

Orzeczenie  
o niepełnosprawności –  
programy, ulgi i przywileje

Siła wspólnoty  
i inspiracji

Pożegnania – odszedł Ryszard  
Kozuch, paraolimpijczyk,  
działacz sportowy

# help

jesteśmy razem

nr 119 sierpień 2025 ISSN 2083-2788

Był wybitnym  
i wszechstronnym  
sportowcem. Pływał, skakał,  
biegał, ścigał się w tandemie.  
Krzysztof Załuski  
o Ryszardzie Kozuchu

**NASI  
BOHATEROWIE  
I ICH DZIEŁA**

# 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](mailto:szansa@fundacjaszansa.org)

**[www.fundacjaszansa.org](http://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**



[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](mailto: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 artystyczny kolaż,  
na którym superbohater noszący powiewającą  
pelerynę patrzy w stronę zachodzącego słońca.



# Spis treści

## ■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje ..... 4

## ■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Szansa Cubing Open Warsaw 2025

– zapowiedź ..... 11

Siła wspólnoty i inspiracji ..... 12

Sport dla wszystkich, a nie jedynie  
dla wybranych ..... 16

Czy warto uczestniczyć w regionalnych  
Konferencjach REHA? ..... 18

Zaproszenie do aktywizacji zawodowej  
w województwie lubelskim ..... 24

## ■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Mamy wspólny problem ..... 26

## ■ ODWAŻNIE W ŚWIAT

Nie tylko muzea. Rzecz o wirtualnych  
spacerach ..... 27

## ■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Jak za pomocą komputera rozpoznawać  
graficzne materiały, by były dostępne dla osób  
niewidomych ..... 29

Niewidomi i media społecznościowe ..... 34

## ■ NA HELPOWE OKO

Nasz cudowny mózg ..... 36

Nic innego nie istnieje ..... 38

## ■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Pożegnania – odszedł Ryszard Kożuch,  
paraolimpijczyk, działacz sportowy ..... 40

Dan Mancina – niewidomy skateboardzista ..... 43

## ■ PRAWO I ŻYCIE

Orzeczenie o niepełnosprawności – programy,  
ulgi i przywileje ..... 46

## ■ STREFA PSYCHE

Trening umiejętności społecznych ..... 49

Co to znaczy być wystarczająco dobrym  
rodzicem? ..... 51

Zasłużony odpoczynek ..... 56

Dzień Ojca w cieniu niepełnosprawnego  
dziecka ..... 57

Czy chatbot może być terapeutą? ..... 59

## ■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Dostępność na wagę biletu ..... 61

Czy wartości się dodały? ..... 62

Olimpiada Uśmiechu ..... 66



# Helpowe refleksje

REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025

Marek Kalbarczyk

**Wielkie Spotkanie Niewidomych, Stabowidzących i Ich Bliskich już za chwilę! Zapraszamy (17-21 września).**

XXIII edycja Wielkiego Spotkania nieuchronnie się zbliża. Gdyby to była pierwsza, druga, może trzecia edycja, zapraszałbym w formie szczegółowego opisu, co to jest, kiedy jednak chodzi o 23. edycję, zastanawiam się, o czym napisać. Sądzę, że nie mogę o wszystkim, bo miałbym powód do obaw, że Was zanudzę. Kiedy ktoś uczestniczył w poprzednich spotkaniach, tyle o nich wie, że z pewnością nie chce o tym czytać po raz kolejny. Są jednak tacy, którzy dowiadują

się o tym po raz pierwszy. Idę więc na mniej więcej rozsądny kompromis i nie zanudzając powtórzeniami, informuję o rzeczach najważniejszych.

Poniżej przekazuję skróconą agendę spotkania wraz z komentarzami, które uznałem za niezbędne. Szczegóły o poszczególnych wydarzeniach są lub w stosownym czasie będą dostępne na naszych mediach społecznościowych. Co ważnego zatem powinienem tutaj przekazać? Otóż wydaje mi się, że bardzo ważną wiadomością jest to, że tegoroczne spotkanie będzie w wielu aspektach odmienne od poprzednich. Zamysł, rama spajająca wszystko,

muszą pozostać takie same, jednak planujemy tak dużo nowych wydarzeń, względnie organizowanych na nowatorski sposób, że w sumie zapraszamy na coś naprawdę nowego. Nowe są wymagania dotyczące rekrutacji uczestników. Przyjadą goście, którzy wcześniej tu nie byli. Spotkamy się w różnych, nieznanych dotąd miejscach, nowi są też nasi współpracownicy, którzy (jako tacy) mają inny charakter, doświadczenie, wiedzę, styl działania, zatem co innego do przekazania. Owszem, różne elementy się nie zmieniają, ale nowych jest tak dużo, że czeka nas spotkanie niepowtarzalne.

Wśród elementów, z którymi mieliśmy już do czynienia, należy zauważyć, że będą obecne podczas REHA nie po raz 23., lecz na przykład drugi. Dopiero rok temu po raz pierwszy zaprosiliśmy do zabawy i konkursu w formie gry terenowej. Nie dość, że choćby z tego powodu mamy prawo uważać, że nadal jest to nowość, to na dodatek w tym roku gra odbędzie się w innym parku niż podczas 22. edycji REHA. W niedzielę 21 września będziemy w Parku Szczyliwickim, a nie Skaryszewskim. To już nie centralna Praga, lecz Ochota, nie bliski Wiśle wschód Warszawy, lecz jej zachód. Zapraszamy na manifestację nie po raz pierwszy, ale tym razem organizujemy ją razem z innymi organizacjami. Ponownie nie będziemy się wyktócali o nasze prawa, lecz pokażemy, że jesteśmy i chcemy być zauważeni przez społeczeństwo, władze i media. Po raz pierwszy będziemy mieli wspólne biesiadowanie pod gołym niebem na terenie AWF, gdzie zaprosimy na grill dla 800 osób i rockowy koncert naprawdę dobrego zespołu Korba z „Białym rowerem” na czele.

Po raz pierwszy nasza REHA w Warszawie to dla 64. najbardziej zaangażowanych osób pięciodniowe spotkanie. W środę 17 września odbędzie się bowiem prolog Konferencji REHA – seminarium dedykowane dostępności na serio. W tym miejscu pochwalę się, że również spotkania regionalne w tym roku odbywają się w poszerzonej formie – to już 3, a nie 2 lub 1 dzień, jak było wcześniej. Po raz drugi zaprosimy na debatę inauguracyjną w czwartek 18 września. Będzie jak rok temu, ale przecież wcześniej organizowaliśmy prelekcje, a nie

panel dyskusyjny z udziałem obecnych na sali. Od niedawna możecie wysłuchać trzech koncertów w dniu inauguracyjnym – muzyki klasycznej, jazzowej i popularnej. Wcześniej mieliśmy tylko jeden, dwa koncerty. I nie koniec listy nowości. Doświadczeni REHOWO uczestnicy wiedzą, jak rozwijał się nam Konkurs IDOL albo wystawa, która od roku jest zatytuowana „Accessibility EXPO”. Nie pozostaje nic innego jak zaprosić na Spotkanie, Konferencję i do lektury poniższych informacji o agendzie.

## **17 WRZEŚNIA – ŚRODA:**

---

### **12:00-15:00 Dostępność na serio – seminarium – merytoryczny prolog Konferencji**

- › Jak być aktywnym i ciekawym świata
- › Otoczenie przyjazne dla wszystkich
- › Prawo prawdziwie humanistyczne
- › Świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych
- › Technologia aktywności i sprawności
- › Dostępność cyfrowa i informacyjna
- › Kultura z większego i mniejszego „K”

Wystąpią znani i cenieni działacze, naukowcy i twórcy.

## **18 WRZEŚNIA – CZWARTEK:**

---

### **15:00-17:00 Inauguracja Konferencji – poprowadzi Robert El Gendy (CNK)**

- › Powitanie, omówienie agendy spotkania i uroczyste otwarcie Konferencji
- › Wystąpienia gości specjalnych
- › Aktywni i ciekawi świata – referat przewodni – Marek Kalbarczyk
- › Fundacja w Polsce i na świecie – Anna Koperska, Milena Rot
- › Konkurs IDOL Fundacji – regiony, kraj, świat! – uroczystość poprowadzi Marta Dudek
- › Hyde Park – porozmawiajmy bez cenzury – panel dyskusyjny z aktywnym udziałem Beneficjentów Fundacji – poprowadzi Marek Kalbarczyk

### **17:30 Mazovia Stage:**

- › I. 17:35 „Muzyka na poważnie” – koncert muzyki klasycznej – Jakub Kuszlik – laureat IV nagrody XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina (2021)

- › II. 18:20 „Muzyka nie zna granic” – koncert jazzowy – Krzysztof Ścierański Quartet
- › III. 19:00 „Czas relaksu” – koncert dla wszystkich – Marcin i Lidia Pospieszalscy
- › IV. Lidia Pospieszalska i „Inaije” band w składzie: Marcin Pospieszalski, Tomasz Basiuk, Nikodem Pospieszalski, Zuzanna Tomaszewska, Daniel Pomorski, Łukasz Klucznik (Lidia Pospieszalska jest autorką muzyki hymnu naszej społeczności „Widzieć więcej”)

#### **14:00-17:30 Wystawy towarzyszące inauguracji Konferencji**

- › Warsaw Vision
- › Historia Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (Szansa dla Niewidomych)
- › Wydawnictwo Trzecie Oko

### **19 WRZEŚNIA – PIĄTEK:**

**08:30 Manifestacja „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?” – Krakowskie Przedmieście 46/48, przed Pałacem Prezydenckim**

#### **10:00-14:30 Wykłady, warsztaty, prezentacje i dyskusje w 5. blokach panelowych (CNK):**

- › **Blok A (Sala audytoryjna) – Technologia adaptacyjna i dostępnościowa na miarę marzeń; Miasto przyjazne dla niewidomych – poprowadzi Robert El Gendy.** Prelegenci przedstawią najnowszą technologię służącą niwelowaniu skutków niepełnosprawności wzroku, utrudnienia wynikające z niedoinformowania. Zaprezentują rozwiązania techniczne, które właśnie są wprowadzane na rynek oraz metody szkoleniowe prowadzące do efektywnego ich użytkowania. Głównym tematem bloku A będą aplikacje służące udźwiękowionemu nawigowaniu wspomagającemu samodzielne poruszanie się po mieście, m.in. Nawigo wdrażane w warszawskim metrze i wielu miejskich obiektach użyteczności publicznej.
- › **Blok B (Sala konferencyjna 1) – Medycyna na rzecz jak najlepszego życia – poprowadzi Adrianna Sokołowska.** Prelegenci podzielą się wiedzą o najnowszych osiągnięciach medycyny, m.in. w odniesieniu do wad wzroku, ale nie tylko. Zdrowie to przecież bardzo

rozległa tematyka. W ramach dbałości o nie musimy posługiwać się wiedzą ze wszystkich dziedzin medycyny, zarówno w odniesieniu do procesu leczenia, jak i profilaktyki, dzięki której można uniknąć konieczności korzystania z pomocy lekarzy. Blok B to tak samo okulistyka, jak psychologia, kardiologia, gastrologia, ale też dietetyka, aktywność fizyczna i zrozumienie ważności kontrolowania stanu swojego ciała i psychiki.

- › **Blok C (Sala konferencyjna 2) – Nauka i kultura sposobem na osiągnięcie sukcesów – poprowadzą: Ewelina Mirocha i Milena Rot.** Od lat podczas Konferencji REHA przybliżamy naszym gościom możliwości aktywnego uczestnictwa w kulturze i nauce. We współczesnym świecie kultura i wykształcenie są być może najlepszymi sposobami na możliwość włączenia się w życie lokalnych społeczności – naszych rodzin, grona przyjaciół, sąsiadów, stowarzyszeń, a nawet partii. Zaproszeni do nas prelegenci porozmawiają z nami o literaturze, muzyce, filmie, rzeźbie, malarstwie, aktywności kulturalno-społecznej, nauce języków obcych, krajoznawstwie, historii.

- › **Blok D (Sala konferencyjna 3 CNK) – Sprawni i aktywni – o turystyce, sporcie i zdrowiu – poprowadzą: Karolina Łopata i Rafał Kondraciuk.** Aktywność fizyczna i sport podtrzymują nas w dobrym zdrowiu. Zaprosiliśmy do udziału w tym bloku wykładowców Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, sportowców, wybitnych turystów, którzy mimo swojej niepełnosprawności osiągają wielkie sukcesy.

- › **Blok E (Sala konferencyjna 4) – My i nasze Państwo – poprowadzą: Marek Kalbarczyk i Dariusz Grabowski (wielokrotny Poseł na Sejm RP i Europoseł UE).** Jakie jest nasze Państwo, a jakie ma być? Porozmawiamy o jego zorganizowaniu: ustrój, władze, gospodarka, edukacja, zdrowie, kultura, prawa, jak się zorganizowali inni? Co powinniśmy uczynić, by ich dogonić? Prelegenci będą dyskutowali o naszych szansach na jak najefektywniejszy rozwój, o możliwościach

współpracy z innymi – zarówno bezpośrednimi naszymi sąsiadami, jak i krajami bardziej odległymi. W tym kontekście przedyskutujemy sytuację polskich organizacji NGO. Omówimy system wsparcia, z którego korzystają NGO i nasi podopieczni. Czy edukacja, nauka, kultura itd. skutecznie prowadzą do sukcesu?

Blok A będzie transmitowany na żywo, z czego będą mogli skorzystać uczestnicy znajdujący się w innych lokalizacjach niż Centrum Nauki Kopernik. Wszystkie prelekcje i prezentacje będą nagrywane i udostępnione na naszych mediach.

#### **10:00-20:00 Wystawa Accessibility EXPO 2025:**

- › Wystawa technologiczna – prezentacja produktów i usług dla osób ze szczególnymi potrzebami
- › Wystawa – działalność instytucji i Organizacji Pożytku Publicznego
- › Warsaw Vision
- › Historia Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (Szansa dla Niewidomych)
- › Wydawnictwo Trzecie Oko

**20:00 Uroczysta kolacja dla gości zaproszonych indywidualnie** – jako Prezes Fundacji zapraszam osoby, które działają na rzecz naszej społeczności, pomagają w realizowaniu naszych praw, powiększanie życiowych szans niewidomych i słabowidzących, niwelowanie skutków niepełnosprawności.

#### **20 WRZEŚNIA – SOBOTA (CNK):**

**10:00-18:00 Prezentacje, gry, konkursy z nagrodami, loterie, warsztaty w terenie z wykorzystaniem aplikacji mobilnych**

#### **10:00-18:00 Wystawa Accessibility EXPO 2025:**

- › Wystawa technologiczna – prezentacja produktów i usług dla osób ze szczególnymi potrzebami
- › Wystawa działalności instytucji i Organizacji Pożytku Publicznego
- › Warsaw Vision
- › Historia Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (Szansa dla Niewidomych)
- › Wydawnictwo Trzecie Oko

**18:00 Grill na świeżym powietrzu** – (Polygon AWF)

**10:00-19:30 „Szansa Chess Open Warsaw 2025”** – turniej Szachowy (Blitz) z udziałem arcymistrzów (PKiN)

**21:00 Patrzyć, nie patrzeć, a potaćzyć warto** – potaćcówka (PKiN)

#### **21 WRZEŚNIA – NIEDZIELA:**

**09:00 Msza Święta w intencji niewidomych i naszych bliskich** – Kościół Pokamedulski (Dewajtis 3 w Lasku Bielańskim)

**11:00 Gra terenowa ph.: „Olimpiada Szansy”** – turniej sprawności i wiedzy (Park Szczyliwicki)

**12:30 Ogłoszenie wyników zawodów, rozdanie nagród**

**13:00 Zakończenie** – pożegnanie uczestników Wielkiego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich

#### **KULTURA NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI**

- › Zwiedzanie fascynujących obiektów kulturalnych: zabytki, muzea
- › Weryfikacja dostępności obiektów i miejsc użyteczności publicznej
- › Warsztaty dostępnościowe
- › Zajęcia rehabilitacyjne w dziedzinie orientacji w przestrzeni z zastosowaniem najnowszej technologii nawigacyjnej (w obiektach i ich otoczeniu): dworce kolejowe, lotniska, uczelnie, zoo, obiekty sportowe, place zabaw, hotele, restauracje.

Projekt „REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025 – Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich” jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



## Status kobiet z niepełnosprawnościami w krajach Unii Europejskiej

Kobiety z niepełnosprawnościami mierzą się z wieloma trudnościami wynikającymi z nakładających się form dyskryminacji – zarówno ze względu na płeć, jak i niepełnosprawność. Mimo, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni z niepełnosprawnościami doświadczają nierówności, sytuacja kobiet jest zdecydowanie trudniejsza. Są one bardziej narażone na ubóstwo, wykluczenie społeczne, przemoc oraz ograniczony dostęp do edukacji, zatrudnienia i opieki zdrowotnej – czytamy na portalu [mir.org.pl](http://mir.org.pl).

Dane Eurostatu z 2023 roku wskazują, że ponad 26% dorosłych mieszkańców Unii Europejskiej doświadcza długotrwałych ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu, z czego 60% to kobiety. Wskaźnik aktywności zawodowej kobiet z niepełnosprawnościami wynosi 53,2%. Poza rynkiem pracy pozostaje więc ponad połowa

niepełnosprawnych kobiet w wieku produkcyjnym. Te, które znalazły się na rynku pracy, nierzadko zmuszone są do pracy na część etatu, a nawet jeśli pracują na pełnym etacie, zarabiają mniej niż kobiety pełnosprawne, nie mówiąc już o mężczyznach.

Młodość z niepełnosprawnościami kończy edukację na wcześniejszym etapie niż pełnosprawna populacja w tym samym wieku. W tym przypadku młode, niepełnosprawne kobiety osiągają wyższe wskaźniki niż młodzi, niepełnosprawni mężczyźni, ale i tak zaledwie 18% z nich kończy studia wyższe, podczas gdy w przypadku młodych, pełnosprawnych kobiet wskaźnik ten wynosi niemal dwa razy tyle – 34%.

Kolejny problem to dostęp do opieki zdrowotnej. Kobiety z niepełnosprawnościami rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i opieki ginekologicznej, częściej zapadają na choroby przewlekłe, np. na otyłość czy nadciśnienie. Brak wiedzy lekarzy i niedostępność wyspecjalizowanych placówek sprawiają, że znacznie

**“ Dane Eurostatu z 2023 roku wskazują, że ponad 26% dorosłych mieszkańców Unii Europejskiej doświadcza długotrwałych ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu, z czego 60% to kobiety. Wskaźnik aktywności zawodowej kobiet z niepełnosprawnościami wynosi 53,2%. Poza rynkiem pracy pozostaje więc ponad połowa niepełnosprawnych kobiet w wieku produkcyjnym.**

częściej bywają zagrożone ciążą kobiet z niepełnosprawnościami w porównaniu z ciążami kobiet pełnosprawnych.

31% europejskich kobiet jest dotkniętych przemocą ze względu na płeć. Na przemoc w sposób szczególny narażone są kobiety z niepełnosprawnościami. Przemoc fizyczna, psychiczna i seksualna dotyka je od 2 do 5 razy częściej niż kobiety pełnosprawne. Statystyki są szczególnie niechlubne w Belgii, gdzie niemal połowa kobiet z niepełnosprawnościami doświadczyła przemocy seksualnej.

Równie alarmujące są wskaźniki ryzyka ubóstwa. Dane z roku 2024 wskazują, że 29,7% kobiet z niepełnosprawnościami w UE zaliczono do grupy zagrożonej ubóstwem lub wykluczeniem społecznym. To o bez mała 2% więcej niż w przypadku mężczyzn z niepełnosprawnościami i o prawie 12% więcej niż w przypadku osób pełnosprawnych obu płci.

Przeciwdziałanie tym niekorzystnym tendencjom realizowane jest na dwóch poziomach – prawodawczym i poprzez realizację inicjatyw wspierających kobiety z niepełnosprawnościami.

Unia Europejska, jako całość, ratyfikowała w 2010 roku Konwencję ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami. Art. 6 dokumentu wskazuje, że dziewczęta i kobiety z niepełnosprawnościami są narażone na wielokrotną dyskryminację, nakazując państwom stronom konwencji podjęcie odpowiednich kroków, w celu zapewnienia im m.in. pełnego i równego korzystania ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności. UE przystąpiła ponadto do Konwencji stambulskiej, zawierającej zapisy mające na celu ochronę kobiet z niepełnosprawnościami przed przemocą. Różnego rodzaju strategie UE, m.in. europejska strategia na rzecz niepełnosprawności na lata 2021–2030 i strategia na rzecz równości płci (2020–2025), mają na celu promocję polityki inkluzywności i wrażliwości na kwestie płci. Jeśli chodzi o akty prawne, to tegoroczną nowością jest dyrektywa dotycząca przemocy wobec kobiet.

Spośród inicjatyw wspierających kobiety z niepełnosprawnościami w tekście portalu wymienionych zostało kilka, m.in. Wonder Women Works, będący projektem dotyczącym przedsiębiorczości i kompetencji cyfrowych kobiet z niepełnosprawnościami, międzynarodowy projekt RISEWISE koncentrujący się na problemach wykluczenia i nierówności, z którymi borykają się kobiety i dążący do ich pełnego włączenia w życie społeczne. ASSIST jest inicjatywą na rzecz poprawienia jakości opieki okołoporodowej dla kobiet z niepełnosprawnościami, zaś RESPONSE zajmuje się działaniami na rzecz przeciwdziałania przemocy ze względu na płeć.

**“ Kolejny problem to dostęp do opieki zdrowotnej. Kobiety z niepełnosprawnościami rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i opieki ginekologicznej, częściej zapadają na choroby przewlekłe, np. na otyłość czy nadciśnienie.**



## Dzieciaki z niepełnosprawnościami też boją się dentysty?

Ruszył nabór wniosków o dofinansowanie udziału w programie służącym poprawie dostępności opieki stomatologicznej skierowanej do uczniów ze szkół podstawowych posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Organizatorem konkursu jest Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej – donosi portal *infodent24.pl*.

Na poprawę dostępności opieki stomatologicznej dla uczniów z niepełnosprawnościami jest 6 mln zł. Nabór wniosków o dofinansowanie udziału projekcie potrwa do 15 września tego roku. Założenia programu to m.in. zwiększenie akceptacji badań stomatologicznych, ułatwienie leczenia, wdrożenie niezbędnej profilaktyki, ułatwienie kontaktu pacjenta ze specjalnymi potrzebami ze stomatologiem. Celem projektu jest poprawa dostępności opieki stomatologicznej dla uczniów i uczennic posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Program dotyczy zarówno uczniów szkół podstawowych, jak i wychowanków ośrodków rewalidacyjno-wychowawczych.

Jak pokazuje praktyka, standardowe procedury przyjmowania przez stomatologów dzieci z niepełnosprawnościami, w szczególności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną,

nie bardzo się sprawdza, wywołując u małych pacjentów ogromny stres i lęk, często uniemożliwiając właściwą diagnozę i podjęcie leczenia. Program zakłada uprzednie przygotowanie dzieci, dostosowane do ich możliwości pojmowania i do ich wieku.

## Konkurs dla młodych adeptów audiodeskrypcji

Z interesującą inicjatywą wyszło Muzeum Okręgowe w Koninie zapraszając młodzież do udziału w wyjątkowych warsztatach, które odbędą się w dniach 28-29 sierpnia – informuje portal *lm.pl*.

Celem warsztatów jest przygotowanie przez młodzież audiodeskrypcji do niektórych spośród dzieł malarstwa wystawianych w stałej galerii Muzeum Okręgowego w Koninie. Uczestnicy przyjrzą się obrazom Matejki, Malczewskiego, Witkacego i Mehoffera. Zapoznają się z historią dzieł i z życiorysami malarzy, po czym, pod okiem specjalistów, stworzą audio opisy obrazów przeznaczone dla osób niewidomych. Nagrania audiodeskrypcyjne będą wykorzystywane do celów edukacyjnych podczas oprowadzania po wystawie osób niewidomych i słabowidzących.

Inicjatorzy pomysłu liczą, że przy tej okazji młodzi adepci audiodeskrypcji rozwiną zdolności interpretacji dzieł sztuki, wzbogacą swój język i wyobraźnię. Do konkursu przyjętych zostanie tylko 10 osób.



# Szansa Cubing Open Warsaw 2025 – zapowiedź

Cyprian Kalbarczyk

W imieniu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem oraz współorganizatorów – Piotra Olszewskiego i Przemysława Rogalskiego – pragnę zaprosić wszystkich miłośników układania kostki Rubika na piątą edycję turnieju Szansa Cubing Open Warsaw 2025, która odbędzie się już dziewiątego sierpnia w Sali Ratuszowej Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie.

Zeszłoroczna edycja obfitowała w sukcesy. Lista zawodników, wyniki, poziom organizacyjny, a przede wszystkim pozytywne opinie uczestników (zarówno zawodników, jak i widzów) nie pozostawiły złudzeń: Szansa to z pewnością jedna z najważniejszych imprez w kalendarzu polskich speedcuberów. W Pałacu Kultury aż 200 speedcuberów rywalizowało o nagrody finansowe zapewnione przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. Poziom sportowy był bardzo wysoki, a wejście na podium było ogromnym osiągnięciem nawet dla doświadczonych i cenionych zawodników ze ścisłej czołówki polskiego speedcubingu.

W tym roku nie będzie inaczej. Planujemy rozegrać sześć konkurencji: 3x3x3, 2x2x2, 3x3x3 Bez Patrzenia, Clock, Megaminx, Pyraminx. Lista konkurencji nie jest przypadkowa. Łączymy najpopularniejsze konkurencje z tymi bardziej niszowymi w naszym kraju, w których możemy liczyć na rekordy Polski.

Na liście zarejestrowanych nie brakuje wybitnych nazwisk. Mamy rekordzistę świata w pojedynczym ułożeniu kostki 2x2x2 – Teodora Zajdera; mistrza świata w konkurencji Clock – Antoniego Stojka; wielu finalistów mistrzostw świata, w tym trzeciego w polskim rankingu 3x3x3 Olafa Kuźmińskiego. Na uwagę zasługuje też nowy mistrz Polski w układaniu 3x3x3 bez

patrzenia, Stanisław Szyszka, który wciąż czeka na swój pierwszy rekord Polski – może właśnie na naszych zawodach uda mu się tego dokonać?

Historia Szansa Cubing Open Warsaw obfituje w wyniki na najwyższym poziomie. Mieliśmy legendarny rekord Europy Krzysztofa Bobera, który po latach zakończył dominację Marcina Kowalczyka w rankingu kontynentalnym konkurencji 3x3x3 Wiele Kostek Bez Patrzenia. Byliśmy świadkami aż trzech rekordów Europy jednego dnia w konkurencji Skewb, kiedy ostatecznie Vojtěch Grohmann i Ignacy Samselski zakończyli finał z identycznym czasem – ówczesnie najlepszym w Europie. W 2023 roku Radomił Baran wyrównał swój rekord Europy w konkurencji 3x3x3 – Najmniejsza Liczba Ruchów. A to wszystko przy prawie setce oficjalnych zawodów organizowanych w Polsce w ciągu jednego roku. Nie jest przypadkiem, że akurat na Szansie padają rekordy.

Jak będzie tym razem? Czy uda się pobić kolejny rekord Europy? A może ktoś sięgnie po rekord świata? Zapraszamy do śledzenia wyników w serwisie WCA Live oraz do przybycia do Sali Ratuszowej Pałacu Kultury i Nauki – wstęp jest bezpłatny!

Zapraszamy także do odwiedzenia strony internetowej zawodów oraz wydarzenia na facebooku.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



**Mazowsze** >> dla **organizacji  
pozarządowych** >



# Siła wspólnoty i inspiracji

Anna Dobreńko

9 lipca, w deszczowe, mżyste popołudnie, **Centrum Aktywności Społecznej w Białymstoku** zamieniło się w przestrzeń pełną energii, radości i inspiracji. To właśnie tutaj, w sercu stolicy Podlasia, odbyła się regionalna konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, zorganizowana przez białostocki oddział Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

Wydarzenie było nie tylko okazją do wymiany wiedzy, ale przede wszystkim świętem jedności,

akceptacji i wzajemnego wsparcia osób z niepełnosprawnością wzroku i ich bliskich. W jednym miejscu spotkali się ludzie, dla których dostępność i integracja to nie slogany, lecz codzienność. Warto zaznaczyć, że konferencję regionalną REHA po raz pierwszy zorganizowały nowo zatrudnione tyflospecjalistki z białostockiego biura – Anna Dobreńko i Anna Łempicka.

## Eksperckie wystąpienia i rozmowy

Konferencję otworzył hymn Fundacji „Widzieć więcej”, którego autorami są: tekst Jacek Cygan, muzyka Lidia Pospieszalska, aranżacja Marcin Pospieszalski, a wśród wykonawców: Janusz Skowron piano elektryczne i Marek Kalbarczyk gitara. Następnie głos zabrał **Prezes Fundacji Marek Kalbarczyk**, który z pasją opowiadał o idei świata dostępnego dla wszystkich, nie tylko dla wybranych. Mówił o misji i historii Fundacji oraz prowadzonych przez nas działaniach. Podkreślił, że Fundacja wspiera nie tylko swoich beneficjentów, ale również daje szansę na rozwój i samodzielność osobom z niepełnosprawnościami poprzez ich zatrudnienie na równych zasadach z osobami pełnosprawnymi.



Wspominał o realizowanych przez organizację projektach, takich jak akcja dofinansowania wakacji dla niezamożnych rodzin i dzieci z niepełnosprawnościami, projekt Ku Samodzielności i Dostępności oraz inicjatywa REHA 2025, która zakłada organizację konferencji regionalnych w 16 miastach Polski, w tym w stolicy naszego regionu – Białymstoku. REHA TO TAKŻE pięciodniowe spotkanie/konferencja w Warszawie. Zwrócił uwagę na istotny aspekt, jakim jest integracja. W procesie emancypacji społeczności osób z dysfunkcją wzroku kluczową bowiem rolę odgrywa integracja i rehabilitacja społeczna – szczególnie dziś, gdy tak wiele osób, szczególnie z niepełnosprawnościami, ucieka w świat technologii, smartfonów i komputerów. Nowoczesne narzędzia są dziś dostępne również dla osób niewidomych i słabowidzących, co daje im nowe możliwości, ale niesie też ryzyko izolacji.

**Dyrektor Fundacji Anna Koperska** w prelekcji zatytułowanej „**Dostępność – mobilność – samodzielność – wyzwania i szanse**” podzieliła się refleksjami na temat różnych aspektów dostępności – cyfrowej, architektonicznej,

informacyjnej i komunikacyjnej – oraz znaczenia nowoczesnej rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami wzroku. Poruszyła także temat technologii, które wspierają funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku. Wspomniała m.in. o projekcie **Warsaw Vision – Miasto przyjazne dla niewidomych**, zakładającym przetestowanie innowacyjnych aplikacji ułatwiających poruszanie się osobom niewidomym i słabowidzącym. Jedną z takich aplikacji jest **NawiGo**, bardzo przyjazne w obsłudze narzędzie. Wykorzystuje ona komunikaty głosowe ułatwiające poruszanie się w miejskiej przestrzeni. NawiGo korzysta z modułu GPS, kompasu, żyroskopu oraz sygnału Bluetooth, aby precyzyjnie określić położenie użytkownika i we właściwym momencie odtworzyć głosowe polecenie, np.: „Skręć w lewo”, „Idź 5 metrów na wprost”, „Wyjście nr 4 – schody w górę”. System wykorzystuje małe nadajniki Bluetooth – tzw. beacons – rozmieszczone na stacjach metra i w wybranych obiektach użyteczności publicznej w Warszawie. To one „widzą” użytkownika i przekazują aplikacji informacje o jego lokalizacji.

Niezwykle poruszający był wywiad z **Panią Cecylią Hlebowicz, byłą Prezes Podlaskiego Oddziału Polskiego Związku Niewidomych**, która opowiedziała o swojej wieloletniej działalności na rzecz osób z dysfunkcją wzroku oraz, skąd czerpie motywację mimo codziennych wyzwań zdrowotnych. Już jako dziecko odczuwała silną, naturalną potrzebę pomagania innym – dzieliła się tym, co miała, i chętnie wspierała otoczenie. Od młodości działała w różnych organizacjach – od harcerstwa, przez samorządy szkolne, aż po zaangażowanie zawodowe w pomoc osobom z niepełnosprawnościami, m.in. jako prowadząca warsztaty terapii zajęciowej. Punktem zwrotnym w jej życiu był wypadek, w wyniku którego doznała częściowej niepełnosprawności wzroku. To doświadczenie skierowało ją do Polskiego Związku Niewidomych. Nie chciała jednak być biernym członkiem – od początku pragnęła mieć realny wpływ na otoczenie, więc zaczęła aktywnie działać w tej organizacji. Jej celem stało się to, aby osoby niewidome nie rezygnowały z aktywnego życia i nie poddawały się rozpacz, lecz rozwijały swoje umiejętności i odnajdywały się w otaczającym

świecie. Pani Cecylia podkreślała, że to właśnie inni ludzie – ci, którzy potrzebują wsparcia – są jej największą inspiracją. Szczególnie poruszały ją spotkania z osobami tracącymi wzrok, które musiały odnaleźć się w zupełnie nowej rzeczywistości. Obserwując ich zmagania zrozumiała, jak ważne jest, by nie zamykać się w świecie własnych ograniczeń, ale szukać pomocy, wsparcia i nowych szans. Pani Cecylia działała też m.in. w Białostockim Towarzystwie Esperantystów, a obecnie angażuje się w działania klubu dyskusyjnego książki mówionej.

**Psycholog Piotr Zalewski z Fundacji Dialog** mówił nie tylko o wyzwaniach, lecz przede wszystkim o możliwościach, jakie niesie ze sobą wiara we własne siły. Poruszył temat rehabilitacji osób starszych z perspektywy psychologicznej, odnosząc się do różnych rodzajów niepełnosprawności – nie tylko wzrokowej. Zwrócił uwagę na znaczenie dbania o zdrowie psychiczne oraz zauważył, że osoby niewidome i słabowidzące często lepiej radzą sobie w życiu i są bardziej aktywne niż osoby w pełni sprawne. Niekiedy, paradoksalnie, to właśnie utrata wzroku „otwiera oczy” i motywuje do bardziej świadomego, pełniejszego życia. Pan Piotr poruszył także zagadnienia związane z motywacją,

poczuciem sensu życia oraz przekonaniem, że prawdziwe szczęście nie zależy od zasobów materialnych – wszystko zaczyna się w naszej głowie. Zwrócił uwagę, że czasami bogactwo może przynieść więcej szkody niż pożytku, co potwierdzają liczne badania dotyczące losów osób, które wygrały duże sumy na loterii, a których życie zakończyło się tragicznie. Dzieląc się osobistymi doświadczeniami i fachową wiedzą, pan Piotr zainspirował uczestników do aktywnego udziału w konferencji. Zebrani chętnie włączali się w dyskusję, dzieląc się własnymi refleksjami i doświadczeniami.

### **Praktyczne warsztaty i spotkania**

Dużym zainteresowaniem cieszyło się szkolenie z pierwszej pomocy, prowadzone przez **Grupę Ratowniczą Medival**. Uczestnicy ćwiczyli procedury udzielania pomocy przedmedycznej, ucząc się nie tylko praktycznych umiejętności, ale i budując pewność siebie. W konferencji aktywnie uczestniczyli m.in. beneficjenci z warszawskiego biura **regionalnego Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, przy ul. Gałczyńskiego 7**, którzy specjalnie na to wydarzenie przyjechali.

Przez cały czas trwania wydarzenia można było testować nowoczesny sprzęt tyflorehabilitacyjny



oferowany przez firmę **Altix** – m.in. lupy elektroniczne, powiększalniki czy mówiące zegarki. Sporym zainteresowaniem cieszyło się bezpłatne badanie wzroku, zorganizowane dzięki współpracy z firmą **Kodano Optyk**.

### **Wyróżnienia, które inspirują**

Ważnym punktem konferencji było **wręczenie nagród w regionalnej edycji konkursu IDOL**, w którym wyróżniane są osoby i instytucje wspierające środowisko osób z dysfunkcją wzroku. Wśród laureatów kategorii IDOL ŚRODOWISKA, znalazł się **Jan Chocha** – muzyk, kompozytor i lider zespołu Souvenir, który mimo niepełnosprawności wzroku od lat aktywnie działa artystycznie, inspirując swoją postawą i twórczością innych. Jego opowieść o sile pasji i muzyki, która pomaga przełamywać bariery, spotkała się z ogromnym zainteresowaniem uczestników.

Pierwszą nagrodę w kategorii INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH głosujący Inter-nauci **przyznali Rezerwatowi Pokazowemu Żubrów w Białowieży**, który poprzez zastosowanie m.in. tyflograficznych planów, opisów w brajlu i modeli zwierząt, otworzył swoje podwoje dla wszystkich – również osób z niepełnosprawnością wzroku.

Kolejną nagrodę otrzymał **Ośrodek Wsparcia i Testów w Białymstoku (OWiT)** – miejsce dostępne i przyjazne osobom z niepełnosprawnościami, oferujące bezpłatne wypożyczenie i testowanie sprzętu wspomagającego codzienne funkcjonowanie.

### **Muzyczne zakończenie i wspólna nadzieja**

Zwieńczeniem wydarzenia był pełen emocji **koncert zespołu Souvenir**, grupy wcześniej znanej pod nazwą Koszyki, który zaprezentował szeroki repertuar obejmujący autorskie kompozycje w języku białoruskim, znane covery, a także pieśni cerkiewne.

Wśród uczestników nie brakowało miłośników muzyki białoruskiej. Koncert wniósł do konferencji lżejszy, bardziej rozrywkowy ton i stał się świetną okazją do wspólnej zabawy. Rytmiczne melodie i pozytywna atmosfera

zachęciły zgromadzonych do śpiewu, a nawet tańca. Szczególnym momentem był spontaniczny występ pana **Henryka Misiewicza**, beneficjenta fundacji, który przy akompaniamencie muzyki zespołu Souvenir wykonał romantyczny utwór, wzbudzając ciepłe emocje i uznanie publiczności.

### **Razem możemy więcej**

Regionalna konferencja REHA była nie tylko udanym przedsięwzięciem organizacyjnym, mimo że debiutowały w tej roli nowe organizatorki, ale przede wszystkim prawdziwym świętem wspólnoty. Na sukces wydarzenia złożyła się zarówno praca zespołu organizacyjnego, jak i zaangażowanie uczestników. To właśnie dzięki ich obecności, otwartości i współtworzeniu atmosfery spotkanie zyskało wyjątkowy, serdeczny charakter, a każdy uczestnik czuł się jak w domu, niezależnie od tego, czy był osobą widzącą czy z niepełnosprawnością wzroku. Beneficjenci, ich bliscy, przedstawiciele organizacji i instytucji – wszyscy pokazali, że razem można przełamywać bariery i budować świat oparty na zrozumieniu, szacunku i równości.

To był dzień, który na długo pozostanie w pamięci uczestników – pełen ciepła, inspiracji i przekonania, że dostępność to coś, co budujemy razem, każdego dnia.



# Sport dla wszystkich, a nie jedynie dla wybranych

Lidia Cichocka

Po raz kolejny Kielce stały się centrum niezwykłego wydarzenia – wielkiego spotkania, które połączyło niewidomych, słabowidzących i ich bliskich z całej Polski w ramach ogólnopolskiego projektu REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025. Zorganizowano je pod hasłem przewodnim tegorocznej edycji: „Jesteśmy razem – aktywni i ciekawi świata”, a temat konferencji regionalnej brzmiat: „Sport dla wszystkich, a nie jedynie wybranych”.

Konferencja, zorganizowana przez Tyflospecjalistów Biura Regionalnego Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, była okazją do wymiany doświadczeń i poznania dobrych praktyk w zakresie wspierania samodzielności osób z dysfunkcją wzroku. Marek Kalbarczyk, prezes Fundacji, przypomniał, że odbywające się od 26 lat konferencje zainspirowane były organizowanymi w latach 60. i 70. turnusami sportowo-rehabilitacyjnymi oraz zajęciami prowadzonymi w ośrodku w Laskach. – To kontynuacja i rozwijanie tamtych rozwiązań. Celem naszej działalności jest spotykanie się i zmienianie świata tak, by był dla wszystkich – mówił. – Tym razem główny akcent postawiono na sport – jest on uniwersalnym narzędziem usprawnienia, integracji i budowania pewności siebie.

Wśród gości znaleźli się przedstawiciele władz województwa i miasta Kielce.

– To dla mnie zaszczyt, że województwo świętokrzyskie jest dziś miejscem spotkania osób zaangażowanych w tworzenie świata bardziej dostępnego i przyjaznego dla osób z dysfunkcją wzroku – podkreśliła Marszałek Województwa Świętokrzyskiego Renata Janik, przypominając, że region wspiera osoby z niepełnosprawnościami, m.in. poprzez otwieranie Zakładów



Aktywizacji Zawodowej. – W 2018 roku były cztery, wkrótce otwieramy jedenasty.

Na konferencji zaprezentowano regionalnych laureatów konkursu IDOL 2025, który nagradza osoby najbardziej zaangażowane w działania na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami. Zwycięzcy w regionach walczą o tytuł ogólnopolski, a głosowanie odbywa się przez Internet.

W tym roku w kategorii Środowisko IDOL-em została Agnieszka Kozłowska-Piasta, od pięciu lat dbająca o dostępność Kieleckiego Centrum Kultury, organizująca oprowadzania po wystawach oraz pokazy filmów z audiodeskrypcją. Kolejne miejsca zajęli pedagog Monika Adamska oraz Krzysztof Żywczyk z Ostrowca, związany z Polskim Związkiem Niewidomych.

Tytułem IDOLA Instytucji nagrodzono Urząd Gminy w Mastowie, Starostwo Powiatowe w Opatowie oraz Monikę Borek, dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu w Ostrowcu.

W kategorii Mediów zwyciężyła Anna Mroczek z „Gazety Ostrowieckiej”, a drugie miejsce przypadło Paulinie Jankowskiej z TVP3 Kielce.

Swoimi doświadczeniami dzielili się z uczestnikami Wojciech Makowski oraz Jacek Słowak. Pierwszy z nich to niewidomy paralimpijczyk, który obecnie startuje w paratriathlonie. Opowiadał o samodzielności i potrzebie zapewnienia asystentury osobom niewidomym. Opisuując, jak wyglądała jego podróż na zgrupowanie kadry do Portugalii, żartował, że czuł się jak paczka kurierska przekazywana z rąk do rąk.

- Po 10 latach pływania zrezygnowałem i przedstawiłem się na triathlon – bardziej wymagającą dyscyplinę sportu – opowiadał. – I w niej konieczne jest towarzystwo drugiej osoby. W basenie – tapera, który dotknięciem tyczki informuje, że zbliżasz się do brzegu i trzeba zrobić nawrotkę; na bieżni – kogoś, kto pomoże utrzymać się w torze; na rowerach ścigamy się na tandemach. Drugi człowiek potrzebny jest na każdym etapie.

Wojciech Makowski promuje ideę aktywnego spędzania czasu w założonym przez siebie Stowarzyszeniu „Ruchem do Zmian”.

Jacek Słowak to podróżnik, który zwiedził cały świat, uprawia wiele sportów i od kilku lat trenuje osoby z niepełnosprawnościami. Założone przez niego Stowarzyszenie Salutem organizuje wyprawy w różne zakątki świata. Uczestnicy tych wypraw nurkują, skaczą ze spadochronem, pływają na kajakach, jeżdżą na nartach.

- Moim celem jest inspirowanie zarówno osób z niepełnosprawnościami, jak i tych

w pełni sprawnych, aby pomagali innym – mówił. W zakończonej niedawno podróży szlakiem św. Jakuba z Portugalii do Santiago de Compostela czterem podopiecznym towarzyszyło piętnaście wspierających osób.

Jacek Słowak uważa, że w Kielcach również można realizować zajęcia z osobami z niepełnosprawnościami. – Po stoku Telegrafu jeździł na nartach mój uczeń, Wojciech Makowski. Na Kadzielni znajduje się najdłuższa tyrolka – i to może być atrakcja dla każdego. Są ścianki wspinaczkowe, a w regionie – rzeki idealne do organizowania spływów. To wszystko można udostępnić osobom z niepełnosprawnościami.

Jacek Kowalczyk, reprezentujący prezydentkę Kielc Agatę Wojdę, zapewnił, że miasto dokłada starań, aby dostosować przestrzeń do potrzeb wszystkich mieszkańców, ponieważ dostępność nie jest przywilejem, lecz prawem każdego człowieka.

Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND pokazuje, że dostępność i aktywność to nie tylko wyzwania, lecz także inspirujące możliwości rozwoju i integracji. Miasto Kielce i region świętokrzyski aktywnie wspierają te idee, dążąc do tworzenia przestrzeni, w której każdy człowiek, niezależnie od możliwości, może czerpać radość z życia i realizować swoje pasje. To spotkanie stanowiło potwierdzenie, że razem możemy budować bardziej dostępny i przyjazny świat dla wszystkich.



# Czy warto uczestniczyć w regionalnych Konferencjach REHA?

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych



15 maja ruszyła tegoroczna seria regionalnych edycji Konferencji REHA. Wydarzenia te gromadzą społeczność lokalne, skupione wokół biur Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w całej Polsce. Potrwać do września, a zakończy je centralna Konferencja REHA FOR THE BLIND w Warszawie. Przedstawiamy wrażenia i refleksje uczestników jednej z poprzednich lokalnych Konferencji. Mamy nadzieję, że będą one stanowiły zachętę dla nowych osób do wzięcia udziału w spotkaniach.

## **Małgorzata Dobrzyńska, niewidoma**

Uczestniczę w konferencji po raz pierwszy. Kiedyś chciałam się wybrać na REHA do Warszawy, ale termin mi nie pasował i ostatecznie tam nie

pojechałam. Dziś jednak powiedziałam sobie – skoro konferencja odbywa się w Bydgoszczy – moim mieście, a ja jestem w domu, to czemu nie miałabym skorzystać?

Przyjechałam więc i przekonałam się, że warto uczestniczyć w tym wydarzeniu! Dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy – o aplikacjach chociażby. Z kilku aplikacji już korzystam i z własnego doświadczenia wiem, że się sprawdzają. Podobnie jest z pomaganiem osobom niewidomym przez asystentów na dworcach. To rozwiązanie też jest dobre, choć oczywiście wszystko zależy od tego, na jakiego człowieka się trafi. Ja nie mogę narzekać, bo podróżowałam samodzielnie i w Bydgoszczy na dworcu

zawsze spotykałam ludzi z kulturą – pomagali nawet wtedy, gdy nie byłam wcześniej zgłoszona jako potrzebująca pomocy. Podchodzili do mnie, przedstawiali się i oferowali pomoc, np. – Dzień dobry, jestem Maciej, pracuję w ochronie dworca. Czy mogę w czymś Pani pomóc? Bardzo chętnie doprowadzali do pociągu. Niekiedy nie jest możliwe czasowo, żeby doprowadzili do miejsca siedzącego w wagonie, ale przynajmniej bezpieczniej można wsiąść. Zgłoszą też konduktorowi, że pociągiem podróżuje osoba niewidoma.

### **Stanisław Stańczak, niedowidzący**

Na konferencję REHA zawsze warto przyjść, bo jest tu przekazywana taka wiedza, której człowiek nie ma i prelegenci tak ciekawie mówią. Niektórzy uczestnicy wychodzą w połowie, uważając, że tu się nic nie dzieje. Nieprawda! Po przerwie dzieje się nieraz jeszcze więcej niż w pierwszej części!

Dziś druga połowa była dla mnie bardzo ciekawa. Może ludzie za dużo wiedzy mają – posługują się nowoczesnymi urządzeniami i dlatego otrzymywane tu informacje nie są dla nich ciekawe? Ja mam mniej wiedzy – nie umiem się nowoczesnymi urządzeniami mocno posługiwać. Dla mnie podawana tu wiedza jest interesująca.

### **Paulina Piątkowska, wolontariuszka**

Mam 32 lata. Pomagam w Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Podoba mi się bardzo to, co ludzie z Fundacji starają się robić – edukują, pokazują widzącym życie osób słabowidzących i niewidzących. Fundacja promuje różne

aktywności dostępne dla ludzi z dysfunkcjami wzroku. Jest mi to bliskie, bo sama niedowidzę, więc chociaż obecnie dobrze sobie radzę, to w przyszłości może okazać się, że będę potrzebować pomocy. Poprzez wolontariat na wydarzeniach Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem mogę i ja promować pomaganie – idę pomagać – ty też pomóż. Cieszę się, że się tutaj angażuję – naprawdę fajnie jest być częścią czegoś takiego!

Trafiłam do Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem przypadkiem, bo przez to, że sama zostałam zdiagnozowana, szukałam możliwości zaangażowania się w pomaganie innym ludziom. I znalazłam tę Fundację – okazało się, że jej oddział jest w Bydgoszczy.

Mam schorzenie, które bardzo zawężyło moje pole widzenia. Za dnia jeszcze sobie radzę, ale w połączeniu z nyktalopią, czyli niewidzeniem w ciemności, potocznie nazywanym kurzą ślepotą, to jest bardzo niewesoła sprawa. Wpadanie na ściany czy spadanie ze schodów niekoniecznie wszystkim się marzy, dlatego mój pies ma lampkę przyklejoną do szelek. Porusza się taka lampka w ciemności, a ja podążam za nią. Żartuję, że za dnia ja wyprowadzam psa, ale w nocy to pies wyprowadza mnie. Tak sobie pomagamy. Za dnia jednak mogę pomagać ludziom, za dnia mogę działać!

### **Danuta Nowicka, niewidoma**

Jesteśmy z córką bardzo poruszone, że tak ciekawie zorganizowano tę Konferencję i tylu prelegentów wzięto w niej udział! Wydarzenie jest dla nas tak interesujące, że prosimy o częstsze



organizowanie takich konferencji – na różne tematy! Różne rzeczy słyszymy z telewizji i radia, ale tematyka, która nas dotyczy, rzadko się tam zdarza. Obecnie na przykład bardzo nas interesuje technologia komputerowa. Ja przed laty miałam komputer i trochę się uczyłam jego obsługi, ale ponieważ wtedy jednocześnie pracowałam i studiowałam, zabrakło mi czasu na dobre zapoznanie się z tym urządzeniem.

Widzę wszystko i nic – bo tylko światło. Korzystam z różnych zajęć Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem i już kolejny raz uczestniczę w bydgoskiej konferencji REHA. Byłam też na konferencji REHA w Warszawie.

### **Adam Gaj, wolontariusz**

Jestem tutaj, bo lubię pomagać ludziom. Wcześniej brałem udział w projekcie dla wolontariuszy, który trwał kilka miesięcy – miałem szkolenia z pierwszej pomocy oraz o technikach mnemotechnicznych i negocjacyjnych.

Mam niewidomych kolegów i koleżanki w Szkole im. L. Braille’a, w której się uczę w części

policealnej. Sam mam inną niepełnosprawność. Na Konferencji wystąpili nasi nauczyciele – pani Dorota Triebwasser i pan Michał Frąszczak.

Ja prosiłem przychodzące osoby o wpisywanie się na listę uczestników, wskazywałem im drogę do toalet i pomagałem organizatorom sprzątać po zakończeniu spotkania.

### **Beata Gaj, wolontariuszka**

Od kiedy pamiętam, w moim otoczeniu byli ludzie starsi i z niepełnosprawnością. Moja mama opiekowała się osobą niewidomą, a ja jej w tym towarzyszyłam, dzięki czemu mam pewną wprawę w pomaganiu ludziom z dysfunkcjami wzroku. Ta osoba opowiadała bardzo dużo ciekawych historii, których lubiłam słuchać. Uważam, że wiedza zdobywana przez niewidomych jest rzetelna i można się dużo od nich nauczyć.

Obecne pomaganie bliźnim jest więc dopełnieniem i kontynuacją czegoś, co zawsze było w moim życiu. W dzieciństwie, nie mając rodzeństwa, czułam się sama. Kiedy pomagałam innym,





zaspokajałam moją potrzebę bycia z ludźmi. Dziś, jak mogę komuś pomóc, jestem szczęśliwa – chociaż osoby patrzące z zewnątrz czasami odradzają mi to. Mówią, że się spalam. Ja jednak mogę być nawet bardzo zmęczona, ale po prostu czuję się szczęśliwa!

Na co dzień opiekuję się koleżanką, która przez dwa lata leżała w hospicjum, ale zdaniem lekarzy jej choroba się zatrzymała i trzeba było ją odtransportować do domu. Potrzebuje jednak przez cały dzień opieki. Przychodzi do niej też na trochę wolontariuszka, z którą był kontakt już w hospicjum.



Dziś do Basi poszła właśnie wolontariuszka, a ja z synem przyszłam tutaj. Cieszę się, że Adaś dołączył już wcześniej do działań Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, a potem dołączyłam i ja. W Fundacji pomagam wtedy, gdy mnie koordynatorka zaprosi. Jest to dla mnie oderwanie się od rzeczywistości, w której funkcjonuję, dobre dla mojego zdrowia psychicznego.

Czasami opiekuję się koleżanką kosztem mojego niepełnosprawnego syna – nieraz trudno to pogodzić, ale próbujemy. Adam sobie nieźle radzi, ale też wymaga pokierowania.



Dzięki temu, że mam syna niepełnosprawnego, poznałam różne rodzaje niepełnosprawności i pokonałam wiele moich własnych, wcześniejszych barier. Były to wewnętrzne bariery, na przykład bałam się zapytać o coś osobę na wózku – nie wiedziałam czy nie urażę jej nieodpowiednim sformułowaniem lub chęcią pomocy.

**Na podsumowanie – pozytywne wnioski**  
Spotkania regionalne REHA sprawiają radość uczestnikom, którzy przychodzą po wiedzę oraz w celu towarzyskim, jak też i wolontariuszom chętnym do pomocy.

Każdy zainteresowany może brać w nich udział nie tylko stacjonarnie w swoim województwie, lecz także poprzez transmisje internetowe z innych regionów kraju.

Zachęcamy Państwa do uczestnictwa – REHY nigdy dość!



# Warsaw Vision – miejskie innowacje dla osób z niepełnosprawnością wzroku



Warsaw Vision to platforma wspierająca rozwój dostępnej przestrzeni miejskiej oraz innowacji technologicznych i społecznych dedykowanych osobom z niepełnosprawnością wzroku. Działamy na rzecz miasta przyjaznego, otwartego i nowoczesnego. Zapraszamy do zapoznania się z najnowszymi informacjami oraz nadchodzącymi wydarzeniami.

**Zbliża się Konferencja Warsaw Vision 2025 Miasto przyjazne dla niewidomych – bądź z nami 19 września w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie!**

## **Mobilność-dostępność-innowacje**

W tym roku skupimy się na praktycznych aspektach projektowania miast dostępnych i nowoczesnych – od aplikacji wspierających mobilność, przez nowinki technologiczne z wykorzystaniem AI, po systemowe rozwiązania w przestrzeni publicznej.

## **Dlaczego warto?**

- › Poznasz najnowsze technologie wspierające samodzielność osób z dysfunkcją wzroku.
- › Spotkasz ekspertów, innowatorów i praktyków z Polski i zagranicy.

- › Dowiesz się, jak skutecznie wdrażać inkluzywne rozwiązania w przestrzeni publicznej.

**Udział jest bezpłatny, ale obowiązuje rejestracja. Można to zrobić z pomocą formularza dostępnego pod linkiem:**

<https://form.jotform.com/251332387704355>

**Zapisz się już dziś!**

Masz pytania? Napisz do nas:

[warsawvision@fundacjaszansa.org](mailto:warsawvision@fundacjaszansa.org)

Zapraszamy Was również do odwiedzenia stoiska Warsaw Vision podczas Accessibility Expo, gdzie będzie można uzyskać wszystkie niezbędne informacje i pomoc w zapoznaniu się z aplikacjami miejskimi. Stoisko będzie dostępne 19–20 września 2025 Centrum Nauki Kopernik.

### **Praktyczne warsztaty – testuj aplikacje w terenie!**

Zapraszamy na warsztaty z wykorzystaniem aplikacji mobilnych, które będzie można przetestować w przestrzeni miejskiej Warszawy:

- › **NawiGo** – system mikronawigacji na stacjach metra i w wybranych obiektach użyteczności publicznej
- › **Warsawpolis Guide** – wirtualny przewodnik, dzięki któremu można zwiedzić i poznać atrakcje metropolii warszawskiej.

To doskonała okazja, by samodzielnie sprawdzić, jak działają narzędzia wspierające orientację w mieście.

### **Warsaw Vision w trasie!**

Odwiedziliśmy Łódź, Opole, Zieloną Górę, Poznań, Warszawę, Białystok, gdzie rozmawialiśmy o tym, czego potrzebujemy w świecie przyjaznym dla niewidomych. Dostępność rezonuje coraz szerzej i łączy ludzi z różnych



środków i miast – architektów, społeczników, samorządowców i mieszkańców, także osoby z niepełnosprawnościami. Dziękujemy za rozmowy, pytania i inspiracje – takie spotkania są dla nas bezcenne.

Przed nami kolejne przystanki. Jeżeli chcesz być częścią międzynarodowej społeczności i działać z nami, nie zwlekaj!

**Dołącz do nas!**

Zespół Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

**[www.warsawvision.com](http://www.warsawvision.com)**

Budujemy relacje, dzielimy się doświadczeniem, wspólnie tworzymy lepszą przyszłość.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od 33 lat doradza, jak pokonywać bariery. Jesteśmy organizatorem największych spotkań na świecie w omawianej dziedzinie oraz promotorami idei dostępności, równości praw i społecznej empatii.

Projekt realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, a współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.





## Zaproszenie do aktywizacji zawodowej w województwie lubelskim

Wiktoria Małaj

Lubelskie Biuro Regionalne Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zaprasza mieszkańców województwa lubelskiego do udziału w projekcie, którego celem jest włączenie w rynek pracy poprzez specjalistyczne poradnictwo zawodowe i pośrednictwo pracy. Projekt ma prowadzić do zwiększenia poziomu oraz jakości zatrudnienia wśród dwudziestu osób z niepełnosprawnością, ze szczególnym uwzględnieniem osób z dysfunkcją wzroku. Udział w zaplanowanych formach wsparcia przełoży się na poprawę sytuacji na rynku pracy poprzez przygotowanie uczestników do aktywnego poszukiwania pracy lub utrzymania pracy istniejącej.

W ramach projektu zostaną zrealizowane trzy indywidualne formy wsparcia:

1. Wsparcie psychologiczne (2 godziny)
  2. Doradztwo zawodowe (3 spotkania 2-godzinne)
  3. Pośrednictwo pracy (2 spotkania 2-godzinne)
- Bezpłatne zajęcia będą przebiegały zgodnie z potrzebami każdego uczestnika.

Indywidualne wsparcie psychologiczne obejmie pracę nad wewnętrzną motywacją oraz sposobami radzenia sobie ze stresem. Psycholog dokona diagnozy sytuacji życiowej i zawodowej oraz wewnętrznej motywacji do podjęcia zatrudnienia. Celem uczestnictwa w spotkaniach z doradcą zawodowym jest omówienie indywidualnych predyspozycji i kompetencji zawodowych każdego z uczestników. Uczestnik pozna sposoby aktywnego wyszukiwania ofert pracy. Pośrednik pracy pomoże w opracowaniu dokumentów aplikacyjnych, jak również zbuduje pewność siebie przy przedstawianiu swojego profilu zawodowego na rozmowach rekrutacyjnych.

Po szczegółowy zapraszamy do kontaktu z lubelskim biurem:

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem**  
**ul. Głowackiego 35/66, 20-060 Lublin**  
**tel.: 881 946 995**  
**[lublin@szansadlaniewidomych.org](mailto:lublin@szansadlaniewidomych.org)**

# Zadbaj o swoją **KARIERĘ!**

Weź udział w **bezpłatnym** projekcie dla osób z **niepełnosprawnościami** z woj. lubelskiego

**Organizowanie i prowadzenie zintegrowanych działań na rzecz włączania osób niepełnosprawnych w rynek pracy, w szczególności przez:**

- a) doradztwo zawodowe,
- b) przygotowanie i wdrożenie indywidualnego planu drogi życiowej i zawodowej,
- c) prowadzenie specjalistycznego poradnictwa zawodowego i pośrednictwa pracy, mających na celu przygotowanie do aktywnego poszukiwania pracy i utrzymania w zatrudnieniu osób niepełnosprawnych

- Spotkania z **doradcą zawodowym** (2 godziny)
- Konsultacje z **psychologiem** (3 spotkania po 2 godziny)
- Wsparcie **pośrednika pracy** (2 spotkania po 2 godziny)
- Pomoc w pisaniu **CV** i **listu** motywacyjnego
- Ćwiczenie **rozmów** kwalifikacyjnych
- Wsparcie w znalezieniu **zatrudnienia**

**Poznaj swoje  
mocne strony  
i znajdź pracę!**

**Zgłoś się:**

**ul. Głowackiego 35/66  
Lublin**

**881 946 995**

# Mamy wspólny problem

Tyfloturysta – Zdzisław Pogoda

Od kilku lat w naszym mieście i w kraju wraca temat niewłaściwego użytkowania urządzeń transportu osobistego. Do tej grupy zostały zaliczone hulajnogi elektryczne, rowery i rowery elektryczne.

Między innymi nasze środowisko wspólnie z mediami, policją i strażą miejską przyczyniło się do pewnej poprawy sytuacji w zakresie niewłaściwego parkowania czy też porzucania tych pojazdów przez użytkowników po zakończeniu jazdy.

W naszym mieście jest – tyle ile chodników – ścieżek rowerowych, placów i skwerów, na których zwłaszcza w godzinach szczytu komunikacyjnego są obok siebie przechodnie i użytkownicy rowerów lub hulajnóg.

Moment nieuwagi, pośpiech, brak wiedzy czy duży ruch powodują, że może dojść i dochodzi do wypadków i kolizji. Niedostosowanie szybkości do pieszych na chodniku, szybka jazda obok pasażerów oczekujących na autobus na przystanku czy jazda dwóch osób hulajnogą – o wielu takich i innych sytuacjach informują nas media i policja czy miejska straż. Dalszy efekt takiej kolizji czy wypadku to mandat, straty materialne, leczenie, rehabilitacja. Strachu, bólu czy cierpienia nie pokryje polisa. Nie unikniemy do końca wypadków i kolizji. UTO (Urządzenia Transportu Osobistego) wpisały się na stałe w pejzaż naszych miast i miejscowości, prawidłowe ich



użytkowanie pozwala na przejazd z punktu A do punktu B bez konieczności korzystania z komunikacji miejskiej.

Nie korzystałem i nie będę korzystał – ze względu na stan zdrowia – z jazdy na hulajnodze, lecz nie jestem też ich przeciwnikiem. Mamy wspólny problem i możemy go wspólnie rozwiązać poprzez stały dostęp do prewencji i wiedzy z wykorzystaniem Internetu i naszych smartfonów.

Są dostępne strony „Poradnik bezpiecznych zachowań” oraz „Zasady postępowania podczas wypadku drogowego” (linki poniżej). Nie spotkałem w sieci strony poradnika, w którym by były zaktualizowane i zgodne z prawem zasady bezpiecznego użytkowania UTO. Jeśli nie ma takiej strony, to należy się zastanowić nad jej powstaniem, jeśli istnieje, to proszę o podanie adresu w celu rozpowszechnienia, by wiedza o tym dotarła tam, gdzie jest to możliwe i potrzebne.

<https://www.gov.pl/web/rcb/poradnik-bezpiecznych-zachowan>

<https://www.gov.pl/web/kppsp-tczew/zasady-postepowania-podczas-wypadku-drogowego>

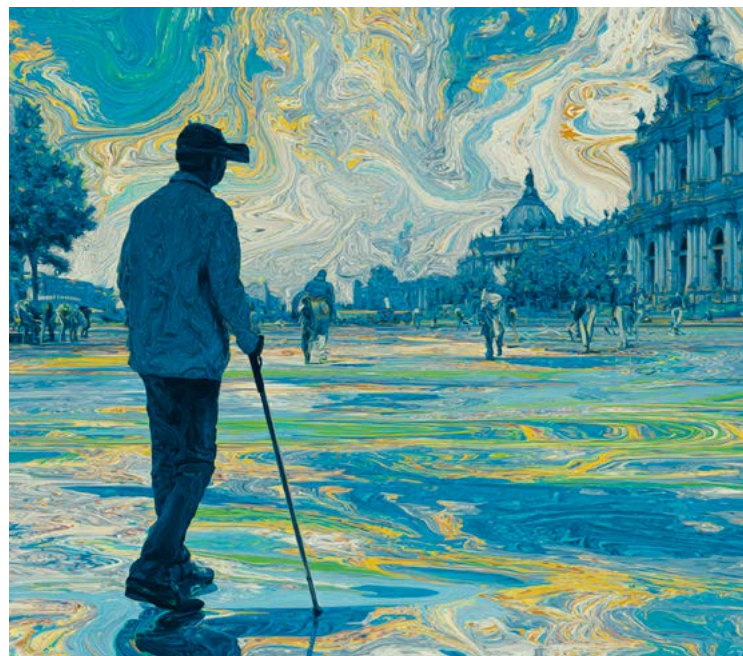
# Nie tylko muzea. Rzecz o wirtualnych spacerach

Marlena Paściak

W dawnych czasach muzea stanowiły coś w rodzaju miejsc kultu. Z chwilą przekroczenia ich progów trzeba było zakładać specjalne obuwie i zachowywać ciszę. Dziś taki stan rzeczy należy już do przeszłości, a to wszystko za sprawą wirtualnych spacerów.

Wielu z nas kojarzy hasło „wirtualny spacer” jedynie z muzeami. Tymczasem z taką formą zwiedzania można się spotkać nie tylko w tych placówkach, ale także w miejscach kultu, szkołach, na uczelniach, a także w teatrach. Tym sposobem możemy również zwiedzać całe miasta. Dzięki temu można zobaczyć nawet najbardziej odległe miejsca bez wychodzenia z domu i ponoszenia kosztów podróży. Dla wielu ludzi taka forma zwiedzania jest często jedyną szansą, żeby coś zobaczyć albo po prostu stworzyć sobie jakieś wyobrażenie na temat danego miejsca przed jego odwiedzeniem.

Istnieją różne sposoby na ukazywanie miast lub placówek. Jednym z nich jest klasyczna wizualizacja. Sposób ten polega na zwykłej prezentacji fotografii pokazywanego miejsca. Obiekty ukazywane w ten sposób wyglądają realistycznie, jednakowoż takie rozwiązanie ma swoje słabości. Przede wszystkim jest to rozwiązanie bardzo czasochłonne i dość kosztowne. Dzieje się tak, gdyż w momencie, kiedy naszym celem jest pokazanie całej konstrukcji, czy też jej wnętrza, musimy połączyć wszystkie zdjęcia w jedną całość. Idąc tą drogą, chcąc nie chcąc, tracimy czas i pieniądze. Mało tego, w klasycznych wizualizacjach często wprowadza się ujęcia z różnych perspektyw, np. z lotu ptaka, aby objąć jak



najwięcej elementów w jak najmniejszej liczbie kadrów. Trudno wówczas wyobrazić sobie wygląd danego obiektu z przeciętnej pozycji ludzkiego wzroku, nie mówiąc już o korzystaniu przez osoby słabowidzące.

Kolejną bardzo istotną cechą kadrów statycznych jest to, iż nie dają nam poczucia jakbyśmy byli wewnątrz oglądanego budynku ani nie odzwierciedlają innych ważnych cech budynku lub pleneru, takich jak perspektywa ruchu. Zapoznając się ze statycznymi, klasycznymi wizualizacjami, nietrudno się przekonać, iż taka forma pokazywania obiektów jest bezskuteczna. Takie rozwiązanie nie pomaga w przyciągnięciu zainteresowania. W tej sytuacji zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest wirtualny spacer. Taka metoda pozwala na ukazanie obiektów w jedyny w swoim rodzaju sposób. Poruszając się po cyberświecie mamy poczucie ogarniającej nas przestrzeni. Istotną zaletą tego rozwiązania jest jego niewielki rozmiar. Wirtualny spacer mieści się w małym pliku, mimo że może pomieścić tak wiele i może być stale dopracowywany.

Wirtualny spacer to nic innego jak galeria panoramicznych fotografii w formie multimedialnej, trójwymiarowej prezentacji na stronie muzeum lub innej zwiedzanej placówki. Taka prezentacja jest często wzbogacona o komentarz przewodnika. Trójwymiarowość umożliwia oglądanie w poziomie i pionie. Wszystkie elementy są

odzwierciedlone w realistyczny sposób, tak, aby wywołać takie wrażenie jakby się tam przebywało fizycznie. Nieraz takie zwiedzanie pozwala zobaczyć więcej zbiorów muzealnych i pomieszczenia, do których turyści nie mają wstępu podczas tradycyjnego zwiedzania, np. ze względów konserwatorskich.

Co ważne, wirtualny spacer nie wymaga od nas nakładów finansowych ani układania planu podróży. Do przemieszczania się podczas tej formy zwiedzania nie potrzebujemy białej laski lub pomocy drugiej osoby. Przemieszczamy się za pomocą skrótów klawiaturowych, dotyku ekranu, bądź klikania myszką. Możliwe jest również pomniejszanie lub powiększanie obrazu. Wszystko zależy od sprzętu, z jakiego korzystamy, a także naszych możliwości i preferencji.

Jednym z miejsc, oferujących taką formę zwiedzania jest strona Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie. Chcąc skorzystać z takiej możliwości, wystarczy wejść w odpowiednią zakładkę na stronie ośrodka. Wówczas zostaniemy przekierowani na stronę z kilkoma odnośnikami, umożliwiającymi zwiedzanie poszczególnych rejonów szkoły. Napisy na wybranych odsyłaczach są odczytywane przez lektora. Po bokach ekranu znajdują się ułatwienia dostępu, takie jak: pomniejszanie, powiększanie, skróty klawiaturowe oraz wersja dla niewidomych.

Istnieje również możliwość wirtualnego zwiedzania całego Krakowa. W tym celu wystarczy zajrzeć do zakładki Kraków na stronie, umożliwiającej zwiedzanie wspomnianej szkoły dla niewidomych. Zwiedzanie odbywa się na tej samej zasadzie, co w przypadku spaceru po krakowskiej szkole dla niewidomych, jednakże występują pewne różnice. Po lewej stronie znajduje się biało-czarna ikona. Kliknięcie na nią pozwoli nam odsłuchać podstawowych informacji o Krakowie, czytanych przez syntezytor mowy. Takie rozwiązanie stanowi nieodzowne ułatwienie dla osób z dysfunkcją wzroku.

Nieco inaczej przedstawia się sprawa w przypadku wirtualnego spaceru po Uniwersytecie

Rzeszowskim. Wchodząc na odpowiednią zakładkę na stronie uczelni, możemy wybrać rejon, który chcielibyśmy zwiedzić i oglądać jego zdjęcia w Google Maps. Każdą fotografią możemy dowolnie manipulować: przybliżać, oddalać, pomniejszać, powiększać. W ten sposób można zwiedzić wybrane budynki. Przemieszczanie się umożliwiają strzałki widoczne u dołu ekranu, co bardzo usprawnia przeglądanie.

Możliwość wirtualnego spaceru oferują także teatry. Dobrym przykładem tego jest Teatr im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie. Jeśli wejdziemy w odpowiednią zakładkę na stronie, możemy się poczuć jakbyśmy tam byli naprawdę. Wszystko zostało zmontowane tak, aby zwiedzający poczuł się jakby tam był. Spacer przygotowano bardzo profesjonalnie. U dołu ekranu znajdziemy narzędzia nawigacyjne: plus, minus, strzałki oraz tryb pełnoekranowy.

Jeśli chodzi o wirtualne zwiedzanie muzeów, jedną z podkarpackich placówek, oferujących taką możliwość jest Muzeum Przemysłu naftowego i Gazowniczego im. Ignacego Łukasiewicza w Bóbrce. Strona jest podobna do wirtualnego spaceru po krakowskiej szkole dla niewidomych, jednak występują pewne różnice. Nie ma oprawy muzycznej, dzięki czemu syntezytor mowy jest w stanie odczytać więcej treści tekstowych. Dostępne zakładki to: Początek, Indeks panoram, Mapa obiektu, Film oraz odsyłacz do strony muzeum. Zwiedzanie odbywa się przez manipulowanie obrazem. Wszystkie informacje są czytelne i zrozumiałe.

Powyższe przykłady dowodzą, że osoby z dysfunkcją wzroku mogą korzystać z wirtualnych spacerów nie tylko po muzeach. Taka forma zwiedzania może być nie tylko rozwiązaniem dla osób, które z różnych powodów nie mogą odwiedzić danego miejsca w świecie rzeczywistym, ale także dla tych, którzy tak jak ja uwielbiają podróżować i chcą stworzyć sobie wstępne wyobrażenie o obiekcie, który pragną odwiedzić. Nie bez znaczenia jest fakt, że takie spacery są stale udoskonalane i niewykluczone, że w przyszłości będą jeszcze bardziej odzwierciedlać wygląd danego miejsca i dawać poczucie jakby się tam było.

# Jak za pomocą komputera rozpoznawać graficzne materiały, by były dostępne dla osób niewidomych

Mateusz Przybysławski

Osoba niewidoma za pomocą komputera i czytnika ekranu może bez problemu przeczytać tekst cyfrowy zapisany w pliku tekstowym typu TXT czy DOCX. Co jednak, gdy musimy przeczytać kartkę papieru czy tekst będący zdjęciem?

Zachęcam do zapoznania się z aplikacjami. Każdy musi sam wybrać dla siebie najlepszy sposób rozpoznawania tekstu. Umiejętność samodzielnego czytania niedostępnych tekstów za pomocą komputera to nie tylko satysfakcja, ale też duży krok do samodzielności. Dzięki umiejętności rozpoznawania plików graficznych nie musimy za każdym razem prosić osoby widzącej o odczytanie tekstu. Problemy pojawią się dopiero przy interpretacji grafiki umieszczonej w tekście. Wtedy o pomoc musimy poprosić „prawdziwe oko”, bądź sztuczną inteligencję.

Niedostępne teksty dla osoby niewidomej to wszelkiego rodzaju drukowane materiały papierowe. Niedostępność w tym przypadku wynika z bariery fizycznej, jaką jest brak wzroku. Druku po prostu nie zobaczymy, bo nie widzimy.

Drugą grupą niedostępnych tekstów dla osób niewidomych są pliki cyfrowe zapisane jako zdjęcia, czy graficzne PDF-y. Teksty papierowe są niedostępne ze swej natury. Teksty cyfrowe, jeśli są niedostępne, to zazwyczaj z głupoty lub niewiedzy autora. Gdyby tylko autor dostosował się do wytycznych WCAG 2.0, problem niedostępności by zniknął. Aby tworzyć dostępne teksty cyfrowe dla osób niewidomych, najlepiej zapisywać je w formatach tekstowych, np. TXT, DOC, czy DOCX. Gdy tworzymy PDF, to tylko z warstwą tekstową, tak by czytnik ekranu mógł



„zobaczyć” jego zawartość. Skoro zamieszczamy wykres czy grafikę, to najlepiej dodać opis alternatywny takiej grafiki.

Jeśli posiadamy tekst w formie papierowej, musimy zeskanować dokument papierowy. Skanowanie dokumentów to tworzenie pliku cyfrowego z wersji papierowej. Najlepiej do tego celu użyć skanera podpiętego do komputera. Obecnie na rynku mamy mnóstwo skanerów do wyboru. Mogą to być urządzenia tylko skanujące lub wielofunkcyjne, połączone zazwyczaj z drukarką. Skanery możemy również podzielić ze względu na wielkość skanowanego dokumentu. Wyróżniamy wówczas skanery A4, A3 itd. Mogą mieć podajniki dokumentów, mogą same przesuwać kartki książki, mogą być dwustronne. Wyróżniamy wielkie i szybkie skanery

przemysłowe, a także mniejsze, tańsze, do zastosowań domowych. Prosty skaner domowy składa się z pokrywy, którą przykrywamy skanowany dokument. Wadą takiego rozwiązania jest to, że plik kartek nie może być za gruby. Pod pokrywą znajduje się szyba, na której umieszczamy dokument do skanowania. Dokument należy umieścić drukowanym tekstem do dołu, czyli do szyby. Pod szybą znajduje się źródło światła i czujniki światłoczułe, które przesuwają się pod szybą i pozwalają zapisać dokument do wersji cyfrowej. Wszystkie te elementy upakowane są w kompaktowej obudowie. Teksty skanować możemy również przy pomocy smartfonu. Proces ten dokładnie został opisany w poprzednim moim artykule. Zeskanowany dokument ma zazwyczaj postać graficzną, bezużyteczną dla osoby niewidomej. Taki plik musi być poddany procesowi OCR, czyli optycznemu rozpoznawaniu znaków. OCR zamienia graficzne znaki na tekst, który może być zapisany np. w Wordzie. Pamiętam początki lat 2000, gdzie OCR robiło się najczęściej programem Fine Reader, który mocno obciążał komputer. Dużym wydarzeniem wówczas było, gdy na początku zeskanowana grafika na ekranie pojawiała się do góry nogami, a później tekst, już normalnie, w formie do edycji. Dziś OCR nie obciąża tak systemu, można go dokonywać w telefonie czy w chmurze.

Dzisiaj takim skokiem jak kiedyś rozpoznawanie tekstu, jest zamiana mowy na tekst. Gdy mamy tekst zapisany za pomocą grafiki, musi on ulec procesowi OCR. Dawniej do rozpoznawania tekstu używałem programu Abby Fine Reader. Obecnie program ma dużo różnych funkcji potrzebnych raczej dużym firmom i jest dystrybuowany tylko w wersji subskrypcyjnej. Wobec powyższego postanowiłem znaleźć inne sposoby skanowania i OCR.

### **OCR za pomocą płatnych programów Abby Fine Reader i Kofax Omni Page**

Program Abby Fine Reader niestety występuje w wersji subskrypcyjnej. Aplikacja na rok kosztuje około 500 zł. Gdy dobrze poszukamy, program można dostać kilkadziesiąt złotych taniej. Szkoda, że jak dawniej nie ma wersji z licencją na stałe. W najnowszej wersji, czyli obecnie 16, mamy menu wstążkowe. Praca z programem

jest intuicyjna. Możemy chodzić po wstążce lub bazować na wbudowanych skrótach. Upraszczając, praca z programem Abby Fine Reader polega na zeskanowaniu lub otwarciu graficznego pliku i w drugiej kolejności na poddaniu graficznego materiału procesowi OCR. Trzeci krok to zapisanie pliku wynikowego do wybranego przez nas formatu. Zapisać możemy do pliku tekstowego, dokumentu Worda, możemy także utworzyć graficzny PDF bądź PDF z warstwą tekstową. Ten ostatni plik będzie czytany przez nasze czytniki ekranu. Wydaje się, że jeśli chodzi o rozpoznawanie, to program Abby Fine Reader jest bardzo dokładny. Program Omni Page w Polsce jest mniej popularny i droższy od Abby Fine Readera. Ponieważ wymienione programy do OCR są dość drogie, zacząłem szukać innych, tańszych rozwiązań. A oto co udało mi się znaleźć.

### **OCR za pomocą programu Paper Port**

Posiadam urządzenie wielofunkcyjne Brother mfc-l2732dw. Specjalnie wymieniam nazwę urządzenia, gdyż model jest dostępny dla osób niewidomych. Drukować możemy zarówno z komputera, jak i z urządzeń mobilnych. Drukarką możemy sterować np. przez mobilną aplikację. Do skanowania, kserowania itd. doskonale nadaje się aplikacja Control Center 4. Toner czy papier bez problemu włożymy sami. Urządzenie nie posiada ekranu dotykowego, można nauczyć się klawiatury na pamięć i w ten sposób sobie radzić z obsługą urządzenia. Szczepnie polecam opisywany wyżej model. Szukając oprogramowania do OCR dowiedziałem się, że do mojej drukarki przysługuje mi darmowe oprogramowanie, między innymi do OCR, o nazwie Paper Port. Oprogramowanie to raczej służy do cyfryzacji i archiwizacji skanowanych dokumentów. Paper Port ma jednak wbudowany OCR. Oprogramowanie raczej nie jest intuicyjne, trudne w obsłudze z czytnikami ekranu, a co gorsza często się zamyka w najmniej oczekiwanym momencie. Gdyby oprogramowanie nie było darmowe, nie pisałbym o nim. Mimo tych mankamentów Paper Port pozwala dowiedzieć się co mamy w graficznym pliku.

Program Paper Port ma menu wstążkowe. Aby zacząć skanowanie tekstu, możemy na pierwszej

zakładce wybrać przycisk „Skanuj Teraz”. Wcześniej warto przejrzeć ustawienia skanowania. Jeśli wszystko mamy dobrze ustawione, to zeskanowany plik będzie widoczny w formacie PDF, w programie Paper Port. Aby usunąć niechciany dokument wystarczy go zaznaczyć strzałkami i wcisnąć na klawiaturze przycisk „Delete”. Chcąc zaimportować graficzny PDF do programu z menu wstążkowego, wybieramy „Paper Port” i kolejno „Importuj” – pojawi się standardowe okienko wyboru plików. Aby dokonać OCR pliku graficznego, gdy mamy plik już w programie, zaznaczamy go strzałkami, następnie klikamy na klawiaturze klawisz „Alt”, wybieramy przycisk „Paper Port”, następnie strzałkami szukamy „Wyślij do”. Przyciskiem strzałka w prawo rozwijamy i wybieramy edytor, do którego ma być wysłany dokument po procesie OCR. Polecam wybrać Microsoft Word. Po tych skomplikowanych manipulacjach rozpocznie się proces OCR wybranej wcześniej grafiki. Następnie otworzy się wybrany edytor tekstu, do którego sam się wklei wynik procesu OCR w formie tekstu.

Drugi sposób na dokonanie OCR graficznego pliku – w pierwszej kolejności zaznaczamy plik w programie Paper Port. W kolejnym kroku klawiszem Alt rozwijamy menu programu, na wstążce szukamy menu „Element”, a następnie klikamy „Kopij Tekst”, rozpocznie się wówczas proces OCR, a jego wynik zostanie skopiowany do schowka.

### **OCR za pomocą Microsoft Word**

Nowe produkty Microsoft Word od wersji 2016 umożliwiają zamianę graficznego PDF do wersji tekstowej. Aby dokonać procesu OCR graficznego PDF-a przez program Microsoft Word należy otworzyć program Word, z wstążki wybrać menu „Plik”, przycisk „Otwórz” i wybrać do otwarcia interesujący nas graficzny PDF. Po zaznaczeniu pliku i kliknięciu przycisku „Otwórz” plik przekształci się automatycznie na wersję tekstową dostępną dla czytników ekranu i będzie widoczny w naszym otwartym dokumencie. Rozpoznawanie jest dobrej jakości. Program Word nie obsługuje dużych rozmiarów plików, więc rozwiązanie to niestety nie nadaje się do rozpoznawania wielostronicowych

dużych dokumentów. Opisywane rozwiązanie nie wczytuje nawet 1 strony pliku zeskanowanej iPhonem. Niestety program Microsoft Word, choć jakościowo robi dobre rozpoznanie, nie nadaje się do polecenia dla osób niewidomych jako główne oprogramowanie OCR ze względu na ograniczenia, jakie posiada co do rozmiaru pliku. Liczę, że w nowszych wersjach ograniczenie to zostanie zdjęte, bo jakościowo proces OCR jest dobry.

### **OCR za pomocą Naps2**

Program Naps2 służy do OCR graficznych plików. Aplikacja ma wbudowany silnik od Google. Zaletą programu jest to, że rozpoznaje ponad 100 języków. Program, prócz importowania graficznych plików, pozwala na łatwe skanowanie. Aplikacja nie ma typowego menu plik, edycja itd. Naps2 posiada zakładki, do których dostajemy się tabulatorem. W pierwszej zakładce „Skanuj” obsługujemy nasz skaner podłączony do komputera. W drugiej – „Profil” – tworzymy konkretne profile dotyczące skanowania. Kolejna zakładka to „OCR” – ustawiamy tu parametry OCR: wybieramy język i dokładność procesu OCR. Należy pamiętać, że każdy język OCR musimy pobrać osobno. Następna zakładka to „Importuj” – wybieramy tu pliki, które mają być rozpoznane w dostępnym dla nas formacie tekstowym. Zakładka „Zapisz PDF” służy do zapisania PDF z warstwą tekstową. Aby taka warstwa została dodana w sekcji OCR, musi być zaznaczone pole „Stwórz PDF Zdadne do Wyszukiwania za Pomocą OCR”. Dużą wadą programu jest to, że pliki zapisywane mogą być tylko do formatu PDF. Niestety mało która przeglądarka potrafi odczytać plik zapisany programem NAPS2. Programy, które odczytują PDF-y zapisane przez Naps2 to Mozilla Firefox czy Book Worm. Zakładka „Zapisz Obraz” służy do zapisania obrazu do graficznego pliku, bez warstwy tekstowej. Program pozwala również na edycję obrazu. Zakładka „Wyślij PDF” pozwala wystać utworzony PDF. Z kilku testów, które zrobiłem, wynika, że jakość OCR w programie Naps2 nie jest najlepsza. Gdy jakość obrazu jest gorsza, program gubi się, ucina fragmenty tekstu, itd. Program rozpoznaje tekst lokalnie na naszym komputerze. Jego zaletą jest mnogość języków rozpoznawania.

## OCR za pomocą narzędzi od Google

Aby wygodnie dokonywać procesu OCR za pomocą narzędzi Google, najlepiej zainstalować Dysk Google na komputer. Instalacja jest prosta i ogranicza się do kliknięcia kilka razy przycisku „Dalej”. Następnym krokiem jest załadowanie na Dysk Google naszych graficznych plików PDF. Pliki załadować można na 2 sposoby. Przez eksplorator Windows kopiujemy pliki na Dysk Google, który znajduje się standardowo w folderze Ten Komputer. W folderze musimy odszukać dysk o nazwie „Google Drive”. Drugi sposób to „odpalenie” Dysku Google przez przeglądarkę internetową i z tej pozycji przesłanie interesujących nas plików graficznych. Aby przesłać materiały na Dysk Google, gdy jesteśmy zalogowani na dysku, szukamy przycisku „Nowy” i wybieramy z rozwijanego menu „Prześlij Plik”. Pojawi nam się standardowe okienko wyboru pliku. Gdy zaznaczymy interesujące nas pliki, wciskamy Enter lub przycisk „Otwórz”, by potwierdzić wybór. Aby rozpoznać nasze pliki, musimy otworzyć Dysk Google w przeglądarce. Następnie na wybranym pliku klikamy menu kontekstowe, wybierając „Otwórz w”. Z menu, które się rozwinięło, wybieramy „Dokumenty Google”. Otworzy się dokument Google z rozpoznaną wersją tekstową naszego PDF-a. Nowo powstały plik automatycznie zapisze się na naszym dysku Google. Jakość rozpoznawania jest dobra. Używając tego sposobu w dużej części jest nawet rozpoznawane pismo ręczne i duże pliki PDF. Minusem rozwiązania jest nieintuicyjna i niewygodna obsługa oraz fakt, że rozpoznawanie dzieje się w chmurze.

## OCR Online

To sposób na rozpoznawanie graficznych plików do formatu tekstowego za pomocą różnych narzędzi online. Narzędzi takich jest sporo, zarówno płatnych, jak i darmowych. Niektóre narzędzia darmowe pozwalają rozpoznawać tylko ograniczoną ilość tekstu. Zaletą rozpoznawania online jest duża dokładność procesu OCR i to, że rozpoznawaniem nie obciążamy swojego procesora. Wadą jest udostępnianie materiałów do sieci. Dla bezpieczeństwa nie rozpoznawałbym tym sposobem danych poufnych typu PESEL czy karty płatnicze. Każdy musi wybrać odpowiednie narzędzie dla

siebie. Przykładowo opiszę usługę OCR online. Wyświetla się ona jako pierwsza po wpisaniu frazy OCR online w wyszukiwarkę Google. Usługa jest dostępna dla programów odczytu ekranu. Usługi tego typu działają podobnie i schemat działania będzie podobny dla wszystkich usług tego typu. W trybie gościa możemy przesłać plik o maksymalnym rozmiarze 15 MB. Możemy skanować tylko 5 plików na godzinę. Jeśli zarejestrujemy się, liczba wzrasta do 50 stron na godzinę i maksymalny rozmiar pliku rozpoznawania wzrasta to 200 MB. Gdy limity te są za małe, zawsze możemy kupić plan płatny. Tekst możemy wyodrębniać z dowolnego pliku graficznego (<https://www.onlineocr.net/pl/>).

Aby dokonać OCR graficznego pliku, w pierwszym kroku należy przesłać plik do usługi. W tym celu klikamy w przycisk „Przeglądaj” – pojawi się standardowe okienko wyboru pliku. W drugim kroku wybieramy język i format wyjściowy. Ostatni krok to wciśnięcie przycisku „Konwertuj”, który zamienia się w „Czekanie”, a potem w „Konwertowanie”. Dobrze, że z czytaniem ekranu mamy te informacje, bo wiemy, że wszystko działa i nie czekamy na próżno. Po chwili pojawia się link „Pobierz Plik Wyjściowy”, który klikamy, jeśli chcemy pobrać rozpoznany plik. Pod linkiem jest także dostępny dla screenreaderów dostępny tekst zeskanowanego pliku, dzięki czemu na szybko, bez pobierania, możemy zapoznać się z rozpoznawanym dokumentem. Uważam, że jakość usługi jest na dobrym poziomie.

## OCR za pomocą dodatku do NVDA o nazwie NAO

Aplikacja jest darmowa. Program możemy zainstalować ze strony: <https://nvda-nao.org/>. Dodatek działa od wersji Windows 10 i od wersji NVDA 19.3. Aby rozpoznać plik graficzny, wystarczy, że na plik najedziemy kursorem i wciśniemy skrót NVDA + Shift + R. Po tej komendzie dokument zostanie rozpoznany i pojawi się proste okno tekstowe. NAO obsługuje wielostronicowe pliki PDF, więc jeśli mamy niedostępny plik PDF, warto zrobić na tym pliku OCR za pomocą NAO. Inne skróty dodatku NAO to: Page Up i Page Down – przesuwają kursor dokumentu między rzeczywistymi stronami. Kontrol + s zapisuje

dokument w formacie NAO. Aby otworzyć wcześniej zapisany dokument, najlepiej użyć skrótu NVDA + Shift + R. P raportuje, na której stronie aktualnie się znajdujemy. L raportuje numer wiersza na bieżącej stronie dokumentu. Shift + I wymawia numer wiersza w odniesieniu do całego dokumentu. G – przejdź na określoną stronę dokumentu. C – skopiuj cały tekst do schowka. S – zapisz dokument do formatu txt. F – znajdź określony tekst i przeczytaj kilka słów przed znalezionym ciągiem i po nim. NVDA+ shift + ctrl + r – zrób zrzut ekranu i rozpoznaj go. NVDA + shift+ ctrl + w – zrób zrzut ekranu bieżącego okna i rozpoznaj je (pomoc dodatku NAO). Skróty opisałem, bo naprawdę wygodnie, płynnie i szybko nawiguje się nimi w dużym dokumencie. Żałuję, że takiej szybkiej i intuicyjnej nawigacji nie ma w programach takich jak Word czy przeglądarki PDF. Dokument otwiera się na ostatnio przeglądanej stronie, co w innych edytorach nie jest tak oczywiste. Jakość rozpoznawania dokumentów jest dobra. Szkoda, że dodatek nie umożliwia zapisu plików do innych formatów i nie odwzorowuje formatowania z dokumentów źródłowych. Zachęcam wszystkich do przetestowania dodatku NAO.

Niestety program Abby Fine Reader rozwija się głównie do zastosowań komercyjnych, a wersja dla użytkownika domowego kosztuje aż 500 zł na rok. Należy zauważyć, że jest to program prosty w użytkowaniu i jakościowo teksty rozpoznaje chyba najlepiej.

Darmowy program Paper Port jest trudny w obsłudze, nieintuicyjny, potrafi się zawiesić, mimo tego przy odrobinie cierpliwości da się nim rozpoznawać w dobrej jakości dokumenty lokalnie na komputerze.

Skanowanie za pomocą Microsoft Office jest wygodne i intuicyjne. Jakość rozpoznawanego materiału jest bardzo dobra. Pliki możemy zapisywać do różnych formatów. Pliki rozpoznawane są lokalnie i szybko na komputerze. Wydaje się, że rozwiązanie od Microsoftu wygrywa w moim teście, gdyż mamy dobrze rozpoznany tekst, grafika też jest dobrze odwzorowana z oryginału. Szkoda tylko, że jest ograniczenie rozmiaru rozpoznawanych plików.

Program Naps 2 jest mało intuicyjny i niestety rozpoznaje tylko do pliku PDF, który jest obecnie odczytywany np. przez Firefoxa i Book Worm. Jakość rozpoznawania jest nie najlepsza, więc osobiście używałbym programu tylko w ostateczności.

Skanowanie za pomocą narzędzi od Google jest dokładne i dostępne. Wadą tego rozwiązania może być to, że proces OCR odbywa się w chmurze. Musimy pamiętać też o tym, że wynik OCR zapisuje się do formatu dokumentów Google. Żeby taki dokument odczytać na komputerze, najlepiej skopiować go i zapisać do formatu np. DOCX.

Skanowanie online jest dokładne i intuicyjne. Niestety aby zeskanować materiał, musimy dostarczyć go do chmury. Żeby skanować dużo materiału trzeba zapłacić.

Skanowanie za pomocą dodatku do NVDA o nazwie NAO – po przetestowaniu wielu różnych programów ten sposób wydaje mi się najwygodniejszy, najszybszy i najdokładniejszy dla osób niewidomych. Bardzo dobrze jest rozwiązane poruszanie się po zeskanowanym tekście. Szkoda, że plik zapisuje się w specyficznym formacie NAO, który jest bezużyteczny dla wszystkich, którzy nie mają zainstalowanego dodatku. Dużą wadą dodatku jest to, że po wykonaniu OCR nie jest odwzorowany format z pliku źródłowego.

Przedstawiłem kilka rozwiązań do rozpoznawania tekstu z plików graficznych. Liczę, że czytelnik znajdzie tu coś dla siebie i dopasuje najlepsze rozwiązanie dostosowane do swoich potrzeb. Gdyby ktoś znał jakieś ciekawe rozwiązanie do robienia OCR na plikach graficznych, zachęcam do podzielenia się tą wiedzą na łamach Helpa.

Starłem się wyczerpać temat rozpoznawania plików graficznych przez osoby niewidome na komputerze z systemem Windows. Gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: [przymat82@gmail.com](mailto:przymat82@gmail.com)

# Niewidomi i media społecznościowe

Marta Warzecha



Jak dawniej wyglądało życie towarzyskie? Osiemdziesiąt lat temu zacieśnianie więzi społecznych było dla ludzi sprawą nadrzędną, bowiem człowiek jest stadnym stworzeniem i nie jest w stanie żyć poza społeczeństwem. Urządzano przyjęcia, herbatki, bale karnawałowe i inne maskarady. Na wsiach sąsiadka przychodziła do drugiej po szklankę soli, mąki i rozsiadała się wygodnie w ciepłej izbie, by porozmawiać o sprawach bieżących i pośmiać się z gospodynią. A potem musiała się zrewanżować. W jesienne i zimowe

wieczory gospodynie spotykały się przy darcie pierza, organizowano tak zwane piórniki, z tańcami i śpiewem. Wśród inteligencji lub ziemiaństwa, podczas kameralnych spotkań kobiety rozmawiały najczęściej o modzie czy o kłopotach z służbą domową, a mężczyźni, paląc cygara, rozprawiali o polityce.

Pamiętam lata osiemdziesiąte i dziewięćdziesiąte, kiedy to niezapowiedziani bliscy, dalecy krewni lub przyjaciele pukali do drzwi naszego domu, by spędzić z moimi rodzicami wieczór. Nikt nie sprzeciwiał się takim praktykom, a gospodarze domu częstowali tym, co mieli. Tak właśnie zacieśniały się więzi społeczne.

U progu XXI wieku zaczął pojawiać się Internet. Zaczęto się umawiać telefonicznie na wizytę, by można było się przygotować. Listy, dawniej starannie wykaligrafowane i wysyłane pocztą tradycyjną, zastąpiły listy elektroniczne, czyli maile. Zaczęły pojawiać się portale społecznościowe, jak „Nasza klasa”, a potem media społecznościowe, jak Facebook, czy Instagram. Tam przeniosło się życie towarzyskie i budowanie relacji międzyludzkich.

Facebook to medium, które ogarnęło większą część życia ludzi na całym świecie, w tym także i moim. Przed kilkoma laty prosty w obsłudze dla osób z dysfunkcją wzroku, powoli staje się medium stwarzającym nie lada problemy techniczne. Kiedy zakładałam profil, potrafiłam odczytywać posty poszczególnych osób, zareagować na nie, skomentować, odpowiedzieć na komentarze i co najważniejsze, utworzyć swój własny post. Chyba nie ma osoby niewidomej, która by się ze mną nie zgodziła, iż wcześniej bajecznie proste odwiedziny na Facebooku dziś

stały się udręką, gdyż niezwykle trudno połączyć się w technicznych zmianach, które tworzy to medium.

O wiele łatwiejsza dla osoby niewidomej jest aplikacja Facebooka na telefon. Tu wszystko jest klarowne, przejrzystsze, bo posty poszczególnych zaproszonych przeze mnie osób są widoczne na głównym ekranie, więc nie trzeba zaglądać na ich profil, by zobaczyć co u nich słychać.

Posiadanie Facebooka to przywilej podglądania znajomych, możliwość wypowiadania swoich poglądów, lecz gdzie są granice wolności słowa czy konstruktywnej krytyki, a gdzie hejt?

Odnoszę wrażenie, jakoby my, niewidomi i słabowidzący, mamy obowiązek być uniżeni, za wszystko dziękować, o wszystko prosić i w ogóle nie wymagać, nawet jeśli nie otrzymujemy czegoś za darmo. Bardzo podobne zasady obowiązują w mediach społecznościowych. Mnie robi się wyrzuty za niestosowny komentarz do tej czy innej wypowiedzi, podczas gdy pełnosprawni użytkownicy Facebooka obrzucają się różnymi inwektywami i nie ponoszą tego żadnych konsekwencji. Takie komentarze, pełne nienawiści i pogardy, Facebook powinien usuwać. Hejty są powodem obniżenia wartości, do którego hejt się odnosi, a nawet samobójstw.

Co dobrego wnosi Facebook do naszego życia? Kiedy jeszcze nie miałam profilu, koleżanka bardzo namawiała mnie do jego założenia. Wtedy dla niej był on oknem na świat. Argumentowała, że będę mogła opowiadać o swojej pasji, zapraszać znajomych, zapisywać się do różnych grup oraz odwiedzać strony wszelkich instytucji kulturalnych i nie tylko. Przyznam, że ja, przeciwniczka Internetu, dałam się łatwo namówić. Zaczęłam więc udzielać się na Facebooku, popełniając przy tym mnóstwo błędów, przed którymi chciałabym przestrzec osoby z dysfunkcją wzroku.

Czy Messenger to prywatny komunikator, czy dla szerszego grona znajomych? Niedawno rozmawiałam z osobą, która zablokowała mój kontakt w telefonie. Tłumaczyłam jej, że kiedy chcemy,

**“ Co dobrego wnosi Facebook do naszego życia? Kiedy jeszcze nie miałam profilu, koleżanka bardzo namawiała mnie do jego założenia. Wtedy dla niej był on oknem na świat. Argumentowała, że będę mogła opowiadać o swojej pasji, zapraszać znajomych, zapisywać się do różnych grup oraz odwiedzać strony wszelkich instytucji kulturalnych i nie tylko.**

aby nasz telefon był tylko do prywatnych kontaktów, dobrze jest udostępnić Messenger, gdyż ułatwia on kontaktowanie się z osobą, z którą współpracujemy. Osoba ta wyparła moje argumenty swoimi, że ma prawo do prywatnego telefonu i Facebooka, a firma ma telefon stacjonarny. Otóż nie. Messenger, w mojej ocenie, w żadnym wypadku nie jest prywatnym komunikatorem, bo to jednak Internet, a Messenger obsługiwany jest właśnie przez Facebooka. Można również dodać osobę wyłącznie do Messengera. Ma on wiele przydatnych funkcji: można zadzwonić do kogoś, połączyć się wideo, nadać wiadomość głosową lub tekstową. Kiedy nie mamy do kogoś numeru telefonu, pozostaje nam wyłącznie Messenger, gdyż WhatsApp działa właśnie z numeru telefonu.

Czy profil na Facebooku może być prywatny? Kiedy od tej samej osoby usłyszałam, że jej profil jest prywatny, uśmiechnęłam się, bo ona ma prawie 2000 znajomych. Według mnie w żadnym wypadku nie jest. Prywatnym natomiast się staje, kiedy liczba naszych znajomych nie przekracza 200 osób.

Tak czy owak, pomimo nowinek technologicznych, ułatwiających komunikowanie się ze sobą, tak naprawdę oddalają one ludzi od siebie.

# Nasz cudowny mózg

Elżbieta Gutowska-Skowron



**„Dzięki mózgowi myślimy, że myślimy”. Proste i jednocześnie odkrywcze. W mózgu, niewielkiej strukturze naszego organizmu, stanowiącej zaledwie 2 procent masy ciała człowieka, zawiera się centrum sterowania wszystkimi procesami istotnymi dla życia. Mózg jest najważniejszym narządem w naszym ciele i centralnym elementem naszego układu nerwowego. Poszczególne jego części odpowiadają za procesy poznawcze, emocje i zachowania, za procesy autonomiczne, inaczej zwane wegetatywnymi, będące niezależnymi od naszej woli procesami fizjologicznymi, m.in. regulującymi krążenie krwi, ciśnienie tętnicze, oddychanie, trawienie czy gospodarkę hormonalną.**

Co do autorstwa sentencji zawartej we wstępie do tego tekstu nie ma zgodności. Raz przypisuje się je amerykańskiemu pisarzowi, dziennikarzowi i satyrykowi Ambrose Bierce, innym razem Jerzemu Vetulaniemu, polskiemu neurobiologowi, psychofarmakologowi i biochemikowi. Bez

względu na to, kto jest autorem sentencji, jej sens jest tyleż odkrywczy, co zgodny ze stanem faktycznym.

Wedle najnowszych badań mózg składa się z 86 miliardów neuronów, które komunikują się ze sobą za pomocą impulsów elektrycznych i chemicznych. Neurony, łączące się za pomocą synaps, tworzą gęstą sieć umożliwiającą przekazywanie informacji pomiędzy nimi poprzez ponad 100 bilionów połączeń, a wszystko odbywa się za pośrednictwem specyficznych substancji chemicznych, tzw. neuroprzekaźników – acetylocholiny, serotoniny, dopaminy, glutaminianu, GABA i endorfin. Impuls nerwowy, który jest sygnałem elektrochemicznym, przemieszcza się wzdłuż neuronu z prędkością nieco większą niż prędkość bolidu formuły 1 – 400 km na godzinę.

W mózgu obecne są także komórki nerwowe innego rodzaju, tzw. komórki glejowe. Pełnią one funkcje odżywcze i podporowe dla neuronów. Półkule mózgowe, lewa i prawa, są połączone, ale każda z nich pełni inne funkcje. Lewa odpowiada przede wszystkim za logiczne myślenie, analizę, mowę, pisanie i liczenie, zaś prawa za przetwarzanie emocji, kreatywność, intuicję, myślenie abstrakcyjne, wyobraźnię i rozpoznawanie wzorców. Mózgowe naczynia krwionośne mają bez mała 160 tysięcy kilometrów długości, nic więc dziwnego, że w ciągu minuty przez mózg przepływa do 1 litra krwi. Nasze mózgi w 80 procentach składają się z wody. Pozostałe 20 procent to białko, tłuszcze i sole mineralne.

Waga mózgu zależna jest na ogół od masy ciała. Dawno już obalony został mit, że większy mózg determinuje wyższy poziom inteligencji, walorów poznawczych i umiejętności. Nie jest

to prawda. Mózg genialnego Alberta Einsteina ważył 1230 gramów, mniej niż przeciętna. Anatole France, francuski pisarz, noblista, miał mózg o wadze zaledwie 1 kilograma. Kolejnym mitem jest twierdzenie, że wykorzystujemy zaledwie 10 procent potencjału naszego mózgu. W istocie używamy praktycznie każdej części mózgu i niemal każda z nich jest aktywna cały czas i każda pełni określone, istotne funkcje. Prawdą jest, że istnieje jeszcze sporo niewiadomych na temat mózgu, ale prawdą jest też, że ma on ogromny potencjał, z którego możemy korzystać dużo lepiej niż to czynimy.

Mózg, ważący średnio 1,3 – 1,5 kilograma, pochłania aż 20 – 30 procent energii i tlenu niezbędnych naszym organizmom do funkcjonowania. Jest najbardziej energochłonnym organem naszego ciała i, co być może zaskakujące, najintensywniej pracuje w nocy. Jednocześnie energia elektryczna generowana przez mózg mogłaby z powodzeniem zasilać żarówkę o mocy od 25 do 35 W. Moc ta zależy od stopnia natężenia, z jakim mózg pracuje. Im bardziej skomplikowane procesy myślowe, tym większa moc generowanej energii elektrycznej.

Nasz mózg pracuje na bardzo wysokich obrotach. Ilość informacji docierających do niego w każdej sekundzie wynosi około 100 megabajtów. W tym samym czasie w mózgu zachodzi ponad 100 tysięcy różnych reakcji chemicznych. Aż jedna trzecia całego mózgu uczestniczy w przetwarzaniu bodźców wzrokowych. Każdego dnia przez mózg przebiega średnio około 70 tysięcy myśli. Bilans jakości tych myśli nie napawa optymizmem. 70 procent z nich to myśli pesymistyczne i samokrytyczne. Jeśli sądziliśmy dotąd, że jesteśmy w pełni odpowiedzialni za swoje decyzje – nic bardziej mylnego. 90 procent z nich podejmujemy podświadomie.

Nasz tajemniczy organ kryje w zanadrzu kilka intrygujących zagadek. Mózg ma zdolność identyfikowania bólu odczuwanego w całym ciele, ale paradoksalnie, choć składa się z komórek nerwowych, pozbawiony jest receptorów nerwowych, które mogłyby rejestrować ból w nim samym, a więc nie odczuwa „swojego” bólu. Jeśli doświadczamy bólu głowy, to zazwyczaj

wynika on z podrażnienia opon mózgowych, naczyń krwionośnych, nerwów czaszkowych lub mięśni głowy i szyi.

25 procent z całkowitej puli cholesterolu człowieka znajduje się w jego mózgu. Ten organiczny związek chemiczny, pełniący wiele istotnych funkcji w organizmie człowieka, niezbędny m.in. do budowy błon komórkowych, produkcji witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, hormonów, kwasów żółciowych, jest też nieodzowny do prawidłowego funkcjonowania mózgu. A podstawową „odżywką” dla mózgu jest glukoza. To dlatego, jeśli poddani jesteśmy wzmożonemu wysiłkowi fizycznemu lub umysłowemu, odczuwamy niepohamowany apetyt na słodkości.

Mózg charakteryzuje się zdolnością do neuroplastyczności. W praktyce oznacza to, że jego zdrowe obszary mogą przejmować funkcje obszarów uszkodzonych, na zasadzie kompensacji. Ten proces nie jest jednak perfekcyjny. Ze względu na pewne wyspecjalizowanie części obszarów mózgu, nie wszystkie jego funkcje mogą być przywrócone czy też odtworzone.

Zależność między kondycją mózgu a ziewaniem? Wedle najnowszych badań – oczywista. Głęboki wdech podczas ziewania zwiększa przepływ krwi w żyłach mózgowych, a także dostarcza chłodniejsze powietrze do jamy czaszki, co pomaga w obniżeniu temperatury mózgu. Ziewajmy więc dla jego zdrowia.

Jedyną sytuacją, kiedy mózg w jednym czasie jest aktywny niemal w 100 procentach jest epizod padaczkowy. Ma wówczas miejsce coś na kształt zwarcia w mózgu, a według naukowej definicji podczas ataku padaczki w mózgu dochodzi do nadmiernych i zsynchronizowanych wyładowań elektrycznych w komórkach nerwowych, czyli neuronach.

Sporo już wiemy o naszym cudownym mózgu. W poszerzaniu wiedzy o nim pomagają m.in. nowoczesne metody obrazowania. Zapewne mózg kryje jeszcze przed nami sporo tajemnic. Część z nich starałam się odkryć, tym razem słuchając wyłącznie jego i wystrzegając się subiektywizmu.



# Nic innego nie istnieje

Tomasz Matczak

Wszyscy jesteśmy równi, wszyscy jesteśmy tacy sami, nikogo nie można wykluczać – to hasła, które od jakiegoś czasu widać na niesionych przez ludzkość sztandarach. Nie ma bezdomnych – są osoby w kryzysie bezdomności, nie ma chorych psychicznie – są osoby w kryzysie zdrowia psychicznego, nie ma imigrantów – są osoby w kryzysie migracyjnym i tak dalej. Chcemy językowo wszystkich przestawić z niebycia kimś na bycie jakimś. Słowa mają moc, trzeba na nie uważać, należy mieć dobro drugiego na względzie i szanować go, bo jest człowiekiem.

To teoria, dane do wzoru na międzyludzką relację, zasoby do wykorzystania, drogowskaz lub, używając nowoczesnej nomenklatury, moralny GPS. Wystarczy nim się kierować, ewentualnie podstawić dane do wzoru i idealny świat jest gotów! Co zatem idzie nie tak? Wzór jest nieprawidłowy czy złe dane, bo jakoś nie widać dookoła ani arkadyjskich krajobrazów, ani ludzi.

Najgorzej jest na płaszczyźnie politycznej. Najgorzej, ale byłbym kłamcą, gdybym twierdził, że tylko te poglądy wymykają się idyllicznej regule wzajemnej życzliwości. Sport ma także swoje za uszami. I religia, i patriotyzm, i wiele innych rzeczy. A może, skoro nazwalismy wzór na życzliwość regułą, to po prostu są od niej wyjątki? Dużo wyjątków? Nie jestem filozofem, mędrce ani żadną opiniotwórczą instancją, ale mam wrażenie, że uciekło nam gdzieś jedno słowo. Może w gąszczu inkluzywnych zwrotów, a może pośród nomenklatury własnej?

Nie ma już nic, co jest inne. Inne, czyli nie takie samo, odrębne, może trochę przypominające coś, lecz nie do końca, a może w ogóle nie przypominające. Nie ma już innych poglądów, innych zapatrywań, innych klubów piłkarskich, innych religii czy innych narodowości. Są tylko moje lub wrogie. Moje, więc gdy zbierze się większa grupa myślących, wierzących, czujących tak

samo, to coś zaczyna być nasze, a jeśli oni, nie my, myślą, wierzą, czują nie to samo, to znaczy, że są nie nami, a zatem wrogami. Tak, wrogami. Dawno, dawno temu w tym miejscu można byłoby napisać: są inni, ale przecież innych nie ma! Już nie ma!

Każda inność jest gorsza od naszej, wroga względem naszej, godna pogardy, wyśmiewania, spychania na boczną, wyrugowania z rzeczywistości, zniszczenia, zapakowania i wystania w kosmos. Trzeba stawić jej opór, wymierzyć cios, zdławić, stłamsić i sponiewierać. Z wrogiem się nie dyskutuje. Wroga okłada się werbalnie, mentalnie, psychicznie, a jeśli nadarzy się okazja, to i fizycznie!

Czytam maile na liście dyskusyjnej osób niewidomych i niedowidzących lub posty na grupie dla osób niewidomych i niedowidzących, a tam przykład za przykładem! Użytkownik Androida naparza się z użytkownikiem iOS-a, posiadacz MacBooka warczy na tego, który kupił komputer z systemem Windows i tylko patrzeć, gdy ktoś w końcu rzuci informację, że stryjeczny prawuj właściciela firmy Ambutech miał w czasach niewolnictwa niewolników, więc jazda z nim i wszystkimi tymi, którzy używają produkowanych przez tę firmę białych lasek! Każda informacja z obszaru ekonomii, gospodarki czy polityki socjalnej musi być okraszona kąśliwą uwagą lub choćby odpowiednim emotikonem. Czy to mnie dziwi? Nie, wszak niewidomi i niedowidzący są częścią ludzkości, narodu, społeczeństwa, więc w tym aspekcie nie dziwi.

Dziwi natomiast to, że to już nie dziwi. Dziwi, że ludzie inteligentni, wykształceni, myślący, zdolni do refleksji i konstatacji dali się tak wkręcić w swoistą mowę nienawiści. Najbardziej kuriozalne jest to, że dzieje się to właśnie w imię szerzenia mowy miłości i inkluzywnego języka! Zniknęło to, co jest inne, czyli nie takie samo jak moje. Wszystko to, co inne niż moje lub nasze, jest wrogiem, nie inne, ale właśnie wrogiem!

Jeszcze sobie myślę, że nie zawsze i nie wszędzie. Jeszcze widzę maleńkie oazy współistnienia obok siebie takich co głosowali na jednego lub drugiego, co kibicują temu lub tamtemu

**“ To teoria, dane do wzoru na międzyludzką relację, zasoby do wykorzystania, drogowskaz lub, używając nowoczesnej nomenklatury, moralny GPS. Wystarczy nim się kierować, ewentualnie podstawić dane do wzoru i idealny świat jest gotów! Co zatem idzie nie tak? Wzór jest nieprawidłowy czy złe dane, bo jakoś nie widać dookoła ani arkadyjskich krajobrazów, ani ludzi. Najgorzej jest na płaszczyźnie politycznej.**

klubowi, mają telefon od Apple lub Samsunga oraz oddają część Jehowie lub Allachowi. Jeszcze sobie myślę, że głośniejszy szczekanie niż spokojny głos, jeszcze wmawiam sobie, że zdrowy rozsądek nie zginął niczym tyranozaur.

Jak długo tak będzie? Jak długo można egzystować w takich warunkach? Powiedzenie mówi, że nadzieja umiera ostatnia, ale skoro umiera, to gdzieś musi być jej koniec. Wszystko stało się zero-jedynkowe: lepsze, gorsze, właściwe, niewłaściwe, odpowiednie, nieodpowiednie. Nie ma miejsca na coś po prostu innego. Cyfryzacja życia postąpiła już tak głęboko. To przecież w językach programowania używa się kodu binarnego, a więc wyłącznie zer i jedynek. Czyżby język ludzki stawał się językiem programowania? Programowania czego?

Czyżbyśmy uwierzyli, że uda się zaprogramować życzliwość, uprzejmość, szlachetność i miłość? Kto nas przekonał, że wszystko ma być tylko takie jak chcemy lub wrogiem, bez miejsca na po prostu inne? Po prostu inne!

# Pożegnania – odszedł Ryszard Kożuch, paraolimpijczyk, działacz sportowy

Krzysztof Załuski



Był wybitnym i wszechstronnym sportowcem. Pływał, skakał, biegał, ścigał się w tandemie. Wielu kolarzy zawdzięcza panu Ryszardowi swoje pierwsze starty, kiedy sprowadzał dla nich specjalistyczne rowery z Zachodu. Zmarł trzy dni przed swoimi 74. urodzinami – 2 lipca 2025 roku.

Urodził się 5 lipca 1951 roku w Stargardzie Szczecińskim. Jego rodzice pochodzili z Limanowej. Po wojnie, tak jak wiele osób z tamtych rejonów, zostali przesiedleni na tzw. Ziemię Odzyskaną.

Wzrok stracił jako młody chłopak. Miał wówczas 10 lat. To był nieszczęśliwy wypadek – spadł ze schodów na własnym podwórku. Upadł tak nieszczęśliwie, uderzając głową o żwirowe podłoże, że doszło do poważnego urazu oczu. Jedna, potem druga operacja. Diagnoza była bezlitosna – w Polsce nie było większych szans na skuteczne leczenie. Próbowano jakimiś naświetleniami, ale bez większego rezultatu.

## Nadzieja umiera ostatnia

Rodzice małego Rysia nie dali za wygraną. Próbowali szukać pomocy za granicą, aby ratować

dziecko przed utratą wzroku. Nie było to w latach 60. takie proste. Cudem udało im się zdobyć paszporty i odżyła nadzieja. Zawieźli syna do holenderskiego szpitala, gdzie wówczas przeprowadzano skomplikowane i trudne operacje oczu. Takie, jakich w Polsce się wtedy nie robiło.

Dziesięcioletni Rysio tęsknił za Polską, kolegami, leżąc na sali. Żeby umilić sobie pobyt w szpitalu, grał na flecie. Tak jak wielu w jego rodzinie, był niezwykle uzdolniony muzycznie. Pewnego dnia jego muzykę usłyszała zamożna Holenderka, która z mężem wspierała finansowo szpital. Wzruszył ją los młodzieńczego chłopca zza żelaznej kurtyny. To dzięki niej i jej mężowi przeprowadzono zabieg, który sfinansowali.

– Niestety, okazało się, że operacja nic nie dała – mówi pan Piotr, syn Ryszarda Kożucha. – Zabieg, który był przeprowadzony w Polsce po tym nieszczęśliwym wypadku, jedynie pogorszył sytuację. Wiem od rodziców, że gdyby tata od razu trafił do szpitala w Holandii, to być może by widział. Być może nie byłby skazany na swoje inwalidztwo.

Kolejne lata nastolatek ze Stargardu, aż do pełnoletności, spędził za granicą. Dzięki pomocy tamtejszej rodziny – Holenderki z mężem, którą zafascynował w szpitalu swoją muzyką, trafił do szkoły prowadzonej przez zakonników. Tęsknił za rodzicami, którzy w czasach PRL-u nie mogli go zbyt często odwiedzać. Za każdym razem musieli oddawać paszport. Najdłuższa rozłąka trwała aż pięć lat. Tęsknił. Bardzo przeżywał rozłąkę.

## Sportowe życie Rysia

Od dzieciństwa ciągnęło go do sportu. To była jego pasja. Utrata wzroku nie osłabiła jego sportowych zainteresowań. Już w Holandii, w integracyjnej szkole sportowej trenował lekką

atletykę, pływanie, kajakarstwo. Był niezwykle wszechstronnym zawodnikiem. Wyróżniał się na tle innych. Miał imponujące wyniki w sprintach i skokach.

Kiedy skończył 18 lat, wrócił do rodzinnego domu. Uczył się fachu masażysty w technikum i poświęcił się sportowi. Przez niemal ćwierć wieku, począwszy od końca lat 60. ub.w. był uczestnikiem wielu zawodów i mistrzostw rangi krajowej i międzynarodowej. Wiele razy startował w mistrzostwach świata i Europy. Dwukrotnie uczestniczył w paraolimpijskich zmaganiach – w 1976 roku w Toronto i cztery lata później w holenderskim Arnhem, gdzie zdobył swoje pierwsze medale. To było zwieńczenie jego sportowych marzeń: Ryszard Kożuch medalistą igrzysk olimpijskich. To chciałby usłyszeć każdy sportowiec.

W Kanadzie były to dwa złote krążki w biegu na 60 m i pięcioboju, a w 1980 roku srebrny w trójskoku i brązowy w biegu na 60 m. Co ciekawe, początkowo igrzyska dla niepełnosprawnych w 1980 roku miały się odbyć w Moskwie, ale władze radzieckie ostatecznie nie zdecydowały się na ich organizację. Powód? W ZSRR oficjalnie nie było inwalidów. Ale do Moskwy i tak pojechał, ale wystąpił w nieco innej roli – był masażystą naszej kadry narodowej w hokeju na trawie.

Przez cały czas sportowej kariery pracował również zawodowo – jako masażysta w przychodniach, szpitalach i klubach sportowych. Znajdował też czas na swoją drugą pasję – muzykę.

– Ojciec pochodził z niezwykle uzdolnionej muzycznie rodziny – dodaje jego syn. – Nic dziwnego, że razem ze swoim ojcem, bratem i kuzynami założyli kapelę, która grała na wielu weselach w okolicy. Tata kiedyś policzył, że w ten sposób w okolicach Stargardu obsłużyli około czterystu wesel. Do końca życia sięgał po swój ukochany akordeon. Grał też na saksofonie. I to jak...

### **Ryszard na rowerze**

Był niesamowicie uparty w sporcie. Kiedy z wiekiem treningi lekkoatletyczne były dla niego już

zbyt dużym obciążeniem, zajął się kolarstwem tandemowym, które w Polsce dopiero raczkowało. Pan Ryszard dość szybko złapał bakcyła kolarskiego. Świetne przygotowanie fizyczne, które zawdzięczał wcześniej uprawianym dyscyplinom, pomogło mu dość szybko osiągać sukcesy w kolarstwie.

Jedynym problemem był sprzęt, który w Polsce był przez wiele lat praktycznie nieosiągalny – w odróżnieniu do rywali z Zachodu. O ile za naszą zachodnią granicą kolarstwo tandemowe niewidomych było już popularne w latach 80. ub.w., w Polsce rozwinęło się dopiero pod koniec lat 90.

Paraolimpijczyk z Poznania był również sprawnym organizatorem zawodów sportowych. Przez wiele lat – od 1998 do 2024 roku – organizował m.in. Międzynarodowy Wyścig Tandemowy dla Niewidomych i Słabowidzących o Puchar Prezydenta Miasta Poznania.

Warto wspomnieć, że wielu polskich tandemistów zaczynało swoje kariery kolarskie na rowerach, które – dzięki licznym kontaktom w Holandii czy Belgii – sprowadzał pan Ryszard. W Polsce wtedy nikt nie produkował takich rowerów.

Kibice docenili sportowe zasługi pana Ryszarda. W Plebiscycie 40-lecia na 10. Najwybitniejszych Sportowców z Niepełnosprawnością – Medalistów Igrzysk Paraolimpijskich w latach 1972–2012 zajął trzecie miejsce. Oddało na niego głos 1904 internautów.

Marek Groszkowski, znajomy pana Ryszarda, poznał go w 2004 roku.

– To był dobry znajomy moich rodziców – mówi. – Ja razem z nim przez dwa miesiące jeździłem po Europie rowerem. Byliśmy w tej samej grupie kolarskiej. Był niezwykle życzliwym, pomocnym i otwartym człowiekiem.

Henryk Groszkowski, obecnie wiceszef Stowarzyszenia Osób Niewidomych i Słabowidzących „Syrenka” znał Ryszarda Kożucha przez przeszło pół wieku. Poznali się jeszcze jako

młodzi chłopcy podczas międzyszkolnych zawodów sportowych. W 1979 roku razem startowali na zawodach lekkoatletycznych podczas mistrzostw świata.

– Rysio był niesamowicie wszechstronny – mówi.  
– Miał tylko jedną wadę – ćmił papierochy. Ile ja się nagadałem, żeby rzucił to paskudztwo, ale nigdy mnie nie posłuchał. Przez te wszystkie lata wiele razy gościłem go u siebie w domu. Jak jeździliśmy na zawody, mistrzostwa, to często byliśmy razem w jednym pokoju. Mieliśmy do siebie pełne zaufanie. To był mój prawdziwy przyjaciel. Na dobre i na złe. Ryszard wiele zrobił dla rozwoju sportu dla niewidzących. To on przecież sprawił, że w Polsce rozpoczęła się era tandemów, wyścigów kolarskich. Był świetnym organizatorem. Poza tym dla rodziny zrobiłby wszystko, a musiał pogodzić to i ze sportem, i z pracą zawodową. Dla wielu był niedoścignionym wzorem pracowitości. Bardzo mi go będzie brakować.

Dawni koledzy podkreślają, że pan Ryszard był nie tylko uzdolniony sportowo, ale również językowo. Uczył się przecież w Holandii, biegle posługiwał się tym językiem. Radził sobie także w języku niemieckim i angielskim. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu niewiele osób w Polsce posługiwało się chociażby językiem niderlandzkim. Nic dziwnego, że paraolimpijczyk rodem ze Stargardu dorabiał tłumaczeniami z tego języka.

– Wiele mu zawdzięczam – mówi syn Piotr. – Tata miał ogromną wiedzę o życiu, świecie. Wieloma rzeczami się interesował. Pamiętam, że zawsze z jakiegoś zagranicznego wyjazdu przywoził do domu coś, o czym w Polsce można było tylko pomarzyć. Będzie mi brakować naszych wspólnych kolarskich wypraw. To dzięki niemu połąkłem sportowego bakcyła. Tak jak moja siostra. Jej mąż jest dzisiaj pilotem jednego z najlepszych tandemistów na świecie – Patricka Bosa.

Andrzej Gózdź, niewidomy adwokat z Lublina, poznał pana Ryszarda równo pół wieku temu – w 1975 roku, kiedy uczestniczył w Szczytnie w obozie rehabilitacyjno-sportowym dla młodzieży, organizowanym przez Polski Związek Niewidomych.

– Ja tam byłem zwykłym uczestnikiem, natomiast Ryszard wraz z kolegą Markiem Adraszewskim przygotowywali się do występu w sierpniowych Mistrzostwach Europy w lekkiej atletyce – mówi Andrzej Gózdź. – Przypadkiem trafiłem do zajmowanego przez nich stolika. Od tej pory wielokrotnie później spotykaliśmy się na różnych sportowych imprezach: ja jako kibic, a Ryszard jako główny aktor lekkoatletycznej areny. W tamtych czasach ja namiętnie grałem w szachy, choć interesowałem się także innymi sportami. W połowie lat 90. stowarzyszenie „Cross” postanowiło rozpropagować w Polsce kolarstwo tandemowe na szosie dla niewidomych. Wzbudziło to moje duże zainteresowanie. Po raz kolejny spotkałem się z Rychem podczas Pierwszych Mistrzostw Polski w szosowych Kolarskich Wyścigach Tandemowych. Wówczas Ryszard zajął 2. miejsce w obu konkurencjach: jeździe indywidualnej na czas i wyścigu ze startu wspólnego. Był to niewątpliwie jego sukces, bo już wówczas był jednym ze starszych uczestników imprezy.

Rok później, wraz z naszą drużyną Kolarskiego Klubu Tandemowego Hetman, która wtedy była sekcją innego klubu, dzięki pomocy Rycha wystartowaliśmy jako samodzielna drużyna w ówczesnie najtrudniejszym wyścigu tandemowym na świecie – XII edycji międzynarodowego, sześćoetapowego wyścigu – Rondo von Belgien. W tej edycji startowały 53 tandemy z 13 krajów. Wyścig ten dla nas był odkryciem ścigania się na światowym poziomie, a obserwacje organizacyjnych umiejętności Belgów spowodowały, że tego samego roku, jesienią, w Lublinie, rozpoczęliśmy organizację podobnej imprezy. W tym samym roku, w czerwcu, podobną, coroczną, trzyetapową imprezę organizował Ryszard w Poznaniu. Przez wiele lat miałem zaszczyt startować regularnie w Ryśka wyścigu, a on regularnie startował w naszym. Ostatni raz spotkaliśmy się w ubiegłorocznej edycji i nigdy nie sądziłem, że to będzie ten ostatni raz. Niewątpliwie Ryszard Kożuch był postacią wybitną wśród sportowców z dysfunkcją wzroku, ale także normalnie życzliwym człowiekiem dla wszystkich, a dla mnie sportowym wzorem i przyjacielem. Bardzo trudno jest mi myśleć i pogodzić się z faktem, że już go nie ma.



# Dan Mancina – niewidomy skateboardzista

Radosław Nowicki

Dan Mancina to niewidomy skateboardzista, który udowadnia, że niemożliwe nie istnieje. Inspiruje nie tylko środowisko skateboardowe, ale również wszystkich ludzi zmagających się z przeciwnościami losu. Mimo że stracił wzrok, nie tylko nie zrezygnował ze swojej pasji, ale nawet zbudował pierwszy na świecie dostępny skatepark dla osób z dysfunkcją wzroku. Obecnie jest jednym z ambasadorów idei włączenia skateboardu w poczet sportów paralimpijskich.

Dan Mancina urodził się i wychował w Royal Oak w stanie Michigan. Od najmłodszych lat pasjonował się deskorolką. Już jako siedmiolatek zaczął uprawiać ten sport. Jednak w wieku 13 lat zdiagnozowano u niego retinopatię barwnikową, czyli genetyczną i postępującą chorobę degeneracyjną siatkówki, która z czasem prowadzi do całkowitej utraty wzroku. Początkowo tracił wzrok stopniowo, pogarszało się jego widzenie nocne oraz zawężyło pole widzenia. W wieku

20 lat jego świat zaczął ciemnieć coraz szybciej, a około 7 lat później Dan przestał widzieć w ogóle. W pewnym momencie musiał więc zmierzyć się z jednym z największych wyzwań w swoim życiu, czyli z utratą wzroku. Dla wielu skaterów taka diagnoza byłaby końcem marzeń związanych zwłaszcza z takim sportem, który wymaga precyzji, balansu oraz szybkiej orientacji w przestrzeni. Przez pewien czas Dan rzeczywiście porzucił deskorolkę. Nie jeździł na niej przez 2 lata, zmagając się z narastającą frustracją i depresją, a także poszukując odpowiedniego miejsca dla siebie w zupełnie nowej rzeczywistości. Okazało się jednak, że jego miłość do skateboardingu była zbyt silna, by tak po prostu zniknęła, by przegrała z dysfunkcją wzroku. Pewnego dnia zbudował ławkę i nagrał filmik jak na niej wykonuje ewolucje. Filmik ten został udostępniony przez Tony Hawk Foundation. To właśnie ten moment rozpałił na nowo w Danie pasję do jazdy na deskorolce. Z czasem zaczął

stopniowo wracać do skateboardingu, choć początkowo odbywało się to w bezpiecznych i kontrolowanych warunkach. Musiał nauczyć się nowego stylu jazdy. Pomogła mu w tym biała laska, której używał do mapowania przeszkód oraz znajdowania punktów odniesienia, takich jak chociażby dziury w asfalcie, latarnie czy kosze na śmieci. Musiał też pogodzić się z faktem, że nie będzie już w stanie pokonywać nietypowych przeszkód i bardziej selektywnie podchodzić do tego, z którymi z nich realnie może się zmierzyć. – Jako niewidomy skater muszę poświęcić czas na wyczucie przeszkód i dobre ich poznanie, zanim zacznę jeździć – stwierdził Mancina, który świetnie wykorzystał również swoją pamięć mięśniową, dźwięki otoczenia, a także doskonale rozwinięty zmysł przestrzeny. To wszystko na nowo pozwoliło mu poczuć radość z jazdy na deskorolce. Wtedy zorientował się, że jest to dla niego nie tylko sport, ale również forma na wyrażanie własnego siebie oraz sposób na przełamywanie społecznych barier. W swoich mediach społecznościowych udostępnia nagrania, na których pokazuje jak wykonuje różne triki bez udziału wzroku. Filmiki te błyskawicznie zyskały popularność, a niektóre z nich stały się wręcz viralami. Część z nich można obejrzeć na jego profilu na Instagramie (<https://www.instagram.com/danthemancina>). Dan stał się nie tylko inspiracją dla wielu ludzi, ale również jednym z donośnych głosów środowiska niewidomych sportowców. Postanowił przełożyć to na konkretne działanie, a jest nim stworzenie pierwszego na świecie w pełni zaadaptowanego skateparku do potrzeb osób z dysfunkcjami wzroku. – Tradycyjnie osoby niewidome nie mają zbyt wielu możliwości do uprawiania sportu, więc chodziło mi o to, aby dać im taką szansę, stworzyć im taką opcję. Nie każdy z nich będzie chciał jeździć na deskorolce, ale każdy powinien przynajmniej mieć możliwość spróbowania – powiedział w wywiadzie dla serwisu olympics.com amerykański skateboardzista.

Pomysł na stworzenie skateparku zaadaptowanego do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących kiełkował w jego głowie kilka lat. Zorientował się, że dzięki nowym umiejętnościom wzrosło jego poczucie niezależności

i pewność siebie. Chciał, aby to samo poczuły inne osoby z wadami wzroku. Początkowo były to mgliste marzenia, ale z czasem zaczęły się przeradzać w rzeczywistość. Dan kupił dom z dużą działką, którą można było pokryć betonem, a przy pomocy firmy zajmującej się projektowaniem skateparków opracował plan przeszkód. W ciągu ostatnich miesięcy prace znacząco przyspieszyły, a poszczególne elementy parku zaczęły składać się w jedną całość. W 2024 roku powstała większość przeszkód, ale kiedy w Michigan nadeszła zima, Mancina przykrył wszystko plandekami i wstrzymał prace do wiosny. Ponownie ruszyły one w marcu, a zakończyły się w kwietniu 2025 roku. Jego marzeniem jest, aby skatepark był zadaszony, bo dzięki temu będzie można korzystać z niego przez cały rok. Mimo że zawiera liczne udogodnienia dla osób z dysfunkcją wzroku, to jednocześnie zachowuje klimat tradycyjnego skateparku.

Mancina swój projekt nazwał „The Ranch” (Rancho). W jego skład weszły takie elementy jak: quarter pipey (pionowe rampy) o różnych rozmiarach, manual pad (płaski element), rampy, murki, poręcze i płaskie poręcze, pochylnie etc. Poszczególne elementy są takie same jak w tradycyjnym skateparku, a jedyna różnica jest taka, że są po prostu dłuższe i szersze, aby łatwiej mogły z nich korzystać osoby niewidome, niedowidzące, a nawet poruszające się na wózkach. – Dzięki temu masz więcej czasu, aby zorientować się gdzie jesteś, odpowiednio się ustawić. Kiedy nie możesz czegoś zobaczyć, musisz to poczuć i samodzielnie ustalić swoją pozycję. Możesz lekko zboczyć z kursu, ale masz spory margines błędu – wyjaśnił Mancina.

W skateparku Manciny nie brakuje innych udogodnień dla osób niewidomych i niedowidzących. Można do nich zaliczyć elementy dźwiękowe, czyli niewielkie nadajniki dźwiękowe, które umieszczone są na całej trasie. Ostrzegają one skaterów przed niebezpiecznymi krawędziami albo po prostu prowadzą do konkretnych przeszkód. Ważnym aspektem jest też kontrast kolorystyczny. Przeszkody są ciemnozielone, dzięki czemu wyraźnie odróżniają się od szarego betonu. Osoby słabowidzące

mogą używać tymczasowych oznaczeń takich jak chociażby kolorowa taśma izolacyjna, aby odnaleźć konkretną przeszkodę. Być może pojawią się kolejne udogodnienia. – Zastanawiam się nad użyciem w niektórych miejscach samoprzylepnych kafelków lub cegieł, które można byłoby wyczuć pod deskorolką. Wydzielałyby one konkretne strefy parku. Jeśli skater by je poczuł, wiedziałby, że jest w danym obszarze parku – zaznaczył Mancina.

Z „The Ranch” skorzystało już kilka osób, ale skatepark jest otwarty nie tylko dla znajomych Dana, ale również dla wszystkich osób z dysfunkcją wzroku, które chciałyby spróbować swoich sił na deskorolce. Amerykanin zamierza prowadzić warsztaty i uczyć ludzi jazdy z białą laską na deskorolce, ale także codziennych umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. Jest bowiem magistrem w dziedzinie terapii rehabilitacji wzroku, a wiedzę zdobytą w ten sposób wykorzystuje w pracy z osobami niewidomymi i niedowidzącymi. – Warsztaty będą otwarte dla wszystkich osób mających problemy ze wzrokiem. Mam listę rodziców osób niewidomych i zamierzam się z nimi skontaktować, by zaprosić ich do udziału w nich. To właściwie przestrzeń prywatna, ale każda osoba niewidoma może się ze mną skontaktować i przyjechać pojeździć na deskorolce – zaznaczył amerykański fan skateboardingu.

Mancina chce również organizować zawody dla niedowidzących i niewidomych skaterów. Sam brał już udział w takich przedsięwzięciach na całym świecie, rywalizując z innymi osobami z dysfunkcją wzroku z Brazylii, Francji, Niemiec, Portugalii czy Hiszpanii. Zamierza dążyć do promocji skateboardingu wśród osób mających problem ze wzrokiem, a jego największym marzeniem jest, aby skateboarding pojawił się w programie igrzysk paralimpijskich. Przedsmak takiej rywalizacji miał miejsce już w 2024 roku podczas igrzysk olimpijskich w Paryżu, gdzie Mancina i kilku innych skaterów wystąpiło na torze ulicznym. Ich pokaz miał promować para-skateboarding, a kibice mogli przekonać się, że niewidomi również mogą jeździć na desce, choć muszą mieć do tego odpowiednie warunki. – Spodziewaliśmy się kilku osób na widowni,

**“ W skateparku Manciny nie brakuje innych udogodnień dla osób niewidomych i niedowidzących. Można do nich zaliczyć elementy dźwiękowe, czyli niewielkie nadajniki dźwiękowe, które umieszczone są na całej trasie.**

a trybuny były pełne. To było naprawdę niesamowite. Mam nadzieję, że tym występem pokazaliśmy ludziom, że jest nas wielu. Liczę, że to coś zmieni i popchnie ten sport do przodu – dodał Dan Mancina.

W 2023 roku Mancina trafił do Księgi Rekordów Guinnessa, ustanawiając rekord najdłuższego grindu 50 – 50 na deskorolce, pokonując 6,85 metra. Sam przyznaje, że dużą część swojego sukcesu zawdzięcza idolom takim jak Jim Thiebaud i Paul Shier. Oni uwierzyli w niego, zanim on sam to zrobił. Teraz apeluje do innych osób z dysfunkcją wzroku, aby nie zamykały się w czterech ścianach, tylko szukały swojej drogi życiowej. – Nigdy nie pozwól, aby inni definiowali ciebie i to, do czego jesteś zdolny. Tylko ty wiesz, do czego jesteś zdolny, a często jeśli czegoś spróbujesz, to zaskoczysz sam siebie – stwierdził na łamach [guinnessworldrecords.com](https://www.guinnessworldrecords.com) Dan Mancina.

To nie tylko wybitny niewidomy skateboardzista, ale również jeden z liderów społecznych i inspiracja dla wielu ludzi borykających się z żywymi przeszkodami. Jego historia pokazuje, że ograniczenia często tkwią głównie w naszych umysłach, a prawdziwą siłę daje determinacja, samozaparcie i wiara w siebie. Stworzył unikalny w skali światowej skatepark dla osób niewidomych, który może być zalążkiem powstania szerszej grupy niewidomych fanów skateboardingu, co w przyszłości może przyczynić się do tego, że sport ten w końcu zadebiutuje na igrzyskach paralimpijskich. A czy stanie się to już w Los Angeles w 2028 roku?

# Orzeczenie o niepełnosprawności – programy, ulgi i przywileje

Stan prawny: czerwiec 2025

Agnieszka Harasim

Orzeczenie o niepełnosprawności to formalny dokument, na podstawie którego dana osoba zostaje oficjalnie uznana za osobę z niepełnosprawnością. Dokument ten uprawnia do korzystania z różnych ulg, świadczeń oraz programów pomocowych. Można się o nie ubiegać w każdej chwili. Orzeczenie może być wydane na czas określony lub bezterminowo. W przypadku orzeczenia czasowego, wniosek o ponowne wydanie można złożyć najwcześniej na 30 dni przed upływem jego ważności.

## Kto może uzyskać orzeczenie?

O orzeczenie może starać się osoba, która:

- › ukończyła 16. rok życia (dzieci otrzymują orzeczenie do 16. r.ż. bez określania stopnia);
- › ma trwałe lub okresowe ograniczenia sprawności organizmu;
- › jest niezdolna do pracy zarobkowej lub wymaga przystosowania miejsca pracy;
- › wymaga wsparcia w codziennym funkcjonowaniu lub używa specjalistycznych urządzeń (np. protez, pomp insulinowych).

## Gdzie i jak złożyć dokumenty?

Wniosek należy złożyć do:

- › **Powiatowego/Miejskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności** (I instancja),
- › **Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania** (odwoławczo).

## Wymagane dokumenty:

- › wniosek o wydanie orzeczenia,
- › zaświadczenie lekarskie (zmiana: ważne 3 miesiące),
- › dokumentacja medyczna i dodatkowe dokumenty.

## Stopnie niepełnosprawności:

- › Znaczny,
- › Umiarkowany,
- › Lekki.
- › Od decyzji przysługuje odwołanie w terminie 14 dni.

## NAJWAŻNIEJSZE ULGI I UPRAWNIENIA

### Znaczny stopień:

- › dodatek i zasiłek pielęgnacyjny;
- › ulgi komunikacyjne (PKP, PKS, komunikacja miejska);
- › karta parkingowa;
- › zwolnienie z opłat RTV;
- › rabaty telekomunikacyjne;
- › ulga rehabilitacyjna;
- › skrócony czas pracy, przerwy, dodatkowy urlop;
- › dofinansowania do wynagrodzenia, refundacja kosztów przystosowania miejsca pracy;
- › pies asystujący;
- › pierwszeństwo w kolejkach, pomoc na lotnisku;
- › leczenie stomatologiczne;
- › prawo do świadczeń zdrowotnych poza kolejnością.

Osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności świadczenia opieki zdrowotnej udzielane są poza kolejnością przyjęć, wynikającą z prowadzonych w placówkach medycznych list oczekujących. To oznacza, że:

- › placówka medyczna udziela świadczeń opieki zdrowotnej w dniu zgłoszenia,
- › w przypadku, gdy udzielenie świadczenia nie jest możliwe w dniu zgłoszenia, poradnia

wyznacza inny termin poza kolejnością przyjęć wynikającą z prowadzonej przez nią listy oczekujących,

- › świadczenie z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej nie może być udzielone w terminie późniejszym niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia.

### **Umiarkowany stopień:**

- › zasiłek pielęgnacyjny;
- › ulgi komunikacyjne;
- › karta parkingowa;
- › ulga PIT i paszportowa;
- › skrócony czas pracy, przerwy, dodatkowy urlop;
- › dofinansowanie wynagrodzenia;
- › refundacje kosztów przystosowania i szkolenia;
- › leczenie stomatologiczne.

### **Lekki stopień:**

- › ulga rehabilitacyjna;
- › ulga paszportowa;
- › możliwość dofinansowania zatrudnienia;
- › wsparcie z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

## **ŚWIADCZENIA**

---

### **Renta z tytułu niezdolności do pracy**

Przysługuje osobom niezdolnym do pracy z odpowiednim okresem składkowym. Aby ubiegać się o świadczenie, należy złożyć wniosek ERN do ZUS (papierowo lub przez PUE).

### **Zasiłek pielęgnacyjny**

Dla dzieci z orzeczeniem, osób 16+ ze znacznym/umiarkowanym stopniem (jeśli niepełnosprawność powstała przed 21. r.ż.) oraz osób 75+. Nie przysługuje równocześnie z dodatkiem pielęgnacyjnym. Osoba zainteresowana pomocą w tej formie musi złożyć w urzędzie gminy lub miasta wniosek o ustalenie prawa do zasiłku pielęgnacyjnego. Powinna do niego dołączyć: skrócony odpis aktu urodzenia dziecka lub inny dokument urzędowy potwierdzający wiek dziecka oraz kopię orzeczenia o niepełnosprawności.

### **Dodatek pielęgnacyjny**

Dla osób całkowicie niezdolnych do pracy i egzystencji lub osób 75+. Wniosek wraz z OL-9 i dokumentacją medyczną składa się do ZUS.

### **Świadczenie uzupełniające**

Dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji, które nie pobierają łącznie więcej niż 2552,39 zł brutto ze świadczeń publicznych. Wniosek składany do ZUS z orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji.

### **Renta socjalna**

Dla osób całkowicie niezdolnych do pracy, jeśli niepełnosprawność powstała przed 18. r.ż. lub w trakcie nauki do 25. r.ż. Wniosek do ZUS z dokumentacją zdrowotną, szkolną i zawodową.

### **Świadczenie pielęgnacyjne**

Dla opiekunów osób, których niepełnosprawność powstała przed pełnoletnością lub w trakcie nauki do 25. r.ż. Od stycznia 2025 wysokość świadczenia wynosi 3287 zł miesięcznie.

Opiekun powinien złożyć w urzędzie gminy lub miasta wniosek o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego i dołączyć do niego: skrócony odpis aktu urodzenia dziecka lub inny dokument urzędowy potwierdzający wiek dziecka oraz kopię orzeczenia o niepełnosprawności.

### **Specjalny zasiłek opiekuńczy**

Dla członków rodziny rezygnujących z pracy w celu opieki nad osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Obowiązuje kryterium dochodowe.

Wniosek o specjalny zasiłek opiekuńczy należy złożyć w urzędzie gminy lub miasta, w miejscu zamieszkania.

### **Dodatek dopełniający**

Dla osób z rentą socjalną i orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji. Od stycznia 2025 wynosi 2520 zł, od marca 2025 – 2610,72 zł. Co istotne, świadczenie to wlicza się do dochodu.

Organem wypłacającym jest ZUS. Osoby, które nie otrzymały świadczenia z automatu, a chciałyby dowiedzieć się więcej, ZUS uruchomił specjalną infolinię.

Aby skorzystać z konsultacji telefonicznej należy dzwonić pod numer telefonu (22)7142643. Infolinia jest czynna wyłącznie w godzinie dyżurów!

### Świadczenie wspierające

Świadczenie wspierające to nowa forma wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami, które ukończyły 18 lat. Jego wysokość zależy od ustalonego poziomu potrzeby wsparcia i wynosi od 40% do 220% renty socjalnej.

Wnioski o świadczenie wspierające można składać do ZUS drogą elektroniczną.

Świadczenie przysługuje osobom z niepełnosprawnościami, które ukończyły 18 lat **i posiadają decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia na poziomie od 70 do 100 punktów.**

### PROGRAMY PFRON

#### Przykładowe formy pomocy:

- › turnusy rehabilitacyjne,
- › sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny,
- › likwidacja barier (architektonicznych, technicznych, komunikacyjnych),
- › oprzyrządowanie samochodu,
- › protezy i ich serwis,
- › edukacja i szkolenia,
- › wsparcie przy zakładaniu działalności gospodarczej,
- › tłumacz języka migowego.

Programy różnią się zakresem w zależności od stopnia niepełnosprawności.

#### Karta parkingowa

Uprawnia do korzystania z miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych oraz określonych zwolnień drogowych. Wydawana jest osobom z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności i odpowiednimi kodami w orzeczeniu (04-O, 05-R, 07-S, 10-N). Karta parkingowa jest ważna maksymalnie 5 lat.



### Ulga rehabilitacyjna (PIT)

Przysługuje osobom z niepełnosprawnością lub ich opiekunom. Odliczeniu podlegają:

- › wydatki nielimitowane (np. przewodnik, adaptacja mieszkania),
- › wydatki limitowane (do 2280 zł rocznie),
- › koszty leków (odliczenie powyżej 100 zł miesięcznie).
- › Dochód osoby niepełnosprawnej nie może przekroczyć 21 371,52 zł

### Źródła

- <https://www.zus.pl/swiadczenia>
- <https://www.pfron.org.pl/osoby-niepelnosprawne/>
- <https://www.pitax.pl/wiedza/mniejsze-podatki/ulga-rehabilitacyjna/>
- <https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa>
- <https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-orzeczenie-o-stopniu-niepelnosprawnosci>
- <https://samorząd.gov.pl/web/mops-zgierz/pomoc-osobom-niepelnosprawnym-i-niezdolnym-do-pracy>
- <https://serwisy.gazetaprawna.pl/samorzad/artykuly/9823412,dluzszy-okres-waznosci-zaswiadczenia-lekarskiego-do-orzeczenia-o-niepe.html>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/ulstwieniadla-osob-ze-znacznym-stopniem-niepelnosprawnosci12>

# Trening umiejętności społecznych

Mateusz Chmielecki



Osoby z niepełnosprawnością chcą uczestniczyć i uczestniczą w życiu społecznym. Chcą spotykać się z innymi ludźmi, brać udział w wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych, rekreacyjnych. Czasem jednak brak nam odwagi, umiejętności wyjścia z własnego, znanego świata czy świata kontaktów online. Ważne jest zatem ciągłe rozwijanie umiejętności społecznych, tak aby osiągnęły one jak najwyższy poziom. Co możemy zrobić i w jaki sposób pomóc sobie, kiedy nawiązywanie tych relacji nie idzie nam tak dobrze, jak byśmy chcieli? Jedną z możliwości jest udział w zajęciach TUS – treningu umiejętności społecznych. Zajęcia takie prowadzone są zarówno dla dzieci, jak i osób dorosłych.

Jako certyfikowany trener umiejętności społecznych chciałbym przekazać kilka informacji, które być może ułatwią Wam nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi,

lub podjęcie decyzji o tym, żeby skorzystać z pomocy specjalistów. Skąd w ogóle pomysł na ukończenie akurat takiego kursu? Wynika to z zainteresowania komunikacją międzyludzką, chęcią niesienia pomocy, zdobywaniem wiedzy i umiejętności związanych z relacjami międzyludzkimi.

Prawidłowo rozwinięte umiejętności społeczne ułatwiają funkcjonowanie w społeczeństwie. To one pozwalają nam na dobrą komunikację, powodują, że dobrze odnajdujemy się we współpracy zespołowej, pozwalają w sposób cywilizowany rozwiązywać konflikty. Jednym słowem warunkują budowanie dobrych relacji między ludźmi.

W celu doskonalenia naszych kompetencji społecznych powinniśmy koncentrować się głównie na kształtowaniu takich umiejętności, jak:

- › aktywne słuchanie, które polega na zrozumieniu drugiej osoby, skupieniu uwagi na tym co ma do powiedzenia, nie krytykowaniu rozmówcy, uznanie jego prawa do własnego zdania;
- › empatia, czyli umiejętność wczuwania się w sytuację drugiej osoby, zrozumienie jej emocji, które towarzyszą w danej sytuacji;
- › współpraca polegająca na zaangażowaniu w grupowe projekty, inicjatywy czy po prostu zwykłe spotkania z innymi, wymiana doświadczeń, dyskusje;
- › asertywność, czyli umiejętność wyrażania swoich opinii i działania w taki sposób, aby nie zranić innych, ale też samemu nie czuć się wykorzystywanym, oszukany czy dotkniętym;
- › rozwiązywanie konfliktów;
- › radzenie sobie ze stresem i krytyką.

### **Czym w ogóle jest TUS, czemu ma służyć?**

Na początku trening umiejętności społecznych był prowadzony głównie z myślą o osobach z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim oraz dla tych, które wyróżniały się umiejętnością szybkiego pisania i czytania. W późniejszym czasie okazało się, że tego typu zajęcia dobrze sprawdzają się u osób z różnym stopniem niepełnosprawności, w tym także z umiarkowanym i znacznym, oraz osób, które mają trudności z nawiązywaniem relacji, doświadczają lęku społecznego czy tych, dla których problemem jest niska samoocena.

Trening umiejętności społecznych skupia się na nabywaniu lub podnoszeniu kompetencji społecznych. Pomaga w dostosowaniu swojego zachowania do sytuacji, w której możemy znaleźć się podczas codziennego funkcjonowania, ale także na tym, aby oduczyć nieprawidłowych sposobów postępowania. Zalecany jest zarówno dzieciom, jak i osobom dorosłym. Głównym celem TUS jest nauka praktycznych umiejętności, które można wykorzystać w codziennym życiu.

Na czym polegają zajęcia przeznaczone dla osób dorosłych?

- › spotkania odbywają się w małych grupach, co daje komfort, swobodę i indywidualne podejście trenera do uczestników;



**Prawidłowo rozwinięte umiejętności społeczne ułatwiają funkcjonowanie w społeczeństwie. To one pozwalają nam na dobrą komunikację, powodują, że dobrze odnajdujemy się we współpracy zespołowej, pozwalają w sposób cywilizowany rozwiązywać konflikty. Jednym słowem warunkują budowanie dobrych relacji między ludźmi.**

- › zajęcia prowadzi specjalista, specjalnie w tym celu przeszkolony;
- › ćwiczenie konkretnych umiejętności społecznych, o których pisałem wyżej;
- › wykorzystywane są różnorodne techniki, takie jak odgrywanie ról, dyskusje, treningi zachowań, analiza sytuacji społecznych czy praca z emocjami.

Zajęcia odbywają się zwykle raz w tygodniu, trwają około jednej godziny. Prowadzone są w atmosferze wzajemnego zaufania, szacunku i akceptacji. Zdarza się, że uczestnicy dostają zadania, które mają wykonać poza zajęciami, na przykład ćwiczą daną sytuację społeczną, sporządzają notatki, zapisują emocje, jakie towarzyszą im w konkretnej sytuacji.

Podsumowując, udział w umiejętnie prowadzonych zajęciach TUS daje szansę na zwiększenie pewności siebie, pomaga w szeroko pojętym funkcjonowaniu społecznym, towarzyskim i zawodowym, uczy identyfikowania emocji, jakie nam towarzyszą. Nie bójmy się zatem szukać pomocy, kiedy czujemy, że sami nie jesteśmy sobie w stanie pomóc. Nie jest to powód do wstydu, wytykania, piętnowania. To tylko świadczy o tym, że chcemy żyć, funkcjonować w społeczeństwie, wprowadzać zmiany na lepsze.

# Co to znaczy być wystarczająco dobrym rodzicem?

Maria Engler

Dziś, kiedy wiedza z zakresu pedagogiki i psychologii dynamicznie się rozwija, a dostęp do niej jest coraz łatwiejszy, możemy bez przeszkód korzystać z niej, aby poprawiać własne funkcjonowanie. Czasem jednak dociera do nas tak wiele informacji z różnych stron, często sprzecznych, że czujemy zagubienie i niepewność. Dotyczy to zwłaszcza tak newralgicznego tematu jak rodzicielstwo. Wiele dorosłych zastanawia się dziś, co tak naprawdę znaczy bycie wystarczająco dobrym rodzicem.

## Poszukiwanie wsparcia na zewnątrz a słuchanie wewnętrznego głosu

Gdy na świat ma przyjść dziecko oraz gdy jest ono małe, jego rodzice mają już na ogół pewne wyobrażenia i fantazje na temat tego, jak będzie funkcjonowała ich rodzina i w jaki sposób oni sami będą spełniać się jako rodzice. Niemal każdy rodzic pragnie dobrze pełnić swoją rolę. Niektórzy mają wobec siebie szczególnie duże wymagania w tym zakresie. Dla bardziej doświadczonych rodziców lub po prostu dla dobrych obserwatorów nie jest jednak zaskoczeniem to, że rodzicielska rzeczywistość często różni się od początkowych wyobrażeń, planów i założeń.

Coraz częściej rozważamy skorzystanie ze wsparcia z zewnątrz, gdy czujemy się niepewnie i mamy wątpliwości odnośnie tego, czy nasze postępowanie wobec dziecka jest właściwe. Chętnie korzystamy z gotowych rad i teorii wychowawczych, a jednym z powodów takiego postępowania jest duża liczba i łatwa dostępność artykułów, poradników i książek na temat wychowywania dzieci. Niektóre ze stworzonych



metod postępowania z dzieckiem niosą przekaz, że wystarczy działać wg ściśle określonych wskazań, aby osiągnąć oczekiwane efekty. Twórcy takich metod wychodzą zwykle z założenia, że istnieje jedna dobra droga do dobrego wychowania młodego człowieka.

Kolejnym ważnym aspektem jest samopoczucie rodzica w sytuacji, gdy doświadcza on niepowodzeń wychowawczych bądź po prostu rodzicielskich trudności. Jego nastrój zwykle się wówczas obniża. Pojawiają się też trudne i nieprzyjemne emocje. Ucierpieć może również jego pewność siebie i poczucie własnej wartości. To wszystko budzi w rodzicu potrzebę znalezienia szybkiego sposobu poradzenia sobie z trudną sytuacją. W takich okolicznościach stajemy się podatni na pokładanie bezkrytycznej wiary w autorytety oraz poszukiwanie gotowych rad i rozwiązań. Możemy również tracić czujność,

zdolność racjonalnego osądu oraz pewną dozę krytycyzmu pozwalającego ocenić czy słuchanie tych rad nie przyniesie odwrotnego rezultatu niż oczekiwany.

To jedna z głównych rozterek rodziców pragnących dobrze pełnić swoją rolę – czerpać z porad ekspertów i znawców (czasem samozwańczych) czy słuchać wewnętrznego głosu i samemu radzić sobie z wyzwaniami rodzicielstwa? Odpowiedź na to pytanie jest złożona. Żaden poradnik nie jest w stanie opisać wszelkich możliwych aspektów i kontekstów różnych sytuacji, jakie mogą nas jako rodziców spotkać. To rodzice stanowią najlepsze źródło wiedzy na temat życia ich rodziny, gdyż to oni znają z pierwszej ręki jej historię, kolejność zdarzeń itd.

W trudnej sytuacji związanej z wychowywaniem dzieci warto w towarzystwie specjalisty wnikliwie przeanalizować historię danego problemu. Rodzice mają ku temu wszelkie zasoby, ponieważ to oni znają wydarzenia, jakie miały przed nim miejsce. Znają też swój system rodzinny i dotychczasowy sposób funkcjonowania jego członków. Do historii problemu zaliczają się również odczucia, osądy i emocje rodziców, którzy pełnią w rodzinie role przywódcze. Biorąc pod uwagę wieloaspektowość każdej sytuacji – żaden poradnik nie jest w stanie udzielić gotowej odpowiedzi. Największe korzyści może przynieść współpraca rodziców z doświadczonym specjalistą.

**„Chętnie korzystamy z gotowych rad i teorii wychowawczych, a jednym z powodów takiego postępowania jest duża liczba i łatwa dostępność artykułów, poradników i książek na temat wychowywania dzieci.**

Dobrze jest jednak właściwie rozumieć rolę eksperta oraz mieć świadomość, że żadna porada nie przyniesie dobrych rezultatów, jeśli jako rodzice nie postanowimy wziąć pełnej odpowiedzialności za naszą rodzinę. Czym jest ta odpowiedzialność? W tym kontekście jest to włożenie wysiłku i zaangażowanie się w przeanalizowanie sytuacji. Wówczas możemy zastanowić się nad nowym sposobem postrzegania i postępowania, a następnie wprowadzić nasze plany w życie.

Tymczasem wielu ludzi oczekuje, że wszystko to zrobi za nich specjalista. Niektórzy chcą nawet, by na spotkania z terapeutą uczęszczało wyłącznie ich dziecko, bez angażowania ich samych. Najczęściej jednak taka postawa przekłada się na brak długotrwałych, pozytywnych efektów. Dodatkowo porady zakładające, że wyłącznie jeden model postępowania jest dobry, ograniczają kreatywność i gotowość do podejmowania przez rodziców własnych inicjatyw. Doświadczony terapeuta może jednak zadać odpowiednie pytania i pobudzić rodziców do zastanowienia się nad różnymi aspektami danej sprawy. Może zwrócić ich uwagę na to, czego wcześniej nie dostrzegali, być źródłem wiedzy na temat mechanizmów psychologicznych i źródłem wsparcia emocjonalnego, gdy przeżywają trudny czas. Kluczową rolę pełnią jednak zaangażowani rodzice, którzy czują się odpowiedzialni za system rodzinny, jakiemu przewodzą.

Książki, artykuły czy webinaria mogą być doskonałym źródłem wiedzy. Dobrze jest z nich korzystać i poszerzać dzięki nim swoje horyzonty. Warto jednak wspomnieć, że kiedy poszukujemy porad w książkach, możemy nie być do końca obiektywni. Przeglądając półki z książkami bądź czytając internetowe recenzje najczęściej wybieramy te, z których płynie przekaz, że sposób w jaki dotychczas postępowaliśmy jest właściwy. Dlatego też czasem warto sięgać po książki, które czymś nas zaskakują, a wiedza płynąca z nich nie wydaje się nam oczywista.

### **Jakie normy powinno spełniać moje dziecko?**

Pułapką dobrego rodzicielstwa może stanowić również postrzeganie dziecka w kategorii norm, jakie według nas powinno spełniać. Czasem



**To jedna z głównych rozterek rodziców pragnących dobrze pełnić swoją rolę – czerpać z porad ekspertów i znawców (czasem samozwańcych) czy słuchać wewnętrznego głosu i samemu radzić sobie z wyzwaniem rodzicielstwa?**

prowadzi to do nadmiernego porównywania go do innych osób. Niektórzy rodzice nadmiernie przywiązują się do statystyk, chcąc aby dziecko zawsze i w każdym obszarze znajdowało się „w środku normy”. Zapominają jednak o tym, że statystyki nie uwzględniają indywidualnych charakterystyk. Przykładem są wyniki szkolne – statystyki nie biorą pod uwagę, że niektórym dzieciom osiągnięcie dobrych wyników przychodzi z łatwością, zaś inne muszą włożyć w to ogrom pracy i energii, której może później nie wystarczyć im do realizowania się w innych niż nauka obszarach. Najkorzystniejszą i najbardziej efektywną postawą rodzicielską w tym obszarze jest więc współodczuwanie i uważne przyglądanie się dziecku, ponieważ może to pomóc rodzicom zrozumieć, co stoi za jego postępowaniem.

Niektórzy rodzice czują się dobrze, kiedy ustalają ścisłe reguły zachowania, ponieważ pozwala im to nie przyglądać się i nie analizować każdej sytuacji, która ma miejsce w ich rodzinie. Nie mają też siły i ochoty na długie rozmowy i dyskusje. Uważają więc, że kiedy ustalą sztywne reguły, które będą stanowić dla dziecka jasny drogowskaz jak powinno postępować, wszystkim członkom rodziny będzie żyło się łatwiej. Niektóre dzieci rzeczywiście lubią być podporządkowane, ponieważ nie muszą wówczas poddawać swojego zachowania refleksji i podejmować wysiłku, by wyciągać wnioski. Nawet jeśli reguły te są niekorzystne dla nich, swoją złość kierują na zasady, a nie na rodziców, którzy z natury są osobami wzbudzającymi w dzieciach wiele emocji.

Wydaje się, że taka droga postępowania jest łatwiejsza, jednak w rzeczywistości tego rodzaju relacja dziecko-rodzic może stać się bezosobowa. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że organizowanie życia rodzinnego według sztywnych reguł i zasad sprawia, że rodzice i dzieci oddalają się od siebie. Nie mają bowiem przestrzeni na lepsze poznawanie siebie samych, siebie nawzajem i świata, w jakim żyją. Jeśli głębiej się nad tym zastanowimy, prawdopodobnie dojdziemy do wniosku, że pewna doza spontaniczności sprawia, że relacje stają się bardziej „ludzkie”.

W kontekście reguł i zasad warto dostrzec również, że postawa bezdyskusyjnego trzymania się reguł nie kształtuje w dzieciach ważnej w życiu cechy, jaką jest elastyczność. Konsekwencja jest ważna, ale nie powinno się zapominać o indywidualnym podejściu do każdej sytuacji. Nie ma nic złego w tym, że mamy ustalone ogólne zasady i reguły, ponieważ rzeczywiście mogą one ułatwić życie. Nikt przecież nie byłby w stanie głęboko zastanawiać się nad każdą przytrafiającą się mu sytuacją. Jednak nad tymi, które budzą więcej emocji, mimo wszystko warto się pochylić. Zwykle dobrze jest, gdy dzień w domu ma pewien rytm. Nie oznacza to jednak, że czasem dzieci nie mogą pójść spać później bądź zmienić kolejności wykonywania obowiązków. W idealnej sytuacji konsekwencja współistnieje z kompromisem i elastycznością.

### **Siła uczuć – co wspólnego ma nadopiekuńczość z zaniedbaniem emocjonalnym?**

John Bowlby, znany i ceniony twórca teorii przywiązania, jako jeden z pierwszych próbował zbadać, jak na rozwój dzieci wpływa otaczanie ich nadmierną opieką oraz w jaki sposób oddziałuje na nie brak emocjonalnego ciepła. Dostrzegł, że często rozwój dzieci, które mają nadopiekuńczych rodziców oraz rodziców zaniedbujących, przebiega podobnie.

Czasem może się wydawać, że dziecko, które ma rodziców poświęcających mu całą swoją uwagę oraz skupiających się wyłącznie na jego szczęściu, znalazło się w świetnej sytuacji. Boris Cyrulnik, francuski neurolog i psychiatra, pisze w swojej książce pt.: *Rozmowy o miłości na*

skraju przepaści, że taki rodzaj miłości stanowi dla dziecka emocjonalne cierpienie. Gdy życie uczuciowe rodziny kręci się wyłącznie wokół dziecka, nie ma ono szansy nauczyć się czym jest dawanie miłości, a nie tylko bycie jej odbiorcą. Nadopiekuńczość to pewna specyficzna forma emocjonalnego zaniedbania, która ma wspólne punkty z niedostatkiem miłości. Nadopiekuńczość, tak często mylona z miłością, nierzadko bierze się z braku umiejętności rodzica, by porzucić kontrolę i przyzwolić dziecku na autonomię.

Nadmiar uczuć względem dziecka prowadzi do zubożenia jego życia emocjonalnego, poczucia bycia osaczonym, przebodźcowania i ograniczenia jego potrzeby poznawania i odkrywania świata oraz czerpania z życia pełnymi garściami. Kiedy zaś dziecko cierpi z powodu braku miłości, odbiera mu to chęć do życia. Obie reakcje są więc w pewien sposób podobne.

Zdarza się, że dzieci, które są zarzucane nadmiarem opieki i uczuć, zaczynają walczyć z rodzicem, ponieważ w ten sposób chcą zyskać wolność. W rodzinie powstaje napięta atmosfera. Dlaczego więc niektórzy rodzice tak bardzo pragną otoczyć dziecko doskonałą opieką? U niektórych bierze się to z doświadczenia braków i zaniedbań we własnym dzieciństwie. Pragną oni dać swoim dzieciom wszystko to, czego im samym brakowało. Doskonałość w rodzicielstwie rozumieją jako zapewnianie dziecku wszystkiego co najlepsze. Często nie zdają sobie sprawy z tego, że nie sprzyja to jego rozwojowi i kształtowaniu w nim samodzielności i poczucia satysfakcji z życia. Nie uczy się ono stawiania czoła rzeczywistości, która nigdy nie jest przecież idealna.

Bardzo często dzieci zaniedbane emocjonalnie oraz te, które obdarowano nadmiarem uczuć, stają się skoncentrowane na sobie samych. Dziecko, które cierpi przez brak miłości z czasem staje się dla siebie najważniejszą osobą (jednak nie w pozytywnym tego słowa znaczeniu), ponieważ samo musi zaspokajać swoje potrzeby. Wizja obdarowania miłością drugiego człowieka budzi w nim lęk przed czymś, czego nie zna. Zachowania u porzuconych dzieci, takie jak kiwanie się czy autoagresja, to ich reakcja na brak zainteresowania ich osobą ze strony otoczenia.

**“Warto jednak wspomnieć, że kiedy poszukujemy porad w książkach, możemy nie być do końca obiektywni. Przeglądając półki z książkami bądź czytając internetowe recenzje najczęściej wybieramy te, z których płynie przekaz, że sposób w jaki dotychczas postępowaliśmy jest właściwy.**

Starają się one same dać sobie wsparcie i stymulację, jaką w normalnych warunkach zapewnia drugi człowiek. Oczywiście, jeśli w życiu takiego dziecka pojawi się ktoś, kto prawidłowo się nim zaopiekuje i stworzy z nim stabilną relację, ma ono szansę odbudować bezpieczny system przywiązania.

Dziecko wychowywane przez nadopiekuńczych rodziców również staje się centrum swojego świata. Nie obudzono w nim bowiem potrzeby odkrywania drugiej osoby. Nie potrafi tworzyć dobrych i bliskich relacji, ponieważ nie wie jak dbać o drugą osobę. Niektóre dzieci, które doświadczyły w dzieciństwie nadopiekuńczości, stają się uzależnione od bycia kochanymi. Miłość staje się dla nich pewnego rodzaju emocjonalnym więzieniem. Dodatkowo, często w dorosłym życiu zaczynają obserwować duży rozdźwięk między tym, co otrzymywały, a tym, co potrafią. Nierzadko okazuje się, że trudno jest im samodzielnie radzić sobie z codziennością. Wpływa to negatywnie na ich samoocenę. Kiedy chcą zaspokoić swoją potrzebę autonomii i kształtowania własnej tożsamości, atakują bliskich, ponieważ nie wiedzą jak inaczej mogą zaznaczyć swoją odrębność.

Jak więc być wystarczająco dobrym rodzicem? Myślę, że właściwą odpowiedzią będzie rozwijanie w sobie umiejętności mądrego kochania dziecka. Taka miłość charakteryzuje się tym, że

jesteśmy w stanie postrzegać zarówno siebie, jak i dzieci jako odrębne jednostki, których potrzeby w takim samym stopniu wymagają zauważenia i zaspokojenia. Istotna jest również równowaga między opiekuńczością a akceptacją dziecięcej potrzeby samodzielnego poznawania świata. Dobry rodzic daje dziecku niezależność w takim stopniu, w jakim jest ono w stanie sobie z nią poradzić. Jednocześnie stanowi dla dziecka bezpieczną bazę, do której zawsze może ono powrócić, kiedy czuje się zmęczone czy zaniepokojone. Taki rodzic angażuje się w rodzicielską rolę, jaką pełni, jednak nie stara się być perfekcyjny, co sprawia, że jest autentyczny i daje zarówno sobie, jak i dziecku prawo do popełniania błędów.

### **Wspieram na każdym etapie**

W rodzicielstwie ważne jest również pamiętanie o tym, że dziecko potrzebuje rodzica na każdym etapie swojego rozwoju. We wczesnym dzieciństwie jest to zwykle oczywiste, jednak gdy dziecko przestaje potrzebować tyle bezpośredniego kontaktu i opieki, możemy o tym zapomnieć. Dorastanie to zaś punkt zwrotny w życiu każdego człowieka. To moment, w którym młody człowiek intensywnie kształtuje swoją tożsamość, wchodzi w pierwsze ważne związki oraz podejmuje istotne decyzje.

W tym niezwykle ważnym okresie życia dorastający człowiek korzysta z kapitału zgromadzonego w dzieciństwie. Kapitałem tym jest m.in. mądra miłość, jaką obdarzyli go rodzice oraz przekonania, jakie zdążył ukształtować, również dzięki interakcji z rodzicami. Przykładowo, jeśli młoda kobieta przez cały okres swojego dzieciństwa obserwowała brak partnerstwa i nadrzędną rolę matki w domu, może próbować dominować nad swoimi pierwszymi partnerami. Warto być więc świadomym, jakie komunikaty przekazujemy dzieciom, ponieważ mogą one wywrzeć duży wpływ na ich przyszłość. Takie komunikaty kierujemy nie tylko za pomocą słów, ale przede wszystkim poprzez własne zachowanie i styl bycia.

Wbrew pozorom trwanie przy dziecku, które dojrzewa, to jedno z najważniejszych zadań rodziców. Dobrze jest zdawać sobie sprawę z tego, jak



**Dziecko wychowywane przez nadopiekuńczych rodziców również staje się centrum swojego świata. Nie obudzono w nim bowiem potrzeby odkrywania drugiej osoby.**

dużym wyzwaniem jest dla dziecka opuszczenie bezpiecznej bazy w postaci domu rodzinnego. Wchodzi ono w nieznany mu świat odkrywania własnej tożsamości, seksualności, uczuciowości itd. Psycholodzy mówią o większej podatności na depresję i zaburzenia emocjonalne w okresie dojrzewania. Dlatego tak ważne jest tworzenie przestrzeni na szczere rozmowy i dzielenie się swoimi doświadczeniami. To właśnie wsparcie emocjonalne i dzielenie się z dzieckiem tym, co sami wiemy i czego sami doświadczyliśmy, powinny stopniowo zastępować wyręczanie go i nadmierne koncentrowanie się na jego sprawach. Wówczas relacja ma szansę ewoluować i dopasowywać się do potrzeb i etapu życia obu stron.

Rodzicielstwo wcale nie musi być perfekcyjne, aby mogło być wystarczająco dobre. Jedną z najistotniejszych kwestii jest jakość relacji rodziców i dzieci. Niezależnie od tego, jakie nurty wychowawcze rodzice uznają za właściwe, muszą oni zadbać o to, by dzieci czuły i wiedziały, że są kochane, a jednocześnie nie były nadmiernie przytłoczone tym uczuciem. To m.in. zachowanie odpowiednich proporcji między troską a przyznaniem prawa do niezależności, między dzieleniem się swoimi doświadczeniami a rozumieniem, że dziecko potrzebuje zdobyć własne oraz między daniem i braniem mogą być pewnego rodzaju wyznacznikami wystarczająco dobrego rodzicielstwa.

### **Bibliografia:**

1. B. Cyrulnik, Rozmowy o miłości na skraju przepaści, Warszawa 2011.
2. B. Bettelheim, Wystarczająco dobrzy rodzice, Poznań 2012.

# Zastużony odpoczynek

Maria Lelek



Lato trwa w najlepsze, co za tym idzie dzieci i młodzież cieszą się upragnionymi wakacjami, a wielu dorosłych udaje się na urlop. Błogi czas relaksu, niezamącony obowiązkami dnia codziennego, jest wyczekiwany długo i z niecierpliwością. Snujemy misterne plany jak najefektywniej go spędzić, aby nie stracić żadnego z cennych momentów wolności. Jednak kiedy ten czas nadchodzi, w wielu przypadkach wyobrażenia zderzają się z nawykami rzeczywistości.

Umiejętność relaksacji wydaje się naturalna i oczywista, choć, jak się okazuje, nie każdy umie odpowiednio nią dysponować. Funkcjonowanie w przestrzeni XXI wieku jest równoznaczne z byciem nieustannie bombardowanym natłokiem wiadomości, dźwięków, obrazów. Dlatego też korzystanie z urządzeń elektronicznych nie jest metodą skutecznego odpoczynku. Nasz mózg zamiast chwili wyciszenia otrzymuje zadanie przetworzenia wielu informacji naraz, ponieważ często czas wolny traktujemy jako czas na „nadrobie” tego, co ominęło nas w świecie wirtualnym. W efekcie nadmiernego wpatrywania się w ekrany laptopów, telefonów czy telewizorów, możemy odczuwać przeciążenie zarówno psychiczne, jak i w postaci objawów fizycznych, takich jak na przykład ból głowy. Dodatkowo, natykając się na negatywne doniesienia ze świata odczuwamy lęk, stres, co działa destruktywnie na próbę odprężenia i regeneracji.

Korzystanie z technologii cyfrowej w okresie wypoczynku nierzadko związane jest

z niemożnością oderwania się od pracy. Spędzając w niej większość naszego czasu zrozumiata jest trudność nagłego odcięcia się od tej sfery życia. Pojawiać się może również presja wykonywania wielu obowiązków domowych, które odkładaliśmy na później. Kluczem do zmiany takiego schematu myślenia okazuje się podążanie za koncepcją „work-life balance”, polegającej na zrównoważeniu inwestowania energii w obszar życia zawodowego, jak i prywatnego, co pozwala na utrzymanie organizmu w harmonii oraz zdrowiu. Refleksja nad tym zjawiskiem pojawiająca się w czasie, gdy postanowimy wykonać kolejny telefon służbowy lub wypielić ogródek, a następnie decyzja o zdystansowaniu się od potrzeby kontroli, wykonywania zadań, może uchronić przed wypaleniem zawodowym, a także umożliwi satysfakcjonujący odpoczynek.

Jak w takim razie podejść do tematu czasu wolnego? Przede wszystkim należy zatrzymać się na moment, skupić się na przeżywaniu chwil w czasie teraźniejszym, zastanowić się co sprawia mi przyjemność, co powoduje, że odczuwam odprężenie, spokój. Do form spędzania wakacji, wpływających pozytywnie na nasze samopoczucie, należy medytacja, stosowanie technik uważności, słuchanie muzyki czy czytanie książek. Urlop to również czas na rozwijanie swoich pasji, czego benefitem jest wzrost samozadowolenia i pewności siebie. Warto skorzystać także z dogodnych warunków pogodowych, podejmując aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Oddalenie od powinności życia codziennego dzięki podróżowaniu sprawia, że łatwiej jest pozwolić sobie na odprężenie. Spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi, jak też nawiązywanie nowych znajomości, ubogaca chwilę odpoczynku.

Czas wakacji zapewnia szereg możliwości jego wykorzystania. Otacza nas wokół mnóstwo intrygujących perspektyw. To od nas zależy jak wypełnimy tę przestrzeń. Warto poświęcić chwilę na rozważenie wyboru takich form wypoczynku, które nie będą jedynie dystrakcjami, ale w pełni pozwolą na zadbanie o siebie, swoje zdrowie. W rezultacie, po zakończeniu urlopu, pełni sił, będziemy mogli powrócić do dobrze znanej nam rutyny.

# Dzień Ojca w cieniu niepełnosprawnego dziecka

Katarzyna Krawczyk



Podobno statystyki mówią, że 8 na 10 ojców odchodzi z rodziny, gdy pojawia się w niej dziecko z niepełnosprawnością. Podobno, bo nigdzie nie można dotrzeć do źródeł tych informacji. Ja sama wiele lat żyłam w przekonaniu, że w momencie gdy rodzi się dziecko z niepełnosprawnością lub gdy zostanie ono po kilku latach zdiagnozowane, ojciec przeważnie „daje nogę”. Było tak, póki nie poznałam osobiście ojca samotnie wychowującego ciężko chorego synka. Został sam, ponieważ matka dziecka nie była w stanie poradzić sobie z trudami choroby dziecka. Nie ma wystarczającej wiedzy o tym, co czują i myślą ojcowie, zarówno ci, co zostali, jak i ci, którzy odeszli. Media głośno oddają przede wszystkim matkom. To one codziennie borykają się z brakiem systemowego wsparcia. To one codziennie walecznie pokonują przeszkody dnia codziennego i to im media społecznościowe, fora internetowe czy konsultacje społeczne oddają głos.

Nie ma badań potwierdzających powyższą tezę. Oczywiście zdarzają się przypadki, kiedy ojciec odchodzi od rodziny, ale nie jest to częstsze niż w przypadku rodzin ze zdrowymi dziećmi.

Jak przetrwać? Ojcowie w obecnych czasach mają bardzo wysoko postawioną poprzeczkę. Zmienia się układ w relacji damsko-męskiej. Odchodzi się od dotychczasowych ustaleń dotyczących ról kobiety i mężczyzny w społeczeństwie. Mężczyźni zmagają się z poczuciem własnej męskości. To kobiety coraz częściej mówią co jest kobiece a co męskie. Wyrastały w domach, w których kobiety delegowały polecenia, a ojcowie miłość wyrażali poprzez zarabianie pieniędzy, pracowali do godziny 22.00, a inni często byli uzależnieni od alkoholu. Synowie wspomnianych matek i ojców są obecnie na etapie redefiniowania. Dzieje się to w dużej mierze dzięki partnerkom, które dały im informację zwrotną, że nie potrzebują obok siebie

**„ Jak przetrwać? Ojcowie w obecnych czasach mają bardzo wysoko postawioną poprzeczkę. Zmienia się układ w relacji damsko-męskiej. Odchodzi się od dotychczasowych ustaleń dotyczących ról kobiety i mężczyzny w społeczeństwie. Mężczyźni zmagają się z poczuciem własnej męskości. To kobiety coraz częściej mówią co jest kobiecie a co męskie.**

mężczyzny, który będzie zaspokajał ich wszystkie materialne potrzeby. Potrzebują mężczyzny, przy którym będą się czuły bezpiecznie. Mężczyzny, który jest zaangażowany w wychowywanie ich dzieci, więc cały czas będzie. Podobne zmiany nastąpiły w rodzinach dzieci z niepełnosprawnością. Ojcowie – dawniej uważani za nieobecnych – teraz coraz częściej biorą czynny udział w procesie wychowania dzieci i w opiece nad nimi. To jest dla nich podwójne obciążenie.

Wiele badań wskazuje, że ojcowie dzieci z niepełnosprawnością częściej chorują na depresję, mają zaniżoną samoocenę i częściej martwią się o swoje dziecko. Czują się jeszcze bardziej niekompetentni w roli ojca, potrzebują lepszej organizacji czasu i rutyny oraz wykazują zdecydowanie mniejsze zadowolenie zarówno z dziecka, jak i całej rodziny. Okazuje się, że kluczowymi czynnikami, które umacniają ojców dzieci niepełnosprawnych w ich roli, jest wsparcie społeczne i bliska oraz stabilna więź emocjonalna z partnerką. To najczęściej na partnerce spoczywa odpowiedzialność za zaangażowanie ojca, który po narodzinach dziecka z niepełnosprawnością (choćby w rodzinach, gdzie rodzą się zdrowe dzieci) izoluje się. Cała sytuacja może go przytłoczyć, więc najlepszym i najprostszym „rozwiązaniem” jest właśnie izolacja.

Najlepszym rozwiązaniem jest zaangażowanie ojca we wszelkie czynności związane z dzieckiem. Począwszy od zadań stricte opiekuńczych, a skończywszy na zaangażowaniu w zajęcia terapeutyczne. Czas spędzony wspólnie z dzieckiem zbuduje więź i sprawi, że więź matki z dzieckiem nie stanie się „chorobliwa”.

Z biegiem czasu są duże szanse na to, że zrodzi się niesamowita relacja między ojcem a dzieckiem. Widząc jego postępy ojciec czuje sens swojej pracy, co jeszcze bardziej motywuje go do dalszych działań.

Niestety w pracy z dzieckiem z niepełnosprawnością może się okazać, że będą momenty, kiedy rehabilitacja przestanie przynosić rezultaty. Część mężczyzn może reagować wzmożoną aktywnością i zaangażowaniem, a część zniechęceniem. Ważne jest wtedy fachowe wsparcie rodziców z zewnątrz. Terapeuta może pomóc im przejść przez te trudne chwile. Muszą czuć, że nie są ignorowani, nie będą wyśmiewani, a rola ojca nie będzie umniejszana. Pomoc innych osób umożliwia ojcom dzieci z niepełnosprawnością ich rozwój w różnych płaszczyznach życia, zachowanie swoich zainteresowań, a także możliwości podejmowania zarówno pracy, jak i odpoczynku, o którym często się zapomina.

Bardzo ważne jest podkreślanie, że bycie ojcem dziecka z niepełnosprawnością jest mimo różnych wad z całą pewnością wyjątkowe. Wyjątkowe, wartościowe i bardzo potrzebne. Dzieci – czy to zdrowe, czy z niepełnosprawnością – kiedy wyrastają w domach pełnych miłości, stworzą dorosłość pełną miłości, a Dzień Ojca, który świętujemy w czerwcu, będzie co roku wyjątkowym dniem.





# Czy chatbot może być terapeutą?

Karwan Karina

Współczesny świat dynamicznie się rozwija, a sztuczna inteligencja (AI) znajduje coraz więcej zastosowań, również w obszarze psychologii i terapii. Możliwość wykorzystania algorytmów do diagnozowania problemów psychicznych, opracowywania spersonalizowanych strategii terapeutycznych czy wspierania psychoterapeutów rodzi zarówno entuzjazm, jak i obawy. Czy AI rzeczywiście może stać się skutecznym wsparciem w procesie terapeutycznym? A może istnieją nieprzekraczalne granice, które czynią kontakt człowieka z człowiekiem niezastąpionym?

## Zastosowania AI w psychologii

Rozwój technologii sztucznej inteligencji otworzył nowe możliwości w zakresie wsparcia osób cierpiących na różnego rodzaju trudności psychiczne. Do najbardziej obiecujących zastosowań AI należą:

### 1. Diagnoza psychologiczna

AI ma potencjał do analizy wyników pacjentów na podstawie obszernych zbiorów danych. Systemy uczące się mogą porównywać symptomy z milionami przypadków i pomagać specjalistom w precyzyjniejszej diagnozie. Na przykład algorytmy mogą wykrywać wzorce w wypowiedziach pacjentów i przewidywać ryzyko wystąpienia depresji, lęków czy innych zaburzeń psychicznych.

### 2. Spersonalizowane interwencje terapeutyczne

Dzięki analizie historii pacjenta i jego specyficznych cech, AI może proponować indywidualnie dostosowane plany terapeutyczne. Systemy

mogą sugerować techniki terapeutyczne, takie jak elementy terapii poznawczo-behawioralnej, ćwiczenia uważności czy metody relaksacyjne, które najlepiej odpowiadają profilowi danej osoby.

### 3. Analityka predykcyjna

AI może przewidywać ryzyko pogorszenia stanu psychicznego pacjenta, analizując dane z testów psychologicznych czy treści publikowane na mediach społecznościowych. Taki system wczesnego ostrzegania mógłby pomóc w szybszym wdrożeniu skutecznych interwencji.

### Etyka i prywatność

Pomimo ogromnego potencjału AI w psychologii, pojawia się szereg wyzwań związanych z prywatnością i etyką. Kluczowe pytania obejmują:

- › Bezpieczeństwo danych osobowych: Jak można zagwarantować pełną ochronę wrażliwych informacji pacjentów?
- › Wpływ chatbotów na relacje terapeutyczne: Czy interakcja z AI może zastąpić głęboką więź między pacjentem a terapeutą?

“ **Możliwość wykorzystania algorytmów do diagnozowania problemów psychicznych, opracowywania spersonalizowanych strategii terapeutycznych czy wspierania psychoterapeutów rodzi zarówno entuzjazm, jak i obawy. Czy AI rzeczywiście może stać się skutecznym wsparciem w procesie terapeutycznym? A może istnieją nieprzekraczalne granice, które czynią kontakt człowieka z człowiekiem niezastąpionym?**

- › **Możliwe błędy i ich konsekwencje:** Czy AI jest w stanie właściwie interpretować niuanse ludzkich emocji i kontekstu kulturowego?

Dalsze badania są konieczne, aby odpowiedzieć na te pytania i ocenić, czy technologie AI faktycznie mogą pełnić rolę terapeutycznych narzędzi bez ryzyka obniżenia jakości wsparcia psychologicznego.

### Podsumowanie

Sztuczna inteligencja ma ogromny potencjał, jeśli chodzi o wspieranie diagnozy, terapii oraz przewidywanie ryzyka zaburzeń psychicznych. Jednak jej zastosowanie budzi również obawy związane z prywatnością i etyką. Kluczowym aspektem pozostaje pytanie, czy AI powinna być traktowana jako narzędzie wspomagające psychoterapeutów, czy może jako ich zastępstwo. To temat, który warto dalej zgłębiać, aby świadomie podejmować decyzje o jej roli w psychologii.

### Literatura:

Ayers, J. W., Poliak, A., Dredze, M., et al. (2023). Comparing physician and artificial intelligence chatbot responses to patient questions posted to a public social media forum. *JAMA Internal Medicine*, 183(6), 589-596. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2023.1838>

Howe, P. D. L., Fay, N., Saletta, M., & Hovy, E. (2023). ChatGPT's advice is perceived as better than that of professional advice columnists. *Frontiers in Psychology*, 14, 1281255. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1281255>

Irshad, S., Azmi, S., & Begum, N. (2022). Uses of artificial intelligence in psychology. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2hx5n>



# Dostępność na wagę biletu

Zuzanna Horowska



Sezon letni, jak co roku, obfituje w festiwale plenerowe i koncerty, nierzadko światowych gwiazd. Uczestnictwo w tego typu wydarzeniach kulturalnych ma ogromną grupę sympatyków. Jest to idealna forma obcowania z kulturą, która przy okazji pozytywnie wpływa na poczucie przynależności do danej społeczności. To szczególnie ważny aspekt dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, które zwłaszcza w okresie letnim często decydują się na udział w takich wydarzeniach.

W przypadku imprez masowych, jakimi są zazwyczaj koncerty i festiwale, osoby z niepełnosprawnościami zwykle mają prawo do wejścia na teren imprezy razem z osobą towarzyszącą w ramach jednego biletu. Jest to bardzo przydatne rozwiązanie nie tylko pod względem integracji i przyjemniejszego spędzenia czasu w towarzystwie, ale również z punktu widzenia poczucia bezpieczeństwa i potrzeby wsparcia w różnych sytuacjach.

Festiwale plenerowe zwykle oznaczają tłumy ludzi, ograniczoną przestrzeń czy nawet teren nie do końca przystosowany. Takie trudności w poruszaniu się mogą negatywnie wpłynąć na dobrą zabawę i samopoczucie osoby z niepełnosprawnością, szczególnie jeśli byłaby na wydarzeniu sama. Z pomocą przychodzą inicjatywy organizatorów, którzy coraz częściej decydują się na umożliwienie osobom z niepełnosprawnościami wejścia z opiekunem na jeden bilet. Często są to bilety ze zniżką lub bilety uprawniające do wejścia osoby z niepełnosprawnością

wraz z opiekunem, przy czym opiekun wchodzi bezpłatnie lub za symboliczną opłatą. Idea tego rozwiązania jest słuszna i ma na celu obniżenie kosztów uczestnictwa i ułatwienie dostępu.

Jednakże pojawiają się tu pewne problemy. Po pierwsze liczba takich biletów jest zwykle ograniczona, co oznacza, że osoby z niepełnosprawnościami muszą konkurować o nie w równie szybkim tempie co pozostali fani. Po drugie proces weryfikacji uprawnień bywa uciążliwy. Wymaga przedstawienia orzeczenia o niepełnosprawności, co dla niektórych osób może być krępujące lub problematyczne, zwłaszcza w pośpiechu podczas zakupu online. Wreszcie sama formuła – bilet dla osoby niepełnosprawnej i opiekuna nie zawsze odpowiada na zróżnicowane potrzeby.

W dobie cyfryzacji zakup biletów odbywa się w przeważającej większości online. Niestety, strony internetowe i systemy sprzedaży biletów nie zawsze są w pełni dostosowane do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Problemy takie jak brak dostępności dla czytników ekranu, niewystarczające opisy przydzielonych miejsc czy odmienne metody zakupu, takie jak formularze czy infolinia, wydłużają proces zakupu, przez co zmniejsza się szansa na udany zakup odpowiedniego biletu.

Należy jednak pamiętać, że choć potrzeby osób z niepełnosprawnościami są coraz bardziej widzialne, wiele jest jeszcze do zrobienia. Dostępność biletów na koncerty i festiwale dla osób z niepełnosprawnościami to złożony problem, który wymaga holistycznego podejścia. Nie wystarczy jedynie zaoferować zniżek czy dedykowanych miejsc. Konieczne jest systemowe działanie obejmujące zarówno poprawę dostępności cyfrowej w procesie zakupu biletów, jak i fizycznej dostępności na miejscu wydarzenia. Tylko wtedy będziemy mogli mówić o prawdziwej inkluzji i zapewnić, że każdy, niezależnie od swoich ograniczeń, będzie mógł w pełni cieszyć się magią muzyki na żywo. Wspólny wysiłek organizatorów, władz i samych społeczności osób z niepełnosprawnościami jest kluczem do stworzenia kultury naprawdę otwartej dla wszystkich.



Autorem wszystkich zdjęć w artykule jest Mateusz Wolski/KCK

# Czy wartości się dodały?

## Warsztaty w Kieleckim Centrum Kultury

Agnieszka Kozłowska-Piasta

Codzienna walka o zdrowie, zaangażowanie, opieka i wsparcie. Tak wygląda codzienność rodziców dzieciaków z niepełnosprawnością wzroku. W natłoku obowiązków dorośli rezygnują przede wszystkim ze swoich potrzeb, odkładając je na sam koniec. A przecież tylko dbając także o siebie, znajdą energię na najlepsze wsparcie dla swoich pociech.

– Stąd pomysł, by zorganizować zajęcia nie tylko dla dzieci, ale także ich mam – wyjaśnia p.o. dyrektor Kieleckiego Centrum Kultury Artur Wijata. I dodaje: – Udało nam się zdobyć

fundusze z programu „Kultura dostępna” na rok 2025, ogłoszonego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

### Zajęcia dla małych i dużych

Projekt trwał od kwietnia do końca czerwca. To 12 sobotnich spotkań dla mam i ich dzieci z niepełnosprawnościami wzroku. Przychodzili razem, a potem dzielili się na dwie grupy. Każda z nich miała swoje, niezależne zajęcia, dzieci w jednej sali, mamy – w drugiej. Projekt nazwano „Wartość dodana”. Celem było nie tylko zorganizowanie atrakcyjnych warsztatów, dobrą zabawę i edukację sensoryczną dla dzieci. Dużą uwagę przykładano właśnie do mam, by dać im narzędzia, które pomogą im w codziennym życiu, aby sprawić, by na nowo poczuły się silne i kobiece.

### Doświadczyć, ale przede wszystkim poznać się

Zajęcia każdorazowo były tajemnicą dla uczestników do momentu ich rozpoczęcia. Dzieci i mamy bardzo szybko zaczęły pytać: – Co będziemy robić? Dokąd idziemy? Jaka niespodzianka

czeka nas dzisiaj? Z każdym spotkaniem rosta sympatia do siebie nawzajem. I mamy, i dzieci nawiązały kontakty, które pewnie trwają do dziś. Miały czas, by lepiej się poznać, może nawet zaprzyjaźnić? O tym, że nie mają czasu na pogaduchy opowiedziała Małgorzata Dudek z Ośrodka Wsparcia i Rehabilitacji dla Dzieci i Młodzieży z Dysfunkcją Narządu Wzroku, działającego przy świętokrzyskim oddziale Polskiego Związku Niewidomych. I to było impulsem do napisania projektu. – Chcieliśmy stworzyć przestrzeń, w której jest czas na wymianę myśli, radzenie i wspieranie się nawzajem. Zebraliśmy w jednym miejscu mamy, które na co dzień mają podobne problemy – dodaje p.o. dyrektor KCK Artur Wijata.

### **Cheesburgery i telewizja**

I tak dzieciaki i mamy spotykały się w sobotnie przedpołudnia. Co robiły? Lepiły, a potem szklowały gliniane puzderka razem z KCK-owską ekipą edukacyjną: Darią Maroń-Ptak i Mateuszem Piętą. Stworzyły wielki zespół perkusyjny, grając na bębnach z Radosławem Nowakowskim z grupy Osjan. Rozwijały wyobraźnię robiąc mozaiki z najróżniejszych materiałów, wycinały witraże i ćwiczyły kreatywność przez doskonałą zabawę

na zajęciach teatralnych z Joanną Kasperek, aktorką Teatru im. Żeromskiego. Hitem było przygotowanie cheesburgerów i pieczenie ciastek w studiu kulinarnym. Zachwyt wzbudziły wizyty w radiu eM – dzieci wzięły udział w audycji na żywo – i w telewizji TVP3 Kielce, gdzie mogły się sprawdzić w roli dziennikarza, prezentera, pogodynki i montażysty.

### **W poszukiwaniu siebie**

Zajęcia mam były równie atrakcyjne. Warsztaty teatralne i plastyczne pozwoliły im zastanowić się nad swoimi emocjami, lękami, ale i odnaleźć swoje marzenia i plany. Aktorka Joanna Kasperek prowadziła je pewną ręką w krainę skrywanych uczuć, wspomnień, ale i relaksu czy wyciszenia. Panie przyznały, że to dla nich nie było łatwe. Plastyczne zajęcia pozwoliły im poznać nowe techniki i zmierzyć się malowaniem na prawdziwym płótnie. Nie zapomniano także o ich kobiecości. Warsztaty stylizacyjne poprowadziła influencerka Olga Perczak-Buda, która podpowiadała paniom odpowiednie dla nich kroje ubrań, długości i kolorystykę. Poznały także tajniki idealnego makijażu na co dzień. Zobaczyły się w nowych fryzurach i barwach, które często do tej pory omijały szerokim łukiem.





Z zajęć wychodziły pewne siebie i uśmiechnięte. Narzędzia do poprawy samopoczucia i odwážnego patrzenia w przyszłość starała się im przekazać także towarzysząca grupie Magdalena Duda, psychoterapeutka z ośrodka Monar, która poprowadziła dla mam trzygodzinne warsztaty.

### Medale, tort i kino

Trzy miesiące minęły jak z płatka. Na koniec czerwca przyszła pora na wielki finał. Były gratulacje, prezenty, medale, dyplomy i wspaniały tort, który smakował nie tylko uczestnikom zajęć, ale i gościom spotkania. Cały projekt zakończyła bowiem ostatnia niespodzianka: dostępny pokaz filmowy. Jeden z najnowszych filmów rodzinnych „Dziadku wiejemy” z audio-deskrypcją, napisami rozszerzonymi i tłumaczeniem PJM. Na widowni zasiadły osoby nie tylko z niepełnosprawnością wzroku, ale i słuchu.

### Nie tylko dla uczestników

– To kolejny projekt zrealizowany z programu „Kultura dostępna”. W tym roku w Kielcach tylko Kieleckie Centrum Kultury starało się o te fundusze. To także kolejny projekt edukacyjny przeznaczony dla osób z niepełnosprawnościami,

które realizujemy już od kilku lat. Dzięki „Wartości dodanej” sporo się nauczyliśmy. Widzimy też, że trzeba patrzeć szerzej, także na opiekunów, asystentów. Oni także potrzebują wsparcia. W kolejnych projektach na pewno o nich nie zapomnimy – deklaruje dyrektor Artur Wijata.

Uczestnicy projektu już pytają o kolejne zajęcia. Z przyjemnością pojawiliby się na kolejnej edycji już jesienią. Na zakończenie warsztatów mamy dostały zaszczerki kwiatów rosnących w foyer Kieleckiego Centrum Kultury. Jak widać, to, co zakiełkowało na zajęciach, rośnie nadal. Oby jak najdłużej, najzdrowiej i najobficiej. Z korzyścią nie tylko dla dzieci, ale także ich mam.

Więcej o projekcie przeczytacie na stronie:

<https://www.kck.com.pl/projekty-w-realizacji#dodana>



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

**KULTURA  
DOSTĘPNA**

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



# Olimpiada Uśmiechu

Krystian Cholewa



Uśmiech wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Życie nie jest łatwe, ponieważ na każdym kroku napotykamy trudne sytuacje: kłopoty finansowe, rodzinne, niepełnosprawność, choroby, a nawet śmierć. To są chwile, kiedy pojawiają się łzy i smutek. Jednak od dzieciństwa zostałem wychowany przez moich rodziców, że uśmiech jest bardzo ważny i pomaga w codziennym życiu. Staram się go stosować, bo wiem, jak bardzo człowiek jest ponury i smutny, gdy nie uśmiecha się. Nie chodzi o to, żeby cały czas się śmiać, ale o to, aby mieć w sobie radość i przekazywać ją innym ludziom.

W moich codziennych zmaganiach z niepełnosprawnością, podczas spacerów rehabilitacyjnych i wycieczek rowerowych, gdy spotykam innych, zawsze pozdrawiam ich uśmiechem. Wiem, że osobom ponurym jest w życiu trudniej, dlatego każdego dnia staram się iść przez życie z uśmiechem, mimo trudności. Nie chcę być postrzegany jako ktoś smutny i ponury, mimo swojej niepełnosprawności.

W Chrzastowicach, w gminie Ozimek, w województwie opolskim, 20 czerwca 2025 roku

odbyła się pierwsza międzypokoleniowa Olimpiada Uśmiechu. – Uśmiech daje radość i nadzieję na przyszłość. Kto się uśmiecha, ten ma mniej zmartwień – twierdzi uczestnik Olimpiady. – Uśmiech jest bardzo ważny w pracy mundurowych – podkreśla jeden z funkcjonariuszy. – Często od niego zależy przebieg interwencji – dodaje policjant. – Również w kontaktach z petentami uśmiech odgrywa kluczową rolę – wpływa pozytywnie na przebieg rozpatrywania spraw – zauważa pracownik samorządowy. – Uśmiech jest niezwykle ważny w pracy z podopiecznymi – dodaje terapeutka prowadząca warsztaty terapii zajęciowej. – Gdy uczestnicy mają gorsze samopoczucie, nawet jeden uśmiech potrafi poprawić nastrój i ułatwić rozwiązanie wielu problemów wynikających z niepełnosprawności.

W wydarzeniu udział wzięły dzieci, młodzież, seniorzy oraz osoby z niepełnosprawnościami. Program był pełen atrakcji:

- › barwny przemarsz z orkiestrą,
- › gry zespołowe,
- › warsztaty tematyczne,
- › wspólna zabawa taneczna przy muzyce.

Wszystko odbywało się w atmosferze radości, wzajemnego szacunku i otwartości. Celem wydarzenia była integracja międzypokoleniowa, budowanie relacji oraz pokazanie jak wiele nas łączy. To było prawdziwe święto wspólnoty.

Bardzo cieszę się, że już od najmłodszych lat dzieci uczą się obcowania z osobami niepełnosprawnymi i starszymi. Widok osób, które inaczej wyglądają, często wywołuje niepotrzebne zakłopotanie i śmieszne sytuacje. To również dobra okazja, by społeczeństwo zrozumiało, że niepełnosprawność może dotknąć każdego na różnych etapach życia. Seniorzy to kopalnia wiedzy i doświadczenia, z którego młodzi powinni czerpać wzór.

Składam serdeczne podziękowania wszystkim osobom i instytucjom, które wsparły organizację tego wyjątkowego dnia. Szczególne podziękowania kieruję do Pani Sabiny Szczęsny, Barbary Szczęsny oraz Rady Sołectkiej Chrzastowice – głównych organizatorów i inicjatorów Olimpiady Uśmiechu.



PoiLabs przekształca różnego typu przestrzenie wewnętrzne w naprawdę inkluzyjne miejsca. Nasza nowoczesna platforma do wewnętrznej nawigacji umożliwia osobom niewidomym i niedowidzącym samodzielne, pewne poruszanie się po lotniskach, centrach handlowych, muzeach, biurach i wielu innych obiektach. Dzięki zwiększaniu dostępności przestrzeni, PoiLabs nie tylko poprawia doświadczenia odwiedzających, ale także wspiera firmy w spełnianiu standardów dostępności i budowaniu bardziej inkluzywnej przyszłości.

<https://www.poilabs.com>



# Index Braille – drukowanie brajlem stało się łatwiejsze!

Index Braille jest światowym liderem w produkcji drukarek brajlowskich. Dzięki ciągłemu podnoszeniu poziomu technicznego, nasza firma sprawia, że brajl stał się bardziej dostępny dla wszystkich na całym świecie.

Sukces firmy zawdzięczamy wspólnym wysiłkom naszego zaangażowanego zespołu w Gammelstad w Szwecji. Koncentrując się na projektowaniu zorientowanym na człowieka i dążeniu do ciągłego doskonalenia, stworzyliśmy atrakcyjne i wyjątkowe miejsce pracy. Chcemy mieć wpływ, a nie tylko być producentem. Opisujemy siebie jako firmę zorientowaną na cele i wartości, ponieważ nieustannie dążymy do doskonalenia, integracji i odpowiedzialności za środowisko.

Innym opisem, którego lubimy używać, jest to, że jesteśmy firmą „Närodlät” (opartą na lokalnych zasobach). Cenimy i priorytetowo traktujemy zrównoważone, lokalne praktyki. Wierzymy, że to właśnie sprawia, że nasze produkty są tak wysokiej jakości, zarówno pod względem wewnętrznym, jak i zewnętrznym.

## Produkcja na światowym poziomie

Nasza wydajna, światowej klasy linia produkcyjna jest wynikiem wspólnych wysiłków wszystkich pracowników i odzwierciedla nasze dążenie do doskonałości. Kierując się zasadami „The Index Way”, w naszych projektach produkcyjnych priorytetowo traktujemy dobre samopoczucie naszych pracowników, koncentrując się na kwestiach ergonomicznych.

## Dla lepszego jutra

Index Braille chce przyczyniać się do zrównoważonego rozwoju społeczeństwa. Dlatego energia elektryczna, z której korzystamy, pochodzi z odnawialnych źródeł energii, takich jak słońce, wiatr i woda. Zobowiązujemy się do zapewnienia, że cała nasza energia elektryczna będzie zawsze w 100% wolna od paliw kopalnych. Wszystkie działania mają wpływ na otaczającą nas świat, zarówno



lokalnie, regionalnie, jak i międzynarodowo, z perspektywy środowiskowej, społecznej i ekonomicznej.

## Ponad 40 lat rozwoju

Nasza rodzina drukarek brajlowskich nie tylko przoduje w technologii brajlowskiej, ale także kładzie nacisk na łatwość obsługi. Dzięki takim funkcjom, jak Wi-Fi, Bluetooth, zwiększona prędkość, interfejs internetowy i zdalne wsparcie, drukarki V5 stanowią szczyt osiągnięć w dziedzinie technologii dostępnej dla wszystkich. Rozwój naszej technologii na przestrzeni lat pomógł nam nieustannie iść do przodu. Dzięki temu możemy pomagać innym.

- ⌘ Index Basic-D V5 – wiodąca na świecie drukarka brajlowska z podajnikiem ciągłym
- ⌘ Index Everest-D V5 – najbardziej wszechstronna drukarka brajlowska z podajnikiem arkuszowym
- ⌘ Index BrailleBox V5 – szybka drukarka brajlowska z podajnikiem arkuszy
- ⌘ Index FanFold-D V5 – szybka drukarka brajlowska z podajnikiem ciągłym
- ⌘ Index Braille Stapler – wytrzymały zszywacz do książek brajlowskich
- ⌘ Index Acoustic Cabinet for Basic-D and Everest-D – redukcja hałasu dla drukarek brajlowskich Index Basic-D i Index Everest-D.