

Felieton: Czy wreszcie się
zobaczymy?

Podróż wrażliwości:
od Afryki po polską wieś

Zgubiona nerka,
odnalezione serce

help

jesteśmy razem

nr 120 wrzesień 2025 ISSN 2083-2788

Centrum konferencyjne

**AKTYWNI
I CIEKAWI
ŚWIATA**

*Prawda, że osoby z niepełnosprawnością
wzroku mogą prowadzić aktywne życie
- podróżować, poznawać ludzi z całej Polski
i świata, odwiedzać muzea i czerpać radość
z codzienności tak samo jak osoby widzące?*
Anna Dobreńko

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

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

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

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

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



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Urzędu Miasta Kielce.



Kielce

WYDAWCA

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


**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

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

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

REDAKCJA

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

**OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD**

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@fundacjaszansa.org

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

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

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

Na okładce przedstawiamy grupę uczestników Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND przed Centrum Nauki Kopernik.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

REHA FOR THE BLIND IN POLAND agenda _____ 5

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Felieton: Czy wreszcie się zobaczymy? _____ 11

Za nami piąta edycja Szansa Cubing Open
Warsaw! _____ 17

Łódź stanęła na głowie... _____ 20

Od Chopina po sztabkę złota _____ 22

Cztery dni, które brzmiały jak jazz, rock
i wspólnota _____ 24

Pięć dni, wiele wrażeń _____ 27

Wspólne doświadczenia i refleksje _____ 30

Opolska grupa na REHA _____ 33

Dostępna Afryka _____ 35

Rzeszowskie projekty Szansy _____ 36

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Fenomen pielgrzymek w wakacje _____ 38

O kawie słów kilka _____ 41

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Sztuczna inteligencja w służbie dostępności _____ 43

Adaptacja pogody, co można zrobić,
aby lato nas nie zaskakiwało _____ 45

■ NA HELPOWE OKO

Zgubiona nerka, odnalezione serce _____ 47

Moje pielgrzymowanie – historia wiary,
trudu i pokonywania siebie _____ 50

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Zaprzepaszczone marzenia polskich blind
footballistów _____ 52

Od porażki w Paryżu do srebra w Ronse _____ 55

■ PRAWO I ŻYCIE

Duże zmiany dla uczniów w nowym roku
szkolnym _____ 59

■ STREFA PSYCHE

Niczym Feniks z popiołów – jak odzyskać
energię po wypaleniu zawodowym _____ 60

Szczęście z naukowego punktu widzenia _____ 63

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Podróż wrażliwości: od Afryki po polską wieś _____ 69

„W oparach absurdu” _____ 72

Wspólne czytanie – nauka poprzez integrację _____ 73

„Złote myśli kobiety. Wiersze zebrane” _____ 74

Kraina łagodności _____ 75

Taniec jako przestrzeń wolności i oddechu _____ 77

Wiersze _____ 79

Helpowe refleksje

Aktywni i ciekawi świata
REHA FOR THE BLIND
IN POLAND 2025

Marek Kalbarczyk

23. edycja Wielkiego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich przeszła do historii! Jak co roku, to z jednej strony wyciszające, gdy przed jej rozpoczęciem mieliśmy tak dużo rwetesu, pracy i niepokoju czy wszystko się uda, w jej trakcie jeszcze trudniej, bo o ile na zewnątrz niemal wszystko wygląda świetnie, od kuchni jest znacznie gorzej, bo poza sukcesami i radością ze spotkania niemal tysiąca osób, problemy i problemiki gonią jeden za drugim, a z drugiej strony żal, że już koniec, typowy dla spraw, które tak bardzo mobilizują i emocjonują, a kiedy się kończą, pozostawiają pustkę. I tak mija rzecz po rzeczy, wydarzenie po wydarzeniu, całe nasze życie z jego raz miłymi, a kiedy indziej fatalnymi elementami. Było, a już nie ma, cieszyło, a została cisza, tak nas zajmowało, a teraz... Pozostaje cieszyć się tym, że nadal trwamy i mamy plany. Za rok będzie kolejna edycja, a teraz nie pozostaje nic innego, jak opowiedzieć o tym, co się odbyło.

Jesteśmy aktywni i ciekawi świata, cokolwiek i kiedykolwiek wymyśliliśmy rozwijamy, żeby nie było stagnacji, powtórzeń nudzących osoby obserwujące nas. I tak po raz pierwszy REHA trwała aż 5 dni. Zaczęliśmy konferencyjnym prologiem – bardzo udane spotkanie. Aulę 817 w Pałacu wypełniliśmy edukacyjnymi, technologicznymi i rehabilitacyjnymi treściami. W sali około 110 osób, a wszyscy zadowoleni. Ciekawi mówcy, miłe prowadzące, smaczny poczęstunek. W czwartek jedni w autokarach

w stronę Warszawy, inni w rozgardiaszu przygotowań w Centrum Nauki Kopernik. Wreszcie inauguracja – Robert El Gendy, goście specjaliści, nowi IDOLE i setki osób, które doceniają wartość bycia razem. W nagrodę zaprosiliśmy ich na trzy koncerty – co jeden to lepszy! Grali, opowiadali i śpiewali sami przyjaciele, a sala aż pulsowała od owacji.

Dzięki zorganizowaniu 5 bloków tematycznych udało się doprowadzić do prezentacji 57 prelegentów, co jest fundacyjnym rekordem wszechczasów! Wśród prelegentów wiele wybitnych osobistości, którzy zgodzili się przybyć do nas i przedstawić swoją działalność przygotowaną dla wszystkich obywateli, ale skierowaną również do naszej społeczności. Wystąpienia były nagrywane, serdecznie więc zachęcam do ich odsłuchania. Wystąpienia dr Grabowskiego, Przemysława Żydoka, Macieja Kłopotowskiego, prof. Katarzyny Tońskiej czy Joanny Bokszczanin to perełki. Ich wystąpienie wpływa na rozumienie różnych aspektów otaczającej nas rzeczywistości – nic tylko słuchać i się uczyć.

Nie chciałbym zajmować zbyt dużo miejsca na omówienie poszczególnych wydarzeń, o których mówią przecież inni autorzy, dodam tylko, że o ile tak bardzo martwiliśmy się o wystawę – czy się uda, czy zechcą pokazać się nam firmy i instytucje, mimo że nie zdołaliśmy pobić rekordu z ubiegłego roku, zabrakło powierzchni dla wszystkich chętnych. Zaprezentowało się niemal 50 firm i instytucji z Polski i zagranicy i wydaje się, że wszyscy byli zadowoleni z możliwości spotkania z naszymi gośćmi. Jak dołączymy do tych wydarzeń 4 solidne koncerty (klasyczny, jazzowy i rockowy) z muzyczną oprawą Mszy Świętej w niedzielę, gremialne uczestnictwo w grze terenowej w Parku Skaryszewskim, możliwość zwiedzenia kilkudziesięciu obiektów kultury w stolicy i udaną manifestację „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas”, jako główny inicjator REH mam powody do dumy z pracy naszego zespołu.

Dziękuję za to każdemu z jego członków. Tym bardziej dziękuję wszystkim uczestnikom, że zechcieli do nas przyjechać i z nami być. Za rok będzie jeszcze piękniej – przekonacie się!

REHA FOR THE BLIND IN POLAND agenda

17 WRZEŚNIA – ŚRODA:

12:00-16:00 Dostępność i edukacja na serio – merytoryczny prolog Spotkania (konferencja, PKiN, sala 817)

12:00 Powitanie i otwarcie konferencji – Marek Kalbarczyk, Anna Koperska, Milena Rot, Marta Dudek

I. 12:10 Równi w różnorodności – Milena Rot, z udziałem przedstawicieli Ośrodka Rozwoju Edukacji, kuratorów, szkół, m.in. specjalnych, z Krakowa i Łodzi

- › Świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych
- › Prawo prawdziwie humanistyczne
- › Kultura z większego i mniejszego „K”

13:40 YourWay Home – dotrzeć do niewidzialnego celu – Adam Kalbarczyk (Altix sp. z o.o.)

14:00 Przerwa – czas na poczęstunek; projekcja video: Misja Fundacji w filmach i na zdjęciach

II. 14:20 Jutro lepsze od wczoraj – prowadzi Marta Dudek z udziałem dr n. med. Anny Marii Ambroziak:

- › Jak być aktywnym i ciekawym świata
- › Współczesna medycyna w realizacji celu by widzieć jak najwięcej

14:50 Przerwa

III. 15:00 Spotkanie z cyklu Warsaw Vision – Miasto przyjazne dla niewidomych.

- › Dostępne Opole – kierunek: współpraca – Iłona Nawankiewicz, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, Agnieszka Pawelczyk, Biuro ds. Dostępności, Urząd Miasta Opola – Case study na przykładzie Urzędu Miasta Opola i Fundacji Szansa.



- › Nie tylko „Ciche godziny” – o dostępności z perspektywy neuroróżnorodności – Jan Gierzyński, mgr psychologii – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy
 - › Lidia Krawczyk – Dyrektor Domu Kultury Świt
- 16:00 Seminarium „Miasto przyjazne dla niewidomych”

18 WRZEŚNIA – CZWARTEK:

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

- › Powitanie; uroczyste otwarcie Konferencji
- › Jacek Wiśnicki – Zastępca Prezydenta m.st. Warszawy
- › Wystąpienia gości specjalnych
- › Aktywni i ciekawi świata – referat przewodni – Marek Kalbarczyk
- › Fundacja w Polsce i na świecie – Jacek Kwapisz
- › Konkurs IDOL Fundacji – regiony, kraj, świat!
- › Hyde Park – porozmawiajmy bez cenzury – panel dyskusyjny z aktywnym udziałem obecnych na sali – 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” – Lidia Pospieszalska (autorka hymnu społeczności Fundacji – „Widzieć więcej”) i „Inaije” band w składzie: Marcin Pospieszalski, Tomasz Basiuk, Nikodem Pospieszalski, Zuzanna Tomaszewska, Daniel Pomorski, Łukasz Klucznik
14:00-17:30 Wystawy towarzyszące inauguracji Konferencji

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



19 WRZEŚNIA – PIĄTEK:

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

10:00-15:00 Wykłady, warsztaty, prezentacje i dyskusje w 5 blokach tematycznych (CNK):

Blok A (Sala audytoryjna)

Konferencja: „Warsaw Vision 2025 – Miasto przyjazne dla niewidomych” – Robert El Gendy

10:00 Otwarcie Konferencji

10:05 Razem zbudujemy świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych – Marek Kalbarczyk – Prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

10:10 Jacek Wiśnicki – Zastępca Prezydenta m.st. Warszawy

10:15 – 11:40 Keynote Speakers

- › Getting Around – David Brimer – Dyrektor, Royal National Institute for the Blind (Wielka Brytania)
- › Generatywna sztuczna inteligencja na rzecz dostępnej i zrównoważonej turystyki: koncepcje, wyzwania i możliwości – Paraskevi Theodorou, PhD – Uniwersytet w Pireusie (Grecja)
- › Technologia w służbie zdrowia – od urządzeń wspomagających po sztuczną inteligencję – lek. Michał Bogocz – Uniwersyteckie Centrum Kliniczne im. prof. K. Gibińskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
- › Projektowanie przestrzeni inkluzywnych – Ersin Güray – CEO PoiLabs (Wielka Brytania)
- › NawiGo – innowacyjna aplikacja miejska – Marta Jakubiak – Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Urząd Miasta Stołecznego Warszawy (Polska)

11:40 – 12:00 Przerwa, podczas której była możliwość zapoznania się z komputerowymi, mówiącymi, brajlowskimi szachami e-Pawns, wypukłą, mówiącą mapą świata i systemem nawigacyjnym YourWay

12:00 – 13:45 Sesja merytoryczna (część I)

- › Wykorzystanie sztucznej inteligencji do zapewnienia dostępu do wiedzy dla osób niewidomych w Egipcie – wyzwania

- i rozwiązania – Dr Zaki Agami Ali – Uniwersytet Ain Shams, Stowarzyszenie Niewidomych Ain Alkafeef (Egipt)
- › Gruzińskie Centrum dla Niewidomych w Tbilisi – innowacyjna przestrzeń technologii wspomagających – Stanisław Cybulski – Mariśta (Gruzja)
- › Sytuacja osób niewidomych w Rumunii – osiągnięcia i wyzwania – Tudor Scripor – The Scripor Alphabet (Rumunia)
- › Nowoczesne technologie niwelujące skutki niepełnosprawności wzroku – Jim Pors, Jan Bloem – Vispero (Holandia)
- › Grafika dotykowa – to proste! – Mikael Vikman Sunna – Index Braille (Szwecja)
- › Pionierskie rozwiązania w zakresie dostępności dla osób z niepełnosprawnością wzroku – Karel-Jan Boel – Sensotec (Belgia/Holandia)
- › 13:45 – 14:00 Przerwa, podczas której była możliwość zapoznania się z udźwiękowionym biletomatem Leyline

14:00 – 15:00 **Sesja merytoryczna (część II)**

- › AI dla każdego – inkluzywna rewolucja w edukacji – Paweł Płaczekiewicz, prof. Przemysław Polański – Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie
- › Panel dyskusyjny: Dostępność, mobilność, innowacje – wyzwania i szanse – Donata Kończyk (Pełnomocnik Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności); Katarzyna Tręda-Pisera (Rzecznik Osób z Niepełnosprawnościami, koordynator dostępności Urzędu Miasta Łodzi); Dariusz Szrejder (Biuro Wrocław bez Barier Urząd Miejski Wrocławia, Instytut Socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego); Marek Kalbarczyk (Prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem)
- › 15:00 Poczęstunek i networking
- › Kolejna edycja konferencji Warsaw Vision, wydarzenia poświęconego nowym technologiom, dostępności oraz wsparciu osób z niepełnosprawnością wzroku. Spotkanie zgromadziło ekspertów z Polski i zagranicy – naukowców, praktyków oraz przedstawicieli organizacji pozarządowych i władz samorządowych. Wiodące tematy tegorocznej edycji: wykorzystanie sztucznej inteligencji w turystyce, edukacji i dostępie do wiedzy,

- › nowoczesne technologie medyczne i urządzenia wspierające osoby niewidome,
- › projektowanie przestrzeni inkluzywnych i rozwiązań miejskich sprzyjających mobilności,
- › międzynarodowe przykłady dobrych praktyk w zakresie dostępności.

W programie znalazły się wystąpienia keynote speakerów, w tym ekspertów z Wielkiej Brytanii, Grecji i Polski, a także sesje merytoryczne poświęcone sytuacji osób niewidomych w Egipcie, Gruzji i Rumunii. Szczególna uwaga była poświęcona innowacyjnym aplikacjom miejskim, grafice dotykowej oraz pionierskim rozwiązaniom technologicznym.

Konferencję zwieńczył panel dyskusyjny pt. „Dostępność, mobilność, innowacje – wyzwania i szanse”, w którym wzięli udział przedstawiciele władz samorządowych i środowiska akademickiego.

Blok B (Sala konferencyjna 1)

- › „Zdrowie, możliwości, dostępność” – Adriana Sokołowska
- › 10:00 Diagnostyka i sposoby leczenia przewlekłych chorób oczu – Michał Bogocz, lekarz w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym im. prof. K. Gibińskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
- › 10:20 Zdrowie osób z niepełnosprawnościami – Polska na tle Europy i świata – dr Krzysztof Czechowski, pełnomocnik ds. dostępności Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
- › 10:45 LEGO BRAILLE BRICKS – Agata Ściga – Centrum Rehabilitacji Instytut Tyflogiczny Polskiego Związku Niewidomych
- › 11:30 Dziedziczna neuropatia wzrokowa Lebera – czy widać światło w tunelu? – Prof. Katarzyna Tońska – Instytut Genetyki i Biotechnologii Uniwersytetu Warszawskiego
- › 12:15 Żywnienie mózgu – Katarzyna Słysz – dietetyk kliniczny, psychodietetyk
- › 13:00 Wady postawy i posturologia – Rafał Kaproń – fizjoterapeuta Fundacji Postawa To Podstawa
- › 13:20 Niewidzialne dzieci – czy robot teleobecności AV1 może pomóc? – Michał Jonderko,

nauczyciel, pedagog w federalnej szkole dla niewidomych i niedowidzących w Neuwied – Nadrenia Palatynat

- › 13:45 Działania w zakresie dostępności w zdrowiu – Michał Mazur – po. Naczelnika, Kierownik projektu Wydział Dostępności i Wsparcia e-Zdrowia Departament e-Zdrowia
- › 14:05 Dostępność ciągów pieszych dla osób niewidomych – Liliana Laske-Mikuśkiewicz – influencerka

Prelegenci podzielili się wiedzą o najnowszych osiągnięciach medycznych, technologicznych i organizacyjnych. Każdy powinien posługiwać się efektami pracy naukowców, inżynierów, rehabilitantów. Blok B to okulistyka, psychologia, dietetyka, aktywność fizyczna, multidyscyplinarna wiedza o życiu, a także rozwiązania wspierające naszą codzienność od urządzeń najprostszych do najbardziej skomplikowanych, finalizujące proces usprawniania.

Blok C (Sala konferencyjna 2)

- › „Edukacja, nauka i kultura sposobem na osiągnięcie sukcesów” – Ewelina Mirocha i Milena Rot
- › 10:00 dots4futures: wgląd poprzez sztukę i nowe media – Tatjana Christelbauer – ACD -Agency for Cultural Diplomacy (Austria)
- › 10:20 Dźwięki, na które czekamy – Joanna Bokszczyńska – Kierownik Biura ds. Organizacji Konkursów i Promocji Młodych Talentów Narodowego Instytutu Chopina
- › 10:45 Projektowanie ilustracji dotykowych z użyciem narzędzi cyfrowych – Chretien Versteegh, Picture Books Plus Foundation (Holandia)
- › 11:05 Rozwijanie edukacji włączającej u małych dzieci w Ugandzie; Strategiczne podejście – Molemisi Kono – szef Visual Eyes Afrika International (Botswana)
- › 11:30 Design dla niewidomych, czyli projektowanie zorientowane na użytkownika – Katarzyna Rzehak – Dyrektor ds. Projektowania Uniwersalnego w Fundacji Integracja
- › 11:50 Od tego, co niewidzialne, do tego, co ikoniczne. Łączenie mody i dostępności poprzez alfabet kolorów – Tudor Scripor – The Scripor Alphabet (Rumunia)

- › 12:15 Zmysły w ruchu; model choreografii dla osób niewidomych – Katarzyna Peplińska-Pietrzak – Narodowy Stary Teatr im. Heleny Modrzejewskiej w Krakowie
- › 12:35 Dostępność Teatru Wybrzeże dla osób niewidomych i niedowidzących – sukcesy, wyzwania, pytania – Weronika Łucyk i Anna Augustyniak – koordynatorki dostępności i specjalistki ds. edukacji Teatru Wybrzeże
- › 13:00 Kino bez barier – od seansu do systemu. Model dostępnego kina i jego wpływ na zmiany systemowe i legislacyjne – Joanna Stankiewicz – Specjalistka ds. relacji i promocji w projekcie „Kino bez barier”
- › 13:45 Zrozumienie edukacji uczniów z niepełnosprawnością wzroku w kontekście edukacji włączającej: systematyczny przegląd literatury – Indre Ungeityte – Vytautas Magnus – University (Litwa)
- › 14:30 Alfabet bydgoski 1925-2025; tradycje innowacyjności i dostępności Ośrodka Braille’a bazą do sukcesu uczniów – Michał Szczepanek – pedagog SOSW w Bydgoszczy
- › Prelegenci przybliżyli możliwości aktywnego uczestnictwa w kulturze i nauce. Współcześnie kultura i wykształcenie są najlepszym sposobem na włączenie się w życie rodzin, lokalnych społeczności, grona przyjaciół, sąsiadów, stowarzyszeń, również stronnictw politycznych.

Blok D (Sala konferencyjna 3 CNK)

- › „Sprawni i aktywni – o turystyce, sporcie i zdrowiu fizycznym” – Karolina Łopata i Rafał Kondraciuk
- › 10:00 Doświadczam, więc jestem – jak być aktywnym przy ograniczonej samodzielności – Wojciech Makowski – medalista igrzysk paraolimpijskich
- › 10:45 Czy branża turystyczna rozumie potrzeby osób z niepełnosprawnościami? – Małgorzata Tokarska – Accessible Poland Tours – Biuro Podróży Dla Osób Niepełnosprawnych
- › 11:05 Wspinaczki górskie osób z niepełnosprawnością wzroku – Paweł Wróbel – Dotknąć Kilimandżaro
- › 11:30 Przykłady innowacji w zakresie aktywności fizycznej osób z dysfunkcją wzroku

- funkcjonalne zastosowania i praktyczne rozwiązania – Wiktoria Bandura – Akademia Wychowania Fizycznego
- › 12:15 Sport osób z niepełnosprawnościami – jeszcze rehabilitacja czy już profesjonalizm? – Marcin Lubczyk
- › 12:35 Inkluzywne podejście do sportu dla dzieci – Robert Schwarz – Projekt pilotażowy UNSII (Austria)
- › 13:00 Korona Gór Polski w ciemności – Grzegorz Kłak – IDOL Fundacji 2025
- › 13:45 Goalball bez tajemnic – jak zacząć przygodę ze sportem, by stał się życiową pasją – Adrian Piotrowicz – zawodnik Goalball

Aktywność fizyczna i sport podtrzymują w dobrym zdrowiu. Zaprosiliśmy do udziału 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” – Marek Kalbarczyk (założyciel i prezes Fundacji) i Dariusz Grabowski (Poseł na Sejm RP i Europoseł UE poprzednich kadencji), z udziałem zaproszonych gości specjalnych:
- › Przemysław Żydok – IDOL Specjalny Fundacji Szansa – Fundacja Aktywizacja
- › Maja Nowak – Posłanka na Sejm RP
- › dr inż. arch. Maciej Kłopotowski – dyrektor Archiwum Uczelnianego i Centrum Historii Politechniki Białostockiej, wykładowca Wydziału Budownictwa i Nauk o Środowisku
- › 10:00 Część I O Polsce i o nas – nasz charakter i nasze zorganizowanie
- › 10:45 Część II Ekonomia i gospodarka w służbie obywateli, w szczególności dla naszej społeczności: w tym: Wędką zamiast ryby – ekonomia społeczna jako aktywny środek walki z wykluczeniem osób z niepełnosprawnością – Marcin Pleśniak
- › 11:30 Część III System wsparcia dla nas i naszych organizacji, pomoc społeczna, w tym – Pomoc osobom z niepełnosprawnością – Rafał Zabłotny, Magdalena Milczarek – Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olsztynie
- › 12:15 Część IV Edukacja, zdrowie i kultura z prawdziwego zdarzenia – nowoczesna i mądra, w tym: Edukacja i koordynacja dostępności – Agnieszka Kozłowska-Piasta – Kieleckie Centrum Kultury
- › Jak osoby niewidome i słabowidzące oceniają swoją zdolność do pracy? – dr n. med. Katarzyna Binder-Olibrowska – specjalista psychologii klinicznej, neuropsycholog, adiunkt Zakład Rehabilitacji Psychospołecznej Uniwersytet Medyczny w Łodzi
- › 13:00 Część V Dostępność i technologia – chcemy móc być razem z innymi i wiedzieć co wiedzą inni, w tym:
 - Co nowego oferuje rynek rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku – Adam Kalbarczyk Altix sp. z o.o
 - Najbardziej innowacyjne rozwiązania – Katarzyna Tręda-Pisera – rzecznik osób z niepełnosprawnościami w Urzędzie Miasta Łodzi – koordynator dostępności
 - Dr Marek Bazan – adiunkt w Katedrze Informatyki Technicznej na Wydziale Informatyki Politechniki Wrocławskiej, dr inż. Tomasz Janiczek i Koło Naukowe Cybertech z Politechniki Wrocławskiej.
- › 13:45 Część VI Bezpieczeństwo osób niewidomych i niedowidzących – wybrane elementy kultury bezpieczeństwa – Dominik Golema – Biuro Wrocław bez Barrier, Urząd Miejski Wrocławia i Dariusz Szrejder – Biuro Wrocław bez Barrier Urząd Miejski Wrocławia oraz Instytut Socjologii Uniwersytet Wrocławski
- › Swobodne wypowiedzi prelegentów i słuchaczy, dyskusja.

Jakie jest nasze Państwo, a jakie ma być? Rozmawialiśmy o jego zorganizowaniu: ustrój, władze, gospodarka, edukacja, kultura, prawo. Jak zorganizowali się inni? Co powinniśmy uczynić, by dogonić najbogatsze kraje, gdzie osobom z niepełnosprawnością żyje się komfortowo? Czy jednak na pewno?

Prelegenci dyskutowali o szansach na jak najefektywniejszy rozwój, możliwościach współpracy zarówno z naszymi bezpośrednimi sąsiadami, jak i krajami bardziej odległymi. W tym kontekście przedyskutowaliśmy sytuację polskich organizacji NGO. Omówiliśmy system

wsparcia, z którego korzystamy my i inne NGO, a także nasi podopieczni. Czy edukacja, nauka, kultura itd. skutecznie prowadzą do sukcesu?

Blok A był transmitowany na żywo. Z internetowej transmisji mogli skorzystać widzowie i słuchacze znajdujący się poza Centrum CNK. Wszystkie prelekcje i prezentacje były nagrywane i są udostępnione w naszych mediach społecznościowych.

- › 16:00 Warsztat z wykorzystaniem aplikacji miejskiej NawiGo. Przetestowaliśmy działanie aplikacji w praktyce
- › 09:30-19:00 Wystawy merytoryczne Fundacji:
 - Warsaw Vision
 - Historia Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (Szansa dla Niewidomych)
 - Wydawnictwo Trzecie Oko
 - Świat dotyku i dźwięku
- › 12:00-19:00 Wystawa „Accessibility EXPO 2025”
 - Wystawa technologiczna – prezentacja produktów i usług dla osób ze szczególnymi potrzebami
 - Wystawa – działalność instytucji i Organizacji Pożytku Publicznego

20 WRZEŚNIA – SOBOTA (CNK):

- › 10:00-18:00 Prezentacje, gry, konkursy z nagrodami, loterie, warsztaty w terenie z wykorzystaniem aplikacji mobilnych
- › 10:00-17:30 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
 - Świat dotyku i dźwięku
- › 13:00 Spacer Traktem Królewskim z wykorzystaniem aplikacji Warsawpolis Guide i makiet dotykowych
- › 18:00 Grill (poligon Akademii Wychowania Fizycznego)
- › 18:30 YourWay Home – trafić do domu – sponsorowana loteria z nagrodami – Altix sp. z o.o.



- › 19:00 Koncert rockowy zespołu Korba
- › 20:00 Patrzyć, nie patrzeć, a potańczyć warto
- › 10:00-19:30 Szansa Chess Open Warsaw 2025 – turniej szachowy (rapid) z udziałem arcymistrzów (PKiN)

21 WRZEŚNIA – NIEDZIELA:

- › 09:00 Msza Święta w intencji niewidomych i naszych bliskich – Kościół Pokamedulski (ul. Dewajtis 3 w Lasku Bielańskim)
- › 11:00 Gra terenowa ph.: „Olimpiada Szansy” – turniej sprawności i wiedzy (Park Skaryszewski)
- › 12:30 Ogłoszenie wyników; rozdanie nagród
- › 13:00 Pożegnanie uczestników „Wielkiego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich”
- › Pożegnanie Warszawy; w czasie powrotu do domu zwiedzanie obiektów i weryfikacja ich dostępności ph.: „Kultura na wyciągnięcie ręki”:
 - Zwiedzanie obiektów zabytkowych i muzeów
 - Weryfikacja dostępności obiektów użyteczności publicznej
 - Warsztaty dostępnościowe
 - Zajęcia rehabilitacyjne w dziedzinie orientacji w przestrzeni z zastosowaniem technologii nawigacyjnej: dworce kolejowe, lotniska, uczelnie, zoo, obiekty sportowe, place zabaw, hotele, restauracje.



Sztuczna inteligencja w służbie okulistyki

Naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego uczestniczyli w międzynarodowym projekcie badającym zastosowanie sztucznej inteligencji w okulistyce. Wyniki prac wskazują, że nowy model AI znacząco zwiększa trafność diagnozy i skuteczność decyzji klinicznych – donosi portal *mir.org.pl*.

Portal cytuje wyniki badań za czasopismem *Nature Medicine*, uznawanym za jedno z bardziej prestiżowych pism naukowych w dziedzinie medycyny. Współautorem tej publikacji jest prof. Adrian Smędomski ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Kieruje on zespołem badawczym w Katedrze i Klinice Okulistyki Wydziału Nauk Medycznych w Katowicach. Specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu jaskry i dziedzicznych chorób siatkówki.

Opracowany przez naukowców system EyeFM jest multimodalnym modelem sztucznej

inteligencji, wyuczonym na podstawie 14,5 mln obrazów okulistycznych i 400 tys. międzynarodowych tekstów klinicznych, pochodzących ze zbiorów danych medycznych. Walidacja modelu została oparta na analizie retrospektywnej, czyli na badaniach danych historycznych, na badaniach lekarzy okulistów z różnych kontynentów i na badaniu klinicznym z udziałem 668 pacjentów i 16 lekarzy. Wyniki niebicie dowiodły, że korzystanie z EyeFM sprawia, iż trafność diagnoz wzrasta z 75,4 proc. do 92,2 proc., zaś adekwatność decyzji co do dalszego leczenia pacjentów rośnie z 80,5 proc. do 92,2 proc.

Autorzy badania doszli do konkluzji, że lekarze wspierani przez model EyeFM tworzą bardziej ujednolicone raporty, natomiast pacjenci częściej stosują się do zaleceń terapeutycznych i zaleceń dotyczących samokontroli. EyeFM podpowiada skuteczne wykorzystanie tańszych i bardziej dostępnych metod obrazowania, podczas gdy powszechną praktyką w badaniach okulistycznych często bywa, jak dotąd, stosowanie kosztownych metod, np. OCT (optyczna koherentna tomografia), która jest metodą

“ Opracowany przez naukowców system EyeFM jest multimodalnym modelem sztucznej inteligencji, wyuczonym na podstawie 14,5 mln obrazów okulistycznych i 400 tys. międzynarodowych tekstów klinicznych, pochodzących ze zbiorów danych medycznych.

obrazowania oka, wykorzystującą światło do tworzenia wysokorozdzielczych przekrojów tkanek, w tym siatkówki, nerwu wzrokowego i przedniego odcinka oka.

Stworzony model EyeFM pokazuje jak sztuczna inteligencja może realnie wspierać okulistykę, podpowiadając bardziej precyzyjnie diagnozę i wskazując najbardziej efektywne metody badania pacjentów i terapii różnych chorób narządu wzroku.

Rozwijanie skrzydeł nad Bieszczadami

W dniach 26–30 sierpnia 2025 roku, w Bezmiechowej, odbył się kolejny obóz paralotniowy w ramach wyjątkowego projektu Fundacji



im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ – ROZWIŃ SKRZYDŁA. To autorska inicjatywa, która od roku 2015 daje osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu szansę na udział w profesjonalnych szkoleniach szybowcowych i paralotniarskich – czytamy na portalu *niepełnosprawni.pl*.

Koordynatorem projektu był Karol Włodarczyk, który powiedział portalowi – Kiedy nasi piloci odrywają się od ziemi, niepełnosprawność zostaje na startowisku. Wózek zostaje na lądzie. Tam, wysoko nad Bieszczadami, nie czują się niepełnosprawni. Po prostu są pilotami.

W tegorocznej edycji projektu udział wzięło 14 uczestników z całej Polski, wzbijając się w niebo na paralotniach i wykonując po kilka, kilkanaście lotów, przy bardzo dobrej pogodzie, która w spokojnych momentach sprzyjała debiutantom, a w tych bardziej dynamicznych dostarczała silniejszych wrażeń.

Projekt rozwija sportowego ducha, spełnia istotną funkcję rehabilitacyjną, kształtuje hart ducha, inspirowanie do wychodzenia poza własne ograniczenia, do przełamywania barier, zdobywania cennych umiejętności, a ponadto pozwala na obserwowanie piękna Bieszczad z lotu ptaka. Wszystko to pod okiem Pawła Trzęsowskiego, instruktora, wspierającego uczestników wiedzą i pasją.

Fundacja PODAJ DALEJ każdego roku pomaga ponad 250 dorosłym i dzieciom. Prowadzi mieszkania treningowe dla osób po wypadkach, organizuje kolonie dla dzieci z niepełnosprawnościami, treningi sportowe, zajęcia rehabilitacyjne i terapeutyczne.

Test ciążowy dostępny dla kobiet z dysfunkcjami wzroku

Nowatorski projekt studentki Uniwersytetu w Limerick może zrewolucjonizować dostępność w opiece zdrowotnej. Leah Shanahan, świeżo upieczona absolwentka kierunku Projektowanie Produktów i Technologii, stworzyła pierwszy

na świecie, w pełni dostępny, wielozmystowy test ciążowy. Pomysł zrodził się z osobistych doświadczeń projektantki, która sama ma wadę wzroku oraz z rozmów z niewidomymi kobietami. Leah zauważyła, że to właśnie one są jedyną grupą wykluczoną z wyjątkowego momentu poznania wyniku testu ciążowego. Postanowiła więc znaleźć rozwiązanie, które przywróci im niezależność i prywatność – czytamy na portalu *mir.org.pl*.

Prototyp testu, noszący nazwę AMY, wykorzystuje technologię fotosensorów, która stosowana jest w cyfrowych testach ciążowych. Różnica w tym przypadku polega na tym, że wynik możliwy jest do odczytania zarówno dotykiem, jak też wzrokiem, ale także słuchem. W przypadku odczytu dotykiem symbole plusa lub minusa są wypukłe, w przypadku odczytu wzrokiem symbole te są wyraźne, duże i kontrastowe, dostępne po otwarciu strony w telefonie, tym samym są więc do odczytania przez kobiety słabowidzące. Wyniki mogą być także odsłuchane, co daje szansę na ich poznanie kobietom niewidomym.

Celem Leah Shanahan, jak sama deklaruje, było przywrócenie godności i samodzielności kobietom z niepełnosprawnością wzroku – Chciałam stworzyć produkt, który daje niezależność i intymność w tak ważnym momencie życia. W pracach nad projektem brały udział niewidome kobiety, dzieląc się swoimi doświadczeniami i artykułując potrzeby.

AMY znajduje się jak dotąd w fazie prototypu. Leah Shanahan udowodniła, że połączenie technologii, kreatywności i doświadczeń użytkowników może zmienić bardzo wiele. W tym przypadku inkluzywne projektowanie

„Celem Leah Shanahan, jak sama deklaruje, było przywrócenie godności i samodzielności kobietom z niepełnosprawnością wzroku.

ma ogromne znaczenie. Odczytywanie wyników testów ciążowych jest bezdyskusyjnie czynnością intymną, ale czyż odczytywanie wyników innych badań medycznych również takie nie jest? Z łatwością można sobie wyobrazić, że projekt, ekstrapolowany na inne testy medyczne, może także dać osobom z dysfunkcjami wzroku szansę na dostęp do wyników innych badań medycznych.

Rodzice z niepełnosprawnościami walczą o swojego synka

Antoś nie spędził z rodzicami w domu ani jednego dnia. Decyzją urzędników, tuż po narodzinach, chłopiec został im odebrany. Powód? Niepełnosprawność rodziców. Dramatyczna historia młodej rodziny z Dolnego Śląska poruszyła opinię publiczną i wywołała pytania o funkcjonowanie systemu pomocy społecznej w Polsce – alarmuje portal *fakt.pl*.

Trudno uwierzyć, że takie sytuacje wciąż mają miejsce. Rodzice chłopca z radością oczekiwali na jego narodziny. Ich radość trwała dokładnie dobę, po której personel szpitala zgłosił sprawę do opieki społecznej, powołując się na fakt, że rodzice nie są w stanie zapewnić dziecku odpowiednich warunków. Ze względu na ich dysfunkcje. Ojciec Antosia cierpi na schizofrenię, zaś matka porusza się przy balkoniku z powodu trudności ruchowych wynikających z dziecięcego porażenia mózgowego.

Urzędnicy, jak pisze portal, bez wizyty w domu rodziny, wystąpili do sądu o odebranie dziecka rodzicom. Sąd zdecydował o skierowaniu niemowlęcia do pieczy zastępczej, po kilkumiesięcznym pobycie w szpitalu, podczas którego rodzice z niepełnosprawnościami pokonywali po kilkadziesiąt kilometrów, by odwiedzać synka. Ostatecznie dziecko trafiło do rodziny zastępczej, mieszkającej 500 km od rodzinnego domu Antosia, na drugim końcu Polski. Wedle Danuty Grzesiak z Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lwówku Śląskim, wszelkie działania MGOPS były podyktowane troską

o dobro dziecka. Urzędnicy powoływali się na stan obojga rodziców dziecka i ich rodzicielską nieporadność.

Rodzice Antosia mają adwokata i zapowiadają walkę o odzyskanie dziecka. Mówią, że się nie poddadzą. Do postępowania, jako strona, dołączył Rzecznik Praw Dziecka.

Projekt nowoczesnych treningów dla sportowców z niepełnosprawnościami

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie wspólnie z Polskim Komitetem Paraolimpijskim zrealizuje projekt badawczy dotyczący wykorzystania sztucznej inteligencji w treningu sportowców z niepełnosprawnościami. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego przyznało na to grant w wysokości 3 milionów złotych – donosi portal radioolsztyn.pl.

Założenie projektu to opracowanie bazy danych opartej na algorytmach AI, która pomoże zoptymalizować trening osób niepełnosprawnych uwzględniając różne czynniki wspomagające, np. sposób odżywiania czy sen. Zaś efektem ma być stworzenie nowoczesnej infrastruktury badawczej i opracowanie metod pomocy sportowcom z deficytami czy niepełnosprawnościami.

Aktualnie w kilku miastach Warmii i Mazur, m.in. w Gołdapi, Lidzbarku Warmińskim, Ostródzie czy Węgorzewie powstają ośrodki, które będą przystosowane do specjalnych wymagań turnusów rehabilitacyjnych. Ośrodki te będą współpracować z Polskim Komitetem Paraolimpijskim.

Młodzi naukowcy tworzą rozwiązania dla osób niewidomych i dla seniorów

W dniach od 17 do 29 sierpnia odbywał się w Warszawie 11. obóz naukowy ADAMED SmartUP zorganizowany przez Fundację Adamed.



Dwudziestu młodych pasjonatów nauki z Polski i trzech z Wietnamu tworzyło praktyczne rozwiązania dla seniorów i dla osób niewidomych. Pierwszy raz w historii uczestnicy pracowali ze sztuczną inteligencją. Młodzi ludzie badali też zastosowanie terapii genowej w leczeniu raka. Zajęcia odbywały się na Politechnice Warszawskiej i na Uniwersytecie Warszawskim – informuje portal mir.org.pl.

Program obozu otrzymał nową formułę, która zakłada nie tylko zdobywanie wiedzy przez młodych adeptów nauki, ale także tworzenie prototypów i narzędzi, które w praktyce mogą ułatwić życie osobom ze szczególnymi potrzebami – seniorom i niewidomym.

Prace przebiegały w czterech grupach tematycznych. Grupa robotyczna skupiała się na technologiach wspierających osoby starsze. Zespół AI zajmował się innowacjami ułatwiającymi życie osobom niewidomym. Grupa biochemiczna pracowała nad nowymi sposobami wytwarzania kwasu acetylosalicylowego, zaś grupa medyczna zajmowała się terapią genową w walce z rakiem płuc.

Wymagający program obozu to 60 godzin eksperymentów i badań, warsztaty z pozyskiwania funduszy, spotkania ze startupami i odwiedziny w Centrum Produkcyjno-Logistycznym Adamed Pharma w Pabianicach, gdzie produkuje się najnowocześniejsze leki. Podczas uroczystego finału uczestnicy obozu prezentowali efekty swoich naukowych badań. Twórcy najciekawszych rozwiązań otrzymali granty.

Felieton: Czy wreszcie się zobaczymy?

MKD

„My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?” – to pytanie, które 19 września wybrzmiało mocno spod murów Pałacu Prezydenckiego. Pytanie, które uderza prostotą i siłą. Bo jak to jest możliwe, że w kraju, który tak chętnie lubi mówić o solidarności, wspólnocie i równości, wciąż trzeba wychodzić na ulice, by przypominać: jesteśmy tu, obok Was, wśród Was, ale czujemy się niewidzialni?

Manifestacja zorganizowana przez środowisko osób z niepełnosprawnościami nie była ani pierwsza, ani – jak się obawiam – ostatnia. Ale była wyjątkowa w swojej symbolice. Blisko tysiąc osób zebrało się przed Pałacem Prezydenckim, by przekazać władzom listę postulatów. Nie były to żądania przesadzone, wygórowane czy nierealne. Były to postulaty tak oczywiste, że aż trudno pojąć, że wciąż trzeba o nie walczyć.

Asystencja osobista, czyli prawo do samodzielności

Wyobraźmy sobie życie, w którym każdy krok – od wizyty w urzędzie po zakupy w sklepie – wymaga pomocy drugiej osoby, a państwo nie daje systemowych narzędzi, by taką pomoc zagwarantować. To rzeczywistość setek tysięcy osób. Rozwój systemu asystencji osobistej to nie luksus, lecz warunek podstawowej niezależności. Tymczasem od lat mamy do czynienia z projektem, który raz startuje, raz zamiera, a wszystko zależy od chwilowych decyzji ministrów i środków „wyczarowanych” z programów pilotażowych.

Pułapka rentowa – symbol absurdu

Osoby z niepełnosprawnościami chcą pracować. Chcą zarabiać, rozwijać się, być aktywne. Tymczasem system wciąż karze ich za to. Jeśli



podejmą pracę i przekroczą próg dochodowy, tracą świadczenia. Efekt? Muszą wybierać między aktywnością zawodową a bezpieczeństwem finansowym. To nie jest wsparcie – to szantaż. Nic dziwnego, że „pułapka rentowa” stała się jednym z najbardziej palących symboli niesprawiedliwości.

Dostępność – nie slogan, a fundament

Mówi się dużo o Polsce bez barier. Tyle że dla wielu osób te bariery wciąż stoją na każdym rogu. Niedostępne urzędy, brak podjazdów, źle oznaczone przejścia, transport publiczny, który nie uwzględnia realnych potrzeb – to codzienność, której nie da się zbyć kilkoma nowymi ustawami czy kampaniami wizerunkowymi. Dostępność nie jest kwestią dobrej woli – jest podstawą równości.

Spółeczeństwo obywatelskie na bar- kach NGO-sów

Nie można też pominąć roli organizacji pozarządowych. To one – Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, Fundacja Aktywizacja, Fundacja Integracja, Fundacja Avalon czy Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” – codziennie walczą o poprawę jakości życia swoich podopiecznych. To one znajdują pieniądze, wolontariuszy, rozwiązania. Ale robią to często w poczuciu, że państwo



Manifestacja zorganizowana przez środowisko osób z niepełnosprawnościami nie była ani pierwsza, ani – jak się obawiam – ostatnia.

zrzuca na nie swoje obowiązki. Stabilne, systemowe wsparcie dla NGO-sów to nie „dodatkowa opcja”. To konieczność, jeśli chcemy, by Polska naprawdę była krajem włączającym.

Głos prezydenta i jego otwartość

Ważnym momentem manifestacji było przekazanie postulatów Ministrowi Mateuszowi Koteciemu, Podsekretarzowi Stanu w Kancelarii Prezydenta RP. Minister nie tylko odebrał dokumenty, ale także wyraźnie podkreślił, że sprawy osób z niepełnosprawnościami są priorytetem Prezydenta Karola Nawrockiego i Pierwszej Damy. Co więcej, padła deklaracja gotowości do dialogu i współpracy.

W polskim życiu publicznym słowo „dialog” bywa nadużywane. Ale w tym przypadku można mieć nadzieję, że będzie to coś więcej niż gest. Spotkanie w takim miejscu – przed Pałacem Prezydenckim – nadaje manifestacji rangę, której nie można bagatelizować. To nie jest protest na marginesie, to wydarzenie w samym centrum państwa.

Polska solidarności – nie tylko w hymnie

Nieprzypadkowo organizatorzy mówią, że walczą o Polskę dostępną i solidarną. To nie są wielkie słowa na transparentach, to konkretna wizja kraju, w którym każdy obywatel, bez względu na swoje ograniczenia, może rozwijać talenty i brać udział w życiu społecznym. Polska, która potrafi dostrzec potencjał osób z niepełnosprawnościami, to Polska silniejsza – także gospodarczo i kulturowo.

REHA – dowód, że można

Manifestacja była częścią REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025 – najprawdopodobniej

największego na świecie wydarzenia poświęconego osobom z niepełnosprawnością wzroku. Konferencje, targi innowacyjnych technologii, debaty, konkursy, integracyjne olimpiady – wszystko to pokazuje, że środowisko nie czeka biernie, ale działa, tworzy i inspiruje. To nie są „beneficjenci pomocy”, to obywatele, którzy wnoszą wkład w rozwój kraju.

Co możemy zrobić my – obywatele?

Łatwo przerzucać odpowiedzialność na polityków. Ale hasło „czy Wy widzicie nas?” dotyczy również nas – zwykłych ludzi. Ilu z nas przechodzi obojętnie obok niedostępnego wejścia do urzędu? Ilu z nas unika kontaktu, bo „nie wie, jak się zachować”? Prawdziwa zmiana zaczyna się nie od ustaw, ale od postawy każdego z nas. Empatia i zrozumienie są równie ważne, jak systemowe rozwiązania.

Nadzieja zamiast rozczarowania

Oczywiście, można pytać: dlaczego wciąż wracają te same postulaty? Dlaczego osoby z niepełnosprawnościami muszą po raz kolejny przypominać o swoich prawach? Ale może tym razem warto spojrzeć inaczej. Może właśnie fakt, że postulaty zostały odebrane przez przedstawiciela Prezydenta, a sprawy nazwane priorytetem głowy państwa, daje szansę na realny przełom.

Nie chodzi o to, by bić brawo za słowa. Chodzi o to, by je potraktować poważnie – jako zapowiedź działania. Jeśli Prezydent Karol Nawrocki rzeczywiście uczyni z dostępności i równości jeden z filarów swojej prezydentury, będzie to sygnał, że Polska dojrzewa do prawdziwej solidarności.

„Widzimy Was” – odpowiedź, na którą czekają

Felieton to forma refleksyjna, więc pozwolę sobie na osobistą nadzieję: oby wkrótce hasło manifestacji można było odwrócić. Oby osoby z niepełnosprawnościami mogły powiedzieć: „Tak, wreszcie nas widzicie. Nie tylko słowami, ale czynami.”

Bo Polska, która widzi wszystkich swoich obywateli, staje się naprawdę silna – nie tylko konstytucyjnie, ale przede wszystkim moralnie.



Fot. Franciszek Fidos

Za nami piąta edycja Szansa Cubing Open Warsaw!

Cyprian Kalbarczyk

W dniu 9 sierpnia 2025 roku odbyły się kolejne zawody speedcubingu zorganizowane przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem – Szansa Cubing Open Warsaw 2025. W tym roku współpracowaliśmy z Piotrem Olszewskim i Przemysławem Rogalskim, którzy dbali o jakość imprezy i komfort zawodników.

Jak co roku, lista zapisanych uczestników obfitowała w znane nazwiska, na czele z rekordzistą świata w konkurencji 2x2x2 Teodorem Zajderem i mistrzem świata w konkurencji Clock Antonim Stojkiem. W każdej z sześciu konkurencji poziom był bardzo wysoki w porównaniu do innych polskich rozgrywek speedcubingowych. To sprawia, że medale z naszych zawodów są bardzo wartościowe. Adekwatna do rangi imprezy była pula nagród sponsorowanych przez Fundację Szansa

– Jesteśmy Razem wynosząca 7200 zł. Ponadto zwycięzcy otrzymali pamiątkowe tyflodyplomy, medale oraz bony sprzętowe do sklepów speedcubingowych.

Szansa Cubing Open Warsaw 2025 była także przyjazna niżej notowanym speedcuberom. Przestronna Sala Ratuszowa Pałacu Kultury i Nauki w centrum Warszawy pomieściła prawie 200 zawodników, w tym 23 z zagranicy, oraz wielu widzów. Ze względu na usytuowanie sali w pobliżu wejścia na taras widokowy Pałacu Kultury i Nauki, na widowni pojawiali się turyści, których zaciekał temat układania kostki Rubika.

Nie zabrakło emocjonujących pojedynków i sensacyjnych rozstrzygnięć. W dwóch finałach

zwycięzcy musieli pobić własne rekordy życiowe, aby stanąć na najwyższym stopniu podium, co pokazuje, jak ogromnym sukcesem jest dla nich to osiągnięcie. W rundach eliminacyjnych wysoko notowani zawodnicy nie zawiedli widzów, osiągając wyniki na najwyższym poziomie. Już w pierwszej rundzie zawodów, ćwierćfinale konkurencji 3x3x3, Teodor Zajder zachwycił publiczność ułożeniem klasycznej kostki Rubika w czasie 4,37 s. Mimo że pozostałe ułożenia w tej rundzie nie dały mu zwycięstwa, w finale już nie miał sobie równych, osiągając 3 wyniki poniżej 5 sekund.

Warto wspomnieć też o Olafie Kuźmińskim, który w pierwszej rundzie konkurencji 2x2x2 pobił swój rekord życiowy w średniej, osiągając dwunasty czas w rankingu globalnym tej konkurencji. Niestety w finale uległ presji, spadając na piąte miejsce. W tej konkurencji także zwyciężył Teodor Zajder, który już wielokrotnie miał okazję pokazać, że świetnie radzi sobie w finałach najważniejszych zawodów.

W konkurencji 3x3x3 bez patrzenia faworyt do zwycięstwa, mistrz Polski Stanisław Szyszka, nie poradził sobie w pojedynku z Kamilem Przybylskim. W pierwszych dwóch ułożeniach popełnił błędy skutkujące dyskwalifikacją ułożeń, więc w ostatnim ułożeniu był zmuszony do tzw. „bezpiecznego układania”, aby zapewnić sobie miejsce na podium. Natomiast Przybylski bezbłędnie wykorzystał drugą próbę, wyprzedzając resztę stawki o aż 6 sekund.

W konkurencji Megaminx Majk Tomas wyprzedził drugiego Antoniego Stojka o zaledwie 0,23 s, dzięki czemu zapewnił sobie złoty medal oraz nowe rekordy życiowe w pojedynczym ułożeniu i w średniej. Natomiast w konkurencji Clock Stojek nie miał sobie równych, uzyskując czas 3,16 s, który zapewniłby mu podium ostatnich mistrzostw świata, potwierdzając, że jego zwycięstwo nie było przypadkowe. W konkurencji Pyraminx sensacyjnie wygrał Olaf Kuźmiński, który świetnie spisał się w ostatnich dwóch



Fot. Franciszek Fidos

próbach, bijąc własny rekord życiowy w średniej i wyprzedzając faworyta do złota, Jakuba Hibszer, zaledwie o 0,05 s.

Poniższa tabela przedstawia klasyfikację medalową zawodów.

Zawodnik	Złoto	Srebro	Brąz	Nagroda
Teodor Zajder	2			1000 zł
Antoni Stojek	1	2		1300 zł
Olaf Kuźmiński	1	1		900 zł
Kamil Przybylski	1			500 zł
Majk Tomas				
Jakub Hibszer		1		400 zł
Stanisław Szyszka				
Jakub Turczyk				
Michał Bogdan			1	300 zł
Yurii Hnidko				
Bartłomiej Krokos				
Adam Romanowski				
Mikołaj Świątek				
Stefan Zajder				

Wydarzenie Szansa Cubing Open Warsaw 2025 miało charakter integracyjny. Na miejsce przybyli pracownicy Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, którzy chętnie opowiadali o jej działalności przy stoisku przed wejściem do sali. Każdy uczestnik otrzymał egzemplarz miesięcznika

Help oraz transparentny wydruk przedstawiający alfabet Braille’a. Fundacja zebrała rekordową kwotę poprzez datki zbierane do puszek – dziękujemy wszystkim, którzy zdecydowali się nas wesprzeć!

W zawodach uczestniczyły osoby niepełnosprawne, głównie słabowidzące. Na uwagę zasługuje występ niewidomej Karoliny Put, która wzięła udział we wszystkich konkurencjach, także w układaniu... bez patrzenia. Konkurencja polega na zapamiętaniu układu elementów na kostce, a następnie na ułożeniu jej z pamięci. Delegaci World Cube Association udostępnili tę konkurencję osobom niewidomym na specjalnych zasadach: najpierw zawodnik zapamiętuje kostkę z wypukłymi oznaczeniami, później odkłada ją na bok i wykonuje ruchy na identycznie pomieszczonej kostce bez elementów rozróżnialnych poprzez dotyk.

Wydarzenie zostało zorganizowane jako część projektu Szansa Chess & Cubing Mazovia 2025 współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Turniej szachowy odbył się 20 września, także w Pałacu Kultury i Nauki.

Dziękujemy naszym pozostałym sponsorom i partnerom: Polskie Stowarzyszenie Speedcubingu, Miasto Stołeczne Warszawa, Altix, Kraina Kostek, Halcube, Cube4fun oraz Cube Factory. Zawody były częścią Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND współfinansowanej ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.





Łódź stanęła na głowie...

Marta Kołodziejczyk, Marzena Czerwińska-Murgan

... żeby zająć 3 miejsce podczas gry terenowej w Parku Skaryszewskim. A to było tylko podsumowanie naszego wspólnego czasu na REHA. Z rozmów z łódzkimi uczestnikami wynika jedno: podobało im się absolutnie wszystko. Jest jednak kilka perełek Naszego wyjazdu.

Przede wszystkim koncerty podczas inauguracji Konferencji. Muzyka poważna – dla jednych ukojenie i otulenie, dla innych wspaniała uczta. Następnie jazz rozbudził nas po całym dniu w podróży. A to nie koniec muzycznych wspomnień. Już prawie pod sam koniec wyjazdu – koncert zespołu Korba. Gdy jedna z tyflospecjalistek podeszła bliżej sceny, zobaczyła, jak najstarsi uczestnicy tańczą i skaczą z radości. Nie mogła się oprzeć – z uśmiechem dołączyła do roztańczonego tłumu. Uczestnicy “wypominają” jej to do dzisiaj i będą jeszcze długo.

Poza harmonogramem wycieczki łapaliśmy chwile – to, co niezaplanowane, zostaje

naprawdę na długo w pamięci. Czekając na wejście do Muzeum Sztuki Nowoczesnej, w naszych uszach przed Pałacem Kultury i Nauki rozbrzmiał recital. Musieliśmy się tam zatrzymać, by posłuchać dźwięków muzyki przy zachodzącym słońcu na Placu Defilad.

A podczas gry terenowej? To nie żart – jedna z beneficjentek stanęła na głowie, dzięki czemu zdobyliśmy maksymalną ilość punktów na pierwszej stacji. Czy chodziło jednak o rywalizację? Absolutnie nie! To przede wszystkim zabawa, a dla tyflospecjalistek grupa była absolutnym numerem jeden.

Kto powiedział, że manifestacje muszą być szare i przewidywalne? Nasz oddział udowodnił, że można zrobić takie wyjście, że widać nas było wszędzie! Choć nasi beneficjenci są niewidomi i słabowidzący, to ich energia świeciła jaśniej niż wszystkie neony razem wzięte. Transparenty z hasłami w stylu: „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas”? „Nie patrz na nas z góry, idź obok nas”, „Niewidomi to nie niewidzialni”, „Razem możemy więcej”, „Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”, „Zamknij oczy, otwórz serce”, „Świat dostępny dla wszystkich”, „Zobacz nas”, „Równe prawa, równe szanse” – sprawiły, że nikt nie mógł przejść obojętnie obok nas. Dostrzegli nas także dziennikarze telewizji TVN24, a nasza tyflospecjalistka udzieliła wywiadu podkreślając jak ważna jest integracja oraz rehabilitacja osób niepełnosprawnych.

“ A podczas gry terenowej? To nie żart – jedna z beneficjentek stanęła na głowie, dzięki czemu zdobyliśmy maksymalną ilość punktów na pierwszej stacji. Czy chodziło jednak o rywalizację? Absolutnie nie! To przede wszystkim zabawa, a dla tyflospecjalistek grupa była absolutnym numerem jeden.



Podczas wyjazdu beneficjenci odkryli w sobie niespodziewaną pasję – zwiedzanie muzeów. Odwiedzili aż trzy (Sztuki Nowoczesnej, Wilanów i Muzeum Warszawy). Tak im się spodobało, że trudno było ich z nich wyciągnąć. Wyglądało to tak, jakby eksponaty szeptały im do ucha: „Zostańcie jeszcze chwilę”. Nawet obietnica dobrej kawy nie miała takiej siły przebicia jak uroki sztuki i historii. Co ważne, wszystkie muzea były doskonale przystosowane do potrzeb osób niewidzących i niedowidzących, a samo zwiedzanie przygotowano w taki sposób, by każdy mógł w pełni poczuć magię miejsca.

Jednym z piękniejszych elementów tego wyjazdu była wzajemna troska, jaka zrodziła się między uczestnikami. Każdy, niezależnie od własnych ograniczeń, starał się pomagać innym. Ta naturalna potrzeba opiekowania się sobą nawzajem stworzyła ciepłą, bezpieczną, pełną zrozumienia i przyjaźni atmosferę, dzięki której rehabilitacja stała się nie tylko pracą nad ciałem i zdrowiem, ale także prawdziwą lekcją empatii i ludzkiej życzliwości. Nic dziwnego, że nasi beneficjenci odliczają już dni do kolejnej edycji, a po powrocie wysyłali na telefon łódzkiego oddziału fundacji takie smsy: „Moje drogie, gdyby ktoś mnie szukał, jestem jeszcze... w siódmym niebie”!



Od Chopina po sztabkę złota

Julita Stachowska-Kufel



W dniach 18-21 września bydgoska grupa beneficjentów miała niepowtarzalną okazję uczestniczyć w Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w Warszawie, organizowanej przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem.

Muzyka daje duszę wszechświatowi, skrzydła umysłowi, lot wyobraźni i życie wszystkiemu¹. Konferencję rozpoczęliśmy koncertami transmitowanymi z Mazovia Stage. Choć uczestniczyliśmy w nich zdalnie, jakość dźwięku była na tyle dobra, że wielu z nas miało wrażenie, jakby siedziało na sali tuż obok artystów. Program muzyczny był naprawdę różnorodny – od muzyki klasycznej po mocniejsze brzmienia. Każdy z koncertów miał w sobie coś wyjątkowego, ale najwięcej emocji wywołał występ Jakuba Kuszlika – laureata IV nagrody XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina. Jego gra poruszyła wielu słuchaczy. Niektórzy z beneficjentów przyznali, że muzyka obudziła w nich wspomnienia z ważnych momentów życia. Wieczór zakończyliśmy w hotelu. Standard obiektu zrobił na wszystkich duże wrażenie – eleganckie wnętrza, czyste i przestronne pokoje oraz miła obsługa. Wiele beneficjentów zauważyło, że część deko-



racji w hotelu została wykonana przez osoby z niepełnosprawnościami, a na miejscu można było zakupić drobne upominki wspierające ich działalność. To piękny gest, który doceniliśmy. Minusem okazało się jednak zamieszanie przy meldowaniu – osoby całkowicie niewidome musiały kilkakrotnie przemieszczać się po obiekcie, co wywołało niepotrzebny stres. Na szczęście sytuacja została szybko rozwiązana i kolejne dni upłynęły już w spokoju. Dodatkowym atutem hotelu była siłownia – zarówno tradycyjna, jak i plenerowa – z której chętnie korzystali bardziej aktywni uczestnicy.

Drugi dzień rozpoczęliśmy od udziału w manifestacji pod Pałacem Prezydenckim. Było to wydarzenie niezwykle podniosłe – nasi beneficjenci mogli zaprezentować przygotowane wcześniej banery i plakaty oraz wygłosić swoje postulaty. Dla wielu osób była to pierwsza okazja, aby stanąć w tym symbolicznym miejscu i wyrazić swoje potrzeby. Emocje towarzyszyły nam od początku do końca. Następnie udaliśmy się do Centrum Nauki Kopernik, gdzie odbywały się bloki panelowe. Każdy z uczestników mógł wybrać tematykę, która najbardziej go interesowała. Po zakończeniu Konferencji długo rozmawialiśmy o tym, co usłyszeliśmy. Najwięcej emocji wywołały dwie prelekcje:

1 Platon

„**Żywienie mózgu**” – **Katarzyna Słysz** – wykład dotyczył tego, jak ogromny wpływ na koncentrację, pamięć i nastrój ma codzienna dieta. Beneficjenci byli zaskoczeni, jak wiele prostych nawyków może poprawić pracę naszego mózgu.

„**Niewidzialne dzieci – czy robot teleobecności AB1 może pomóc?**” – **Michał Jonderko** – to wystąpienie wzruszyło wielu z nas, bo dotyczyło dzieci z dysfunkcjami, które często są wykluczone z życia szkolnego. Robot teleobecności może być dla nich „oknem” na świat – pozwala uczestniczyć w lekcjach i kontaktować się z rówieśnikami mimo choroby czy ograniczeń.

Po panelach odwiedziliśmy wystawę **Accessibility EXPO 2025**. Nowoczesne technologie wzbudziły ogromne zainteresowanie. Beneficjenci szczególnie chętnie testowali skaner stóp, który pomagał ocenić postawę, a doświadczony fizjoterapeuta podpowiadał co można poprawić, aby uniknąć problemów zdrowotnych. Panie najczęściej opowiadały o stoisku NFZ, gdzie rozmawiano o wczesnym wykrywaniu raka piersi i profilaktyce. Był to temat trudny, ale bardzo potrzebny i ważny dla każdej kobiety oraz jej bliskich. Dzień zakończyliśmy obiadem, a potem zwiedzaniem Zamku Królewskiego, spacerem po ogrodach zamkowych i urokliwej warszawskiej starówce. Pogoda dopisała, więc mieliśmy okazję spędzić długi czas na świeżym powietrzu, relaksując się po intensywnych wykładach.

Sobotni poranek był luźniejszy. Część z nas spacerowała po Łazienkach Królewskich lub okolicy hotelu, gdzie można była natrafić na niewielkie Jezioro Grabowskie. Po odpoczynku wyruszyliśmy do Centrum Pieniądza Narodowego Banku Polskiego. To była fascynująca podróż przez historię i współczesność pieniądza.

Największe wrażenie zrobiła na nas możliwość podniesienia prawdziwej sztabki złota ważącej ponad 12 kilogramów – jej wartość szacowana była na około 5 milionów złotych! Dla wielu z nas to doświadczenie było wręcz surrealistyczne. Dowiedzieliśmy się także, jak zabezpieczane są banknoty i mogliśmy sprawdzić, czy nasze pieniądze są oryginalne. Zaskoczyło nas, ile wiedzy kryje się w tak codziennej rzeczy jak banknot.

Czas minął błyskawicznie, a każdy wychodził z Centrum Pieniądza bogatszy o nowe doświadczenia. Samo muzeum okazało się świetnie dostosowane do osób z niepełnosprawnościami – poruszanie się ułatwiały windy, a wiele eksponatów można było dotykać, co dla osób niewidomych jest ogromnym atutem. Przewodnik poprowadził nas przez kolejne sale w sposób niezwykle barwny i obrazowy. Opowiadał tak plastycznie, że nawet ci, którzy nie mogli zobaczyć wystawy, czuli się, jakby ją widzieli. Po południu pojechaliśmy na AWF, gdzie Fundacja zorganizowała grill i koncert zespołu Korba.

Niedzielę część naszej grupy rozpoczęła od mszy świętej w intencji osób niewidomych. Następnie wszyscy wzięliśmy udział w grze terenowej w Parku Skaryszewskim. To była świetna zabawa, choć zadania nie należały do łatwych – wymagały logicznego myślenia, wiedzy, a czasem także sprawności fizycznej. Kilku uczestników tak bardzo zaangażowało się w rywalizację, że stracili głos od dopingowania swojej drużyny! Wysitek się opłacił – zajęliśmy **trzecie miejsce**, co przyjęliśmy z ogromną dumą.

Po grze udaliśmy się na obiad, a następnie wyruszyliśmy w drogę powrotną do Bydgoszczy. Niestety, podróż była trudna – po drodze natrafiliśmy aż na trzy wypadki, co wydłużyło nasz czas w trasie z czterech do siedmiu godzin. Na szczęście humory dopisywały – w autokarze zorganizowała się spontaniczna „strefa kibica”: jedni oglądali żużel z Torunia, inni mecze ligi hiszpańskiej. Dzięki temu podróż upłynęła szybko, a najważniejsze – wróciliśmy cali i zdrowi.

Wyjazd na Konferencję REHA FOR THE BLIND był dla nas czymś znacznie więcej niż tylko udziałem w wydarzeniu. To były cztery dni pełne emocji, muzyki, nauki i zabawy. Nauczyliśmy się nowych rzeczy, odkryliśmy technologie, które mogą zmieniać życie osób niewidomych, a przede wszystkim poczuliśmy, że jesteśmy częścią większej społeczności, która się wspiera i inspirowa nawzajem. Wróciliśmy zmęczeni, ale szczęśliwi, z głowami pełnymi wspomnień i sercami przepełnionymi wdzięcznością – zarówno wobec organizatorów, jak i wobec siebie nawzajem. Ten wyjazd na długo zostanie w naszej pamięci.

Cztery dni, które brzmiały jak jazz, rock i wspólnota

Mazowiecka grupa na REHA FOR THE BLIND IN POLAND
Warszawa 2025

Aleksandra Buczyńska



Pierwsze akordy

18 września, czwartkowe popołudnie. W autokarze było głośniejsze niż w radiu – śmiechy, rozmowy, wyczekiwanie. Wjechaliśmy do Warszawy jak orkiestra szykująca się na pierwszy akord koncertu. Po gorących przywitaniach złapał się chwilę oddechu w Ogrodach Biblioteki Uniwersyteckiej. Zieleń przykleiła się do nas jak plaster – potrzebny przed tym, co miało nadejść.

Potem Centrum Nauki Kopernik i inauguracja. Atmosfera gęsta jak mgła – podniosłość dosłownie osiadała na ramionach. A wieczorem dźwięki, które zostały pod skórą: Krzysztof Ścierański Quartet. Ten koncert wstrząsnął nami jak grom – techniczna precyzja spleciona

z emocjami, które rezonowały jeszcze długo po ostatnim akordzie. „To były dźwięki, które poruszyły trzewia. Perkusja spinała całość jak klamra, a chwilami czułem się jak w ciemnym klubie, w którym drżą szyby od gęstości jazzu” – mówił jeden z uczestników.

Były też inne koncerty, ale to właśnie Ścierański zapisał się najmocniej. Jakby ktoś trafił w ten nerw, który od razu prowadzi prosto do serca.

Marsz i echo miasta

Pod Pałacem Prezydenckim unosił się gęsty oddech manifestacji. „My widzimy was, a wy – czy widzicie nas?” – echo tego okrzyku odbijało się od fasad jak bicie serca w pustej sali

koncertowej. Transparenty falowały, a w tłumie wrzała energia – siła wspólnoty, która nie potrzebowała zgody nikogo z zewnątrz.

Potem CNK w zupełnie innym wydaniu: panele, wystawy, sztuka, fizjoterapia. Wiedza podawana w mocnych porcjach jak espresso w wersji potrójnej.

Po tej dawce ruszyliśmy na Krakowskie Przedmieście i Nowy Świat. Ulice pulsowały jak żyła miasta, a rozmowy krążyły między nami jak światła neonów. Jeden z beneficjentów, pamiętający Warszawę lat 80., rzucił anegdotę:

„Na Nowym Świecie królowały Peweksy. Pachniało gumą balonową i zagranicznymi jeansami, a kto wracał z puszką coca-coli do akademika, był bohaterem piętra. Puszka stała potem na półce jak relikwia – nie do wypicia, tylko do patrzenia”.

Kontrasty i eksplozje

Dni gorące, mocno świeci słońce... Sobota rozlała się słońcem jak lato na kredyt. Spokój Muzeum Fryderyka Chopina, gdzie kosmyk włosów kompozytora wywoływał spekulacje



“ Pod Pałacem Prezydenckim unosił się gęsty oddech manifestacji. „My widzimy was, a wy – czy widzicie nas?” – echo tego okrzyku odbijało się od fasad jak bicie serca w pustej sali koncertowej. Transparenty falowały, a w tłumie wrzała energia – siła wspólnoty, która nie potrzebowała zgody nikogo z zewnątrz.

– prawdziwy, symboliczny, czy może mit? – spotkał się z ekspresją warsztatów rzeźbiarskich, w których dłonie zanurzały się w glinie, a emocje nakładały się na siebie jak kolejne warstwy powstających figur.

Wieczorem grill z ponad ośmiuset osobami przetrwał się w prawdziwy rockowy festiwal na poligonie AWF. Korba wyszła na scenę i wystrzeliła akordami tak mocno, że powietrze zgęstniało od rock’n’rolla. Scena płonęła, riffy dudniły w klatkach piersiowych, a po koncercie, wracając w autokarze, uczestnicy nucili jeszcze hit zespołu – „Biały Rower”.

Finał w zielonej arenie

Park Skaryszewski zamienił się w żywą planszę do gry. Konkurencje, zagadki, wyzwania – raz stawaliśmy na głowie, innym razem rozgrzewaliśmy mózgi w drużynowych quizach. Całość pulsowała rytmem wspólnoty, łącząc uczestników w jedno, choć każdy miał własną historię i energię.

Między zadaniami pojawił się drobny akcent przyrody. Jeden z uczestników rzucił pytanie: „Czy zdajecie sobie sprawę, że kiwi, które znamy, nie jest jedynym?”. Krótka ciekawostka, która wywołała uśmiechy i rozmowy – mały, zabawny moment w morzu rywalizacji i emocji.



Po zakończeniu gier ruszyliśmy na spacer po Pradze Północ, najstarszej części dzielnicy, gdzie brukowane uliczki podskakiwały pod stopami jak stary winyl, a kamienice szeptały historie sprzed lat. Murale grały własne refreny, a każdy zautek miał coś do powiedzenia. Jeden z uczestników rzucił pół-żartem, pół-serio: „Praga jest jak refren starej piosenki – czasem słyszysz ją tylko w słuchawkach, a czasem dudni ulicami”. Tu ciekawostka: Bazar Różyckiego, serce dzielnicy, od dziesięcioleci miesza zapach świeżych kwiatów z gwarą handlujących, a legendy głoszą, że kto się tu zagapi, przegapi życie całej dzielnicy.

A gdzieś w tle dudnił refren Kapeli Czerniakowskiej: „Rzuć bracie błagę. I chodź na Pragę! Weź grubą łagę, melonik też! Zobaczysz w trawie dziewczynki nagie, każda na wagę, ma to co wiesz! Byle tamagę! I Babę Jagę! U nas się bierze pod żeberko i za kark! Więc ponieś flagę, weź na odwagę i chodź na Pragę pod lunapark!”

Na koniec – pożegnania, zdjęcia, uściski. Warszawa żegnała nas trzydziestostopniowym wrześniowym upałem, a my odjeżdżaliśmy bogatsi o wspomnienia, nowe przyjaźnie i ten rodzaj zmęczenia, który najlepiej świadczy o tym, że przeżyło się coś naprawdę intensywnego.



Pięć dni, wiele wrażeń

EB

Warszawa powitała naszą świętokrzyską grupę słońcem zza chmur. Już od pierwszych chwil czuć było życie miasta i energię uczestników wyjazdu. Wyjazd rozpoczął się od konferencji w Pałacu Kultury i Nauki poświęconej edukacji włączającej – temat możliwości kształcenia osób ze szczególnymi potrzebami wzbudził duże zainteresowanie uczestników. Spotkanie z dr n. med. Anną Marią Ambroziak, okulistką, było fascynujące – w przerwach dosłownie nie miała chwili dla siebie, tyle osób chciało z nią porozmawiać, dopytać i podzielić się swoimi doświadczeniami.

Wieczorem zasiedliśmy do międzynarodowej obiadowej kolacji. Przy stole spotkali się ludzie

z różnych krajów i środowisk. Były żarty, rozmowy, wymiana doświadczeń – w takich chwilach widać, że najważniejsze jest zwykłe bycie razem, rozmowa i uśmiech.

Następnego dnia uczestnicy wzięli udział w uroczystej inauguracji – odśpiewanie hymnu Polski przez setki osób niewidomych i słabowidzących zawsze wzbudza wzruszenie, pokazując, że nasza obecność ma znaczenie. W ramach części merytorycznej odbyły się panele dyskusyjne dotyczące funkcjonowania osób niewidomych w różnych sferach życia – kulturze, sporcie, pracy i codziennych sytuacjach, a także w kontekście technologii wspomagającej i dostępności przestrzeni publicznej. Było to źródło inspiracji i praktycznych wskazówek, a uczestnicy chętnie dzielili się własnymi doświadczeniami.

Nie zabrakło też wydarzeń kulturalnych. Występ Jakuba Kuszlika wywarł ogromne wrażenie na naszej grupie, a wieczorne spotkania integracyjne przy gitarze i wspólnym śpiewaniu pozwalały lepiej się poznać i zacieśnić więzi. Były też momenty relaksu przy grillu, gdzie przy

wspólnym posiłku słuchaliśmy koncertu zespołu KORBA. A na koniec była możliwość spalić kalorie przy muzyce dyskotekowej. Sobota była dniem pełnym wrażeń.

Wyjazd poświęcony był również nowoczesnym aplikacjom wspierającym orientację i samodzielność osób niewidomych i słabowidzących.

NaviGo okazała się niezwykle praktyczna – prowadzi krok po kroku w terenie, informując o przeszkodach, punktach orientacyjnych, przejściach dla pieszych, schodach czy windach. Uczestnicy testowali ją w różnych sytuacjach miejskich, sprawdzając, jak intuicyjnie prowadzi i jak daje poczucie bezpieczeństwa podczas poruszania się po nieznanym mieście. Po testach okazało się jednak, że aplikacja wymaga pewnych poprawek i aktualizacji, aby w pełni wykorzystać jej potencjał.

Warsawpolis Guide pozwala odkrywać atrakcje Warszawy w sposób audio-przewodnikowy. Uczestnicy testowali zwiedzanie miasta, słuchając opisów historycznych miejsc, obiektów i wydarzeń, choć jednocześnie zauważyli, że aplikacja wymaga dopracowania – brak możliwości regulacji prędkości odtwarzania audio, brak opisów grafik w e-pocztówkach oraz problemy z powiadomieniami i serwerem ograniczały pełne wykorzystanie jej potencjału.

Seeing AI okazała się niezastąpiona w codziennym życiu. Pozwala zeskanować menu w restauracji, dokument czy etykietę produktu i natychmiast odsłuchać jego treść dzięki synteźatorowi mowy. Uczestnicy docenili, jak szybko i praktycznie można w ten sposób zdobyć potrzebne informacje, co daje poczucie niezależności i ułatwia funkcjonowanie w przestrzeni publicznej.

Zwiedziliśmy też Wilanów – pałacowe wnętrza, ogrody i makiety dotykowe pozwalały poznawać historię wszystkimi zmysłami. Jednym z najbardziej pamiętnych i zabawnych momentów była „specjalna podróż pociągiem”. Cała grupa niewidomych była prowadzona w nietypowej kolejności: najpierw niewidoma blondynka, potem mulat z Egiptu i na końcu czarnoskóry

uczestnik z Nigerii w tradycyjnym stroju. Taka kombinacja wzbudzała zainteresowanie przechodniów i warszawskiej policji. Choć w stolicy naprawdę niewiele może kogokolwiek zdziwić, tym razem reakcje były pełne uśmiechu i zaciekawienia. Kolejna śmieszna sytuacja wydarzyła się przy jednym ze spotkań integracyjnych. Grażyna, uczestniczka naszej świętokrzyskiej grupy, postanowiła zrobić miejsce Sabrinie z Wielkiej Brytanii – i w tym celu... usiadła Bronkowi na kolanach! Cała scena wyglądała tak absurdalnie, że trudno było nie wybuchnąć śmiechem. Na dodatek Grażyna tłumaczyła nowo zaprzyjaźnionej Sabrinie, że „nic złego się nie dzieje, bo Bronek to jej mąż”. Reakcje w grupie były mieszanką zaskoczenia i prawdziwej fali śmiechu – jedno z tych wspomnień, które od razu staje się anegdotą i długo krąży w opowieściach o wyjeździe.

Nie da się nie wspomnieć że wspólne przejazdy jednym autokarem sprzyjały integracji uczestników. Podczas jednego z powrotów do hotelu goście z Izraela zaprezentowali wszystkim znany utwór Hava Nagila, ucząc pozostałych jego melodii i wspólnego śpiewu, co dodatkowo wzmocniło atmosferę radości i współpracy między uczestnikami. Wszystko to sprawiło, że bariera językowa nie miała większego znaczenia.



Wyjazd miał również swoją duchową część – Msza Święta w Kościele Pokamedulskim, piękna oprawa muzyczna i możliwość wypowiedzenia własnych intencji sprawiły, że Eucharystia była wyjątkowo osobista i poruszająca. Na zakończenie odbyła się gra miejska w Parku Skaryszewskim – pełna współpracy, rywalizacji i śmiechu – która idealnie podsumowała pięć dni spędzonych razem.

To moja 16. edycja konferencji. Jak zawsze pozostawia różne emocje – zarówno we mnie, jak i w innych uczestnikach. A oto odczucia osób z mojej grupy, które zechciały się nimi podzielić:

Na konferencję REHA FOR THE BLIND jeżdżę niemal nieprzerwanie już od 2009 roku. Co mnie przyciąga i motywuje? Przede wszystkim okazja do ciekawych spotkań. Szczególny walor mają tu oczywiście spotkania z wystawcami (zwłaszcza z kraju i zagranicy), z którymi można porozmawiać, wzbogacić swoją wiedzę o najnowsze rozwiązania tyfłoinformatyczne, dopytać o produkty, zapoznać się i przetestować nieznane wcześniej aplikacje, obejrzeć urządzenia, których wcześniej nie było okazji zobaczyć na żywo.

REHA to również okazja, by wysłuchać wystąpienia ciekawych prelegentów, poruszających zagadnienia z dziedziny technologii, medycyny, rehabilitacji, kultury, edukacji i sportu, a także kwestii prawnych. Jest to także niepowtarzalna okazja do poznania ciekawych ludzi, odnowienia znajomości, nawiązania przyjaźni, ogólnie mówiąc – integracji poprzez udział we wspólnej zabawie, grach terenowych, konkursach, posiłkach czy wspólnym muzykowaniu. Wielbicieli muzyki każdego roku mogą wysłuchać ciekawych koncertów, a że prezentowane są różne rodzaje muzyki – od klasycznej, poprzez rock i jazz, aż do muzyki rozrywkowej i pop – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Dodatkowe atrakcje, takie jak wyjścia do muzeum, dają szansę by zwiedzić miasto i lepiej poznać otaczający świat. Nie pozostaje zatem nic innego, jak powiedzieć po prostu: „Do zobaczenia”. Przemek

Uważam, że konferencja REHA jest potrzebna, ponieważ dzięki niej możemy poznać technologie ułatwiające życie osobom niewidomym i mamy



możliwość podzielenia się własnymi doświadczeniami w tym zakresie, skorzystać z atrakcji, które ubarwiają ten wyjazd, integrować się, spędzić wspólnie czas, sprawdzić i poćwiczyć znajomość języka angielskiego w rozmowach z zagranicznymi gośćmi – w moim przypadku również szwedzkiego. To była frajda móc sprawdzić się w używaniu pięknego skandynawskiego języka, tym bardziej, że do tej pory nie miałam takiej możliwości.

Wszystkie wymienione zalety sprawiają, że na konferencję warto jeździć co roku, nie tylko raz na jakiś czas, bo mimo powtarzających się na niej elementów, każda edycja wnosi coś nowego.
Karolcia

REHA FOR THE BLIND to wydarzenie, które pozwala mi poznać nową technologię, spotkać ludzi, czasami nawet ponownie nawiązać głębszą relację, a także pokazać, że zawsze każdy na każdego może liczyć. Zwłaszcza w kontekście dzielenia się rozwiązaniami, w kontekście dzielenia się tym, co wcześniej zdobył. To wielki międzynarodowy uniwersytet, oparty na praktycznych doświadczeniach. Doświadczeniach zbieranych przez lata, bardzo mocno osadzonych niejednokrotnie w kulturach poszczególnych krajów. To także okazja do poznania międzynarodowego towarzystwa, do nawiązania nowych kontaktów, nowych znajomości i przyjaźni. To spotkanie, które pokazuje siłę środowiska osób z dysfunkcją wzroku, a także wielką dobroć ich bliskich i wszystkich, którzy w to wydarzenie są zaangażowani. Dla mnie osobiście ta konferencja to przedsięwzięcie, na które warto jeździć co roku. Jest to spotkanie, które pokazuje bardzo ważną rzecz: Kielce, Kraków i Warszawa – dla rewalidacji wspólna sprawa. Mateusz



Wspólne doświadczenia i refleksje

Centralna Konferencja REHA FOR THE BLIND odbywa się co roku integrując pracowników i beneficjentów wszystkich wojewódzkich oddziałów Fundacji Szansa, gości z zagranicy oraz środowiska naukowe, artystyczne i branżę technologiczną. Hasło tegorocznego spotkania – „Jesteśmy razem – aktywni i ciekawi świata” – znalazło swoje odzwierciedlenie w bogatym programie i wspólnych przeżyciach.

Na grupę uczestników z województwa zachodniopomorskiego składało się 48 osób, z czego 15 stanowili mieszkańcy powiatu Choszczno, 8 Stargardu, 5 Gryfic i 20 Szczecina. Wszyscy podczas wyjazdu zamieszkali w Hotelu Arche, gdzie mogli korzystać z wygodnych pokoi oraz smacznych posiłków.

Zaraz po przyjeździe ogromnym przeżyciem była wizyta w Ogrodach na dachu Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego. To miejsce zrobiło na uczestnikach ogromne wrażenie – zielone aleje, piękna panorama miasta i możliwość chwilowego oddechu od zgiełku stolicy. Pogoda dopisała, dlatego niemal każdy uczestnik robił zdjęcia, chcąc zatrzymać wspomnienia na długo. To przestrzeń, która urzekła wszystkich – jednak warto podkreślić, że wysokie schody mogą stanowić poważne utrudnienie dla osób z trudnościami w poruszaniu się. Mimo to ogród pozostawił niezapomniane wrażenie.

Już pierwszego dnia uczestnicy mieli okazję zatrzymać się na chwilę w codziennym zabieganiu i zanurzyć w świecie muzyki. W sali

konferencyjnej CNK rozbrzmiały utwory Fryderyka Chopina w mistrzowskim wykonaniu Jakuba Kuszlika – pianisty młodego pokolenia, laureata międzynarodowych konkursów. Delikatne dźwięki fortepianu kołysały zmęczenie po podróży, a jednocześnie napętniły salę podniosłą atmosferą. „To było niezwykle – jakby muzyka przeniosła nas w inny wymiar” – mówiła jedna z uczestniczek. Koncert stał się pięknym wstępem do całej Konferencji, budując nastrój wspólnoty i duchowego wyciszenia.

Kolejny dzień rozpoczął się od udziału w manifestacji pod Pałacem Prezydenckim, odbywającej się pod wymownym hasłem: „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”. To wydarzenie miało szczególną wagę – było nie tylko pokojową formą zwrócenia uwagi na potrzeby osób niewidomych i słabowidzących, ale też okazją do pokazania jedności i odwagi całej społeczności. Beneficjenci chętnie wchodzili w rozmowy z dziennikarzami TVN24, dzielili się swoimi doświadczeniami i marzeniami o bardziej dostępnej Polsce. Po oficjalnych wystąpieniach atmosfera szybko się rozluźniła – uczestnicy robili sobie pamiątkowe zdjęcia z reporterami, a uśmiechy i żarty przełamywały początkową treść. W dalszej części dnia grupa wybrała się na spacer po Krakowskim Przedmieściu, by w spokojniejszej aurze cieszyć się pięknem warszawskich ulic i historycznych budynków.

Następnie nasza grupa udała się do Łazienek Królewskich – miejsca, które od lat zachwyca zarówno turystów, jak i mieszkańców Warszawy. Spacer w otoczeniu bujnej roślinności, śpiewu ptaków i przeuroczych wiewiórek był prawdziwym odprężeniem po pełnym emocji poranku. Skorzystaliśmy z niebiletowanego dnia zwiedzania, co pozwoliło bez pośpiechu odwiedzić najważniejsze zabytki: Zamek na Wodzie, Oranżerię oraz Powozownię.

Łazienki okazały się też przykładem przestrzeni dobrze przygotowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Szerokie alejki, czytelne oznaczenia i możliwość wyboru różnych tras sprawiły, że każdy uczestnik mógł znaleźć coś dla siebie – od spokojnego spaceru po ogrodach po zwiedzanie pełnych historii wnętrz. „Tutaj

naprawdę czuliśmy się swobodnie i bezpiecznie” – podkreślali beneficjenci. To miejsce, które udowadnia, że piękno i dostępność mogą iść w parze.

Kolejnym ważnym punktem programu było zwiedzanie Muzeum Azji i Pacyfiku. Instytucja przygotowała się bardzo dobrze do przyjęcia osób z dysfunkcją wzroku – udostępniono tyflografiki, a przewodnicy z zaangażowaniem opisywali słowami to, czego niektórzy uczestnicy nie mogli zobaczyć. Było to niezwykle wartościowe, jednak część osób niedowidzących zwracała uwagę na trudności związane z panującym półmrokiem, który utrudniał samodzielne poruszanie się po wystawie.



“Łazienki okazały się też przykładem przestrzeni dobrze przygotowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Szerokie alejki, czytelne oznaczenia i możliwość wyboru różnych tras sprawiły, że każdy uczestnik mógł znaleźć coś dla siebie – od spokojnego spaceru po ogrodach po zwiedzanie pełnych historii wnętrz.

W kolejnym dniu dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty plastyczne w Muzeum Etnograficznym, gdzie uczestnicy tworzyli aniołki z opłatków. Była to okazja do integracji, poznania tradycji i rozwijania umiejętności manualnych. Niestety, prowadząca warsztaty nie miała większego doświadczenia w pracy z osobami niewidomymi – zbyt często prezentowała czynności wyłącznie wizualnie, zamiast opisywać je słowami. Mimo to zajęcia zostały odebrane pozytywnie i przyniosły uczestnikom wiele radości.

Na szczególne uznanie zasłużyło Muzeum Narodowe i wystawa „Skarby pustyni”. Choć panował tam półmrok, który sam w sobie stanowił utrudnienie dla osób słabowidzących, profesjonalizm przewodniczki w pełni to rekompensował. Jej barwne opisy, umiejętność oddania klimatu ekspонатów oraz wykorzystanie tyflografik pozwoliły każdemu uczestnikowi poczuć, że naprawdę „widzi” wystawę. To przykład dostępności na najwyższym poziomie.

Tego samego dnia odwiedziliśmy również Wystawę Accessibility EXPO 2025, która okazała się niezwykle inspirującym doświadczeniem. Szczególne zainteresowanie naszych podopiecznych wzbudziła ekspozycja prac ceramicznych

– pełnych ekspresji kształtów i faktur. Każde dzieło odzwierciedlało emocje beneficjentów naszej Fundacji, pozwalając innym zobaczyć świat ich oczami, a właściwie – poczuć go dotykiem. „Każda praca mówiła własnym językiem” – komentował jeden z uczestników, przesuając dłonią po powierzchni glinianej rzeźby.

Nie mniejszym zainteresowaniem cieszyło się stoisko Fundacji „Podstawa to Postawa”, gdzie można było sprawdzić nieprawidłowości we własnym sposobie chodzenia czy siedzenia. Krótkie konsultacje pokazywały, jak ważna jest profilaktyka i świadomość ciała. Wielu beneficjentów z ciekawością poddawało się testom, odkrywając przy tym błędy w codziennej postawie. Była to atrakcja praktyczna i pouczająca – połączenie edukacji zdrowotnej z elementem zabawy.

Zwieńczeniem wyjazdu była gra terenowa w Parku Skaryszewskim. Była to atrakcja bez barier – dostosowana do różnych możliwości uczestników, angażująca i pełna dobrej zabawy. Nasza grupa świetnie się zintegrowała, współpracowała przy rozwiązywaniu zadań i ostatecznie zajęła drugie miejsce. Radość, poczucie wspólnoty i satysfakcja z aktywnego udziału były bezcenne, a wspólne przeżycia pozostaną w pamięci uczestników na długo.

Konferencja REHA FOR THE BLIND 2025 pokazała, jak ważne jest tworzenie przestrzeni otwartych na potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Dzięki dobrze przygotowanym przewodnikom, tyflografikom, a także wsparciu wolontariuszy i tyflospecjalistów, uczestnicy mogli w pełni korzystać z oferty kulturalnej i edukacyjnej stolicy. Jednocześnie wydarzenie unaocznilo, że wciąż istnieją miejsca, gdzie bariery architektoniczne czy oświetleniowe utrudniają pełne uczestnictwo.

Najważniejsze jednak pozostają wspólne przeżycia – zachwyty nad Ogrodami BUW, wzruszenia podczas warsztatów, radość ze wspólnej rywalizacji w grze terenowej. To właśnie te doświadczenia budują poczucie wspólnoty, dają energię do działania i pokazują, że idea „Jesteśmy razem” ma realne, piękne znaczenie.

Opolska grupa na REHA

NIL

W dniach 18–21 września 2025 r. uczestniczyliśmy w jednej z najważniejszych krajowych inicjatyw dedykowanych osobom z niepełnosprawnością wzroku – konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w Warszawie. Wydarzenie to, tradycyjnie organizowane przez Fundację Szansa dla Niewidomych, jak co roku przyciągnęło setki uczestników z całej Polski i z zagranicy, stając się miejscem spotkań, wymiany doświadczeń, a przede wszystkim okazją do podzielenia się radością z przełamywania barier.

Sentymentalna podróż w czasie – Muzeum Życia w PRL-u

Jednym z najmocniejszych akcentów naszego pobytu było zwiedzanie Muzeum Życia w PRL-u – placówki, która przenosi odwiedzających w czasy Polski Ludowej. Dla wielu uczestników, zwłaszcza urodzonych przed 1989 rokiem, była to prawdziwa podróż sentymentalna do młodości. Starsi wspominali meblościanki, saturatory, kolejki w sklepach czy programy telewizyjne sprzed lat, młodszy z ciekawością chłonili opowieści przewodników i doświadczonych uczestników.

Mimo że muzeum wywołało ogrom pozytywnych emocji i wspomnień, trzeba niestety podkreślić duży problem z dostępnością dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi – obiekt posiada liczne schody, brak podjazdów i wind, co zdecydowanie utrudniło udział osobom poruszającym się na wózkach. Z kolei dla osób z niepełnosprawnością wzroku dużym atutem



była możliwość dotykania wybranych eksponatów, co zdecydowanie ułatwiło poznawanie wystawy. Zabrakło jednak dodatkowych udogodnień, takich jak audiodeskrypcja czy opisy w brajlu.

Na pochwałę zasługuje postawa przewodników – niezwykle sympatyczni, zaangażowani, wykazywali empatię i otwartość wobec potrzeb naszej grupy.

Rzemiosło i folklor

Muzeum Etnograficzne zachwyciło nas bogactwem zbiorów, przestronnością sal i starannie zaplanowanymi warsztatami. Niestety, także tutaj dostępność obiektu pozostawiała wiele do życzenia – wejście główne prowadzi po schodach, co stanowi barierę nie do pokonania dla osób na wózkach. Po pokonaniu tej przeszkody uczestnicy mogli korzystać z wind wewnętrznych, które umożliwiały komfortowe poruszanie się po ekspozycjach.

W ramach wizyty odbyły się warsztaty artystyczne prowadzone przez doświadczonych i życzliwych

instruktorki. Uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy. Na zmianę tworzyli aniołki z opłatka oraz tradycyjne wycinanki z kolorowego papieru. Wszyscy z dumą zabrali swoje prace do domu, zapakowane w dedykowane torebki z pamiątkowym logo.

Dużym plusem była audiodeskrypcja wybranych eksponatów, dostępna przez słuchawki – to ukłon w stronę osób z niepełnosprawnością wzroku, który został przez nas bardzo doceniony.

Konferencja REHA – różnorodność i wielowymiarowość

Sama Konferencja jak co roku zachwyciła bogactwem programu i różnorodnością atrakcji. Panele dyskusyjne, prezentacje innowacyjnych technologii wspierających osoby niewidome, wykłady specjalistów z zakresu rehabilitacji, praca czy edukacji były cennym źródłem wiedzy, z którego skorzystało wielu uczestników.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się wystawa rozwiązań rehabilitacyjnych, gdzie można było poznać najnowsze technologie i urządzenia wspierające codzienne funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku. Liczne stoiska informacyjne, punkt masażu oraz porady specjalistów sprawiły, że każdy znalazł coś dla siebie.

Konkurs IDOL – opolskie sukcesy!

Jednym z najbardziej wzruszających momentów Konferencji była inauguracja i uroczysta gala konkursu IDOL – edycja ogólnopolska. Ogromna radość ogarnęła naszą grupę, gdy okazało się, że w każdej z trzech kategorii znalazł się laureat z województwa opolskiego! Gromkie brawa i duma z naszych reprezentantów towarzyszyły tej wyjątkowej chwili.

Koncerty i duchowe uniesienia

Wieczór inaugurujący Konferencję wypełniły koncerty artystów takich jak Jakub Kuszlik i Quartet Krzysztofa Ścierańskiego, które oczarowały publiczność – muzyka poruszyła serca i wprowadziła uczestników w wyjątkowy nastrój.

Równie podniosłym wydarzeniem była niedzielna Msza Święta, której towarzyszyła przepiękna oprawa muzyczna. Nawet osoby niewierzące



lub o innych poglądach przyznały, że była to prawdziwa uczta duchowa, niosąca głębokie przeżycia i moment wyciszenia.

Rywalizacja w Parku Skaryszewskim

Niedzielne popołudnie upłynęło pod znakiem gry miejskiej w Parku Skaryszewskim. Uczestnicy z całej Polski – w tym liczna reprezentacja z Opolszczyzny – rywalizowali w drużynach, wykonując różnorodne zadania na orientację, logiczne i ruchowe. Atmosfera zdrowej rywalizacji, śmiech i współpraca sprawiły, że to wydarzenie zapadnie w pamięć na długo.

Podsumowanie

Udział opolskiej grupy w Konferencji REHA był niezwykle cennym doświadczeniem – edukacyjnym, emocjonalnym i integracyjnym. Z jednej strony – ogromna radość z możliwości uczestnictwa w wydarzeniu o tak dużej skali i wadze społecznej, z drugiej – refleksja nad wciąż istniejącymi barierami, zwłaszcza w obszarze dostępności przestrzeni muzealnych dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi i wzrokowymi.

Pomimo tych trudności uczestnicy wyjechali z Warszawy z bagażem nowych doświadczeń, inspiracji, wiedzy i pięknych wspomnień. To było święto integracji, wspólnoty i empatii.

Dostępna Afryka

REHA FOR THE BLIND
IN POLAND i przełamywanie
stereotypów w Muzeum
Etnograficznym



W ramach Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025, Katowickie Biuro Regionalne miało przyjemność uczestniczyć w niezwykłej wystawie zorganizowanej w Państwowym Muzeum Etnograficznym w Warszawie – miejscu, które łączy sztukę, kulturę i dostępność.

Afryka oczami Afrykanek i Afrykanów

Wystawa „Afrotopie” to nie tylko zbiór fotografii o wartości artystycznej, lecz również oddanie przestrzeni afrykańskim artystkom i artystom, w której mogą mówić własnym głosem o swoich doświadczeniach, codzienności, miejscach i tożsamości.

Prace prezentowane na wystawie to świadoma próba zerwania z utrwalonymi stereotypami o Afryce, często przedstawianej z jednej strony jako egzotyczna, kolorowa kraina pełna „inności”, a z drugiej jako miejsce pełne biedy, konfliktu, braku edukacji i perspektyw. To spojrzenie z zewnątrz, powierzchowne i uproszczone, dominuje w mediach i kulturze popularnej.

Tymczasem „Afrotopie” oddają głos osobom, które Afrykę współtworzą na co dzień. Ich prace ukazują kontynent jako przestrzeń pełną życia, twórczości i kulturowego bogactwa, a także jako miejsce, które mierzy się z wyzwaniami bliskimi całemu światu: globalizacją, dojrzewaniem, poszukiwaniem tożsamości. Wystawa pozwala spojrzeć na Afrykę oczami jej mieszkanek i mieszkańców, bez uproszczeń i umniejszeń.

Wystawa została zaprojektowana z myślą o szerokim gronie odbiorców, z uwzględnieniem różnych potrzeb i możliwości percepcyjnych. Wszystkie treści ekspozycji były dostępne zarówno w języku polskim, jak i angielskim, a ponadto przygotowano szereg udogodnień zwiększających dostępność – m.in. audiodeskrypcję całej wystawy oraz wybranych obiektów, tyflografiki, wideoprzewodnik w Polskim Języku Migowym, czytelne teksty w odpowiedniej wielkości czcionkach, a także szerokie ciągi komunikacyjne i strefy odpoczynku.

Szczególną uwagę poświęcono osobom niewidomym i słabowidzącym. Dzięki tyflografikom mogliśmy zapoznać się z wybranymi scenami z życia lokalnych społeczności afrykańskich, ukazującymi ich codzienność, relacje i zwyczaje. Tyflografiki zostały wzbogacone o szczegółowe audiodeskrypcje, które nie tylko opisywały formę wykonania określonych prac, ale również wprowadzały odbiorców w ich kontekst kulturowy i interpretacyjny. Dzięki temu osoby z niepełnosprawnością wzroku mogły nie tylko „zobaczyć” przedstawione obrazy, ale również zrozumieć ich znaczenie i przesłanie. Pan Michał, który miał okazję doświadczyć całej wystawy, opowiedział o swoich odczuciach: „Dzięki temu, że lektor starał się oddać sens i przesłanie autora, każdy element, który wyczułem, nabrał dla mnie głębszego znaczenia i symboliki, co sprawiło, że mój odbiór pracy był znacznie pełniejszy”.

Dzięki możliwościom, jakie dają audiodeskrypcja i tyflografika, mogliśmy jeszcze pełniej poznać już i tak wielowymiarowy obraz Afryki. Te sensoryczne narzędzia dopełniły odbiór, otwierając nowe perspektywy i pogłębiając nasze zrozumienie, pozwalając zanurzyć się w kulturze, która zachwyca swoją głębią i różnorodnością.



Rzeszowskie projekty Szansy

Anna Kisała

KROK DO SAMODZIELNOŚCI – WSPARCIE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W RZESZOWIE

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem zaprasza mieszkańców Rzeszowa posiadających orzeczenie o niepełnosprawności do udziału w projekcie **„Krok do Samodzielności – dostępność i wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami”**.

To szansa na zdobycie praktycznych umiejętności, większą samodzielność oraz lepsze przygotowanie do codziennych wyzwań.

Projekt oferuje kompleksowe wsparcie, dopasowane do indywidualnych potrzeb uczestników. Zakres wsparcia:

Indywidualne wsparcie technologiczne (4 godziny)

Uczestnicy skorzystają z doradztwa dotyczącego nowoczesnych technologii – m.in. w doborze odpowiedniego sprzętu, jego obsługi i bieżącej pomocy technicznej.

Poradnictwo indywidualne (5 godzin)

Możliwość rozmowy ze specjalistami z zakresu:

- › psychologii,
- › zagadnień społeczno-prawnych,
- › coachingu,
- › umiejętności społecznych.

To wszechstronne wsparcie pozwoli lepiej radzić sobie w codziennym życiu, relacjach i sprawach urzędowych.

Kto może wziąć udział?

- › Mieszkańcy Rzeszowa
- › Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności

Rekrutacja trwa do 29 sierpnia 2025 r.

O udziale decydowała kolejność zgłoszeń.

Zrób krok do większej samodzielności – skorzystaj z bezpłatnego wsparcia i zadbaj o swoją przyszłość!

Zadanie „Krok do Samodzielności – dostępność i wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami”

jest realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przekazanych przez Prezydenta Miasta Rzeszowa.

Z SZANSĄ DLA SENIORÓW – WYJĄTKOWY PROJEKT DLA MIESZKAŃCÓW RZESZOWA 60+

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem zaprosiła seniorów z Rzeszowa do udziału w nowym projekcie „Z Szansą dla Seniorów”, realizowanym dzięki wsparciu z budżetu Miasta Rzeszowa.

To niepowtarzalna okazja, by aktywnie spędzić czas, rozwijać pasje, zdobywać nową wiedzę i nawiązać wartościowe relacje.

W ramach projektu odbędą się warsztaty florystyczno-artystyczne oraz dietetyczno-kulinarne, zaprojektowane specjalnie z myślą o potrzebach i zainteresowaniach osób 60+. Co czeka uczestników?

Warsztaty florystyczno-artystyczne

Podczas tych zajęć uczestnicy stworzą własny „las w szkłe” – efektowną dekorację roślinną, którą zabiorą do domu. To doskonała forma relaksu i twórczej ekspresji.

Warsztaty dietetyczno-kulinarne

Składają się z dwóch części:

- › Teoretycznej – uczestnicy poznają podstawy zdrowego odżywiania, zasady tworzenia zbilansowanych posiłków oraz piramidę żywieniową.
- › Praktycznej – wspólne gotowanie, degustacja potraw i wymiana kulinarnych doświadczeń w miłej atmosferze.

Rekrutacja trwa do 29 sierpnia 2025 r.

Projekt dofinansowany z Budżetu Miasta Rzeszowa.

Biuro projektów: ul. Rejtana 10/203 (budynek RENA)

Telefon kontaktowy: 695 966 544

KROK DO SAMODZIELNOŚCI

dostępność i wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami



- Indywidualne zajęcia technologiczno-informacyjne
- Indywidualne poradnictwo aktywizujące społecznie

Biuro Regionalne
w Rzeszowie:

ul. Rejtana 10/203
tel. 695 966 544

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



Zadanie Krok do Samodzielności – dostępność i wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami jest realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przekazanych przez Prezydenta Miasta Rzeszowa

Z SZANSĄ DLA SENIORÓW

Warsztaty florystyczno-artystyczne
i dietetyczno-kulinarne dla mieszkańców
Rzeszowa w wieku 60+



Biuro Regionalne w Rzeszowie: ul. Rejtana 10/203
tel. 695 966 544



Zadanie Z Szansą dla Seniorów jest realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Miasta Rzeszowa

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

Fenomen pielgrzymek w wakacje

Dlaczego latem ruszamy w drogę?

Roksana Herbasz

Lipiec. Skwar leje się z nieba, asfalt parzy, a jednak tysiące ludzi w całej Polsce (i nie tylko) zakłada wygodne buty i rusza przed siebie. Po co? Z przyzwyczajenia? Z wiary? Dla wspólnoty? A może dla ciszy, której nie ma w klimatyzowanym biurze?

Z perspektywy pedagoga widzę w pielgrzymkach wakacyjnych laboratorium wychowania do odpowiedzialności i współpracy. Jako osoba wierząca – przestrzeń na rozmowę z Bogiem „po drodze”. A z punktu widzenia dostępności – wyzwanie i szansa: jak sprawić, by droga była przyjazna także dla osób z dysfunkcją wzroku?

Krótką historią pielgrzymowania w Polsce

Od średniowiecza Polacy wędrowali do miejsc uznawanych za „bliższe niebu”. Najstarsze szlaki prowadziły do relikwii świętych: **Gniezno** (grób św. Wojciecha), **Święty Krzyż** w Górach Świętokrzyskich (relikwie Drzewa Krzyża Świętego). Rok **1382** i sprowadzenie obrazu Matki Bożej do klasztoru paulinów w **Częstochowie** sprawiły, że Jasna Góra stała się „sercem” polskiego pielgrzymowania. W XVII wieku rozkwitły **kalwarie** – zwłaszcza **Kalwaria Zebrzydowska** (fundowana od 1600 r.), gdzie modlitwa łączyła się z teatralnymi misteriami.

W XIX wieku tłumy ściągały do **Gietrzwałdu** (objawienia 1877 r.), a w XX i XXI wieku do listy „magnesów” dołączyły: **Licheń**, **Łagiewniki** (kult Miłosierdzia Bożego), **Święta Lipka**, **Piekary Śląskie**, **Kodeń**, **Studzieniczna**. Dzisiaj **Jasna**



Góra przyjmuje ok. 4–5 mln pielgrzymów rocznie (kilkadziesiąt tysięcy dociera pieszo). **Kalwaria Zebrzydowska** gromadzi ponad 1 mln wiernych rocznie, **Łagiewniki** – około 2 mln. Coraz popularniejsze są także polskie odcinki **Camino de Santiago (Camino Polaco)**.

Najczęściej wybierane miejsca i style pielgrzymowania

- › **Jasna Góra (Częstochowa)** – klasyczne piesze pielgrzymki, ale też rowerowe, biegowe, rolkowe.
- › **Kalwaria Zebrzydowska** – Drogi Krzyżowe w terenie, misteria pasyjne.
- › **Łagiewniki (Kraków)** – modlitwa i edukacja o Miłosierdziu.
- › **Licheń** – „sanktuarium-moloch”, częste wyjazdy autokarowe.
- › **Gietrzwałd / Święta Lipka** – Warmia i Mazury; często łączone z wypoczynkiem nad jeziorami.
- › **Święty Krzyż** – szlak górski, połączenie pobożności i kontemplacji natury.
- › **Lokalne sanktuaria maryjne i patronów miast** – jednodniowe parafialne wyprawy.

Formy: piesze (klasyka), rowerowe, kajakowe, konne, biegowe, „pielgrzymka duchowa” (łączy się modlitwą z domem), hybrydowe (część trasy pieszo, część busem).

“ Od średniowiecza Polacy wędrowali do miejsc uznawanych za „bliższe niebu”.

Wakacje + pielgrzymka = związek nieprzypadkowy

- › **Czas wolny od pracy/szkoły** – łatwiej wygospodarować kilka lub kilkanaście dni.
- › **Pogoda** (teoretycznie) sprzyjająca – dłuższy dzień, choć upał bywa przeciwnikiem numer 1.
- › **Tradycja** – wiele słynnych pielgrzymek (np. na Jasną Górę) organizuje się właśnie w sierpniu; rocznice i święta maryjne są wpisane w kalendarz.
- › **Potrzeba „resetu”** – jedni jadą na „all inclusive”, inni idą „all intensive”: intensywnie, głęboko, z plecakiem pytań.

„Wakacje” od rutyny nie muszą oznaczać wakacji od sensu. Dla wielu pielgrzymka jest jedyną przestrzenią, by usłyszeć siebie i Boga.

Pielgrzymka jako mikrosocjologia – żywa wspólnota w ruchu

Struktura grupy

- › **Przewodnik duchowy** (ksiądz, siostra, świecki lider) – nadaje rytm modlitwy i zatrzymań.
- › **Służby porządkowe** – dbają o bezpieczeństwo na drodze, kontakt z policją, karetką.
- › **Muzyczni** – gitara na plecach, śpiewnik w telefonie, głośnik bluetooth.
- › **Medyk** – plaster, bandaż, glukoza, elektrolity.
- › **Ludzie od logistyki** – kanapki, zupa, noclegi na sali gimnastycznej.

Wychowawcza moc drogi

- › **Współodpowiedzialność** – jeśli nie pomożesz rozłożyć karimat, będziesz spał na betonie.
- › **Rezygnacja z „mojego”** – łazienka jest jedna, posiłek wspólny, tempo dostosowane do najstarszych.
- › **Komunikacja bez ekranów** – rozmowy na żywo, śpiew, świadectwa.

- › **Ciało jako nauczyciel** – pęcherze uczą pokory, mięśnie – wytrwałości.

Pielgrzymka to sprawdzian kompetencji społecznych – asertywność, empatia, umiejętność rozwiązywania konfliktów „tu i teraz”.

Duchowość „w drodze”: wiara krocząca, nie stojąca

- › **Modlitwa rytmem kroków** – różaniec liczony perłami i krokami, litanie w takt stóp.
- › **Świadectwa i konferencje** – krótkie, w drodze, często improwizowane.
- › **Milczenie** – coraz popularniejsze są odcinki „w ciszy”. To luksus w świecie hałasu.
- › **Poczucie celu** – geograficzny (dojść do sanktuarium) i egzystencjalny (znaleźć odpowiedź, prosić, dziękować).

Osoby wierzące często mówią: „Droga to modlitwa”. Człowiek modli się oddechem, bólem stóp, wspólnym śpiewem.

Dostępność: jak zrobić pielgrzymkę przyjazną osobom z dysfunkcją wzroku?

Organizacja

- › **Zgłoszenie potrzeb przed wyjściem** – kontakt mailowy/telefoniczny z organizatorami: „Potrzebuję przewodnika/naprowadzania głosowego/oznaczeń dotykowych”.
- › **Buddy system** – każda osoba niewidoma ma „parę” (albo dwie naprzemienne), z którą idzie i śpi w jednym sektorze noclegowym.
- › **Opis dnia audio** – wieczorne nagranie planu jutra (trasa, godziny, postoje) do odsłuchania w telefonie.
- › **Oznaczenia dotykowe bagażu** – gumki, wypukłe taśmy na plecach ułatwiają identyfikację.

W drodze

- › **Sygnaty dźwiękowe** – gwizdek lub hasło przewodnika przy zmianie tempa, zatrzymaniu, zwężeniu drogi.
- › **Precyzyjne komunikaty** – „dziura po lewej, dwa kroki”, „gałęzie na wysokości twarzy”.
- › **Mikro przerwy na „skan ciała”** – co godzinę zapytanie: „Czy potrzebujesz zmiany pozycji, wody, opatrunku?”.

Noclegi i posiłki

- › **Mapka słowna sali** – „Wejście po prawej, toaleta na końcu korytarza, kuchnia po lewo”.
- › **Bufet z opisem** – wolontariusze opisują słownie, co jest w garnkach.
- › **Miejsca na ładowanie urządzeń** – listwy z prądem w jednym miejscu, oznaczone dźwiękowo/werbalnie.

Dostępność to nie luksus, tylko praktyczna życiowość. A często – najlepsza katecheza empatii dla całej grupy.

Psychologia pielgrzymy – co nas ciągnie na drogę?

- › **Potrzeba wspólnoty** – samotność miejskiego życia kontra wspólna droga.
- › **Detoks informacyjny** – zostawiamy social media (choć powerbank w plecaku kusi).
- › **Rytuał przejścia** – maturzyści po egzaminach, narzeczeni przed ślubem, rodzice po stracie – idą, by domknąć etap.
- › **Wytrzymałość jako wartość** – satysfakcja z pokonania 200 km na własnych nogach.
- › **Ucieczka od roli** – na pielgrzymce jesteś „idącym”, nie menedżerem, prawnikiem, mamą.

Cienie fenomenu – kiedy pielgrzymka „nie działa”

- › **Grupa może przytłaczać** – dla introwertyków ciągła obecność innych to walka. Rozwiązanie: odcinki w ciszy lub małe podgrupy.
- › **Presja religijna** – „Skoro idziesz, musisz się modlić tak jak my”. Warto jasno powiedzieć, że każdy ma swoją dynamikę duchową.
- › **Wykluczenie przez tempo** – najślabisi zostają z tyłu. Konieczna jest elastyczność trasy i wsparcie logistyczne.
- › **Zbytne „eventowanie”** – selfie, transmisje live, lajki. Można, ale czy o to chodzi?

Mini-słowniczek pielgrzymy (i organizatora)

- › **„Zrzutka”** – wspólne kupowanie wody/jedzenia, składka na autokar techniczny.
- › **„Trasa techniczna”** – samochód z bagażami, medykamenty, zapasowe buty.
- › **„Konferencja”** – krótkie nauczanie na trasie.
- › **„Apel”** – wieczorne spotkanie modlitewne, podsumowanie dnia.

- › **„Sektor”** – miejsce noclegu w sali, zwykle oznaczone numerem/literą.

Pielgrzymka DIY – jak zorganizować własną, małą drogę

1. **Cel i intencja** – dokąd i po co idziesz? Sanktuarium lokalne, stare drzewo, grób bliskiej osoby.
2. **Trasa** – sprawdź pobocza, przejścia przez mosty, możliwość odpoczynku.
3. **Ekipa** – 2–5 osób: jedna prowadzi, druga zabezpiecza tyły, jedna odpowiada za medyczne, jedna za duchowe treści.
4. **Dostępność** – od razu ustalcie zasady komunikacji, tempo, sygnały.
5. **Rytm dnia** – modlitwa/medytacja, śpiew, cisza, jedzenie, odpoczynek.
6. **Powrót** – logistycznie (autobus, pociąg?), emocjonalnie (krótka rundka: „co wniosłem?”, „co biorę dalej?”).

Historie z drogi – trzy krótkie świadectwa

Ania, 27 lat, słabowidząca: „Bałam się, że będę hamulcem. Okazało się, że grupa zwalniała dla mnie... z wdzięcznością. Mówili: „Fajnie, bo zobaczyliśmy drzewo, które zwykle mijamy biegiem.”

Krzysiek, 45 lat, nauczyciel: „Szukałem odpowiedzi na pytanie o zmianę pracy. Nie znalazłem... ale znalazłem spokój, że mogę szukać dłużej.”

Siostra Teresa, 60+: „Najbardziej cieszyło mnie, gdy młodzi sami oferowali pomoc, ale pytali: Jak mogę pomóc?, a nie ciągnęli za rękę.”

Droga zaczyna się, gdy kończy się asfalt

Fenomen pielgrzymek wakacyjnych to więcej niż religijny zwyczaj. To społeczny, psychologiczny i duchowy mechanizm regeneracji. Droga uczy nas, że możemy iść wolniej (albo szybciej, jeśli ktoś nas pociągnie), że potrzebujemy siebie nawzajem. I że Bóg – jeśli w niego wierzysz – lubi umawiać się z nami „w drodze”.



O kawie słów kilka

Jak parzyć kawę po niewidomemu

Konrad Galiński

Kaldi był pasterzem kóz. Pewnego razu, gdy pasał swoje stado w górach na większej wysokości, zauważył, że zwierzęta są bardziej pobudzone i nie śpią w nocy. Postanowił przyjrzeć się sprawie. Zauważył, że tak się dzieje, gdy kozy zjadają czerwone owoce z krzaków, które nie rosną na mniejszych wysokościach. Pasterz postanowił spróbować, czy też na niego będą miały wpływ. Nie pomylił się. Po zjedzeniu poczuł przyływ energii i pobudzenie. Swoim odkryciem podzielił się z mnichem z pobliskiego klasztoru. Mnich zabrał trochę owoców do klasztoru i zaczął prowadzić eksperymenty z przyrządzaniem owych owoców na różne sposoby. Gdy zaparzył surowe liście i owoce okazało się, że napój jest gorzki. Kiedy ziarna owoców poddał prażeniu, okazało się, że napój jest pobudzający i smaczny. Mnisi dostrzegli w nim również inny atut. Od tej pory mogli spędzać więcej czasu na nocnym czuwaniu i dłużej trwać na modlitwie.

Ta historia miała się wydarzyć w Etiopii w IX w. Jednak nie wiemy czy jest tylko legendą, czy wydarzyła się naprawdę. Rzeczywiście krzewy kawowca rosną w górach, na różnych wysokościach. W zależności od regionu i odmiany mają inne parametry smakowe, ale nie tylko gatunek kawy wpływa na smak. Istotne znaczenie ma obróbka kawy, czyli metoda, jaką ziarna wydobywane są z owoców. Na smak wpływa też stopień palenia. Najprościej mówiąc: im dłużej ziarna kawy są poddawane wysokiej temperaturze, tym kawa jest ciemniejsza. To z kolei ma znaczenie w różnych metodach parzenia. Na smak kawy wpływ ma również grubość mieleńa ziaren, który dobieramy do różnych metod parzenia, a także jakość wody. Pamiętaj, żeby do parzenia kawy używać przefiltrowanej wody.

Jeśli masz w domu system odwróconej osmozy, to już masz dobrą wodę do parzenia kawy. Najwięksi fanatycy kupują wodę w butelkach, która ma idealne wręcz parametry. Generalnie chodzi o to, aby była ona niskozmineralizowana i posiadała odpowiednie minerały, ale jest już bardzo zaawansowany poziom wtajemniczenia kawowego. Jeśli użyjesz wody z dzbanka filtrującego, to na początek będzie wystarczające rozwiązanie.

Najbardziej znanymi odmianami kawy są Arabica i Robusta. Można je stosować w mieszankach, tzw. blendach, i osobno, tzw. single. Więcej kofeiny ma Robusta i dużo bardziej wyrazisty smak, często jest cierpka, smolista, czasem nawet mulista. Rzadko można spotkać ją jako singla. Arabica ma delikatniejszy smak. W świecie kawy uchodzi za szlachetniejszą. Jest uprawiana w wielu regionach świata, chociaż jest trudniejsza do uprawy i bardziej podatna na warunki atmosferyczne. Ma bardziej subtelny smak i jest preferowana przez wielu baristów, zwłaszcza do metod przelewowych. Mieszanki Arabiki i Robusty, najczęściej w stosunku 80 do 20, spotkamy w kawach przeznaczonych do espresso. Takie proporcje pozwalają na uzyskanie zbalansowanego smaku i odpowiedni poziom kofeiny. Parzymy je za pomocą ekspresów ciśnieniowych. Espresso jest bazą wielu znanych kaw. Dzięki zawartości robusty uzyskamy większą kremę, czyli kożuszek, który tworzy się tuż po zaparzeniu kawy.

Smaki

W Polsce jakoś tak mamy, że nie lubimy tego napoju, gdy jest kwaśny. Jednak pomyślmy. Jagody kawowca są owocami. A my przecież lubimy smaki jagód, wiśni, truskawek, pomarańczy, poziomek, jabłek i innych owoców, które przecież też są trochę kwaśne, trochę słodkie, czasem nawet gorzkie. Tak samo jest z kawą. Oczywiście możemy wypalić kawę bardzo ciemno i zabić w niej naturalne smaki, pochodzące z owoców, lecz czy to pozwoli nam poznać głębię tego wspaniałego surowca?

Przepis

W świecie kawoszy panuje kilka zasad parzenia kawy. Pierwsza i najważniejsza – nie zalewamy

kawy wrzątkiem. Temperatura wody, w zależności od metody parzenia, powinna wahać się od 91 do 96 stopni Celsjusza. To ważne, bo dzięki takiemu zabiegowi nasze ziarno nie będzie się przeparało i wydobędzie się prawdziwy aromat i smak naszego naparu. Czasami może on być zaskakujący i bardzo niestandardowy. Zwłaszcza, gdy zaczniemy się bawić ziarnem jasno wypalonym, świeżym, z małej palarni. Druga zasada jest taka, by korzystać ze świeżego ziarna, wypalonego maksymalnie 2 tygodnie przed otwarciem paczki. Wtedy mamy gwarancję, że pijemy dobrej jakości napój. Trzecia zasada to odpowiednie proporcje. Na każde 100 ml wody dajemy 6 g zmielonego ziarna. To pozwala na osiągnięcie optymalnego natężenia aromatu i smaku.

Czwarta zasada: przechowuj kawę w oryginalnym opakowaniu lub w puszce z dobrą uszczelką, tak aby nie wchodziły zapachy z zewnątrz. Kawy absolutnie nie wkładamy do lodówki, gdyż bardzo dobrze pochłania zapachy, a przecież nie chcemy, żeby nasz napar smakował wędliną. Piąta zasada: zmiel kawę tuż przed przygotowaniem. Jeśli nie masz młynka, możesz poprosić w palarni o zmielenie pod Twoją ulubioną metodę parzenia.

Parzenie

Marzeniem niejednej osoby jest posiadanie własnego ekspresu ciśnieniowego. To dobra metoda parzenia, łatwa w obsłudze i pozwalająca na uzyskanie smacznego napoju w krótkim czasie. Niemniej są również inne sposoby na zaparzenie dobrej kawy. Poniżej przedstawię kilka z nich. Są one łatwe do przyrządzenia dla każdego. Stosując podpowiedzi uzyskasz ciekawe wrażenia. Może zachęca Cię one do eksperymentowania i wchodzenia w nowe przestrzenie, zarówno ziaren, jak też sprzętu.

FrenchPress

Francuska prasa to polska nazwa, jest jednym z prostszych sposobów na parzenie kawy. Jest to po prostu dzbanek z tłokiem, którym przepychamy fusy kawowe przez wodę i umieszczamy je na dnie naczynia. Do tej metody parzenia mielimy kawę grubo, gdyż przemiał będzie długo połączony z wodą. Pamiętajmy, że nie zalewamy

kawy wrzątkiem. Po zagotowaniu wody poczekajmy minutkę, dwie, aby temperatura zeszła do poziomu 93-96 stopni C. Następnie zalewamy wodą i mieszamy. Kolejny krok to przykrycie tłokiem, ale jeszcze nie przeciskamy go na dno. Odstawiamy na 4 minuty. Potem przeciskamy i serwujemy. Ważne jest, aby pić kawę od razu po zaparzeniu, żeby uniknąć zniekształcenia smaku.

Dripper

Dripper to inny sposób na parzenie kawy metodą przelewową. To urządzenie ma kształt filiżanki, z dziurą na środku spodka. Do parzenia używamy papierowych filtrów, które zazwyczaj mają kształt zaokrąglonego trójkąta równobocznego. Atutem tej metody jest możliwość parzenia większej lub mniejszej ilości kawy. W zależności od potrzeby możemy wykorzystać kubek, albo dzbanek. Oczywiście zachowujemy odpowiednie proporcje, o których pisałem wyżej. W tej metodzie zalewamy kawę małymi porcjami wody. Tylko tyle, aby woda zakryła kawę. Czas parzenia powinien trwać 3 minuty. Jeśli będzie trwał dłużej, oznacza, że trzeba kawę zmielić grubiej. Do drippera mielimy kawę trochę grubszą niż ziarenka cukru. Powinniśmy uzyskać klarowny napój o delikatnym smaku.

Na koniec kilka podpowiedzi do chyba najpopularniejszej w naszym kraju metody parzenia, czyli kawy bezpośrednio w kubku, szklance lub filiżance. Zachowując powyżej wspomniane zasady, zwłaszcza do temperatury wody i grubości mielenia, naprawdę możemy zrobić super kawę. Z uwagi, na to, że zmielone ziarno będzie miało długi kontakt z wodą, musimy ją zmielić bardzo grubo. Dlatego tak ważne jest, aby posiadać młynek do kawy lub konkretnie mówić w palarni pod jaką metodę chcemy mieć zmieloną kawę.

Niestety kawy w sklepach są zmielone bardzo drobno. Ogranicza to nasze możliwości wykonania smacznego napoju na różne sposoby. Jednak mamy do dyspozycji różne sklepy specjalistyczne, albo małe palarnie w wielu miastach.

Życzę owocnej zabawy z kawą, eksperymentowania i poszukiwania różnych smaków. Powodzenia.

Sztuczna inteligencja w służbie dostępności

Za nami konferencja Warsaw Vision 2025

AK

19 września w Centrum Nauki Kopernik odbyła się kolejna edycja konferencji *Warsaw Vision*. *Miasto przyjazne dla niewidomych*. Hasło wydarzenia – „Dostępność, mobilność, innowacje” – w pełni oddaje ducha dyskusji, które zdominowały spotkanie ekspertów z Polski i zagranicy.

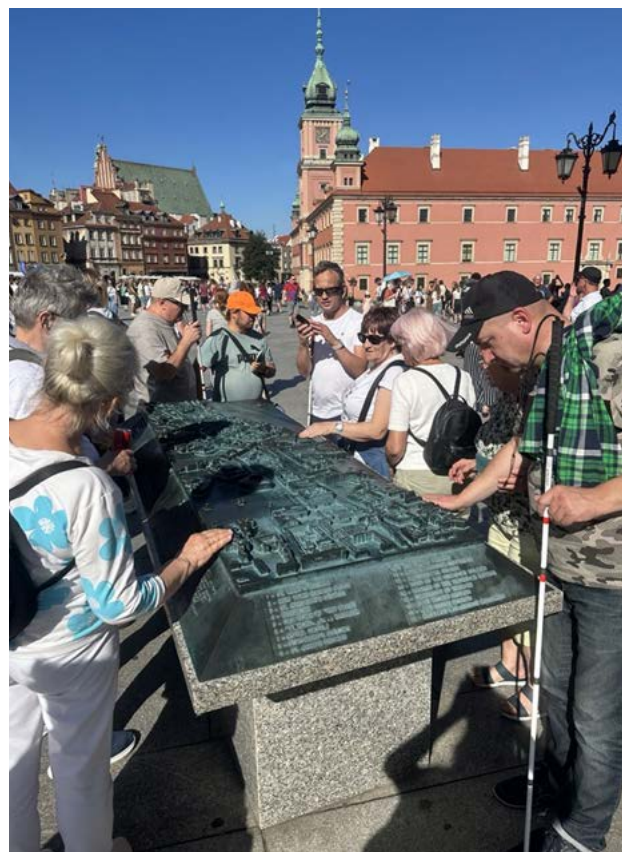
AI zmienia zasady gry

Najważniejszym wątkiem *Warsaw Vision 2025* była rola sztucznej inteligencji w budowaniu bardziej dostępnego świata. Ekspertsi podkreślali, że AI nie jest już jedynie futurystycznym hasłem, ale praktycznym narzędziem, które ułatwia życie osobom z niepełnosprawnością wzroku. Podczas sesji keynote mówiono m.in. o wykorzystaniu generatywnej AI w turystyce oraz instytucjach kultury, jej potencjale w edukacji i o możliwościach, jakie daje w opiece zdrowotnej i rehabilitacji. Swoim doświadczeniami podzielili się m.in. Paraskevi Theodorou z Uniwersytetu w Pireusie w Grecji, David Brimer z Royal National Institute for the Blind z Wielkiej Brytanii oraz lek. Michał Bogocz z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego im. prof. K. Gibińskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

— *Sztuczna inteligencja otwiera drzwi do świata, który wcześniej był dla wielu niedostępny. To przełom w wyrównywaniu szans i dostępie do informacji* — podkreśla Anna Koperska – koordynator projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”

Międzynarodowa wymiana doświadczeń

Nie zabrakło głosów z zagranicy, które wniosły do konferencji szerszą perspektywę. Dr Zaki Agami Ali z Uniwersytetu Ain Shams w Kairze



pokazać, jak sztuczna inteligencja wspiera dostęp osób niewidomych do wiedzy i edukacji. Z Gruzji przyjechał Stanisław Cybulski, który przedstawił działalność innowacyjnego Centrum dla Niewidomych w Tbilisi. Z kolei Tudor Scripor opowiedział o codziennych wyzwaniach i osiągnięciach środowiska osób z dysfunkcją wzroku w Rumunii.

Na miejscu zaprezentowano także pionierskie technologie: od nowoczesnych urządzeń technologicznych, przez innowacyjne aplikacje miejskie wspierające samodzielne poruszanie się, aż po rozwiązania w zakresie grafiki dotykowej.

Wizja dostępnych miast przyszłości

Kulminacyjnym punktem programu był panel dyskusyjny „Dostępność, mobilność, innowacje – wyzwania i szanse”. Udział w nim wzięli przedstawiciele Warszawy, Łodzi i Wrocławia, którzy dzielili się pomysłami na tworzenie bardziej przyjaznych i inkluzywnych przestrzeni miejskich.

Wystawy i inspiracje

Konferencji towarzyszyły wystawy, m.in. *Świat dotyku i dźwięku* oraz *Wydawnictwa Trzecie Oko*, które pozwalały uczestnikom zanurzyć się w doświadczeniach osób niewidomych, na czele z wystawą ACCESSIBILITY EXPO 2025, podczas której zaprezentowano najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne dedykowane osobom z niepełnosprawnościami. W czasie wydarzenia na stoisku Warsaw Vision uczestnicy mogli zasięgnąć informacji o projekcie, planowanych wydarzeniach oraz aplikacjach miejskich. W programie przewidziano także warsztaty praktyczne oraz spacer edukacyjny.

Dostępność jako wspólna odpowiedzialność

Tegoroczna edycja *Warsaw Vision* pokazała, że dostępność to nie tylko kwestia technologii, ale



też współpracy i zaangażowania wielu środowisk – od nauki, przez samorządy, aż po organizacje pozarządowe.

Jak podkreślali uczestnicy, sztuczna inteligencja i nowe technologie to narzędzia, które mogą realnie zmieniać życie. Kluczem jest jednak ich mądre i odpowiedzialne wykorzystanie.

Wydarzenie objęte zostało patronatem honorowym Prezydenta m.st. Warszawy.

Partnerami medialnymi Warsaw Vision 2025 są: Radio Warszawa, TVP3 Warszawa, Nasze Miasto Warszawa.

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



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy





Adaptacja pogody, co można zrobić, aby lato nas nie zaskakiwało

Zuzanna Horowska

Przyszło lato, a wraz z nim niemałe anomalie pogodowe. Ciepłe dni i wieczory mają ogromną liczbę zwolenników, którzy przez cały rok czekają, aż nadejdzie lato. Jednak w Polsce ta pora roku często lubi robić nam psikusy i oprócz nierzadko ekstremalnie ciepłych dni, dostajemy też w pakiecie burze, ulewy czy silny wiatr. Letnia aura lubi także zmieniać się nawet z minuty na minutę, dzięki czemu czasem przeżywamy kilka pór roku w ciągu jednego dnia.

W niektórych sytuacjach ta zmienna pogoda może być przeszkodą lub utrudnieniem w rozplanowaniu swojego dnia. Przecież każdy z nas musi gdzieś wyjść, coś załatwić, a nie każdy ma takie same możliwości, na przykład w poruszaniu się. Niektórym osobom ciężko jest trzymać nad sobą parasol i jednocześnie nieść wszystkie potrzebne rzeczy, ale przecież nie możemy pozwolić, by pogoda stała się wskaźnikiem naszych planów. Co w takim razie można zrobić, by nie dać się zaskoczyć prognozom, a jednocześnie dostosować ułatwienia do danej niepełnosprawności?

Pierwszym i najbardziej dostępnym pomysłem są aplikacje pogodowe z funkcjami dostępności. Warto korzystać z aplikacji, które oferują prognozy godzinowe i powiadomienia o nagłych zmianach pogody. Wiele z nich ma funkcje ułatwień dostępu – możliwość zmiany kontrastu, powiększenia tekstu czy komunikaty głosowe dla osób z dysfunkcją wzroku. Dzięki temu każdy może z wyprzedzeniem zaplanować wyjście z domu i dostosować ubiór czy trasę do aktualnych warunków.

Obowiązkiem na nieprzewidywalną pogodę jest także posiadanie odpowiedniego ekwipunku, w który zaopatrzymy się przed wyjściem z domu. Parasolka może być niewygodna lub wręcz niepraktyczna dla osób poruszających się o kulach, na wózku czy z balkonikami. Z pomocą przychodzą peleryny przeciwdeszczowe zakładane przez głowę, które zakrywają nie tylko ciało, ale i torbę, a nawet wózek inwalidzki. Warto też zaopatrzyć się w wodoodporne pokrowce na plecak czy torby – lekkie, składane, a bardzo pomocne.

“Warto korzystać z aplikacji, które oferują prognozy godzinowe i powiadomienia o nagłych zmianach pogody. Wiele z nich ma funkcje ułatwień dostępu – możliwość zmiany kontrastu, powiększenia tekstu czy komunikaty głosowe dla osób z dysfunkcją wzroku.

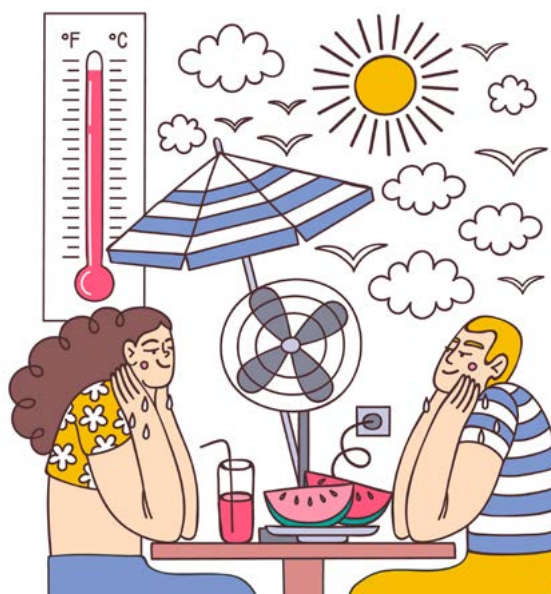
Kolejnym rozwiązaniem może być dobre zaplanowanie trasy, branie pod uwagę przejazdu taksówką lub, jeśli to możliwe, załatwianie większości potrzebnych spraw w jednym zadaszonym miejscu. Idealnym miejscem są tutaj galerie handlowe, które często na swoim terenie mają wszystkie potrzebne sklepy, filie urzędów miasta, pocztę, banki czy apteki. Warto też rozważyć ewentualne punkty schronienia. Nawet krótka wizyta w sklepie, kawiarni czy bibliotece może uratować przed nagłą ulewą. Warto mieć zaplanowaną trasę z uwzględnieniem takich „bezpiecznych punktów”. W większych miastach warto też sprawdzić dostępność przystanków z zadaszeniem i przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Prostym rozwiązaniem może okazać się zwykła komunikacja ze społeczeństwem. Nie bójmy się prosić o pomoc – zarówno bliskich, jak i sąsiadów czy współpasażerów. Dla wielu osób krótkie wyjście po zakupy czy na spacer może stać się stresującym wyzwaniem, jeśli pogoda jest nieprzewidywalna. Warto budować kulturę wzajemnej pomocy, szczególnie latem, kiedy intensywne zjawiska pogodowe mogą przytrafić się nagle i niespodziewanie. W przypadku osób z problemami z poruszaniem się nawet zwykłe przejście przez pasy podczas deszczu może okazać się wyjątkowo niebezpieczne i trudne, dlatego warto zapytać osoby będące w pobliżu

czy mogą poświęcić dosłownie kilka minut na przeprowadzenie przez pasy. Będzie wtedy bezpiecznie i o wiele mniej stresująco.

W kontekście ułatwienia sobie funkcjonowania w nieprzyjazzną pogodę z niemałą pomocą może przyjść technologia i innowacyjne gadżety. Na rynku dostępne są coraz bardziej pomysłowe i funkcjonalne rozwiązania, które ułatwiają codzienne życie w deszczu czy upale. Przykładem są parasolki montowane do wózka inwalidzkiego lub balkonika, które pozwalają zachować wolne ręce. Dla osób poruszających się o kulach sprawdzają się poncza z wodoodpornymi rękawami, które nie ograniczają ruchu. Warto zainwestować w mobilne wentylatorki z klipsem, ochładzające poduszki na siedzisko, a nawet mini klimatyzatory przenośne, zasilane z powerbanka. Tego typu sprzęty są coraz bardziej dostępne cenowo i stanowią realne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu w ekstremalnych warunkach pogodowych.

Choć letnie anomalie mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie, zwłaszcza osobom z niepełnosprawnościami, to dzięki odpowiednim narzędziom, planowaniu i odrobinie wsparcia, możemy z powodzeniem stawić im czoła. Warto pamiętać, że dostępność nie dotyczy tylko architektury, ale też codziennych nawyków i podejścia do drugiego człowieka. Lato może być piękne i komfortowe dla każdego, trzeba tylko trochę ułatwić sobie drogę do tej wygody.



Zgubiona nerka, odnalezione serce

REHA, która udowodniła, że jestem na właściwej drodze!

Anna Kisała



To już rok! W dniu inauguracji tegorocznej REHA minął dokładnie rok mojej pracy w Fundacji. Idealny moment na zatrzymanie się, podsumowanie i refleksję. Pozwólcie, że podzielę się z Wami moimi wrażeniami z tego wyjątkowego wyjazdu.

Każdy taki wyjazd niesie ze sobą nadzieję — na spotkanie, na wzruszenie, na zmianę. To czas wielkich planów, ogromnych emocji i pięknych chwil. Czas wypełniony po brzegi dobrą energią, intensywnym zwiedzaniem i byciem razem.

W czwartek 18 września, z samego rana mieliśmy wyruszyć z Rzeszowa do Warszawy. Jednak, jak to bywa z planami, czasem trzeba je dostosować do rzeczywistości. Nasza rzeszowska grupa była już gotowa do drogi, gdy z końca autokaru dobiegł krzyk: „Nie możemy jechać!”

Okazało się, że jedna z uczestniczek zgubiła... nerkę. Nie organ, oczywiście, a torebkę na pas. Bieganina, nerwowe poszukiwania — bez skutku. A w niej dokumenty, leki, telefon, portfel... Ostatnią nadzieją było, że torebka została w domu. Beneficjentka pojechała taksówką, a my ruszyliśmy na pobliski parking i czekaliśmy. Torebka się znalazła, a my — z ponad godzinnym opóźnieniem — w końcu ruszyliśmy.

Gdy wydawało się, że pech nas już opuścił, dostałam telefon z domu. Zmarła bliska mi osoba. Nie mogłam wrócić, nie mogłam pojechać na pogrzeb. Ta wiadomość zupełnie mnie przybiła i towarzyszyła mi przez całą podróż. Na szczęście tempo wydarzeń i intensywność kolejnych punktów programu pozwoliły choć na chwilę wyłączyć gonitwę myśli.

Nie wiedziałam wtedy jeszcze, że przed nami dni, które na długo zapiszą się w mojej pamięci — nie tylko jako kolejne wydarzenie, ale jako prawdziwe doświadczenie wspólnoty, odwagi i piękna ludzkiej obecności.

Fajnie było spotkać osoby, z którymi na co dzień współpracuję telefonicznie, mailowo — a także znów zobaczyć znajomych z innych miast, poznanych podczas wcześniejszych konferencji.

Już ten pierwszy dzień pokazał, że czeka nas nie tylko dużo atrakcji, ale przede wszystkim cała paleta emocji — od stresu, przez śmiech, aż po wzruszenie i spokojny sen.

Po kilku godzinach podróży dotarliśmy do stolicy. Cekał na nas obiad w Bistro Trojka w Pałacu Kultury i Nauki, a zaraz po nim — zwiedzanie Muzeum Powstania Warszawskiego. To była podróż w czasie — pełna dźwięków, historii, wspomnień i poruszających opowieści o heroizmie i cierpieniu. Choć wielu z nas nie mogło zobaczyć wystawy oczami, dzięki opowieściom przewodników czuliśmy to miejsce sercem. W powietrzu unosiła się powaga, szacunek i wdzięczność.

Korzystając z pięknej pogody spacerowaliśmy po Łazienkach Królewskich. Ich urok można poczuć wszystkimi zmysłami — szelest liści, delikatny szum fontann, śpiew ptaków, biegająca wiewióreczka, kolorowe pawie i zapachy parku przenosiły nas w świat relaksu i spokoju.

Wieczorem, po kolacji i zameldowaniu w hotelu, wielu z nas jeszcze długo rozmawiało, dzieląc się pierwszymi wrażeniami. Już wtedy czuło się, że jesteśmy wspólnotą — nie tylko podróżujących, ale ludzi, którzy widzą inaczej, ale czują głęboko. Dzień był długi, ale mimo porannych trudności udało się zrealizować wszystko, co zaplanowaliśmy.

Piątkowy poranek rozpoczął się wcześniej i uroczyście. Ubrani odświętnie, stanęliśmy przed Pałacem Prezydenckim na Krakowskim Przedmieściu, aby zmanifestować naszą obecność w społeczeństwie — jako obywatele, którzy widzą inaczej, ale dostrzegają więcej. Hasło

manifestacji „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?” nie było tylko pytaniem — było wezwaniem do refleksji i dialogu.

Dla nas był to moment bardzo ważny – i emocjonalny. Darek, jeden z naszych beneficjentów, udzielił wywiadu dla TVN. To było dla nas wyróżnienie, ale też wielka szansa, by mówić o sobie bez filtrów i stereotypów.

Dalsza część dnia upłynęła pod znakiem wiedzy i inspiracji. Warsztaty i wykłady odbywały się równolegle w Centrum Nauki Kopernik i Pałacu Kultury i Nauki. Uczestniczyliśmy w dyskusjach o technologiach wspierających osoby z niepełnosprawnościami, o niezależnym życiu, pracy i edukacji. Prawdziwym zwieńczeniem dnia była wizyta w Sejmie RP, gdzie mieliśmy okazję porozmawiać o roli osób niewidomych w społeczeństwie. Byliśmy słuchani — i to miało ogromne znaczenie.





W CNK czekała nas jeszcze wystawa i loteria z nagrodami, organizowana przez firmę Altix. Po kolacji w Bistro Trojka wróciliśmy do hotelu, ale wieczór dopiero się rozkręcał. Wspólne rozmowy, śmiech, plany na kolejne dni — to był prawdziwie integracyjny czas.

Sobota przyniosła kolejną porcję wrażeń — bardziej artystycznych i integracyjnych. Zwiedziliśmy Pałac Rzeczypospolitej, gdzie poznaliśmy historię polskiego dziedzictwa kulturowego. W Muzeum Farmacji na Starym Mieście uczyliśmy się, jak kiedyś leczono ludzi i jak rozwijała się farmaceutyka. Pachniało ziołami i historią. Wspólnie ucieraliśmy w moździerz mieszankę na herbatkę uspokajającą.

Pomiędzy zajęciami był czas wolny, więc zwiedzaliśmy Starówkę, mijając kolejne zabytki. Pogoda dopisywała, a atmosfera — jeszcze bardziej.

Wieczorem przenieśliśmy się na teren Akademii Wychowania Fizycznego, gdzie odbył się grill i kolejna część loterii Altixu. Tym razem szczęście uśmiechnęło się do Ani — naszej beneficjentki. Potem emocje sięgnęły zenitu: najpierw podczas energetycznego koncertu zespołu Korba, a potem na potańcówce pod hasłem „Patrzyć, nie patrzeć, a potańczyć warto!”. I rzeczywiście — potańczyć warto!

Ostatni dzień rozpoczął się duchowo. Piękna Msza Święta w Kościele Pokamedulskim w Lasku Bielańskim była dla nas chwilą refleksji, ale też wdzięczności — za spotkanie, ludzi, wspólnotę.

W ciszy lasu, pod sklepieniem świątyni, przy... ryku ostów, wielu z nas poczuło, że nie jesteśmy sami. Jesteśmy wspólnotą, która widzi sercem.

Po mszy wyruszyliśmy do Parku Skaryszewskiego, gdzie odbyła się gra terenowa. Duch rywalizacji, współpraca, śmiech, doping — to był prawdziwy finał tych dni. Zajęliśmy 5. miejsce na 16 drużyn — może nie podium, ale całkiem dobry wynik. Liczyliśmy na więcej, ale i tak jesteśmy z siebie dumni.

Po godzinie 13 przyszedł czas pożegnania. Nietatwego, bo w ciągu tych czterech dni stworzyliśmy coś wyjątkowego — wspólnotę ludzi, którzy się widzą, nawet jeśli nie oczami. Każda rozmowa, każdy uśmiech, każde wsparcie — to było więcej niż integracja. To było bycie razem na serio.

Do domów wróciliśmy zmęczeni, ale szczęśliwi. W głowach mnóstwo wspomnień, w sercach — jeszcze więcej emocji. Z Warszawy przywieźliśmy nie tylko zdjęcia i pamiątki, ale też nowe przyjaźnie i poczucie, że jesteśmy ważni, słyszani, widoczni.

Na okoliczność REHY przygotowałam śpiewniki — jak się okazało, bardzo się przydały podczas drogi powrotnej. Nie zabrakło śmiesznych sytuacji i małych wpadek — ale nie wszystko da się tu opisać!

Jestem dumna, że mimo trudnych początków udało się zrealizować wszystkie atrakcje. Tym bardziej, że to uczestnicy sami wybrali, co chcą zobaczyć. Jednych zachwyciły wykłady, innych msza, jeszcze kogoś — zwiedzanie. Każdy znalazł coś dla siebie.

Pierwsze dwa dni to ja — wraz z wolontariuszkami — trzymałam pieczę nad grupą. I wiecie co? Myślę, że tą REHĄ udowodniłam samej sobie, że jestem w miejscu, które czuję, które daje radość i satysfakcję.

Róbmy swoje. Wyciągajmy wnioski. A beneficjenci sami wystawią nam laurkę — tak jak po tym wyjeździe. Nasza była najpiękniejsza, za co bardzo dziękujemy.

Moje pielgrzymowanie – historia wiary, trudu i pokonywania siebie

Krystian Cholewa



Pielgrzymka to symboliczny obraz naszego życia – nieustannie zmierzamy naprzód. Czasem się potykamy, upadamy, ale zawsze musimy wstać i iść dalej. Szczególnie w sierpniu w naszym kraju wiele grup wyrusza pieszo na Jasną Górę. Każdy pielgrzym niesie w sercu swoją intencję, ale pielgrzymka to także droga pokonywania samego siebie – swoich ograniczeń, trudności, lęków.

Już od 34 lat z Warszawy wyrusza piesza pielgrzymka rodzin osób niepełnosprawnych. Mimo

trudów, chorób i przeciwności losu, każdego roku powierzają swoje troski Matce Bożej, dając świadectwo, że z niepełnosprawnością można żyć, rozwijać się i przekraczać granice.

W mojej rodzinie pielgrzymowanie miało zawsze ważne miejsce. Od dziecka obserwowałem, jak grupa pielgrzymów z Nysy zmierza przez moją rodzinną wioskę – Ścigów – w stronę Częstochowy. Opolska piesza pielgrzymka liczy już 49 lat – marzyłem, że kiedyś pójde z nimi. Niestety,



Już od 34 lat z Warszawy wyrusza piesza pielgrzymka rodzin osób niepełnosprawnych. Mimo trudów, chorób i przeciwności losu, każdego roku powierzają swoje troski Matce Bożej, dając świadectwo, że z niepełnosprawnością można żyć, rozwijać się i przekraczać granice.

z powodu mózgowego porażenia dziecięcego nie byłem w stanie przejść całej trasy pieszo, tak jak kiedyś moja mama i siostra, gdy byłem jeszcze małym dzieckiem. Jednak wtedy warunki do pielgrzymowania były bardzo złe, nie było udogodnień w postaci karimaty, spało się w namiotach lub w stodole na sianie.

Gdy dorostem, wielokrotnie planowałem wziąć udział w pielgrzymce, ale coś zawsze stawało na przeszkodzie. Kiedyś chciałem nawet pojechać transportem bagażowym, ale nie wyszło. Przetom nastąpił dopiero w 2017 roku, kiedy to po raz pierwszy dołączyłem do pielgrzymki z Krapkowic na Górę św. Anny. Przeszedłem wtedy tylko jeden, ale bardzo trudny odcinek – strome podejście pod Górę św. Anny. Byłem słabo przygotowany – nie miałem kijów, plastrów, ani wody utlenionej. W pewnym momencie chciałem się poddać, ale wtedy pojawiły się „dobre anioły” – osoby, które pomogły mi przejść ten odcinek. Ich pomoc była dla mnie bezcenna i jestem im za to ogromnie wdzięczny.

Czasem Bóg stawia na naszej drodze ludzi, którzy nas wspierają. Tego dnia poczułem ogromne wsparcie – zarówno od ludzi, jak i duchowe od moich orędowników w niebie: mojego zmarłego taty oraz św. Anny. Ogromne znaczenie miała też obecność grupy – wspólna modlitwa, śpiew i rozmowy.

Pielgrzymka rozpoczęła się o godz. 7:30 spod kościoła św. Mikołaja w Krapkowicach i trwała ok. 5,5 godziny. Na Górze św. Anny byliśmy ok. 13:00, a o godz. 14:00 rozpoczęła się uroczysta msza św. przy Grocie Lurdzkiej. Miejsce to nazywane jest „Górą ufnej modlitwy” – ludzie powierzają tu swoje troski, dziękują i proszą. To najważniejsze sanktuarium w diecezji opolskiej i jedno z ciekawszych miejsc geograficznych w regionie – przecież św. Anna to babcia Pana Jezusa!

W kolejnych latach nie przestawałem pielgrzymować. Nawet podczas pandemii, gdy grupowe pielgrzymki były niemożliwe, zdecydowałem się iść indywidualnie, razem mamą, jednak trasa była ciężka i wymagająca.

W 2023 roku zapytałem mojego kolegę Patryka, czy chciałby towarzyszyć mi w tej drodze. Zgodził się bez wahania. Wyruszyliśmy razem 15 sierpnia z samego rana z Ligoty Dolnej na Górę św. Anny. Przeszliśmy 7 km w pełnym słońcu, przy 33°C. Po mszy św. w sanktuarium ruszyliśmy w drogę powrotną – również pieszo. W sumie pokonaliśmy 14,4 km. Patryk nie tylko mi towarzyszył, ale także pomagał – w założeniu plecaka, przejściu przez ulicę czy dojściu do Komunii św. Dzięki niemu i moim kijom nordic walking mogłem bezpiecznie przebyć całą trasę.

W 2024 roku powtórzyliśmy tę samą trasę. I znów Patryk był ze mną. Choć idę wolniej, czasem potrzebuję pomocy – nigdy nie daje mi tego odczuć. Jestem bardzo wdzięczny za jego obecność, wsparcie i zrozumienie.

W tym roku znów planujemy wspólne pielgrzymowanie. Tym razem być może odbędzie się ono na rowerach i będzie miało charakter pielgrzymki dłuższej, bo nawet 46 kilometrów. Nie chcę zapeszać, więc nie zdradzam szczegółów. Mam jednak nadzieję i wiarę, że wszystko się uda.

Pielgrzymka to nie tylko droga, to pokonywanie siebie. Czasem wystarczy przejść kilometr – ważne, by wyruszyć. Dla osób niepełnosprawnych nawet wyjście do sklepu bywa wielkim wyczynem. Ale każdy krok to krok do przodu, do celu – duchowego i fizycznego.

Zaprzepaszczone marzenia polskich blind footballistów

Radosław Nowicki



– Brakowało nam przyspieszenia i dynamiki, a poza tym piłka bardzo nam uciekała. Nie byliśmy w stanie jej prowadzić w taki sposób, w jaki robiliśmy to na treningach, podczas turnieju w Wiedniu czy nawet w trakcie kolejek ligowych. Na pewno stać nas na dużo lepsze granie, dużo lepszą kontrolę nad piłką i wymianę celniejszych podań – powiedział po nieudanych dla męskiej reprezentacji w blind footballu mistrzostwach Europy II dywizji trener kadry, Dominik Foryś, który pod koniec lipca przestał być jej trenerem.

Radosław Nowicki: Mistrzostwa Europy skończyliście bez medalu i bez awansu do I dywizji. Chyba nie tak wyobrażaliście sobie zakończenie tego turnieju?

Dominik Foryś: Te mistrzostwa zakończyły się dla nas dużym rozczarowaniem, ponieważ faktycznie celowaliśmy w awans. Natomiast po odnowieniu się kontuzji już w pierwszym meczu u Pawła Zinkowa, naszego najlepszego zawodnika, wiedzieliśmy, że o zrealizowanie tego celu będzie bardzo ciężko. Wydaje mi się jednak, że mimo wszystko mogliśmy zrobić więcej. Może nawet nie podczas samego turnieju, co na etapie przygotowań. Na pewno musimy wyciągnąć

wnioski, a następnym razem lepiej przygotować się oraz skuteczniej zagrać w turnieju. Tym razem poza meczem z Kosowem nie zdobyliśmy bramki. To jest dla nas duży zawód. Bez wątpienia skuteczność musimy poprawić w kolejnych turniejach.

RN: Ale chyba pierwszy mecz dał nadzieję na dobry wynik, bo rozbiliście w nim rywali z Kosowa?

DF: Nie wiem czy ten mecz rozbudził nadzieję, ponieważ rywalizacji z takim przeciwnikiem nie traktuję jako rzetelnego wyznacznika. Ciężko oceniać siłę naszej drużyny po spotkaniu z drużyną z Kosowa, która jest totalnie początkująca i na razie gra na tak słabym poziomie, że nie jest w stanie postawić się żadnemu przeciwnikowi.

RN: Z Hiszpanami zremisowaliście 3 lata temu, a tym razem przegraliście 0:5. Oni wypunktowali wszelkie wasze słabości?

DF: Przegraliśmy, ale Hiszpanie mieli w swoim składzie kilku mistrzów Europy z 2019 roku i byli totalnie poza naszym zasięgiem. W 2022 roku faktycznie z nimi zremisowaliśmy, ale wtedy była to zupełnie inna Hiszpania, która miała problemy

“ **Te mistrzostwa zakończyły się dla nas dużym rozczarowaniem, ponieważ faktycznie celowaliśmy w awans. Natomiast po odnowieniu się kontuzji już w pierwszym meczu u Pawła Zinkowa, naszego najlepszego zawodnika, wiedzieliśmy, że o zrealizowanie tego celu będzie bardzo ciężko.**

organizacyjne. Zawodnicy, którzy w 2019 roku zdobyli mistrzostwo Europy, w 2022 roku nie wzięli udziału w turnieju. W Pescarze mieli młodą i niedoświadczoną drużynę. Uważam, że wtedy byliśmy w stanie spokojnie z nią wygrać. Jednak później doświadczeni zawodnicy pogodzili się z hiszpańskim związkiem i postanowili dalej iść w tym samym kierunku. Do Krakowa przyjechali w bardzo mocnym składzie.

RN: Dla was chyba kluczowy był przegrany mecz z Rumunami? Co było tego przyczyną?

DF: Od początku zakładaliśmy, że będzie to bezpośredni mecz o awans. Nie chciałem powiedzieć, że przegraliśmy przez jednego zawodnika, czyli brak w naszych szeregach Pawła Zinkowa, a u Rumunów obecność w składzie Kristiana Kovacsa, który przez pewien czas miał przerwę od blind footballu. Nam na pewno brak Pawła dał się we znaki, ale trzeba oddać rywalom, że zagrali solidnie nie tylko w ofensywie, ale też ich obrona była bardzo szczelna i nie pozwoliła nam na stworzenie żadnego zagrożenia pod ich bramką.

RN: W ostatnim meczu grupowym z Kazachstanem trudno było już o pełną motywację, bo wiadomo było, że bez względu na jego wynik nie macie już szans na awans do I dywizji? Skrzydła opadły zespołowi po tych dwóch wcześniejszych porażkach?

DF: Nie wydaje mi się, że skrzydła opadły, ale bez wątpienia każdemu zawodnikowi ciężko się gra, kiedy wie, że tak naprawdę gra już o nic. Te 2 mecze z Kazachstanem były dla nas trochę meczami o honor, ale nie udało nam się w nich sprostać rywalom. Nie powiedziałbym, że zabrakło w nich motywacji i werwy, ale z jakiegoś powodu nie byliśmy w stanie zagrozić Kazachstanowi. Musimy zastanowić się, z czego wynikała ta niemoc, ale na pewno nie zrzuciłbym jej na karb ani braku motywacji, ani opadniętych skrzydeł po przegranej z Rumunami.

RN: Zdobywaliście bramki tylko w pierwszym meczu. W kolejnych czterech zagraлиście na 0 z przodu. Z czego to wynikało?

DF: Nie chcę ferować wyroków, jeśli jeszcze nie wszystkie mecze mamy przeanalizowane. Nie ukrywam, że trudno mi się do nich wraca. Widać jednak, że biegaliśmy bardzo jednostajnie, brakowało nam przyspieszenia i dynamiki, a poza tym piłka bardzo nam uciekała. Nie byliśmy w stanie jej prowadzić w taki sposób, w jaki robiliśmy to na treningach, podczas turnieju w Wiedniu czy nawet w trakcie kolejek ligowych. Na pewno stać nas na dużo lepsze granie, dużo lepszą kontrolę nad piłką i wymianę celniejszych podań. W trakcie mistrzostw nie zagrało nam kilka elementów, które do tej pory wyglądały bardzo dobrze.

RN: W jakim miejscu jest obecnie męska reprezentacja Polski w blind footballu?

DF: Ten turniej udowodnił nam, że w bardzo początkującym. Niektóre reprezentacje, jak chociażby Hiszpania, pracują już od nastu lat,



a nasza reprezentacja dopiero od czterech. Mamy młodych zawodników, którzy mają po 12 – 14 lat, z którymi pracujemy, ale ciężko liczyć na to, aby oni w ciągu najbliższych lat mogli wejść do reprezentacji. Przykład Gabriela Olecha i Michała Małachowskiego (odpowiednio 18 i 15 lat) udowodnił nam, że w tym wieku nie są przygotowani na grę nie tylko z najsilniejszymi reprezentacjami, ale nawet z tymi aspirującymi do bycia w topowej ósemce Europy. Potrzebujemy zawodników dużo bardziej otrzaskanych z blind footballiem i z grą na wysokim poziomie, a niestety do tego potrzeba czasu. Ten turniej pokazał, że nasza kadra nie jest jeszcze na takim poziomie, by brak jednego zawodnika nie zaważył na jakości gry.

RN: Rozgrywki ligowe, które od jakiegoś czasu są organizowane w Polsce, mogą pomóc w szukaniu nowego narybku i rozwijaniu obecnych zawodników?

DF: Oczywiście. Im więcej meczów, tym lepszy rozwój. Musimy postarać się, aby poziom rozgrywek był coraz lepszy. Nie ma co ukrywać, mamy kilka drużyn, które dopiero zaczynają swoją przygodę z blind footballiem. Musimy znaleźć sposób na poszukiwanie nowych zawodników, ale też rozwój tych obecnych. Kluczem do sukcesu będzie działanie wielopłaszczyznowe, a nie tylko podążanie w jednym kierunku i skupienie się na przykład na reprezentacji. Nie chodzi nam o to, aby zamknąć się na jedną grupę

zawodników. Jeśli chcemy zbudować trwałe fundamenty tego sportu w Polsce, to musimy zrobić tak, aby to działało przynajmniej przez kilkanaście lat.

RN: Według pana jest na to szansa?

DF: Wszystko zależy od włożonej pracy i znalezienia odpowiednich kontaktów. Trzeba jednak mieć świadomość, że jest to praca przynajmniej na kilka lat. Powoli się to dzieje, bo rozgrywki ligowe są pierwszym takim krokiem. Kolejnym jest powstanie żeńskiej kadry, która w październiku poleci na mistrzostwa świata do Indii, ale są jeszcze elementy, w których jesteśmy w stanie działać prężniej.

RN: Jakież?

DF: Trzeba zacząć kontaktować się z klubami i akademiami piłkarskimi, spróbować trafić do tradycyjnych szkół, gdzie też są osoby niewidome i niedowidzące. Być może warto znaleźć sposób na lepszą komunikację i współpracę z placówkami dla osób niewidomych i niedowidzących, a także zastanowić się czy są jeszcze inne obszary, w których moglibyśmy znaleźć osoby z dysfunkcją wzroku, które chciałyby spróbować swoich sił w blind footballu.

RN: Jakież w tym roku czekają was jeszcze zmagania reprezentacyjne?

DF: We wrześniu kadra poleci na Puchar Narodów do Indii. Zagra tam w odmłodzonym składzie. Będzie to szansa na zdobycie doświadczenia i otrzaskanie się dla młodych chłopaków. Nie zajęliśmy jednego z dwóch pierwszych miejsc w turnieju w Krakowie, więc nie będziemy uczestniczyć w Mistrzostwach Europy I dywizji, które w 2026 roku odbędą się we Francji.



Od porażki w Paryżu do srebra w Ronse

Historia Patrycji Kuter

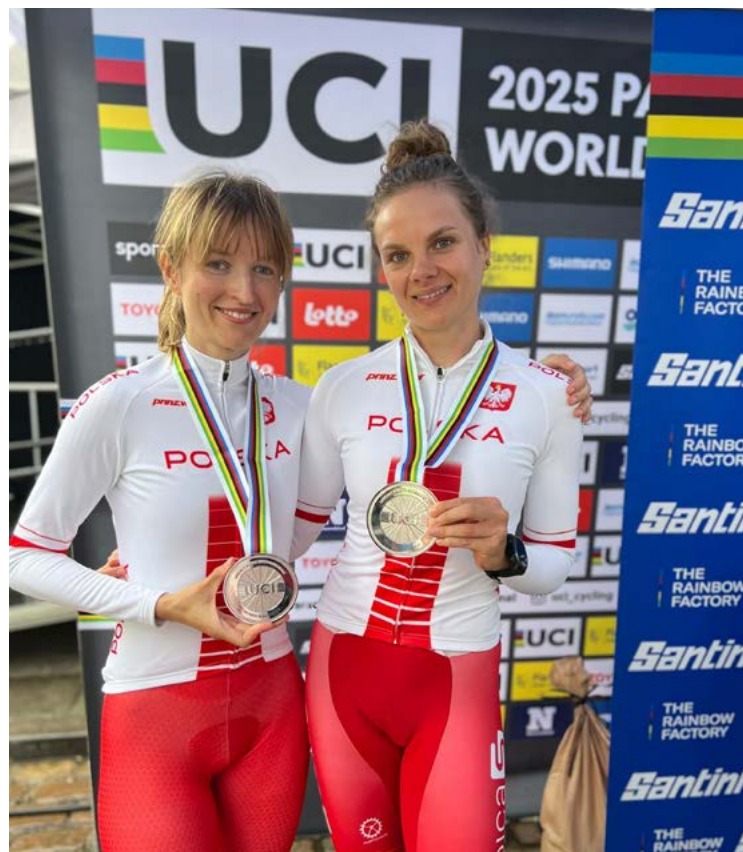
Radosław Nowicki

– Chyba nikt nie spodziewał się, że tak szybko zaatakujemy. Momentalnie udało nam się podzielić peleton. Z każdym kolejnym okrążeniem w czołówce zostawało coraz mniej tandemów. Nawet przez dwie rundy wydawało się, że jedziemy po złoto, ale Irlandki naprawiły defekt, odrobiły do nas stratę i ostatecznie wygrały cały wyścig – powiedziała w rozmowie z Helpem Patrycja Kuter, która wraz z pilotką, Karoliną Kołkowniczą została parakolarską wicemistrzynią świata w wyścigu ze startu wspólnego. Niewidoma parakolarzka opowiedziała o całym wyścigu, o zmianie pilotki, odniosła się również do pechowego startu na igrzyskach paraolimpijskich, a także wybiegła myślami w przyszłość, mówiąc o tym, co jest jej największym marzeniem.

W dniach 28-31 sierpnia belgijskie Ronse było areną parakolarskich mistrzostw świata. Wzięło w nich udział ponad 300 sportowców, wśród nich było 6 polskich tandemów. Największy sukces odniosła Patrycja Kuter, która wraz z Karoliną Kołkowniczą stanęła na drugim stopniu podium w wyścigu ze startu wspólnego. Polki o 21 sekund uległy jedynie irlandzkim multimedalistkom – Katie-George Dunlevy i Lindzie Kelly. Tym wynikiem Kuter udowodniła, że szybko podniosła się po pechu, który dopadł ją podczas igrzysk paraolimpijskich w Paryżu.

Radosław Nowicki: Co znaczy dla pani tytuł wicemistrzyni świata ze startu wspólnego?

Patrycja Kuter: Na pewno jest to spełnienie jednego z moich marzeń. Zawsze marzyłam o medalu igrzysk paraolimpijskich oraz o tęczywej koszulce, czyli koszulce mistrzyni świata,



do której zabrakło mi tym razem 21 sekund, ale myślę, że w przyszłości jest to do zrobienia. Srebro mistrzostw świata pokazuje, że moje marzenia są możliwe do zrealizowania. Mam ogromną satysfakcję, że z roku na rok poprawiam swoje wyniki. Nadal mam też poczucie, że nie jestem zawodniczką u szczytu swoich możliwości. Czuję, że cały czas mam przestrzeń na progres i marginesy, z których mogę jeszcze urywać trochę sekund i watów. Dodatkowo po zakończeniu poprzedniego sezonu zdecydowałam się na zmianę pilotki. Była to decyzja obarczona dużym ryzykiem i wieloma emocjami, ale zarówno srebro mistrzostw świata, jak

i wcześniej złoty medal mistrzostw Polski i złoty medal Pucharu Świata w Ostendzie świadczą o tym, że była to sportowo dobra decyzja.

RN: Jaka była taktyka na ten wyścig? Czy udało się ją w pełni zrealizować?

PK: Za taktykę odpowiada głównie pilot tandemu. Wcześniej oczywiście konsultowałyśmy między sobą i razem z trenerem, jaki mamy pomysł na ten wyścig i co możemy zrobić. Wiedziałyśmy, że kolejnego dnia będzie mokro, a jak zrobiliśmy rekonesans trasy, to zauważyłyśmy, że po podejździe jest szybki zjazd. Karolina stwierdziła, że on jej się nie podoba i że ona chciałaby od razu zaatakować, żeby nie jechać na tym zjeździe w dużej grupie. Okazało się, że była to bardzo dobra taktyka. Chyba nikt nie spodziewał się, że tak szybko zaatakujemy. Bardzo szybko udało nam się podzielić peleton. Z każdym kolejnym okrążeniem w czołówce zostawało coraz mniej tandemów. Nawet przez dwie rundy wydawało się, że jedziemy po złoto, ale Irlandki naprawiły defekt, odrobiły do nas stratę i ostatecznie wygrały wyścig. Nam w końcówce ewidentnie zabrakło sił. Brakowało też trochę energii, ale może dobrze, że tak się stało, bo w kolejnym roku będziemy mieli do czego dążyć.

RN: Można powiedzieć, że Irlandki tego dnia były po prostu poza waszym zasięgiem?

PK: Pewnie mogłybyśmy zniwelować tę stratę, gdybyśmy zaoszczędziły trochę więcej sił oraz bardziej dopracowały współpracę. Duża część rundy odbywała się po delikatnie pofalowanym, niemal płaskim terenie. Umiejętność jazdy w takim terenie wiąże się z jazdą blisko na kole oraz agresywnym wchodzeniem w zakręty i nie traceniem w nich energii. My w tych momentach straciłyśmy sporo sił. Jeśli dopracujemy te niuanse, to niewykluczone, że będziemy mogły powalczyć o jeszcze lepszy kolor medalu w przyszłości.

RN: W jeździe na czas wasz wynik nie był tak dobry, bo zajęłyście dopiero ósme miejsce. Jak można to wytłumaczyć?

PK: To nie była konkurencja, do której byłyśmy bardzo dobrze przygotowane. Jest ona bardzo specyficzna, bo trzeba w niej walczyć o każdą



sekundę w każdym momencie, a dodatkowo mieć bardzo dobrze dopracowaną aerodynamiczną pozycję. Liczy się też dobre zgranie oraz wyczucie, żeby pojechać jak najszybciej, ale też nie spalić się i nie mieć z czego w końcówce utrzymać tempa. My mamy jeszcze dużo do dopracowania. Mamy duży potencjał wydolnościowy, ale brakuje nam umiejętności technicznych takich jak poprawne wchodzenie w zakręty czy dobra pozycja. Podczas tego startu wyszło, że za krótko ze sobą jeździliśmy i nie miałyśmy zbyt wielu okazji do trenowania jazdy na czas.

RN: Czy takie możliwości będą w przyszłości?

PK: Myślę, że tak. Będę się o to starała. Niestety, mamy tylko jedną ramę, do której w zależności od potrzeb zakładamy kierownicę czasową albo szosowego baranka. Tymczasem przy hydraulicznych hamulcach wymiana kierownicy wiąże się z kilkoma godzinami pracy i dużym kosztem, jeśli robi się to w serwisie. Jeśli jednak chcemy poprawić się w czasówce, to na jakiś czas musimy mieć rower tylko w konfiguracji czasowej i po prostu trenować, ćwicząc tę pozycję.

RN: Czy jest szansa, aby miała pani jeden rower do jazdy indywidualnej, a drugi do jazdy na czas, czy wiązałoby się to ze zbyt wielkimi kosztami?

PK: Z jednej strony jest to kwestia kosztów – taki rower kosztuje przynajmniej 70 tysięcy

złotych. Drugą kwestią jest logistyka. Część zawodów odbywa się poza Europą, a w takiej sytuacji transport robi się skomplikowany. Na zawody na innych kontynentach i tak musiałybyśmy zabierać tylko jeden rower i rozbierać go na miejscu. Nie ma więc większego sensu kupowania roweru tylko do jazdy na czas. Na dodatek planujemy rozpocząć szkolenie torowe, więc będziemy potrzebowały roweru torowego. Trzeci rower byłby więc finansowo już nie do udźwignięcia.

RN: Czy brak medalu w jeździe na czas był dla pani dodatkową motywacją przed wyścigiem ze startu wspólnego?

PK: Nie myślałam o tym. Wiedziałyśmy, że jesteśmy mocne, że czasówkę mamy po prostu niedopracowaną i z czystą głową stanęłyśmy na starcie wyścigu ze startu wspólnego. Przed nim tak naprawdę nie miałyśmy wielkich oczekiwań, choć wierzyłyśmy w medal. Cieszymy się, że wywalczyłyśmy srebro. Nad trzecimi Brytyjkami miałyśmy ponad 2.20 sekund przewagi, a one nie miały żadnego defektu. Do tej pory wydawało mi się, że są one poza moim zasięgiem. Mimo że nie zdobyłyśmy złota, to i tak mamy bardzo dużo powodów do zadowolenia. Pojechałyśmy bardzo aktywny, waleczny wyścig. Nie traciłyśmy na podjazdach, a moc pod nogą się zgadzała. Pokazałyśmy, że należymy w tym momencie do ścisłej światowej czołówki.

RN: Igrzyska paralimpijskie kończyła pani ze łzami w oczach, bo awaria sprzętu uniemożliwiła pani skuteczną walkę z rywalkami. Trudno było pozbierać się po ciosie od losu w Paryżu?

PK: Wbrew pozorom nie, chociaż nie ukrywam, że to było druzgocące i bardzo przykre przeżycie. Najpierw spadł nam łańcuch w trakcie czasówki, a 20 metrów po starcie ze startu wspólnego po prostu nam pękł. Nic nie mogłyśmy z tym zrobić. Ból był ogromny, bo to kończyło nasz występ na igrzyskach. Pamiętam, że wtedy przepłakałyśmy cały dzień, ale jednocześnie dostałyśmy mnóstwo wyrazów wsparcia i otuchy. Już następnego dnia miałam mocne postanowienie: nie chcę, aby ta historia się tak zakończyła, chcę do niej dopisać jeszcze jeden rozdział i pojechać za cztery lata na igrzyska paralimpijskie do Los Angeles i wrócić z nich z medalem.

RN: Czyli paradoksalnie ta historia panią wzmocniła psychicznie?

PK: To, co wydarzyło się w Paryżu, wyzwoliło we mnie sportową złość i determinację. Powiedziałam sobie, że zrobię wszystko, żeby na kolejnych igrzyskach zdobyć medal i zrewanżować się losowi za to, co stało się we Francji. Było wiele osób, które mnie i Kasię wspierały przed igrzyskami w Paryżu, kiedy nawet nie miałyśmy roweru i działałyśmy pod presją czasu. Wobec tych osób mam poczucie zobowiązania. Myśląc o Los Angeles czuję, że chciałabym pojechać po medal nie tylko dla siebie, ale też dla tych osób.

RN: Jakie wnioski wyciągnęła pani z tych pechowych startów w Paryżu?

PK: W parakolarstwie sprzęt jest niezwykle ważny i trzeba o niego bardzo dbać. Można być bowiem w życiowej formie, ale jak sprzęt zawiedzie, to forma nie pomoże. W tym roku na mistrzostwa świata mój brat pojechał jako kadrowy mechanik. Mam nadzieję, że tak już zostanie, bo jest to osoba, do której mam 100% zaufania i wiem, że niczego nie przeoczy oraz dopilnuje sprzętu najlepiej jak będzie potrafił. Lekcja została więc wyciągnięta. Mam nadzieję, że teraz już sprzęt będzie właściwie zaopiekowany.

RN: Po igrzyskach paralimpijskich zmieniła pani pilotkę. Karolina Kołkowicz zastąpiła Katarzynę Kornasiewicz. Co było największym wyzwaniem w tym procesie?

PK: Najtrudniejsze było rozstanie. Z Kasią spędzałyśmy bardzo dużo czasu, nie tylko na rowerze. Powiedziałyśmy więc, że to było trochę jak rozwód. Zmiana pilotki kosztowała mnie bardzo dużo emocji. Była to dla mnie bardzo trudna decyzja, z którą długo się nosiłam i z wielu stron ją rozpatrywałam. Pożegnałam się z kimś, kto był dla mnie jedną z najbliższych osób przez ostatnie kilka lat. Czułam się trochę tak, jakbym amputowała sobie kawałek duszy.

RN: Jak szybko udało się zbudować zaufanie i wypracować zgranie z Karoliną Kołkowicz?

PK: Na pewno nie mam takiej bliskiej relacji z Karoliną, jak wcześniej z Kasią. Jednak może wcale nie jest to konieczne, a może nawet niewskazane. Z Karoliną na razie poznajemy się wzajemnie i docieramy się. Na pewno nasza

współpraca będzie jeszcze ewoluować. Obiecującą jest to, że mamy ze sobą dużo bardziej zbliżony sposób pedałowania niż to było z Kasią, dzięki czemu jesteśmy bardziej efektywne na rowerze. Fajne jest też to, że mamy partnerską relację i żadna ze stron nie jest w naszym tandemie ważniejsza od drugiej. Nie mamy do siebie żalów czy pretensji. Nawet jak coś nie wyjdzie, to siadamy i rozmawiamy, co mogłyśmy zrobić lepiej. Ja byłam na igrzyskach i mam już pewien bagaż doświadczeń, ale Karolina również ma sukcesy, z których może być dumna. Jesteśmy zawodniczkami, które znają swoją wartość, ale też doceniają drugą osobę. Traktujemy się po partnersku i mamy do siebie duże zaufanie. Wiem, że Karolina nie zrobi niczego, co mogłoby nas narazić na niepotrzebne ryzyko.

RN: Często trenujecie razem?

PK: Do tej pory na pewno wspólnie trenowałyśmy mniej niż powinnyśmy, co potwierdziła czasówka. Karolina nie jest zawodową kolarzką i pracuje na cały etat. Musimy więc znaleźć odpowiednią przestrzeń w życiu na tę współpracę.

RN: Czyli w przyszłym sezonie to będzie dla was największe wyzwanie?

PK: Na pewno musimy dopracować zgranie oraz elementy techniczne. Mamy też plany, aby spróbować swoich sił na torze. Ja po raz pierwszy trenowałam i startowałam na nim w 2021 roku, ale im bliżej igrzysk, tym bywałam na nim rzadziej, nad czym ubolewam, bo mam do niego sentyment. Bardzo więc ekscytuję się tym, że być może wrócę do jazdy na torze.

RN: Wbrew pozorom kolarstwo torowe jest zupełnie inne niż szosowe.

PK: Trochę tak, bo wprawdzie jest rower, który ma dwa koła, ale nie ma przerzutek i ma ostre koło, więc nie można przestać pedałować. Jeździ się po torze, który ma nachylone ściany. W wirażach mają one 42 stopnie nachylenia. Stojąc na dole wydaje się, że tor jest strasznie stromy, ale jak już jedzie się na rowerze z dużą prędkością, to w wirażach ma się uczucie jakby się jechało po prostej, bo działa siła odśrodkowa. Strasznie lubię uczucie wciskania w siodło na wirażach oraz wrażenie większej prędkości niż w kolarstwie szosowym. Na pewno tor jest



„ **Największy sukces odniosła Patrycja Kuter, która wraz z Karoliną Kołkiewicz stanęła na drugim stopniu podium w wyścigu ze startu wspólnego.**

bardziej wymagający technicznie, bo trzeba mieć bardzo dobrze dopracowaną technikę pedałowania i ruszania z maszyny, bo to wszystko kosztuje drogie ułamki sekund.

RN: Jakie są pani marzenia na kolejne sezony?

PK: Moją imprezą docelową są igrzyska paraolimpijskie w Los Angeles. Przez najbliższe trzy lata chciałabym dopracowywać technikę i podnosić swoją formę, aby w Los Angeles pokazać się z jak najlepszej strony i pojechać na igrzyskach w najlepszej możliwej dyspozycji, jaką wraz z Karoliną mogę wypracować. Wszystko po to, żeby zdobyć medal paraolimpijski, który jest moim marzeniem.

Duże zmiany dla uczniów w nowym roku szkolnym

Magdalena Kozłowska

W roku szkolnym 2025/2026 uczniów czeka wiele zmian. Do najważniejszych należą: nowa podstawa programowa WF, dwa nowe przedmioty, mniej lekcji religii, likwidacja „godzin czarnkowych” oraz nowe terminy ferii zimowych. Do takich rewolucji muszą przygotować się nie tylko dzieci, ale też ich rodzice. Co zatem warto wiedzieć?

Nowe przedmioty i mniej lekcji religii

Od 1 września 2025 roku w szkołach pojawią się dwa nowe przedmioty. Pierwszym z nich jest edukacja obywatelska, która zastąpi historię i teraźniejszość. Jej zadaniem ma być przygotowanie uczniów do odpowiedzialnego i świadomego zaangażowania w sprawy dotyczące społeczeństwa. Drugi przedmiot to edukacja zdrowotna, zamiast wychowania do życia w rodzinie. Na lekcjach poruszane będą kwestie związane ze zdrowiem w wymiarze psychicznym, fizycznym, środowiskowym, społecznym i seksualnym. Przedmiotu tego dzieci będą uczyć się w szkołach podstawowych od IV klasy oraz szkołach ponadpodstawowych. Warto wiedzieć, że w tym roku edukacja zdrowotna nie jest obowiązkowa. Decyzję o rezygnacji rodzice uczniów mogą zgłosić do 25 września. Kolejne zmiany dotyczą lekcji religii lub etyki. Przedmioty te mają się odbywać w wymiarze jednej godziny tygodniowo – bezpośrednio przed obowiązkowymi zajęciami lub zaraz po nich. W praktyce oznacza to, że lekcja religii lub etyki będzie pierwszą lub ostatnią w planie zajęć uczniów.

Zmiany na lekcjach WF-u

Od tego roku szkolnego będzie obowiązywać nowa podstawa programowa wychowania fizycznego. Duży nacisk położono na to, aby dzieci i młodzież podejmowała różne formy aktywności fizycznej – w tym na świeżym powietrzu.

W każdej klasie przeprowadzane będą testy sprawnościowe. Każdy nauczyciel WF-u będzie miał obowiązek zorganizowania ich w okresie od lutego do kwietnia. Obowiązkowe elementy testów sprawnościowych to: bieg wahadłowy 10x5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, skok w dal z miejsca oraz tzw. deska – podpór w leżeniu przodem na przedramionach. Dodatkowo uczniowie dwóch ostatnich lat szkoły podstawowej będą musieli mieć możliwość zapoznania się z ćwiczeniami stosowanymi podczas rekrutacji do służb mundurowych oraz innych zawodów wymagających wysokiej aktywności fizycznej. W szkołach ponadpodstawowych ten dział będzie obowiązkowy.

Nowe terminy ferii zimowych

W tym roku szkolnym ferie zimowe odbędą się w trzech terminach. Nie będzie już osobnego okresu wypoczynku dla uczniów z województwa podlaskiego i warmińsko-mazurskiego. Od 19 stycznia do 1 lutego ferie zimowe będą mieli uczniowie z województw: mazowieckiego, pomorskiego, podlaskiego, świętokrzyskiego i warmińsko-mazurskiego; od 2 do 15 lutego – z województw: dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, małopolskiego i opolskiego; od 16 lutego do 1 marca – z województw: podkarpackiego, lubelskiego, wielkopolskiego, lubuskiego i śląskiego.

Co jeszcze się zmieni?

Od 1 września zostają zlikwidowane godziny dostępności, które potocznie nazywano „czarnkowymi”. Była to jedna godzina tygodniowo, podczas której nauczyciel musiał przebywać w szkole, aby prowadzić konsultacje z uczniami, wychowankami lub ich rodzicami.

W tym roku szkolnym na maturze po raz pierwszy zostanie przeprowadzony egzamin pisemny z języka ukraińskiego jako obcego. Oznacza to, że będą go mogli wybrać wszyscy maturzyści. Do tej pory matura z ukraińskiego była przeprowadzana jedynie jako egzamin obowiązkowy dla uczniów należących do mniejszości ukraińskiej.

Wszystkim uczniom, rodzicom i nauczycielom redakcja Helpa życzy powodzenia oraz wielu sukcesów w szkole.

Niczym Feniks z popiołów – jak odzyskać energię po wypaleniu zawodowym

Karina Karwan



Na początku jest wielki zapal, ambitne plany, idealistyczne wyobrażenie własnej roli w miejscu pracy. Mówi się, że „aby się wypalić, trzeba płonąć” – duże zaangażowanie to kluczowy element w procesie wypalenia zawodowego (ang. burnout). Z jednej strony osoby narażone na wypalenie napędza oczekiwanie, że ich wysiłek zostanie doceniony. Z drugiej – pracodawcy chętnie korzystają z energii ambitnych pracowników, delegując im coraz więcej wyzwań. Chcąc sprostać rosnącym oczekiwaniom, ci pracują coraz więcej, zaniedbując inne ważne obszary życia: zdrowie, relacje społeczne, zainteresowania, pasje osobiste. Wraz z psychofizyczną eksploatacją pojawiają się: frustracja, bezsilność, a nawet uczucie pustki. Badania Instytutu Gallupa z 2021 r. pokazują, że 74% badanych pracowników doświadczyło wypalenia. Tak było

po pandemii. Zmienność współczesnego świata, nakładające się kryzysy (wojna, inflacja, zmiany klimatyczne, zagrożenia nowymi technologiami), nurty postpandemicznych zjawisk (jak Great Resignation czy Quiet Quitting) wyznaczają wciąż nową dynamikę adaptacji i radzenia sobie. Wspólnym mianownikiem jest duże zmęczenie i spadek zaangażowania w miejscach pracy. Uczucie wyczerpania, wycofywanie się, dystans do tematów zawodowych, obojętność wobec klientów – to tylko niektóre objawy, które można zaobserwować, kiedy motywacja z wysokiego poziomu przechodzi w stan deficytu. Jak odzyskać energię, poczucie sprawczości i satysfakcję, kiedy siedzimy w popiołach? Od czego zacząć?

ODZYSKAĆ ENERGIĘ W PIĘCIU KROKACH

Krok 1. Zauważyć problem

Burnout to podstępny proces, trwa długo i można przyzwyczaić się do pogarszającego się funkcjonowania. Ważne jest, aby dostrzec swoją sytuację. Warto zaufać swojemu ciału, które wyraźnie sygnalizuje stan przeciążenia – dużym napięciem, bólami głowy czy pleców. Pomocne są techniki uważności i mindfulness. Skanowanie ciała czy medytacja oparta na obserwacji oddechu pozwalają zatrzymać się i skontaktować się z chwilą obecną, ze swoimi emocjami, z ciałem. Czasem osoba doświadczająca kryzysu wypalenia otrzymuje sygnały z otoczenia – od współpracowników czy bliskich zaniepokojonych zmianą w jej zachowaniu. Szukanie wsparcia w kryzysie nie jest oznaką słabości, tylko mądrości.

Pomocne pytanie: Co się stanie, jeżeli nie zareaguję na to, co widzę u siebie?



Z jednej strony osoby narażone na wypalenie napędza oczekiwanie, że ich wysiłek zostanie doceniony. Z drugiej – pracodawcy chętnie korzystają z energii ambitnych pracowników, delegując im coraz więcej wyzwań.

Krok 2. Zrozumieć, co się dzieje

Wypalenie intuicyjnie można pomylić z uczuciem znudzenia, ze stresem, z „zardzewieniem”, a nawet z depresją. Wiele objawów jest podobnych, jednak przyczyny są inne i metody zdrowienia będą już wymagały odmiennych strategii. Profesjonalne narzędzia pomiaru wypalenia zawodowego badają głębokość i najważniejsze komponenty kryzysu. Diagnoza pozwala określić krytyczne dla osoby obszary wypalania, co ułatwia stworzenie skutecznego planu odnowy.

Pomocne pytanie: Jak mogę poprawić jakość swojego życia?

Krok 3. Przywrócić równowagę

Osoby wypalone chcą odzyskać sprawczość i poczucie wpływu. Mają silną potrzebę na nowo decydować o sobie, zamiast dalszego biernego adaptowania się do szkodliwej sytuacji. Z powodu ograniczonych zasobów trudno im jednak pójść do przodu. Co więcej, działania ukierunkowane na rozwój i osiąganie kolejnych celów mogą pogłębić poczucie bezradności i obniżyć samoocenę. W tai-chi jest taka zasada: najpierw stabilność, potem mobilność. Stabilność to zakorzenienie, moc pochodząca z ciała i zaufanie do siebie, do swoich mocnych stron i intuicji. W praktyce oznacza to zatrzymanie, przyjrzenie się własnym potrzebom, potencjałowi i stylowi działania. Jest to także etap zadbania o dobry sen, zdrowe jedzenie, rekreację.

Pomocne pytanie: Co mnie teraz stabilizuje? O jaki punkt podparcia chcę zadbać?

Krok 4. Zadbać o wewnętrzne zasoby

Długotrwała praca ponad możliwości drenuje zasoby mentalne, psychiczne i fizyczne. W opisach osób, które doświadczyły wypalenia, często pojawia się słowo „brak”: brak energii, brak motywacji, brak czasu, brak siły, brak poczucia własnej wartości, brak pomysłów, brak sensu. W procesie odnowy jedną z ważniejszych rzeczy jest odzyskanie sił vitalnych. To praca polegająca na strategicznym wzmocnieniu zdrowia i kondycji, umiejętności bieżącego odpoczywania i regeneracji. Symptomatyczne dla wypalenia jest porzucanie zajęć rekreacyjnych czy hobbistycznych, które kiedyś sprawiały ogromną radość. W procesie odnowy może nastąpić powrót do pasji i innych zajęć dających satysfakcję.

Pomocne pytanie: Co mi odbiera energię, a co pomaga mi ją odzyskać?

Krok 5. Odzyskać kontrolę i „self” w relacji z organizacją

Okres wytężonej pracy często sprawia, że człowiek „redukuje się” do wykonywanego zawodu. Silna identyfikacja z miejscem pracy oraz umiejscowienie centrum swojej tożsamości w obszarze związanym z karierą sprzyjają zatarciu granic i wejściu w zależność, dysfunkcyjną relację „ja – firma”. Dzieje się tak kosztem innych życiowych obszarów: zdrowia i kondycji psychofizycznej, relacji, duchowości, które sprzyjają rozwojowi osobistemu i dają poczucie sensu.

Odzyskiwanie kontroli to szukanie sposobu na przywrócenie spójności w tych aspektach, które uległy rozchwianiu (obciążenie pracą, poczucie sprawczości, sprawiedliwego traktowania, uznania, wspólnoty, osiowe wartości), przez robienie tego, na co ma się osobisty wpływ.

Pomocne pytanie: Jakie ważne dla mnie potrzeby chcę zaspokajać w przestrzeni zawodowej, a jakie w sferze prywatnej? Jak mogę to robić, zachowując równowagę?

Przywracanie dobrostanu u osób wypalonych jest procesem. Składa się z codziennych czynności i wyborów. Odpowiedzialność za ten proces jest współdzielona: rozwiązania systemowe

są po stronie pracodawcy, sprzyjające nawyki i rytuały – po stronie jednostki. U wszystkich ważna jest świadomość, bo mówimy o jakości życia społecznego. Na zakończenie – chcę cię zaprosić do krótkiej medytacji.

Medytacja – kotwica oddechowa

Proszę, znajdź sobie ciche i spokojne miejsce. Miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Miejsce, w którym możesz się zrelaksować. Twoje bezpieczne miejsce.

Usiądź w wygodnej dla siebie pozycji, na krześle, na podłodze. Zamknij oczy. Doświadczaj tego, jakie dźwięki do Ciebie docierają. Jakie odczucia z zewnątrz docierają do Twojego ciała. Czy jest zimno, czy ciepło? Jak się czujesz w tej pozycji? Może chcesz coś zmienić? Możesz to zrobić teraz. Zauważ, jak się czujesz w zewnętrznym świecie. Jak się czuje Twoje ciało, jaki masz oddech? Czy czujesz komfort, czy dyskomfort? Wszystko zauważaj, ale nic nie zmieniaj. Akceptuj. Jest tak, jak jest. Na teraz. Teraz wyobraź sobie, że jesteś statkiem. Statkiem, który płynie przez morza, oceany. Tak jak w życiu. Raz jest sztorm, raz lekka fala, a raz spokojna woda. Płyniesz swoim statkiem. Przez swoje życie, jak statek płynie przez wodę. Ale każdy statek, tak jak i Ty, potrzebuje się czasami zatrzymać. Zatrzymać się, aby zobaczyć co się dzieje dookoła. Zdystansować się, zaobserwować. Zatrzymać po to, aby wziąć wdech i wydech.

Wyobraź sobie teraz w swojej wyobraźni kotwicę. Twoją indywidualną kotwicę. Może być jak prawdziwa kotwica, ale może być też Twoja. Zwizualizowana na teraz. Kiedy już masz w swojej wyobraźni kotwicę, weź trzy głębokie wdechy. I wraz z nimi, wdechami i wydechami, wprowadź swoją kotwicę oddechową do swojego wnętrza. Tak jak statek zarzuca kotwicę na dno oceanu, aby się zatrzymać, tak i Ty zarzuć swoją oddechową kotwicę do swojego wnętrza, aby się zatrzymać.

Kiedy już przez wdech i wydech jesteś w swoim wewnętrznym świecie, zacznij obserwować, doświadczać jak się czujesz. Co u Ciebie słychać w Twoim wewnętrznym świecie. Bo tak jak ocean na powierzchni czy na dnie, to zupełnie dwa

inne światy. I tak samo jest u Ciebie. Zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz to mogą być zupełnie dwa inne światy. Zauważ, jaki jest teraz Twój oddech, jak się czuje Twoje ciało. Czy jest komfort, czy dyskomfort? Czy odczuwasz wewnątrz emocje, uczucia? Poobserwuj swoje myśli. Cały czas bądź w roli obserwatora. Nie oceniał, nie zmieniaj. Z życzliwą uwagą akceptuj. Jak się teraz czujesz? Co słychać w Twoim wewnętrznym świecie? Bardzo rzadko tam zaglądasz – być może dzisiaj pierwszy raz, albo pierwszy raz od dawna. A to jest bardzo ważne, żeby zajrzeć do swojego wnętrza i tak naprawdę zobaczyć, co u mnie słychać, jak się czuję, jak się mam? Zajrzyj. Doświadczaj, obserwuj. Jeszcze raz przeskanuj swój wewnętrzny świat, swoje ciało, od stóp do głowy, od głowy do stóp. Zaobserwuj swój oddech. Przez trzy głębokie wdechy i wydechy wyciągnij swoją kotwicę oddechową. Głęboki wdech i wydech. Wdech i wydech. Zachowaj swoją kotwicę, aby zawsze pamiętać o tym, że możesz z niej korzystać w każdej chwili. Poobserwuj teraz, jak czujesz się znowu w zewnętrznym świecie. Jakie docierają do Ciebie odgłosy, odczucia, doświadczenie. Jak czuje się Twoje ciało. I pływ dalej w swoim życiu, w swoim indywidualnym rejsie, zachowując indywidualną kotwicę oddechową na przyszłość, w pamięci, wiedząc, że zawsze możesz z niej skorzystać.

Literatura:

- › Maslach, C., Leiter, M.P. (2011). Wypalenie zawodowe. Jak rozpoznać i pokonać syndrom wypalenia? Wydawnictwo PWN
- › Śliwerski, B. (red.). (2020). Wypalenie zawodowe nauczycieli i pracowników pomocowych – diagnoza i przeciwdziałanie. Wydawnictwo Impuls
- › Seligman, M. (2010). Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. Media Rodzina
- › Kabat-Zinn, J. (2021). Życie, piękna katastrofa. Medytacja uważności w codziennym życiu. Wydawnictwo Czarna Owca
- › Brown, B. (2018). Z odwagą w nieznaną. Jak znaleźć poczucie przynależności bez utraty samego siebie. MT Biznes
- › Neff, K. (2020). Self-compassion. Życzliwość wobec siebie. Wydawnictwo Laurum

Szczęście z naukowego punktu widzenia

Maria Engler



Trudno nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że wszyscy pragniemy być szczęśliwi. Dlatego też na co dzień podejmujemy różne działania, których celem jest osiągnięcie tego stanu. Tym, co może nam w tej kwestii pomóc, zajmują się również badania naukowe.

Relacje jako najważniejszy czynnik wpływający na poczucie szczęścia

Wiele badań potwierdza, że relacje są najważniejszym predyktorem długotrwałego szczęścia.

Mowa tu o relacjach, które są trwałe, głębokie, wspierające i satysfakcjonujące. Harvard Study of Adult Development to jedno z najdłużej prowadzonych badań nad zdrowiem i szczęściem na świecie. Zostało ono zapoczątkowane w 1938 roku na Uniwersytecie Harvarda. W pierwszym jego etapie udział brało 724 mężczyzn. Do projektu włączane są kolejne pokolenia uczestników. Celem badania jest odkrycie, co wpływa na poczucie szczęścia, zdrowie i długowieczność.

Najważniejsze wnioski płynące z badania mówią o tym, że najsilniejszym czynnikiem wpływającym na szczęście i zdrowie nie jest bogactwo czy status społeczny, ale wysoka jakość relacji międzyludzkich. Badanie wykazało, że osoby posiadające bliskie, wspierające relacje są zdrowsze, żyją dłużej i rzadziej zapadają na depresję. Samotność zaś zwiększa ryzyko wystąpienia chorób, obniża odporność i przyczynia się do spadku funkcji poznawczych. Ponadto skraca życie, zwiększa ryzyko depresji i chorób serca.

Obecnie dyrektorem badania jest Robert Waldinger, który wraz z Markiem Schulzem, profesorem psychologii na Uniwersytecie Harvarda, napisał książkę pt.: *The Good Life*. Przedstawione zostały w niej wnioski z prowadzonego od lat badania nad szczęściem. Oto najważniejsze z nich:

- › Najistotniejszy pozytywny wpływ na zdrowie i szczęście mają relacje z innymi ludźmi.
- › Zdecydowanie bardziej niż ilość relacji liczy się ich jakość. Oznacza to, że można mieć niewielu przyjaciół, jednak jeśli relacje z nimi są głębokie i satysfakcjonujące, to będzie to chronić nasze zdrowie emocjonalne bardziej niż wiele powierzchownych znajomości.
- › Tworzenie dobrych relacji wymaga pracy, otwartości, wytrwałości i zaangażowania.
- › Bardzo ważnym elementem budowania dobrych relacji jest elastyczność. Osoby, które potrafią wybaczać, nie są perfekcjonistyczne oraz są w stanie adaptować się do zmian zachodzących w relacjach, zachowują lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne.



Najważniejsze wnioski płynące z badania mówią o tym, że najsilniejszym czynnikiem wpływającym na szczęście i zdrowie nie jest bogactwo czy status społeczny, ale wysoka jakość relacji międzyludzkich. Badanie wykazało, że osoby posiadające bliskie, wspierające relacje są zdrowsze, żyją dłużej i rzadziej zapadają na depresję.

- › Relacje pozwalają zaspokoić potrzebę posiadania sensu życia. Kiedy dbamy o innych i czujemy, że jesteśmy częścią czegoś większego, jesteśmy w stanie lepiej radzić sobie z trudnościami życiowymi.
- › Istotną dla relacji i poczucia szczęścia umiejętnością jest zdolność reagowania na trudne sytuacje w relacjach w sposób refleksyjny, a nie impulsywny. Pozwala to budować trwałe i zdrowsze związki z innymi.
- › Na budowanie dobrych relacji nigdy nie jest za późno. Możemy to robić również w późniejszym wieku.

Jak więc budować dobre relacje z innymi ludźmi? Przede wszystkim warto w nie inwestować swój czas i energię. Obecnie wielu z nas żyje w szybkim tempie i trudno nam spontanicznie spotykać się i kontaktować z bliskimi. Wychoząc naprzeciw tej sytuacji warto planować spotkania i rozmowy z wyprzedzeniem. Dzięki temu zachowamy regularność w kontaktach z ważnymi dla nas osobami.

Dobrze jest również tworzyć małe rytuały, jak np. wspólny obiad w niedzielę, cotygodniowe wyjście na spacer z przyjacielem czy popołudniowe

rozmowy telefoniczne z przyjaciółką. Istotne dla budowania dobrych relacji jest rozwijanie w sobie empatii, umiejętności uważnego słuchania i nieoceniania. W sytuacjach, gdy coś się psuje, warto rozmawiać i podejmować próby naprawy tego, co funkcjonuje nie tak, jak powinno. Dobrze jest również pamiętać o tym, że konflikty są naturalną częścią życia, a ich rozwiązywanie wymaga elastyczności.

Wdzięczność i hojność

Okazuje się, że praktyka wyrażania wdzięczności ma duży wpływ na nasze samopoczucie. Co więcej, badania dowodzą, że regularne praktykowanie wdzięczności może wpływać na funkcjonowanie naszego mózgu. Aktywuje ona bowiem obszary związane z nagrodą i regulacją emocji, zwiększa poziom substancji chemicznych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, takich jak dopamina i serotonina oraz pozwala obniżyć poziom kortyzolu, czyli hormonu odpowiedzialnego za stres.

Aby jednak wyrażać wdzięczność, trzeba zrobić w sobie przestrzeń na jej odczuwanie i zauważanie dobrych stron życia. Jako ludzie mamy bowiem tendencję do koncentrowania się na problemach, trudnościach, wyzwaniach i tym, co jeszcze należy zrobić. Odpuszczamy zaś myślenie o tym co dobre i co ułożyło się pomyślnie. W ten sposób łatwo przestać to w ogóle dostrzegać.

Praktykowanie wdzięczności pozwala tworzyć nowe połączenia nerwowe w mózgu, co przekłada się na to, że po pewnym czasie łatwiej dostrzegamy to, za co możemy być wdzięczni. Z czasem wzrasta nasze poczucie dobrostanu. Jedno z badań pokazało, że osoby prowadzące przez dziesięć tygodni dziennik wdzięczności były bardziej optymistyczne i szczęśliwsze niż grupa kontrolna. Praktykowanie wdzięczności przyczynia się również do wzmocnienia relacji, ponieważ wdzięczność sprzyja dostrzeganiu dobra płynącego od innych ludzi. Ponadto praktyka wdzięczności zmniejsza stany depresyjne i poziom lęku.

Wdzięczność można praktykować na różne sposoby. Jednym z nich jest prowadzenie dziennika



Jak więc budować dobre relacje z innymi ludźmi? Przede wszystkim warto w nie inwestować swój czas i energię.

wdzięczności, w którym zapisuje się to, co w danym dniu przyniosło nam przyjemne uczucia. Dobrze jest być konkretnym i szczegółowym, co oznacza, że zamiast: „Jestem wdzięczna za rodzinę”, lepiej jest napisać: „Jestem wdzięczna za rozmowę z bratem. Pomogła mi ona wiele zrozumieć i poczuć się w pełni akceptowaną”.

Aby praktykować wdzięczność, można również tworzyć „listy wdzięczności”. Raz w tygodniu bądź raz w miesiącu możemy napisać list do osoby, której coś zawdzięczamy. Mowa tu nie tylko o dobrach materialnych, ale i o dobrym samopoczuciu, wsparciu emocjonalnym, poczuciu, że ma się na kogo liczyć itd. Ponad wszystko jednak warto starać się jak najczęściej przywoływać w myślach to, za co czujemy się wdzięczni.

Hojność i pomaganie innym

Meena Andiappan, profesor socjologii na Uniwersytecie w Toronto, przeprowadziła badania, których celem było sprawdzenie, czy dawanie szczęścia innym wpływa na nasz własny poziom zadowolenia. Badanie polegało na analizie porównawczej dwóch grup ludzi. Jedna z nich wykonywała czynności, których celem było dawanie przyjemności samym sobie. Druga wykonywała czynności polegające na wspieraniu innych. Osoby z tej grupy przykładowo robiły zakupy dla starszych ludzi. Co ciekawe, wiele osób z drugiej grupy w życiu codziennym nie podejmowało takich działań.

Badanie pokazało, że lepsze samopoczucie miały osoby, które angażowały się w wywoływanie szczęścia w innych. Zauważono u nich również poprawę zdrowia emocjonalnego, czego objawem było zmniejszenie poziomu stresu i lęku oraz podwyższenie nastroju.

Na tym jednak Meena Andiappan nie poprzestała. Jej dalsze badania miały na celu wykazać, czy każdy z nas jest w stanie osiągnąć taki sam poziom szczęścia uszczęśliwiając innych. Okazuje się, że bardzo istotne jest to, by przy dawaniu szczęścia innym nie popadać w rutynę, co oznacza, że dobrze jest zmieniać rodzaj podejmowanych działań czy też sposób ich wykonywania. Ważna jest również możliwość uzyskania komunikatu zwrotnego w odpowiedzi na swój dobry uczynek.

O tym, że hojność i uszczęśliwianie innych podnosi nasz poziom szczęścia mówią również inne badania. Warto pamiętać, że hojność nie polega jednak tylko na dawaniu rzeczy materialnych. Równie dobre efekty przyniesie przeznaczenie swojego czasu i energii na pomoc drugiemu człowiekowi, na działania charytatywne czy też na wykonanie drobnych, miłych gestów w kierunku bliskich osób.

Model Seligmana

O szczęściu wiele pisał Martin Seligman, psycholog, twórca psychologii pozytywnej. W jednej ze swoich książek pt.: „Flourish” przedstawił on model PERMA, w którym opisał pięć filarów dobrego życia. Seligman twierdzi bowiem, że nie istnieje jedna definicja szczęścia. Nasz dobrostan to pewnego rodzaju układanka, której każda część wymaga pielęgnowania. Oto poszczególne elementy modelu PERMA:

- › Pozytywne emocje – regularne doświadczanie przyjemnych emocji, takich jak wdzięczność, radość, nadzieja, duma czy spokój poprawia nasze samopoczucie, wzmacnia odporność na stres i wspiera zdrowie somatyczne. Ważne jest jednak, by wykształcić w sobie umiejętność zwracania uwagi na drobne przyjemności, które towarzyszą nam każdego dnia.
- › Zaangażowanie – jest to przyjemny stan, w którym jesteśmy całkowicie pochłonięci daną czynnością, np. rozmową, grą na instrumencie, pracą twórczą czy sportem. Badania dowodzą, że osoby, które częściej doświadczają tego stanu czują się bardziej spełnione i lepiej radzą sobie z wyzwaniami.

Aby go doświadczać, warto angażować się w zadania, które stanowią wyzwanie, ale i są źródłem satysfakcji.

- › Relacje – dobre relacje to najważniejszy czynnik przekładający się na nasze poczucie szczęścia i spełnienia.
- › Sens – poczucie, że nasze życie ma sens oraz że robimy dla świata (choćby dla najbliższego otoczenia) coś ważnego i dobrego trwale przyczynia się do zwiększenia naszego dobrostanu. Warto więc angażować się w sprawy rodzinne, w działalność zawodową, wolontariat oraz inne obszary, w których działanie daje nam poczucie sensu. Badania pokazują, że osoby mające poczucie celu lepiej radzą sobie z trudnościami i rzadziej popadają w emocjonalne kryzysy.
- › Osiągnięcia – Seligman twierdzi, że nasze osiągnięcia nie muszą być spektakularne. Ważne jest natomiast, by codziennie, choćby podejmując małe kroki, dążyć do swoich celów i realizować swoje zadania. Posiadanie realistycznych i osiągalnych celów zwiększa nasze poczucie satysfakcji i podnosi motywację do działania.

Postępowanie zgodnie z modelem Seligmana może przynieść wyraźne i długotrwałe efekty w kontekście naszego szczęścia, ponieważ model ten obejmuje różne wymiary dobrostanu. Zrównoważone dbanie o wszystkie jego elementy może skuteczniej zwiększyć naszą satysfakcję z życia niż koncentrowanie się tylko na jednym z nich.

Kontakt z naturą

Wiele badań dowodzi, że spędzanie czasu na świeżym powietrzu znacznie poprawia naszą kondycję fizyczną i psychiczną poprzez redukcję stresu, obniżanie lęku, motywowanie nas do interakcji społecznych i aktywności fizycznej, zwiększanie koncentracji i pozytywny wpływ na sen.

Szczególnie wiele korzyści może przynieść ekspozycja na światło dzienne, zwłaszcza rano. Wspiera ona wówczas synchronizację naszego

biologicznego zegara, dzięki czemu łatwiej nam zasnąć wieczorem i wstać rano. Ekspozycja na światło dzienne zwiększa również produkcję serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za dobre samopoczucie. Przebywanie na słońcu wpływa na produkcję witaminy D, która ma niebagatelny wpływ na samopoczucie psychiczne.

Badania przeprowadzone przez naukowców ze Stanfordu i Uniwersytetu w Lejdzie w Holandii dowodzą, że osoby mieszkające w miastach mogą odnieść wiele korzyści z zaledwie piętnastu minut dziennie spędzanych w otoczeniu przyrody. Okazało się, że nastrój poprawia również wszelkiego rodzaju miejska przyroda – parki, skwery, zieleńce, miejskie lasy. Nie są więc konieczne dłuższe wypadki za miasto, na które wielu z nas nie ma zwykle czasu. Wspomniane badanie wykazało, że dobry wpływ na zdrowie emocjonalne mieszkańców miast mają również uliczne drzewa. Drzewa odświeżają bowiem powietrze, schładzają otoczenie oraz mają wysokie walory estetyczne.

Spędzanie czasu w otoczeniu przyrody nie tylko wpływa pozytywnie na nastrój, ale i wspiera nasze procesy poznawcze, a więc poprawia pamięć, uwagę i zdolność rozwiązywania problemów. Przebywanie wśród natury pobudza również naszą kreatywność i rozwijanie nowych sposobów myślenia. Pozwala się regenerować, ponieważ tego rodzaju otoczenie jest mniej wymagające dla naszych umysłów niż otoczenie miejskie. Mniejsza ilość bodźców, spokój



Praktykowanie wdzięczności pozwala tworzyć nowe połączenia nerwowe w mózgu, co przekłada się na to, że po pewnym czasie łatwiej dostrzegamy to, za co możemy być wdzięczni. Z czasem wzrasta nasze poczucie dobrostanu.

i harmonia pozwalają odbudowywać siły psychiczne i fizyczne. Im częściej pozwalamy sobie na tego rodzaju chwile wytchnienia, tym łatwiej jest nam budować poczucie szczęścia i dobrostanu.

Rola aktywności fizycznej

Rozmawiając o szczęściu warto podkreślić rolę aktywności fizycznej. Regularny ruch ma duży wpływ na organizm i mózg. Badania pokazują, że już 20-30 minut umiarkowanego wysiłku obniża stężenie kortyzolu we krwi. Efekt ten utrzymuje się przez kilka godzin. Podwyższony poziom kortyzolu, hormonu stresu, wiąże się z obniżeniem nastroju, pogorszeniem jakości snu i osłabieniem odporności.

Aktywność fizyczna, zwłaszcza intensywna, np. bieganie, sprawia, że intensywnie wydzielane są endorfiny, czyli neuropeptydy potocznie nazywane „hormonami szczęścia”. Działają one jak naturalny środek przeciwbólowy i poprawiają nastrój.

Regularne ćwiczenia fizyczne zwiększają również produkcję serotoniny i dopaminy, które poprawiają wrażliwość receptorów w mózgu, co ma duży wpływ na regulację nastroju, motywacji i odczuwania przyjemności.

Metaanaliza opublikowana w czasopiśmie naukowym „The Lancet Psychiatry” w 2018 roku obejmowała dane od ponad miliona dorosłych osób mieszkających w Stanach Zjednoczonych.

Jej wyniki pokazały, że osoby, które regularnie uprawiają sport, mają średnio o 43% mniej dni w miesiącu z gorszym samopoczuciem emocjonalnym w porównaniu z osobami, które nie są aktywne fizycznie. Najlepszy efekt zaobserwowano u osób, które treningi wykonywały od trzech do pięciu razy w tygodniu i trwały od 30 do 60 minut. Aktywności grupowe, sporty zespołowe oraz ćwiczenia na świeżym powietrzu wywierały lepszy wpływ na psychikę niż samotne treningi w domu.

Warto dodać, że regularny ruch nie tylko wpływa na pracę neuroprzebiegów, ale również zwiększa nasze poczucie sprawczości. Widząc postępy zaczynamy czuć kontrolę nad swoim życiem, co przekłada się na poczucie szczęścia. Niektóre aktywności sportowe pozwalają na budowanie relacji i więzi społecznych. Co istotne, ruch może być pewnego rodzaju formą uważności w działaniu. Ćwicząc koncentrujemy się bowiem na oddechu, rytmie itd., dzięki czemu przerywamy proces rozpamiętywania, zamartwiania się i oddawania czarnym myślom.

Pieniądze a szczęście

O tym, jaką rolę w naszym życiu odgrywają pieniądze, toczy się wiele rozmów. Niektórzy twierdzą, że pieniądze szczęścia nie dają. Inni w humorystycznym tonie odpowiadają, że lepiej płakać w Mercedesie niż na rowerze. Jeśli chodzi o rower, można bytoby dyskutować, zważywszy na wiedzę naukową przedstawioną w powyższym punkcie.

Odchodząc jednak od żartów warto przyrzeć się badaniom naukowym dotyczącym wpływu finansów na nasze szczęście. Badanie przeprowadzone w 2010 r. przez Daniela Kahnemana i Angusa Deatona objęło ponad 450 000 Amerykanów. Okazało się, że istnieje próg dochodu, powyżej którego dalsze wzrastanie zarobków nie zwiększa naszego emocjonalnego poczucia szczęścia. W Stanach Zjednoczonych próg ten wynosił 75 000 dolarów rocznie. Wyższy dochód nadal jednak wiązał się z wyższą oceną zadowolenia z życia, jednak ocena ta wypytywała z racjonalnego, poznawczego spojrzenia na własną sytuację i nie przekładała się na stan emocjonalny.



Badacze twierdzą, że po przekroczeniu progu, który zaspokaja nasze najważniejsze potrzeby, jak mieszkanie, jedzenie, bezpieczeństwo czy możliwość satysfakcjonującego uczestniczenia w życiu społecznym, kolejne wpływające na konto pieniądze coraz mniej przekładają się na nasz codzienny nastrój. W tym kontekście mówi się również o tzw. adaptacji hedonistycznej. Najzwyczajniej w świecie po pewnym czasie przyzwyczajamy się do wyższego standardu życia i nie jest on już w stanie na co dzień podnosić naszego poziomu szczęścia. Warto wspomnieć również o efekcie porównań społecznych. Często osoby, które zarabiają duże pieniądze otaczają się osobami równie, bądź bardziej majątymi. Jeśli więc porównują swoje dochody z finansowymi osiągnięciami lepiej sytuowanych osób, zamiast szczęścia mogą czuć frustrację.

Badania na ten temat prowadził także Matthew Killingsworth w 2021 roku. Ponad 33 000 uczestników posługiwało się aplikacją na smartfony służącą do monitorowania samopoczucia w czasie rzeczywistym. Badanie wykazało, że poczucie szczęścia wzrasta liniowo z dochodem, nawet powyżej wspomnianego progu 75 000 dolarów rocznie. Tempo tego wzrostu jest jednak niewielkie. Zwiększenie satysfakcji przy dodatkowych zarobkach jest dużo mniejsze niż przy poprawie zdrowia czy jakości relacji. Wyższe dochody co

“Badacze twierdzą, że po przekroczeniu progu, który zaspokaja nasze najważniejsze potrzeby, jak mieszkanie, jedzenie, bezpieczeństwo czy możliwość satysfakcjonującego uczestniczenia w życiu społecznym, kolejne wpływające na konto pieniądze coraz mniej przekładają się na nasz codzienny nastrój.



prawda wiążą się z mniejszą liczbą trudnych emocji związanych z obawami o bezpieczeństwo finansowe, jednak często wiążą się z większym poziomem stresu zawodowego w sytuacjach, gdy sposób zarabiania pieniędzy jest obciążający. Ponadto większe zarobki często okupione są mniejszą ilością czasu wolnego, co może skutecznie obniżać nasz poziom szczęścia.

Jeśli więc chodzi o finanse, to tym, co w ich kontekście daje największe szczęście jest redukcja lęku o bezpieczeństwo i przyszłość, a także możliwość zaspokojenia najważniejszych potrzeb człowieka. Badania Elizabeth Dune i Michaela Nortona prowadzone w 2013 roku mówią o tym, że pieniądze zwiększają nasze szczęście przede wszystkim wtedy, gdy wydajemy je na doświadczenia, czyli np. podróże, koncerty czy ciekawe wyjścia, inwestujemy je w relacje społeczne, np. wspólne wyjścia czy obdarowywanie bliskich, pomagamy dzięki nim innym ludziom oraz gdy pozwalają nam one „kupić czas”, np. umożliwiając korzystanie z usług redukujących ilość obowiązków.

Jak więc widzimy, szczęście jest sumą naszych codziennych działań i wyborów. W tym kontekście warto jeszcze raz wspomnieć o modelu Seligmiana, który pozwala dostrzec różne obszary, o których dbanie może zwiększyć poczucie naszego szczęścia. Warto brać swoje szczęście we własne ręce, ponieważ – choć geny mają wpływ na poziom odczuwania radości – decydujący wpływ ma na to nasze nastawienie, działania i wybory.

Podróż wrażliwości: od Afryki po polską wieś

Anna Dobreńko

Prawda, że osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą prowadzić aktywne życie - podróżować, poznawać ludzi z całej Polski i świata, odwiedzać muzea i czerpać radość z codzienności tak samo jak osoby widzące? Uczestnicy konferencji **REHA FOR THE BLIND IN POLAND** co roku udowadniają, że to możliwe. W tym roku, **podlascy beneficjenci Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem** wyruszyli do Warszawy, aby wziąć udział w kolejnej edycji wydarzenia. Przez cztery intensywne dni odkrywali stolicę na wiele sposobów – od koncertów i wykładów o nowoczesnych technologiach, przez wizyty w muzeach i galeriach, aż po spacer w parkach i emocjonującą grę terenową.

Kultura dostępna dla wszystkich – nowe formy odbioru sztuki

Choć wszyscy beneficjenci projektu z całej Polski mogą korzystać z szerokiej oferty atrakcji organizowanych przez centralny oddział Fundacji, program poszczególnych grup uczestników z biur regionalnych różni się w szczegółach. W naszej grupie dominowały osoby z niepełnosprawnością wzroku, ale w tym roku dołączyły do nich także osoby z innymi niepełnosprawnościami, co stworzyło dodatkową przestrzeń do integracji i wzajemnego wsparcia.

Tematem przewodnim wyjazdu delegacji uczestników z Białegostoku była **kultura i... sztuki wizualne**. Problem odbioru sztuk wizualnych przez osoby niewidome i słabowidzące tkwi już w samej nazwie – jak doświadczyć tego, co wizualne, nie widząc? Przez lata osoby z dysfunkcjami



wzroku były przez muzea i galerie w dużej mierze pomijani. Dziś sytuacja zmienia się na lepsze – instytucje kultury coraz częściej otwierają się na potrzeby osób z niepełnosprawnością wzroku, oferując im nowe formy odbioru sztuki.

Z pomocą przychodzi przede wszystkim audiodeskrypcja, czyli szczegółowe opisy słowne, które pozwalają wyobrazić sobie dzieło. Jednak nie wszystko można oddać za pomocą słów. Przez wiele lat obowiązywała nienaruszalna zasada, aby nie dotykać eksponatów. Obecnie jednak coraz częściej wprowadza się rozwiązania, które pozwalają na kontakt z dziełami poprzez dotyk, czyniąc go jednym z ważnych narzędzi poznawania sztuki.

Spotkanie z kulturą Afryki i przełamywanie stereotypów

Świetnym przykładem instytucji otwartej na osoby z dysfunkcjami wzroku jest **Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie**. Mogliśmy dzięki niemu przenieść się na chwilę do świata Afryki, odwiedzając wystawę czasową **„Afrotopie”**, prezentującą ten kontynent w niezwykle oryginalny i nowoczesny sposób. Audiodeskrypcja oraz możliwość dotykania wielu elementów wystawy pozwalały odbiorcom poczuć, że naprawdę uczestniczą w tej kulturowej podróży.

Na wystawie zaprezentowano barwne prace osiemnastu artystów z Afryki – głównie fotografie artystyczne, które łączyły nowoczesne rzemiosło fotograficzne i graficzne. Dzieła

przedstawiały osoby afrykańskiego pochodzenia w różnorodnych stylizacjach – od klasycznych po awangardowe – i były pełne symboliki oraz metafor. Spojrzenie autorów wyraźnie odbiega od stereotypowych wyobrażeń o Afryce, kojarzonej z jednej strony jako egzotyczna, barwna kraina, a z drugiej jako miejsce ubóstwa i konfliktów.

Kolorowe, niekiedy żartobliwe środki wyrazu, celowe stylizacje i bogactwo perspektyw tworzyły pozornie lekką całość, która jednak skłaniała do głębszej refleksji. Wystawa poruszała kwestie tożsamości i duchowości, a także wyzwania współczesnego kapitalizmu oraz relacji człowieka z naturą w obliczu kryzysu klimatycznego.

Mimo, że w naszej grupie beneficjentów projektu przeważali przede wszystkim seniorzy, przywiązani do tradycji i kultury polskiej, wystawa cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Nawet osoby sceptycznie nastawione do obcych kultur i sztuki nowoczesnej z rodzącym się powoli zaciekawieniem przechadzały się między ekspozycjami. To dowód na to, że nasze coroczne wyjazdy w ramach Konferencji uczą nie tylko samodzielności i integracji, lecz także otwartości na nowe doświadczenia i wrażliwości na to, co inne i nieznane.

Sztuka ludowa – powrót do korzeni

Z barwnej Afryki przenieśmy się do świata polskiej kultury ludowej, nieco bliższej uczestnikom tegorocznego wyjazdu. Kolejnym punktem wizyty w Muzeum Etnograficznym była wystawa „Dwie dusze twórcy ludowego”, przygotowana

w całości w oparciu o bogate zbiory tej instytucji. Zwiedzający mogli podziwiać folklorystyczne tkaniny, wycinanki, malowanki na papierze, rzeźby, ceramikę, malarstwo czy drzeworyty, a także malowane makatki, elementy strojów i dekoracyjne pamiątki. Całość uzupełniały materiały archiwalne oraz fotografie, które nadawały wystawie dodatkowy wymiar historyczny. Także ta ekspozycja została przygotowana z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących – dostępne były nagrania audiodeskrypcyjne oraz wybrane obiekty, które można było dotykać.

Ekspozycje poruszają zagadnienie sztuki ludowej jako fenomenu kulturowego powstałego na styku dwóch światów: inteligencji poszukującej wsi jako źródła narodowej tożsamości oraz samych twórców wywodzących się ze społeczności wiejskich. Tytułowe „dwie dusze” odnosiły się do zjawiska, w którym ci sami artyści tworzyli jednocześnie dzieła przeznaczone dla lokalnej społeczności oraz takie, które – zgodnie z oczekiwaniami odbiorców miejskich – wpisywały się w wyobrażenie o tym, co „ludowe”.



Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się tkaniny przetykane – barwne narzuty, które wielu z beneficjentów pamiętało jeszcze z domów rodzinnych. Z sentymentem wspominali czasy, gdy podobne wzory zdobiły łóżka czy kanapy w polskich mieszkaniach, a ich charakterystyczna szachownica czy geometryczne motywy były symbolem domowego ciepła. Dla seniorów uczestniczących w wyjeździe była to nie tylko okazja do obcowania z rzemiosłem artystycznym, ale też wzruszający powrót do wspomnień z dzieciństwa i młodości. Jeden z uczestników przyznał, że zwiedzanie tej wystawy było dla niego prawdziwą podróżą w czasie – przedmioty znane z dzieciństwa nabrały zupełnie nowego znaczenia, gdy poznał ich historię.

Tradycja spotyka nowoczesność – podróż przez dwa światy sztuki

Odwiedzenie dwóch tak odmiennych wystaw podczas jednej wizyty w muzeum pozwoliło uczestnikom skonfrontować całkowicie różne światy sztuki – z jednej strony nowoczesną, pełną ekspresji i metafor Afrykę, z drugiej zaś bogatą w tradycję, historycznie osadzony świat polskiej kultury ludowej. Taki kontrast wizualny



i konceptualny uwypakował wyjątkowość każdej z kultur oraz stał się dla beneficjentów okazją do głębszej refleksji nad tym, jak różnorodne mogą być formy wyrazu artystycznego i jak wiele można się nauczyć, otwierając się na odmienne perspektywy. Mimo różnic, obie wystawy łączyła dbałość o detale, wyrazistość kolorów i oryginalność, a także możliwość doświadczania sztuki w sposób angażujący różne zmysły, co dla osób z niepełnosprawnością wzroku miało szczególne znaczenie. Taka konfrontacja tradycji z nowoczesnością pokazała, że różnorodność kulturowa i artystyczna może być źródłem inspiracji, otwartości i wrażliwości, a dzięki współczesnym udogodnieniom osoby niewidome i słabowidzące mogą w pełni uczestniczyć w odkrywaniu tych bogactw.

Sztuka bez barier – wspólne doświadczenie i nowe perspektywy

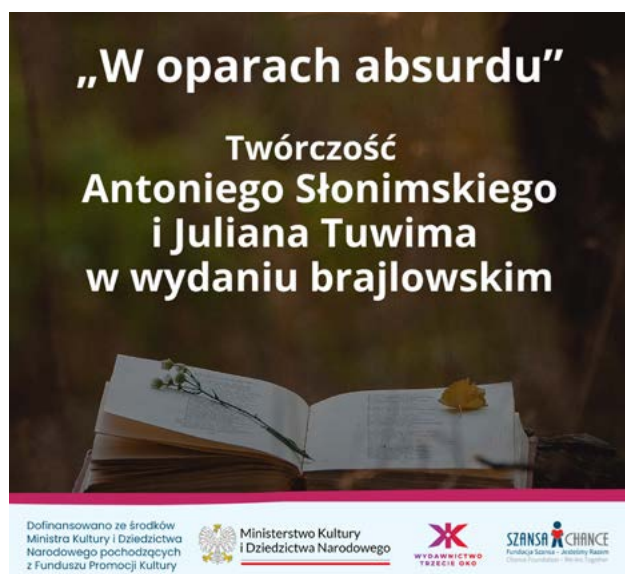
Doświadczenia uczestników wyjazdu pokazują, że sztuka i kultura mogą być dostępne dla wszystkich – niezależnie od ograniczeń wzroku czy innych niepełnosprawności. Dzięki audiodeskrypcji, tyflografikom, możliwości dotykania eksponatów oraz otwartości instytucji kultury osoby z dysfunkcjami wzroku mogą aktywnie uczestniczyć w odkrywaniu dziedzictwa i współczesnych form artystycznych. Wrażliwość, którą wnoszą do odbioru sztuki, pozwala patrzeć na nią w nowy, głębszy sposób – nie tylko oczami, ale także wyobraźnią i emocjami. To dowód na to, że sztuka nie zna barier, a jej prawdziwa siła tkwi w zdolności budowania mostów między ludźmi i otwierania ich na różnorodne doświadczenia.

Tegoroczna edycja projektu zgromadziła 41 uczestników z Podlasia. Wśród nich znalazły się dwie organizatorki – pracownice białostockiego biura fundacji, Anna i Aneta, wolontariusz Robert, który skradł serca wszystkich senierek, oraz niezawodny kierowca, pan Jerzy Rutkowski, który od lat aktywnie wspiera działalność naszej Fundacji. Dla uczestników z niepełnosprawnościami ten wyjazd był czymś więcej niż zwiedzaniem – to była okazja do przełamywania barier, budowania relacji i odkrywania, że sztuka, niezależnie od formy, jest dostępna dla każdego.

„W oparach absurdu”

Twórczość Antoniego
Słonimskiego i Juliana
Tuwima dostępna
dla niewidomych

Ewelina Mirocha



W 2025 roku Polska ma wyjątkową okazję do uczczenia patronatu Antoniego Słonimskiego, jednego z najważniejszych przedstawicieli awangardy literackiej XX wieku. Z tej okazji Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem realizuje innowacyjny projekt, którego celem jest m.in. udostępnienie twórczości poety osobom niewidomym i słabowidzącym.

Projekt skupia się na adaptacji książki „W oparach absurdu” w formie brajlowskiej publikacji. Twórczość tych poetów, pełna inteligentnego humoru, satyry i absurdu, jest nie tylko wartościowa literacko, ale również ma szeroki potencjał edukacyjny i rozrywkowy. Żartobliwy charakter utworów sprawia, że mogą one zainteresować odbiorców w różnym wieku, przełamując stereotypy dotyczące literatury dostępnej wyłącznie dla widzących. Realizacja

projektu ma na celu nie tylko wydanie publikacji w alfabecie Braille’a, lecz także podniesienie poziomu świadomości społecznej na temat znaczenia dostępności kultury dla wszystkich grup społecznych. Projekt wpisuje się w szeroki nurt działań promujących czytelnictwo jako formę terapii, integracji i aktywizacji społecznej osób z niepełnosprawnościami wzrokowymi. Dzięki temu zamierzamy zapobiegać zjawisku wtórnego analfabetyzmu, które może wystąpić w wyniku braku dostępu do literatury w wydaniu brajlowskim.

Publikacje zostaną rozdyskretybuowane do licznych instytucji – bibliotek, szkół, ośrodków kultury, organizacji pożytku publicznego wspierających osoby niewidome i słabowidzące oraz bezpośrednio do podopiecznych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem na terenie całego kraju. W ten sposób zapewnimy dostęp do literatury szerokiemu gronu odbiorców, w tym dzieciom, młodzieży, dorosłym i seniorom. Nie zapominamy również o otoczeniu tych osób – pedagogach, nauczycielach, edukatorach i pracownikach instytucji kultury – dla których dostęp do literatury może stanowić inspirację i narzędzie edukacyjne.

Realizacja projektu „W oparach absurdu” – twórczość Antoniego Słonimskiego i Juliana Tuwima dostępna dla niewidomych to nie tylko wyjście naprzeciw potrzebom osób niewidomych, ale także sposób na wzbogacenie rynku wydawniczego o wartościowe, angażujące publikacje. Twórczość Słonimskiego i Tuwima, choć pełna humoru i absurdu, niesie ze sobą głębokie przesłanie i refleksję, co czyni ją atrakcyjną dla różnych grup wiekowych i społecznych.

To inicjatywa, która wpisuje się w szerszy kontekst promowania równości szans i aktywnego uczestnictwa w kulturze. Ustanowienie Antoniego Słonimskiego patronem roku 2025 dodaje temu projektowi jeszcze większego znaczenia, podkreślając jego wagę dla dziedzictwa literackiego Polski.

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

Wspólne czytanie – nauka poprzez integrację

Ewelina Mirocha

Spotkania czytelnicze w 12 województwach, czytanie książek z podziałem na role przez osoby niewidome i widzące, animacja czytelnictwa i integracja lokalnych społeczności. To jedno z wyzwań, które stawia przed Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem projekt „Wspólne czytanie – nauka poprzez integrację”.

W dobie cyfryzacji i rosnącej konkurencji mediów promowanie tradycyjnego czytelnictwa, zwłaszcza w alfabecie Braille’a, staje się trudniejsze. Aby odwrócić trend i zacieśnić więzi społeczne, pojawiają się innowacyjne metody animacji czytelnictwa. Przykładem jest projekt „Wspólne czytanie – nauka poprzez integrację”, organizujący spotkania w bibliotekach i domach kultury dla dzieci, młodzieży, seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami.

Podstawowym celem tej inicjatywy jest nie tylko zachęcenie do czytania, ale także rozwijanie empatii, zrozumienia i dialogu pomiędzy osobami widzącymi a niewidomymi. Projekt ma na celu integrację lokalnych społeczności poprzez wspólne doświadczenie literatury, co ma sprzyjać budowaniu mostów porozumienia i eliminowaniu barier społecznych.

Kluczowym elementem wydarzeń jest wspólne czytanie wybranego tekstu, które odbywa się na zasadzie czytania na role. Osoby widzące i niewidome wspólnie odgrywają fragmenty literatury, co pozwala na pełniejsze doświadczenie tekstu i rozwijanie wyobraźni.

Po części czytelniczej odbywa się dyskusja, podczas której poruszane są tematy związane z czytaniem tekstu oraz refleksje na temat czytelnictwa w kontekście różnic w percepcji świata przez osoby widzące i niewidome. Dodatkowo, spotkaniom towarzyszy wystawa sprzętu, który pełni funkcję informacyjną, aby osoby widzące zapoznały się z dostępną technologią ułatwiającą codzienne funkcjonowanie osobom z dysfunkcją wzroku.

Wspólne czytanie – nauka poprzez integrację

- Spotkania w bibliotekach i domach kultury promujące czytelnictwo i integrację
- Czytanie na role przez osoby widzące i niewidome, zakończone dyskusją
- Tematy dostosowane do dzieci, młodzieży i seniorów
- Szkolenia dla pracowników kultury z obsługi osób z niepełnosprawnościami
- Realizacja w 12 Biurach Regionalnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem!

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



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



Po każdym wydarzeniu organizowane są krótkie szkolenia dla pracowników instytucji kultury. Szkolenia obejmują zagadnienia z zakresu obsługi osób z niepełnosprawnościami, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób niewidomych i słabowidzących.

Projekt „Wspólne czytanie – nauka poprzez integrację” jest realizowany przez Biura Regionalne Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem na terenie wybranych 12 województw w Polsce: zachodniopomorskim, pomorskim, warmińsko-mazurskim, kujawsko-pomorskim, lubuskim, łódzkim, lubelskim, podlaskim, dolnośląskim, śląskim, małopolskim oraz podkarpackim.

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

„Złote myśli kobiety. Wiersze zebrane”

Poezja Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej dostępna dla niewidomych

Ewelina Mirocha

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem realizuje projekt, który ma na celu udostępnienie poezji Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej osobom niewidomym i słabowidzącym poprzez wydanie jej wierszy w formacie brajlowskim. Inicjatywa ta wspiera równość w dostępie do literatury, promując czytelnictwo jako narzędzie rehabilitacji, edukacji i integracji społecznej.

W dzisiejszych czasach dostęp do literatury jest jednym z kluczowych elementów szeroko rozumianej aktywizacji społecznej, nauki i rozwoju osobistego. Niestety, osoby niewidome i słabowidzące często napotykają na bariery uniemożliwiające im pełne uczestnictwo w życiu kulturalnym i literackim. Aby temu zaradzić, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem podjęła się realizacji ambitnego i inspirującego projektu, który ma na celu przybliżenie poezji jednej z najwybitniejszych polskich poetek, Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej.

Jego głównym założeniem jest podniesienie poziomu świadomości literackiej wśród osób niewidomych oraz uzupełnienie rynku wydawniczego o publikacje kierowane do tej grupy społecznej. Dotychczas dostęp do poezji Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, jednej z najbardziej cenionych poetek XX wieku, był ograniczony. Projekt zakładał przygotowanie brajlowskiego przedruku wybranych zbiorów poetyckich, co pozwoli na szerokie upowszechnienie jej twórczości wśród odbiorców z dysfunkcją wzroku.

Projekt ma także na celu przeciwdziałanie zjawisku wtórnego analfabetyzmu wśród osób niewidomych, które mogą mieć utrudniony dostęp do bogatej oferty wydawniczej. Edukacja i dostęp do literatury są kluczowe dla pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym, dlatego

publikacje będą dystrybuowane do bibliotek, szkół, instytucji kultury oraz organizacji społecznych na terenie całej Polski.

Decyzja o poświęceniu tego projektu Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej jest szczególnie symboliczna. Poetka została ogłoszona patronką roku 2025, a jej twórczość od lat inspiruje kolejne pokolenia czytelników. Warto podkreślić, że dotychczas jej dzieła nie były dostępne w formacie brajlowskim, co czyni ten projekt jeszcze bardziej istotnym i potrzebnym.

Odbiorcami są przede wszystkim osoby niewidome i słabowidzące, ale także ich otoczenie – pedagodzy, nauczyciele, edukatorzy, pracownicy bibliotek, uczelni, instytucji kultury, organizacji pożytku publicznego oraz media. Dzięki szerokiej dystrybucji publikacji, w tym do organizacji i instytucji oraz Biur Regionalnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem działających na terenie całej Polski, projekt ma realną możliwość na szerokie dotarcie i realne zmiany.

Publikacja „Złote myśli kobiety. Wiersze zebrane” Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej w wydaniu brajlowskim to nie tylko wydawnicza inicjatywa – to krok ku równości i dostępności kultury. Wierzmy, że ten pomysł przyczyni się do wzbogacenia życia kulturalnego osób niewidomych i słabowidzących, a także stanie się inspiracją dla kolejnych działań na rzecz dostępności literatury w Polsce.

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



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Kraina łagodności

Marta Warzecha

Przytulna sala w Piwnicy pod Baranami, z ludźmi pogrążonymi w zadumie nad pięknem tego świata, lub w półśnie. Ze sceny dobiegają delikatne dźwięki fortepianu, co kilka taktów załkają skrzypce, a flet donośnym sopranem zaznacza swoją obecność w zespole. Jest to klimat dla grona melomanów, którzy przybyli na koncert by odpocząć, wygodnie rozsiąść się w fotelu i zanurzyć w odmęty poezji śpiewanej.

Jak już zdążyli zauważyć Czytelnicy naszego czasopisma, moja łódź odbiła od stałego lądu, gdzie towarzyszy mi pierwsza miłość – muzyka ludowa, po czym obrała kurs Wisłą do Krakowa, gdzie króluje poezja śpiewana.

Moja przygoda z piosenką poetycką zaczęła się właśnie w Krakowie. Stała się mającym dla mnie niemałe znaczenie epizodem, który trwał przez kilka lat. Zaczęła się bardzo zwyczajnie. Zostałam przyjęta do grona słuchaczy studium realizacji dźwięku w szkole w Krakowie, na ulicy Tynieckiej 7. Kiedy w trakcie nauki przekonałam się, że ze mnie akustyk będzie, mówiąc delikatnie mniej niż przeciętny, swoje siły oraz energię zainwestowałam w przedmiot podstawy kompozycji, prowadzony przez panią dyrektor studium.

Przedmiot ten nie zamykał się w ramach komponowania utworów na wzór fug, inwencji czy innych form muzycznych, o których uczy historia muzyki. Skupia się na pracy z tekstem, który dobrze jest zanalizować. Robi się to pod kontem myśli, jaką chce nam przekazać autor lub poeta. Przypomina trochę pracę z wierszem na języku polskim, jednak potrzebne jest to do ustalenia klimatu przyszłej piosenki, a co idzie za tym, jej tonacji. Ponadto zaleca się zrytmizowanie tekstu. Polega to na czytaniu tekstu sylabami, jak dziecko, co pomaga dopasować odpowiednie



wartości rytmiczne. Dla nieznających się na muzyce wyjaśnię, że na każdą sylabę w tekście przypada jedna nuta, dwie, trzy lub cztery.

Kiedy już mamy ustalony rytm wiersza, do nut dopisujemy dźwięki o różnej wysokości i w ten oto sposób powstaje melodia. Melodia pokazuje nam też jej gamę – to jest tonację, a te mogą być durowe i molowe. Durowe tonacje są pogodne, moll oznacza smutek. Nie bez powodu mówimy, że jesteśmy w minorowym nastroju. Tworząc tego rodzaju muzykę trzeba wykazywać się wyjątkową wrażliwością na słowo oraz muzykę, która tworzy całość utworu i jego klimat.

Opisany przeze mnie warsztat, ku ogromnemu zadowoleniu pani Katarzyny Hrenkiewicz, dyrektorki studium, pojęłam bardzo szybko i bez problemów. Sama proponowałam jej wiersze poetów, które uważałam za godne uwagi i zasympyowałam ją nowymi kompozycjami.

Po skończeniu edukacji na Tynieckiej nie odeszłam od pracy twórczej, choć wszystkie moje „dzieła”, zamykam w „szufladzie”, to jest w folderach i plikach, a na początku w teczkach do tego przeznaczonych. Przyznam, było to przykre uczucie, jednak nic nie dało się zrobić, aby moja twórczość przydała się artystom z grona moich bliskich czy dalszych znajomych. Kiedyś pojawiła się szansa, żeby moją twórczość zobaczył ktoś więcej. Natalia, moja siostra, wyszukała w Internecie festiwal imienia Jacka Kaczmarskiego, na który należało wysłać dwa utwory na nagranej przez siebie płycie. Znalazłyśmy studio nagrań.

“ **Moja przygoda z piosenką poetycką zaczęła się właśnie w Krakowie. Stała się mającym dla mnie niemałe znaczenie epizodem, który trwał przez kilka lat.**

Już w pierwszej minucie sesji było zabawnie, gdyż akustyk był bardzo kontrowersyjnym człowiekiem. Cechowało go bowiem spóźniałstwo, rozkojarzenie, ogólne roztrzepanie i gadulstwo. Przypominał duże dziecko. Zachwycał się dosłownie każdym dźwiękiem. Podziwiał moją grę, mówiąc, że jestem geniuszem. Zachwycał się dźwiękiem altówki, na której grała moja siostra i bez której płyty by nie było. Nie mogłam bowiem znaleźć żadnej wokalistki, która podjęłaby się wykonania mojej twórczości. Wokal i gra na altówce były zadaniem Natalii.

Do festiwalu Jacka Kaczmarskiego wprowadzić nie doszło, lecz uprzejmy pan realizator proponował nam wspólną płytę, z którą wszyscy troje wiązaliśmy pewne nadzieje.

Nic się jednak wyjątkowego z powodu nagrania płyty w moim życiu nie wydarzyło. Co prawda wydany przez nas krążek, gdzie siostra śpiewała moje piosenki oraz grała na altówce, a ja akompaniowałam na klawiszach, przyniosła nam chlubę i radość, lecz pozostała w gronie rodzinnym oraz bliskich znajomych. Dobroduszny pan akustyk obiecał mi złote góry w postaci organizowania koncertów, z których nic nie wyszło. Pozostały miłe wspomnienia z sesji.

Czy żałuję? Na początku owszem, jednak z czasem uświadomiłam sobie, że to nie do końca jest to, czym chciałabym się zajmować. Już jako słuchaczka studium komponowałam pieśni ludowe. Cóż, stara miłość nie rdzewieje.

Z poezją śpiewaną, jako gatunkiem muzycznym, jestem w stałej przyjaźni. Lubię jej słuchać i przy niej odpoczywać.



W kwietniu dwa lata temu miałam przyjemność, w ramach akcji charytatywnej: „Bądź dobry tak jak chleb”, wystuchać wspaniałego koncertu, który przeniósł mnie do krainy łagodności. Gospodarz wydarzenia, Piotr Polok wraz z przyjaciółmi, zasypywał publiczność wierszami współczesnych, żyjących poetów, do których osobiście ułożył muzykę. Niestychana rzecz; miało to miejsce w Oratorium św. Kingi w Bochni, a ja czułam się jak w Krakowie w Piwnicy pod Baranami.

Obecnie bywam na wieczorkach poetycko-muzycznych, które organizowane są przez grupę Przyjaciele i sprawni inaczej, w miejskiej bibliotece w Bochni. Bywam na salonach? Niezupełnie, bo to tylko sala biblioteki, jednak mam okazję uczestniczenia w wysokiej kulturze. Wieczorki dotąd były poświęcone Jackowi Kaczmarskiemu, Zbigniewowi Wodeckiemu. Ostatni, na którym byłam, był pojedyńkiem dwóch poetów: Zbigniewa Pikuły i młodej poetki Justyny Marii Mączki.

Świat jest dziś zwariowany, panuje w nim pośpiech i rywalizacja między współpracownikami, firmami i tak dalej. Otaczają nas ludzie sfrustrowani, cierpiący na depresję. Dominują komercyjne stacje radiowe puszczające głośną muzykę, która zamiast uspokajać, jeszcze bardziej drażni. Może warto przenieść się do tej krainy łagodności, jaką jest piosenka poetycka? Ja życzyłabym sobie więcej takich spotkań z kulturą, czyli wieczorków poetycko-muzycznych w bibliotece miejskiej w Bochni.

Taniec jako przestrzeń wolności i oddechu

Aleksandra Buczyńska

Nie trzeba znać kroków, by zatańczyć. Wystarczy ciało, które słucha – i oddech, który prowadzi. O tańcu bez ocen, o ruchu jako terapii i o wolności, która zaczyna się od wdechu.

Taniec, który oddycha

Nie zawsze trzeba znać kroki, żeby się ruszyć. Czasem wystarczy oddech. Ten pierwszy, nieśpieszny, który rozszerza klatkę piersiową jak skrzydła. Taniec zaczyna się tam, gdzie kończy się myślenie o tańcu. Gdzie ciało przestaje wykonywać polecenia, a zaczyna mówić własnym językiem – drżeniem dłoni, ugiętym kolaniem, obrotem z zamkniętymi oczami.

Oddech to pierwszy rytm, jaki znamy – pulsujący sygnał, że żyjemy, a jednak na co dzień łapiemy go byle jak. Płytko. Spięci. Jakby nie był naszym prawem, tylko obowiązkiem, a przecież to właśnie oddech pozwala się otworzyć. Na siebie. Na innych. Na muzykę, która czasem wpada do wnętrza jak światło przez uchylone okno.

Freestyle nie potrzebuje choreografii. Potrzebuje odwagi. Potrzebuje przestrzeni, w której ciało przestaje być oceniane, a staje się sobą. Zmęczonym, kruchym, ale prawdziwym. Bo kiedy zaczynasz tańczyć naprawdę – nie po to, żeby dobrze wyglądać, ale żeby coś z siebie wypuścić – dzieje się coś, co trudno opisać słowami. Coś jak wolność. Płynąca przez każdą kończynę, przez napięcia w karku, przez emocje, które od lat nie miały głosu.

Co na to nauka?

Badania prowadzone przez amerykańskie National Institutes of Health pokazują, że regularny taniec wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale i na psychikę: obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu), poprawia nastrój i zwiększa poczucie



“ **Taniec zaczyna się tam, gdzie kończy się myślenie o tańcu. Gdzie ciało przestaje wykonywać polecenia, a zaczyna mówić własnym językiem – drżeniem dłoni, ugiętym kolaniem, obrotem z zamkniętymi oczami.**

„bycia w swoim ciele” (body awareness). Artykuł opublikowany w *Frontiers in Psychology* podkreśla, że taniec improwizowany aktywuje te same obszary mózgu, które odpowiadają za empatię, kreatywność i procesy samoregulacji emocji.

W praktyce oznacza to: kiedy tańczysz swobodnie, Twoje ciało uczy się, że może ufać sobie. Że ma prawo czuć – nie tylko radość, ale też złość, bezsilność, melancholię. Ruch to język emocji, który nie potrzebuje tłumacza.

Oddech jako drogowskaz

Zanim się poruszysz – weź wdech. Zatrzymaj go na chwilę, a potem wypuść długi wydech. Tyle wystarczy, by zaznaczyć początek. Ruch zaczyna się od wewnątrz. Od napięcia i jego rozpuszczenia. Od czucia, a nie robienia.

Proste ćwiczenie oddechowe na start:

1. Usiądź wygodnie lub połóż się. Połóż dłonie na brzuchu.
2. Weź spokojny wdech przez nos – postaraj się, by brzuch się unióś.
3. Wypuść powietrze ustami, jakbyś chciał zdmuchnąć świeczkę – długo, do końca.
4. Powtórz 5 razy. Poczuj, czy coś w Tobie się zmienia – napięcie, temperatura, myśli.

To ćwiczenie aktywuje nerw błędny, odpowiedzialny za ukojenie układu nerwowego. Pomaga wrócić do siebie, zanim ruszysz dalej.

Jak pracować nad świadomością ciała?

Ciało mówi. Ale trzeba dać mu czas, by usłyszeć co ma do powiedzenia. Świadomość ciała to nie umiejętność robienia szpagatu, tylko uważność. Pytanie siebie: jak się czuję w tej chwili? Co mówi mój kark, brzuch, stopy? Gdzie jest napięcie, gdzie jest luz?

Co może pomóc w tej pracy:

- › Skanowanie ciała: Codziennie zatrzymaj się na kilka minut i „przeskanuj” swoje ciało od stóp do głów. Zauważ, co czujesz. Nie zmieniaj – zauważaj.
- › Ruch w rytmie oddechu: Stań lub usiądź. Na wdechu unieś ręce, na wydechu je opuść. Znajdź własny, powolny rytm.

Freestyle nie potrzebuje choreografii. Potrzebuje odwagi. Potrzebuje przestrzeni, w której ciało przestaje być oceniane, a staje się sobą. Zmęczonym, kruchym, ale prawdziwym.

- › Zamknięcie oczu: Zmysł wzroku jest dominujący – jego wyłączenie pozwala słyszeć ciało lepiej. Gdy tańczysz z zamkniętymi oczami, przestajesz myśleć jak wyglądasz. Zaczynasz czuć, jak jest Ci ze sobą.

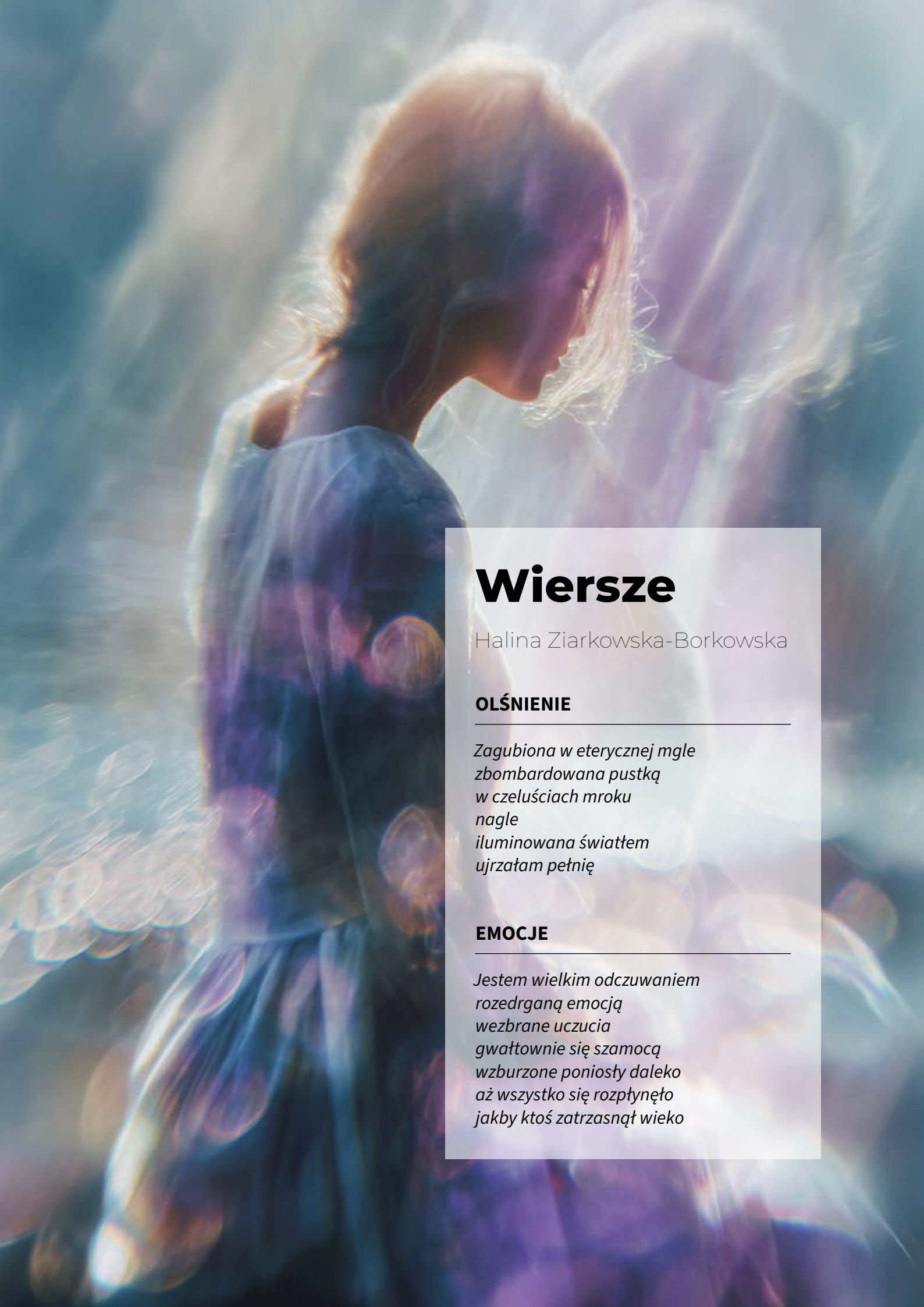
To nie są ćwiczenia do zrobienia raz. To są mikro-rytuały – jak picie herbaty rano albo spacer bez telefonu. One nie „naprawiają” ciała. One pozwalają je poznać.

Tańcz, jak umiesz. Wystarczy, że jesteś

Nie potrzebujesz sceny. Nie potrzebujesz widzów. Nie potrzebujesz nawet muzyki – bo Twoje ciało już ją gra. Taniec to nie jest coś, co robimy – to coś, co się wydarza, gdy pozwalamy sobie być. Naprawdę być. Z tym, co trudne, i z tym, co dobre.

Nie każdy taniec wygląda pięknie, ale każdy może być prawdziwy, a w świecie pełnym masek bycie prawdziwym to już rewolucja. Weź wdech. Zrób pierwszy krok. Twoje ciało wie, co dalej.





Wiersze

Halina Ziarkowska-Borkowska

OLŚNIENIE

*Zagubiona w eterycznej mgle
zbombardowana pustką
w czeluściach mroku
nagle
iluminowana światłem
ujrzałam pełnię*

EMOCJE

*Jestem wielkim odczuwaniem
rozedrganą emocją
wezbrane uczucia
gwałtownie się szamocą
wzburzone poniosły daleko
aż wszystko się rozpuściło
jakby ktoś zatrzasnęło wieko*

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem (Szansa dla Niewidomych), dążąc do świata budowanego dla wszystkich, a nie jedynie wybranych, świata otwartego dla niewidomych oraz osób z jakimikolwiek szczególnymi potrzebami, łączy przyjaciół, podopiecznych, nasze społeczności, a także idee i realizujące je projekty. Bycie razem to tak samo ideowy cel, jak i codzienne zadanie dla tych, którzy z nami współpracują. Łączymy idee i ludzi w spójną całość, by powstawały takie dzieła jak Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, turniej szachowy i speedcubingowy, specjalnie wydawane książki oraz niniejszy numer miesięcznika „Help – jesteśmy razem”.

Przedstawiamy imponującą listę instytucji wspierających naszą społeczność. Dziękujemy za okazane zrozumienie, empatię i pomoc finansową, a w zamian za to deklarujemy pomysłowość, sumienność i pracowitość z nadzieją na wsparcie realizacji kolejnych naszych przedsięwzięć.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Mazowsze.
serce Polski

Białystok

POZnań*



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Warszawa

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



Kielce



rzeszów
stolica innowacji