tylko ludzie, którzy mają otwarte i wielkie serca są w stanie robić coś takiego.

RN: Państwa inicjatywa jest jedyną taką na skalę światową?

MM: Szukaliśmy podobnych, cyklicznych inicjatyw. Są takie, które posiłkują się wózkami albo chodzą z osobami słabowidzącymi czy mającymi problem z poruszaniem się. Nie znaleźliśmy za to inicjatywy na tak dużą skalę skupiającej się na wnoszeniu osób z niepełnosprawnościami w nosidlach na szczyty. Możliwe więc, że jesteśmy prekursorami w tym zakresie.

RN: Widać, że projekt rozwija się w zawrotnym tempie. Jakie mają państwo plany na przyszłość?

MM: Marzy nam się, żebyśmy chodzili w góry do końca świata i o jeden dzień dłużej. Chcielibyśmy, aby ludzie dostrzegali osoby z niepełnosprawnościami w swoim środowisku i żeby czuli się Szerpami na co dzień, a nie tylko od święta, i nie tylko w górach i pod naszym sztandarem. Jeśli ludzie będą miłsi dla siebie, to świat po prostu będzie lepszy. Z perspektywy fundacji chcielibyśmy także, aby udało nam się pozyskiwać większe środki finansowe, bo wtedy moglibyśmy zwiększyć liczbę naszych wyjść w góry w ciągu roku. Chcemy też uczyć ludzi w innych krajach turystyki przygodowej osób z niepełnosprawnościami, bo wiemy, że to ma sens. Niedawno nasze Skarby wzięły udział w badaniu prowadzonym przez Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, przez panią Jadwigę Berbekę, odnośnie długofalowych skutków turystyki przygodowej osób z niepełnosprawnościami. Okazało się, że są one doskonałe, że nasza inicjatywa ma wpływ na życie ludzi. Marzy nam się więc, żeby po prostu móc robić to dalej.



Seeing Assistant GO

Nowa aplikacja pomagająca w nawigacji osobom niewidomym

Mateusz Przybysławski

Osoby niewidome do orientacji przestrzennej najczęściej wykorzystują przewodnika, białą laskę czy psa, ale dobrą pomocą w przemieszczaniu się są aplikacje do nawigacji. W niniejszym artykule opiszę aplikację Seeing Assistant Go firmy Transition Technologies, która wyprodukowała już wiele przydatnych aplikacji dla osób niewidomych.

Mnie osobiście najbardziej odpowiada Seeing Assistant Home, która jest „Pomocnikiem osób niewidomych”. Umożliwia ona między innymi rozpoznawanie światła, kolorów, czytanie tekstów, rozpoznawanie produktów po kodach

kreskowych czy QR, a także rozpoznawanie pieniędzy. Firma ta jest również producentem aplikacji do nawigacji o nazwie Seeing Assistant Move, bardzo zaawansowanej, ale używałem jej niechętnie. Odpychało mnie od niej to, że dużo funkcji było na ekranie głównym i trudno mi było się w tym wszystkim poćpać. Firma Transition Technologies wychodzi naprzeciw użytkownikom niewidomym z aplikacją do nawigacji o nazwie Seeing Assistant Go, która ma prosty interfejs. Część funkcji ukrytych jest pod czynnościami, więc aplikacja jest naprawdę przyjazna i dostępna. Działa zarówno na iOS, jak i na Androidzie. Aplikację testuję na systemie iOS. Na koniec wstępu chcę jeszcze zauważyć, że każda nawigacja jest tylko pomocą. Używanie nawigacji nie zwalnia z myślenia.

Transition Technologies to polska firma działająca w branży IT w Polsce, Europie, Ameryce Północnej i Azji. Obecnie Transition Technologies jest jedną z większych polskich grup informatycznych specjalizujących się w dostawach i usługach IT dla sektora przemysłowego, energetycznego, gazowego i healthcare oraz zapewniających usługi outsourcingowe (managed services) dla wielu światowych korporacji” (<https://gktt.pl/>).

Aplikacja Seeing Assistant Go do nawigacji wykorzystuje system GPS (ang. Global Positioning System). Skrót ten można przetłumaczyć jako globalny system pozycjonowania. Do nawigacji wykorzystywane są satelity umieszczone na orbicie wokół Ziemi. System GPS został stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych i jest kontrolowany przez United States Space Force.

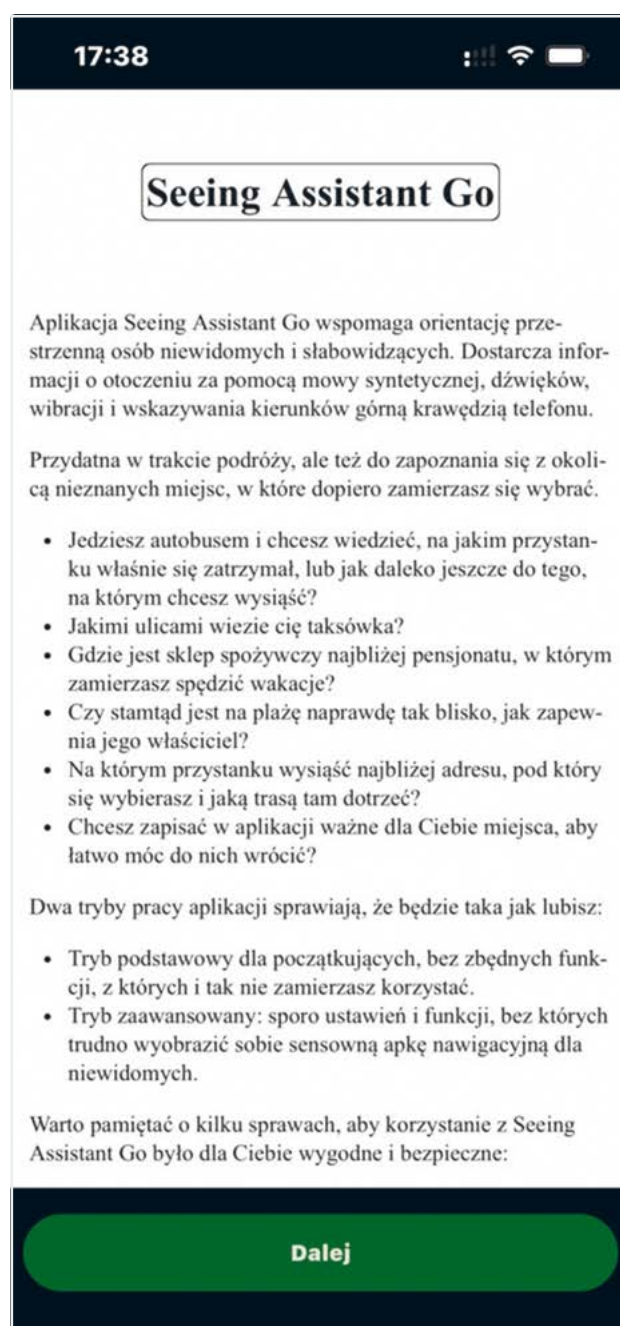
Satelity emitują sygnały radiowe, które są odbierane przez odbiorniki GPS na Ziemi. Odbiorniki sygnału satelitarnego mogą znajdować się np. w telefonach czy samochodach (<https://www.multigps.pl/gps.html>).

Początek nawigacji satelitarnej to odkrycie w 1957 roku na Uniwersytecie Baltimore, które wykorzystuje sygnały radiowe z satelity i pozwala ustalić precyzyjne położenie obiektu na ziemi poprzez mierzenie czasu, po jakim sygnał dochodzi do odbiornika.

Pierwszy działający system nawigacyjny powstał w 1964 roku. Nazywał się Transit – SATNAV i był wykorzystywany na potrzeby marynarki wojennej USA. System satelitów nie pokrywał swym zasięgiem całego obszaru ziemi. Do określania pozycji obiektów wykorzystywano sygnały radiowe z satelitów o częstotliwościach 400 MHz i 150 MHz oraz efekt Dopplera. Około trzy lata później umożliwiono wykorzystanie sygnału Transit autoryzowanym firmom cywilnym. W początkowej fazie użytkowania system nawigacyjny był nieustannie modyfikowany w celu zwiększenia dokładności w nawigacji. Kolejny etap w rozwoju nawigacji to program TIMATION Marynarki Wojennej USA i 621 B Wojsk Powietrznych USA. Odpowiedzią Związku Radzieckiego na te programy był system Cykada.

W 1973 roku Ministerstwo Obrony USA uruchomiło nowy projekt, w którym wykorzystano i ujednolicono dotychczasowe osiągnięcia w systemie nawigacji. Program nazywa się GPS – NAVSTAR i jest kontynuowany do dziś. Jego pierwszymi klientami były wojska lądowe, lotnictwo i marynarka wojenna USA. System GPS stopniowo wchodził do zastosowań cywilnych. W latach osiemdziesiątych udostępniono specjalną

wersję GPS, która miała celowo ograniczoną dokładność pozycjonowania. Dla autoryzowanych użytkowników błąd wynosił 10 m, a dla pozostałych odbiorców 500 m. Wprowadzenie błędów w pomiarach polega na dodaniu pseudolosowych wartości, ta technika określana jest mianem: Selected Availability. Od 2000 r. wyłączono to ograniczenie, jednak Selected Availability może zostać w każdej chwili włączone w określonym obszarze w wypadku wojny czy innych niebezpieczeństw. Rozwój elektroniki i miniaturyzacja urządzeń powodowała obniżenie cen urządzeń odbiorczych. W celu zwiększenia dokładności pozycjonowania stosuje się system DGPS (Differential GPS), który wymaga



naziemnych stacji bazowych. Odbiorniki obliczają błąd korygujący między znaną lokalizacją punktu odniesienia a odbiornikiem GPS użytkownika. Pomiar jest tym dokładniejszy, im bliżej do stacji bazowej i im dłuższy jest czas pomiaru. Pomiary z zastosowaniem różnicowego systemu DGPS stosuje się do najbardziej precyzyjnych zastosowań, np. w geodezji czy w rolnictwie (<http://gps.wroclaw.pl/historia.html>). Szkoda, że mechanizmu tego nie stosuje się w nawigacji osób niewidomych. W tym sposobie pozycjonowania uzyskujemy dokładność rzędu 2 cm.

Aplikacja Seeing Assistant Go to tylko pomoc w nawigacji dla osób niewidomych. Program za nas nie pomyśli. Dokładność nawigacji jest różna i zależy od wielu czynników. W końcu same mapy mogą być nieaktualne lub nie całkiem dokładne. Nawigacja obecnie nie zastąpi białej laski czy psa przewodnika, ale dobrze sprawdzi się w autobusie czy pociągu do monitorowania jakie stacje czy przystanki mijamy. Po instalacji aplikacji musimy zaakceptować niezbędne zgody. Należy też wyrazić zgodę na to, że program będzie używał naszego położenia na zablokowanym ekranie. Artykuł nie zaprezentuje wszystkich funkcji, dlatego zachęcam do skorzystania z podręcznika w programie. Tutorial znajdziemy w pomocy programu. Podręcznik to strona internetowa zrobiona bardzo skrupulatnie i rzetelnie. W pomocy możemy nawet sprawdzić za co odpowiadają dźwięki programu, co może być przydatne kiedy aplikacja wydaje jakiś dźwięk, a my nie wiemy co on oznacza. Pomoc pozwala na zgłoszenie błędów czy dodanie własnych sugestii. Na ekranie głównym Seeing Assistant Go znajduje się 12 przycisków.

Menu umieszczone jest w prawym górnym rogu i pozwala między innymi dostać się na ekran główny aplikacji, udostępnić lokalizację np. znajomemu, pozwala także na zapisanie lokalizacji czy powtórzenie ostatniej wypowiedzi. Z menu mamy dostęp do kompasu czy danych pozycjonowania. Dane pozycjonowania to: dokładność lokalizacji, wysokość nad poziomem morza, prędkość i kierunek, w którym się poruszamy. Do menu mamy dostęp prawie w każdym miejscu aplikacji. Z przycisków w aplikacji możemy korzystać na 3 sposoby. Dwuklik pozwala na

otwarcie się opcji związanych z danym przyciskiem. Ruch palcem w górę bądź w dół, będąc wcześniej na przycisku, potwierdzamy standardowym dwuklikiem. Na przycisku możemy wykonać również dwuklik z przytrzymaniem. W tym przypadku będziemy mieli dostęp do tych samych funkcji, które są w czynnościach.

Ustawienia – przycisk znajduje się w lewym dolnym rogu aplikacji. W podstawowych ustawieniach możemy tylko ustawić sposób informowania oraz szybkość i głośność syntezy. Gdy włączymy ustawienia zaawansowane, pojawi się więcej funkcji do wyboru. Ustawienia te zmieniamy ostrożnie i z rozważą. Ja w pierwszej kolejności w ustawieniach zaawansowanych na zakładce „Pozostałe” wyłączyłem wypowiadanie dokładności pozycjonowania. Informacja ta była podawana co chwilę i bardzo mnie dekoncentrowała. Ustawienia zaawansowane każdy musi dopasować do swoich upodobań. Nie ma profili ustawień, które zadowoląby każdego.



Dobrze, że aplikacja ma ustawienia podzielone na standardowe i zaawansowane. Dzięki temu mało doświadczony użytkownik nie będzie w stanie zepsuć sobie aplikacji już na starcie.

Gdzie jestem – przycisk znajduje się w lewym górnym rogu aplikacji. Jak sama nazwa wskazuje, po kliknięciu przycisku jesteśmy informowani o tym gdzie jesteśmy. W mojej lokalizacji po kliknięciu przycisku dostaję mój prawdziwy adres zamieszkania – wyświetlana jest dokładność pozycjonowania. Przycisk „Gdzie jestem” ma następujące czynności: „Udostępnij Lokalizację”, „Zapisz Bieżącą Lokalizację”, „Zapisz Jako Najbliższy Adres”. Zapisywanie punktów w aplikacji Seeing Assistant Go jest bardzo łatwe. Wystarczy dotknąć przycisku „Gdzie Jestem” i wybrać z listy czynności „Zapisz Bieżącą Lokalizację”. Pojawi się wówczas pole do wpisania nazwy, po wpisaniu której klikamy przycisk zapisz, a punkt zostanie dodany do „Zapisanych Miejsc”.

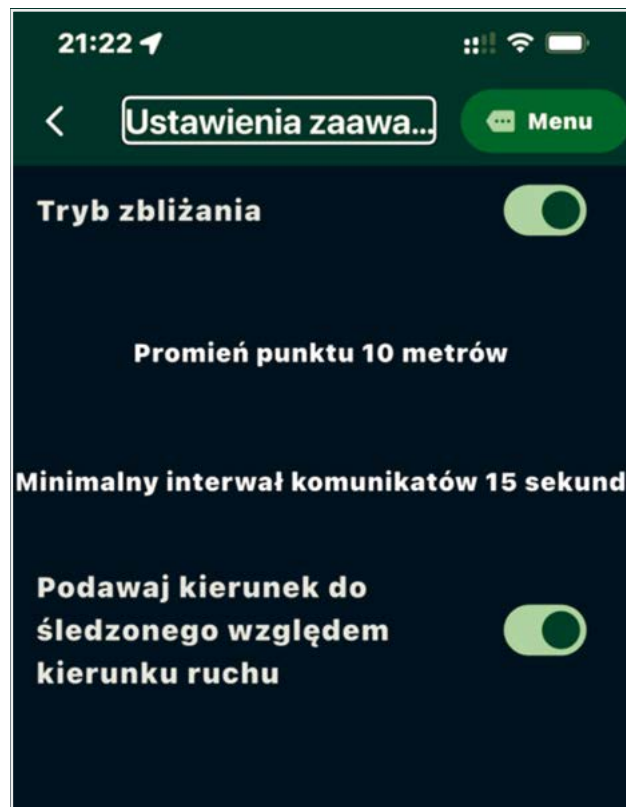
Okolica – pozwala „rozejrzeć się po okolicy”. Piszę „rozejrzeć” i to w dosłownym tego słowa znaczeniu, bo jeśli wybierzemy odpowiednią kategorię okolicy i ułożymy telefon płasko, to górna krawędź telefonu wskazuje nam kierunek do danego punktu. Gdy przeglądamy okolicę, na dole mamy 2 przyciski. „Odśwież” – odświeża listę punktów z danej kategorii okolicy. W obecnej fazie rozwoju niestety program sam tego nie robi. Drugi przełącznik to „Wskazywanie”. Jest on odpowiedzialny za to, czy górna krawędź telefonu wskazuje okolicę, po której chcemy się rozejrzeć, czy nie. Jeśli chodzi o czynności, na przycisku to mamy tu do wyboru ostatnie kategorie.

Zapisane miejsca – są tu wszystkie miejsca, które ręcznie zapisaliśmy w aplikacji. W tej zakładce na górze znajduje się filtr, w który możemy wpisać ciąg znaków, wówczas wyświetlą się miejsca zapisane przez nas mające dany ciąg znaków. Gdy dwukrotnie stukniemy w zapisane miejsce, od razu rozpocznie się nawigacja do tego miejsca z ostatnio wybranymi parametrami. Dotykając zapisanego miejsca w czynnościach mamy między innymi takie czynności do wyboru jak: „Wyznacz Trasę” – pozwala wyznaczyć trasę i wybrać parametry trasy; „Śledź Miejsce”

– dodaje wybrane miejsce do śledzonych; „Udostępnij” – pozwala udostępnić lokalizację np. znajomemu. „Usuń” – usuwa zapisany punkt; „Edytuj” – pozwala zmienić nazwę wybranego punktu. Na dole zakładki mamy przyciski „Wskazywanie” i „Odśwież”. Przyciski pełnią te same funkcje co w zakładce „Okolica”.

Nawigowanie – przycisk jest aktywny tylko wtedy, gdy mamy aktywną nawigację do danego miejsca. Przycisk znajduje się pod zakładką „Zapisane Miejsca”. Klikając go możemy dowiedzieć się o wyznaczonej trasie, przez jakie punkty przebiega droga itd. Mamy tu podaną odległość do celu. Klikając w zakładkę „Zarządzanie” możemy między innymi zakończyć nawigację lub zapisać trasę.

Śledzone Miejsca – są tutaj zebrane wszystkie punkty dodane wcześniej do śledzonych. Warto tu dodać miejsca, do których często wracamy i te lokalizacje, na których nam najbardziej zależy. Wówczas zawsze szybko i łatwo będziemy wiedzieć gdzie znajduje się śledzone miejsce względem naszej pozycji. Aby zakończyć śledzenie punktu, wystarczy wybrać „Zakończ Śledzenie” z listy czynności. W ten sam sposób możemy usunąć punkt ze śledzonych miejsc.



Aplikacja Seeing Assistant Go do nawigacji wykorzystuje system GPS (ang. Global Positioning System).

Kompas – przycisk ten otwiera kompas. Aby zadziałał, telefon musi być położony płasko, wówczas kierunek wskazuje górna część telefonu. Możemy dotykając ekran odczytać stopnie i trzymając ciągle ten sam kurs iść przez dłuższy czas prosto, nie zbacząc z kierunku. Na przycisku kompas mamy dodaną czynność poziomica. Korzystając z niej jesteśmy dźwiękowo i tekstowo informowani o przechyle. Im wyższy lub niższy dźwięk, tym większy przechył w jedną lub drugą stronę. Jeśli nie ma dźwięku, znaczy, że jest poziom, a przechył wynosi 0 stopni. Przechył możemy odczytać na wyświetlaczu telefonu za pomocą czytnika ekranu. Poziomica jest bardzo dobrze udźwiękowiona. Ośmieliłbym się nawet powiedzieć, że jest lepiej zrobiona pod kontem dostępności niż natywna poziomica w systemie iOS.

Monitorowanie – uaktywniając przycisk pojawiają nam się kategorie do monitorowania, inaczej informowanie o danej kategorii. Częstotliwość komunikatów i promień monitorowania określamy w ustawieniach. Dotykając przycisku „Monitorowanie na czynnościach” mamy do wyboru ostatnie monitorowanie. Jedną z czynności jest „Wyłącz Monitorowanie”, w ten sposób możemy łatwo je dezaktywować.

Szukaj – przycisk ten umożliwia wyszukanie miejscowości czy konkretnego adresu. Aby znaleźć interesujące nas miejsce wystarczy w pole edycyjne wpisać nazwę i kliknąć przycisk „Szukaj”. U dołu ekranu, na którym wyświetlana jest lista znalezionych miejsc, mamy dodatkowo przyciski: „Wyszukaj Ponownie” i „Więcej Wyników”. Gdy znajdziemy interesujący punkt, wystarczy go kliknąć dwukrotnie, by rozpocząć nawigację do wybranego miejsca z wcześniej

wybranymi parametrami. Jeśli natomiast chcemy zmodyfikować parametry nawigacji, wystarczy w czynnościach kliknąć „Wyznacz Trasę”.

Bazy – przycisk ten umożliwia podgląd zaimportowanych wcześniej baz. Mogą one mieć zastosowanie w mniej zaludnionych miejscowościach, tam gdzie mapy OSM nie mają dobrego pokrycia. Podczas wstępnych testów w moim przypadku bazy nie były potrzebne.

Trasy – przycisk przenosi nas do wcześniej zapisanych tras. U dołu ekranu znajduje się przycisk „Rejestruj trasę”, który zapisuje trasę, po której idziemy czy jedziemy. Po kliknięciu w wybraną trasę możemy dowiedzieć się o jej długości i podejrzeć punkty trasy. Aby nawigować po trasie, wystarczy kliknąć przycisk „Nawiguj”. By usunąć trasę, wystarczy będąc na liście tras dotknąć trasy, a następnie z listy czynności wybrać usunąć.

Na co dzień nie korzystam z nawigacji. Porównując aplikację Seeing Assistant Move i Seeing Assistant Go, ta ostatnia wydaje się prostsza, bardziej intuicyjna. Bardzo sprawdzają się czynności dodane na przyciskach. Np. aby wyłączyć monitorowanie wystarczy wybrać wyłączenie z czynności, nawet nie musimy wchodzić w opcje monitorowania.

Aplikacja obecnie jest w fazie początkowej. Mimo to śmiało mogę ją polecić osobom niewidomym. Seeing Assistant Go nie nadaje się jako główna nawigacja samochodowa, gdyż program nie wyświetla mapy, tylko nawiguje w wersji tekstowej. Jednak nadaje się dla pasażera, by np. poinformować kierowcę, w którą ulicę należy skręcić. Nawigacja to duża pomoc dla osób niewidomych, należy jednak pamiętać, że mimo, że idziemy z nawigacją w kieszeni, to nie jesteśmy zwolnieni z myślenia, a białą laskę lepiej zawsze mieć przy sobie, choćby dlatego, żeby inni uczestnicy dróg wiedzieli, że nie widzimy.

Starłem się wyczerpać temat nawigacji Seeing Assistant Go. Gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: przymat82@gmail.com.



Co z tą dostępnością?

Mateusz Chmielecki

Z niepełnosprawnością różnego rodzaju zmagają się coraz większa liczba osób. Nie ma jednej podstawowej recepty na to, jak sobie z nią poradzić w życiu codziennym. Zauważalna jest jednak zmiana w postrzeganiu nas i naszych potrzeb, niestety nadal w niewystarczającym stopniu, a często wręcz, jedynie na papierze, w myśl zasady „papier wszystko przyjmie”. Wiele obszarów społecznych, takich jak infrastruktura, architektura, strony internetowe instytucji użyteczności publicznych, możliwość znalezienia zatrudnienia na otwartym rynku pracy są dla nas nadal niedostępne.

Często zastanawiamy się dlaczego tak jest? Dlaczego osoby niepełnosprawne często są spychane na boczny tor, przecież każdy, niezależnie od stopnia sprawności, ma takie same prawa jak i obowiązki. Jest jeszcze wiele do zrobienia

w obszarze udogodnień i dostosowań, które pozwolą nam funkcjonować na miarę naszych możliwości, a nie zamkną w domach, zdanych na łaskę czy niełaskę innych.

W tym artykule chciałbym przedstawić wam problem dostępności, jednak z bardziej praktycznej strony. Chciałbym przedstawić jakie bariery napotykają osoby z dysfunkcją wzroku w codziennym funkcjonowaniu, przemierzając codziennie stołeczne ulice, poruszając się środkami transportu publicznego, czy załatwiając sprawy w urzędach, jadąc do pracy, szkoły czy uczelnie.

Pierwszym i chyba podstawowym problemem jest brak prawidłowego oznakowania w obiektach użyteczności publicznych. Należy pamiętać, że dużym ułatwieniem dla osoby z dysfunkcją wzroku jest oznaczenie miejsca, w którym rozpoczynają się schody oraz miejsca gdzie się one kończą. W tym celu powinna zostać użyta żółta taśma, która będzie wyraźnie zaznaczała te obszary. Kolejnym dużym ułatwieniem jest zastosowanie wypukłych powierzchni, na przykład na stacjach metra w celu poinformowania, że poręcz schodów właśnie się kończy. Takie

rozwiązanie jest już wprowadzone na niektórych stacjach i przyznam, że jest ono naprawdę dobre. Zwłaszcza kiedy znajdujemy się w dużym tłoku.

Jeśli chodzi o infrastrukturę to, dużym utrudnieniem są także słupki, które niezwykle często są umiejscowione na środku chodnika. W założeniu mają zapewniać bezpieczeństwo, a w praktyce stanowią zagrożenie. Sam nie raz i nie dwa, zaliczyłem zderzenie z tego typu przeszkodą i nie było to miłe doświadczenie. Oprócz słupków zdarza się, że kiedy pokonujemy daną trasę musimy się mierzyć ze zbyt słabym oświetleniem chodnika, zwłaszcza w okresie jesienno – zimowym, kiedy wcześniej zapada zmrok.

Kolejną sprawą jest brak dostępnych materiałów, książek w alfabecie Brajla. Dlaczego niewidomi mają być pozbawieni możliwości czytania ulubionych książek, czerpania informacji z ogólnodostępnych podręczników? Powstaje zatem pytanie jak osoba niewidoma może uczestniczyć w zajęciach szkolnych, skoro nie ma dostępnych dla niej podręczników.

Oczywiście zaraz spotkamy się z klasycznym już stwierdzeniem, że są specjalne szkoły dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku, ale dlaczego nie można zapewnić warunków w placówkach ogólnodostępnych. Oczywiście zdaję sobie sprawę, jak jest to trudne, ile wymaga wysiłku i nakładów finansowych, ale może małymi krokami?

Na uczelniach wyższych, są co prawda kierunki dedykowane osobom z dysfunkcją wzroku, takie jak fizjoterapia czy masaż. Są jednak osoby, które chciałyby wybrać inną ścieżkę zawodową, a brak dostępności materiałów edukacyjnych, a czasem zwykłego ludzkiego podejścia skutecznie im to uniemożliwiają.

Ta sama sytuacja powtarza się podczas zwykłego obiadu w restauracji. Będąc w wielu lokalach gastronomicznych nie spotkałem się z kartą wydrukowaną w sposób dostępny dla osoby niewidomej czy słabowidzącej. Spotkałem się natomiast z drobną czcionką i klasycznym tekstem „Menu może pan przeczytać na tablicy”. Owszem rada byłaby trafiona, gdybym tylko

faktycznie mógł przeczytać, to co jest tam napisane i zamiast ulubionego schabowego nie zamówił znienawidzonej wątróbki.

I tak płynnie możemy opisać bariery w przestrzeni cyfrowej. Problemem wielu osób niewidomych jest brak przystosowanych aplikacji nawigujących. Co prawda powstały i wciąż są doskonałe tego typu aplikacje, jednak nie są one zbyt dokładne, a używanie ich powoduje szybkie rozładowanie telefonu, co w rezultacie nie przynosi korzyści osobie z dysfunkcją wzroku.

Strony internetowe nie są w pełni dostosowane. Niemal na każdej stronie widnieje zakładka deklaracja dostępności, ale po kliknięciu w nią dowiadujemy się o tym, że strona jest tylko częściowo dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych.

W bibliotekach publicznych, szczególnie tych mniejszych, brakuje urządzeń takich jak powiększalniki, które umożliwiają czytanie osobom z dysfunkcją wzroku.

No właśnie – mniejszych – co z mniejszymi miastami, miasteczkami czy wsiami, jak tam wygląda dostępność? Śmiem twierdzić, że akurat tam, jest jeszcze wszystko w powijakach. Jednym słowem w kwestii dostępności jest jeszcze wiele do zrobienia.

Mam nadzieję, że tym artykułem zachęciłem was do mówienia otwarcie o tym, jakie są wasze potrzeby w kwestii dostosowania, otaczającej nas wszystkich przestrzeni i walki o równe traktowanie. Może im więcej będziemy o tym mówić, pisać, czy w inny sposób zwracać uwagę, na nasze problemy i potrzeby, tym większy będzie odzew. W to wierzę i tego bardzo bym chciał.



Kampania buraczano-ziemniaczana

Elżbieta Gutowska-Skowron

Od lat próbuje się mnie przekonać, że skoro głosuję na prawicę, wiernie i niezmiennie od lat, należę do tej gorszej części społeczeństwa – ciemnej, niewykształconej, nieświadomej, nienowoczesnej, nieeuropejskiej. W najlepszym razie słyszę od co bardziej kulturalnych przedstawicieli drugiej połowy Polski – no, jak taka mądra kobieta może głosować na PiS. Próbuję przedstawiać racjonalne argumenty, zgodne zresztą z faktami, ale to jest jak walenie głową w mur. Do drugiej strony one nie trafiają, jest tam wyłącznie fala złych emocji, od których się odbijam.

Dla mnie kompletnym bezsensu jest kierowanie się w polityce wyłącznie emocjami. Mam świadomość, że stanowią one oczywistą i immanentną jej część, ale nie mogą zastępować zdrowego rozsądku. I, co oczywiste, aktywnych, własnych poszukiwań odpowiedzi, poszukiwań z wielu źródeł. Złe emocje mają niszczycielską siłę i często obracają się przeciw tym, którzy je generują i wysyłają w kierunku innych, choćby za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Myślę, że na tylko co zakończonych wyborach prezydenckich widać ten ogrom złych emocji jak na dłoni. Nie bez kozery w tytule mojego felietonu znalazły się słowa „buraczano-ziemniaczana”. I nie jest moim celem obrażanie kogośkolwiek. Kampania była brudna, brzydka, nie fair i w takiej formie skierowana tylko w stronę jednego kandydata, konkurenta kandydata koalicji rządzącej. A najgorsze w tym wszystkim, że do tej brudnej kampanii zaprzęgnięto cały aparat państwa, deprecjonując go, a momentami ośmieszając, choćby uganiając się służb za Zorro, Batmanami czy Spidermanami. Jak trudno będzie odbudować powagę tego aparatu powinni mieć świadomość ci, którzy go używali.

Obelgi, pomówienia o sutenerstwo, o kontakty z gangsterami, o wykorzystywanie nieświadomości starszych osób, o udział w ustawkach, o to, że amatorsko boksuje, że jego kampania jest wspierana przez Rosję, że jego elektorat jest niewykształcony, w większości wiejski, że głosują na niego demencyjni seniorzy itp. Typowe mieszanie półprawd i kłamstw. To nie wszystko, co musieli – mówiąc kolokwialnie – przyjąć na klątę Karol Nawrocki i jego rodzina. Pastwiono się w niewybredny sposób nad jego starszym synem. I wreszcie pastwiono się wyjątkowo paskudnie nad 7-letnią córką, która świetnie bawiła się na wieczorze wyborczym ojca, u normalnych ludzi wzbudzając rozczulenie – naturalnością, sympatycznymi gestami i odwagą. Hejterzy zaktzywizowali się we wstrętny sposób, na tyle wstrętny, że nie będę powtarzać tego wszystkiego, co wylało się na głowę tego dziecka. To po prostu obrzydliwe i jest to najtagodniejsze określenie, jakie przychodzi mi do głowy.

Bardzo źle dzieje się w państwie, jeśli do kampanii wyborczej włącza się czwarta osoba w państwie i przywołuje osoby bardzo podejrzanego konduity, jako świadków na rzekome przewinienia kandydata opozycyjnej strony. Tak zrobił nasz premier powołując się na patostreamera i łgarza, człowieka bez zdolności honorowych i na kobietę, która karana była w przeszłości za finansowe malwersacje i poświadczenie nieprawdy. Bardzo źle dzieje się w państwie, którego premier nie rozumie, jak bardzo deprecjonuje w ten sposób swoją zaszczytną funkcję. Jakąż małością wykazuje się ponadto, nie umiając nawet pogratulować prezydentowi elektowi, któremu pogratulowali już niemal wszyscy wielcy tego świata.

Sztuką jest umieć ładnie przegrywać. Jak widać nie wszystkim dana jest ta umiejętność.

Lublin majową stolicą goalballa

Marcin Lubczyk



Wszyscy już przywykliśmy do tego, że w piątym miesiącu roku jest obowiązkowa majówka i turnieje goalball w Lublinie. Stolica Lubelszczyzny ma ogromne tradycje, ponieważ to właśnie tutaj został rozegrany pierwszy w historii turniej goalballa, w 1982 roku. Od tego czasu dyscyplina w Polsce bardzo się rozwinęła, czego przykładem jest spora liczba organizowanych zawodów dla różnych grup.

Turniej dla seniorów

To właśnie między innymi dla prekursorów dyscypliny został zorganizowany Ogólnopolski Turniej Goalball Masters. W zmaganiach mogli wziąć udział zawodnicy powyżej 40 roku życia. Pomysłodawcą i realizatorem pomysłu jest Integracyjne Centrum Sportu i Rehabilitacji „Start” Lublin. Bardzo się cieszymy, że idea

się przyjęła i turniej został rozegrany już po raz trzeci, a organizatorzy zapowiedzieli już przyszłoroczną edycję.

W tym roku udział w zawodach wzięło 5 drużyn. Zespół Krakowa, tak jak rok temu, okazał się bezkonkurencyjny i ze sporą przewagą wygrał wszystkie mecze. Również zmiana nie uległa drugiej lokacie, którą ponownie zdobył zespół Katowic. Podopieczni Piotra Szymali znają smak zwycięstwa, gdyż drużyna ze Śląska triumfowała podczas pierwszej edycji w 2023 roku.

Mnóstwo emocji było w meczu o 3 miejsce, ekipa gospodarzy podejmowała drużynę z Bierutowa, całe spotkanie było bardzo wyrównane i gdy wszyscy spodziewali się dogrywki, ponieważ regulaminowy czas dobiegał do końca, zespół

z Lublina wyszedł na prowadzenie i nie oddał go już do ostatniego gwizdka. Zespół z Dolnego Śląska w trakcie meczu nie wykorzystał kilku rzutów karnych, co ewidentnie zemściło się na nich. Można powiedzieć, że był to udany rewanż, ponieważ w 2024 roku te drużyny również walczyły o brązowe krążki i wówczas lepszy okazał się zespół Bierutowa.

Piąte miejsce przypadło drużynie Lublina II, jednak w tym turnieju nie wynik był najważniejszy, lecz to, że udało się zmotywować do gry zawodników, którzy już od dłuższego czasu nie uczestniczą w zawodach. To wspaniałe, że na parkiecie mogliśmy obejrzeć byłych mistrzów, którzy mimo wieku prezentowali naprawdę wysokie umiejętności.

Ogólnopolski Turniej Goalball Masters 2025: BRUK-BET Termalica Kraków, START Katowice, ICSiR START Lublin I, START Wrocław (Bierutów), ICSiR START Lublin II

Król strzelców: Piotr Szymala (START Katowice)

Najlepszy obrońca: Radostaw Zajchowski (BRUK-BET Termalica Kraków)

Najstarszy zawodnik: Wiktor Miller – 75 lat (START Katowice)

Międzynarodowy turniej kobiet, młodzików i juniorów

Uczniowski Klub Sportowy Okej już po raz pierwszy zorganizował międzynarodowy turniej goalballa. Tak jak poprzednio, zmagania zostały rozegrane w 3 kategoriach – kobiety, juniorzy i młodzicy. Był to idealny sprawdzian dla młodych zawodników i zawodniczek przed Mistrzostwami Polski juniorów, młodzików i kobiet.

W kategorii juniorów nie było niespodzianki. Zwyciężył zespół gospodarzy uważany za faworyta – w składzie mieli 2 reprezentantów Polski. Batalia o kolejne miejsce była zacięta, jednak ostatecznie zespół UKS Laski zgarnął srebrne medale. Tym razem nie udało zdobyć się całego polskiego podium, ponieważ na trzecim miejscu zameldowała się drużyna NAPOKA Cluj z Rumunii – bardzo dobrze znany nam zespół, który

“ W tym roku udział w zawodach wzięło 5 drużyn. Zespół Krakowa, tak jak rok temu, okazał się bezkonkurencyjny i ze sporą przewagą wygrał wszystkie mecze. Również zmiana nie uległa druga lokata, którą ponownie zdobył zespół Katowic. Podopieczni Piotra Szymali znają smak zwycięstwa, gdyż drużyna ze Śląska triumfowała podczas pierwszej edycji w 2023 roku.

praktycznie co roku przyjeżdża na turniej do Lublina. Czwarte miejsce przypadło ekipie Ukrainy, natomiast stawkę zamknął Wrocław.

W kategorii młodzików, czyli najmłodszych, mogliśmy obserwować zmagania trzech drużyn z Polski. W bardzo interesującym i pełnym emocji meczu Wrocław rywalizował z gospodarzami, młodszy koledzy z Lublina jednak nie zdołali powtórzyć sukcesu juniorów i musieli uznać minimalną wyższość zespołu z Dolnego Śląska, ulegając im zaledwie 12-13. Trzecie miejsce na podium przypadło drużynie START-u Katowice.

Do zawodów zgłosiły się tylko dwie kobiece drużyny, dlatego rozegrały dwumecz, który zadecydował o końcowym zwycięstwie. W pierwszym drużyna gospodarzy pokonała zespół Wrocławia 7-4 i wydawało się, że jest bliżej zdobycia pucharu. Drugi dzień zmagania przyniósł niespodziewany zwrot sytuacji. Niemalże perfekcyjna obrona zawodniczek z Wrocławia sprawiła, że zwyciężyły 5-1 i ostatecznie triumfowały w zawodach, ponieważ w dwumeczu uzyskały lepszy bilans bramkowy!

Tu zostawię swoje serce

Marta Warzecha

Terapeuci czy trenerzy mentalni przedstawiają jedną „receptę na szczęście”. Tłumaczą swoim pacjentom lub zawodnikom, że marzenia zawsze się spełniają. Jednakże nigdy nie spełniają się same, gdyż to właśnie my musimy sprawy wziąć w swoje ręce i zacząć do marzeń tych dążyć. Mówiąc moim „przewodnikom duchowym”, iż od dziecka moim pragnieniem jest śpiewać w zespole folklorystycznym, usłyszałam: „Idź, zapytaj, dowiedz się i nie bój się swym pragnieniom wychodzić naprzeciw”.

Pamiętam takie wydarzenie: nauczycielka chóru wyznaczyła osoby, które miały nagrać dla zespołu tanecznego śpiewki w rodzaju: „Hej na krakowskim rynku”. Dowiedziałam się o tym w ostatniej chwili. Koleżanka, wiedząc jak bardzo ludowe śpiewanie jest dla mnie ważne, zainterweniowała u nauczycielki i w ten sposób wzięłam udział w tym przedsięwzięciu.

Folkową Kuźnię poznałam w ubiegłym roku, jeszcze jako grupę obrzędową „Kobyłanie”, którą założył i koordynował Leszek Marszałek. Grupa, choć amatorska, prowadzona przez choreografkę Adriannę Słomkę, zaprezentowała program dożynkowy publiczności zgromadzonej na jarmarku „Wiśnickie specjały”. Byłam oczarowana.

Przyznam, że długo nie słyszałam zespołu. Kiedy dowiedziałam się, że wystąpi na jarmarku bożonarodzeniowym, wpadłam w rozpacz, gdyż na wydarzenie nie mogłam dojechać z powodu śnieżyicy. Nie miałam zamiaru się poddać, więc szukałam choćby krótkich nagrań ze świątecznego występu. Wiosną uśmiechnął się do mnie los, bo oto otrzymałam wiadomość, że ma się odbyć koncert: „Bądź dobry tak jak chleb”, organizowany przez Piotra Poloka w Oratorium św. Kingi w Bochni, na którym miała wystąpić



Folkowa Kuźnia. Postanowiłam pojechać na ich występ. Dodam, iż gościnnie z zespołem wystąpił pan Janusz Stryjski, który od tego momentu stał się moim dobrym znajomym. Janusza poznałam dzięki pani prezes Polskiego Związku Niewidomych, oddział w Bochni.

Rozmyślałam jak urzeczywistnić moje marzenie, aby przyłączyć się do zespołu. Bardzo pragnęłam pracować z ambitną, utrzymującą zespół na wysokim poziomie Adą. Za działalnością w Folkowej Kuźni przemówił fakt, iż jestem ogromnie związana z Ziemią Wiśnicką.

Nadszedł dzień, w którym podjęłam decyzję o dołączeniu do Kuźni. Zaproszona na próbę, przyjechałam aby posłuchać jak pracuje zespół oraz poczuć atmosferę. Podczas rozmowy z Adrianną zostałam zapewniona, że już po występie grupy na wiśnickim jarmarku będę mogła zacząć współpracę, nie ma tu żadnych barier z powodu braku wzroku i szansę daje się każdemu. Na pytanie co z tańcem, wszak jestem osobą niewidomą, choreografka odpowiedziała:

„Nie ma problemu, trzeba znaleźć dobrego tancerza, aby uniknąć na scenie niepożądanego wypadku”.

Tak oto rozpoczęłam długą drogę do występu na wiśnickiej scenie podczas jarmarku „Wiśnickie specjały”.

Jakie ten dzień miał dla mnie znaczenie? Odziana w kolorowy strój krakowski, stałam się zupełnie inną osobą. Przez kilka poprzedzających nasz występ dni myślałam o roli, jaką miałam spełnić podczas prezentacji.

Na scenę wyszłam z myślą, iż będę śpiewać i uczynię to najlepiej jak potrafię. Ze wszystkich sił starałam się dbać o swój wizerunek, gdyż moja niepełnosprawność jest bardzo charakterystyczna, a słowa: „Jak cię widzą, tak cię piszą”, w przypadku osób z dysfunkcją wzroku są znaczące. Bardzo ważny jest moment, kiedy osobie z niepełnosprawnością wzrokową udaje się spełnić swoje marzenie, bowiem musi ona włożyć dużo więcej pracy do ich realizacji.

Pragnę tu podkreślić, że do Kuźni przyszedłam aby nie tylko brać, lecz dawać też siebie i swoje pomysły, które w mej głowie wciąż prześcigają się wzajemnie.

Jako osoba z dysfunkcją wzroku zdaję sobie sprawę z wielu ograniczeń, toteż łatwo było

„Wiosną uśmiechnął się do mnie los, bo oto otrzymałam wiadomość, że ma się odbyć koncert: „Bądź dobry tak jak chleb”, organizowany przez Piotra Poloka w Oratorium św. Kingi w Bochni, na którym miała wystąpić Folkowa Kuźnia. Postanowiłam pojechać na ich występ.

mi przyjąć do wiadomości, że taniec ludowy nie stanie się dziedziną, którą będę uprawiać. W tym miejscu pragnę zachęcić osoby z niepełnosprawnością wzrokową, by nie zniechęcały się swoimi ograniczeniami, lecz dążyły do spełnienia swoich marzeń – wszak brak wzroku nas nie definiuje, a jedynie jest dodatkiem do naszego życia.

Do stowarzyszenia zostałam przyjęta, choć z obojętnością. Nie wiedziałam czym się ta przygoda skończy. Niestety są pewne aspekty, które wywołują we mnie uczucie smutku, a nawet chęć do polemiki. Apeluję więc do choreografów zespołów folklorystycznych, aby nie bali się przyjmować osób z dysfunkcją wzroku, starali się przyjmować ich argumenty co do organizacji pracy w zespole oraz by umieli wypracować wspólną płaszczyznę działania.

Los lubi sprawiać nam niemiłe niespodzianki, jednak wiem na pewno – w Kuźni zostawię swoje serce.

Życie niestety potoczyło się wbrew temu, na co liczyłam, o co się starałam i jak pragnęłam osiągnąć swój, choćby maleńki sukces. Zespół nie wykazywał chęci integracji ze mną. Spotykałam się przez czas mojego w nim działania z dyskryminacją, choćby poprzez stwarzanie sytuacji, w których czułam się niezręcznie. Członkowie zespołu, z choreografką włącznie, okazali się wręcz niesympatyczni i nie wyrażali chęci do współpracy. Moje wskazówki nie miały dla nich żadnego znaczenia. Konsultowałam się z nauczycielką orientacji przestrzennej z mojej szkoły. Na podstawie rozmów z nią chciałam tę wiedzę nieść dalej. Jednak mój głos był tylko wołaniem na puszczy.

To, czego doświadczyłam będąc w zespole, dało mi dużo do myślenia. Przekonałam się, iż w Polsce nie istnieje prawo regulujące sprawy dyskryminacji osób z dysfunkcją wzroku. Przeszkalane są służby mundurowe do pomocy osobom z niepełnosprawnością wzroku, urzędy są dostosowywane do naszych potrzeb. Bariery stanowią tylko zwyczajni – jak pozwolę sobie ich określić – ludzie!



Aktywny Samorząd w 2025 roku

Dagmara Cichos

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym:

- › **Zadanie 1** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego oraz oprogramowania dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku lub obu kończyn górnych (lub dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności do 16 roku życia).
- › **Zadanie 2** – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania.
- › **Zadanie 3** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego oraz oprogramowania dla osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku.
- › **Zadanie 4** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania dla osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą mowy (lub dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności do 16 roku życia).

- › **Zadanie 5** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego.

Termin składania wniosków:

1.03.2025 – 31.08.2025

JAK SKŁADAĆ WNIOSKI?

Drogą elektroniczną przez system SOW (System Obsługi Wsparcia) lub w wersji papierowej w jednostce samorządu powiatowego (MOPS, MOPR, PCPR, OPS, WCPR).

KWOTY DOFINANSOWAŃ

W Zadaniu 1:

- › dla osoby niewidomej – 10.500 zł oraz 17.325 zł na urządzenia brajlowskie (łącznie 27.825 zł),
- › dla pozostałych adresatów w zadaniu – 10.500 zł.

W Zadaniu 2:

- › dla osoby głuchoniewidomej – 4.620 zł,
- › dla osoby z dysfunkcją narządu słuchu – 3.465 zł,
- › dla pozostałych adresatów obszaru – 2.310 zł,
- › z możliwością zwiększenia kwoty.

W Zadaniu 3 – 10.500 zł.

W Zadaniu 4 – 6.300 zł.

W Zadaniu 5 – 1.733 zł.

Zapraszamy do kontaktu z Tyflopunktami Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, jeśli:

- › potrzebują Państwo pomocy w wypełnieniu i złożeniu wniosku wraz z niezbędną dokumentacją,
- › jeżeli możemy udzielić wsparcia w doborze odpowiednich rozwiązań technologicznych dostosowanych do Państwa potrzeb i dyfunkcji,
- › mają Państwo pytania dotyczące przedmiotu pytania, a nasi eksperci udzielą informacji dotyczących specjalistycznych technologii, takich jak programy powiększające i udźwiękawiające, specjalistyczne telefony, odtwarzacze książek, lupy i powiększalniki elektroniczne oraz urządzenia brajlowskie.

Świat pamięta o tych, którym nie sprzyja los, część II

Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych



W poprzednim numerze w omawianiu Konwencji dotarliśmy do artykułu 17. O czym mówią kolejne?

Artykuł 18 porusza kwestię swobody przemieszczania się i decyzji o obywatelstwie. Niepełnosprawność nie może prowadzić do odmiennego traktowania tych obywateli w porównaniu z innymi.

Artykuł 19 mówi o prowadzeniu życia samodzielnie i przy włączeniu w życie całego społeczeństwa, zarówno społeczności lokalnej, jak i ogółu mieszkańców poszczególnych krajów. Właśnie ten zapis powoduje konieczność podjęcia działań na rzecz integracji. Jeśli niewidomi i inni niepełnosprawni mają żyć jak inni ludzie w pełni sprawni, nie mogą być izolowani. Aby idea ta stała się realna, niezbędne jest podjęcie przez władze państw działań mających na celu

zaadaptowanie otoczenia do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami oraz przeprowadzenie przez proces usprawniania i przeszkolenia w taki sposób, by były w stanie wykorzystać idee integracyjne do swoich potrzeb i marzeń.

„Państwa Strony niniejszej konwencji uznają równe prawo wszystkich osób niepełnosprawnych do życia w społeczeństwie, wraz z prawem dokonywania takich samych wyborów, na równi z innymi osobami, oraz podejmą efektywne i odpowiednie środki w celu ułatwienia pełnego korzystania przez osoby niepełnosprawne z tego prawa oraz ich pełnej integracji i pełnego udziału w życiu społeczeństwa, w tym poprzez zapewnienie, że:

(a) osoby niepełnosprawne będą miały możliwość wyboru miejsca zamieszkania i podjęcia decyzji co do tego, gdzie i z kim będą mieszkać,

„ Artykuł 19 mówi o prowadzeniu życia samodzielnie i przy włączeniu w życie całego społeczeństwa, zarówno społeczności lokalnej, jak i ogółu mieszkańców poszczególnych krajów. Właśnie ten zapis powoduje konieczność podjęcia działań na rzecz integracji.

na zasadzie równości z innymi osobami, a także, że nie będą zobowiązywane do mieszkania w szczególnych warunkach,

(b) osoby niepełnosprawne będą miały dostęp do szerokiego zakresu usług świadczonych w domu, w miejscu zamieszkania i innych usług wsparcia świadczonych w ramach społeczności lokalnej, w tym do pomocy osobistej niezbędnej do życia w społeczności i integracji społecznej, która także pozwoli na zapobieganie izolacji i segregacji społecznej,

(c) świadczone w społeczności lokalnej usługi i urządzenia dla ogółu ludności będą dostępne dla osób niepełnosprawnych, na zasadzie równości z innymi osobami oraz będą odpowiadać ich potrzebom.”

Artykuł 20 traktuje o mobilności. Dla kogoś, kto nie ma kontaktów z nami, zapis ten może wydawać się dziwaczny. Jak można zajmować się tak abstrakcyjną kwestią. To przecież oczywiste, że kiedy obywatel chce się przemieścić, po prostu to czyni. Niestety jest inaczej. Osoby z różnymi niepełnosprawnościami nie są w stanie korzystać z możliwości transportowych. Aby były one dostępne i realne, konieczne jest podjęcie tak licznych działań ze strony władz, że w krajach, które wcześniej się tym nie zajmowały, proces udostępniania będzie trwał wiele lat i będzie bardzo kosztowny.

„Państwa Strony podejmą skuteczne środki celem umożliwienia osobom niepełnosprawnym mobilności osobistej i możliwie największej samodzielności w tym zakresie, między innymi poprzez:

(a) ułatwianie mobilności osób niepełnosprawnych, w sposób i w czasie przez nie wybranym i po przystępnej cenie,

(b) ułatwianie osobom niepełnosprawnym dostępu do wysokiej jakości przedmiotów wspierających poruszanie się, urządzeń i technologii wspomagających oraz do pomocy i pośrednictwa ze strony innych osób lub zwierząt, w tym poprzez ich udostępnianie po przystępnej cenie,

(c) zapewnianie osobom niepełnosprawnym i wyspecjalizowanemu personelowi pracującemu z osobami niepełnosprawnymi szkolenia w zakresie umiejętności poruszania się,

(d) zachęcanie jednostek wytwarzających przedmioty wspierające poruszanie się, urządzenia i technologie wspomagające, do uwzględniania wszystkich aspektów mobilności osób niepełnosprawnych.”

Artykuł 21 mówi o wolności wypowiedzania się i wyrażania opinii oraz dostępie do informacji. W Polsce wolność do wypowiedzania się i wyrażania własnych poglądów nie są zagrożone, natomiast druga kwestia wymaga omówienia. Z jakiego powodu? W bardzo dużym stopniu dotyczy osób niewidomych. Nie widzieć znaczy nie wiedzieć. Wzrok dostarcza ok. 80% informacji. Dzięki niemu wiemy co nas otacza, co mają do przekazania inni itd. Bez informacji nie mamy żadnych szans w dobie rozwiniętych społeczeństw informacyjnych lub postinformacyjnych. Bez informacji nie ma edukacji, wykształcenia, a więc pracy. Bez pracy nie ma dochodów, samodzielności, wolności, a nawet bliskich. Bez stosownego statusu ekonomicznego nie ma bezpieczeństwa, a więc i rodziny! Właśnie te kwestie stanowiły rozstrzygający asumpt do podjęcia decyzji o temacie polskiej edycji konferencji International Mobility Conference, a mianowicie: „Information resulting in mobility and ability”. Jeśli więc mamy coraz

„ Artykuł 20 traktuje o mobilności. Dla kogoś, kto nie ma kontaktów z nami, zapis ten może wydawać się dziwaczny. Jak można zajmować się tak abstrakcyjną kwestią. To przecież oczywiste, że kiedy obywatel chce się przemieścić, po prostu to czyni. Niestety jest inaczej. Osoby z różnymi niepełnosprawnościami nie są w stanie korzystać z możliwości transportowych.

większy dostęp do informacji, a więc książek, podręczników, prasy, mediów, Internetu, opisów obrazów w filmach, deskrypcji spektakli, imprez masowych, grafiki wypukłej prezentującej architekturę i dzieła sztuki itd., to właśnie dzięki temu artykułowi Konwencji:

„Państwa Strony podejmą wszelkie odpowiednie środki, aby osoby niepełnosprawne mogły korzystać z prawa do wolności wypowiedzenia się i wyrażania opinii, w tym wolności poszukiwania, otrzymywania i rozpowszechniania informacji i poglądów, na zasadzie równości z innymi osobami i poprzez wszelkie formy komunikacji, według ich wyboru, zgodnie z definicją zawartą w art. 2 niniejszej konwencji, między innymi poprzez:

(a) dostarczanie osobom niepełnosprawnym informacji przeznaczonych dla ogółu społeczeństwa, w dostępnych dla nich formach i technologiach, odpowiednio do różnych rodzajów niepełnosprawności, na czas i bez dodatkowych kosztów,

(b) akceptowanie i ułatwianie korzystania przez osoby niepełnosprawne w sprawach urzędowych z języków migowych, alfabetu Braille’a,

komunikacji rozszerzonej (augmentatywnej) i alternatywnej oraz wszelkich innych dostępnych środków, sposobów i form komunikowania się przez osoby niepełnosprawne, według ich wyboru,

(c) nakłanianie instytucji prywatnych, które świadczą usługi dla ogółu społeczeństwa, w tym przez Internet, do dostarczania informacji i usług w formie dostępnej i użytecznej dla osób niepełnosprawnych,

(d) zachęcanie środków masowego przekazu, w tym dostawców informacji przez Internet, do zapewnienia, by ich usługi były dostępne dla osób niepełnosprawnych,

(e) uznanie i popieranie korzystania z języków migowych”.

Artykuł 22 mówi o poszanowaniu prywatności: „1. Żadna osoba niepełnosprawna, bez względu na miejsce zamieszkania lub warunki życiowe, nie może być narażona na arbitralną lub bezprawną ingerencję w życie prywatne, sprawy rodzinne, dom lub korespondencję, czy innego typu komunikację międzyludzką, ani też na bezprawne naruszanie jej czci i reputacji. Osoby niepełnosprawne mają prawo do ochrony prawnej przed tego rodzaju ingerencjami.

2. Państwa Strony będą chronić poufność informacji osobistych, o zdrowiu i rehabilitacji osób niepełnosprawnych, na zasadzie równości z innymi osobami”.

Artykuł 23 wspomina o szanowaniu domu i rodziny: „1. Państwa Strony podejmą efektywne i odpowiednie środki w celu likwidacji dyskryminacji osób niepełnosprawnych we wszystkich sprawach dotyczących małżeństwa, rodziny, rodzicielstwa i związków, na zasadzie równości z innymi osobami, w taki sposób, aby zapewnić:

(a) uznanie prawa wszystkich osób niepełnosprawnych, które są w odpowiednim do zawarcia małżeństwa wieku, do zawarcia małżeństwa i do założenia rodziny, na podstawie swobodnie wyrażonej i pełnej zgody przyszłych małżonków,



Artykuł 22 mówi o poszanowaniu prywatności: „1. Żadna osoba niepełnosprawna, bez względu na miejsce zamieszkania lub warunki życiowe, nie może być narażona na arbitralną lub bezprawną ingerencję w życie prywatne, sprawy rodzinne, dom lub korespondencję, czy innego typu komunikację międzyludzką, ani też na bezprawne naruszanie jej czci i reputacji.

(b) uznanie prawa osób niepełnosprawnych do podejmowania swobodnych i odpowiedzialnych decyzji o liczbie i czasie urodzenia dzieci oraz do dostępu do dostosowanych do wieku edukacji i informacji dotyczących prokreacji i planowania rodziny, a także do środków niezbędnych do korzystania z tych praw,

(c) zachowanie zdolności rozrodczych przez osoby niepełnosprawne, w tym przez dzieci, na zasadzie równości z innymi osobami.

2. Państwa Strony zagwarantują prawa i obowiązki osób niepełnosprawnych w zakresie opieki nad dziećmi, kurateli, powiernictwa, adopcji lub podobnych instytucji, jeśli takie instytucje przewiduje ustawodawstwo krajowe; we wszystkich przypadkach nadrzędne będzie dobro dziecka. Państwa Strony zapewnią osobom niepełnosprawnym odpowiednią pomoc w wykonywaniu obowiązków związanych z wychowywaniem dzieci.

3. Państwa Strony zapewnią dzieciom niepełnosprawnym jednakowe prawa do życia w rodzinie. Mając na uwadze realizację tych praw i w celu zapobiegania ukrywaniu, porzuceniu, zaniedbywaniu i segregacji dzieci niepełnosprawnych,

Państwa Strony dostarczać będą odpowiednio wcześniej i wszechstronne informacje, oferować pomoc i usługi dzieciom niepełnosprawnym i ich rodzinom.

4. Państwa Strony zapewnią, że dziecko nie będzie odłączane od rodziców bez ich zgody, z wyjątkiem sytuacji, kiedy właściwe władze, podlegające kontroli sądowej, postanowią, zgodnie z obowiązującym prawem i procedurami, że takie odłączenie jest konieczne ze względu na najlepszy interes dziecka. W żadnym przypadku nie można odłączać dziecka od rodziców z powodu jego niepełnosprawności lub niepełnosprawności jednego lub obojga rodziców.

5. W przypadku, gdy najbliższa rodzina nie jest w stanie sprawować opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym, Państwa Strony podejmą wszelkie wysiłki, aby zapewnić alternatywną opiekę przez dalszą rodzinę, a jeżeli okaże się to niemożliwe, w ramach społeczności w warunkach rodzinnych”.

Artykuł 24 krok po kroku prowadzi do inicjacji procesu włączania w szkoły i na uczelniach. Jeszcze w wieku XIX powstawały specjalne ośrodki edukacyjne dla niewidomych – gdy chodzi o współczesne ziemie polskie najpierw w zaborze pruskim (w Bydgoszczy, Owińskach, Wrocławiu), a ośrodek w Laskach później – na początku XX wieku. Został założony przez Różę Czacką, późniejszą błogostawioną Matkę Elżbietę. Idee integracyjne docierały do świadomości władz i społeczeństwa powoli. Do dzisiaj proces integracji wzbudza wiele kontrowersji. Z jednej strony młodzież z niepełnosprawnością powinna mieć kontakty społeczne ze sprawnymi rówieśnikami oraz nie powinno się rozdzielać rodzin poprzez kierowanie dzieci specjalnej troski do internatów w odległych ośrodkach, z drugiej jednak strony edukacja włączająca stawia tak wiele trudnych wymagań, że do dzisiaj w Polsce nie zostały spełnione. Kształcenie dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością wymaga specjalistycznego oprzyrządowania i odpowiedniego przygotowania nauczycieli. Proces włączania w Polsce został zainicjowany już w latach 90. XX wieku, jednak był prowadzony wadliwie – brakowało świadomości, że jest bardzo kosztowny.

Przy braku środków finansowych, mieliśmy do czynienia raczej z atrapą włączania. Na dobrą sprawę proces ten właśnie dopiero teraz startuje. Pomimo braku funduszy i nieodpowiedniego wdrażania idei integracji, od lat wykazuje się niewystarczający szacunek i uznanie dla pracy ośrodków specjalnych. Co by nie rzec, były i nadal są jedynymi miejscami, gdzie potrafi się uczyć dzieci i młodzież specjalnej troski. Nie wystarczy skierować niewidomego ucznia do szkoły w sąsiedztwie, gdzie nauczyciel nie wie jak uczyć kogoś, kto nie widzi zapisów na tablicy. Sam nie zna brajla, tym bardziej zapisu matematycznego, i w kontakcie pomiędzy nauczycielem i uczniem nie dochodzi do niezbędnej komunikacji. Trudno wtedy nauczać matematyki, fizyki, chemii. Podobnie jest z innymi przedmiotami. Niewidomi muszą mieć w dyspozycji dobrze dostosowane komputery, syntezy mowy, ubrajlowane urządzenia i przedmioty, podręczniki, wypukłe mapy, a słabowidzący optyczne i elektroniczne powiększalniki obrazu itd. Same obiekty szkolne i uczelnie muszą być specjalnie przystosowane – linie naprowadzające, brajlowskie i magnigraficzne tabliczki informujące o miejscach i pokojach, systemy udźwiękowiające jak YourWay itd. Dopiero po spełnieniu tych warunków idea integracyjna może być skutecznie wdrażana.

Artykuł 24 głosi: „1. Państwa Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do edukacji. W celu realizacji tego prawa bez dyskryminacji i na zasadach równych szans, Państwa Strony zapewnią włączający system kształcenia, umożliwiający integrację na wszystkich poziomach edukacji i w kształceniu ustawicznym, zmierzające do:

- (a) pełnego rozwoju potencjału oraz poczucia godności i własnej wartości, a także wzmocnienia poszanowania praw człowieka, podstawowych wolności i różnorodności ludzkiej,
- (b) rozwijania przez osoby niepełnosprawne ich osobowości, talentów i kreatywności, a także zdolności umysłowych i fizycznych, przy pełnym wykorzystaniu ich możliwości,
- (c) umożliwienia osobom niepełnosprawnym efektywnego udziału w wolnym społeczeństwie.

Artykuł 24 krok po kroku prowadzi do inicjacji procesu włączania w szkołach i na uczelniach.

2. Realizując to prawo, Państwa Strony zapewnią, że:

- (a) osoby niepełnosprawne nie będą wykluczane z powszechnego systemu edukacji ze względu na niepełnosprawność, a także, że dzieci niepełnosprawne nie będą wykluczane, ze względu na niepełnosprawność, z bezpłatnej i obowiązkowej nauki w szkole podstawowej lub z nauczania na poziomie średnim,
 - (b) osoby niepełnosprawne będą korzystać z włączającego, bezpłatnego nauczania obowiązkowego wysokiej jakości, na poziomie podstawowym i średnim, na zasadzie równości z innymi osobami, w społecznościach, w których żyją,
 - (c) wprowadzane będą racjonalne usprawnienia, zgodnie z indywidualnymi potrzebami,
 - (d) osoby niepełnosprawne będą uzyskiwać niezbędne wsparcie, w ramach powszechnego systemu edukacji, celem ułatwienia ich skutecznej edukacji,
 - (e) stosowane będą skuteczne środki zindywidualizowanego wsparcia w środowisku, które maksymalizuje rozwój edukacyjny i społeczny, zgodnie z celem pełnego włączenia.
3. Państwa Strony umożliwią osobom niepełnosprawnym zdobycie umiejętności życiowych i społecznych, aby ułatwić im pełny i równy udział w edukacji i w życiu społeczności. W tym celu Państwa Strony będą podejmować odpowiednie środki, w tym:
- (a) ułatwianie nauki alfabetu Braille’a, alternatywnego pisma, wspomagających (augmentacyjnych) i alternatywnych sposobów, środków

i form komunikacji i orientacji oraz umiejętności poruszania się, a także ułatwianie wsparcia rówieśników i doradztwa,

(b) ułatwianie nauki języka migowego i popieranie tożsamości językowej społeczności osób głuchych,

(c) zapewnienie, że edukacja osób, w szczególności dzieci, które są niewidome, głuche lub głuchoniewidome, będzie prowadzona w najodpowiedniejszych językach i przy pomocy sposobów i środków komunikacji najodpowiedniejszych dla jednostki, a także w środowisku, które maksymalizuje rozwój edukacyjny i społeczny.

4. Aby wesprzeć realizację tego prawa, Państwa Strony podejmą odpowiednie środki w celu zatrudniania nauczycieli, w tym nauczycieli niepełnosprawnych, którzy mają kwalifikacje w zakresie używania języka migowego i/lub alfabetu Braille'a, oraz w celu szkolenia specjalistów i personelu pracujących na wszystkich szczeblach edukacji. Takie szkolenie będzie obejmować wiedzę na temat problemów niepełnosprawności i korzystanie ze wspomagających (augmentatywnych) i alternatywnych sposobów, środków i form komunikacji, technik i materiałów edukacyjnych, w celu wspierania osób niepełnosprawnych.

5. Państwa Strony zapewnią, że osoby niepełnosprawne będą miały dostęp do powszechnego szkolnictwa wyższego, szkolenia zawodowego, kształcenia dorosłych i możliwości uczenia się przez całe życie, bez dyskryminacji i na zasadzie równości z innymi osobami. W tym celu Państwa Strony zagwarantują, że zapewnione będą racjonalne usprawnienia dla osób niepełnosprawnych”.

Wreszcie kwestia zdrowia! Czy osoby z niepełnosprawnością mogą być pozostawione same sobie? Czy niepełnosprawność może być usprawiedliwieniem dla niedopuszczalnych praktyk? Dowiadujemy się, że jeszcze w latach 50. XX wieku osoby takie były izolowane. Ich rodziny skazywały je na niebyt. Brakowało empatii i dbałości o zdrowie. Tego rodzaju zachowania nie są

akceptowalne, jednak nadal się zdarzają, szczególnie w rodzinach patologicznych. W Polsce zjawisko to nie jest masowe, ale w biedniejszych i zacofanych cywilizacyjnie krajach, na kontynentach, które ucierpiały w wiekach kolonializmu, jest. A tam, gdzie trwają wojny lub konflikty innego rodzaju?

Artykuł 25 mówi: „Państwa Strony uznają, że osoby niepełnosprawne mają prawo do osiągnięcia najwyższego możliwego poziomu stanu zdrowia, bez dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność. Państwa Strony podejmą wszelkie odpowiednie środki w celu zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do usług opieki zdrowotnej biorących pod uwagę szczególnie wymogi związane z płcią, w tym rehabilitacji zdrowotnej. W szczególności, Państwa Strony:

(a) zapewnią osobom niepełnosprawnym taki sam jak w przypadku innych osób zakres, jakość i standard bezpłatnej lub zapewnianej po przystępnych cenach usług opieki zdrowotnej i programów zdrowotnych, w tym w zakresie zdrowia seksualnego i prokreacyjnego oraz adresowanych do całej populacji programów w zakresie zdrowia publicznego,

(b) zapewnią te usługi zdrowotne, które są potrzebne osobom niepełnosprawnym, szczególnie ze względu na ich niepełnosprawność, w tym wczesne rozpoznawanie i leczenie, jeżeli jest potrzebne, a także usługi mające na celu ograniczenie i zapobieganie dalszej niepełnosprawności, w tym dzieci i osób starszych,

(c) zapewnią świadczenie usług opieki zdrowotnej możliwie blisko społeczności, w których żyją osoby niepełnosprawne, w tym na obszarach wiejskich,

(d) zobowiążą osoby wykonujące zawody medyczne do zapewniania osobom niepełnosprawnym, na podstawie swobodnie przez nie wyrażonej i świadomej zgody, opieki takiej samej jakości jak innym osobom poprzez, między innymi, podnoszenie świadomości w zakresie praw człowieka, godności, niezależności i potrzeb osób niepełnosprawnych przy

„ Artykuł 25 mówi: „Państwa Strony uznają, że osoby niepełnosprawne mają prawo do osiągnięcia najwyższego możliwego poziomu stanu zdrowia, bez dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność. Państwa Strony podejmą wszelkie odpowiednie środki w celu zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do usług opieki zdrowotnej biorących pod uwagę szczególnie wymogi związane z płcią, w tym rehabilitacji zdrowotnej.

wykorzystaniu szkoleń i poprzez rozpowszechnianie norm etycznych w publicznej i prywatnej opiece zdrowotnej,

(e) zakazą dyskryminacji osób niepełnosprawnych w zakresie ubezpieczenia zdrowotnego, a także ubezpieczenia na życie, jeśli takie ubezpieczenie jest dozwolone przez ustawodawstwo krajowe, zaś ubezpieczenia będą zapewniane w sposób sprawiedliwy i rozsądny,

(f) będą zapobiegać przypadkom odmowy udzielenia, ze względu na niepełnosprawność, opieki zdrowotnej lub usług zdrowotnych, albo pożywienia i płynów”.

Czy można mówić o sprawności, cieszyć się nią, korzystać z niej, kiedy szwankuje zdrowie? Artykuł 26 mówi o rehabilitacji jako elemencie dbałości o zdrowie. Sprawność jest jednym z najważniejszych jego aspektów. Trudno mówić o prawdziwym zdrowiu, kiedy pacjent nie może wykonać nawet podstawowych czynności dnia codziennego. Brak sprawności prowadzi do upośledzenia i chorób – zły styl życia, zła dieta, brak

odpoczynku, aktywności fizycznej i zły stan psychiczny. To znaki trudnej współczesności – tak nowocześnie, a mimo to z udziałem krzywd społecznych, prowadzący do trudności, z którymi nie można sobie poradzić. W tym kontekście rehabilitacja, najlepiej rozumiana w najbardziej nowoczesny sposób, jest warunkiem nieodzownym, by realizować własne ambicje na równi z innymi obywatelami.

„1. Państwa Strony podejmą skuteczne i odpowiednie środki, uwzględniając wsparcie wzajemnie udzielane sobie przez osoby niepełnosprawne oraz wsparcie udzielane przez inne osoby, w celu umożliwienia osobom niepełnosprawnym uzyskania i utrzymania możliwie największej niezależności, pełnych zdolności fizycznych, intelektualnych, społecznych i zawodowych oraz pełnej integracji i udziału we wszystkich aspektach życia społeczeństwa. W tym celu Państwa Strony zorganizują, wzmocnią i rozwiną usługi i programy w zakresie wszechstronnej rehabilitacji, w szczególności w obszarze zdrowia, zatrudnienia, edukacji i usług socjalnych, w taki sposób, aby usługi i programy:

(a) były dostępne od możliwie najwcześniejszego etapu i były oparte na multidyscyplinarnej ocenie indywidualnych potrzeb i potencjału,

(b) wspierały udział i integrację w społeczeństwie oraz włączenie we wszystkie aspekty życia społeczeństwa, były dobrowolne i dostępne dla osób niepełnosprawnych możliwie blisko społeczności, w których żyją, w tym na obszarach wiejskich,

2. Państwa Strony będą popierać rozwój szkolenia wstępnego i ustawicznego specjalistów i personelu pracujących w usługach rehabilitacji.

3. Państwa Strony będą promować dostępność, znajomość i korzystanie w procesie rehabilitacji z urządzeń i technologii wspomagających, zaprojektowanych dla osób niepełnosprawnych.”

Artykuł 27 traktuje o pracy i zatrudnieniu osób z niepełnosprawnościami. Jeszcze tak niedawno temat ten nie był podnoszony. Byliśmy skazani

na izolację i życie na marginesie społeczeństw. „Otrzeźwienie” władz miało miejsce m.in. ze względu na problemy zranionych żołnierzy. Trudno było rekrutować do wojska kogokolwiek, gdy każdy miał powody obawiać się, że w razie utraty zdrowia będzie pozbawiony opieki i możliwości utrzymania rodziny. Z czasem osoby takie stopniowo stawały się podopiecznymi systemu opieki zdrowotnej i ekonomicznej. Również w tym przypadku zaczęto myśleć o realizacji prawa do pracy i zarabiania, za czym idzie możliwość utrzymania, egzystencja w godnych warunkach i podmiotowe traktowanie.

Za czasów PRL, a więc panowania systemu socjalistycznego, kierowano nas do specjalnych zakładów pracy, zwanych spółdzielniami inwalidów. Do lat 70. XX wieku mało komu udawało się wyrwać z objęć tego systemu i dostać się na studia, a następnie znaleźć pracę w swoim zawodzie. Zmieniło się to po ustrojowej solidarnościowej rewolucji. Okazała się zbawieniem również w tej kwestii. Porzucono model traktowania osób z niepełnosprawnością jako członków jednolitej, społecznej masy. Zaczęto traktować nas indywidualnie, każdego zgodnie z jego zdolnościami i trudnościami. Indywidualne plany działań rehabilitacyjnych przyniosły efekt integracyjny. W latach 90. wielu z nas dostało się na studia, podjęło pracę umysłową, zaktywizowało się społecznie, ekonomicznie, a nawet politycznie. W dobie twardej konkurencji, nie tylko krajowej, lecz także zagranicznej, na przykład z uwzględnieniem tanich produktów płynących do nas z Chin, zaczęły upadać spółdzielnie niewidomych. Praca fizyczna przestała być dla nas ratunkiem. Co by nie rzec, niepełnosprawność utrudnia fizyczne możliwości wykonywania pracy. Teraz niewidomi są masażystami, instruktorami, telemarketingowcami, pracownikami administracyjnymi, a nawet informatykami itd.

„Artykuł 27. 1. Państwa Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do pracy na zasadzie równości z innymi osobami; obejmuje to prawo do możliwości zarabiania na życie poprzez pracę swobodnie wybraną lub przyjętą na rynku pracy oraz w otwartym, integracyjnym i dostępnym dla osób niepełnosprawnych środowisku pracy.

Państwa Strony będą chronić i popierać realizację prawa do pracy, również tych osób, które staną się niepełnosprawne w okresie zatrudnienia, poprzez podjęcie odpowiednich kroków, w tym na drodze ustawodawczej, między innymi w celu:

(a) zakazania dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność w odniesieniu do wszelkich kwestii dotyczących wszystkich form zatrudnienia, w tym warunków rekrutacji, przyjmowania do pracy i zatrudnienia, kontynuacji zatrudnienia, awansu zawodowego oraz bezpiecznych i higienicznych warunków pracy,

(b) ochrony praw osób niepełnosprawnych, na zasadzie równości z innymi osobami, do sprawiedliwych i korzystnych warunków pracy, w tym do równych szans i jednakowego wynagrodzenia za pracę jednakowej wartości, bezpiecznych i higienicznych warunków pracy, włączając w to ochronę przed molestowaniem i zadośćuczynienie za doznane krzywdy,

(c) zapewnienia, by osoby niepełnosprawne korzystały z praw pracowniczych i z prawa do organizowania się w związki zawodowe, na zasadzie równości z innymi osobami,

(d) umożliwienia osobom niepełnosprawnym skutecznego dostępu do ogólnych programów poradnictwa specjalistycznego i zawodowego, usług pośrednictwa pracy oraz szkolenia zawodowego i kształcenia ustawicznego,

(e) popierania możliwości zatrudnienia i rozwoju zawodowego osób niepełnosprawnych na rynku pracy oraz pomocy w znalezieniu, uzyskaniu i utrzymaniu zatrudnienia oraz powrocie do zatrudnienia,

(f) popierania możliwości samozatrudnienia, przedsiębiorczości, tworzenia spółdzielni i zakładania własnych przedsiębiorstw,

(g) zatrudniania osób niepełnosprawnych w sektorze publicznym,

(h) popierania zatrudniania osób niepełnosprawnych w sektorze prywatnym, poprzez



Czy można mówić o sprawności, cieszyć się nią, korzystać z niej, kiedy szwankuje zdrowie? Artykuł 26 mówi o rehabilitacji jako elemencie dbałości o zdrowie. Sprawność jest jednym z najważniejszych jego aspektów.

odpowiednią politykę i środki, które mogą obejmować programy działań pozytywnych, zachęty i inne działania,

(i) zapewnienia wprowadzania racjonalnych usprawnień dla osób niepełnosprawnych w miejscu pracy,

(j) popierania zdobywania przez osoby niepełnosprawne doświadczenia zawodowego na otwartym rynku pracy,

(k) popierania programów rehabilitacji zawodowej, utrzymania pracy i powrotu do pracy, adresowanych do osób niepełnosprawnych.

2. Państwa Strony zagwarantują, że osoby niepełnosprawne nie będą utrzymywane w stanie niewolnictwa lub poddaństwa i będą chronione, na zasadzie równości z innymi osobami, przed pracą przymusową lub obowiązkową”.

Artykuł 28 podejmuje kwestię odpowiednich warunków życia i ochrony socjalnej naszej społeczności:

„1. Państwa Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do odpowiednich warunków życia ich samych i ich rodzin, włączając w to odpowiednie wyżywienie, odzież i mieszkanie oraz prawo do stałego polepszania warunków życia, i podejmą odpowiednie kroki w celu zagwarantowania i popierania realizacji tych praw bez dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność.

2. Państwa Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do ochrony socjalnej i do korzystania z tego prawa bez dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność oraz podejmą odpowiednie kroki w celu zagwarantowania i popierania realizacji tego prawa, włączając środki w celu:

(a) zapewnienia osobom niepełnosprawnym jednakowego dostępu do usług w zakresie dostarczania czystej wody oraz do odpowiednich usług, urządzeń i innego rodzaju pomocy w zaspokajaniu potrzeb związanych z niepełnosprawnością, po przystępnych cenach,

(b) zapewnienia osobom niepełnosprawnym, w szczególności niepełnosprawnym kobietom i dziewczętom oraz niepełnosprawnym osobom w starszym wieku, dostępu do ochrony socjalnej i programów ograniczania ubóstwa,

(c) zapewnienia osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom, żyjącym w ubóstwie, dostępu do pomocy państwa w pokrywaniu wydatków związanych z niepełnosprawnością, w tym wydatków na odpowiednie szkolenia, poradnictwo, pomoc finansową i tymczasową opiekę dającą wytchnienie stałym opiekunom,

(d) zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do programów mieszkań komunalnych,

(e) zapewnienia osobom niepełnosprawnym jednakowego dostępu do ubezpieczenia i świadczeń emerytalnych”.

Artykuł 29 mówi o udziale osób z niepełnosprawnościami w życiu publicznym.

Czy nowoczesna rehabilitacja to właśnie nie to? Czy jako takie osoby możemy czuć się obywatelami, kiedy nie możemy uczestniczyć w życiu publicznym? Czy możemy pozwolić na to, aby również w naszych sprawach nie był słyszany nasz głos?

Niezbędna jest więc nasza obecność wśród władz, na przykład nawet wśród reprezentantów narodu w parlamencie. Jak się okazuje, nie jest z tym najlepiej. Ilu parlamentarzystów żyje z brakiem sprawności? Jest nas kilka milionów.



Artykuł 29 mówi o udziale osób z niepełnosprawnościami w życiu publicznym. Czy nowoczesna rehabilitacja to właśnie nie to? Czy jako takie osoby możemy czuć się obywatelami, kiedy nie możemy uczestniczyć w życiu publicznym? Czy możemy pozwolić na to, aby również w naszych sprawach nie był słyszany nasz głos?

Można szacować, że co dziesiąty obywatel należy do naszej społeczności. Czy w polskim Sejmie czy Senacie zasiada 10% takich osób? Artykuł ten poucza:

„Państwa Strony zagwarantują osobom niepełnosprawnym prawa polityczne i możliwość korzystania z nich na zasadzie równości z innymi osobami oraz zobowiązują się do:

(a) zapewnienia, że osoby niepełnosprawne będą mogły efektywnie i w pełni uczestniczyć w życiu politycznym i publicznym, na zasadzie równości z innymi osobami, bezpośrednio lub za pośrednictwem swobodnie wybranych przedstawicieli, włączając w to prawo i możliwość korzystania z czynnego i biernego prawa wyborczego, między innymi poprzez:

(i) zapewnienie, że tryb głosowania oraz stosowane w związku z nim urządzenia i materiały będą odpowiednie, dostępne i łatwe do zrozumienia i użycia,

(ii) ochronę praw osób niepełnosprawnych do tajnego głosowania w wyborach i referendach publicznych bez zastraszania, a także do kandydowania w wyborach, efektywnego sprawowania urzędu i pełnienia wszelkich funkcji

publicznych na wszystkich szczeblach rządzenia, ułatwianie korzystania ze wspomagających i nowych technologii tam, gdzie to właściwe,

(iii) gwarancje swobody wyrażania woli przez osoby niepełnosprawne występujące jako wyborcy i, w tym celu, tam, gdzie to konieczne, zezwalanie osobom niepełnosprawnym, na ich życzenie, na korzystanie z pomocy w głosowaniu ze strony wybranej przez nie osoby;

(b) aktywnego promowania środowiska, w którym osoby niepełnosprawne będą mogły efektywnie i w pełni uczestniczyć w kierowaniu sprawami publicznymi, bez dyskryminacji i na zasadzie równości z innymi osobami, oraz zachęcania ich do udziału w sprawach publicznych, w tym do:

(i) udziału w organizacjach pozarządowych i stowarzyszeniach uczestniczących w życiu publicznym i politycznym kraju, a także w działalności partii politycznych i zarządzania nimi,

(ii) tworzenia organizacji osób niepełnosprawnych w celu reprezentowania osób niepełnosprawnych na szczeblu międzynarodowym, krajowym, regionalnym i lokalnym oraz przystępowania do takich organizacji”.

Nie wystarczy nam prawo do edukacji i pracy. Musimy móc odpocząć, realizować hobby, spędzać czas kulturalnie, zgodnie z naszymi zainteresowaniami. W tym kontekście muszą być dostępne obiekty oraz osoby pragnące kontaktu z nami. Nie istnieje egzystencja na odpowiednim poziomie bez empatii innych, zrozumienia naszych potrzeb i marzeń oraz konieczności łożenia na ten cel znaczących środków. Udział w życiu kulturalnym, rekreacji, wypoczynku i sporcie mają kluczowe znaczenie dla naszej sprawności.

Mówi o tym artykuł 30 Konwencji: „1. Państwa Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do udziału, na zasadzie równości z innymi osobami, w życiu kulturalnym i podejmą wszelkie odpowiednie środki w celu zapewnienia, że osoby niepełnosprawne:

(a) będą miały dostęp do materiałów w dziedzinie kultury w dostępnych dla nich formach,

(b) będą miały dostęp do programów telewizyjnych, filmów, teatru i innego rodzaju działalności kulturalnej, w dostępnych dla nich formach,

(c) będą miały dostęp do miejsc działalności kulturalnej lub usług z nią związanych, takich jak teatry, muzea, kina, biblioteki i usługi turystyczne oraz, w miarę możliwości, będą miały dostęp do zabytków i miejsc ważnych dla kultury narodowej.

2. Państwa Strony podejmą odpowiednie środki w celu zapewnienia, że osoby niepełnosprawne będą miały możliwości rozwoju i wykorzystywania potencjału twórczego, artystycznego i intelektualnego, nie tylko dla własnej korzyści, ale także dla wzbogacenia społeczeństwa.

3. Państwa Strony podejmą odpowiednie środki, zgodne z prawem międzynarodowym, w celu zapewnienia, że przepisy chroniące prawa autorskie nie będą stanowiły nieuzasadnionej lub dyskryminacyjnej bariery dla osób niepełnosprawnych w dostępie do materiałów w dziedzinie kultury.

4. Osoby niepełnosprawne będą uprawnione, na zasadzie równości z innymi osobami, do uznania ich szczególnej tożsamości kulturowej i językowej, w tym języków migowych i kultury osób niesłyszących, a także do uzyskania wsparcia w tym zakresie.

5. W celu umożliwienia osobom niepełnosprawnym udziału, na zasadzie równości z innymi osobami, w działalności rekreacyjnej, wypoczynkowej i sportowej, Państwa Strony podejmą odpowiednie środki w celu:

(a) zachęcania osób niepełnosprawnych do udziału, w możliwie najszerszym zakresie, w powszechnej działalności sportowej na wszystkich poziomach i popierania tego udziału,

(b) zapewnienia osobom niepełnosprawnym możliwości organizacji i rozwoju działalności sportowej i rekreacyjnej uwzględniającej

niepełnosprawność oraz możliwości udziału w takiej działalności i, w tym celu, zachęcania do zapewniania, na zasadzie równości z innymi osobami, odpowiedniego instruktażu, szkolenia i zasobów,

(c) zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do miejsc uprawiania sportu, rekreacji i turystyki,

(d) zapewnienia dzieciom niepełnosprawnym dostępu, na zasadzie równości z innymi dziećmi, do udziału w zabawie, rekreacji i wypoczynku oraz działalności sportowej, włączając taką działalność w ramy systemu szkolnego,

e) zapewnienia osobom niepełnosprawnym dostępu do usług świadczonych przez organizatorów działalności w zakresie rekreacji, turystyki, wypoczynku i sportu”.

Wreszcie artykuł 31 wyznacza obowiązki Stron dotyczące statystyki i zbierania danych. To zapewne poboczna kwestia, jednak tylko dzięki sprawdzaniu stanu wdrażania Konwencji możemy wiedzieć, jak żyją społeczności osób z niepełnosprawnościami w poszczególnych krajach. Dane winny być publikowane i przekazywane zarówno obywatelom, jak i organizacjom międzynarodowym, z ONZ na czele.

„1. Państwa Strony zobowiązują się zbierać odpowiednie informacje, w tym dane statystyczne i wyniki badań, które umożliwią im kształtowanie i realizowanie polityki służącej wykonywaniu niniejszej konwencji. Proces zbierania i przechowywania tych informacji powinien być:

(a) zgodny z prawnie określonymi gwarancjami, w tym z ustawodawstwem w zakresie ochrony danych, w celu zagwarantowania poufności i poszanowania prywatności osób niepełnosprawnych,

(b) zgodny z normami zaakceptowanymi na szczeblu międzynarodowym w zakresie ochrony praw człowieka i podstawowych wolności oraz z zasadami etycznymi w zakresie zbierania danych statystycznych i korzystania z nich.

2. Informacje zbierane zgodnie z niniejszym artykułem będą odpowiednio segregowane i będą służyły pomocą w ocenie realizacji przez Państwa Strony zobowiązań wynikających z niniejszej konwencji oraz w rozpoznawaniu i likwidowaniu barier, które napotykają osoby niepełnosprawne przy korzystaniu z ich praw.

3. Państwa Strony przyjmą na siebie odpowiedzialność za rozpowszechnianie danych statystycznych oraz zapewnią ich dostępność dla osób niepełnosprawnych i innych osób.”

Mamy nadzieję, że ten dosyć obszerny przegląd wyjaśnia co to jest nowoczesne podejście do kwestii niepełnosprawności. Współcześnie nie można chować tej tematyki pod dywan. Dzięki rozwojowi i otwartemu dostępowi do informacji społeczeństwa nie pozwalają władzom państw i instytucji zapominać o osobach, które nie z własnej winy nie są w stanie realizować zadań, które dla osób zdrowych i sprawnych są takie proste i oczywiste. I nie tylko rzecz w tym, byśmy jako niewidomi wykazywali się aktywnością, lecz by inni nie mieli powodu do wyrzutów sumienia, że jesteśmy pozostawieni sami sobie. Czas pokazał, że w ślad za Konwencją ONZ kolejne państwa wdrażają przedstawione tu zasady i kolejne społeczności budzą się z letargu, dzięki czemu biorą aktywny udział w życiu swoich bliskich. Wystarczy wdrożyć proces usprawniania, udostępnić przyrządy niwelujące skutki niepełnosprawności, by grono ludzi radzących sobie w życiu rośło! W ślad za Konwencją w Polsce doszło do ustanowienia kolejnych praw zrównujących sytuację naszego środowiska z resztą obywateli. Dobrym na to przykładem jest program „Dostępność Plus” zainicjowany w roku 2019.

W kwestii wyrównywania życiowych szans nie wystarczy jedynie teoretyczne podejście do problemów osób, które nie mogą liczyć na pełne zdrowie. Tak jak produkty niwelujące skutki niepełnosprawności muszą trafić „pod strzechy”, a nie jedynie pozostać w biurach projektanckich, w halach produkcyjnych czy salonach sprzedaży, tak prawa muszą być wdrażane i respektowane, a nie tylko ustanawiane. Mimo obaw, iż Konwencja ONZ pozostanie teoretyczną wytyczną jak należy postępować, realnie wpływa na

prawodawstwo kolejnych państw. Mimo ograniczonej budżetów państw, zmieniają się warunki życia miliardów ludzi. W świecie wypełnionym techniką aż nie wypada zostawić samym sobie ludzi, którym nie sprzyja los. I tak w rozwiniętych cywilizacyjnie społeczeństwach o osoby z niepełnosprawnością najpierw dbają ich bliscy – rodziny i sąsiedzi, zaraz potem dbałość ofiarowywana w stosunkach prywatnych rośnie i owocuje wpływem obywateli na postawę i działanie władz. Podobnie jak władze centralne i samorządowe nie mogą sobie pozwolić na lekceważenie potrzeb tych obywateli, tak my w organizacjach OPP musimy wywiązać się z obowiązku rozumienia problemów osób z niepełnosprawnością. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, do roku 2023 Szansa dla Niewidomych, dokłada swoją cegiełkę do budowy świata dla wszystkich, a nie jedynie wybranych. Pomagamy w kraju i za granicą – oczywiście najwięcej tutaj, ale, na ile możemy, działamy również dla nawet bardzo odległych społeczności. To wielki zaszczyt, kiedy może od nas płynąć wsparcie finansowe do ludzi, których dotyka bieda. Jak w tak złych warunkach radzą sobie niewidomi? Tam, gdzie brakuje żywności, a nawet czystej wody, tym bardziej brakuje możliwości i życiowych szans dla ludzi niepełnosprawnych, niewidomych! Dla nich każda kwota wsparcia ma ogromne znaczenie. Przy okazji naszego wsparcia dowiadują się, że nie są pozostawieni sami sobie. Po sukcesie konkursu aplikacyjnego dla zagranicy, w którym kilkanaście społeczności wystąpiło do nas swoje zamysły, w jaki sposób pomagać niewidomym i słabowidzącym, uznaliśmy za stosowne zorganizowanie tego konkursu jeszcze raz – najlepiej co roku. Właśnie teraz jesteśmy na etapie oczekiwania na nowe projekty, a po ich ocenie prześlemy zwycięzcom nagrody, które udało się zgromadzić. To oczywiście dzięki zaangażowaniu całej Fundacji, ale głównie znakomitej pracy kierowniczkii działu zagranicznego Szansy – Mileny Rot.



Europejskie inicjatywy na rzecz poprawy dostępności

Radosław Nowicki



Osoby z niepełnosprawnościami wciąż napotykają na różne bariery w poszczególnych krajach Unii Europejskiej, zarówno architektoniczne, jak i administracyjne. Jednym z działań mającym na celu poprawę sytuacji tej grupy społecznej jest wprowadzenie zharmonizowanych i ujednoliconych dokumentów identyfikacyjnych. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwają się dwie inicjatywy – Europejska Karta Osoby z Niepełnosprawnością (European Disability Card) mająca ułatwiać osobom z niepełnosprawnościami dostęp do usług i ulg w krajach członkowskich Unii Europejskiej oraz Europejska Karta Parkingowa (European Parking Card) umożliwiająca korzystanie z przywilejów parkingowych w krajach UE. Oba dokumenty mają na celu wspieranie mobilności, niezależności i integracji społecznej osób z niepełnosprawnościami.

Europejska Karta Osoby z Niepełnosprawnością (EKON), znana również jako European Disability Card, to dokument, który ma umożliwić osobom z niepełnosprawnościami korzystanie z ulg i usług w różnych krajach Unii Europejskiej. Jej głównym celem jest uznawanie statusu osoby z niepełnosprawnością na poziomie europejskim. Dzięki niej nie będzie konieczności tłumaczenia i przedstawiania różnych dokumentów potwierdzających niepełnosprawność. Należy jednak pamiętać, że nie zastąpi ona krajowego orzeczenia o niepełnosprawności, a jedynie potwierdzi, że dana osoba posiada status niepełnosprawności w swoim kraju i pozwoli korzystać z pewnych przywilejów we wszystkich krajach członkowskich UE, szczególnie w sektorze kultury, transportu, sportu i rekreacji. Zapewni darmowy lub tańszy wstęp do muzeów, teatrów i kin,

“ Europejska Karta Osoby z Niepełnosprawnością (EKON), znana również jako European Disability Card, to dokument, który ma umożliwić osobom z niepełnosprawnościami korzystanie z ulg i usług w różnych krajach Unii Europejskiej. Jej głównym celem jest uznanie statusu osoby z niepełnosprawnością na poziomie europejskim.

preferencyjne warunki podróży środkami transportu publicznego, zniżki w parkach rozrywki, Aquaparkach i innych miejscach rekreacyjnych, a nawet szybsze ścieżki obsługi w urzędach i placówkach zdrowotnych. Warto jednak wziąć pod uwagę to, że nie istnieje jedno ogólnoeuropejskie prawo regulujące przywileje dla osób z niepełnosprawnościami, a poszczególne państwa członkowskie same ustalają zakres dostępnych ulg dla osób z niepełnosprawnościami. Stąd też ich katalog będzie mógł nieco różnić się we Francji, Polsce, Luksemburgu czy Hiszpanii.

Już w 2000 roku wraz z przyjęciem Karty Praw Podstawowych UE uznano, że osoby z niepełnosprawnością mają prawo do niezależnego funkcjonowania i uczestnictwa w życiu społecznym. Jednak konkretne rozwiązania zaczęły powstawać znacznie później. Idea EKON została zaprezentowana dopiero w 2010 roku przez Komisję Europejską jako część strategii na rzecz osób z niepełnosprawnościami na lata 2010-2020. Pilotażowy program karty został wdrożony w 2016 roku w ośmiu krajach członkowskich – Belgii, Finlandii, Estonii, Słowenii, Włoszech, Cyprze, Malcie oraz Rumunii. W międzyczasie zaczęły pojawiać się naciski ze strony organizacji społecznych na władze unijne, by

poszerzyć zasięg karty i uczynić ją obowiązkową we wszystkich krajach UE. W końcu w październiku 2023 roku Komisja Europejska przychyliła się do tego stanowiska i zaproponowała, aby EKON była obowiązkowa na całym terenie UE. Rok później Rada UE przyjęła dyrektywę, która formalnie zobowiązuje wszystkie państwa członkowskie do wdrożenia karty. Od tego momentu zaczął się okres przejściowy, w którym poszczególne państwa mają czas na wdrożenie przepisów do swoich porządków prawnych. Ma on potrwać do 2028 roku. Polska tak naprawdę dopiero w 2023 roku zaczęła przygotowania do wprowadzenia EKON. Dostosowanie systemów informatycznych, wdrożenie rozwiązań cyfrowych, określenie katalogu ulg dostępnych dla posiadaczy karty i wprowadzenie odpowiednich procedur administracyjnych ma zakończyć się w latach 2027-2028.

Europejska Karta Parkingowa (European Parking Card) to dokument, który umożliwi osobom z niepełnosprawnością korzystanie z przywilejów parkingowych we wszystkich krajach Unii Europejskiej, a także w niektórych krajach stowarzyszonych, takich jak Norwegia czy Szwajcaria, wzmacniając ideę jednolitego rynku, równość szans i mobilność. Karta umożliwi parkowanie na miejscach oznaczonych symbolem osoby z niepełnosprawnością (na tak zwanych kopertach), niestosowanie się do niektórych znaków zakazu postoju lub zatrzymywania się, o ile nie stwarza to zagrożenia dla innych uczestników ruchu, możliwość wjazdu do stref ograniczonego ruchu, a także zwolnienie z opłat parkingowych, ale w zależności od przepisów obowiązujących w danym kraju lub mieście. Zastąpi krajowe karty parkingowe, a jej pełne wdrożenie ma nastąpić w 2028 roku. Ujednolicony format karty ułatwi identyfikację oraz ograniczy nadużycia, które zdarzają się przy obecnym systemie wielu różnych wzorów tego dokumentu w poszczególnych krajach członkowskich. Karta będzie wydawana w wersji fizycznej z odpowiednim zabezpieczeniem i standardowym wzorem graficznym dla wszystkich krajów UE oraz w wersji cyfrowej, zintegrowanej z aplikacjami mobilnymi, systemami miejskimi oraz e-usługami publicznymi. W Polsce ma znaleźć się w aplikacji mObywatel. Dodatkowo ma powstać Centralna

Ewidencja Posiadaczy Kart Parkingowych, która ma ukrócić nieuczciwe korzystanie z kart parkingowych.

Na razie w naszym kraju obowiązuje krajowa karta parkingowa. Imienną kartę można otrzymać tylko na podstawie orzeczeń wydawanych przez Miejski lub Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. Jest wydawana na osobę lub placówkę, a nie na samochód. Może ją otrzymać osoba ze znacznym stopniem niepełnosprawności i znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się, osoba z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, znacznie ograniczonymi możliwościami poruszania się i kodami w orzeczeniu 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (niepełnosprawność narządu ruchu), 10-N (choroba neurologiczna) lub 07-S (choroby układu oddechowego i krążenia), osoba do szesnastego roku życia ze znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się, a także placówka zajmująca się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób z niepełnosprawnością mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Osoba prywatna otrzymuje kartę parkingową na czas ważności orzeczenia (najdłużej na 5 lat), natomiast placówka może ją otrzymać maksymalnie na 3 lata i pod warunkiem, że samochód jest jej własnością. Obecnie wyrobienie karty kosztuje 21 złotych.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wciąż pracuje nad projektem regulacji implementujących dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady UE z 23 października 2024 roku w sprawie ustanowienia Europejskiej Karty Osoby z Niepełnosprawnością i Europejskiej Karty Parkingowej dla osób z niepełnosprawnością. Jednocześnie zajmuje się zmianami w przepisach, które sprawią, że nie trzeba będzie osobiście podpisywać wniosku o wydanie karty w zespole orzeczniczym. Poza tym inicjatywa deregulacyjna „SprawdzaMy” pod przewodnictwem Rafała Brzosi przedstawiła rządowi propozycję nowelizacji rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 25 czerwca 2014 roku w sprawie wzoru oraz trybu wydawania i zwrotu kart parkingowych, zgodnie z którą wniosek o kartę będzie można złożyć online bez



Europejska Karta Parkingowa (European Parking Card) to dokument, który umożliwi osobom z niepełnosprawnością korzystanie z przywilejów parkingowych we wszystkich krajach Unii Europejskiej, a także w niektórych krajach stowarzyszonych, takich jak Norwegia czy Szwajcaria, wzmacniając ideę jednolitego rynku, równość szans i mobilność.

konieczności osobistego stawiennictwa w PZON lub MZON. Zgodnie z projektem zmian wniosek będzie można złożyć online wraz z podpisem elektronicznym w formie podpisu kwalifikowanego, profilu zaufanego lub przez aplikację mObywatel.

Nie ulega wątpliwości, że obie karty stanowią istotne narzędzie w walce z wykluczeniem społecznym i barierami związanymi z mobilnością. Ich upowszechnienie ma na celu między innymi wspieranie aktywności społecznej, zwiększenie dostępności do usług publicznych, ułatwienie podróżowania i poruszania się po terytorium UE, a także uznanie praw osób z niepełnosprawnościami niezależnie od kraju pobytu. Bez wątpienia stanowią one prawny fundament dla osób z niepełnosprawnościami w całej Unii Europejskiej. Ułatwią dostęp do usług, ulg, a nawet do przestrzeni publicznej, a także przyczynią się do przeciwdziałania wykluczeniu i do integracji społecznej osób z niepełnosprawnościami.

Oby poszczególne kraje sprawnie poradziły sobie z implementacją założeń obu kart do swoich realiów, bo jeśli tak się stanie, to już w 2028 roku będziemy mogli korzystać zarówno z Europejskiej Karty Osoby z Niepełnosprawnością, jak i z Europejskiej Karty Parkingowej.

Przykłady osób z niepełnosprawnością aktywnych w sferze ekonomii społecznej, część II

Marcin Pleśniak

Niniejszy artykuł jest częścią publikacji „rola osób z niepełnosprawnościami w sektorze ekonomii społecznej”, który został pierwotnie opublikowany w: L. Górnicki (red.), „Folia Iuridica Universitatis Wratislaviensis”, vol. 13, no 2, E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa, Wrocław 2024 r., s. 53-76.

W przeciwieństwie do poprzednio opisanych osób z dysfunkcją wzroku, które dopiero niedawno stworzyły organizację pozarządową, i innych przedsiębiorców społecznych – Stanisława Kosińskiego, Krzysztofa Pedy i Ariela Fecyka, autor pragnie teraz krótko przedstawić niewidomego – można rzec pioniera i w edukacji, i w działalności społecznej. Mowa tu o Marku Kalbarczyku, założycielu dużej organizacji pozarządowej, Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (do niedawna Fundacja Szansa dla Niewidomych) i firmy tyfłoinformatycznej – Altix. Jako informatyk (wykształcenie uzyskał w latach 80. XX w., co było bardzo utrudnione ze względu na brak pomocy dydaktycznych, którymi wówczas były co do zasady brajlowskie podręczniki czy grafiki) stał się pionierem w tworzeniu i propagowaniu informatycznych pomocy programów udźwiękowiających, skryptów ułatwiających, a w zasadzie umożliwiających korzystanie ze sprzętu komputerowego przez osoby niewidome/słabowidzące.

Przełomowym dokonaniem ułatwiającym korzystanie przez niewidomych ze sprzętu komputerowego jest stworzony przez Marka Kalbarczyka i elektronika Jana Grębeckiego pierwszy na świecie, dostępny na rynku,



syntezator polskiej mowy¹. Ponadto stworzył on kilka prekursorskich udźwiękowionych systemów informatycznych i programów. Powstał udźwiękowiony program szachowy, brydż, generator baz danych GBASE, elektroniczny formularz kalkulacyjny itd.²

1 Szerzej na stronie firmy Altix: <http://www.altix.pl/pl/o-firmie/tworca-firmy-marek-kalbarczyk/> [dostęp: 21.12.2023].

2 Ibidem.

„Przełomowym dokonaniem ułatwiającym korzystanie przez niewidomych ze sprzętu komputerowego jest stworzony przez Marka Kalbarczyka i elektronika Jana Grębeckiego pierwszy na świecie, dostępny na rynku, syntezytor polskiej mowy.

Firmę Altix i Fundację Szansa – Jesteśmy Razem, Marek Kalbarczyk współzakładał na przełomie lat 80. i 90. Choć formalnie ani Altix nie jest przedsiębiorstwem społecznym w myśl ustawy o ekonomii społecznej, ani Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem nie posiada tego statusu, to z całą mocą należy stwierdzić, iż działalność obu wpisuje się w spektrum podmiotów ekonomii społecznej. Jak wskazuje sam Kalbarczyk, „również w firmach nie może jedynie chodzić o zysk, lecz przede wszystkim o możliwość realizowania misji. W przypadku Altix rehabilitowanie innych niewidomych ma służyć walce z dyskryminacją i wykluczeniem społecznym. Moje pokolenie musiało przecież pokonać wiele utrudnień, których trudno życzyć następcom. Teraz, gdy są dostępne nowoczesne metody adaptacyjne, kolejnym niewidomym jest po prostu łatwiej. W obliczu antydyskryminacyjnego, rehabilitacyjnego i integracyjnego celu, finanse schodzą na drugi plan”³. Altix zajmuje się:

- a. dystrybucją sprzętu elektronicznego dla osób z dysfunkcją wzroku,
- b. tworzeniem oprogramowania ułatwiającego funkcjonowanie w informatyce osób z dysfunkcją wzroku,

- c. działalnością charytatywną za pośrednictwem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem,
- d. szeroką działalnością szkoleniową w zakresie dostępności cyfrowej stron internetowych dla instytucji, tworzenia dostępnych stron internetowych dla programistów, przeprowadzania audytów dostępności stron internetowych,
- e. działalnością szkoleniową w zakresie obsługi telefonu, komputera, również online,
- f. szkoleniami w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnością, np. w środkach komunikacji zbiorowej, na uczelniach, w hotelach czy placówkach medycznych i instytucjach publicznych.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem prowadzi szeroko zakrojone poradnictwo na rzecz osób z dysfunkcją wzroku, ich rodzin i środowiska, a także dla instytucji publicznych. Ma ona na celu poprawę jakości życia w aspekcie zawodowym, technologicznym, edukacyjnym. Fundacja prowadzi akcje społeczne propagujące problematykę życia osób niewidomych/słabowidzących. Największą jej inicjatywą jest coroczna konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, organizowana od 1999 r. Fundacja prowadzi szeroką działalność wydawniczą na rzecz środowiska niewidomych – publikuje przewodniki, podręczniki, książki krajoznawcze, kulinarne itp.⁴

Widać więc, że oba podmioty swoją działalnością wpisują się w realizację postulatów ekonomii społecznej. Ich działania służą aktywizacji, wzmacnianiu, przywracaniu aktywności zawodowej i społecznej poprzez pomoc na wielu polach: technologicznym, szkoleniowym i doradczym. Oba te podmioty zatrudniają liczne osoby niewidome i słabowidzące, a Marek Kalbarczyk na ich funkcjonowanie ma niewątpliwie ogromny wpływ.

3 Ibidem.

4 Więcej o działaniach fundacji: <https://www.szansa-dlaniewidomych.org/pl/> [dostęp: 21.12.2023].

“ Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem prowadzi szeroko zakrojone poradnictwo na rzecz osób z dysfunkcją wzroku, ich rodzin i środowiska, a także dla instytucji publicznych. Ma ona na celu poprawę jakości życia w aspekcie zawodowym, technologicznym, edukacyjnym.

Jako przykład osoby z niepełnosprawnością, aktywnej w sferze ekonomii społecznej, należy przedstawić doktora nauk prawnych Krzysztofa Kurowskiego, osobę ze znacznie ograniczoną mobilnością i komunikacją werbalną. Dr Kurowski jest przewodniczącym Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami, prawnikiem, „który za cel swojego życia postawił realizację wolności i praw człowieka przez osoby z niepełnosprawnościami, szczególnie w zakresie deinstytucjonalizacji”⁵.

Sam będąc osobą z niepełnosprawnością, inspirował do poprawy warunków życia i osiągnięcia jak najwyższej jakości w środowisku lokalnym. Jest pomysłodawcą i współautorem „Nowego Systemu Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami – Za Niezależnym Życiem”⁶. Uczestniczył w pracach nad projektem ustawy o orzekaniu o niepełnosprawności, rozwiązaniami w zakresie wspieranego podejmowania decyzji, a obecnie bierze udział w pracach nad projektem ustawy o wyrównywaniu szans osób z niepełnosprawnościami⁷.

Polskie Forum Osób z Niepełnosprawnościami działa od maja 2003 r. Jest organizacją non profit o statusie organizacji pożytku publicznego (OPP), zrzeszającą stowarzyszenia i związki stowarzyszeń osób niepełnosprawnych w Polsce⁸. Jest to więc organizacja pożytku publicznego, której działalność mieści się w zakresie ekonomii społecznej, choć jest to organizacja raczej rzecznicza, co jednak zdaniem autora wyczerpuje w pewnym zakresie definicję pojęcia ekonomii społecznej. Działalność rzecznicza w sferach pożytku publicznego wymienionych w ustawie o działalności pożytku publicznego może potencjalnie przynosić efekty aktywizujące zawodowo i społecznie.

Podsumowując, w niniejszym artykule zostały ukazane dwie niejako przeciwstawne postacie, charyzmatyczne osoby z niepełnosprawnością. Należą one do różnych pokoleń, mają różne wykształcenie i prowadzą aktywność w dwóch różnych sferach. Marek Kalbarczyk ułatwia życie i możliwości realizacji pasji i celów, poprzez tworzenie nowoczesnych technicznych pomocy, sprzętów, programów dla osób z dysfunkcją wzroku. Dr Krzysztof Kurowski natomiast niestrudzenie walczy o poprawę prawnego położenia



5 Strona Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami, <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/nagroda--rpo-macieja-lisa-krzysztof-kurowski-laureatem> [dostęp: 30.12.2024].

6 Ibidem.

7 Ibidem.

8 Strona Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami, <https://pfon.org/> [dostęp: 21.12.2023].

„**Jako przykład osoby z niepełnosprawnością, aktywnej w sferze ekonomii społecznej, należy przedstawić doktora nauk prawnych Krzysztofa Kurowskiego, osobę ze znacznie ograniczoną mobilnością i komunikacją werbalną. Dr Kurowski jest przewodniczącym Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami, prawnikiem, „który za cel swojego życia postawił realizację wolności i praw człowieka przez osoby z niepełnosprawnościami, szczególnie w zakresie deinstytucjonalizacji”**

osób z niepełnosprawnościami, poprzez udział w tworzeniu rozwiązań prawnych, poprawiających pozycję osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie.

Podsumowanie wszystkich artykułów i wnioski

Powyższy cykl artykułów miał na celu ukazanie pozytywnych przykładów osób z niepełnosprawnościami w sektorze ekonomii społecznej – nie tylko jako odbiorców działalności sektora ekonomii społecznej, lecz także jako kreatorów dających pracę i stwarzających możliwości rozwoju innym osobom z niepełnosprawnościami oraz z grup defaworyzowanych. Zostały przedstawione przykłady zarówno przedsiębiorców społecznych z uregulowanym statusem uzyskanym na mocy nowych przepisów ustawy o ekonomii społecznej, jak i aspirujących do tego statusu, a także organizacje mogące być zaliczone do podmiotów ekonomii społecznej.

Przedstawione doktrynalne i prawne definicje pojęć niepełnosprawności, ekonomii społecznej, podmiotów ekonomii społecznej i przedsiębiorstw społecznych wskazują na szerokie spektrum oddziaływania tego sektora. Elementy gospodarcze przenikają się z elementami społecznymi, lecz zdaniem autora muszą być one traktowane równoważnie.

Generalnie można skonkludować rozważania ze wszystkich artykułów następującymi uwagami:

7. Przedstawione sylwetki osób z niepełnosprawnością i ich dysfunkcje wskazują na duże utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu.
8. Zostały wskazane przez nie problemy i trudności życia codziennego, niedostatki w dostępności przestrzeni publicznej czy niedoskonałości technologiczne, które mogą zniechęcać do podejmowania aktywności, zakładania czy prowadzenia podmiotów ekonomii społecznej.
9. Mimo to często osoby te swoim postępowaniem i cechami charyzmatycznymi udowadniają, że należy przewyższać wskazane w artykule przeszkody, gdyż prowadzenie własnego biznesu czy organizacji daje poczucie niezależności i sprawczości.

Należy jednak podkreślić jedną rzecz. Osoby prowadzące podmioty ekonomii społecznej czy inne organizacje pozarządowe mają siłę, energię i charyzmę pozwalającą na pokonywanie przeszkód, lecz nie należy wymagać tego od wszystkich osób z niepełnosprawnościami, które mogą mieć różny stopień zrehabilitowania, różne możliwości poznawcze, możliwości przemieszczania się czy charakter i postrzeganie świata.





Stretching bez barier – proste ćwiczenia, wielkie korzyści

Kamila Wawrzak

1) Dlaczego stretching jest tak istotny szczególnie dla osób niewidomych?

Stretching to nic innego jak rozciąganie mięśni. Regularne wykonywanie ćwiczeń rozciągających poprawia elastyczność ciała, zmniejsza ryzyko kontuzji i łagodzi napięcia wynikające z długotrwałego siedzenia lub jednostajnych ruchów. Dla osób niewidomych stretching jest niezwykle ważny, ponieważ wspomaga równowagę, świadomość ciała i płynność poruszania się. Osoby z niepełnosprawnością wzroku polegają głównie na zmyśle dotyku, słuchu i propriocepcji (czyli czuciu własnego ciała w przestrzeni), aby poruszać się bezpiecznie. Stretching pomaga poprawić propriocepcję, co przekłada się na lepszą kontrolę nad ciałem i większą stabilność podczas chodzenia, wchodzenia po schodach czy unikania przeszkód. Brak wzroku często sprawia,

że ciało przyjmuje specyficzne wzorce ruchowe – np. częstsze pochylanie głowy, napinanie karku, nadmierne obciążanie jednej strony ciała przy korzystaniu z laski czy opieraniu się na przewodniku. Może to prowadzić do przykurczów, napięć i bólu mięśniowego. Stretching pomaga w zmniejszeniu lub pozbyciu się tych napięć, a także pobudza krążenie krwi, co wspomaga dotlenienie mięśni i zapobiega ich sztywności. Lepsza mobilność umożliwia większą samodzielność w codziennym życiu. U osób niewidomych, które nie mogą kontrolować ruchu wzrokiem, elastyczne i dobrze funkcjonujące mięśnie pomagają w lepszym reagowaniu na nierówności terenu i przeszkody. Nietrudno spostrzec, że osoby z niepełnosprawnością wzroku często intensywniej używają rąk do badania otoczenia, obsługi urządzeń dotykowych czy



Brak wzroku często sprawia, że ciało przyjmuje specyficzne wzorce ruchowe – np. częstsze pochylanie głowy, napinanie karku, nadmierne obciążanie jednej strony ciała przy korzystaniu z laski czy opieraniu się na przewodniku.

korzystania z alfabetu Braille’a, a to z kolei może prowadzić do przeciążeń w nadgarstkach, przedramionach i barkach. Jak w takim razie można temu przeciwdziałać?

2) Podstawowe rozróżnienie stretchingu
Wyróżniamy kilka rodzajów stretchingu, jednakże zwrócę uwagę na najważniejsze dwa: stretching statyczny i dynamiczny. Statyczny polega na spokojnym rozciąganiu mięśni poprzez wytrzymanie w określonej pozycji przez ok. 30 sekund. Jest pomocny w rozluźnieniu mięśni i zwiększeniu ich elastyczności. Najlepiej wykonywać go po aktywności fizycznej lub jako element wieczornego relaksu.

Przykłady:

- a. Rozciąganie tylnej części ud: siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę, drugą zegnij w kolanie i przyciągnij stopę do wewnętrznej strony drugiego uda. Następnie pochyl się do przodu, sięgając dłońmi do stopy nogi wyprostowanej.
- b. Rozciąganie przedniej części ud: w pozycji stojącej zegnij jedną z nóg w kolanie i złap za stopę w taki sposób, aby przyciągnąć ją do pośladka tej samej nogi.
- c. Rozciąganie mięśni pleców: usiądź po turecku (tzn. nogi skrzyżowane), spleć dłonie przed sobą i mając wyprostowane łokcie sięgaj ramionami daleko przed siebie dotykając przy tym podłogi.
- d. Rozciąganie zginaczy nadgarstka: w pozycji stojącej lub siedzącej wyprostuj ramię

w łokciu przed sobą, a dłoń skieruj palcami do góry. Drugą ręką delikatnie złap za palec pierwszej ręki i odchyl je w kierunku ciała.

- e. Rozciąganie prostowników nadgarstka: podobnie jak wyżej, z taką różnicą, że dłoń należy skierować palcami do dołu. Drugą ręką delikatnie dociśnij grzbiet pierwszej ręki w kierunku ciała.

Stretching dynamiczny z kolei obejmuje kontrolowane, płynne ruchy w dużych zakresach bez dłuższego zatrzymywania się w danej pozycji. Jest przydatny przed treningiem, ponieważ przygotowuje ciało do aktywności.

Przykłady:

- a. Wymachy nogą w przód i w tył – poprawiają elastyczność bioder.
- b. Krążenia ramion – pomagają rozluźnić barki i szyję.
- c. Skłony tułowia do boku, a także skręty – poprawiają mobilność kręgosłupa.
- d. Skip A, czyli szybkie unoszenie kolan do poziomu bioder w staniu – poprawiają m.in. siłę, wytrzymałość i koordynację nóg.

3) Jak bezpiecznie wykonywać stretching?

1. Oddychaj spokojnie i miarowo – nie wstrzymuj oddechu.
2. Stretching powinien być odczuwalny, ale nie bolesny.
3. Stopniowo pogłębiaj pozycję.
4. Zachowaj równowagę – jeśli trudno Ci utrzymać daną pozycję, możesz oprzeć się o ścianę lub stabilny mebel.
5. Dopasuj stretching do celu – dynamiczny przed treningiem, statyczny po wysiłku.
6. Wykonuj ćwiczenia symetrycznie – rozciągaj obie strony ciała, aby uniknąć dysproporcji.
7. Regularność jest kluczowa – lepiej wykonywać krótkie sesje codziennie niż długie i rzadko.

Zapamiętaj! Regularne wykonywanie ćwiczeń rozciągających to inwestycja w zdrowie i lepsze samopoczucie – warto włączyć je do swojej rutyny dnia!

Żyć marzeniami

Urszula Napierała

W dzisiejszych czasach tematem przewodnim życia jest ciągła pogoń. Pogoń za pieniądzem, popularnością, innowacją, modą... Pogoń za wszystkim i niczym. Ludzie zaczynają zapominać o tym, co tak naprawdę się liczy. Zapominają o wartościach, własnych przekonaniach, a także o szacunku dla innych, ale co gorsza, o szacunku dla samych siebie. Dość często popadają w rutynę, a poprzez widoczne sukcesy znajomych nie rzadko dopada ich depresja.

Co powinniśmy zrobić? Stąpać twardo po ziemi? A może zacząć żyć marzeniami? Może żadne z nich nie jest właściwe? A może wszystko jest trafne?

Wiele osób powtarza, że nie warto żyć marzeniami, że ludzie powinni skupić się nad tym, co są w stanie osiągnąć, przyjmując tylko to, co mają. Uważają, że po co marzyć, jak się tego nie osiągnie. Zaczynają ograniczać samych siebie, ale co gorsza, starają się wpływać na innych „przysuwając ich do rzeczywistości”.

To jest dość duży problem, szczególnie gdy słyszysz to osoby z jakąkolwiek dysfunkcją. Nasz świat i tak już jest wystarczająco problematyczny, ponieważ codziennie musimy walczyć z ograniczeniami. Krzywdzącym jest mówienie do kogoś, by przestał marzyć i by skupił się na realnym życiu. Dlaczego tak uważam? Ponieważ każdy z nas ma marzenia. Jedni mają większe, inni mniejsze, bardziej i mniej realne. Te, które dość łatwo spełnić i takie, nad którymi trzeba mocno się namęczyć.

Większość uważa marzenia za coś nierealnego, coś, czego się pragnie, ale nigdy się tego nie osiągnie. Czy mają rację? W pewnym sensie tak, bo to jedna z wielu definicji tego słowa. No właśnie, jedna z wielu.



Według PWN marzenia to „powstający w wyobraźni ciąg obrazów i myśli odzwierciedlających pragnienia, często nierealne”. W tym przypadku słowo kluczowe to: „często”, ale nie zawsze.

To od nas samych zależy czy będziemy po nie sięgać, czy może poddamy się bez walki już na samym starcie.

Jako osoby niewidome i słabowidzące coś o tym wiemy, prawda? Pozbawieni zmysłu wzroku, skupiamy się na wyobraźni. Ktoś mówi jaki jest kolor kubka, a my staramy sobie wyobrazić jak taki kubek wygląda. Osoby, które mają postępującą wadę wzroku, szczególnie są narażone na wyobrażanie sobie wielu rzeczy, ponieważ mózg

zapamiętał coś, co kiedyś widział, albo stara się wykreować w głowie obraz zbliżony do czegoś, co w pewien sposób jest im znane.

Stoi przed nami druga osoba, a my ją tylko słyszymy i czujemy. Ale czy na pewno? Nie, ponieważ w głowie już sobie kreujemy tę postać.

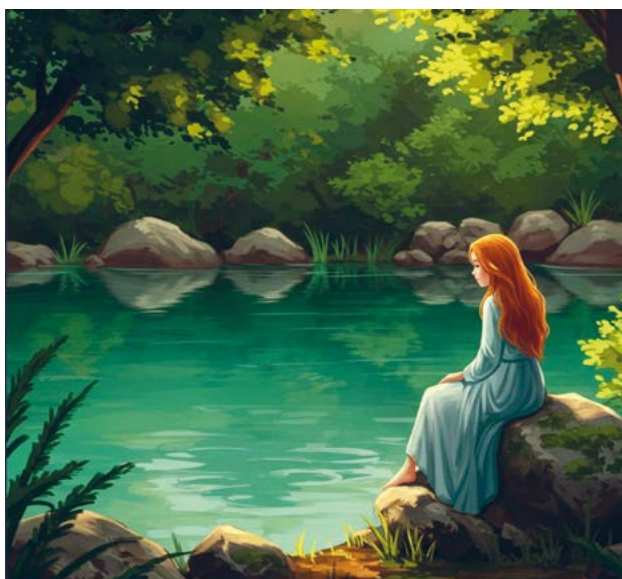
Według PWN wyobraźnia to „zdolność tworzenia w myślach rozmaitych obrazów, historii, itp.”.

Z powyższych definicji wynika, że bez wyobraźni nie ma tak naprawdę marzeń. Ponadto historie wykreowane w naszej wyobraźni przez wielu mogą być uważane jako marzenia.

Mając bogatą wyobraźnię jesteśmy w stanie postawić się w wielu sytuacjach, dzięki czemu łatwiej nam obrać drogę, którą chcemy kroczyć. Czyli łatwiej wybrać coś, o czym warto marzyć i do czego dążyć. I co śmieszniejsze, to, co inni uważają za nierealne, dla innych to tylko kwestia czasu.

Oczywiście nasze marzenia powinny mieć otoczkę realizmu. Coś, co faktycznie w jakiś sposób jest możliwe. W końcu to dzięki marzeniom, niepoddawaniu się drobnym porażkom i ciągłemu dążeniu, by osiągnąć cel, powstaje sukces.

Ludzie potrafią stworzyć rzeczy, które kiedyś uważane były za coś nierealnego – telefony, samoloty, sprzęty ratujące życie... Sportowcy, którzy dzięki wierze w swoje umiejętności



“ Co powinniśmy zrobić? Stąpać twardo po ziemi? A może zacząć żyć marzeniami? Może żadne z nich nie jest właściwe? A może wszystko jest trafne? Wiele osób powtarza, że nie warto żyć marzeniami, że ludzie powinni skupić się nad tym, co są w stanie osiągnąć, przyjmując tylko to, co mają.

osiągają podium. Malarze, rzeźbiarze, pisarze, wszelkiego rodzaju artyści potrafią stworzyć coś z niczego. Coś, co w ich mniemaniu będzie super i faktycznie takie jest.

Przypadek? Czy może wiara i determinacja w siebie i w to, że mogą spełnić swoje marzenia.

Nie mówmy nikomu, że nie jest w stanie niczego osiągnąć. Nie podcinajmy skrzydeł, a wręcz przeciwnie, dajmy im je w pełni rozwinać. Oczywiście nie mówię tu o zachęcaniu kogoś do działania w czynnościach, w których jest beznadziejny i wpieraniu tej osobie, że jest zdolny i świetnie mu to wychodzi. Co prawda wiele rzeczy można wyćwiczyć, ale powinniśmy być szczerzy. Jednak nie gnębiąc, lecz wspierając drugą osobę.

Marzenia może mieć każdy, niezależnie od płci, wieku, religii, statusu społecznego, miejsca pochodzenia, bycia osobą w pełni sprawną, czy z niepełnosprawnością ruchową czy umysłową. Marzenia to niby coś uniwersalnego, a tak naprawdę są indywidualne.

Pamiętajmy jednak, aby w tym całym dążeniu do spełniania marzeń nie zapominać o innych, a w szczególności o samym sobie.

Chciałabym, abyście na stronie facebookowej miesięcznika „Help – jesteśmy razem” pochwalili się jakie macie marzenia? Czy udało Wam się jakieś spełnić? Pochwalcie się i pokażcie innym, że warto marzyć.



Patroni 2025 roku – ludzie, których warto znać i pamiętać

AK

2025 rok to hołd dla wielkich postaci polskiej historii i kultury – upamiętniamy wyjątkowych ludzi, którzy swoim życiem, twórczością i postawą zapisali się w dziejach Polski. To pisarze, artyści, duchowni, wojskowi i bohaterowie narodowi. Dzięki decyzji polskiego parlamentu – Sejmu i Senatu – stali się oni oficjalnymi patronami roku 2025.

Choć każdy z nich działał w innych czasach i w inny sposób, łączy ich jedno: wszyscy wnieśli coś ważnego do polskiej kultury, wolności i duchowości. Poznajmy ich bliżej – ich historie mogą być inspiracją dla każdego z nas.

PATRONI SENATU RP – MYŚLICIELE, ARTYŚCI I LUDZIE DUCHA

Ksiądz profesor Józef Tischner

Był filozofem, kapłanem i autorem wielu książek. Pisał o tym, jak być dobrym człowiekiem w świecie pełnym trudnych wyborów. Uczył, że warto słuchać drugiego człowieka i szukać porozumienia. Jego słynna książka *Etyka Solidarności* mówi o tym, jak ważna jest wspólnota.

Maria Pawlikowska-Jasnorzewska

Poetka, której wiersze są lekkie, a jednocześnie bardzo głębokie. Pisała o miłości, smutku,

Upamiętniamy wyjątkowych ludzi, którzy swoim życiem, twórczością i postawą zapisali się w dziejach Polski.

codzienności i kobiecej wrażliwości. Jej poezja to świat pełen emocji, barw i zapachów – idealna do słuchania i kształtowania wyobraźni.

Władysław Stanisław Reymont

Jeden z największych pisarzy w historii Polski. Za powieść *Chłopi* otrzymał Nagrodę Nobla. Opisał w niej życie mieszkańców wsi – ich radości, konflikty, pracę i więź z przyrodą. Pokazał, że zwyczajne życie może być wielką opowieścią.

Wojciech Jerzy Has

Reżyser filmowy, mistrz tworzenia nastroju. Jego filmy, takie jak *Sanatorium pod Klepsydrą*, to pełne symboli opowieści o czasie, śmierci i pamięci. Has tworzył kino, które nie tylko się ogląda, ale przede wszystkim – przeżywa.

PATRONI SEJMU RP – OBROŃCY PRAWDY, PIĘKNA I WOLNOŚCI

Stefan Żeromski

Pisarz, który nie bał się mówić prawdy o problemach społecznych. W jego książkach, takich jak *Ludzie bezdomni* czy *Przedwiośnie*, bohaterowie walczą o lepszy świat. Żeromski wierzył, że literatura może zmieniać rzeczywistość.

Antoni Słonimski

Poeta i publicysta, który łączył humor z troską o losy Polski. Był człowiekiem słowa, ale także działania. Jego teksty są pełne lekkości, ale też głębokiego przekazu. Warto ich posłuchać – mogą poprawić nastrój i pobudzić do myślenia.

Olga Boznańska

Malarka, która uchwyciła w obrazach ciszę, smutek i piękno codzienności. Jej portrety są subtelne jak szept – ciche, ale pełne emocji. Jej sztuka przemawia do wyobraźni i serca.

Kazimierz Sosnkowski

Generał Wojska Polskiego, wierny ideom niepodległości. Walczył o wolność Polski, zarówno z bronią w ręku, jak i jako polityk. Dla wielu był wzorem odwagi i odpowiedzialności – wartości, które są aktualne także dziś.

Franciszek Duszeńko

Rzeźbiarz, który stworzył wiele pomników upamiętniających ofiary II wojny światowej. Jego dzieła, wykonane z kamienia, opowiadają ludzkie historie. To on zaprojektował Pomnik Ofiar w Treblince – miejsce głębokiej zadumy.

Pierwsi królowie Polski

Patronat ten przypomina o naszych korzeniach. Mieszko I, Bolesław Chrobry i inni władcy zbudowali zręby państwa polskiego. Ich czasy to początek naszej wspólnoty – warto znać ten fundament.

Bohaterowie Katynia, Charkowa i Miednoje

To polscy oficerowie, którzy zostali zamordowani przez sowieckie NKWD w 1940 roku. Ich pamięć jest symbolem walki o prawdę, której nie da się zabić. Każde wspomnienie o nich to wyraz szacunku i moralnej odwagi.

DLACZEGO WARTO ICH ZNAĆ?

Ci patroni to nie tylko postacie z podręczników. To ludzie z krwi i kości, którzy szli przez życie z pasją, często zmagając się z przeciwnościami. Ich twórczość i czyny pokazują, że każdy – niezależnie od sytuacji – może mieć wpływ na świat.

Dla nas, społeczności *HELP – jesteśmy razem*, ten rok może być okazją do sięgnięcia po książkę Żeromskiego czy wiersze Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, poznania historii Katynia czy obejrzenia filmu Hasa. Niech Ci patroni będą przewodnikami po świecie wartości, wyobraźni i odwagi.

W 2025 roku warto zapytać siebie: co ja mogę zrobić, by być jak oni – dobrym, twórczym, zaangażowanym człowiekiem? Ich historia to nie przeszłość. To inspiracja na teraz.

Festiwal, który zbliża do świata

Adrianna Sokołowska

Kiedy myślę o maju, w głowie mam kwiaty, śpiew ptaków, ale też dużo spotkań i festiwali. Zapytacie – jakich? Napiszę o tym jednym ulubionym festiwalu, na który czekam cały rok! Festiwalu, od którego rozpoczęło się moje zainteresowanie światem. Wszystkim tym, co nieznane, dzikie, a czasem nawet niezrozumiałe, ale tak bardzo przyciągające.

Millennium Docs Against Gravity to festiwal filmów dokumentalnych, który odbywa się w kilku miastach w całej Polsce, a później jeszcze w formie online. Można na nim zobaczyć projekcje opowiadające o historiach wielkich ludzi, o kulturze, o sztuce, o polityce... Wyobraźcie sobie jakąś tematykę dobrą na film dokumentalny, którą chcielibyście zobaczyć na ekranie. Zakładam, że taki film zaistniał już na „deskach” tego festiwalu! Aby jeszcze bardziej wzbudzić Wasze zainteresowanie, wspomnę o kilku historiach, które całkowicie skradły moje serce. Zanurzcie się ze mną w pierwszą z nich.

Zapewne część z Was słyszała o drużynie piłkarskiej, która utknęła w jaskini w Tajlandii w 2018 roku. Grotę codziennie zalewała woda, chłopcy nie mieli wystarczającej ilości pożywienia i płynów. Sytuacja stawała się tak poważna, że z całego świata przylatywali znani nurkowie, którzy w końcu wyprowadzili ich na powierzchnię. Film „Na ratunek: Misja w jaskini” w reżyserii Jimmy Chin oraz Elizabeth Chai Vasarhelyi daje możliwość zobaczenia tej operacji z bliska przy piosenkach ponadczasowej grupy Radiohead.

Myśląc w XXI wieku o edukacji, na usta cisną mi się słowa: nowoczesność, włączanie



i odchodzenie od myśli tradycyjnej szkoły, ale edukacja w filmie „Naturalna dzikość serca” w reżyserii Silje Evensmo Jacobsen wymyka się całkowicie z jakichkolwiek znanych nam ram. Historia zaczyna się na norweskiej farmie, gdzie możemy poznać głównych bohaterów – Marię, Nicka oraz ich dwójkę dzieci. Maria postanawia nie posyłać dzieci do szkoły. Głęboko wierzy, że jest w stanie lepiej je przygotować do samodzielnego życia oraz zapewnić im lepsze nauczanie blisko przyrody, w duchu eksplorowania świata. Film całkowicie zmienia swój bieg kiedy Maria zaczyna chorować, a edukacja dzieci jest w rękach jej męża. Poruszający do głębi film o stracie, zmianach i nowych początkach.

Wyobrażaliście sobie kiedyś, że wracając z wielkimi torbami z zakupów staniecie się głównymi aktorami filmu dokumentalnego? Tamci ludzie też nie! Na taki pomysł wpadł polski reżyser Paweł Łoziński, który zdecydował się nakręcić swój dokument z... balkonu. Czy bylibyście w stanie odnaleźć tam siebie? Co powiedzieli byście do kamery, gdyby to Was reżyser zapytał o sens życia? „Film balkonowy” tak niezwykle zwykły, jak życie każdego z nas.

Niech te kilka filmów będzie dla Was zachętą, by w tym roku dołączyć stacjonarnie lub online do festiwalu.

A teraz kilka słów o dostępności. Festiwal jest częściowo dostępny dla osób ze specjalnymi potrzebami. Jest możliwość audiodeskrypcji dla wybranych filmów, a także tłumacza PJM na kilka głównych projekcji. Po szczegółowe informacje zapraszam na stronę internetową festiwalu, a Wam życzę pięknych majowych przeżyć!

Literatura przekraczająca granice ciała – pisarze z niepełnosprawnością

Karina Karwan

Niepełnosprawność nie jest jedynie barierą fizyczną czy psychiczną, ale również punktem wyjścia do głębszego rozumienia świata, życia i siebie samego. Historia literatury zna wielu autorów, których twórczość powstawała w cieniu choroby, bólu czy ograniczeń, a mimo to – a może właśnie dzięki temu – ich głos zyskał wyjątkową siłę i emocjonalną głębię. Przedstawię sylwetki dwudziestu pisarzy, dla których niepełnosprawność nie stanowiła ograniczenia w twórczości – przeciwnie, była inspiracją, źródłem autentyczności i siły oraz wniosła nową perspektywę.

Jorge Luis Borges, argentyński mistrz metafizycznej prozy, stopniowo tracił wzrok. Ślepotą nie tylko nie odebrała mu siły twórczej, lecz wręcz wpłynęła na jego styl – pełen labiryntów, paradoksów i refleksji nad nieskończonością¹. Podobnie John Milton, autor „*Raju utraconego*”, oślept w dojrzałym wieku, lecz kontynuował pisanie dyktując wersy pełne religijnego i filozoficznego napięcia². Homer – choć jego istnienie bywa dziś rozpatrywane bardziej w kategoriach mitu niż faktu – tradycyjnie przedstawiany był jako niewidomy bard, który widział więcej niż inni³. Frida Kahlo, znana przede wszystkim z malarstwa, pozostawiła również literackie zapisy swojego bólu – dzienniki i listy, w których fizyczne cierpienie staje się surowcem artystycznym⁴. W podobny sposób Christy Brown, sparaliżowany od urodzenia, stworzył przejmującą autobiografię „*Moja lewa stopa*”, pisaną jedyną sprawną kończyną – stopą⁵. Jean-Dominique Bauby, zamknięty we własnym ciele po udarze, podyktował książkę „*Skafander i motyl*” mrugając powieką – jego niezwykle świadectwo siły ducha do dziś porusza czytelników⁶.



Niepełnosprawność nie zawsze ma wymiar fizyczny. Virginia Woolf i Sylvia Plath zmagaly się z zaburzeniami psychicznymi, które dramatycznie wpłynęły na ich życie, ale też uczyniły ich twórczość niezwykle introspekcyjną. Woolf, pisząc „*Do latarni morskiej czy Pani Dalloway*”, zgłębiała ludzką psychikę z nieosiągalną dotąd głębią⁷. Plath w „*Szklanym kloszu*” odstoniła swoją walkę z depresją, tworząc jeden z najważniejszych tekstów literatury kobiecej XX wieku⁸. Równie silny wpływ miała choroba na twórczość Fiodora Dostojewskiego – rosyjskiego pisarza cierpiącego na padaczkę. Ataki, których doświadczał, opisywał z przejmującą dokładnością, czyniąc z cierpienia element filozoficznej refleksji⁹. Italo Svevo, pisząc „*Zeno’s Conscience*”, ukazywał nie tylko problemy psychiczne, lecz także rozpad osobowości współczesnego człowieka¹⁰.

Stephen Hawking, choć kojarzony głównie z fizyką, był również autorem literatury popularnonaukowej. Mimo całkowitego paraliżu, pisał – a właściwie komunikował się przez syntezator

mowy – o najbardziej złożonych tajemnicach wszechświata¹¹. Helen Keller, głucha i niewidoma od wczesnego dzieciństwa, udowodniła, że głos można mieć również bez słów – jej „*Historia mojego życia*” do dziś inspiruje miliony¹². Temple Grandin, autystyczna profesor i autorka, uczyniła ze swojej neuroatypowości siłę – opisała jak osoby z autyzmem inaczej odczuwają świat, a jej prace miały też wpływ na poprawę traktowania zwierząt w przemyśle¹³. Mark O’Brien, sparaliżowany poeta żyjący w żelaznym płucu, pisał z głęboką świadomością kruchości istnienia¹⁴. Lucy Grealy, po licznych operacjach nowotworowych, opowiadała o deformacji twarzy w „*Autobiografii twarzy*” – książce intymnej i poruszającej¹⁵.

Współczesność przyniosła również głosy takie jak John Hockenberry – dziennikarz poruszający się na wózku, który nie tylko opowiadał o codzienności osób z niepełnosprawnością, lecz także krytykował społeczne uprzedzenia¹⁶. Robert Davila, niesłyszący pedagog i autor, zaangażowany był w walkę o prawa osób głuchych¹⁷. V.C. Andrews, autorka mrocznych sag rodzinnych, mimo ograniczeń ruchowych stworzyła świat literacki, który poruszył miliony czytelników¹⁸. André Dubus, sparaliżowany po wypadku, pisał o ludzkich dramatach z niezwykłą czułością i precyzją¹⁹. Wreszcie Harilyn Rousso, feministka i pisarka z mózgowym porażeniem dziecięcym, w swoim pisarstwie przełamywała stereotypy dotyczące kobiecości i niepełnosprawności²⁰.

Podsumowując, w artykule omawiam wpływ niepełnosprawności na twórczość literacką i kulturową, przedstawiając sylwetki dwudziestu

znanych autorów, dla których ograniczenia fizyczne lub psychiczne nie były barierą, lecz integralną częścią ich artystycznej ekspresji. Wśród nich znajdują się zarówno pisarze, poeci, jak i twórcy zajmujący się literaturą faktu. Niepełnosprawność może być źródłem inspiracji, prowadząc do głębszej introspekcji i wyjątkowej wrażliwości na otaczający świat. Literatura nie zna granic cielesnych, a trudności życiowe nie muszą oznaczać końca kreatywności – przeciwnie, mogą być impulsem do stworzenia przejmujących dzieł, które zmieniają sposób postrzegania ludzkiej egzystencji. To opowieść o sile ducha i kreatywności, które zwyciężają wszelkie ograniczenia.

Bibliografia

1. Borges, J. L. (1944). *Fikcje*. Buenos Aires.
2. Milton, J. (1667). *Raj utracony*. Londyn.
3. Kirk, G.S. (1985). *The Iliad: A Commentary*. Cambridge University Press.
4. Kahlo, F. (2005). *Dziennik Fridy Kahlo*. PWN.
5. Brown, C. (1954). *Moja lewa stopa*. Londyn.
6. Bauby, J.-D. (1997). *Skafander i motyl*. Gallimard.
7. Woolf, V. (1927). *Do latarni morskiej*. Hogarth Press.
8. Plath, S. (1963). *Szklany kloz*. Harper & Row.
9. Frank, J. (1976). *Dostojewski. The Miraculous Years*. Princeton University Press.
10. Svevo, I. (1923). *Zeno's Conscience*. Milan.
11. Hawking, S. (1988). *Krótką historia czasu*. Bantam Books.
12. Keller, H. (1903). *Historia mojego życia*.
13. Grandin, T. (1995). *Thinking in Pictures*. Vintage.
14. O'Brien, M. (1990). *Breathing*. North Atlantic Books.
15. Grealy, L. (1994). *Autobiografia twarzy*. Houghton Mifflin.
16. Hockenberry, J. (1995). *Moving Violations*. Hyperion.
17. Davila, R. (2003). *Przemówienia i eseje o edukacji niesłyszących*.
18. Andrews, V. C. (1979). *Kwiaty na poddaszu*. Pocket Books.
19. Dubus, A. (1988). *Dancing After Hours*. Vintage.
20. Rousso, H. (2011). *Don't Call Me Inspirational*. Temple University Press.



Życie

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Kiedy odliczasz dni coraz szybciej
zanurzam się w obce bez radości
nieufnie i ostrożnie
czasem z niechęcią.*

*Przedemną korowody
młodych kobiet wyzwolonych
za mną procesję starych kobiet
spowolnionych wspomnieniami.*

*Poranki podnoszą się w ciszy
południa spełniają się z wolna
wieczory stąpają miękko
by przygotować noc.*

*Dostarczasz coraz mniej zachwyty
coraz więcej bezgłosu i bezludzia
ale trzymam się ciebie z całych sił
nieodwzajemnionych.*





Warsaw Vision

Zapraszamy na zbliżającą się konferencję!
Warsaw Vision 2025 – Miasto przyjazne dla niewidomych

**19 września 2025 (piątek) • godz. 10:00 • Centrum Nauki Kopernik
ul. Wybrzeże Kościuszkowskie • 20 Warszawa**

To druga edycja międzynarodowej konferencji dedykowanej mobilności, dostępności i innowacjom. W zeszłym roku zgromadziliśmy ekspertów, innowatorów i liderów zmian z całego świata – gościliśmy aż 24 zagraniczne delegacje! W tym roku planujemy jeszcze więcej inspirujących spotkań i prezentacji.

Dlaczego warto?

- Poznasz najnowsze technologie wspierające osoby niewidome
- Dowiesz się, jak wygląda nowoczesne oraz uniwersalne projektowanie przestrzeni i usług uwzględniające potrzeby osób z niepełnościami wzroku
- Spotkasz ekspertów, pasjonatów i praktyków działających na rzecz dostępności

- Nawiążesz wartościowe kontakty, które mogą zaowocować wspólnymi projektami
- Będziesz częścią społeczności, która realnie zmienia świat na bardziej inkluzywny
- Networking podczas Warsaw Vision to budowanie relacji, dzielenie się doświadczeniem i wspólne tworzenie lepszej przyszłości. Dołącz do nas!

Udział w konferencji jest bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona. Konferencja będzie realizowana w języku polskim i angielskim.

Wypełnij formularz zgłoszeniowy i zarejestruj się już dziś! Więcej informacji na:

www.warsawvision.com



Projekt „Warszawa przyjazna dla niewidomych” realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa