

Dobro nie zna ograniczeń.
Rzecz o Matce Róży Czackiej

Renta czy rozwój?

Walentynki: historia, tradycje
i kontrowersje święta miłości

help

jesteśmy razem

nr 125 luty 2026 ISSN 2083-2788

*Każdy z nas pragnie
czuć się potrzebny.
Marlena Paściak*

**NASZE STARANIA
DLA INNYCH**

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)

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

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

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



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WYDAWCA



**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

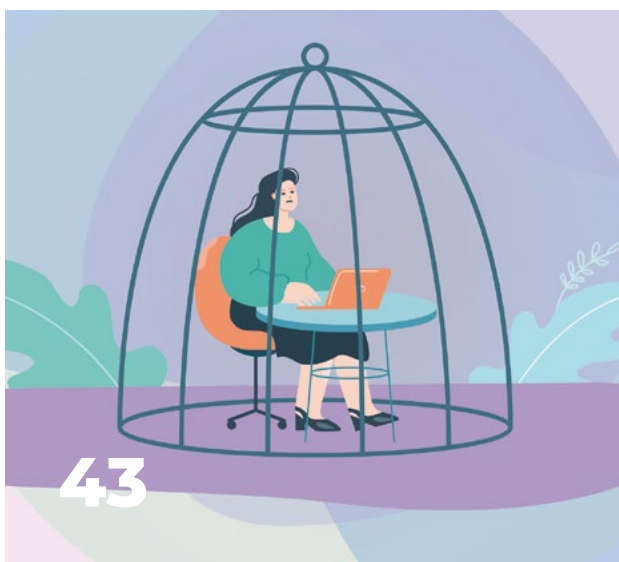
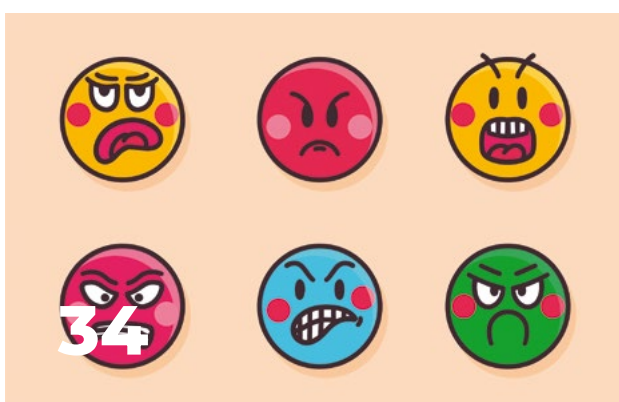
help@fundacjaszansa.org

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 mężczyznę na
wózku i towarzyszącą mu kobietę, w tle miasto
zimą.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Gdy wsparcie staje się planem na przyszłość _____ 9

„Włączmy się!” _____ 11

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Walentynki: historia, tradycje i kontrowersje
święta miłości _____ 13

Żagiel czy wiosta? _____ 16

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Historyczny medal. Polka inspiruje osoby
niewidome do parawspinania _____ 18

Czy możliwe jest uzyskanie certyfikatu
ISTQB przez osobę niewidomą? _____ 23

Pies przewodnik osoby niewidomej _____ 26

■ NA HELPOWE OKO

Warto słuchać swojego organizmu _____ 28

Dlaczego szybko rezygnujemy z noworocznych
postanowień? _____ 30

Życzliwość po naszymu _____ 34

■ NIEWĄTLIWIE WYJĄTKOWI

Dobro nie zna ograniczeń. Rzecz o Matce
Róży Czackiej _____ 36

Koleje losu Doroty _____ 38

■ PRAWO I ŻYCIE

Od jednego procenta do wspólnej
odpowiedzialności _____ 40

Renta czy rozwój? _____ 43

Świadomość społeczna na temat
niepełnosprawności – dlaczego jest tak
ważna? _____ 45

Zakupy pod drzwiami i wygodny transport _____ 48

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Neurorehabilitacja wzroku wspierana
przez AI i urządzenia wearable _____ 50

Jak skutecznie wzmocnić odporność
jesienią i zimą? _____ 52

■ STREFA PSYCHE

Jak nie paść ofiarą oszustwa zawierając
znajomości online _____ 54

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Historie kalendarzem zapisane _____ 62

Małymi krokami w świat niewidomych –
integracja w przedszkolu _____ 64

O prostym języku _____ 65

Siłaczki nie płaczą _____ 67



Helpowe refleksje

Nasze starania dla innych

Marek Kalbarczyk

10 stycznia obchodziliśmy trzydziestą czwartą rocznicę powstania fundacji, która pierwotnie nazywała się Unia Pomocy Niepełnosprawnym Szansa, a następnie, przez wiele lat, Fundacja Szansa dla Niewidomych. Dzisiaj to Szansa – Jesteśmy Razem. Nie zmienia to faktu, że od samego początku, od 1992 roku działamy dla niewidomych i słabowidzących. W dbałości o nich pracujemy również dla ich otoczenia – rodzin, przyjaciół, kolegów ze szkoły, uczelni, dla urzędników, specjalistów, naukowców, wdrożeniowców i sprzedawców. Oni wszyscy tworzą społeczność, dla której działamy.

Nie mogliśmy w tym roku celebrować uroczystości naszej rocznicy z wielu powodów.

Najważniejszym jest chyba fakt, że mamy prawdziwą zimę dookoła, mnóstwo śniegu i lodu. W tych warunkach trudno zorganizować jakąś poważną imprezę – nie byłoby wystarczająco dużo gości chętnych przyjść. Trudno wyjść z domu kiedy jest tak zimno, a na dodatek niebezpiecznie – można się poślizgnąć i pottuc. Był też inny powód, dla którego mimo szczerych chęci nam się to nie udało. Wszyscy współpracownicy fundacji są bardzo zajęci. W zeszłym roku realizowaliśmy 55 projektów! Co to oznacza? To, że w tym okresie należy wszystkie projekty rozliczyć. Rozliczenia nas zamęczają. Mnóstwo dokumentów, sprawozdań, podpisów, rachunków, testów – i uciekła nam data 10 stycznia. chcemy to uratować i zarządziliśmy w gronie

„ Jaka jest nasza społeczność? Czy niewidomi i słabowidzący żyją tak samo jak rok wcześniej, 10 lat temu, 30 lat temu? Jakie zmiany nastąpiły w naszej społeczności, w całym kraju i na świecie? Niewątpliwie są ogromne. Warto je omówić i dyskutować przy każdej tego rodzaju okazji. Omawiamy plany na przyszłość – co powinniśmy robić i jak działać, do jakich celów powinniśmy dążyć, co się da osiągnąć, a co jest nierealne?

współpracowników, że wszędzie tam, gdzie już nie będą zajęci, należy zorganizować spotkania z przyjaciółmi – rozmawiać co się nam udało w roku 2025 i w ciągu 34 lat, jacy jesteśmy i jak oceniamy naszą Fundację. Jaka jest nasza społeczność? Czy niewidomi i słabowidzący żyją tak samo jak rok wcześniej, 10 lat temu, 30 lat temu? Jakie zmiany nastąpiły w naszej społeczności, w całym kraju i na świecie? Niewątpliwie są ogromne. Warto je omówić i dyskutować przy każdej tego rodzaju okazji. Omawiamy plany na przyszłość – co powinniśmy robić i jak działać, do jakich celów powinniśmy dążyć, co się da osiągnąć, a co jest nierealne?

Co najważniejsze w naszej działalności dotychczasowej to fakt, że udało nam się pomóc tysiącom osób – przede wszystkim w Polsce, ale także za granicą. Jesteśmy z tego dumni. Mamy w naszym otoczeniu wielu bardzo dobrych ludzi, sami staramy się im dorównać. Nie ma świata dla wszystkich, nie jedynie wybranych, kiedy brakuje ludzi pracujących dla innych – na rzecz ich dobra. Mamy nadzieję, że należymy do

tego grona. Najważniejsze jest jednak, byście to Wy, Drodzy Czytelnicy, nas ocenili. Właśnie po 34 latach działalności, na progu kolejnego roku, kiedy możecie nam sugerować czym mamy się zająć i jak pomagać, gdzie się pojawić i w czym uczestniczyć.

To dobrze słuchać waszych próśb, postulatów i propozycji. Sami jednak też mamy swoje pomysły. Na pewno zorganizujemy wspaniałe Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Będzie trwało aż 5 dni! Zaprosimy na nie tyle samo osób co w ostatnich latach – niemal 800. Zorganizujemy świetny projekt regrantingowy, w którym przekażemy dofinansowanie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych organizacjom mniejszym niż my, działającym w powiatach, miastach, miasteczkach, gminach i dzielnicach. Kontynuujemy wydawanie miesięcznika Help i wydamy nowe książki. Postaramy się spotkać z przyjaciółmi z zagranicy: z Rumunii, Austrii, Grecji, Gruzji, Ukrainy, Izraela, Egiptu, Stanów Zjednoczonych i innych krajów. Przyszła do nas wiadomość, że możemy uzyskać dofinansowanie na nowe przedsięwzięcie jakim będzie emitowanie podcastu dotyczącego świata dla wszystkich, a nie jedynie wybranych. To nowa inicjatywa, po której wiele sobie obiecujemy. Będziemy mówili o naszej fundacji, działalności, naszej społeczności i kraju, także o świecie, który mamy nadzieję będzie spełniał coraz więcej naszych marzeń, w przeciwieństwie do trendu, którego się obawiamy.

Na koniec chciałbym podzielić się refleksją – zauważcie państwo jak w Polsce jest cudownie. Mimo różnych problemów i trudności dotyczących całego kraju, także wielu obywateli, w szczególności z niepełnosprawnością, żyje się tutaj o wiele lepiej niż niemal wszędzie indziej. Oby tak dalej.





Świadczenie wspierające dla nielicznych

Jak czytamy na portalu *infor.pl* w najbliższych latach czeka nas pogorszenie sytuacji osób z niepełnosprawnościami. „Kłopoty wynikają z coraz mniejszego znaczenia orzeczenia o niepełnosprawności – formalnie nic się nie zmieniło, ale w praktyce w okresie do 2030 r. najcenniejsze świadczenia będą zależne od testów sprawności osoby niepełnosprawnej (dla przykładu świadczenie wspierające to przeszło 4000 zł miesięcznie za 87 – 100 punktów, a zasiłek pielęgnacyjny to 215,84 zł). Takim testem jest poziom potrzeby wsparcia w świadczeniu wspierającym. Ta niepewna dla osób niepełnosprawnych przyszłość do 2030 roku wynika jasno z analizy wydarzeń w 2024 r. i 2025 r. Żle to wygląda dla świadczeń w przypadkach lekkiego i umiarkowanego stopnia niepełnosprawności. Dwa ostatnie lata pokazały przekierowanie środków finansowych na osoby niepełnosprawne z wysokim stopniem niesamodzielności. Nie wystarczy posiadanie orzeczenia, nawet stałe orzeczenie i stopień znaczny niczego nie gwarantuje. Orzeczenia wydawane przez lekarzy są w praktyce wypierane przez ustalenia dotyczące rzeczywistej niesamodzielności osoby niepełnosprawnej. I niesamodzielności nie sprawdza już lekarz, a pedagog, pracownik socjalny, doradca zawodowy po socjologii, pielęgniarka, pielęgniarz, fizjoterapeuta, psycholog. Te osoby mają prawo do określania punktów potrzebnych przy

świadczeniu wspierającym. Podobne testy niesamodzielności będą przy asystencji osobistej. I też tego nie będzie przeprowadzał lekarz”.

System świadczeń wspierających tworzony przez rząd dla osób z niepełnosprawnościami wyłącza osoby z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Zamiennie, w teorii, przygotowuje się dla nich nowe miejsca pracy. Dlaczego w teorii? Bowiem będą to jedynie zachęty i preferencje dla pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne. W związku z tym i tak finalnie wszystko zależeć będzie od dobrej woli i chęci pracodawców. Trudno uwierzyć, że nagle zaczną oni powszechnie zatrudniać osoby z niepełnosprawnościami.

Przydzielanie punktów kwalifikujących do świadczeń wspierających pozostawia spory margines na uznaniowość. Portal cytuje listy dwójga niepełnosprawnych. Niewidoma czytelniczka ze stałym orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym otrzymała około 60 punktów w decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia (WZON), choć wszystko wskazywało na to, że otrzyma ich 85. Nie dostanie więc ani grosza, bowiem świadczenie przysługuje od 70 punktów. W widetkach od 70 do 74 punktów wynosi ono 752 zł netto miesięcznie. Inny czytelnik, sparaliżowany od pasa w dół, otrzymał około 40 punktów zamiast oczekiwanych 80 i to pomimo poruszania się wyłącznie na wózku.

Absurdalne jest to, że w obu powyższych przypadkach czynnikiem „uzdrowienia” tych osób przez WZON były ich sprawne ręce, jak należy rozumieć nadające się do pracy. Portal otrzymał również sygnały od rodziców dzieci autystycznych. I w tych przypadkach zespoły wydające decyzje koncentrują się na samodzielności dzieci, nie biorąc pod uwagę różnych stanów towarzyszących autyzmowi – napadów lęku, agresji, eskapizmu, przeciążenia sensorycznego czy problemów z integracją społeczną. Argumentacja osób odpowiedzialnych za przyznawanie punktów kwalifikujących do świadczenia to fakt, iż te sprawne ręce pozwalają cytowanym osobom z niepełnosprawnością samodzielnie się ubierać, przygotowywać posiłki i robić zakupy (sic!), a dzieciom autystycznym wykonywać

proste polecenia. No, jeśli na takich przesłankach zespoły opierają swoje decyzje, za nic mając zapisy orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności, to pogratulować wiedzy na temat przedmiotu, a raczej podmiotu, decyzji.

Aplikacja Gdzie To Metro także dla osób z niepełnosprawnościami

Historia projektu Gdzie To Metro zaczyna się... w Barcelonie. To tam Bartosz Wiktorzak – wtedy student, a dzisiaj absolwent Politechniki Warszawskiej i kierownik merytoryczny projektu – przekonał się, jak problematyczne jest szukanie wind na stacjach metra i jak bardzo takie poszukiwania torpedują plan zwiedzania. Tamta podróż z przyjaciółką poruszającą się na wózku uruchomiła lawinę wydarzeń, która zaowocowała stworzeniem i udostępnieniem aplikacji Gdzie To Metro – czytamy na portalu *pw.edu.pl*.

Aplikacja umożliwia wyznaczanie trasy w podziemnych korytarzach, na stacjach metra, a także sprawdzanie schematów każdej z nich. Pomaga poruszać się w labiryncie wejść i wyjść, podpowiada, do którego wagonu metra wsiąść, by być najbliżej wyjścia, a także jak dostać się z peronu do wybranego celu, kierując się do odpowiedniego wyjścia z podziemi. Można wybierać spośród kilku trybów, co pozwala dostosować trasę np. do potrzeb osób poruszających się na wózkach czy rodziców z wózkami dziecięcymi, dobierając ją tak, by dotrzeć do wind. Dla osób niewidomych przewidziane są bogatsze, głosowe opisy otoczenia.

Zespół tworzący aplikację wygrał konkurs Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Wsparcie studentów w zakresie podniesienia ich kompetencji i umiejętności”. Dzięki temu twórcy projektu mogli zaprezentować efekty swojej pracy na dwóch międzynarodowych konferencjach – International Conference on Indoor Positioning and Indoor Navigation w Tampere Finlandii i M-Enabling Summit w Waszyngtonie, poświęconej rozwiązaniom technicznym wspomagającym osoby z niepełnosprawnościami.

Aplikacja miała już ponad 7 tysięcy pobrań, a każdego miesiąca regularnie korzysta z niej około 500 osób. Można ją pobrać ze sklepów Google Play i App Store.

Lalka Barbie w spektrum autyzmu

Nowa lalka Barbie jest efektem ponad 18 miesięcy prac prowadzonych we współpracy z ASAN (międzynarodowa organizacja non-profit działająca na rzecz praw osób w spektrum autyzmu, zarządzana przez same osoby autystyczne, przyp. aut.). Projekt obejmował szczegółowe konsultacje dotyczące wyglądu, ubrań i akcesoriów, by w autentyczny sposób oddać wybrane potrzeby i doświadczenia osób autystycznych – bez utrwalania stereotypów – informuje portal *bankier.pl*.

Lalka została zaprojektowana tak, by w maksymalnym stopniu odzwierciedlać doświadczenia osób w spektrum autyzmu. Ma m.in. ruchome łokcie i nadgarstki, umożliwiające wykonywanie ruchów naśladujących powtarzalne gesty lub czynności, wykonywane przez osoby w spektrum autyzmu w celu samoregulacji układu nerwowego, redukcji stresu, rozładowania emocji.

Lalka ma spojrzenie skierowane lekko w bok, co nawiązuje do unikania bezpośredniego kontaktu wzrokowego przez niektóre osoby w spektrum autyzmu. Jest wyposażona w akcesoria wspierające regulację sensoryczną i komunikację, takie jak spinner na palec – zabawka zręcznościowa, a jednocześnie narzędzie terapeutyczne wspierające m.in. koncentrację osób autystycznych, słuchawki z redukcją dźwięku i tablet z symbolami AAC (komunikacja wspomagająca i alternatywna). Lalka jest ubrana w luźną, fioletową sukienkę, na stopach ma płaskie buciki.

Nowa lalka dołącza tym samym do kolekcji ponad 175 modeli lalek Barbie o różnych typach ciała, kolorach skóry, włosów i oczu, a także lalek reprezentujących m.in. osoby niewidome, osoby z zespołem Downa czy osoby z cukrzycą typu pierwszego.

Testuj razem z nami!

Zapraszamy osoby niewidome i słabowidzące do udziału w testach miejskiej aplikacji mobilnej NawiGo – innowacyjnego narzędzia wspierającego samodzielne poruszanie się po wybranych obiektach użyteczności publicznej w Warszawie oraz w gminach partnerskich. Testy mają formę spacerów edukacyjnych z instruktorem, połączonych z nauką obsługi aplikacji oraz praktycznym sprawdzaniem jej działania w realnych warunkach. To doskonała okazja, aby poznać aplikację NawiGo, a także realnie wpłynąć na jej dalszy rozwój.

Czym jest NawiGo?

NawiGo to aplikacja mobilna stworzona z myślą o mieszkańcach i turystach – w szczególności osobach z niepełnosprawnością wzroku. Jej celem jest ułatwienie samodzielnej i bezpiecznej orientacji w przestrzeni, wewnątrz budynków oraz na stacjach metra. Aplikacja działa na terenie m.st. Warszawy oraz 16 gmin partnerskich objętych projektem.

Dzięki systemowi mikronawigacji NawiGo prowadzi użytkownika krok po kroku do wybranego miejsca, wykorzystując komunikaty głosowe, czytelne wskazówki oraz prostą obsługę dostosowaną do czytników ekranu.

NawiGo w urzędzie

Załatwianie spraw urzędowych może być prostsze i bardziej komfortowe. Z NawiGo:

- › odnajdziesz wejście do urzędu,
- › dotrzesz do konkretnego wydziału, stanowiska obsługi lub kasy,
- › aplikacja poprowadzi Cię również do wyjścia z budynku.

System mikronawigacji eliminuje konieczność błędzenia po korytarzach i ciągłego pytania o drogę – wszystko odbywa się samodzielnie i we własnym tempie.

NawiGo w metrze

System mikronawigacji NawiGo działa również na stacjach metra warszawskiego. Aplikacja:

- › doprowadzi Cię do konkretnego zejścia na peron,
- › wskaże wybrane wyjście ze stacji,
- › poinformuje, która winda jest czynna, a która czasowo nie działa.

To realne wsparcie w codziennych podróżach i większe poczucie niezależności.

Na czym polegają testy?

Udział w testach obejmuje:

- › naukę obsługi aplikacji NawiGo krok po kroku,
- › indywidualne testy z instruktorem/asystentem,
- › grupowe spacery edukacyjne w terenie (urzędy, stacje metra, obiekty publiczne),
- › praktyczne testowanie działania mikronawigacji,
- › możliwość zgłaszania uwag, sugestii i potrzeb użytkowników (raporty, ankiety).

Nie musisz mieć wcześniejszego doświadczenia z podobnymi aplikacjami – wszystkiego nauczysz się na miejscu, w spokojnej i przyjaznej atmosferze.

Jeśli jesteś osobą: niewidomą lub słabowidzącą, chcesz zwiększyć swoją samodzielność w przestrzeni publicznej, interesują Cię nowe technologie, chcesz mieć wpływ na rozwój aplikacji tworzonej z myślą o Tobie, zapraszamy do udziału w testach aplikacji NawiGo.

To nie tylko nauka obsługi aplikacji oraz korzystania z jej funkcjonalności na co dzień, ale także realny wkład w budowanie bardziej dostępnej Warszawy.

Kontakt: **Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem**
Salon Prezentacyjny
ul. Gałczyńskiego 7 Warszawa
tel. 881 929 019
e-mail: info@warsawvision.com

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





Gdy wsparcie staje się planem na przyszłość

ŁK

Rozwój, niezależność i poczucie bezpieczeństwa nie dzieją się z dnia na dzień. W Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem wiemy, że skuteczna pomoc osobom niewidomym i słabowidzącym wymaga czasu, konsekwencji i stabilnego wsparcia. Jednym z filarów, który pozwala nam planować przyszłość, jest 1,5% podatku.

Pomoc, która nie kończy się na jednym etapie

Utrata wzroku lub poważne jego ograniczenie to moment, który zmienia życie. To także proces

– długi, wymagający i bardzo indywidualny. Dlatego w Fundacji Szansa myślimy o pomocy nie jako o jednorazowym działaniu, lecz jako o towarzyszeniu człowiekowi na kolejnych etapach jego drogi.

Od pierwszego kontaktu, przez rehabilitację, naukę samodzielnego poruszania się, aż po aktywność zawodową i społeczną – każdy z tych etapów wymaga odpowiednich zasobów i zaplanowanych działań. Stabilność finansowa fundacji pozwala nam odpowiadać na potrzeby w sposób odpowiedzialny i długofalowy.

Rozwój fundacji to większe możliwości wsparcia

Dzięki zaufaniu darczyńców Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem nieustannie rozwija swoje działania. Oznacza to nie tylko kontynuację sprawdzonych programów, ale również reagowanie na nowe wyzwania, jakie pojawiają się w życiu osób niewidomych i słabowidzących.

Rozwój to m.in.:

- › poszerzanie oferty szkoleń i warsztatów,
- › inwestowanie w nowoczesne technologie wspierające dostępność,

- › wzmacnianie kompetencji zespołu i wolontariuszy,
- › docieranie do osób, które dotąd nie miały dostępu do specjalistycznej pomocy.

Każdy krok naprzód jest możliwy dzięki stabilnym źródłom finansowania, w tym środkom z 1,5% podatku.

Dlaczego stabilność ma znaczenie

Pomoc osobom niewidomym wymaga przewidywalności. Programy rehabilitacyjne, edukacyjne i zawodowe muszą być planowane z wyprzedzeniem, a ich ciągłość jest kluczowa dla skuteczności działań.

Środki z 1,5% podatku dają fundacji możliwość:

- › planowania działań na kolejne miesiące i lata,
- › zapewnienia ciągłości wsparcia beneficjentom,
- › reagowania na nieprzewidziane sytuacje,
- › budowania trwałych rozwiązań zamiast doraźnej pomocy.

To właśnie stabilność pozwala nam myśleć o przyszłości z odpowiedzialnością.

Każdy z tych kroków jest ważny i każdy wymaga zaangażowania – również finansowego.

1,5% – prosty gest, długofalowy efekt

Przekazanie 1,5% podatku to decyzja, która nie obciąża podatnika, a jednocześnie realnie wpływa na rozwój organizacji pożytku publicznego. Dla fundacji to sygnał zaufania i wsparcia, który przekłada się na konkretne działania.

Dzięki temu mechanizmowi osoby niewidome i słabowidzące otrzymują pomoc zaplanowaną, przemyślaną i dostosowaną do ich potrzeb. To pomoc, która daje szansę na trwałą zmianę.

Jak przekazać 1,5% podatku

W rocznym rozliczeniu podatkowym wystarczy wskazać Fundację Szansa – Jesteśmy Razem jako beneficjenta 1,5% podatku.

Numer KRS: 0000260011

„Utrata wzroku lub poważne jego ograniczenie to moment, który zmienia życie. To także proces – długi, wymagający i bardzo indywidualny. Dlatego w Fundacji Szansa myślimy o pomocy nie jako o jednorazowym działaniu, lecz jako o towarzyszeniu człowiekowi na kolejnych etapach jego drogi.

Cały proces jest prosty i zajmuje tylko chwilę, a jego efekty są długofalowe.

Dziękujemy za wspólną drogę

Każda osoba, która decyduje się przekazać 1,5% podatku, staje się częścią działań fundacji. To dzięki temu wsparciu możemy konsekwentnie realizować naszą misję i rozwijać pomoc dla osób niewidomych i słabowidzących.

Dziękujemy za zaufanie i wspólne budowanie przyszłości, w której samodzielność i aktywność są dostępne dla każdego.



„Włączmy się!”

Realne wsparcie dla lokalnych inicjatyw na rzecz osób z niepełnosprawnościami

ŁK

Masz pomysł na działania dla osób z niepełnosprawnościami, ale brakuje Ci środków na jego realizację? Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem ogłasza nabór wniosków w ramach projektu **„Włączmy się!”** – konkursu grantowego skierowanego do organizacji pozarządowych oraz lokalnych inicjatyw działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami i ich otoczenia. Projekt realizowany jest w ramach programu **Moc Lokalnych Inicjatyw**, współfinansowanego ze środków **Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)**.

To propozycja szczególnie ważna dla **małych i średnich organizacji**, działających blisko ludzi, często w mniejszych miejscowościach, które mają pomysły i energię do działania, ale dotąd nie miały dostępu do stabilnych źródeł finansowania, ani wsparcia w realizacji projektów.

Konkurs, który wzmacnia lokalne środowiska

„Włączmy się!” to konkurs w formule **regrantingu** – oznacza to, że Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem pełni rolę **regionalnego operatora**, który przekazuje środki dalej – lokalnym organizacjom i inicjatywom społecznym. Projekt obejmuje **makroregion mazowiecko-tódzki** i jest realizowany w okresie od **1 października 2025 r. do 30 listopada 2026 r.**

Celem projektu jest nie tylko finansowanie działań, ale przede wszystkim **wzmacnianie lokalnych środowisk**, rozwój oddolnych inicjatyw oraz zwiększanie dostępności działań społecznych, edukacyjnych i integracyjnych dla osób z niepełnosprawnościami.



Kto może aplikować?

O granty w ramach konkursu „Włączmy się!” mogą ubiegać się:

- › **organizacje pozarządowe** – fundacje i stowarzyszenia,
- › **organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz ich otoczenia**,
- › **partnerstwa lokalne**, np. organizacja pozarządowa we współpracy ze szkołą, ośrodkiem pomocy społecznej lub innymi instytucjami.

Projekt jest szczególnie skierowany do:

- › małych i średnich NGO,
- › organizacji z mniejszych miejscowości,
- › podmiotów, które dotychczas nie miały doświadczenia w dużych konkursach grantowych.

Warunki podstawowe udziału w konkursie

Aby ubiegać się o dofinansowanie, projekt musi:

- › być realizowany na terenie **województwa mazowieckiego lub tódzkiego**,
- › być skierowany do **osób z niepełnosprawnościami oraz ich środowiska** – rodzin, opiekunów, wolontariuszy,
- › pozostawać w zgodzie z **celami konkursu „Włączmy się!”**.

Jakie działania mogą otrzymać wsparcie?

Zakres tematyczny projektów jest szeroki i odpowiada na realne potrzeby lokalnych społeczności. Wnioskodawcy mogą realizować m.in. działania z zakresu:

- › wsparcia psychologicznego, edukacyjnego i opiekuńczego,

- › integracji i animacji lokalnej,
- › rozwoju wolontariatu i grup samopomocowych,
- › edukacji w zakresie niepełnosprawności i dostępności.

Projekt zakłada udzielenie **co najmniej 40 grantów** dla małych, lokalnych organizacji pozarządowych.

Finansowanie i terminy

Wnioskodawcy mogą ubiegać się o grant w wysokości **od 15 000 zł do 70 000 zł, bez konieczności wniesienia wkładu własnego**. Łączna wartość projektu wynosi **1 490 000 zł**, z czego **1 460 000 zł** stanowi dofinansowanie ze środków PFRON.

Termin składania wniosków upływa 19 lutego 2026 r. Wnioski można składać za pośrednictwem **elektronicznego formularza** dostępnego na stronie projektu lub mailowo.

Nie zostajesz sam – wsparcie na każdym etapie

Jednym z najważniejszych wyróżników konkursu „Włączmy się!” jest **kompleksowe wsparcie dla wnioskodawców i grantobiorców**. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem zapewnia m.in.:

- › helpdesk mailowy: wlaczmysie@fundacja-szansa.org
- › infolinia regionalna,
- › szkolenia i konsultacje indywidualne,
- › materiały instruktażowe i poradniki,
- › opiekuna grantowego przypisanego do projektu.

Wsparcie obejmuje również pomoc w realizacji działań, doradztwo w przygotowaniu dokumentów oraz na etapie rozliczania projektu.

Konkurs, który daje realną szansę

„Włączmy się!” to konkurs zaprojektowany z myślą o organizacjach, które **chcą działać**, ale dotąd nie miały odpowiednich narzędzi, doświadczenia lub środków finansowych. To inicjatywa, która:

- › stawia na dostępność i partnerstwo,
- › wspiera oddolne działania,
- › wzmacnia kompetencje lokalnych organizacji,
- › przeciwdziała wykluczeniu społecznemu i cyfrowemu.

Zachęcamy do **przekazywania informacji o konkursie dalej** – do organizacji, grup i osób, które mogą z niego skorzystać. **Czasem jedna informacja wystarczy, by dobry lokalny pomysł mógł stać się realnym działaniem.**

Szczegóły projektu i formularz wniosku:

<https://www.szansadlaniewidomych.org/pl/projekt-wlaczmy-sie>

Strona Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem:

<https://www.szansadlaniewidomych.org/pl/>

Kontakt z nami jest dostępny poprzez dedykowany dla każdego z województw adres email:

- › **Województwo mazowieckie**
razem.mazowsze@fundacjaszansa.org
- › **Województwo łódzkie**
razem.lodzkie@fundacjaszansa.org



Celem projektu jest nie tylko finansowanie działań, ale przede wszystkim wzmacnianie lokalnych środowisk, rozwój oddolnych inicjatyw oraz zwiększanie dostępności działań społecznych, edukacyjnych i integracyjnych dla osób z niepełnosprawnościami.

Walentynki: historia, tradycje i kontrowersje święta miłości

Roksana Herbasz



14 lutego na całym świecie obchodzone jest święto zakochanych – Walentynki. Dla jednych jest to wyjątkowa okazja, by wyrazić uczucia wobec bliskiej osoby, dla innych – komercyjny rytuał narzucony przez marketing. Skąd wzięło się to święto, jakie są jego tradycje i dlaczego budzi tak mieszane emocje?

Historia Walentynek

Korzenie Walentynek sięgają starożytnego Rzymu. Jedną z teorii łączy je z rzymskim świętem Luperkalii, obchodzonym 15 lutego, które miało charakter płodnościowy i obejmowało rytuały mające zapewnić urodzaj i szczęście w miłości.

Nazwa święta pochodzi od św. Walentego, kapłana z III wieku, który sprzeciwiał się zakazowi cesarza Klaudiusza II dotyczącego zawierania małżeństw przez młodych mężczyzn. Walenty, ryzykując życie, potajemnie udzielał ślubów zakochanym parom. Za swoją odwagę został aresztowany i stracony 14 lutego. Od tego czasu dzień jego śmierci stał się symbolem miłości i poświęcenia.

W średniowiecznej Europie Walentynki zaczęły nabierać charakteru romantycznego. W Anglii i Francji wierzono, że ptaki rozpoczynają w tym czasie swój okres godowy, co dodatkowo kojarzono z zakochanymi parami. W tym okresie zaczęto pisać pierwsze kartki miłosne – tzw. *valentines*, które z czasem stały się tradycją, jaką znamy dziś.

Tradycje waleńtynkowe w Polsce

W Polsce Walentynki zyskały popularność w latach 90. XX wieku i od tego czasu zyskały stałe miejsce w kalendarzu świąt. Najpopularniejsze zwyczaje obejmują:

- › **Wymianę kartek waleńtynkowych** – często z humorem lub poetyckim przesłaniem.
- › **Kwiaty i czekoladki** – klasyczne prezenty, które są symbolem uczuć i wdzięczności.
- › **Romantyczne kolacje i spotkania** – często w restauracjach lub podczas kameralnych przyjęć.

- › **Imprezy szkolne i firmowe** – dzieci i młodzież organizują „walentynkowe skrzynki”, do których anonimowo wrzuca się kartki dla kolegów i koleżanek.

W Polsce Walentynki mają więc charakter zarówno romantyczny, jak i integracyjny, obejmując różne grupy wiekowe i społeczne.

Walentynki na świecie

Tradycje walentynkowe różnią się w zależności od kraju i kultury. W wielu miejscach święto ma charakter romantyczny, w innych – bardziej społeczny lub humorystyczny.

Europa

- › **Wielka Brytania:** popularne jest pisanie anonimowych wierszyków miłosnych i wręczanie drobnych upominków. Niektóre regiony kultuwują tradycję anonimowego „Valentine’a”, który zostawia prezenty lub kartki dla ukochanej osoby.
- › **Francja:** Walentynki mają romantyczny charakter, często łączą się z literaturą i sztuką. Popularne są wiersze i drobne upominki, a pary odwiedzają miejsca symboliczne dla miłości, np. mosty z kłódkami.
- › **Finlandia i Estonia:** zamiast romantycznej miłości, Walentynki obchodzone są jako **Dzień Przyjaźni**, w którym wręcza się prezenty znajomym i współpracownikom.

Azja

- › **Japonia:** 14 lutego kobiety wręczają mężczyznom czekoladki w dwóch rodzajach – *Giri-choco* (dla znajomych i współpracowników) oraz *Honmei-choco* (dla ukochanego). Mężczyźni odwziewają się miesiąc później, 14 marca, w tzw. White Day.
- › **Korea Południowa:** podobnie jak w Japonii, kobiety obdarowują mężczyzn, a mężczyźni odwziewają się w White Day.

Dodatkowo 14 kwietnia obchodzony jest Black Day – święto singli, którzy jedzą czarny makaron „jajangmyeon” i żartobliwie obchodzą samotność.



Walenty, ryzykując życie, potajemnie udzielał ślubów zakochanym parom. Za swoją odwagę został aresztowany i stracony 14 lutego. Od tego czasu dzień jego śmierci stał się symbolem miłości i poświęcenia.

- › **Indie i Nepal:** młodzi ludzie coraz częściej wręczają sobie kwiaty i prezenty, organizują romantyczne spotkania i zabawy w szkołach. W Indiach Walentynki wywołują też dyskusje na temat tradycyjnych norm społecznych dotyczących publicznego okazywania uczuć.

Ameryka

- › **Stany Zjednoczone:** Walentynki mają silnie komercyjny charakter. Oprócz kwiatów i słodczy popularne są pluszaki, biżuteria i romantyczne kolacje. W szkołach dzieci wręczają kartki wszystkim kolegom i koleżankom, co podkreśla edukacyjną i integracyjną rolę święta.
- › **Brazylia:** Walentynki obchodzone są 12 czerwca i znane są jako *Dia dos Namorados*. Święto pełne jest tańców, romantycznych kolacji i drobnych upominków.
- › **Meksyk i Kolumbia:** obchodzony jest *Día del Amor y la Amistad*, czyli dzień miłości i przyjaźni, w którym prezenty wręcza się zarówno partnerom, jak i przyjaciółom.

Afryka i Bliski Wschód

- › **Południowa Afryka:** Walentynki obchodzone są w formie pikników, wspólnych spacerów i konkursów poezji miłosnej.
- › **Nigeria:** popularne są romantyczne spotkania i imprezy w miastach, a w mediach społecznościowych obserwuje się coraz więcej wyrazów uczuć.

- › **Arabia Saudyjska i ZEA:** gesty miłości mają charakter dyskretny, często ograniczają się do prywatnych przestrzeni, luksusowych kolacji lub prezentów.
- › **Liban:** Walentynki obchodzone są bardziej liberalnie, w tym publicznie wręczane kwiaty i prezenty oraz organizowane koncerty i wydarzenia kulturalne.

Zalety święta zakochanych

Walentynki niosą ze sobą wiele pozytywnych aspektów. Przede wszystkim stanowią doskonałą okazję do budowania więzi emocjonalnej, pozwalając ludziom otwarcie wyrazić uczucia i docenić bliską osobę. Święto to sprzyja również kreatywności i ekspresji – przygotowywanie prezentów, kartek czy drobnych upominków pobudza wyobraźnię i daje możliwość pokazania uczuć w oryginalny, osobisty sposób. Walentynki sprzyjają integracji społecznej, ponieważ często organizowane są różnego rodzaju wydarzenia w szkołach, firmach czy społecznościach lokalnych, które zbliżają ludzi do siebie. Coraz częściej traktowane są także jako święto przyjaźni i miłości, będąc okazją do okazania wdzięczności i sympatii nie tylko partnerom, ale również przyjaciółom i członkom rodziny. W ten sposób Walentynki stają się uniwersalnym czasem celebrowania relacji i emocji, które łączą ludzi.

Wady i kontrowersje

Walentynki, mimo swojej popularności, budzą również pewne kontrowersje. Jednym z głównych zarzutów jest komercjalizacja – w wielu miejscach, szczególnie w dużych miastach

W średniowiecznej Europie Walentynki zaczęły nabierać charakteru romantycznego. W Anglii i Francji wierzono, że ptaki rozpoczynają w tym czasie swój okres godowy, co dodatkowo kojarzono z zakochanymi parami.

i krajach wysoko rozwiniętych, odczuwalna jest presja kupowania drogich prezentów, co może wprowadzać stres i poczucie obowiązku. Kolejnym aspektem jest presja społeczna i emocjonalna – osoby samotne często czują się wykluczone lub przygnębione, a młodzi ludzie stresują się, czy ich gesty będą odpowiednio „romantyczne” i zgodne z oczekiwaniami. Krytycy wskazują na powierzchowność tego święta – Walentynki bywają bardziej skupione na materialnych aspektach, takich jak prezenty czy dekoracje, zamiast na codziennej trosce i prawdziwym okazywaniu uczuć. Dodatkowo, ograniczanie celebracji miłości i przyjaźni do jednego dnia w roku może sprawiać, że w codziennym życiu relacje nie są pielęgnowane w równym stopniu, co może ograniczać głębsze więzi między ludźmi.

Podsumowanie

Walentynki to święto o bogatej historii, które z czasem przeszło ewolucję od legendy św. Walentego po globalny festiwal miłości. Na całym świecie obchodzone są w bardzo różnorodny sposób – od romantycznych gestów i wierszyków, przez integracyjne dni przyjaźni, po humorystyczne święta singli.

Kluczem jest umiar i autentyczność. Walentynki mają sens wtedy, gdy są wyrazem prawdziwych uczuć, a nie jedynie wykonywaniem obowiązkowego rytuału. To święto pokazuje, że miłość i przyjaźń są wartościami uniwersalnymi, choć sposoby ich celebrowania zależą od kultury, historii i tradycji danego kraju.



Żagiel czy wiosła?

Tomasz Matczak

Niedawno rozmawiałem z ociemniałą kobietą, która pisze pracę magisterską na temat doświadczeń związanych z utratą wzroku. Rozmawialiśmy długo, bo wywiad poruszał wiele aspektów. Jedno z pytań dotyczyło relacji ociemniałych ze społeczeństwem. Brzmiało mniej więcej tak: czy prócz uświadamiania jest coś, co moglibyśmy zrobić, aby poprawić naszą pozycję?

Zastanowiło mnie ono i skłoniło do głębszej refleksji. Tak, wciąż mówimy o uświadamianiu, edukacji, walce z mitami i o łamaniu stereotypów. Jesteśmy przekonani, że to nasza misja, zadanie, warunek sine qua non poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych w społeczeństwie. Likwidacja pułapki rentowej, ustawa o asystencji osobistej, dodatkowe urlopy dla opiekunów, otwarcie rynku pracy, to tylko niektóre nasze postulaty. Z naszej perspektywy wciąż za mało daje się nam szans, za mało nam ufa, za mało otwiera na nas i za mało bierze pod uwagę nasze potrzeby. Wychodzimy na ulice, aby manifestować przed Sejmem lub jakimś ministerstwem, opowiadamy o sobie w mediach, wykazujemy swoją przydatność i udowadniamy, że możemy więcej niż ktokolwiek mógłby się spodziewać. Co jeszcze możemy zrobić, aby wreszcie cała reszta świata, ta pełnosprawna, dostrzegła w nas to, czego obecnie nie dostrzega? Czy prócz uświadamiania jest jeszcze coś?

Tak, jest, i to coś o wiele trudniejszego niż manifestacje przed ministerstwem, edukacyjne posty w social mediach, wypowiedzi w radiu i telewizji, i walka ze stereotypami. Tym czymś jest niezgoda na bylejaką nas samych.

Z jednej strony bowiem jest cała rzesza niewidomych, którzy żyją ze swoim brakiem wzroku,



udowadniając swoją postawą, że się da, że są pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i że w wielu aspektach nie ustępują pełnosprawnym, a z drugiej nie brak i takich, którzy postanowili wykorzystać swoją ślepotę, wycisnąć z niej tyle, ile się da, aby broń Boże samemu się nie namęczyć, a jakoś funkcjonować. Przykłady? Pewna fundacja zatrudni osoby z niepełnosprawnością wzroku. Co będzie należało do ich obowiązków? Och, nic! Do ich obowiązków będzie należało być zatrudnionym! Czy to możliwe? Oczywiście, proszę państwa! Przychodźcie do nas! Mamy unijne dofinansowania, zapłacimy wam, bo zatrudnionym wszakże wypłaca się wynagrodzenie, ale, drobnym druczkiem dopisane, część pensji oddacie nam na cele statutowe! I wilk syty, i owca cała! Salomonowe rozwiązanie! Nie musicie nic robić. Ważne jest posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności. Doświadczenie? A po co? Umiejętności? Gdzie tam! Przecież każdy umie być zatrudnionym! To nic trudnego.

Jakiś inny przykład? Proszę bardzo. Tak zwane świadczenie wspierające. Co zrobić, żeby dostać tyle punktów, by załapać się na parę groszy? Trzeba przekonać komisję o swej niezdolności do samodzielnej egzystencji. Najlepiej na komisję przyjść z opiekunem, tak, tak, z opiekunem,

choć w innej sytuacji określenie to jest passe, a jeśli komisja przychodzi do domu, to odstawić jakiś teatryk z niedostyszeniem, krzywo zapiętą koszulą, niezbyt schludnym wnętrzem i ukryciem kupionych dzięki pecepeerowskiemu dofinansowaniu laptopa oraz smartfona.

Są jeszcze i inne sposoby pozyskania pieniędzy dzięki ślepotcie. I nie mam tu wcale na myśli żebractwa. Czy prócz uświadamiania możemy jeszcze coś zrobić? Możemy, ale nie bardzo nam się chce. Może zresztą nie tyle nam, co niektórym z nas. I tak oto cały wysiłek walczących ze stereotypami, udowadniających ile jesteśmy warci i uświadamiających społeczeństwu naszą przydatność, jest tracony przez współbraci w ślepotcie. Po co się męczyć w pracy, skoro można dostawać pieniądze tylko dlatego, że się nie widzi? Ktoś powie: winny jest system, że na to pozwala. Jasne, zawsze łatwo jest znaleźć winę gdzieś indziej.

Nie, to nie system na to pozwala. To my tak lawirujemy w systemie, żeby mu na to pozwolić. Kowalski tak robi, to czemu nie ja? Też potrzebuję przecież, prawda? Czy widzący nie lawirują? To prawda, lawirują, ale oni nie muszą nikomu niczego udowadniać, nie muszą walczyć ze stereotypami, ani nie muszą wykazywać swej przydatności.

Oczywiście nie mam złudzeń, że uczciwość, rzetelność i prawość od razu załatwią wszystko. Nie załatwią, bo wciąż pozostanie ta druga strona społeczeństwa, która przez całe lata przesiąkała przeświadczeniem, że niepełnosprawni nie potrafią tego samego co reszta. I rzeczywiście



“ Oczywiście nie mam złudzeń, że uczciwość, rzetelność i prawość od razu załatwią wszystko. Nie załatwią, bo wciąż pozostanie ta druga strona społeczeństwa, która przez całe lata przesiąkała przeświadczeniem, że niepełnosprawni nie potrafią tego samego co reszta. I rzeczywiście tak jest, bo w wielu aspektach to oczywistość.

tak jest, bo w wielu aspektach to oczywistość. Niewidomy nie zostanie dobrym kierowcą, pilotem ani chirurgiem. Gorzej, że są tacy, którzy twierdzą, że psychologiem czy prawnikiem także nie. Do zrobienia wciąż jest wiele. Tyle, że nie na jednej niwie tylko.

Zdecydowanie łatwiej jest manifestować, domagać się zrozumienia, udowadniać swoją przydatność niż zrezygnować z łatwych pieniędzy. Tym bardziej, że przecież niejeden twierdzi, że te po prostu mu się należą. Ktoś pobiera unijne fundusze, aby zatrudnić niepełnosprawnych, a potem z wypłacanej im pensji pobiera, za ich zgodą oczywiście, dziesięcinę na cele statutowe. I tak to się kręci. Fundacja działa, niepełnosprawni są zatrudnieni, więc o co jeszcze chodzi? No właśnie, o co?

Może nie warto się wysilać, udowadniać, edukować, uświadamiać? Wystarczy rozejrzeć się tu i tam, popytać, odpowiednio nastawić swój życiowy żagiel, a wiatr prędzej czy później dmuchnie? Czy to ważne co sprawia, że płynie się do celu? Jedni wiostują używając siły swoich rąk, a inni rozpinają żagiel. Po co się wysilać, skoro osiąga się ten sam cel? Tak, jest jeszcze bardzo wiele do zrobienia...



Fot. Stowarzyszenie Skocznia

Historyczny medal. Polka inspiruje osoby niewidome do parawspinania

Radosław Nowicki

– Śmieję się, że jestem dzieckiem wspinaczkowym, bo dwa lata we wspinaczce to naprawdę bardzo krótki staż. Dlatego po tym sukcesie odczuwałam ogromną radość, ale i odpowiedzialność. Wiedziałam, że ten medal odbije się szerokim echem. Chciałabym być ambasadorką wspinania osób z niepełnosprawnościami. Mam nadzieję, że dzięki temu więcej osób odważy się spróbować w nim swoich sił – powiedziała w rozmowie z Helpem Agnieszka Kwolek, pierwsza w historii polska medalistka Pucharu Świata, która zmagania we francuskim Laval zakończyła z brązem w kategorii B3, czyli osób z dysfunkcją wzroku. W rozmowie z Helpem opowiedziała o tym sukcesie, o emocjach mu towarzyszących, o swojej fascynacji parawspinaczką, a także o największym marzeniu sportowym.

Radostaw Nowicki: Gdyby jeszcze rok temu ktoś powiedział pani, że zapisze się pani w historii polskiej parawspinaczki – uwierzyłaby pani w to?

Agnieszka Kwolek: W życiu (śmiech). To był rok, którego nie mogłabym sobie wymarzyć. Wiele wspaniałych rzeczy się w nim wydarzyło...

RN: No właśnie. Pewnie największym osiągnięciem dla pani był medal Pucharu Świata we francuskim Laval?

AK: Tak, to zdecydowanie był mój największy sukces, nie tylko osobisty, ale również całej polskiej parawspinaczki. Osoby z niepełnosprawnościami wspinają się w Polsce od dawna, ale dopiero od marca 2025 roku istnieje nasza narodowa reprezentacja w tej dyscyplinie.

Niezwykłe jest to, że w tak krótkim czasie osiągnęliśmy tak wiele, bo pomijając mój medal, wzięliśmy udział w dwóch Pucharach Świata oraz w mistrzostwach świata. W Laval drogi eliminacyjne nie były bardzo przewieszzone, czyli ścianki nie nachylały się w stronę ziemi, ale były za to bardzo techniczne, co bardzo mi odpowiadało. Duże znaczenie miało ustawienie ciała i precyzja ruchu. Trenuję dopiero od dwóch lat, a pewnych rzeczy, jak budowanie dużej siły, po prostu nie da się przyspieszyć. Wiele treningów trzeba poświęcić na to, aby ona powoli się budowała. Zarówno w Seulu na mistrzostwach świata, jak i w Pucharze Świata w Innsbrucku przewieszzeń było wyjątkowo dużo, co wymagało ogromnej siły. Mam jej coraz więcej, ale jeszcze nie tyle, by robić rzeczy ekstremalnie trudne w przewieszeniu.

RN: Ten sukces jest tym bardziej wyjątkowy, że wywalczyła go pani z innym sight-guidem niż zwykle?

AK: Moja trenerka, Anna Jasiewicz, dużo wcześniej miała inne plany i nie mogła ich zmienić. Dlatego po powrocie z Seulu szybko musiałam się przygotować do startu w Pucharze Świata z innym sight-guidem, Kubą Radziejowskim, który również jest trenerem wspinaczkowym, a jednocześnie bardzo ważną postacią w Stowarzyszeniu Skocznia, z którego się wywodzę. To było dla mnie trudne emocjonalnie przeżycie, bo mieliśmy mało czasu na dopracowanie wspólnego języka komunikacji. Wtedy dopiero w pełni zrozumiałam, jak ciężka jest praca sight-guide'a, bo musi on myśleć moimi kategoriami, znać moje możliwości fizyczne i ograniczenia, bo to ja wspinam się, a on jedynie mnie naprowadza i mi podpowiada. To naprawdę wielka odpowiedzialność, a jednocześnie strasznie trudna robota.

RN: Zatrzymajmy się na chwilę przy samej roli sight-guide'a. Jak najprościej wyjaśnić osobom spoza środowiska, czym on się zajmuje? To rzeczywiście „oko” parawspinacza?

AK: Dokładnie. Jest to przewodnik osoby niewidomej na ścianie. Jesteśmy połączeni ze sobą poprzez zestawy komunikacyjne. Oboje mamy słuchawki z mikrofonem. Na przejście drogi

“ Chciałabym być ambasadorką wspinania osób z niepełnosprawnościami. Mam nadzieję, że dzięki temu więcej osób odważy się spróbować w nim swoich sił – powiedziała w rozmowie z Helpem Agnieszka Kwolek, pierwsza w historii polska medalistka Pucharu Świata, która zmagania we francuskim Laval zakończyła z brązem w kategorii B3, czyli osób z dysfunkcją wzroku.

mamy 6 minut. Im więcej sight-guide mówi, tym wolniej się wspinam, bo przecież muszę przetworzyć jego wskazówki dotyczące tego, gdzie jest kolejny chwyt, gdzie stopień i jaki ma kształt. Dlatego pracujemy na bardzo skróconym języku komunikacji. Używamy analogii do wskazówek zegara oraz pojęć odnoszących się do ciała, np. nad głową, nad barkiem, przy kolanie, przy tyłce. Ustalamy też odległości, np. 30 cm to coś blisko, a metr – dużo dalej.

RN: Jakie emocje towarzyszyły pani w momencie zdobycia pierwszego w historii polskiego medalu Pucharu Świata?

AK: Ogromne. Uświadomiłam sobie jaki zrobiłam postęp od pierwszego treningu. Gdyby mi ktoś wtedy powiedział, że tak szybko stanę na podium, nie uwierzyłabym. Śmieję się, że jestem dzieckiem wspinaczkowym, bo dwa lata we wspinaczce to naprawdę bardzo krótki staż. Dlatego po tym sukcesie odczuwałam ogromną radość, ale i odpowiedzialność. Wiedziałam, że ten medal odbije się szerokim echem. Chciałabym być ambasadorką wspinania osób z niepełnosprawnościami. Mam nadzieję, że dzięki temu więcej osób odważy się spróbować w nim

“ **Osoby z niepełnosprawnościami wspinają się w Polsce od dawna, ale dopiero od marca 2025 roku istnieje nasza narodowa reprezentacja w tej dyscyplinie.**

swoich sił, a instytucje państwowe bardziej dostrzegą parawspinaczkę i bardziej wesprą jej dalszy rozwój.

RN: Wcześniej startowała pani w mistrzostwach świata. Jak odnalazła się pani na tak dużych zawodach i jak oceni swój w nich występ?

AK: Skala tego wydarzenia była ogromna. Mistrzostwa świata odbywały się w Korei, więc musieliśmy mierzyć się z takimi rzeczami jak zmiana czasu, zmęczenie, jet lag i wiele innych spraw, które trzeba było ogarnąć na miejscu. To mocno wpływało na nasz mental, bo nie tylko trzeba było skupić się na swoim starcie, ale też odsunąć od siebie wszystkie rozpraszające rzeczy. Sportowo niczego wielkiego w tych zawodach nie osiągnęłam, ale bardzo dużo dowiedziałam się o sobie: co mnie motywuje, w jaki sposób powinnam zarządzać swoimi emocjami przed startem. Przeanalizowałam błędy, które popełniłam i rozpoczęłam pracę z psychologiem sportu. Uświadomiłam sobie, że ważne są nie tylko treningi, to że nabywam technikę, siłę i różne umiejętności wspinaczkowe. Tak naprawdę start zależy od całej masy różnych czynników. Mogę być świetnie przygotowana fizycznie, a i tak o moim wyniku końcowym może zdecydować coś zupełnie innego. Praca z psychologiem sportu dała mi duży spokój, jeszcze większą pewność siebie i siłę. Dzięki temu do kolejnych zawodów podszłam już z zupełnie innym, spokojniejszym nastawieniem.

RN: Co polska kadra wyniosła ze startów w Seulu?

AK: Celem kadry w tym roku było otrząśnięcie się na dużych imprezach. Nikt nie wywierał na

nas presji wynikowej. Trenerzy chcieli, abyśmy zmierzali się z wielkimi emocjami oraz warunkami, które towarzyszą zawodom tej rangi. Co ciekawe, część startów odbywa się nie w hali wspinaczkowej, a na ścianie usytuowanej w otwartej przestrzeni, co diametralnie zmienia wspinaczkę, bo o wyniku zaczynają decydować również takie czynniki jak temperatura, wiatr czy słońce. Chodziło więc o to, aby zdobyć doświadczenie i wyciągnąć wnioski na przyszłość.

RN: Czy w takim razie było coś, co szczególnie panią zaskoczyło na zawodach tak dużej rangi jak mistrzostwa świata?

AK: Osobiście najbardziej zaskoczyło mnie zmęczenie po podróży, którego na początku zupełnie nie odczuwałam. Zdałam sobie z niego sprawę dopiero po czasie. Bardzo pozytywnie zaskoczyła mnie atmosfera samych zawodów. Odbywały się w Olympic Park, czyli w miejscu, gdzie w 1988 roku przeprowadzone były igrzyska olimpijskie. Bardzo fajne było też to, że mogliśmy obserwować zmagania pełnosprawnych sportowców i kibicować naszym



Fot. Stowarzyszenie Skocznia

zawodniczkom. Po zawodach przyszła do nas Ola Mirosław, żeby zrobić sobie z nami zdjęcie. To było bardzo miłe z jej strony. Żartowałam później, że zdobyłam medal Pucharu Świata dlatego, że stałam obok naszej mistrzyni olimpijskiej i dotykałam jej medalu.

RN: Choć w mistrzostwach świata nie udało się zdobyć medali, wielu obserwatorów zwracało uwagę na atmosferę w polskiej kadrze. Team spirit był waszym wyróżnikiem na tle innych reprezentacji?

AK: O tak. Jesteśmy młodą reprezentacją, taką w fazie romantycznej. Wszystkim się ekscytujemy i jesteśmy nastawieni na współpracę. Na mistrzostwach świata byliśmy jedyną kadrą, która w komplecie poszła wspinać się w góry, dzięki czemu mam pierwsze doświadczenie wspinaczki skalnej. Mimo, że samo podejście pod skały było bardzo trudne dla niektórych z nas, bo na drodze były ogromne kamienie i duże nachylenia stoku, to wspólnie daliśmy radę. Bardzo chciałabym, aby taki team spirit nigdy nie zniknął.

RN: Co dla pani osobiście znaczy bycie częścią reprezentacji narodowej w parawspinaczce?

AK: Obecność w reprezentacji Polski jest dla mnie ogromnym zaszczytem i przyjemnością. Jesteśmy jedną wielką kadrową rodziną. Mamy super menadżerkę, Annę Radziejowską, która jest pełnomocnikiem Polskiego Związku Alpinizmu do spraw parawspinaczki, a także najlepszych trenerów oraz trenerkę motoryczną, która pracuje również z pełnosprawną kadrą. Nie jesteśmy gorzej traktowani niż pełnosprawni sportowcy. Mamy nawet te same stroje kadrowe, co jest dla nas bardzo nobilitujące. Sama będę się wspinać tak długo, jak będzie mi to sprawiało radość. Medale są ważne, ale są tylko bonusem za ciężką pracę, którą wykonuję na treningach. Nie wspina się po medale, ale po to, by za każdym razem być na ścianie najlepszą wersją siebie.

RN: Co sprawiło, że zainteresowała się pani parawspinaczką?

AK: Jestem niespokojnym duchem, aczkolwiek jeśli chodzi o sporty, są to długie związki. Przez kilkanaście lat tańczyłam ze swoim własnym

mężem, uprawiając taniec sportowy. Potem pojawiło się judo, które jest ze mną do dziś, aczkolwiek trenuję tylko raz w tygodniu. Musiałam bardzo przekonywać trenerów od wspinaczki, aby pozwolili mi do niego wrócić. Obecnie mamy zimę i skupiamy się na przyroście siły, a judo jest innym rodzajem aktywności. A skoro mnie roznosi, to jest ono idealne, abym mogła się wyładować. A parawspinaczka? Lubię wysokość. Wyobrażałam sobie, że będzie w tym dużo adrenaliny. Nie pomyliłam się. Śmieję się, że to była miłość od pierwszej ósemki, bo każdy początkujący wspinacz musi zawiązać ją na linie. Od pierwszego treningu wiedziałam, że chcę się wspinać. Obecnie trenuję trzy, cztery razy w tygodniu.

RN: Czyli w tym momencie pani życie jest w dużej mierze podporządkowane parawspinaczce?

AK: Zdecydowanie tak. Obecnie żyję według kalendarza treningów. Każdy dzień jest zaplanowany – ścianka, judo, albo trening w domu, gdzie mam drążek i ciężarki. Na szczęście 2 dni w tygodniu mam wolne i mogę odpocząć. Pracuję też z dietetykiem, dzięki któremu zrzuciłam 11 kg, co jest niezwykle ważne w przypadku wspinania się, bo mam mniej do udźwignięcia.

RN: Wspinaczka to połączenie techniki, siły, wytrzymałości i mentalności. Który z tych elementów jest według pani kluczowy, by osiągać sukcesy?

AK: Wiele elementów jest niezwykle ważnych, ale kluczowe są przede wszystkim siła i technika. Wielu początkujących próbuje wspinać się na rękach, za mocno ściskając chwyt



i nie używając nóg. Tymczasem odpowiednia technika jest niezwykle ważna, bo pozwala zużyć mniej siły, a ta jest kluczowa, szczególnie w przewieszeniach. Ciekawostką jest to, że osoby niewidome są jednymi z najsilniejszych w parawspinaczce, bo wspinają się wolniej, przez co dłużej wiszą na chwytach.

RN: Jakie cele stawia sobie pani na kolejny rok?

AK: Moim celem jest udział w kolejnych zawodach, zwłaszcza w mistrzostwach Europy. We wspinaczce drogi mają tak zwaną wycenę składającą się z cyfry i litery, co odzwierciedla ich trudność. Jednorazowo zdobyłam top na drodze 6C. Chciałabym umocnić się na tym poziomie i przejść na siódemki, które są jeszcze trudniejszymi drogami. Najważniejsze jednak, by czerpać radość ze wspinania i być zadowolonym z tego, co się robi. Jestem raczej typem zawodnika, którego trzeba hamować niż do czegoś namawiać. Długo uczono mnie, że przetrenowanie jest gorsze niż odpoczynek.

RN: Jak pani zdaniem będzie rozwijać się parawspinaczka w Polsce? W jakim miejscu może być za kilka lat?

AK: Mamy około 10 lat opóźnienia w stosunku do innych europejskich krajów, ale liczba osób startujących w drugich mistrzostwach Polski w parawspinaczce i duży wzrost poziomu wspinania pokazują, że idziemy w dobrym kierunku. Uważam, że kolejne medale są tylko kwestią czasu. Jestem przekonana, że już niebawem będziemy organizować międzynarodowe zawody, w których będą brali udział parawspinacze z innych krajów.

RN: Na igrzyskach paralimpijskich w Los Angeles parawspinaczka zadebiutuje, choć z ograniczoną liczbą klas. Jak ocenia pani swoje szanse na kwalifikację, biorąc pod uwagę wymagania dotyczące poziomu widzenia?

AK: Kiedy trafiłam do kadry, głośno mówiłam o tym, że pojedę na igrzyska paralimpijskie. Byłby to dla mnie nieco spóźniony prezent na pięćdziesiąte urodziny. Dowiedziałam się jednak, że moja kategoria startowa nie jest przewidziana w Los Angeles. Dlatego staram się już tak do tego nie przywiązywać. Z tego co pamiętam, zmagania mają odbywać się w klasie B1 dla

„ Jestem niespokojnym duchem, aczkolwiek jeśli chodzi o sporty, są to długie związki. Przez kilkanaście lat tańczyłam ze swoim własnym mężem, uprawiając taniec sportowy. Potem pojawiło się judo, które jest ze mną do dziś, aczkolwiek trenuję tylko raz w tygodniu. Musiałam bardzo przekonywać trenerów od wspinaczki, aby pozwolili mi do niego wrócić.

mężczyzn i B2 dla kobiet, ale chyba decyzje te nie są jeszcze ostateczne. Muszą one zapaść przed początkiem procesu kwalifikacyjnego, który zacznie się w 2027 roku. Wtedy będzie trzeba uczestniczyć w zawodach i zdobywać punkty, żeby uzyskać przepustkę na igrzyska dla danego kraju.

RN: W takim razie na koniec: jaką radę dałaby pani osobie z niepełnosprawnością, która chciałaby spróbować parawspinaczki, ale jeszcze się waha?

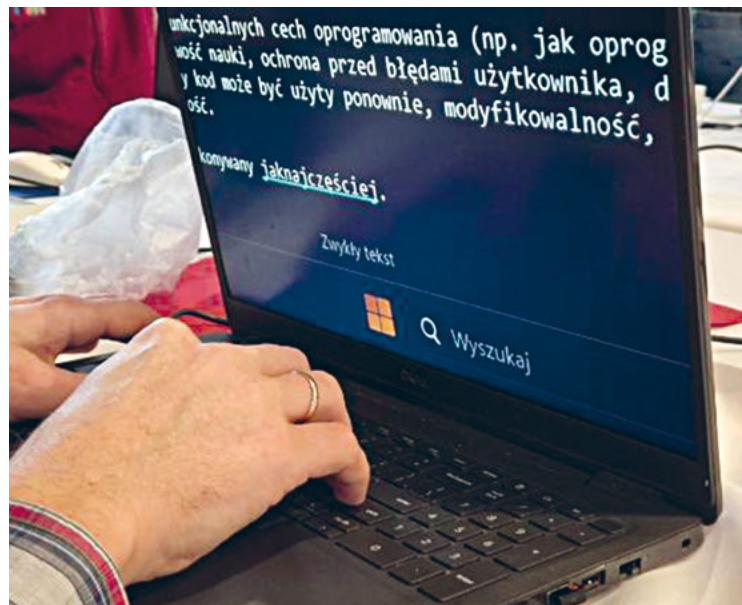
AK: Kiedy proponuję osobom z niepełnosprawnościami, aby spróbowały swoich sił w parawspinaczce, to one się strasznie dziwią, bo mają problemy ruchowe lub jeżdżą na wózku. Tymczasem wspinaczka jest bardzo inkluzywnym sportem. Warto po prostu przyjść na trening i spróbować. Można zgłosić się do kilku organizacji w Polsce, które pracują z osobami z niepełnosprawnościami, jak chociażby Stowarzyszenie Skocznia z Warszawy, Sprawne Wspinanie z Krakowa czy Baza z Wrocławia. Każdy powinien znaleźć swoją drogę w życiu. Nie zawsze musi być nią wspinanie, ale próbować zawsze warto, aby później nie żałować.

Czy możliwe jest uzyskanie certyfikatu ISTQB przez osobę niewidomą?

Mateusz Przybysławski

Jako osoby niewidome często zajmujemy się testami aplikacji mobilnych, programów czy stron internetowych. Uczestniczymy w szkoleniach z badania dostępności. Często wykonujemy badanie aplikacji nie mając świadomości, że ten proces jest częścią większego obszaru, jakim jest testowanie oprogramowania. Jeśli nawet nie testujemy aplikacji zawodowo, to na pewno eksplorujemy je, by używać ich w sposób dla nas jak najbardziej wygodny. Rozwijając swoje kompetencje cyfrowe większość z nas nie myśli o tym, że są narzędzia testerskie dostępne dla osób niewidomych. Nie myślimy o tym, że raporty z badania dostępności powinny mieć formę takich samych raportów, jakie występują w branży IT przy okazji testowania oprogramowania. Czasami nie dostrzegamy, że sztuczna inteligencja może wspomagać nas w procesie rozwijania kompetencji cyfrowych w dziedzinie testowania oprogramowania.

Analizując możliwości rozwoju zawodowego w tym zakresie należy podkreślić, że najpopularniejszym procesem potwierdzającym kwalifikacje jest certyfikat ISTQB, potwierdzający wiedzę teoretyczną i praktyczną w dziedzinie testowania oprogramowania. Jest on uznawany w branży testowania oprogramowania za najważniejszy, co potwierdza liczba wydanych certyfikatów na świecie. W 2025 r. po raz pierwszy w Polsce i chyba na świecie odbyło się szkolenie, które miało na celu przygotować do egzaminu z podstaw testowania oprogramowania osoby niewidome i słabowidzące. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie „Pomóż dziecku niewidomemu”, które od kilku lat prowadzi stronę niewidomyprogramista.pl oraz organizuje szkolenia dla osób niewidomych i słabowidzących. Stowarzyszenie organizuje również dla młodzieży letnie warsztaty z podstaw programowania robotów. Brałem udział w takim szkoleniu. Pomyślałem, że osoby niewidome

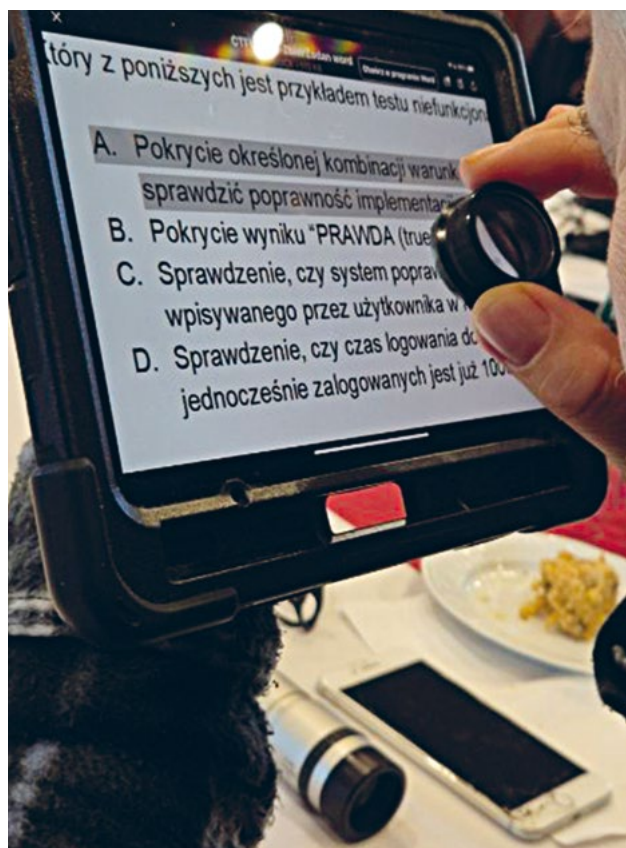


mogą być dobrymi testerami oprogramowania. Potrafią wyszukiwać luki, analizować przypadki testowe, wyszukiwać błędy w funkcjonalnościach oprogramowania (zwłaszcza w dziedzinie dostępności). Poniżej zamieszczam krótki opis szkolenia i moje refleksje.

Skrót ISTQB – z angielskiego: International Software Testing Qualifications Board, w wolnym tłumaczeniu znaczy: międzynarodowe doradztwo w kwalifikacji i testowaniu oprogramowania. Celem organizacji ISTQB jest stworzenie międzynarodowego programu kształcenia „Certified Tester”. Procesy oraz techniki związane z testowaniem zostały ustandaryzowane, co ma poprawić jakość wytwarzanego oprogramowania (<https://testuj.pl/blog/wszystko-co-musisz-wiedziec-o-certyfikacie-istqb/>).

Szkolenie z testowania dla osób z dysfunkcją wzroku zostało przygotowane we współpracy ze stowarzyszeniem „Pomóż dziecku niewidomemu” i portalem Testerzy.pl. Szczególnym zaangażowaniem wykazał się autor książki „Zawód tester. Od decyzji do zdobycia doświadczenia”,

Radosław Smilgin. Szkolenie zostało dostosowane do możliwości osób niewidomych poprzez przygotowanie dostępnych materiałów elektronicznych. Większość z uczestników korzystała z oprogramowania mówiącego lub powiększającego. Program szkolenia obejmował podstawowe zagadnienia teoretyczne z zakresu zapewniania jakości testowania manualnego oraz automatyzacji, modelu testowania oprogramowania, procesu planowania testów, technik testowania, analizy wymagań, stosowania narzędzi testowych oraz efektywnej komunikacji w procesie tworzenia oprogramowania. Trener był dobrze przygotowany do pracy z osobami niewidomymi. Szkoleniowiec potrafił wyjaśnić słownie skomplikowane grafiki, omówić modele czy opisać wykresy. Opisy grafik stosowanych w materiałach mieliśmy również w materiałach szkoleniowych przygotowanych dla osób niewidomych. Trener wykazał dużą cierpliwość do pytań zadawanych przez uczestników, którzy prezentowali różny poziom kompetencji cyfrowych oraz posiadali różny poziom wiedzy związanej z wykonywaniem zaawansowanych prac przy użyciu komputera. W trakcie szkolenia dostaliśmy materiały do nauki i ćwiczeń, każdy w dostępnej dla siebie formie. Materiały



szkoleniowe można było wybrać w następujących formach: zwykły druk na papierze, druk w brajlu lub wersja elektroniczna.

W trakcie warsztatów praktycznych sprawdziliśmy naszą wiedzę w odniesieniu do poszczególnych działów. Mogliśmy zmierzyć się z nietatwymi pytaniami i wymagającymi uważności odpowiedziami, które nie zawsze były jednoznaczne. Szkolenie jest bardzo wymagającym procesem – z jednej strony oczekuje od uczestnika wysokiego poziomu posługiwania się technologiami asystującymi, a z drugiej wymaga analitycznego myślenia. Opisywany kurs jest formą rozwoju zawodowego dla osób, które w przyszłości lub aktualnie zajmują się sprawdzaniem poprawności działania aplikacji, chcą i mają predyspozycje do tego, aby nauczyć się programowania. Z wiedzy, jaką nabyłem na szkoleniu można wnioskować, że testerem może zostać każdy z nas. Aby zostać dobrym testerem oprogramowania najważniejsze jest nauczyć się opisywać przypadki testowe, dobrze posługiwać się technologiami asystującymi oraz sporządzać przejrzyste raporty z przeprowadzanych testów. Jednak dużo wyższy poziom kompetencji cyfrowych należy mieć przy testowaniu automatyzującym. Tutaj liczyć się będzie wiedza z zakresu programowania, budowy oprogramowania i modeli wytwarzania oprogramowania. Oczywiście rzeczą jest, że na tym etapie umiejętności komunikacji (również w języku angielskim) są niezbędne.

Reasumując, szkolenie wspominam miło. Było dostosowane do moich potrzeb. Ponieważ było realizowane po raz pierwszy w naszym kraju, podkreślić należy, że wymaga jeszcze udoskonalenia. Z relacji uczestników kursu wynika, że pomysł na nadawanie nowych kompetencji w branży IT w środowisku osób niewidomych jest dobry. Szkolenia takie poszerzają zakres możliwości podjęcia zatrudnienia i stwarzają szansę na pracę. Rozwój tego kierunku kształcenia dla osoby niewidomej jest jednak trudny i wymaga motywacji. Poziom wiedzy i umiejętności jest wysoki. Osoba niewidoma, która ma kompetencje posługiwania się komputerem na niskim poziomie nie musi mieć świadomości, że potrzebuje więcej czasu na opanowanie

“ Szkolenie zostało dostosowane do możliwości osób niewidomych poprzez przygotowanie dostępnych materiałów elektronicznych. Większość z uczestników korzystała z oprogramowania mówiącego lub powiększającego.

technikaliów związanych z oprogramowaniem i sposobem odczytu np. kodu źródłowego programów. Kolejnym elementem kursu był egzamin certyfikacyjny CTFL 4.0, który stanowi pierwszy etap ścieżki certyfikacji ISTQB. Zdanie egzaminu jest gwarantem znajomości podstawowych pojęć związanych z testowaniem oprogramowania, umiejętności stosowania wybranych technik testowych oraz rozumienia roli testowania w cyklu życia projektu. Sam egzamin był przygotowany w możliwie najprostszej formie. Uczestnicy mogli zdawać egzamin w formie papierowej oraz elektronicznej. Z uwagi na brak międzynarodowych procedur realizacji egzaminu dla osób niewidomych instytucja organizująca egzamin przygotowała wersję elektroniczną, którą osoba niewidoma mogła odczytać za pomocą screenreadera. Odpowiedzi były zapisywane przez proktora (egzaminatora). Jakość przygotowanego egzaminu pod względem dostępności należy ocenić na poziomie co najmniej dobrym. Sam egzamin oraz procedury związane z jego uzyskaniem (przez osoby niewidome) będzie jeszcze opiniowany przez międzynarodowe gremium. Należy podkreślić, że przystąpienie do egzaminu przez osoby niewidome (pierwsze wydarzenie w skali całego ISTQB) spowodowało dyskusję nad samą formą egzaminu oraz dostosowaniem systemu egzaminacyjnego dla osób niewidomych.

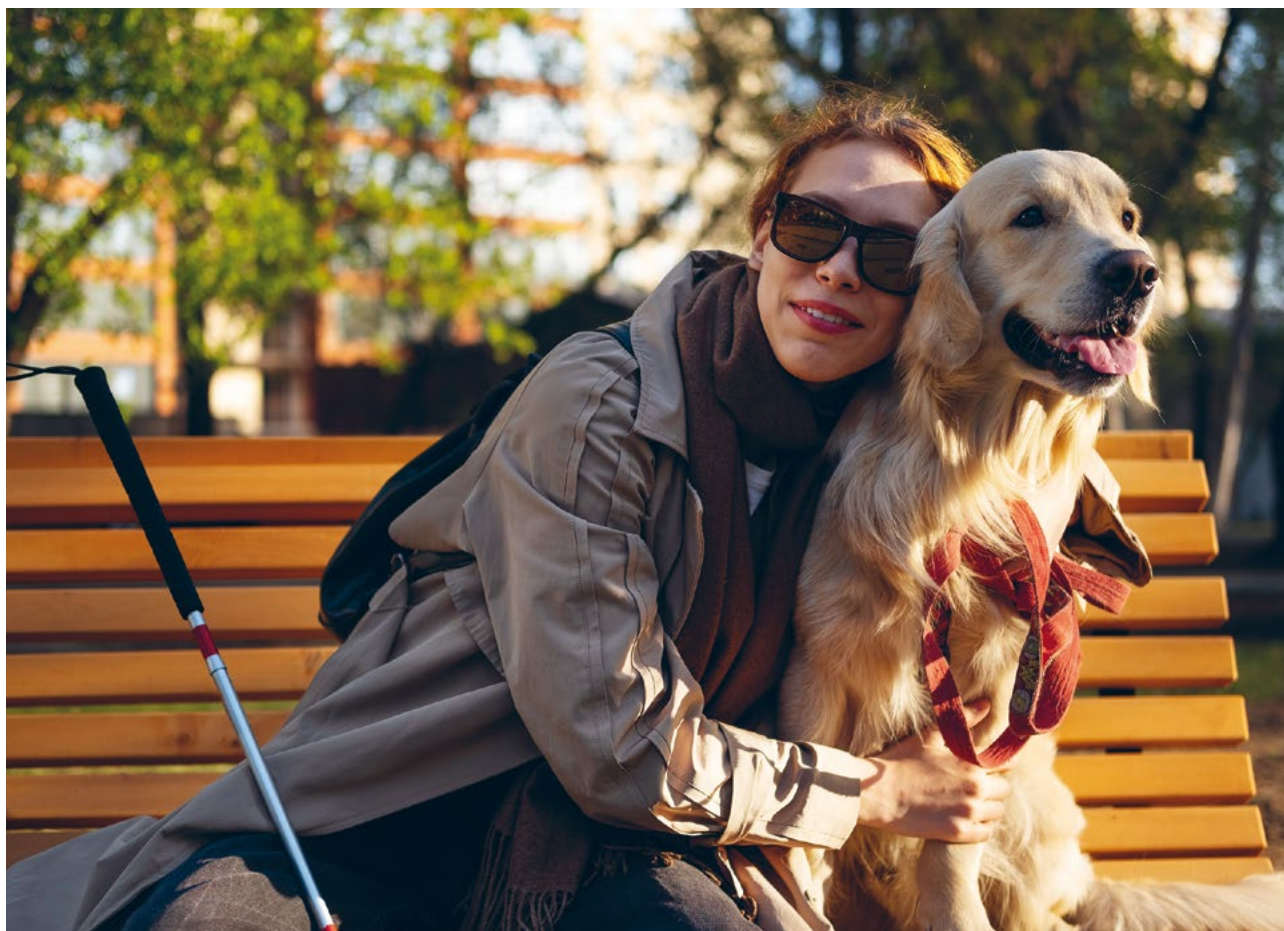
Opisywane szkolenie daje nowe kompetencje zawodowe i jest dostępne dla osób niewidomych. Szkolenie pozwoliło poznać realną pracę testerów. Testowanie to nie tylko „odpalanie”

oprogramowania i szukanie błędów. Tester musi działać zgodnie z założeniami testowymi. O tym było między innymi szkolenie. Osoby niewidome są cennymi testerami zwłaszcza w dziedzinie dostępności, gdyż na bieżąco korzystają z czytników ekranu, więc siłą rzeczy najlepiej wychwycą błędy dostępnościowe, które mogą być pomijane przez osoby widzące. Skoro furtka szkoleń na testerów została otwarta, to jeśli czytelnik czuje, że byłby dobrym testerem oprogramowania, to zachęcam do wzięcia udziału w szkoleniu i egzaminie, a w późniejszym etapie do spróbowania swoich sił jako zawodowy tester.

Warsztaty zostały zrealizowane w ramach projektów finansowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego, oraz ze środków Narodowego Instytutu Wolność – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030 (<https://niewidomyprogramista.pl/2025/12/11/warsztaty-przygotowujace-do-egzaminu-z-testowania-oprogramowania-istqb/>).

Na koniec moje przemyślenie. Dobrze, że tworzone są projekty takie jak ten, który opisuję, i w którym miałem przyjemność uczestniczyć. Gdy kończyłem szkołę podstawową w roku 1997 realnie miałem do wyboru: wikliniarstwo, masaż lub uczyć się dalej. Mogłem też wybrać własną ścieżkę kombinowaną i tak właśnie zrobiłem. Jak widać, wtedy za dużego wyboru nie miałem. Dziś niestety pewnie szkoły dla niewidomych również za dużego wyboru nie dają, ale powoli dla osób z dysfunkcją wzroku otwierają się nowe furtki. Jedną z możliwości jest zdobycie certyfikatu ISTQB i spróbowanie swoich sił w pracy jako tester oprogramowania. Oby projektów podnoszących kwalifikacje zawodowe osób niewidomych było coraz więcej.

Gdyby artykuł zachęcił kogoś do bycia zawodowym testerem oprogramowania, po więcej szczegółów zapraszam na stronę: <https://niewidomyprogramista.pl/> lub kontakt bezpośredni pod adresem kontakt@niewidomyprogramista.pl



Pies przewodnik osoby niewidomej

Codzienny towarzysz,
wsparcie i przyjaciel

Środziński

Pies przewodnik osoby niewidomej to coś znacznie więcej niż zwykły domowy pupil. To specjalnie wyszkolony pies asystujący, który pomaga swojemu opiekunowi w bezpiecznym poruszaniu się, wykonywaniu codziennych czynności i uczestniczeniu w życiu społecznym. Zgodnie z polskim prawem pies asystujący to odpowiednio wyszkolone i oznakowane zwierzę, które wspiera osobę z niepełnosprawnością

– w szczególności osobę niewidomą, niedowidzącą lub poruszającą się na wózku – umożliwiając jej większą samodzielność. Oznacza to, że nie jest to zwyczajny pies rodzinny, lecz partner człowieka w codziennym funkcjonowaniu.

Aby pies mógł pełnić tak odpowiedzialną rolę, musi posiadać odpowiednie cechy. Najlepiej sprawdzają się psy spokojne, inteligentne, łagodne i chętne do współpracy. Dlatego najczęściej spotyka się labradory, golden retrievery oraz Chesapeake Bay retrievery, a także – choć dziś rzadziej – owczarki niemieckie. Psy te są wystarczająco duże, aby zapewnić stabilne prowadzenie, a jednocześnie mają przyjazne i zrównoważone usposobienie. Ważne jest również to, że nie wykorzystuje się ras uznawanych za niebezpieczne – pies przewodnik musi być stuprocentowo godny zaufania.

Szkolenie psa przewodnika jest długotrwałe i bardzo kosztowne. Od szczeniaka aż do uzyskania certyfikatu mija zwykle około dwóch lat, a cały proces może kosztować nawet 30 tysięcy złotych. Najpierw pies trafia do rodziny,

w której uczy się życia wśród ludzi, reagowania na dźwięki, ruch uliczny i obecność obcych osób. Następnie przechodzi intensywne szkolenie pod okiem doświadczonych trenerów. Uczy się chodzić równo przy nodze, poruszać się prostą drogą, dostosowywać tempo, nie wyrwać się i nie reagować na bodźce rozpraszające, takie jak inne psy, dzieci czy zapach jedzenia. Musi także umieć odnajdywać przystanki, drzwi, windy, ławki, zatrzymywać się przed krawężnikiem lub schodami oraz bezpiecznie prowadzić przez przejście dla pieszych.

Ogromne znaczenie mają komendy, takie jak: „siad”, „leż”, „zostań”, „do mnie” czy „prowadź”. Jednak najważniejsze jest to, że pies nie podejmuje decyzji za człowieka. To osoba niewidoma wybiera kierunek marszu, a pies dba o bezpieczeństwo drogi. Dopiero po zakończonym szkoleniu pies przystępuje do egzaminu, a pozytywny wynik skutkuje otrzymaniem certyfikatu, który potwierdza jego status przewodnika osoby niewidomej.

Co ciekawe, pies przewodnik potrafi nieraz zaskoczyć swoją mądrością i wrażliwością. Wyczuwa napięcie, stres lub zmęczenie swojego opiekuna i reaguje spokojniej, ostrożniej, czasem nawet sam zatrzymuje się, jeśli uzna, że sytuacja jest niebezpieczna – choć formalnie wykonuje tylko polecenia. Niektóre psy potrafią również wyczuwać zmiany zdrowotne, co ma ogromne znaczenie w codziennym życiu. Ta niezwykła intuicja sprawia, że relacja człowieka z psem asystującym staje się bardzo głęboka.

Psy asystujące nie pomagają jednak wyłącznie osobom niewidomym. Są także psy wspierające osoby z niepełnosprawnością ruchową – pomagają podnieść przedmiot, zapalić światło, otworzyć drzwi czy przynieść potrzebny sprzęt. Psy sygnalizujące dźwięki wspierają osoby niesłyszące, informując o dzwonku, telefonie czy alarmie. Inne natomiast ostrzegają przed zbliżającym się napadem epilepsji. Coraz częściej psy uczestniczą też w dogoterapii, pomagając dzieciom w rozwoju społecznym i emocjonalnym.

Najczęściej z pomocy psów przewodników korzystają osoby niewidome i słabowidzące,

w tym osoby aktywne zawodowo, uczące się czy prowadzące życie rodzinne. Psy asystujące pojawiają się również w domach, w których wychowują się dzieci z niepełnosprawnościami. Dzięki łagodnemu charakterowi potrafią budować pełne ciepła, bezpieczne relacje i dają dzieciom poczucie stabilności. Jednocześnie uczą je empatii i odpowiedzialności.

Psy asystujące mają w Polsce szczególny status – mogą wchodzić do urzędów, sklepów, restauracji, środków transportu i placówek medycznych. Warunkiem jest posiadanie certyfikatu oraz odpowiedniego oznakowania. Dzięki temu osoba z niepełnosprawnością może funkcjonować samodzielnie i bez barier.

Warto jednak pamiętać, że proces zakupu i szkolenia psa przewodnika w większości przypadków nie jest w pełni refundowany przez państwo. Koszt wyszkolenia jest ogromny, dlatego dużą rolę odgrywają fundacje, organizacje społeczne i darczyńcy, którzy pomagają osobom niewidomym zdobyć środki na uzyskanie psa asystującego. Bez tej pomocy wiele osób nie miałoby szansy skorzystać z takiej formy wsparcia.

Pies przewodnik pracuje zwykle około 8–10 lat, do momentu, gdy pozwala mu na to zdrowie i kondycja. Po zakończeniu „służby” najczęściej zostaje w domu swojego opiekuna jako ukochany przyjaciel. Więź, która tworzy się przez lata współpracy, jest wyjątkowa – oparta na zaufaniu, lojalności i wzajemnym oddaniu.

Dlaczego pies przewodnik jest tak ważny? Ponieważ daje wolność. Pozwala wyjść z domu bez lęku, pracować, uczyć się, podróżować i spotykać z innymi. Pomaga odzyskać poczucie sprawczości i godności. Wzmacnia psychicznie – bo człowiek już nie jest sam. A jednocześnie ten niezwykły czworonóg potrafi być pełnym ciepła, radosnym towarzyszem, który rozumie bez słów i zawsze jest gotów stanąć u boku swojego opiekuna.

Pies przewodnik to dowód na to, jak niezwykła może być więź człowieka i zwierzęcia. To współpraca, która zmienia życie – codziennie, po cichu, z ogromną wrażliwością i sercem.



Felieton skrajnie subiektywny

Warto słuchać swojego organizmu

Elżbieta Gutowska-Skowron

Dziś odrobina prywaty, aczkolwiek prywaty z tezą, moim zdaniem bardzo istotną. Nie można ignorować sygnałów płynących z własnego organizmu, warto go słuchać i szybko reagować, bo zdrowie mamy tylko jedno. Brzmi jak truizm? Być może, ale sprawa jest poważna.

Od pewnego czasu kiepsko się czułam. Spadek nastroju, zniechęcenie, słabość, brak łaknienia. W pewnym momencie pojawiło się coś w rodzaju usztywnienia stawów, tklivość i bóle mięśni, wędrujące, nieprzyjemne bóle w nogach i stopach, bóle pleców. Początkowo

kładłam wszystko na karb ciężkiej zimy, pierwszej takiej od wielu lat. Mało słońca, krótkie dni, mniej spacerów i ćwiczeń na świeżym powietrzu, dość niska temperatura w domu, no i mój senioralny wiek. Kiedy jednak stawy bolały mnie coraz bardziej, do tego stopnia, że z trudnością mogłam się ubierać, postanowiłam działać. Skonsultowałam sprawę z kuzynem lekarzem. Na podstawie mojego stanu zdrowia ocenił czego przyczyną mogą być bóle – albo nadmiar wapnia we krwi, albo niedobór witaminy D3. Jako że tej zimy nie suplementowałam tej witaminy, kuzyn skłaniał się ku niedoborowi

D3. Nie czekając na wizytę u lekarza pierwszego kontaktu postanowiłam prywatnie wykonać morfologię krwi i dodatkowo, zgodnie z sugestią kuzyna, oznaczyć poziomy wapnia i witaminy D3. Po odebraniu wyników okazało się, że wapń jest w normie, natomiast występuje u mnie ciężki niedobór witaminy D3. Jej optymalna wartość to 30-50 ng/ml, zaś u mnie było to zaledwie 7,6 ng/ml. Niedobór na tyle ciężki, że jak powiedział kuzyn, zasadniczo należałoby podać uderzeniową dawkę witaminy w zastrzyku. Ustaliliśmy, że do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, która jeszcze przede mną, będę stosować dawkę doustną w wysokości 4 tys. jednostek.

Jak poważne mogą być konsekwencje niedoboru witaminy D3? Poza silnymi bólami kości i mięśni – miednicy, bioder, dolnego odcinka kręgosłupa, żeber, goleni – może wystąpić zmiękczenie kości, zwiększone ryzyko złamań, trudności z poruszaniem się, skurcze mięśni, drętwienia i mrowienia. Uogólnione powikłania przy długotrwałym, ciężkim niedoborze skutkują wtórną nadczynnością przytarczyc, osłabieniem mięśni, zmęczeniem, depresją, zaburzeniami snu, osłabieniem odporności wskutek zmniejszonej ilości białych krwinek, zaburzeniami funkcjonowania układu pokarmowego, zwłaszcza jelit, zaburzeniami funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego.

„ Zakłada się, że mieszkańcy krajów, w których słońca w ciągu roku nie jest zbyt wiele, powinni regularnie suplementować tę witaminę. Zdecydowana większość Polaków powinna ją stosować, zwłaszcza w okresie od października do marca, a nawet do kwietnia, ze względu na ograniczoną syntezę witaminy przez skórę.



Oznaczenie poziomu witaminy D3 we krwi nie jest powszechnie zlecane przez lekarzy pierwszego kontaktu z racji na fakt, że jest to badanie dość drogie. Jego koszt wynosi od 70 do nawet ponad 100 zł. Warto więc pokusić się o odpłatne wykonanie tego badania, jeśli cokolwiek nas niepokoi.

Zakłada się, że mieszkańcy krajów, w których słońca w ciągu roku nie jest zbyt wiele, powinni regularnie suplementować tę witaminę. Zdecydowana większość Polaków powinna ją stosować, zwłaszcza w okresie od października do marca, a nawet do kwietnia, ze względu na ograniczoną syntezę witaminy przez skórę. Zalecana dawka dla zdrowych dorosłych to zazwyczaj 1000 – 2000 jednostek dziennie. Osoby starsze powinny przyjmować preparaty z witaminą D3 przez cały rok.

Synteza witaminy D3 w skórze pod wpływem słońca jest skomplikowanym procesem fotochemicznym, w którym kluczową rolę odgrywa promieniowanie UVB. Organizm jest w stanie wytworzyć samodzielnie około 80–100% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę, pod warunkiem odpowiedniej i długotrwałej ekspozycji na słońce.

Zadbanie o właściwy poziom witaminy D3 we krwi jest niestety ważne, dlatego pozwoliłam sobie na posłużenie się osobistym przykładem. Na własnej skórze przekonałam się jak dotkliwy może być jej niedobór. Warto słuchać swojego organizmu. To zapewni nam zdrowie i dobrą kondycję.

Dlaczego szybko rezygnujemy z noworocznych postanowień?

Radosław Nowicki



Każdego roku, niemal dokładnie o tej samej porze, powtarza się ten sam rytuał. Ostatnie godziny starego roku wypełnione są podsumowaniami, refleksjami, a nawet cichym żalem, że nie wszystko potoczyło się tak, jak sobie zakładaliśmy. Gdy zegar wybija północ, a kalendarz zmienia datę, w naszych głowach rodzi się poczucie symbolicznego przełomu. Nowy rok jawi się jako czysta karta i obietnica, że tym razem będzie inaczej. To właśnie wtedy podejmujemy noworoczne postanowienia, czyli decyzje, które mają naprawić nasze życie, zdrowie, relacje, finanse i samopoczucie. Chcemy schudnąć, zacząć ćwiczyć, rzucić palenie, oszczędzać, mniej korzystać z telefonu, być bardziej zdyscyplinowani. Rzadko jednak zastanawiamy się nad tym, że nie wszyscy wchodzą w nowy rok z tego samego miejsca. Dla części osób, w tym

niewidomych, postanowienia od początku osadzone są w świecie, który nie zawsze jest dostępny, przewidywalny i przyjazny zmianie. Już na starcie różnimy się więc nie tylko zasobami, ale i warunkami, w jakich próbujemy wprowadzać zmiany.

Przez kilka dni, czasem tygodni, rzeczywiście coś się zmienia. Siłownie pękają w szwach, aplikacje do nauki języków notują rekordowe pobrania, a lodówki wypełniają się warzywami, które jeszcze niedawno wydawały się zbyt fit, by po nie sięgnąć. Problem polega na tym, że bardzo szybko, często szybciej niż jesteśmy gotowi to przyznać, nasza energia zaczyna słabnąć, entuzjazm nowego otwarcia ustępuje zmęczeniu codzienności. Kolejne dni pokazują, że zmiana jest znacznie trudniejsza do osiągnięcia

niż zakładaliśmy, a my stopniowo wracamy do starych nawyków. Statystyki są bezlitosne. Wskazują bowiem, że zaledwie niespełna 10% osób udaje się zrealizować założone cele. Różne źródła podają, że ponad 80% postanowień noworocznych upada przed końcem lutego, a część z nich znika już pod koniec stycznia. Co zatem sprawia, że tak entuzjastycznie zaczynamy i tak szybko rezygnujemy? Dlaczego co roku popełniamy te same błędy, mimo że wiemy jak to się skończy. Odpowiedź nie leży w naszej słabej woli czy lenistwie, ale w mechanizmach psychologicznych, biologicznych, społecznych, a w przypadku osób z dysfunkcją wzroku – także dostępnościowych, które działają przeciwko nam, choć często poza naszą świadomością.

Jednym z kluczowych powodów szybkiej rezygnacji z noworocznych postanowień jest sposób, w jaki postrzegamy moment zmiany roku. Nowy rok traktujemy jak pewną magiczną granicę, jak punkt oddzielający starego mnie od nowego. W wyobraźni 1 stycznia stajemy się kimś innym – bardziej zdyscyplinowanym, mądrzejszym i konsekwentniejszym. Tymczasem w rzeczywistości nic fundamentalnego się nie zmienia. Budzimy się bowiem z tym samym mózgiem, z tymi samymi problemami, nawykami i podobnym poziomem stresu, który towarzyszył nam jeszcze w grudniu. Zmiana daty w kalendarzu nie usuwa lat utrwalonych schematów zachowań. Iluzja nowego początku daje nam chwilowy zastrzyk nadziei i dodatkowej energii, ale nie zmienia realnych warunków, w których funkcjonujemy.

Bardzo często przeceniamy też własną siłę woli. Wierzymy, że jeśli naprawdę czegoś chcemy, to wystarczy się postarać. Ta narracja jest głęboko zakorzeniona w kulturze sukcesu, która gloryfikuje indywidualną odpowiedzialność i samodyscyplinę. Tymczasem badania psychologiczne ukazują, że samokontrola podatna jest na stres, przeciążenie i zmęczenie. Każdego dnia podejmujemy dziesiątki, a nawet setki decyzji, od banalnych po bardzo wymagające. Z każdą kolejną podjętą decyzją słabnie nasza zdolność do kontrolowania impulsów. Wieczorem, po całym dniu pracy i obowiązków, znacznie trudniej jest trzymać się postanowień niż rano,

kiedy czujemy się względnie wypoczęci. Planując swoje cele, rzadko bierzemy pod uwagę to naturalne wyczerpanie. Zakładamy, że każdego dnia będziemy równie zmotywowani, co w pierwszym tygodniu stycznia, a to założenie niemal zawsze okazuje się błędne.

Do tego dochodzi skłonność do stawiania sobie zbyt ambitnych oraz zbyt radykalnych celów. Postanowienia noworoczne bardzo często przybierają bowiem formę radykalnej zmiany stylu życia. Chcemy wszystko zmienić natychmiast i bez kompromisów. Z dnia na dzień planujemy przejść z braku aktywności fizycznej do intensywnych treningów kilka razy w tygodniu, z niezdrowego odżywiania do perfekcyjnej diety, z nieregularnego trybu życia do codziennego wstawania o świcie. Takie zmiany są dla mózgu ogromnym obciążeniem. Nasz organizm naturalnie dąży do stabilności i przewidywalności, dlatego gwałtowne zmiany wywołują w nim opór. Często nawet nie uświadamiamy sobie, że porzucając stare nawyki tracimy coś znanego i w pewnym sensie bezpiecznego, nawet jeśli obiektywnie było to dla nas szkodliwe.

Istotnym problemem jest również mylenie motywacji z trwałą strategią działania. Motywacja jest emocją, a one z natury są niestabilne. W styczniu bywa wysoka, bo karmimy się nadzieją, porównujemy się z innymi, chcemy udowodnić coś sobie i całemu światu. Stosunkowo szybko jednak przychodzi moment, w którym entuzjazm słabnie. Jeśli wtedy nie podeprzemy się rutyną i mechanizmami podtrzymującymi nowe zachowanie, bardzo łatwo wracamy do tego co znane, ale i niekoniecznie dobre. Osoby, którym udaje się wprowadzać trwałe zmiany, rzadko polegają wyłącznie na motywacji. Zamiast niej opierają się na budowaniu struktur działających nawet wtedy, gdy brak im chęci do kontynuowania noworocznego wyzwania.

Wiele postanowień formułujemy w zbyt ogólny sposób. Mówimy, że chcemy być zdrowsi, bogatsi czy bardziej aktywni. Takie deklaracje brzmią dobrze, ale nie dają żadnych konkretnych wskazówek odnośnie tego, co właściwie mamy zrobić. Tymczasem mózg potrzebuje jasnych sygnałów. Bez nich trudno ocenić postęp, a brak

widocznych efektów szybko prowadzi do frustracji. Gdy nie wiemy czy podążamy we właściwym kierunku, łatwo uznać, że wysiłek nie ma sensu, a stąd już krótka droga do porzucenia celu.

Ogromne znaczenie ma brak szybkich nagród. Współczesny świat przyzwyczaił nas do natychmiastowej gratyfikacji. Jedno kliknięcie wystarczy, by otrzymać porcję rozrywki, sprawić sobie przyjemność lub zyskać aprobatę. Tymczasem większość noworocznych postanowień wiąże się z nagrodą odroczoną w czasie. Efekty zdrowej diety, regularnego ruchu czy nauki języka obcego pojawiają się powoli. Nasz mózg nie jest przystosowany do cierpliwego oczekiwania na długofalowe korzyści. Dlatego gdy ich nie widać, podświadomie zaczynamy szukać wymówek i odkładać zmianę na bliżej nieokreślone później.

Kolejnym czynnikiem torpedującym nasze postanowienia, jest perfekcjonizm. Wiele osób podchodzi do zmian w sposób zero-jedynkowy. Jedno potknięcie, opuszczony trening, niezdrowy posiłek czy dzień bez nauki języka obcego urasta do rangi całkowitej porażki. Zamiast traktować potknięcia jako naturalną część procesu, interpretujemy je jako dowód własnej słabości. W efekcie nawet drobne trudności stają się pretekstem do całkowitej rezygnacji z realizacji postanowień.

W tym kontekście istotne znaczenie ma otoczenie. Jeśli w domu codziennie mamy pod ręką niezdrowe jedzenie, pracujemy w warunkach stresowych, a nasze relacje społeczne nie wspierają zmian, nawet najszlachetniejsze cele skazane są na ciągłą walkę. Zbyt często porażkę przypisujemy brakowi charakteru, zamiast zauważyć, że środowisko, w którym funkcjonujemy, nie sprzyja nowym, lepszym nawykom. Tymczasem to właśnie zmiana otoczenia, a nie wyłącznie wewnętrznej determinacji, bywa jednym z najskuteczniejszych sposobów na trwałą zmianę zachowania.

Postanowienia noworoczne bywają odpowiedzią nie na realne potrzeby, lecz na poczucie winy. Koniec roku sprzyja porównaniom i rozliczeniom, w których łatwo uznać siebie za projekt wymagający naprawy. Chcemy schudnąć,

bo wstydzimy się swojego ciała, być bardziej produktywni, bo czujemy się niewystarczająco dobrzy. Działanie oparte na negatywnych emocjach jest wyczerpujące oraz krótkotrwałe. Trudno bowiem budować trwałą zmianę na fundamencie wstydu i frustracji.

Warto zauważyć, jak silnie na motywację wpływa presja społeczna i ciągłe porównywanie się z innymi. Media społecznościowe pełne są spektakularnych metamorfoz i historii sukcesu, które pomijają trudności, wątpliwości i regresy. W efekcie oczekujemy, że zmiana będzie szybka i widoczna. Gdy tak się nie dzieje, tracimy wiarę w sens dalszego wysiłku. Zapominamy, że większość realnych zmian zachodzi powoli, czasami nawet niezauważalnie. A paradoks polega na tym, że właśnie te najmniej spektakularne są najbardziej trwałe.

Nie bez znaczenia jest oderwana od rzeczywistości wizja przyszłości. Wyobrażamy sobie siebie jako osoby mające więcej czasu, energii i spokoju niż obecnie. Planujemy regularne treningi, długie wieczory z książką, zdrowe gotowanie i rozwijanie swoich pasji, ignorując realia własnego życia. A przecież ono nie zwalnia tempa tylko dlatego, że postanowiliśmy coś zmienić. Nie uwzględniamy nadgodzin w pracy, dojazdów, obowiązków rodzinnych, problemów zdrowotnych, zmiennych nastrojów i zwykłego ludzkiego zmęczenia. Gdy rzeczywistość zderza się z naszą wyidealizowaną wizją życia, pojawia się frustracja i rozczarowanie. W obliczu piętrzących się pilnych spraw, postanowienia – choć są ważne – schodzą na dalszy plan. Z czasem przestajemy do nich wracać. I nawet nie dlatego, że straciły znaczenie, lecz dlatego, że zabrakło nam przestrzeni, by je pielęgnować.

Rozważając przyczyny rezygnacji z postanowień noworocznych, warto spojrzeć na to zjawisko także z perspektywy osób niewidomych i niedowidzących. W naszym przypadku, bo sam się do nich zaliczam, mechanizmy porażki mogą ujawnić się szybciej, ale nie dlatego, że brakuje nam determinacji czy chęci doprowadzenia do zmiany, lecz dlatego, że wiele postanowień realizowanych jest w świecie projektowanym przede wszystkim dla osób widzących. Dla

niewidomego każda zmiana nawyków wiąże się z zerwaniem z rutyną, reorganizacją przestrzeni i sposobu poruszania się.

Jednym z najbardziej oczywistych przykładów są postanowienia związane z aktywnością fizyczną. Nie oznaczają one jedynie znalezienia czasu i motywacji do ruchu, lecz także konieczność poszukiwania przewodnika do biegania, pilota do jazdy na tandemie, sprawdzenia dostępności siłowni i kompetencji jej personelu. W tym kontekście szybka rezygnacja z postanowień nie jest oznaką słabości, lecz racjonalną reakcją na zmęczenie ciągłym pokonywaniem barier, które dla innych pozostają niewidoczne.

Podobnie wygląda kwestia zdrowego odżywiania. Samodzielne zakupy, czytanie etykiet, planowanie i gotowanie posiłków mogą wiązać się z dodatkowymi trudnościami, niedostępnymi etykietami, aplikacjami niespójnymi z czytnikami ekranu czy zmieniającym się układem sklepu. Realizacja tego celu wymaga więc nie tylko chęci, ale też cierpliwości, elastyczności i gotowości do proszenia o pomoc.

Częstym noworocznym postanowieniem jest nauka nowych umiejętności, np. języka obcego czy gry na jakimś instrumencie, choć bywa ona utrudniona przez brak dostępności. Kursy on line pełne są treści wizualnych bez opisów, a narzędzia do planowania opierają się na kółkach, ikonach i wykresach. Osoba niewidoma musi najpierw znaleźć lub stworzyć system, który w ogóle pozwoli jej realizować dane postanowienie. Każda taka próba może wiązać się z koniecznością obejścia niedostępnych elementów, szukania alternatyw i proszenia o wsparcie.

Zdarza się, że osoby niewidome stawiają sobie jako noworoczny cel większą samodzielność. W świecie pełnym barier samodzielność nie zawsze oznacza robienie wszystkiego w pojedynkę. Często polega na umiejętności proszenia o pomoc, delegowania zadań oraz świadomego rezygnowania z części planów.

Wszystkie te przykłady pokazują, że rezygnacja z postanowień noworocznych w przypadku osób niewidomych rzadko jest prostą historią o braku



Bardzo często przeceniamy też własną siłę woli. Wierzmy, że jeśli naprawdę czegoś chcemy, to wystarczy się postarać. Ta narracja jest głęboko zakorzeniona w kulturze sukcesu, która gloryfikuje indywidualną odpowiedzialność i samodyscyplinę.

motywacji. Ich perspektywa ujawnia jak bardzo przeceniamy rolę indywidualnej determinacji, a jednocześnie nie doceniamy znaczenia dostępnego środowiska. Gdy przestrzeń, technologia i relacje społeczne wspierają zmianę, postanowienia mają szansę przetrwać. Gdy wsparcia brakuje, nawet najszczerze intencje szybko zderzają się z rzeczywistością. Rezygnacja z postanowień przestaje być kwestią charakteru, a staje się pytaniem o to, dla kogo projektowany jest świat, w którym próbujemy się zmieniać. Dla osób niewidomych noworoczne postanowienia są nie tyle obietnicą spektakularnej metamorfozy, co próbą codziennego radzenia sobie w świecie pełnym nieoczywistych barier. Realizacja każdego celu bywa negocjacją między tym co możliwe, a tym, co realne. Może więc warto zacząć patrzeć na postanowienia nie jak na kontrakt podpisany z samym sobą, ale jak na drogę, na której czasem trzeba zwolnić, zmienić kierunek albo zatrzymać się na chwilę.

Tak naprawdę problem nie leży w samych postanowieniach noworocznych, lecz w sposobie, w jaki o nich myślimy. Zbyt często oczekujemy, że jeden symboliczny moment wystarczy, by odmienić nasze życie. Tymczasem trwała zmiana jest procesem wymagającym zrozumienia własnych ograniczeń, emocji, biologii i realiów codzienności. Dopiero kiedy przestaniemy traktować postanowienia jako test siły woli, a zaczniemy postrzegać je jako długofalową podróż wymagającą cierpliwości i elastyczności, mamy szansę wyrwać się z krótkotrwałego wiru corocznego entuzjazmu i nagłych porażek.

Życzliwość po naszymu

Tomasz Matczak

Wymyśliłem kiedyś typhlocentryczną teorię wszechświata. Nie trzeba chyba wyjaśniać, skąd zaczerpnąłem inspirację, formułując tę nazwę. Mam świadomość, że do Mikołaja Kopernika mi daleko, bo on „wstrzymał słońce, ruszył ziemię”, a ja z pewnością nie zapiszę się w annałach świata choćby i zwykłymi, a nie złotymi, zgłoskami. Nie o to jednak chodzi. Moja teoria zrodziła się z obserwacji różnorodnych aktywności nas samych, a gdy piszę „nas” mam na myśli polską społeczność typhlo i to szczególnie w odniesieniu do mediów społecznościowych. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że Internet to nie jest może najbardziej reprezentatywny obszar, niemniej da się zaobserwować tam to i owo.

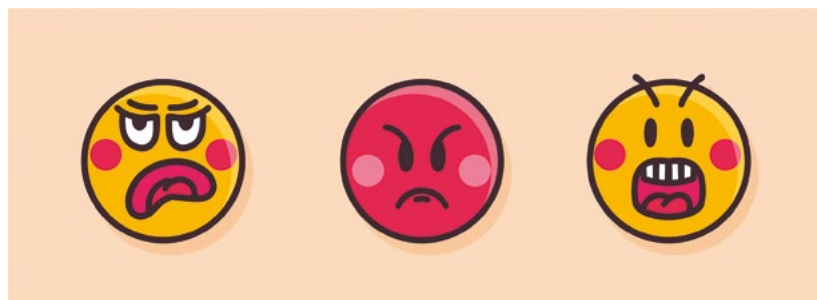
Miejsce akcji: facebookowa grupa, zrzeszająca osoby niewidome i niedowidzące. Czas akcji: styczeń 2026 r. Początek akcji: na wspomnianej grupie pojawia się post. Jest podpisany imieniem i nazwiskiem, choć można tam publikować także anonimowo. Oto jego treść:

Witam grupowiczów, mam nadzieję na owocną współpracę, polegającą na wzajemnym wspieraniu się i życzliwej pomocy. Jestem opiekunką pana niedowidzącego, chcę dowiadywać się o różnych nowościach i doświadczeniach związanych z tą (najgorszą z możliwych) niepełnością. Pozdrawiam.

Zachowałem pisownię oryginalną, gdzie fraza: *najgorszą z możliwych* jest wzięta w nawias.

Nie będę przytaczał wszystkich komentarzy, które pojawiły się pod powyższym postem. Zacytuje zaledwie kilka. One też były podpisane, ale zachowam dyskrecję. Oto przykłady:

1. *Uważam, że brak wzroku nie jest najgorszą rzeczą na świecie.*



2. *Co to za bzdury – najgorszą niepełnosprawnością! Wyobraź sobie, że są osoby, które nie są w stanie samodzielnie zmienić pozycji ciała.*

3. *Jeżeli według pani to jest niepełnosprawność najgorsza z możliwych, to radziłabym zrezygnować z tej pracy, bo źle pani wpłynie swoim podejściem na tego pana. Zdecydowanie radziłabym się doszkolić. To, czego nikt z jakiegokolwiek niepełnosprawnością nie chce słyszeć od kogośkolwiek, nieważne czy z rodziny, czy asystenta, czy losowego człowieka na ulicy, to uzalanie się nad jego niepełnosprawnością i trudnym, przykrym losem, bo to, jak szczęśliwe i bujne życie wiemy mimo swojej niepełnosprawności, najlepiej wiemy my sami i nie potrzebujemy do tego komentarza od osób trzecich, które wiedzą lepiej.*

Będę szczery: osłupiałem! Czy naprawdę rozumiem to, co czytam? Autor posta zaznaczył, że ma nadzieję na, jak to ujął, owocną współpracę, a potem dodał coś o życzliwości, a ja pomyślałem sobie: „No to masz swoją życzliwość w wydaniu typhlo!”

Zerknąłem do grupy po kilku dniach. Najpierw zauważyłem informację, że administrator zablokował możliwość komentowania tego posta, a potem przeczytałem kilka komentarzy, których wcześniej nie było. Pod następującym:

Nie karmimy trolla, przecież to widać na kilometr, profil 3 miesiące i należy głównie tutaj. Administracja...

Odezwał się wywołany do tablicy administrator. Oświadczył, że ów troll opuścił grupę z własnej woli.

Westchnąłem ciężko. Cóż, gdybym to ja był autorem cytowanego posta, w którym wyrażałbym

nadzieję na owocną współpracę, opartą na życzliwości bla, bla, bla, a potem poczytałbym sobie komentarze, to pewnie zrejterowałbym tak samo. Zresztą nie, bo to nie była rejterada, ale po prostu zdrowy rozsądek. Po co zaprzętać sobie głowę obecnością na grupie, gdzie owocna współpraca i życzliwość wyglądają tak, jak wyglądają?

Moja typhlocentryczna teoria wszechświata zakłada, że typhlospółeczność znajduje się w jego najbardziej egocentrycznym epicentrum. Świat ma się kręcić wokół nas, ale to my dyktujemy mu warunki jak ma się kręcić. Nie daj Boże, aby ktoś odważył się użalać się nad nami na swój sposób. My i tylko my mamy prawo to robić sami nad sobą, a jeśli ktoś zechciałby dołączyć do naszego chóru, to proszę bardzo, ale ma śpiewać to, co mu rozkażemy. Użalać się też trzeba umieć, drodzy ludzie! Trzeba się nad nami użalać, gdy wchodzimy na komisję przyznającą zusowską lub niezusowską niepełnosprawność, trzeba się nad nami użalać, gdy chodzi o pułapkę rentową, trzeba się nad nami użalać w kontekście świadczenia wspierającego i wszelkich możliwych ulg. Zresztą nie, nie trzeba, ale należy! Tak właśnie, należy, bo my wiemy, kiedy jesteśmy biedni i godni użalania się, a świat tego nie wie, więc trzeba mu jasno i wyraźnie to powiedzieć. Bez ogródek, bez owijania w bawetnę, bez niedomówień. Koniec, kropka!

Jesteśmy mistrzami świata w naprawianiu rzeczywistości, pouczaniu błędzących, nawracaniu źle myślących i instruowaniu niepoinstruowanych. To my wytyczamy szlaki, to my wskazujemy kierunek, to my wyznaczamy cel i niech nikt inny nie waży się robić tego za nas, bo to grozi warczeniem, szczerzeniem zębów, wymachiwaniem białą laską i złośliwymi uwagami.

Pod wspomnianym postem pojawiły się chyba dwa komentarze pozytywne. Reszta to mentorskie uwagi i pełne mniej lub bardziej zawoalowanego jadu docinki. Nie twierdzę, że sformułowanie, którego użył autor posta w kontekście niepełnosprawności wzroku było najszczęśliwsze, ale na miłość boską, czy od razu trzeba wytaczać takie armaty?!

Przywykłem już, że internetowe komentarze to obszar, w którym trudno o zdrowy rozsądek, rzetelność i wyważone opinie. Nie spodziewałem się jednak tego po ludziach, którzy na co dzień żyją z niepełnosprawnością. Naiwnie myślałem, że ta empatia, której oczekujemy od innych, wrażliwość, której oczekujemy od innych, czy wyrozumiałość, której też oczekujemy od innych, gdzie jak gdzie, ale na grupie niewidomych i niedowidzących to się znajdują. Najwyraźniej się myliłem.

Zresztą, może nie tyle się myliłem, co po prostu miałem inne wyobrażenie o wrażliwości, empatii czy wyrozumiałości? Może istnieje ich jakaś alotropowa typhloodmiana? Taka nasza, niewidoma wrażliwość, która na innych warczy i grozi palcem, zgrzytająca zębami empatia i mentorska wyrozumiałość?

Wspomniałem, że pod postem były też i inne komentarze. Tak, na szczęście były i to mnie podnosi na duchu. Zawsze to, co robi dużo szumu, co wrzeszczy wniebogłosy i co słychać z daleka, szczególnie w Internecie, nie jest niczym pozytywnym. Nie znaczy to jednak, że owo coś jest większością. To coś tylko jest lepiej widoczne. Przynajmniej taką mam nadzieję. To smutne, że tak znakomicie wychodzi nam stawianie do pionu innych.

Jakoś nie umiem odnaleźć się w tym typhlocentryzmie. To swoiste ustawianie po kątach mnie dołuje. Przychodzi ktoś z nadzieją na owocną współpracę i życzliwość, a co go spotyka? Bach, bach, bach! Parę siarczystych komentarzy i po sprawie! Trzeba wziąć nogi za pas, bo tu mnie nie chcą! Nie tak się prowadzi niewidomego, nie mówi się język brajla, bo to nie język, nie pomaga się w taki nieudolny sposób, nie, nie, nie... i jeszcze raz nie tak. Naprawdę nie da się inaczej? Nie można jakoś tak z uśmiechem, trochę humorystycznie, serdecznie, tylko od razu bach, bach, bach i po sprawie? A potem wylewa się żale, też w Internecie, że społeczeństwo takie nieprzyjazne, że niepomocne, obojętne, nieempatyczne. Tak, jest coś, co niektórzy niewidomi widzą idealnie. To jest czubek ich własnego nosa. I cóż, nie wróży to dobrze na przyszłość. Oj, nie wróży!



Dobro nie zna ograniczeń. Rzecz o Matce Róży Czackiej

Marlena Paściak

Każdy z nas pragnie czuć się potrzebny. Dotyczy to wszystkich, niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się znajdujemy. Taką potrzebę nosiła w sobie matka Róża Czacka, założycielka znanego nam zakładu dla niewidomych w Laskach.

Róża Czacka herbu Świnka urodziła się 22 października 1876 r. w Białej Cerkwi na terenie obecnej Ukrainy jako szóste z siedmiorga dzieci Zofii Ledóchowskiej oraz Feliksa Czackiego. Wielu jej przodków było ludźmi zasłużonymi dla Polski. Jej pradziad, Tadeusz Czacki, zastąpił jako założyciel Liceum Krzemienieckiego. Stryj Włodzimierz był osobistym sekretarzem papieża Piusa IX, doradcą Leona XII oraz nuncjuszem papieskim w Paryżu. Nic więc dziwnego, że również życie Róży było służbą.

Z uwagi na swoje hrabiowskie pochodzenie, Róża była bardzo dobrze wykształcona, знала kilka języków. Dzięki swojemu ojcu wykazywała

się niespotykaną w tamtych czasach znajomością spraw gospodarczych. Z domu wyniosła głęboką wiarę. Kochała muzykę. Wskutek niefortunnego upadku z konia od dzieciństwa borykała się z problemami ze wzrokiem. Lekarze ostrzegali, że grozi jej całkowita ślepota.

W wieku 22 lat po licznych nieudanych operacjach, mających uratować resztki widzenia, straciła wzrok całkowicie. Od jednego z polskich okulistów usłyszała nie tylko wiadomość o tym, ale również wezwanie do tego, by zająć się sprawą niewidomych. Róża Czacka wzięła sprawy w swoje ręce i potraktowała utratę wzroku nie jako wyrok, lecz jako Boży dar, dzięki któremu mogła zrealizować swoje powołanie. Nauczyła się alfabetu Braille'a, a następnie zaczęła jeździć po świecie, by poznać najnowsze osiągnięcia w dziedzinie rehabilitacji i edukacji osób z dysfunkcją wzroku. Zainspirował ją zwłaszcza pobyt we Francji, gdzie powstał alfabet Braille'a.

W 1910 r. z własnych funduszy odziedziczonych po rodzinie założyła schronisko dla niewidomych, gdzie ociemniałe kobiety uczyły się Braille’a i wyplatania koszyków. Rok później schronisko przekształciło się w Towarzystwo Opieki Nad Ociemniałymi. Na terenach dawnego folwarku, подарowanego ociemniałej hrabinie przez rodzinę Daszewskich, w podwarszawskich Laskach powstał znany nam zakład dla niewidomych, w skład którego wchodziły: szkoła powszechna, warsztaty, biblioteka brajlowska oraz patronat, obejmujący opieką dorosłych niewidomych i ich rodziny. Matka Róża utworzyła również dom pomocy społecznej dla starszych niewidomych kobiet w Żuławie.

Lata pierwszej wojny światowej Róża Czacka spędziła w Żytomierzu. To właśnie tam zrodziła się w niej potrzeba utworzenia zgromadzenia, które będzie obejmowało opieką niewidomych na każdym etapie ich życia. W 1917 r. złożyła śluby wieczyste w zakonie św. Franciszka, przyjmując imię s. Elżbiety od Ukrzyżowania Pana Jezusa i za zgodą biskupa łucko-żytomierskiego założyła Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża, którego celem było przygotowanie niewidomych do pełnienia roli apostołów wśród ludzi widzących, zwłaszcza „niewidomych na duszy”, czyli tych, którzy odwrócili się od Boga na skutek grzechu i ślepoty na duchowe wartości. Siostry w tym zakonie do dziś pozdrawiają się hasłem „Przez Krzyż – do nieba!”, które stanowi motto zgromadzenia.

Matka Róża Czacka, pomimo swojej niepełnosprawności i zmagania się z wieloma schorzeniami, kierowała zakładem w Laskach, towarzystwem i zgromadzeniem, a także publikowała prace z zakresu tyflologii i opracowała polską wersję alfabetu Braille’a.

Podczas bombardowania Warszawy w 1939 r. została ciężko ranna w głowę, przez co trzeba było usunąć oko. Koniecznego zabiegu dokonano bez znieczulenia. Po rekonwalescencji wróciła do Lasek, by kierować odbudową zakładu zniszczonego działaniami wojennymi. W okresie poprzedzającym powstanie warszawskie podjęła decyzję o zorganizowaniu szpitala powstańczego w Domu Rekolekcyjnym.

“ Róża Czacka wzięła sprawę w swoje ręce i potraktowała utratę wzroku nie jako wyrok, lecz jako Boży dar, dzięki któremu mogła zrealizować swoje powołanie.

W 1926 r. poznała przyszłego prymasa, kardynała Stefana Wyszyńskiego, który na jej prośbę podczas II wojny światowej zaopiekował się grupą niewidomych dziewcząt w filii ośrodka w Kozłowie i Żuławie. W 1942 r. kardynał Wyszyński został kapelanem zakładu w Laskach. Podczas powstania warszawskiego wraz z Matką Czacką niósł pomoc powstańcom.

W 1950 r., z uwagi na pogarszający się stan zdrowia, Matka Róża Czacka przekazała kierownictwo zgromadzenia swojej następczyni, lecz cały czas wspierała swoje dzieło ofiarą modlitwy i cierpienia. Zmarła 15 maja 1961 r.

27 października 2020 r. papież Franciszek uznał za cud uzdrowienie za jej wstawiennictwem, które dokonało się 13 września 2010 r. Sprawa dotyczyła siedmioletniej dziewczynki, Karoliny Gawrych, która doznała ciężkiego urazu głowy, gdy przygniotta ją konstrukcja huśtawki. Beatyfikacja Matki Róży Czackiej odbyła się 12 września 2021 r. w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie. Zgodnie z decyzją papieską jej wspomnienie obchodzimy w kościele 19 maja.

Życie Matki Róży Czackiej pokazuje nam, iż pomimo swojej niepełnosprawności można dokonać czegoś wielkiego, nawet jeśli zmagamy się z wieloma poważnymi chorobami. Niepełnosprawność można potraktować jako dar, dzięki któremu możemy realizować swoje powołanie. Ilekroć doświadczamy jakichkolwiek trudności, warto uświadomić sobie, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Może przeciwności, z którymi się borykamy, to okazja, by zrobić coś dobrego lub dojrzeć do czegoś, czego wcześniej unikaliśmy?



Koleje losu Doroty

Krystian Cholewa

Niepełnosprawność sprawia, że osoby nią dotknięte często zastanawiają się jak postrzega je otoczenie. Czy inni widzą przede wszystkim ograniczenia, czy może siłę charakteru i determinację? Wiele zależy od doświadczeń, osobowości oraz relacji, jakie tworzą na co dzień.

Bohaterką tego artykułu jest **Dorota Szczęsna**, która od urodzenia zmagą się z dziecięcym porażeniem mózgowym. Mimo licznych trudności zbudowała życie pełne działania, zaangażowania i empatii. Postanowiliśmy sprawdzić jak widzą ją osoby, które towarzyszą jej na różnych etapach życia – znajomi, przyjaciółki, koleżanki.

Dorota i opinie jej znajomych

Dorota, urodzona 1 marca 1989 roku, mimo licznych trudności pozostaje kobietą niezwykle waleczną. Nie załamuje się, nie poddaje, a przeszkody traktuje jako kolejne wyzwania. Ukończyła **pracę socjalną na Uniwersytecie Opolskim**, a doświadczenie zawodowe zdobywała w **MOPS-ie w Kędzierzynie-Koźlu**, w **Domu Pomocy Społecznej** oraz w **światlicy środowiskowej dla dzieci i młodzieży w Opolu**. Organizowała tam gry i zabawy, pomagała w nauce i przygotowywaniu posiłków. Przez lata była również wolontariuszką **Szlachetnej Paczki**.

Jak sama powtarza: „nigdy nie jesteśmy tak biedni, aby nie pomóc drugiemu człowiekowi w potrzebie”. Wolontariat był dla niej lekcją empatii, ale i okazją do zdobywania wiedzy praktycznej, zgodnej z kierunkiem jej studiów.

Dorota często zastanawia się jak jej niepełnosprawność postrzegają inni. Czy widzą ją przez pryzmat współczucia, czy raczej dostrzegają jej siłę? O odpowiedź poprosiliśmy jej znajomych.

Paweł, znajomy od dwóch lat

- Dorota jest świadoma swoich ograniczeń i potrafi o nich mówić. Mimo to stara się żyć jak najbardziej normalnie i radzić sobie tam, gdzie tylko może. Wbrew pozorom jej niepełnosprawność nie zdominowała całkowicie jej życia.

Przyjaciółka ze Świętej Anny

- Poznałam Dorotę na Górze Świętej Anny. Podziwiam ją za to, jak radzi sobie na co dzień. Jest wrażliwa, ale też niezwykle zaradna. Potrafi znaleźć wyjście z każdej sytuacji. Pomimo trudności w poruszaniu się odwiedziła mnie nawet we Wrocławiu. Zawsze mogę na nią liczyć.

Anna, koleżanka z 2006 roku

- Znam Dorotę od wielu lat i nigdy nie postrzegałam jej przez pryzmat niepełnosprawności. Wykazuje ogromną determinację i siłę woli. Wytrwale dąży do swoich celów. Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, ile wysiłku kosztują ją codzienne czynności.

Martyna, koleżanka ze studiów

- Studiowałyśmy razem w Opolu. Dorota świetnie radzi sobie z niepełnosprawnością. Funkcjonowała jak zdrowa osoba, miała dobre wyniki i wykonywała swoje obowiązki bardzo dokładnie oraz rzetelnie.

Z wypowiedzi znajomych wyłania się obraz osoby o **duchu walki, ambicji i ogromnej motywacji do życia**. Choć wiele osób z niepełnosprawnością zмага się z niskim poczuciem własnej wartości, Dorota swoim podejściem pokazuje coś zupełnie innego.

Doskonale rozumie także, jak ważna jest **rehabilitacja** – porównuje ją do tlenu, bez którego trudno jej funkcjonować na co dzień. Od ponad 10 lat samodzielne wyprawy są dla niej niemożliwe bez pomocy innych, co traktuje jako dużą stratę. Podróże po Polsce – do Opolu, Krakowa czy innych miejsc – były dla niej okazją do wypoczynku, nabrania dystansu i spojrzenia na świat z nowej perspektywy.

Funkcjonowanie z niepełnosprawnością Dorota porównuje do **długiego spaceru**. „Może ktoś inny powiedziałby, że to bieg” – dodaje. Jednak



Dorota udowadnia, że największą siłą nie jest brak ograniczeń, lecz umiejętność radzenia sobie z nimi każdego dnia. Jej przykład pokazuje jak ważne jest wsparcie, rehabilitacja i otwartość na drugiego człowieka, ale także jak dużą rolę odgrywają właściwe postawy i przełamywanie barier – zarówno architektonicznych, jak i mentalnych.

tym, co nadal stanowi największą przeszkodę, są **bariery architektoniczne i mentalne**, a także wstyd przed proszeniem o pomoc.

Opinie znajomych Doroty pokazują jedno – jej niepełnosprawność nie definiuje jej jako człowieka. To jedynie część życia, z którą nauczyła się funkcjonować, nie tracąc przy tym ambicji, odwagi ani wrażliwości. W opinii bliskich jawi się jako osoba odpowiedzialna, silna i niezwykle zdeterminowana, by realizować swoje cele, mimo trudności, które dla wielu mogłyby okazać się barierą nie do pokonania.

Dorota udowadnia, że największą siłą nie jest brak ograniczeń, lecz umiejętność radzenia sobie z nimi każdego dnia. Jej przykład pokazuje jak ważne jest wsparcie, rehabilitacja i otwartość na drugiego człowieka, ale także jak dużą rolę odgrywają właściwe postawy i przełamywanie barier – zarówno architektonicznych, jak i mentalnych.

Jej historia to dowód na to, że można żyć pięknie, pełnie i świadomie, nawet jeśli droga bywa dłuższa i bardziej wymagająca.



Od jednego procenta do wspólnej odpowiedzialności

Historia 1,5% podatku i sens obywatelskiego wyboru

Roksana Herbasz

W polskim systemie podatkowym niewiele jest rozwiązań, które w tak prosty sposób łączą państwo, obywatela i społeczeństwo obywatelskie. Mechanizm przekazywania 1% podatku – a dziś 1,5% – na rzecz organizacji pożytku publicznego stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli nowoczesnej filantropii. Choć dla wielu podatników to dziś rutynowa rubryka w formularzu PIT, historia tego rozwiązania oraz jego znaczenie dla demokracji i solidarności społecznej zasługują na znacznie głębszą refleksję.

Narodziny 1% – idea, która wyprzedziła swoją epokę

Instytucja 1% podatku pojawiła się w Polsce w 2004 roku, wraz z wejściem w życie ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Był to moment symboliczny – Polska właśnie wstępowała do Unii Europejskiej i intensywnie nadrabiała zaległości w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego, które przez dekady PRL-u funkcjonowało w szczątkowej, często nieformalnej formie.

Idea była prosta, ale rewolucyjna: podatnik nie oddaje dodatkowych pieniędzy, lecz decyduje komu państwo przekaze część już należnego podatku. W praktyce oznaczało to przesunięcie drobnego fragmentu władzy fiskalnej z rządu w ręce obywatela. Po raz pierwszy miliony Polaków mogły powiedzieć: „chcę, by część moich podatków realnie pomogła konkretnej sprawie”.

Początkowo system był skomplikowany. Podatnik musiał samodzielnie przelać pieniądze na konto organizacji i udokumentować to w zeznaniu podatkowym. Efekt? Niewielkie zainteresowanie i marginalne kwoty.

Lata przełomu – gdy 1% stał się masowy

Prawdziwa zmiana nastąpiła w 2007 roku, gdy uproszczono procedurę. Od tego momentu to urząd skarbowy przelewał środki wskazanej organizacji, a rola podatnika ograniczała się do wpisania numeru KRS. Ta zmiana uruchomiła lawinę.

Z roku na rok rosła liczba podatników korzystających z możliwości przekazania 1%. Pojawiły się kampanie społeczne, historie konkretnych osób, dzieci wymagających kosztownego leczenia, fundacje działające lokalnie i ogólnopolsko. Mechanizm, który miał być dodatkiem do systemu, stał się jednym z głównych źródeł finansowania trzeciego sektora w Polsce.

Dla wielu organizacji pozarządowych 1% nie był „bonusowym wsparciem”, lecz warunkiem przetrwania.

Od 1% do 1,5% – zmiana wymuszona rzeczywistością

Podniesienie odpisu z 1% do 1,5% weszło w życie w 2023 roku, jako konsekwencja reform podatkowych związanych z tzw. Polskim Ładem. Obniżenie podatku PIT sprawiło, że do organizacji pożytku publicznego zaczęło trafiać mniej pieniędzy, mimo rosnącej liczby podatników deklarujących przekazanie odpisu.

Państwo, chcąc zrekompensować te straty, zdecydowało się zwiększyć procent. Wbrew niektórym obawom, nie oznaczało to większego obciążenia dla obywatela. To nadal ta sama

zasada: nie płacisz więcej – tylko decydujesz, gdzie trafi część twojego podatku.

Zmiana ta była również symbolicznym potwierdzeniem, że trzeci sektor jest trwałym elementem państwa, a nie jedynie dodatkiem do publicznych instytucji.

DLACZEGO WARTO PRZEKAZAĆ 1,5%?

1. To realny wpływ, a nie gest bez znaczenia

W skali pojedynczego podatnika mówimy często o kilkudziesięciu lub kilkuset złotych. W skali kraju – o setkach milionów złotych rocznie. To pieniądze, które finansują leczenie, rehabilitację, edukację, pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami, zwierzętom i lokalnym społecznościom.

2. Wybierasz cel, a nie anonimowy budżet

Państwo operuje ogromnymi środkami, ale jego wydatki są z natury uogólnione. 1,5% pozwala wesprzeć konkretną fundację, konkretnego człowieka, konkretną ideę. To forma demokracji uczestniczącej w najprostszej postaci.

3. Wzmacniasz społeczeństwo obywatelskie

Silne organizacje pozarządowe to przeciwwaga dla państwa i rynku. To one reagują najszybciej w kryzysach, docierają tam, gdzie instytucje zawodzą, i budują kapitał społeczny – zaufanie, współpracę, solidarność.

4. Nic nie ryzykujesz

Nie musisz przelewać własnych pieniędzy, nie podpisujesz umowy, nie ponosisz kosztów. Jeśli

 **Instytucja 1% podatku pojawiła się w Polsce w 2004 roku, wraz z wejściem w życie ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.**

nie wskażesz organizacji – środki i tak trafią do budżetu państwa. Przekazując 1,5% po prostu korzystasz z przysługującego ci prawa.

1,5% jako test dojrzałości społecznej

Mechanizm odpisu podatkowego jest czymś więcej niż narzędziem finansowym. To sprawdzian świadomości obywatelskiej. Każdego roku miliony Polaków stają przed prostym pytaniem: czy chcę mieć wpływ, czy wolę obojętność?

Historia 1% – dziś 1,5% – pokazuje, że Polacy potrafią z tej możliwości korzystać. Że filantropia nie musi być elitarna ani kosztowna. Wystarczy jeden numer KRS i chwila uwagi. W świecie pełnym wielkich problemów i jeszcze większych deklaracji, 1,5% pozostaje jednym z najbardziej konkretnych sposobów, by zrobić coś dobrego – bez patosu, bez wysiłku, ale z realnym skutkiem.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ ORGANIZACJĘ WCZEŚNIEJ?

Po pierwsze – spokój i pewność.

Gdy masz już wybraną organizację, numer KRS zapisany w telefonie lub notatniku, wypełnienie PIT-u trwa chwilę i masz pewność, że 1,5% rzeczywiście trafi tam, gdzie chcesz.

Po drugie – świadomy wybór zamiast przypadku.

Decyzja podjęta wcześniej nie jest impulsem ani efektem pierwszej reklamy, którą zobaczysz w trakcie rozliczenia. Masz czas, by sprawdzić cele organizacji, jej działania i zdecydować komu naprawdę chcesz pomóc.

Po trzecie – nie odkładasz dobra na później.

1,5% to jedyna forma pomocy, której nie da się „nadrobić” po terminie. Jeśli zapomnisz – pieniądze wracają do budżetu państwa. Wcześniejszy wybór eliminuje to ryzyko.

Po czwarte – łatwiej pomóc innym.

Gdy wiesz już, kogo wspierasz, możesz przypomnieć rodzinie, znajomym, współpracownikom. Jeden numer KRS przekazany dalej często oznacza wielokrotnie większe wsparcie.



W skali pojedynczego podatnika mówimy często o kilkudziesięciu lub kilkuset złotych. W skali kraju – o setkach milionów złotych rocznie. To pieniądze, które finansują leczenie, rehabilitację, edukację, pomoc seniorom, osobom z niepełnościami, zwierzętom i lokalnym społecznościom.

Mały krok, który ma znaczenie. Warto pomyśleć o wyborze organizacji zanim usiądziemy do wypełniania PIT-u – nie w ostatniej chwili, nie „na szybko”, między jednym kliknięciem a drugim. Bo choć przekazanie 1,5% jest proste, to właśnie przez swoją prostotę bywa... zapominane.

W praktyce wygląda to tak: rozliczenie podatkowe robimy często automatycznie, korzystając z e-PIT-u, aplikacji lub pomocy biura rachunkowego. Jeśli wcześniej nie mamy wybranego numeru KRS, łatwo odpuścić ten krok z myślą: „zrobię to następnym razem”. A „następny raz” często nie przychodzi – a wraz z nim przepada realna pomoc.

Wybór organizacji pożytku publicznego wymaga niewiele: chwili refleksji, jednego kliknięcia, zapisania numeru KRS. Ale ten drobny gest decyduje o tym, czy Twoje 1,5% stanie się realną pomocą – czy tylko niewykorzystaną możliwością.

Dlatego nie zostawiaj tej decyzji na ostatnią stronę PIT-u. Wybierz organizację wcześniej. Zrób to świadomie. A gdy nadejdzie czas rozliczenia – wpisanie danych będzie już tylko formalnością.

Bo pomaganie zaczyna się nie w formularzu, lecz w decyzji, którą warto podjąć z wyprzedzeniem.

Renta czy rozwój?

Koalicja organizacji
pozarządowych
z całej Polski apeluje:
uwolnić rencistów
z systemowej blokady.

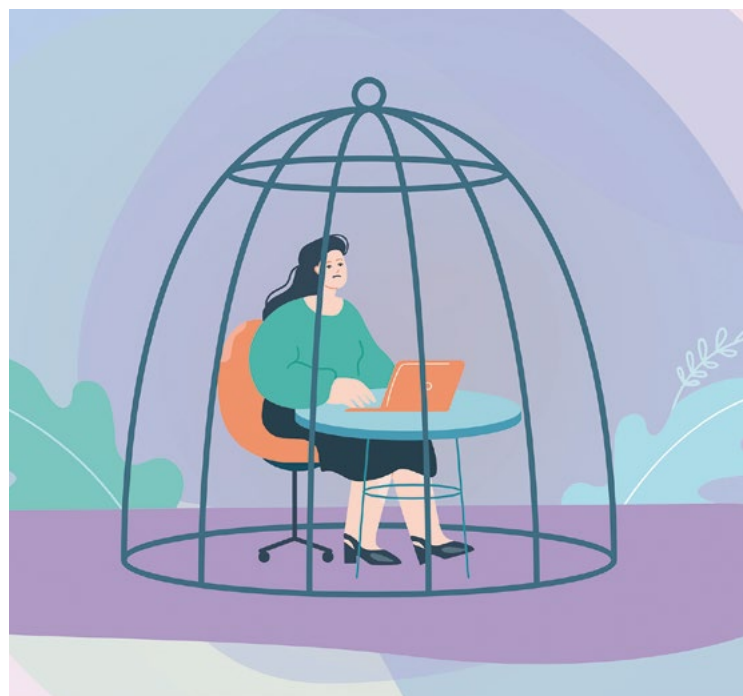
MKD

Ponad 1,5 miliona osób z niepełnosprawnościami w Polsce żyje dziś w systemie, który zamiast wspierać – hamuje. Zamiast dawać poczucie bezpieczeństwa – wzmacnia lęk. Zamiast zachęcać do aktywności – karze za ambicję. Mowa o tzw. *pułapce rentowej* – mechanizmie, który sprawia, że osoby pobierające rentę z tytułu niepełnosprawności muszą wybierać między stabilnym, ale skromnym świadczeniem, a rozwojem zawodowym i ryzykiem utraty wsparcia finansowego od państwa.

Ten dylemat był głównym tematem konferencji prasowej „**Wspólnie na rzecz likwidacji pułapki rentowej**”, która odbyła się 21 stycznia 2026 roku w siedzibie Polskiego Związku Niewidomych w Warszawie. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele ponad 20 organizacji społecznych, aktywistki i aktywiści oraz reprezentanci pracodawców. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem jest członkiem koalicji na rzecz zwalczania pułapki rentowej i była partnerem wspomnianej konferencji prasowej. Wydarzenie podsumowano zgodną opinią, że system trzeba zmienić natychmiast.

System, który krzywdzi ludzi i traci pieniądze

Pułapka rentowa polega na tym, że osoba z niepełnosprawnością, która pobiera rentę, po przekroczeniu określonego limitu zarobków może mieć świadczenie zmniejszone lub całkowicie



zawieszone. W praktyce oznacza to, że nie wolno „zarabiać za dużo”. Renta jest pewna. Praca – nie. A jeśli dojdzie do pogorszenia stanu zdrowia, odzyskanie świadczenia bywa długie i stresujące.

W 2024 roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych co miesiąc zawieszał wypłatę ok. 6,6 tysiąca rent i zmniejszał kolejne 3,5 tysiąca. To nie są tylko liczby – to historie konkretnych ludzi, którzy każdego dnia żyją w strachu przed tym, że przekroczą niewidzialną granicę.

Podczas konferencji zaprezentowano twarde dane ekonomiczne. Jeden pracujący rencista to **dodatkowe 25,3 tys. zł rocznie dla państwa**. Powrót do pracy tylko 10 tysięcy osób oznacza **o 253 mln zł wpływów do budżetu państwa rocznie więcej**. Tymczasem koszt likwidacji pułapki rentowej to około **173 mln zł**. Bilans? **Państwo polskie zyskuje 80 mln zł** – i koniec z blokowaniem aktywności zawodowej setek tysięcy osób.

– „Liczby mówią same za siebie. Pułapka rentowa to przykład systemu, który krzywdzi ludzi i przy okazji wytraca pieniądze. Zamiast karać osoby z niepełnosprawnościami za ambicję i pracę, państwo powinno wspierać ich niezależność” – mówiła Anna Wróblewska, Prezes Fundacji Blind&Proud.

Lęk zamiast motywacji

Problem pułapki rentowej to nie tylko ekonomia. To przede wszystkim psychologia strachu. Aż 40% osób z niepełnosprawnościami rezygnuje z pracy lub rozwoju zawodowego właśnie z obawy przed utratą świadczenia.

– „Pułapka rentowa to nie tylko ryzyko utraty pieniędzy. To cały łańcuch konsekwencji: strach, niepewność, rezygnacja z planów. Można pracować, ale nie można zarobić ‘za dużo’. Renta jest pewna, praca nie. Dlatego wiele osób rezygnuje z rozwoju zawodowego” – mówiła Marta Lorczyk, samorzeczniczka i rencistka aktywna zawodowo od ponad 10 lat.

Ten lęk dotyka także pracodawców. – „Jako osoba niewidoma i pracodawca widzę jak ograniczenia w prawach do renty zniechęcają do pracy i rozwoju. Zniesienie limitów pozwoliłoby ludziom godnie pracować, a nam – korzystać z potencjału osób, które dziś są bierne zawodowo” – podkreślał Marek Kalbarczyk, Prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

Inicjatywa, która łączy środowiska

W grudniu 2024 roku powstała społeczna inicjatywa na rzecz likwidacji pułapki rentowej, skupiająca organizacje pozarządowe, aktywistów i organizacje pracodawców. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem jest jednym z kluczowych partnerów tej koalicji.

Wśród członków inicjatywy są: Fundacja Aktywizacja, Fundacja Avalon, Fundacja Blind&Proud, Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, Polski Związek Niewidomych, Polskie Forum Osób z Niepełnosprawnościami, Pracodawcy RP i wiele innych.

Ich wspólny postulat jest prosty: zniesienie limitów przychodu dla wszystkich rencistów z niepełnosprawnościami.

Renta ma wspierać – nie uwięzić

Renta nie powinna być zachętą do bierności. Ma być wsparciem – a nie kłatką. Praca powinna oznaczać sprawczość, niezależność i rozwój – a nie strach. Tymczasem dziś państwo:

› karze za awans zawodowy,



Pułapka rentowa polega na tym, że osoba z niepełnosprawnością, która pobiera rentę, po przekroczeniu określonego limitu zarobków może mieć świadczenie zmniejszone lub całkowicie zawieszone. W praktyce oznacza to, że nie wolno „zarabiać za dużo”. Renta jest pewna. Praca – nie. A jeśli dojdzie do pogorszenia stanu zdrowia, odzyskanie świadczenia bywa długie i stresujące.

- › blokuje rozwój całych rodzin,
- › wzmacnia nierówności społeczne.

Co więcej – limit dotyczy tylko dochodu z pracy. Nie obejmuje dochodów z najmu czy inwestycji. System uderza więc w tych, którzy próbują utrzymać się własnymi rękami.

Koalicja apeluje: czas na decyzję

Uczestnicy konferencji przypomnieli, że w Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami zapisano likwidację pułapki rentowej – a termin realizacji minął z końcem 2025 roku. Teraz potrzebna jest wola polityczna.

– „Renta nie powinna być zachętą do bierności zawodowej, tylko wsparciem. A praca powinna wiązać się z bezpieczeństwem, a nie ze strachem” – mówiła Marta Lorczyk.

Koalicja wzywa rząd i parlament: Uwolnijcie rencistów z systemowej blokady. Chodzi o godność. O prawo do rozwoju. O normalne życie. Zniesienie pułapki rentowej wszystkim się opłaca.

Śledź sytuację na stronie naszej fundacji i w naszych mediach społecznościowych.

Świadomość społeczna na temat niepełnosprawności – dlaczego jest tak ważna?

MC



Współczesne społeczeństwo coraz częściej deklaruje gotowość do zapewnienia komfortowego w nim funkcjonowania. Jednak mimo wielu starań wciąż jest wiele do zrobienia. Zwłaszcza w obszarze poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych. Świadomość społeczna w tym zakresie to nie tylko okazywanie szacunku i empatii, ale także kluczowy element, który pozwoli na świadome zapewnienie równości, włączenia oraz eliminowania barier materialnych i architektonicznych.

Świadomość społeczna oznacza przede wszystkim zrozumienie, że osoby niepełnosprawne

również uczestniczą w życiu społecznym, nie stanowią oddzielnej grupy. Mają takie same prawa i obowiązki jak osoby w pełni sprawne. Potrzeba dodatkowego wsparcia nie jest równoznaczna z tym, jaki jest człowiek. Jest to jedynie element jego tożsamości.

Podnoszenie świadomości społecznej na temat niepełnosprawności uświadamia, że nie zawsze musi być ona przeszkodą w funkcjonowaniu osób niepełnosprawnych w różnych obszarach życia społecznego, takich jak edukacja, praca czy kultura. Czasami okazuje się, że największą przeszkodą okazują się być ludzie.

Bardzo krzywdzące dla ludzi niepełnosprawnych są wciąż krążące mity na ich temat. Jeden z nich dotyczy postrzegania ich jako bezradnych. Oczywiście są przypadki, w których ta bezradność rzeczywiście występuje. W przypadku osób z dysfunkcją wzroku jest to zupełna nieprawda, ponieważ istnieje wiele udogodnień, które ułatwiają nam funkcjonowanie. Technologia rozwija się w dość szybkim tempie. Dodatkowe wsparcie stanowią specjaliści, którzy w razie potrzeby udzielą wsparcia.

Pytanie zatem brzmi – co zrobić, aby wszystkim nam żyło się lepiej, bez względu na to, w jakim stopniu jesteśmy sprawni bądź nie? Pierwszym i chyba najbardziej efektywnym sposobem jest edukacja od najmłodszych lat. Pisząc o edukowaniu mam na myśli organizowanie zajęć, które miałyby na celu ukształtowanie prawidłowych postaw, w tym postawy antydyskryminacyjnej, a kontakt z rówieśnikami z niepełnosprawnością pozwoliłby ograniczyć strach i niepewność.

Istotny wpływ wywierają na nas także mass media, które kształtują wyobraźnię społeczeństwa na temat osób z niepełnosprawnościami. To właśnie media mogą pomóc w budowaniu pozytywnego wizerunku osób niepełnosprawnych poprzez traktowanie różnorodności jako coś zupełnie normalnego. Przetąmywanie barier mentalnych oraz zwracanie uwagi na bariery systemowe uważam za szczególnie istotne, chociażby ze względu na przepisy dotyczące zatrudnienia osób niepełnosprawnych, które niestety nierzadko zniechęcają pracodawców do zatrudniania.

Kiedy osoba pełnosprawna słyszy hasło „niepełnosprawność”, nierzadko natychmiast myśli o człowieku na wózku, któremu trzeba zapewnić odpowiednią infrastrukturę. Nic bardziej mylnego, ponieważ w rzeczywistości barier jest dużo więcej. W swoich artykułach już nieraz poruszałem tę kwestię.

W tym przypadku jednak, poza standardowymi barierami komunikacyjnymi, które polegają na braku tłumaczeń na język migowy, skomplikowanym języku urzędowym oraz braku czytelnych oznaczeń, chciałbym dorzucić do tego



Podnoszenie świadomości społecznej na temat niepełnosprawności uświadamia, że nie zawsze musi być ona przeszkodą w funkcjonowaniu osób niepełnosprawnych w różnych obszarach życia społecznego, takich jak edukacja, praca czy kultura. Czasami okazuje się, że największą przeszkodą okazują się być ludzie.

społeczne, które manifestują się poprzez brak wiedzy, i instytucjonalne. Te ostatnie polegają na nieuwzględnieniu realnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami poprzez wprowadzanie trudnych procedur.

Jako, że piszę o świadomości społecznej, to dziś nieco szerzej opiszę bariery społeczne. Głównym powodem ich powstawania jest niewiedza. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że niepełnosprawność nie zawsze musi być widoczna. I właśnie taka sytuacja ma czasami miejsce w przypadku wad wzroku. Niby wszystko jest dobrze, ale nie do końca. Warto zdawać sobie sprawę, że istnieją wady, które można skorygować tylko w jakimś stopniu, a obecność okularów na nosie nie zawsze oznacza cudowne uzdrowienie. Niestety wśród osób widzących panuje przekonanie, że jeśli ktoś ma problem ze wzrokiem, to z pewnością jego atrybutem będzie biała laska.

W tym miejscu chciałbym zwrócić się do Czytelników, którzy być może są osobami widzącymi, ale z ciekawości czytają miesięcznik. Pamiętajcie, że wyróżniamy osoby słabowidzące, które mimo uszkodzenia wzroku są w stanie same funkcjonować, poruszać się komunikacją miejską i nie potrzebują stałego wsparcia. Druga grupa to osoby niewidome, które dobrze

„ Głównym powodem powstawania barier społecznych jest niewiedza. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że niepełnosprawność nie zawsze musi być widoczna. I właśnie taka sytuacja ma czasami miejsce w przypadku wad wzroku. Niby wszystko jest dobrze, ale nie do końca.

zrehabilitowane również będą w stanie samodzielnie funkcjonować, ale to właśnie głównie one używają białej laski.

Zwracam uwagę na tę kwestię, ponieważ nie rzadko zdarza się, że nieświadomość innych osób jest wręcz frustrująca i arogancka. Sam nieraz doświadczyłem takiego zachowania będąc osobą słabowidzącą. Problem jest o tyle niepokojący, że czasami obelgi słyszymy z ust osób, które w teorii powinny być przeszkolone z tego zakresu.

Do barier społecznych można dorzucić jeszcze lęk przed kontaktem z osobą niewidomą czy słabowidzącą. Główny problem stanowi tutaj komunikacja, no bo jak to, do osoby niewidomej mam powiedzieć czy widziałeś jakiś film?

Kolejna cenna wskazówka. Osobę niewidomą należy traktować tak jak osobę ze zdrowym narządem wzroku.

W tej części artykułu chciałbym powiedzieć dlaczego uważam, że świadomość społeczna na temat niepełnosprawności jest tak istotna i wreszcie jak postępować, aby ją sukcesywnie zwiększać.

Zwiększenie świadomości jest ważne, ponieważ dzięki temu zwiększy się możliwość lepszej jakości życia osób ze szczególnymi potrzebami,

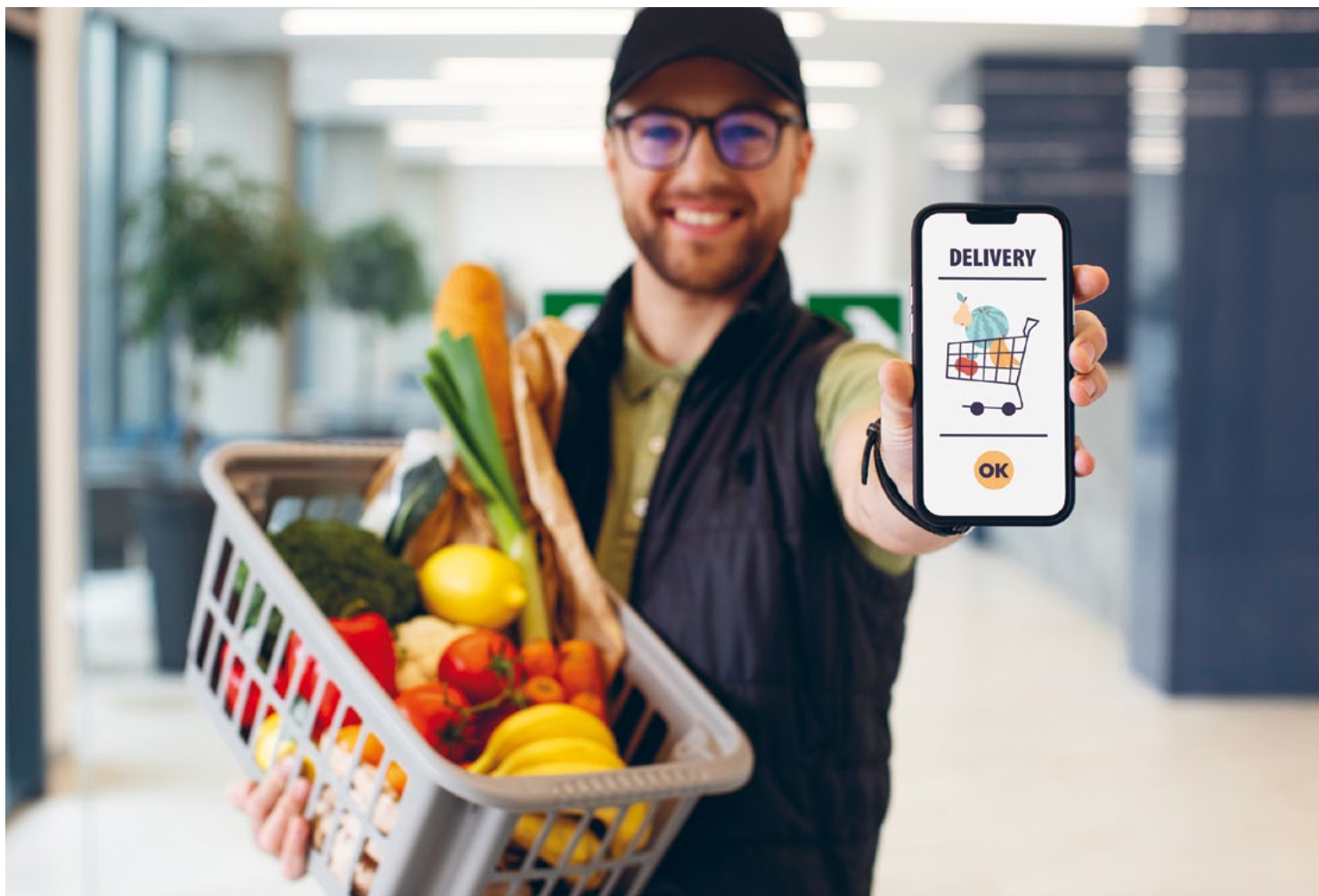
dostępność przestrzeni publicznej, stworzenie miejsc pracy. Poprzez świadomość społeczną zmniejszy się skala wykluczenia społecznego, a relacje społeczne z większym prawdopodobieństwem będą opierały się na zrozumieniu i szacunku.

Żeby sprawnie rozbudowywać świadomość społeczną, dobrym rozwiązaniem jest dialog pomiędzy osobami niepełnosprawnymi i resztą społeczeństwa. W końcu to my jesteśmy ekspertami i wiemy czego potrzebujemy w danym obszarze życia. Osoby niepełnosprawne są często dyskryminowane w różnych sytuacjach. Nie bójmy się reagować jeśli jesteśmy świadkami tego typu zdarzenia. Dobrą praktyką jest także wybór firmy, która dba o dostępność oraz nie tylko samokształcenie, ale także edukowanie innych.

Świadomość społeczna na temat niepełnosprawności, to nie jednorazowe działanie. To wieloetapowy proces, polegający na ciągłym dokształcaniu. Szerzenie świadomości społecznej to także otwartość i gotowość na dostrzeganie różnorodności. Jest to także zobowiązanie się do podjęcia działania w celu tworzenia przestrzeni, w której każdy może funkcjonować na równych zasadach.

Kończąc chciałbym przekazać myśl, która w moim odczuciu jest bardzo wartościowa. Im większa świadomość, tym bliżej jesteśmy świata, w którym nikt nie jest wykluczony z powodu barier, które można usunąć jeśli tylko istnieje wola i zrozumienie.





Zakupy pod drzwi i wygodny transport

Jak aplikacje delivery ułatwiają życie niewidomym i niedowidzącym?

Milena Malkowska

Dla osób niewidomych i słabowidzących XXI wiek przyniósł ogromne zmiany w codziennym funkcjonowaniu. Można odnieść wrażenie, że z roku na rok technologie oferują coraz więcej rozwiązań, które – intencjonalnie bądź nie – ułatwiają życie osobom z dysfunkcją wzroku. Możliwości, jakie daje nam AI, aplikacje nawigacyjne, szeroka gama opcji dostosowań sprzętu komputerowego i wiele więcej. Nowoczesne aplikacje zakupowe i mobilne od kilku lat podbijają większe miasta w Polsce, ale i poza nimi. Glovo, Frisco, Bolt czy Uber dają dostęp do produktów i usług, które wcześniej wymagały dużego nakładu czasu, energii, a często także wsparcia innych osób. Dzięki tym i podobnym aplikacjom możliwe jest zamówienie nie tylko posiłków z restauracji, ale i zakupów spożywczych, leków dostępnych bez recepty, kwiatów czy artykułów gospodarstwa domowego – wszystko bez wychodzenia z domu i w krótkim czasie.

Aplikacje oferują różnorodne funkcje: można zapamiętywać ulubione produkty, tworzyć

“ Osoby mieszkające w mniejszych miejscowościach lub na wsiach wciąż napotykają ograniczenia i muszą korzystać z tradycyjnych form zakupów i transportu. Po drugie, interfejsy aplikacji bywają skomplikowane dla osób dopiero uczących się obsługi smartfona lub wymagają pełnego udźwiękowienia. Nawet najbardziej intuicyjne aplikacje mogą wymagać czasu i cierpliwości, aby ich obsługa stała się w pełni komfortowa.

listy zakupów czy śledzić status zamówienia. Są udogodnieniem nie tylko dla tych, którzy mają trudności w samodzielnym poruszaniu się po mieście, ale też dla osób, którym niedowidzenie utrudnia zakupy, wyjście do restauracji czy dotarcie w nieznane miejsce komunikacją miejską. Zamawiając produkty online możemy dokładnie przeczytać ich gramaturę, nazwę i znaleźć to, czego potrzebujemy, zamiast krążyć między alejkami i dopytywać zniecierpliwionych pracowników marketu. Niestety, oferty online bywają okrojone, często brakuje produktów marki własnej, stanowiących tańszą alternatywę. Bywa też, że danego warzywa czy środka chemicznego po prostu nie ma – musimy obejść się bez niego, albo i tak przejść się do sklepu osiedlowego. Aplikacje delivery nie zadowolą oszczędnych, zważywszy, że trzeba dopłacić za dostawę, a produkty zamawiane pod dom potrafią kosztować więcej niż w stacjonarnym markecie.

Dojazd do wcześniej nieznanego miejsca dla osoby niewidomej czy niedowidzącej może wymagać sporo zachodu – planowania, szukania, proszenia o pomoc innych. Korzystanie z tanich aplikacji transportowych to ogromne

ułatwienie – taksówka przyjeżdża tam, gdzie się znajdujemy i dojeżdża pod same drzwi miejsca docelowego. Co więcej, w aplikacji Bolt możemy w uwagach wpisać emotikonę oczu, co sygnalizuje kierowcy, że pasażer jest osobą z dysfunkcją wzroku. Rozwiązanie to nie gwarantuje, że kierowca z uśmiechem podprowadzi nas do auta, problem może stanowić np. bariera językowa – wielu kierowców to obcokrajowcy, nie zawsze posługujący się nawet j. angielskim. Sprawę komplikuje też fakt, że taksówkarze z tanich aplikacji nie zawsze zatrzymują się tam, gdzie chcemy, czasem ze względu na zasady ruchu drogowego, a czasem ze swojej własnej wygody. Ikona oczu z założenia ma jednak obligować kierowcę do pomocy niewidomemu pasażerowi.

Jak często możemy się przekonać, technologia pomaga, ale nie rozwiązuje wszystkich problemów. Po pierwsze, dostępność usług jest ograniczona głównie do dużych miast. Osoby mieszkające w mniejszych miejscowościach lub na wsiach wciąż napotykają ograniczenia i muszą korzystać z tradycyjnych form zakupów i transportu. Po drugie, interfejsy aplikacji bywają skomplikowane dla osób dopiero uczących się obsługi smartfona lub wymagają pełnego udźwiękowienia. Nawet najbardziej intuicyjne aplikacje mogą wymagać czasu i cierpliwości, aby ich obsługa stała się w pełni komfortowa. Szybkie zakupy online i aplikacje transportowe są zatem świetnym rozwiązaniem, ale tylko dla osób zaawansowanych w tyflotechnologii. To wyklucza z ich korzystania choćby seniorów, którzy często z racji wieku doświadczają osłabienia wzroku.

Aplikacje delivery mimo wszystko nie są narzędziami niezawodnymi. „Nauczenie się” ich to proces, zwłaszcza dla niewidomych i niedowidzących. Wymagają też większego nakładu finansowego w stosunku do tradycyjnych alternatyw – niewidomi jeżdżą komunikacją miejską za darmo, zaś zamówienie taksówki to zawsze kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt złotych. Każda dostawa też wiąże się z opłatami. Mimo wszystko warto spróbować tej nowej formy ułatwienia sobie codziennych spraw – może akurat zostaną z nami na dłużej, albo uratują w najmniej oczekiwanym momencie?

Neurorehabilitacja wzroku wspierana przez AI i urządzenia wearable

Kamila Wawrzak



Sztuczna inteligencja i nowoczesne urządzenia zmieniają możliwości rehabilitacji. To nie zapowiedź przyszłości, tylko narzędzia, z których korzystamy już dziś. Jako fizjoterapeuta obserwuję z dużym zaciekawieniem ten niesamowicie szybki postęp technologiczny. Co to właściwie oznacza w praktyce dla pacjenta? W dużym skrócie: możliwość osiągnięcia lepszych efektów w rehabilitacji w krótszym czasie. Ale zacznijmy od początku.



Czym jest neurorehabilitacja?

Neurorehabilitacja wzroku to wykorzystanie zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń neuronowych (neuroplastyczności) w celu poprawy funkcji wzrokowych. Dawniej opierano się głównie na tradycyjnych ćwiczeniach oczu. Dziś mamy do dyspozycji inteligentne systemy, które analizują w czasie rzeczywistym jak pracuje wzrok pacjenta i automatycznie dostosowują terapię.

Konkretne urządzenia, które działają!

C-Eye X Pro – to urządzenie śledzi ruchy gałek ocznych z dokładnością do milisekundy. Pacjent wykonuje zadania wyświetlane na ekranie, a system analizuje każdy ruch wzroku i dostosowuje ćwiczenia do jego możliwości. Bardzo dobrze sprawdza się u pacjentów po udarach z pomięciem stronnym – efekty są widoczne już po 2-3 tygodniach.



Biofeedback wzrokowy – czujniki EEG monitorują aktywność mózgu podczas ćwiczeń wzrokowych. Gdy mózg pracuje prawidłowo, pacjent otrzymuje pozytywny sygnał dźwiękowy lub wizualny. To uczy mózg jak poprawnie sterować wzrokiem. Metoda działa nawet u dzieci

z porażeniem mózgowym czy po urazach nerwu wzrokowego.

SmartGoggles 2.0 – to inteligentne gogle z czujnikami biometrycznymi. Mierzą tętno i automatycznie dostosowują vibracje oraz ciepło do potrzeb pacjenta. Używane są u pacjentów z napięciowymi bólami głowy, stresem czy zmęczeniem oczu. Sesja 15-20 minut dziennie daje wymierne efekty.

Systemy VR do rehabilitacji – RemmedVR to polski startup, który stworzył gogle VR specjalnie do terapii wzroku. System wyświetla różne obrazy dla każdego oka osobno, co pozwala trenować widzenie obuoczne i korygować zez. Dzieci uwielbiają tę terapię, bo przypomina im to grę.

Dobrze podkreślić tu pewną rzecz: otóż AI nie zastępuje terapeuty, lecz wspiera go. System Eyeavatar analizuje 2000 wirtualnych wiązek światła przechodzących przez oko pacjenta i oblicza optymalny program ćwiczeń. To jak mieć asystenta, który w 10 minut przetwarza dane, na których analizę człowiek potrzebowałby kilka dni. Albo taki model EyeFM, który został wytrenowany na 14,5 miliona obrazów okulistycznych. Pomaga wykrywać problemy, których ludzkie oko może nie zauważyć. Może być wykorzystany np. u pacjentów z częściową utratą wzroku. Moim zdaniem ignorowanie obecności sprzętów z tak zaawansowanymi funkcjami niesie ze sobą duże straty, przede wszystkim dla pacjentów. W końcu w tym wszystkim o ich zdrowie chodzi. Dużym minusem są, co pewnie nie będzie dla wielu zaskoczeniem, dostępność i koszty. To, co

może nam zaoferować nowoczesna neurorehabilitacja będzie, tak podejrzewam, jeszcze długo poza zasięgiem dla wielu pacjentów. Choć lepiej, byśmy się tu pozytywnie zaskoczyli.

Neuroplastyczność w praktyce

Kluczem jest zrozumienie, że mózg można trenować jak mięsień. Neuroplastyczność działa w każdym wieku, także u osób starszych. Ważne są regularne, ukierunkowane ćwiczenia, które „uczą” mózg nowych ścieżek. Wymienione przeze mnie technologie nie są eksperymentalne. Są to sprawdzone narzędzia, które bardzo pomagają pacjentom. Kluczowe jest połączenie nowoczesnej technologii z wiedzą terapeuty i systematyczną pracą pacjenta.

Jeśli masz problemy ze wzrokiem po urazie, udarze czy chorobie, nie poddawaj się. Dzisiejsze możliwości rehabilitacji przewyższają to, co było niedostępne jeszcze 5 lat temu. Neuroplastyczność mózgu to nasza największa nadzieja, a AI i urządzenia wearable (czyli najprościej: sprzęt elektroniczny, który nosimy przy sobie) to narzędzia, które pomagają ją wykorzystać maksymalnie efektywnie. Zachęcam do zapoznania się bliżej z obecnymi nowinkami technologicznymi albo zasięgnięcia porady u zaufanych specjalistów, mających doświadczenie w pracy z tego rodzaju sprzętem.

Systemy VR do rehabilitacji – RemmedVR to polski startup, który stworzył gogle VR specjalnie do terapii wzroku. System wyświetla różne obrazy dla każdego oka osobno, co pozwala trenować widzenie obuoczne i korygować zez. Dzieci uwielbiają tę terapię, bo przypomina im to grę.





Jak skutecznie wzmocnić odporność jesienią i zimą?

Magdalena Kozłowska

Po beztróskim lecie, gdy dni stają się krótsze, słońce chowa się za chmurami, a temperatura potrafi gwałtownie spaść, nasz organizm przechodzi w stan podwyższonej gotowości. Wahania pogodowe, powrót do zamkniętych pomieszczeń i mniejsza ekspozycja na światło słoneczne to czynniki, które zmuszają układ odpornościowy do intensywnej pracy. Chłód sam w sobie nie jest bezpośrednią przyczyną przeziębienia, ale wyzębienie organizmu w połączeniu z deficytem witaminy D i zwiększoną cyrkulacją wirusów, osłabia naturalne mechanizmy obronne, czyniąc nas podatniejszymi na infekcje. Na szczęście możemy pomóc naszemu organizmowi w walce z pogodowymi przeciwnikami, stosując kilka prostych i skutecznych strategii. To czas,

by świadomie zadbać o siebie, budując solidny fundament zdrowia na zimne miesiące. Na co zatem warto zwrócić uwagę?

Odpowiednia dieta – siła płynąca z talerza

To, co jemy, ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia. Jesienny i zimowy jadłospis powinien być zbilansowany i szczególnie bogaty w składniki wspierające układ immunologiczny.

Witamina D to absolutna podstawa diety nastawionej na poprawę odporności naszego organizmu na różnorodne infekcje.

W Polsce, w okresie od października do kwietnia, synteza skórna witaminy D jest znikoma.

Warto zatem jeść tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, makrela) i jaja, ale w tym okresie zalecana jest suplementacja. Witamina D nie jest jedyną, której potrzebuje nasz organizm. Równie ważna jest witamina C i antyoksydanty. Postaw na sezonowe warzywa i owoce: dynię, marchew, paprykę, natkę pietruszki, a także owoce dzikiej róży i cytrusy.

Równie ważne są probiotyki. O każdej porze roku należy pamiętać o tym, że zdrowie zaczyna się w jelitach. Włącz do diety kiszonki (kapustę, ogórki, buraki) oraz fermentowane produkty mleczne (kefiry, jogurty naturalne).

Warto też sięgnąć po czosnek, cebulę oraz imbir. Dzięki allicynie działają one antybakteryjnie. Imbir rozgrzewa i ma właściwości przeciwzapalne. Zadbaj też o ciepłe, rozgrzewające posiłki – aromatyczne zupy-kremy oraz buliony warzywne i mięsne, które rozgrzewają organizm od wewnątrz.

Aktywność fizyczna i hartowanie organizmu

Siedzący tryb życia jest wrogiem odporności. Umiarkowana, regularna aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów na wzmocnienie organizmu.

Codzienny spacer, nawet w chłodniejsze czy deszczowe dni, dotlenia organizm, poprawia krążenie i uczy ciała adaptacji do zmiennych temperatur. Należy przy tym pamiętać o ubiorze „na cebulkę”, aby uniknąć przegrzania i przemoczenia. Nie należy jednak przesadzać. Pamiętaj,

“Siedzący tryb życia jest wrogiem odporności. Umiarkowana, regularna aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów na wzmocnienie organizmu.

że zbyt intensywny wysiłek fizyczny, prowadzący do przemęczenia, może przynieść efekt odwrotny, co chwilowo osłabi twoją odporność. Stawiaj na regularność i przyjemność z ruchu.

Zadbaj o dobrą kondycję psychiczną

Nawet najlepsza dieta i ćwiczenia nie zadziałają bez odpowiedniej regeneracji. Sen to czas, kiedy organizm się naprawia i produkuje niezbędne przeciwciała. Dorosły człowiek potrzebuje średnio 7-8 godzin snu na dobę. Zadbaj o higienę snu – twoja sypialnia powinna być przewietrzona, ciemna i cicha.

Równie ważna jest walka ze stresem. Przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, który osłabia układ immunologiczny. Wprowadź do swojej codzienności techniki relaksacyjne: medytację, jogę, głębokie oddychanie lub po prostu czas na ulubione hobby i wyciszenie.

O czym pamiętać jesienią i zimą?

Wzmacnianie odporności to proces, który wymaga kompleksowego podejścia. Nie ma jednej magicznej tabletki mogącej poprawić twoje zdrowie. To spójny system dobrych nawyków – posiłki bogate w witaminy (szczególnie D, C, probiotyki i antyoksydanty), umiarkowana aktywność fizyczna, dbałość o sen oraz redukcja stresu. Warto pamiętać, że wszystkie te elementy działają w synergii. Stosując się do tych kilku prostych zasad, zapewnisz sobie odporność na bakterie i wirusy oraz zadbasz o kondycję fizyczną i psychiczną.





Jak nie paść ofiarą oszustwa zawierając znajomości online

Maria Engler

Nie da się ukryć, że czas, jaki spędzamy online, wydłuża się z roku na rok. W sieci załatwiamy mnóstwo spraw – związanych z bankowością, zakupami, płaceniem rachunków itd. Posługujemy się nią zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. To nasze okno na świat – tu zyskujemy szybki dostęp do informacji, mamy możliwość przeglądania stron internetowych i profili o najróżniejszej tematyce oraz oczywiście nawiązujemy i utrzymujemy kontakt

z ludźmi. Sieć daje nam również przestrzeń do wyrażania siebie, swoich poglądów, upodobań, zainteresowań itp.

Wirtualna przestrzeń ma również swoje ciemne strony. Jedną z nich jest to, że możliwościom, jakie nam daje, towarzyszą także cyberzagrożenia. Świat online daje pole do działania różnego typu oszustom. Posługują się oni mniej lub bardziej wyrafinowanymi technikami, aby zdobyć

zaufanie swoich ofiar, a potem podstępnie je wykorzystać do własnych celów. Wbrew pozorom ofiarą cyberprzestępców może stać się każdy użytkownik sieci. Jak się przed tym chronić? Na to pytanie spróbuję odpowiedzieć w niniejszym artykule, który będzie dotyczył zagrożeń związanych z zawieraniem relacji online, w tym relacji romantycznych.

W odpowiedzi na popularność cyberprzestępstw państwowy instytut badawczy NASK, zajmujący się cyberbezpieczeństwem, opublikował poradnik pt.: Internetowe love. Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo w relacjach online? Poradnik opisuje popularne formy wyłudzenia pieniędzy i innych dóbr dzięki nawiązywanym online znajomościom. Są to m.in.: tzw. oszustwo na amerykańskiego żołnierza, oszustwa na portalach randkowych oraz szantaż seksualny.

„Amerykański żołnierz” potrzebuje twojej pomocy!

Oszustwa romantyczne nie są niczym nowym. Odkąd ludzie nauczyli się ze sobą komunikować, potrzeba miłości, akceptacji i poczucia przynależności była wykorzystywana przez osoby o nieczystych zamiarach. Teraz jednak, gdy tak wiele czasu spędzamy online, duża część tych oszustw odbywa się w przestrzeni wirtualnej, co sprawia, że wykrycie sprawców bywa dużo trudniejsze niż dawniej.

Kiedy spotykamy innych ludzi w świecie rzeczywistym, mamy możliwość obserwowania ich. Widzimy chociażby ich gesty, mimikę, zachowanie. Często dostrzegając niespójności nabieramy podejrzeń i dystansujemy się, jesteśmy mniej ufni. Niestety, relacje online są pozbawione takiej możliwości wieloobszarowej obserwacji. Oczywiście nadal możemy wyciągać pewne wnioski analizując to, co dana osoba pisze, w jaki sposób opowiada o różnych sprawach i jak stara się budować naszą relację, jednak może to być niewystarczające do zbudowania pełnego i rzeczywistego obrazu tej osoby.

Oszustwo na amerykańskiego żołnierza bądź lekarke służącą na misji bazuje na naszej potrzebie udzielania innym pomocy i wsparcia, stania się bohaterem, ale i wejścia w relację z kimś



Oszustwa romantyczne nie są niczym nowym. Odkąd ludzie nauczyli się ze sobą komunikować, potrzeba miłości, akceptacji i poczucia przynależności była wykorzystywana przez osoby o nieczystych zamiarach.

dobrym, wartościowym, a nawet niezwykłym. Oszustwo na amerykańskiego żołnierza to określenie, które obejmuje również inne nadużycia o podobnym mechanizmie. Amerykańskiego żołnierza może zastąpić więc wdowiec z dzieckiem, biznesmen, który będąc za granicą znalazł się w trudnej sytuacji, aktywista walczący z reżimem, student z ubogiego kraju, dziedzic wielkiego majątku, na którego spadły niespodziewane problemy itd. W przypadku, gdy osobą oszukaną ma być mężczyzna, może to również być atrakcyjna modelka, która wpadła w kłopoty, kobieta, która uciekła z obozu pracy bądź ucieka przed wojną, a nawet, jak możemy przeczytać w poradniku NASK, po prostu „kobieta szukająca prawdziwego mężczyzny”.

Wzorzec zawsze jest ten sam – niezwykła pod jakimś względem i atrakcyjna osoba, która znalazła się w trudnej, niecodziennej sytuacji, potrzebuje naszej pomocy. A jak wygląda schemat samego oszustwa? Na portalu społecznościowym, randkowym bądź w innej przestrzeni spotykamy użytkownika, który chce nawiązać z nami bliższą znajomość. Przedstawia siebie jako osobę wyjątkową, z ogromną wiedzą, doświadczeniem, umiejętnościami, ciekawym życiem, świetną pracą, dużym majątkiem itd.

Kiedy już zrobi na nas wrażenie, dzieli się swoją nagłą, trudną sytuacją. Przykładów takich fałszywych narracji jest wiele, np.:

› Żołnierz na misji odcięty od konta bankowego, przez co nie ma dostępu do pieniędzy.

Żołnierz ten może również nie móc wrócić do swojego kraju z powodu problemów administracyjnych lub potrzebować pieniędzy na wystanie paczki ze skarbem zdobytym podczas misji. Może również być ranny lub chory i nie mieć środków na leczenie.

- › Lekarz, lekarka bądź pielęgniarka na misji mogą zgłaszać się do nas z prośbą o wsparcie finansowe potrzebne na leczenie dzieci. Może też brakować im pieniędzy na powrót do swojego kraju, ponieważ organizacja nie pokrywa takich kosztów bądź obiecała je pokryć, ale nie wywiązała się z tego.
- › Wdowiec bądź wdowa z dziećmi, którzy po śmierci męża/żony znaleźli się w tragicznej sytuacji finansowej. Mogą również postugiwać się kłamstwem, wg którego ich dziecko poważnie choruje i nie może otrzymać niezbędnego leczenia z uwagi na trudności finansowe.
- › Biznesmen za granicą, który utknął na lotnisku lub w obcym kraju, ponieważ okradziono go. Mógł również zostać wstrzymany jego kontrakt, przez co nie może opłacić najpotrzebniejszych rzeczy bądź musi natychmiast opłacić podatek, aby odebrać kontener z drogim towarem.
- › Dzielny dziennikarz bądź dziennikarka, którzy są prześladowani przez reżim i potrzebują pieniędzy na ucieczkę z kraju. Mogli również stracić sprzęt niezbędny do rejestrowania i rzetelnego przedstawiania sytuacji w ich kraju.
- › Pracownik organizacji międzynarodowej, który potrzebuje pieniędzy na ucieczkę, ponieważ utknął w strefie konfliktu bądź potrzebuje środków na przeprowadzenie pilnej akcji humanitarnej.

Przykłady takich fałszywych narracji można mnożyć, jednak mianownik jest wspólny – oszust buduje wokół siebie tajemniczą, ale przyjazną aurę, aby zainteresować i zdobyć zaufanie potencjalnej ofiary. Wzbudza chęć bliższego poznania go, współczucie i pragnienie otoczenia

go opieką. Taka osoba często przesyła zdjęcia i inne „dowody” uwiarygodniające to, co o sobie mówi. Może to być np. fotografia atrakcyjnego żołnierza w otoczeniu wojskowych sprzętów czy pięknej lekarki opatrującej ranne dziecko. Zdjęcia te zwykle pochodzą z przypadkowych stron internetowych bądź są wygenerowane przez sztuczną inteligencję.

Zwykle też pada dobrze uargumentowana prośba o tymczasowe niedzielenie się z nikim informacjami o nowej znajomości, w trosce o bezpieczeństwo obu stron relacji. Po zbudowaniu zaufania oszust zapewnia swoją ofiarę, że wkrótce czeka ich wspólna przygoda bądź wspólna przyszłość. Aby było to jednak możliwe, najpierw potrzebna jest pomoc. Cyberprzestępca robi wszystko, by jego ofiara uwierzyła, że tylko ona jest w stanie tej pomocy udzielić. Zapewnia również, że cała kwota, najczęściej z nawiązką, zostanie zwrócona natychmiast, gdy będzie to możliwe. I właśnie ta pomoc, najczęściej finansowa, jest celem całego przedsięwzięcia.

Kiedy cel zostanie osiągnięty, niektórzy cyberprzestępcy natychmiast znikają. Inni podtrzymują relację stosując kolejne kłamstwa, dzięki którym wytłudzają następne wpłaty. Kontakt urywają dopiero, gdy ofiara nie ma już pieniędzy na następne przelewy bądź nabiera podejrzeń.

Oto garść przykładów z naszego kraju:

- › W 2024 r. 45-latka z powiatu nowosolskiego zaprzyjaźniła się przez Internet z osobą podającą się za amerykańskiego lekarza, który zwierzył się jej, że potrzebuje pilnej pomocy finansowej, aby wrócić do Polski. W efekcie kobieta przelała mu prawie 180 000 zł w kilku transzach!
- › Mieszkanka Kędzierzyna-Koźła poznała przez Internet „polskiego lekarza na misji w Malezji”, który twierdził, że potrzebuje funduszy na podróż powrotną. Nie mógł skorzystać z własnych pieniędzy, ponieważ jego konto bankowe zostało zablokowane. Mężczyzna wyznawał kobiecie miłość. Twierdził, że najpierw musi dostać się do Nowego Jorku, aby odblokować swoje konto bankowe, a później

przyleci do Polski. Kobieta miała mu pomóc finansowo, aby mógł dostać się do Stanów Zjednoczonych. Niestety uwierzyła w tę historię, wzięła pożyczkę w banku i wystąpiła nowemu znajomemu 6 tysięcy złotych. On jednak, kiedy otrzymał pieniądze, podał kolejny powód, dla którego potrzebuje tym razem 15 tysięcy złotych. Na szczęście kobieta zaczęła wątpić w prawdziwość tej historii i po konsultacji z pracownikami banku zrozumiała, że prawdopodobnie padła ofiarą oszustwa.

- › Kobieta zamieszkująca gminę Susz padła ofiarą oszusta podającego się za lekarza przebywającego na misji w Syrii. Ich korespondencja trwała przez kilka miesięcy. W tym czasie oszust zadeklarował kobiecie miłość i chęć przyjazdu do niej, do Polski. Poprosił o pieniądze na podróż. Następnie zaproponował, że wyśle pod jej adres firmą kurierską wartościowe przedmioty, aby mógł je odebrać, gdy ją odwiedzi. Kobieta przelała pieniądze rzekomej firmie kurierskiej. Później okazało się, że „jest problem z przelewem” i musi wysłać pieniądze jeszcze raz. W międzyczasie mężczyzna pisał, że został ranny i jego przyjazd opóźni się w czasie, a kobieta dzięki interwencji bliskich zrozumiała, że padła ofiarą oszustwa. Suma, jaką łącznie przelała oszustowi wyniosła prawie 96 000 zł.

Osoby, które orientują się, że zostały oszukane, doświadczają trudnych i przykrych emocji. Należą do nich gniew, żal, poczucie winy, wyrzuty sumienia, zawiedzione nadzieje, rozczarowanie, złość na samego siebie itd. Często też wstydzą się tego, że padły ofiarą oszustwa bazującego na ich potrzebie miłości. Kolejnym problemem są stracone oszczędności, a nierzadko też kredyty, jakie zaciągnęły, by pomóc poznanej w sieci osobie.

Chroń się przed oszustwem na amerykańskiego żołnierza

Najważniejszą zasadą, jakiej powinniśmy przestrzegać nawiązując jakiejkolwiek relacje w sieci (i poza nią) jest zasada ograniczonego zaufania. Powinniśmy mieć ją na uwadze zwłaszcza wtedy, gdy nawiązujemy znajomości poprzez portale społecznościowe i randkowe. Kierowanie



Wzorzec zawsze jest ten sam – niezwykła pod jakimś względem i atrakcyjna osoba, która znalazła się w trudnej, niecodziennej sytuacji, potrzebuje naszej pomocy. A jak wygląda schemat samego oszustwa?

się zasadą ograniczonego zaufania polega m.in. na pamiętaniu, że gdy poznajemy kogoś przez Internet, nigdy nie możemy mieć pełnej pewności, że ta osoba jest tym, za kogo się podaje oraz że ma dobre zamiary.

Na początku dobrze jest zastanowić się nad tym, skąd w ogóle dana osoba nas zna bądź jak trafiła na nasz profil. Następnie warto spróbować sprawdzić jej dane w Internecie wpisując w wyszukiwarkę podane przez nią imię, nazwisko czy adres e-mail. Dobrym krokiem będzie również sprawdzenie, czy wysyłane przez nią zdjęcia nie zostały pobrane z przypadkowych stron. Można to zrobić korzystając z wyszukiwarki, np. Google i opcji „wyszukiwanie obrazem”.

Jeśli znajomość rozwija się i zaczynamy wiązać z nią nadzieje, należy dążyć do jak najszybszego bezpośredniego kontaktu, np. rozmowy telefonicznej, rozmowy wideo bądź po prostu spotkania osobistego. Jeśli druga strona wyrażnie się przed tym wzbrania, może być oszustem – choć oczywiście mogą za tym stać również inne powody.

Szybkie deklaracje, wyznania miłości oraz snucie planów odnośnie wspólnej przyszłości powinny być sygnałami ostrzegawczymi. Czasem bowiem takie zachowania są sygnałem, że druga strona stara się usilnie wzbudzić w nas zaufanie i nadzieję. Powinno nas to skłaniać do zachowania szczególnej ostrożności.

Nie należy wysyłać pieniędzy osobom, które zna się tylko z wirtualnego świata. Nie wolno

również podawać swoich danych wrażliwych, jak numer karty płatniczej, numer dowodu czy dane logowania. Podobna zasada dotyczy wysyłania zdjęć swoich dokumentów. Dobrze jest również ograniczać dzielenie się z osobami znanymi jedynie online intymnymi opowieściami z własnego życia. Mogą one posłużyć oszustom do szantażu lub innych manipulacyjnych działań.

Czułość należy zachować również wtedy, gdy ktoś zachęca nas do klikania w wysyłane przez niego linki. Dotyczy to zwłaszcza stron z panelami płatności, bądź takich, do których trzeba się zalogować. Najczęściej samo kliknięcie w link nie jest niebezpieczne, lecz zagrożeniem są działania, jakie podejmujemy na takich stronach.

Pomocne może okazać się również używanie programów antywirusowych oraz aktualizowanie swojego oprogramowania.

Warto zawsze pamiętać o tym, że w każdej chwili mamy prawo zerwać znajomość. Oszustwa należy natomiast zgłaszać na policję oraz do zespołu CERT Polska, który zajmuje się bezpieczeństwem on-line. Można to zrobić poprzez formularz internetowy, wysyłając e-mail bądź dzwoniąc.

Portale randkowe i serwisy społecznościowe

Popularność portali i aplikacji randkowych rośnie z roku na rok. W 2022 r. z serwisów randkowych korzystało ponad 366 milionów osób na całym świecie. Również Polacy chętnie szukają w ten sposób miłości. Media-panel.pl podaje, że w styczniu 2024 r. strony i aplikacje randkowe odwiedziło ok. 5,5 miliona polskich internautów.

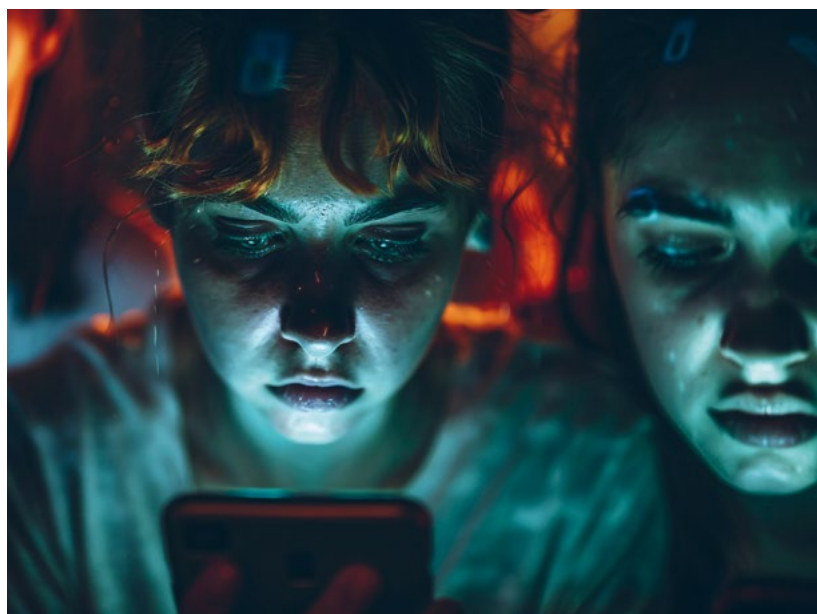
Wiele osób żali się, że ze względu na tempo życia bądź inne, bardziej indywidualne kwestie, trudno im znaleźć życiowego partnera w świecie offline. Skłania je to do przeniesienia poszukiwań do sieci. Choć zwiększa to szanse na znalezienie miłości, wiąże się też z licznymi zagrożeniami, m.in. związanymi z oszustwami.

Na bardzo ciekawy aspekt korzystania z portali randkowych zwracają uwagę autorki

wspomnianego poradnika NASK. Przytaczają one znaną maksymę: „Jeśli coś jest za darmo, to ty jesteś produktem”. W przypadku portali randkowych towarem jest aktywność online ich użytkowników, korzystna dla reklamodawców. Z tego punktu widzenia w największym interesie właścicieli tych platform nie jest to, by ludzie szybko i skutecznie odnajdywali życiowych partnerów, lecz to, by jak najczęściej i jak najdłużej korzystali z platform. I choćby z tego powodu warto z dużym dystansem traktować obietnice wybrzmiewające w hasłach, którymi posługują się portale chcąc zachęcić nas do korzystania z tego, co oferują.

O ryzyku i potencjalnych negatywnych konsekwencjach korzystania z portali randkowych można wiele napisać, jednak w tym artykule skupię się na kwestii oszustw finansowych. Portale randkowe umożliwiają bowiem oszustom tworzenie fikcyjnych tożsamości oraz dają im większy dostęp do wiedzy o poziomie życia potencjalnej ofiary.

Aby zdobyć jej zaufanie, oszust stara się dowiedzieć i wyczuć, jakiego partnera poszukuje, a następnie wciela się w postać takiego właśnie idealnego mężczyzny czy doskonałej kobiety starając się przedstawić siebie w idealnym świetle oraz wyrzeć duże wrażenie. Zawsze też oszust próbuje zaspokoić potrzeby swojej ofiary, być dostępnym emocjonalnie, zaangażowanym, wspierającym itd.



Osoba wykorzystująca portale czy aplikacje matrymonialne do nieczystych celów przedstawia swoje życie jako ekscytujące i niezwykle barwne, jednak w danym momencie zdominowane przez trudną sytuację – chorobę lub inny problem. Mechanizm jest podobny jak w przypadku oszustwa na „amerykańskiego żołnierza”. Kiedy zaufanie zostanie już zdobyte, pojawiają się pierwsze prośby o pomoc, zwykle finansową, oraz obietnice szybkiego zwrotu pożyczki.

Jedynym skutecznym sposobem na chronienie się przed tego typu oszustwami jest niepoddawanie się presji. Bywa to trudne gdy zażyłość jest już duża, a wizje wspólnej przyszłości ekscytujące. Dodatkowo oszust zwykle podaje wiele sensownie brzmiących argumentów. Warto jednak trzymać się zasad odpowiedzialnego i rozsądnego postępowania, ponieważ najczęściej druga strona po otrzymaniu pieniędzy bądź nawet danych logowania do banku lub numerów kart płatniczych (zdarzają się i takie historie), całkowicie wycofa się z relacji.

Niektórzy patrzą z góry na osoby, które zostały oszukane w ten sposób. Ocenianie i zawstydzanie ofiar takich działań jest nieetyczne

„ Nie należy wysyłać pieniędzy osobom, które zna się tylko z wirtualnego świata. Nie wolno również podawać swoich danych wrażliwych, jak numer karty płatniczej, numer dowodu czy dane logowania. Podobna zasada dotyczy wysyłania zdjęć swoich dokumentów. Dobrze jest również ograniczać dzielenie się z osobami znanymi jedynie online intymnymi opowieściami z własnego życia.

i pozbawione empatii. Ponadto statystyki pokazują, że ofiarą wyłudzenia pieniędzy w ten sposób może zostać każdy z nas. Nie dotyczy to jedynie bardzo młodych osób, które nie mają jeszcze zbyt dużego doświadczenia życiowego.

Ofiary takich przestępstw zmagają się często z dużymi problemami emocjonalnymi na ich skutek oraz z poczuciem dużej straty materialnej. Jeśli dodatkowo społeczeństwo, zamiast koncentrować się na haniebnym postępowaniu oszusta całą winę przypisuje ofierze, może to być dla niej druzgocące. Pomóc może zaś empatyczne, nieoceniające podejście oraz spokojne, racjonalne przeanalizowanie, dlaczego do takiego wydarzenia doszło.

Relacje nawiązywane poprzez aplikacje i portale randkowe poza bezpośrednimi próbami uzyskania od ofiary pieniędzy niosą ryzyko jeszcze innych finansowych zagrożeń. Cyberprzestępcy korzystają z nich m.in. po to, aby wysyłać fałszywe, szkodliwe linki, co ma doprowadzić do zainfekowania naszego sprzętu oraz wycieku przetrzymywanych w nim danych. Niektórzy korzystają z portali czy aplikacji randkowych posługując się służbowym sprzętem, co niesie ryzyko, że w przypadku takich oszustw straty poniesie również ich miejsce pracy.

Cyberprzestępcy mogą nam oferować szybkie i proste sposoby na zarobienie pieniędzy, jeśli zainwestujemy je w określone fundusze inwestycyjne bądź w kryptowaluty. W tym przypadku otrzymujemy link do strony internetowej, poprzez którą możemy tego dokonać. Zdarza się, że oszuści starają się uwiarygodnić swoje obietnice i początkowo przesyłają swoim ofiarom drobne kwoty, twierdząc, że już udało się im zarobić. Oszust utrzymuje ze swoją ofiarą kontakt tak długo, jak długo wpłaca ona kolejne kwoty. Następnie urywa go.

Szukając miłości na portalach i aplikacjach randkowych można zostać, często nieświadomie, zaangażowanym w pranie brudnych pieniędzy. Oszust prosi swoją ofiarę o przystugę w postaci wykonania kilku przelewów między bankami. W rzeczywistości pomaga mu to wyprać pieniądze pochodzące z nielegalnych procedurów.



Cyberprzestępcy mogą nam oferować szybkie i proste sposoby na zarobienie pieniędzy, jeśli zainwestujemy je w określone fundusze inwestycyjne bądź w kryptowaluty.

Chroniąc się przed oszustami wykorzystującymi do nielegalnych celów portale i aplikacje randkowe warto pamiętać o zasadach przedstawionych w części dotyczącej oszustwa na amerykańskiego żołnierza. Zawsze dobrze jest sprawdzać osobę, z którą korespondujemy, np. w mediach społecznościowych. Tu warto zwrócić uwagę na to, jak długo aktywne jest jej konto oraz ilu ma znajomych. Oszuści bowiem często szybko tworzą fałszywe konta, które mają uwiarygodnić ich osobę.

Oszustwa na portalach randkowych i tego typu aplikacjach są niestety dość powszechne. Najbardziej znanym przykładem takiej działalności jest sprawa Simona Levieva, który wyłudził miliony dolarów i o którym Netflix nagrał dokument. Mężczyzna podawał się za syna izraelskiego miliardera i poznawał kobiety na Tinderze. Obsypywał je luksusami finansowanymi z pieniędzy poprzednich ofiar. Po zbudowaniu zaufania i wizji wspólnego, pięknego życia, prosił o pożyczki na „chwilowe kłopoty”. W ten sposób udało mu się wyłudzić ok. 10 milionów dolarów od ofiar pochodzących z całej Europy.

Znajomości online o charakterze erotycznym

Bardzo ważnym tematem w kontekście bezpieczeństwa finansowego podczas randkowania online jest zjawisko określane jako „sextortion”. Nazwa ta powstała w wyniku połączenia dwóch słów – sex oraz extortion, co po angielsku oznacza wymuszanie. Przestępstwo to polega na zdobywaniu/wymuszaniu erotycznych zdjęć czy filmów ofiary, a następnie szantażowaniu ich ujawnieniem, jeśli nie wpłaci ona określonej sumy pieniędzy.

Przebieg tego oszustwa jest podobny jak we wcześniej opisywanych przypadkach. Oszust nawiązuje ze swoją ofiarą relację poprzez aplikację lub portal randkowy dopasowując swój wykreowany wizerunek do jej upodobań. Stara się wywrzeć jak najlepsze wrażenie oraz pokazać się jako ktoś akceptujący, nieoceniający, wyrozumiały, wspierający i empatyczny. Ważne jest dla niego to, by ofiara zaczęła na nim polegać, dzielić się z nim szczegółami swojego życia i coraz bardziej uzależniać emocjonalnie od kontaktu.

Kiedy zażyłość jest już duża, oszust stopniowo sprowadza poruszane tematy do intymności. Stara się jednak robić to z wyczuciem, by nie przstraszyć swojej ofiary. Jako pierwszy wysyła „swoje” erotyczne zdjęcia bądź filmiki. Oczywiście, nie są one prawdziwe – pochodzą z profili innych użytkowników bądź z banków zdjęć. Następnie oszust zachęca do tego samego ofiarę. Szczególnie pozytywna jest dla niego sytuacja, w której ofiara ma kompleksy i nienajlepsze zdanie o sobie samej – co obecnie, w dobie Instagrama i powszechnego prezentowania idealnych ciał, dość często się zdarza. Kiedy już ofiara prześle swoje nagie zdjęcia bądź filmy, oszust zapewnia ją, że nie ma się czego wstydzić oraz że wygląda wspaniale zachęcając ją tym samym do wysyłania kolejnych zdjęć i nagrań.

Kiedy już uzyska to, co go interesuje, wysyła wstrząsającą wiadomość, w której domaga się pieniędzy za zachowanie pozyskanych materiałów dla siebie. W przeciwnym razie udostępni je znajomym, rodzinie czy pracodawcy ofiary. W wiadomości tej najczęściej dodatkowo zawstydza i upokarza ją pisząc np.: „Jeśli do piątku nie wyślesz pieniędzy, twoi znajomi obejrzą twoje obrzydliwe ciało i to, co z nim robisz”.

Wiele osób ulega tego rodzaju szantażom, ponieważ paraliżuje je głęboki wstyd – wstyd dotyczący tego, że zaufały oszustowi i udostępniły mu tak intymne zdjęcia oraz wstyd bazujący na kompleksach dotyczących ciała i wyglądu. Panika bywa tak duża, że ofiara natychmiast przesyła pieniądze, co bardzo często prowadzi do kolejnych szantaży. Konsekwencje psychologiczne bywają dla ofiary bardzo trudne. Może

ona doświadczać silnego lęku, stanów depresyjnych, utracić zaufanie do ludzi i całkowicie wycofywać się z kontaktów z innymi. Niektóre ofiary tego rodzaju przestępstw doświadczają nawet myśli samobójczych.

W kontekście sextortion warto wspomnieć o jeszcze dwóch jego odmianach. Niekiedy oszuści wyszukują osób, które nastawione są na szybkie, przelotne znajomości o charakterze seksualnym. Zachęcają je do kliknięcia w link, który ma je poprowadzić do wideorozmowy, dzięki której będą mogli zobaczyć się i wspólnie „zabawić”. Linki te często prowadzą do niebezpiecznych stron, z których można nieświadomie pobrać złośliwe oprogramowanie, dzięki któremu oszust zyska np. dostęp do naszych wrażliwych danych.

Inną odmianą tego oszustwa jest wysyłanie do przypadkowych osób maili z informacją, że cyberprzestępca przejął kontrolę nad ich sprzętem, zyskał dostęp do ich danych oraz do treści, jakie oglądają. Może również pisać o tym, że dzięki kamerce widział je i nagrał w sytuacjach intymnych. Oczywiście następnie pojawia się szantaż i próba wyłudzenia pieniędzy za nieudostępnienie innym pozyskanych materiałów.

Czasem w opisanej wyżej sytuacji oszust, aby uwiarygodnić to, co pisze, podaje hasło należące do ofiary. Zwykle jest to stare i nieaktualne hasło,

które wyciekło z bazy danych. Takie wiadomości należy zignorować i nie odpowiadać na nie. Czasem zdarza się, że podawane przez oszusta hasło jest prawdziwe i aktualne. Wówczas należy zachować spokój i pamiętać, że nawet w sytuacji, gdy ktoś pozyska nasze dane, to szanse na to, że uzyskał również dostęp do naszego sprzętu są bardzo małe. Należy jednak od razu zmienić hasło, a sytuację zgłosić na policję oraz do zespołu CERT Polska.

Opisane w artykule zagrożenia dotyczą sfery relacyjnej. Oszustwa online mają również wiele innych wymiarów. Coraz częściej np. zdarza się, że otrzymujemy pilną wiadomość o niezapłaconej fakturze czy konieczności szybkiego uiszczenia dopłaty do paczki, którą zamówiliśmy. Tacy oszuści również bazują na wywoływaniu w nas emocji – zaskoczenia, strachu, niepewności. W ten sposób nakłaniają nas do podjęcia aktywności, dzięki którym zdobywają nasze dane bądź pieniądze.

Jak więc bronić się przed oszustwami, których ofiarą możemy paść poszukując miłości i relacji w Internecie? Czy należy całkowicie odrzucić taką formę nawiązywania znajomości? Przecież niemal każdy z nas zna kogoś, kto szczęśliwie ułożył sobie życie poznając partnera lub partnerkę w sieci.

Nie należy demonizować nawiązywania znajomości online. Warto jednak kierować się wspomnianą zasadą ograniczonego zaufania oraz interesować się zagadnieniem internetowych oszustw, ponieważ cyberprzestępcy stale zwiększają i aktualizują ich repertuar. Kolejną ważną kwestią jest podjęcie próby kierowania swoim życiem tak, by otaczać się wspierającymi i pozytywnymi relacjami również w świecie rzeczywistym. Dzięki temu nie będziemy odczuwali tak silnej potrzeby akceptacji, wsparcia i bliskości, że będziemy gotowi ryzykować naszym bezpieczeństwem i dobrostanem, byle tylko uzyskać ich namiastkę spełniając prośby nieznanej nam osoby z wirtualnej przestrzeni.

Bibliografia: A. Kwaśnik, M. Melka-Roszczyk, *Internetowe love. Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo w relacjach online?* NASK 2023/2024.





Historie kalendarzem zapisane

Rafał Kondraciuk

Pomysł na tyflokalendarz „Dostrzeż Szansę” na rok 2026 nie narodził się przy biurku, ani w trakcie oficjalnych narad projektowych. Wyrósł z codziennych rozmów, spotkań i obserwacji – z uważności na to, w jaki sposób nasi podopieczni doświadczają świata i jak bardzo chcą go poznawać. To właśnie oni, pełni ciekawości, odwagi i zaraźliwego entuzjazmu, stali się inspiracją do stworzenia narzędzia, które jednocześnie porządkuje czas, otwiera oczy na różnorodność i pokazuje, że dostępność może mieć charakter, sens i piękno.

Kalendarz na pierwszy rzut oka wydaje się drobiazgiem, jednym z tych przedmiotów, które

mamy w domu, w pracy. A jednak w naszym przypadku stał się mostem – między osobami z niepełnosprawnością wzroku a światem pełnosprawnych, między codziennością a ciekawością, między rutyną a odkrywaniem. To kalendarz, który nie tylko mierzy czas, ale także opowiada o ludziach, ich potrzebach, talentach oraz tym, jak inspirują innych – pracowników fundacji, wolontariuszy, partnerów i wszystkich, którzy z nami współpracują. Historia „Dostrzeż Szansę” to opowieść o tym, że pomysły na najbardziej wartościowe rzeczy powstają tam, gdzie słucha się ludzi, patrzy się dalej niż własny horyzont i traktuje dostępność nie jako obowiązek, lecz jako szansę na współtworzenie czegoś dobrego.

W naszym tyflokalendarzu każdy miesiąc ma swojego bohatera lub bohaterkę. I mówimy o nich w ten sposób w pełni świadomie – bo właśnie tak widzimy naszych podopiecznych. To osoby, które nie tylko mierzą się z własną codziennością, ale pokazują nam i innym, że życie można smakować na różne sposoby, bez względu na to, jaką niepełnosprawność wpisano kiedyś w dokumentach. Każdy miesiąc to inna historia, inne tempo, inna pasja, inna aktywność. Jedni zdobywają świat poprzez sport, inni przez



Fundacja Szansa - Jesteśmy Razem
Biuro Regionalne w Zielonej Górze

KALENDARZ 2026



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa - Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We are together



Lubuskie
Warto zachodu



ROPS
Regionalny Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Zielonej Górze

Zadanie jest współfinansowane ze środków PFRON przy udziale Województwa Lubuskiego oraz ze środków własnych Fundacji Szansa - Jesteśmy Razem

kulturę, technologię, edukację, podróże albo działania społeczne. Dla nas ta różnorodność jest najcenniejsza, bo nikt nie jest kopią nikogo – wszyscy piszą własną opowieść o tym, jak można być aktywnym, ciekawym świata i pełnym inicjatywy. Chcemy, aby te historie inspirowały także tych, którzy w sobie jeszcze nie do końca wierzą. Bo prawda jest taka, że połowa niepełnosprawności siedzi w naszych głowach. To nie jest wiedza tajemna. To doświadczenie wielu osób, które dopiero po czasie odkrywają, że ograniczenia często są bardziej mentalne niż fizyczne. Właśnie dlatego warto pokazywać postawy i przykłady ludzi, którzy – mimo przeciwności losu – działają, wychodzą z domu, uczą się nowych rzeczy, spotykają się z innymi i realnie zmieniają swoją codzienność na lepszą. W naszym biurze regionalnym każdego dnia staramy się nie tylko pomagać, ale także motywować. Nie robimy tego z podręcznika, tylko poprzez relacje – wsparcie, rozmowę, uważność, wspólne działania i małe kroki, które czasem prowadzą do bardzo dużych efektów. Największą satysfakcję daje nam ten moment, w którym ktoś osiąga cel, który jeszcze niedawno wydawał się nierealny. To, co kiedyś było marzeniem, dziś jest nowym doświadczeniem, kompetencją, pewnością siebie albo po prostu sukcesem.

W naszym tyflokalendarzu każdy miesiąc ma swojego bohatera lub bohaterkę. I mówimy o nich w ten sposób w pełni świadomie – bo właśnie tak widzimy naszych podopiecznych.

Kalendarz ma o tym przypominać przez cały rok. Ma pokazywać, że aktywność i niezależność mogą mieć wiele form, a każdy z nas – niezależnie od poziomu sprawności – ma w sobie więcej możliwości, niż na pierwszy rzut oka się wydaje.

Taki kalendarz był również naszym marzeniem – jeszcze wtedy, kiedy większość z nas widziała go tylko na szkicach, w głowie, albo w rozmowach przy kawie. Chcieliśmy, żeby był ciekawy, żeby opowiadał prawdziwe historie, żeby motywował i przypominał, że dobre rzeczy rzadko dzieją się „same z siebie”. Za każdą fajną chwilą, każdym krokiem naprzód, każdą zmianą na lepsze stoi konkretna osoba, decyzja i odwaga, żeby zrobić choć jeden krok w stronę działania. Spełnianie marzeń to proces. Czasem – choć brzmi to banalnie – marzeniom trzeba po prostu pomóc. W naszym przypadku taką pomocą było wsparcie instytucji, którym bliska jest idea dostępności, aktywności i integracji.

Zadanie „Dostrzeż Szansę – Tyflokalendarz 2026” jest współfinansowane ze środków PFRON przy udziale Województwa Lubuskiego oraz ze środków własnych Fundacji Szansa - Jesteśmy Razem. Bo ostatecznie o to właśnie chodzi – żeby dawać sobie nawzajem szansę. Na rozwój, na relacje, na niezależność, na sprawczość. Nie wszystkie cele muszą być spektakularne. Czasem największy sukces rodzi się wtedy, kiedy ktoś zaczyna wierzyć w siebie choć trochę bardziej niż wczoraj. Jeśli ten kalendarz sprawi, że choć jedna osoba pomyśli „może ja też mogę spróbować” – to znaczy, że było warto.

Małymi krokami w świat niewidomych – integracja w przedszkolu

Krzysztof Majorek

Dziesięć lat temu zacząłem tworzyć obrazy z różnymi fakturami na płótnie. Z tego powstał pomysł obrazów dla niewidomych. Dla widzących robię integrację ze światem niewidomych w przedszkolach, szkołach podstawowych, liceach i w domach seniorów.

Dziś opiszę prezentację w przedszkolu w Szczecinie. Grupa sześciolatek. Rozkładałam swoje sztalugi, na nich obrazy dotykowe. Zaczynam rozmowę z dziećmi: jak nazywamy kogoś, kto nie widzi? Jeden chłopiec wie. A po czym poznamy niewidomego na ulicy? Bo ma czarne okulary -słyszę. Wyjmuję białą laskę i pokazuję jak porusza się osoba niewidząca.

Teraz ustawiam ich w rzędzie, po kolei zakładam im opaski na oczy, daję białą laskę. Idą kilka kroków do mnie, daję im do ręki pluszowego misia, albo drewnianego kotka. Z radością wszyscy prawidłowo zgadują.

Teraz kolej na trudniejsze zgadywanki w ciemno. Jeden panel z cyframi, drugi z dużymi literami. Pani powiedziała mi, które litery dzieci już znają – to usprawniło zabawę.

Po tych trudach zaprosiłem dzieci, by bawiły się dotykaniami wszystkich obrazów.

Na płótnach umieszczam detale z recyklingu, znajome rzeczy z codzienności. Wiele elementów można kręcić, zginać, przemieszczać na magnesach. Są to nakrętki, guziki, kawałki różnych materiałów, oplecione druciki, miniaturowe motyle, wałki, klamerki i mnóstwo innych kolorowych maleństw. Są też naklejone cyfry i litery. Dzieci patrzą i się cieszą, ale młodzieży i dorosłym zasłaniam oczy. Dzieci wróciły na miejsca

i ku ich radości teraz integracja pani nauczycielki. Zasłoniłem jej oczy, dotyka obraz: kwiaty z dużymi pąkami, łodygi w wazonie, który stoi na stole. Wielkie wrażenie, bo pani też pierwszy raz przekonała się, jak to jest być osobą niewidomą. Było to już kolejne z kilkudziesięciu spotkań integracyjnych w Polsce, często z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem, jakie wymyśliłem. Robię to zawsze bezinteresownie, bezpłatnie. Jest to moja radość życia z taką pasją wśród wspaniałych ludzi.



O prostym języku

Dr Andrzej Tikhonov

Nasz język – mówiony i pisany – jest wyjątkowy i niezwykle interesujący. Wyjątkowość języka stworzonego przez ludzi polega na tym, że możemy nie tylko opisywać teraźniejszość (sytuacje bieżące), ale także analizować przeszłość i prognozować przyszłość. Stworzyliśmy język, żeby porozumiewać się i współdziałać w sposób zorganizowany. Język służy temu, żeby nas łączyć i budować wspólnotę.

Często z różnych powodów nasz język, zwłaszcza pisany, staje się zbyt skomplikowany. Każdy na pewno kiedyś dostał pismo z urzędu, które był w stanie zrozumieć po kilkukrotnym przeczytaniu i konsultacjach ze słownikami. Język prawniczy, urzędowy lub naukowy przysparza kłopotów nawet samym specjalistom pracującym w tych dziedzinach. Aby zapobiegać nadmiernemu skomplikowaniu językowemu, pojawiła się idea prostego języka. 14 października obchodzimy Międzynarodowe Święto Prostej Języka.

„Prostota to wspólnota” – tę ideę zaprezentował profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu Jarosław Liberek. Z wielkim zainteresowaniem słuchałem jego wykładu, biorąc we wrześniu udział w Konferencji „Dostępne Opole. Kierunek: Prosty język”. Wydarzenie zostało zorganizowane przez prezydenta Miasta Opola, Biuro ds. Dostępności Urzędu Miasta, Uniwersytet Opolski oraz Powiatową Społeczną Radę ds. Osób Niepełnosprawnych w Opolu. Profesor Liberek podzielił się swoją autorską definicją normy językowej – „zwyczaj składający się z wyrazów i reguł często używanych i rozpowszechnionych, a więc typowych, które to umożliwiają społeczeństwu, osiągane zazwyczaj dzięki prostocie, porozumienie”. W klasycznej definicji normy językowej nie ma mowy



o prostocie. Zdaniem profesora ważniejsze znaczenie ma uzus, innymi słowy zwyczaj – jak używamy języka na co dzień. Językoznawca zwrócił uwagę, że wśród naukowców, urzędników i na poziomie codziennych relacji międzyludzkich mamy skłonność do nadużywania norm językowych, komplikacji językowej – „chroniczna komplikozą”. To nikomu nie służy. Celem języka jest porozumienie.

Idea prostego języka pojawiła się, aby przede wszystkim ułatwić nam komunikację z podmiotami sektora finansów publicznych. Do tych instytucji zaliczamy urzędy, samorządy, uczelnie, szkoły, szpitale, etc. Prosty język jest również bardzo potrzebny w komunikacji z bankami lub agencjami nieruchomości. Umowa kredytowa sporządzona w prostym języku budzi mniej wątpliwości klienta. Prosty język to skuteczna komunikacja, szanowanie czasu i nawyków użytkowników, rozumienie zasad komunikacji cyfrowej, zmniejszenie barier językowych.

Na konferencji w Opolu dowiedziałem się, że istnieją konkretne mierzalne efekty wprowadzania

prostego języka. Badania pokazują, że listy do mieszkańców i informacje na stronach internetowych napisane w prostym języku są bardziej zrozumiałe. Przekłada się to na mniejszą ilość telefonów do urzędu. To oznacza, że pracownicy mogą skupić się na wykonywaniu innych zadań – zadowolony klient i większa wydajność urzędników. W Wielkiej Brytanii po wprowadzeniu zasad prostego języka urzędnicy odnotowali, że potrzebują mniej papieru do drukowania.

Jednak idea prostego języka nie musi dotyczyć autorskiego języka pisarzy, którzy starannie poszukują wysublimowanych brzmień, słów i struktur, aby trafnie przedstawić swoją wizję świata (Lew Tołstoj, Marcel Proust, László Krasznahorkai). Ciężko wyobrazić sobie dzieła literackie tych autorów w prostym języku.

Co w praktyce oznacza prosty język? Oto kilka zasad.

Profesor Uniwersytetu Opolskiego Jolanta Nocoń pochyliła się nad tekstem administracyjnym. Aby ułatwić zrozumienie języka urzędowego, warto dążyć do uproszczenia tekstu na poziomie poznawczym, strukturalnym, pragmatycznym i składowym. Trzymajmy się następujących zasad:

- › Zwracaj się bezpośrednio do adresata (zasada upodmiotowienia odbiorcy).
- › Unikaj dużej liczby imiesłówów (np.: pisząc, mówiąc), czasowników nieosobowych (np.: zostało wykonane) i nagromadzenia rzeczowników, zwłaszcza odczasownikowych (np.: po zapoznaniu się).
- › Nie ukrywaj sprawcy i nadawcy – unikaj strony biernej.
- › Używaj skróconych zdań (15-20 wyrazów).
- › Wytłumacz żargonizmy.
- › Obniż stopień oficjalności i dyrekcyjności.
- › Zhierarchizuj informacje w tekście – zmień układ, podziel tekst na elementy, podaj podstawę prawną na końcu.

Na konferencji nie zabrakło takiego ważnego tematu, jak tekst łatwy do czytania i rozumienia (skrót – ETR, ang. Easy to read – łatwy do czytania). Tekst ETR pomaga osobom z różnymi trudnościami, na przykład osobom z niepełnością intelektualną, czytać i rozumieć

informacje. Uważnie słuchałem wykładu profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza Karoliny Ruty-Korytowskiej o tekstach łatwych do czytania i rozumienia. Każda instytucja publiczna musi umieścić na swojej stronie tekst ETR informujący o zakresie jej działalności. Jest to jedno z minimalnych wymagań w zakresie dostępności informacyjno-komunikacyjnej (Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, art. 6). Badania pokazują, że w 2025 roku brakowało tekstów ETR na stronach instytucji publicznych.

Prosty język i tekst ETR znacznie się różnią. Mają różne standardy. Z powodu łatwości poznawczej tekst ETR jest prostszy niż tekst w języku prostym. Nie tylko osoby z niepełnosprawnością intelektualną potrzebują ETR. Np. osoby z innymi niepełnosprawnościami mogą mieć obniżone zdolności poznawcze, co wynika z braku dostępu do edukacji. Stworzenie uniwersalnego produktu, tekstu zrozumiałego dla wszystkich osób z niepełnosprawnością intelektualną, jest według profesor Ruty-Korytowskiej niemożliwe, bowiem ich zdolności poznawcze są zróżnicowane. Po pierwsze, potrzebna jest większa świadomość o odbiorcach, o osobach z niepełnosprawnością intelektualną. Po drugie, teksty ETR muszą być sprawdzane przez te osoby, zanim zostaną opublikowane.

Cieszę się, że coraz więcej uczelni wyższych oferuje studia podyplomowe z prostego języka, np. studia podyplomowe „Prosty język w instytucjach publicznych” na Wydziale Filologii Polskiej i Klasycznej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu lub na Uniwersytecie Warszawskim. Są też prowadzone szkolenia, np. przez Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej lub Pracownię Prostej Polszczyzny Uniwersytetu Wrocławskiego.

Podsumowaniem mogą być słowa doktor Marty Śleziak (Pracownia Prostej Polszczyzny Uniwersytetu Wrocławskiego): „Każdy obywatel ma prawo do zrozumiałego języka”. Tworząc tekst pisemny lub komunikat ustny, przede wszystkim pamiętajmy o odbiorcy.

Siłaczki nie płaczą

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Dziś zasadziłam drzewo.
Magiczne drzewo
będzie wzrastało z mocą,
kiedy mnie zabraknie.*

*Stań przy nim w ciszy,
dotknij szorstkiej kory.
Będę w nim czekać
na twoje przyjście.*

*Usłyszysz szept kobiety
kochającej i cierpiącej.
Szept tej, która nie płakała,
bo przecież siłaczki nie płaczą.*



**WESPRZYJ NASZE DZIAŁANIA CHARYTATYWNE
PRZEKAZUJĄC 1,5% LUB DAROWIZNĘ**



**DAJ SZANSĘ TYM,
KTÓRZY WIDZĄ INACZEJ**

Twoje wsparcie to szansa na:

- naukę samodzielności i orientacji w przestrzeni
- wsparcie psychologiczne i społeczne
- sprzęt ułatwiający codzienne życie
- edukację i pracę dla naszych podopiecznych



więcej na
fundacja.szansa.org

Jak przekazać 1,5% podatku?

Wpisz nasz numer KRS: 0000260011
w odpowiedniej rubryce swojego formularza PIT.

Jak przekazać darowiznę?

Dokonaj wpłaty na konto
69 1240 1037 1111 0011 0121 5221 tytułem darowizna.



L. Przekazanie 1,5% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP)

Jeśli podasz numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) OPP wybranej z wykazu zamieszczonego na stronie Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego oraz wpiszesz kwotę, to złożysz wniosek o przekazanie tej kwoty OPP. W poz. 149 możesz podać cel, na jaki chciałbyś, aby wskazana przez Ciebie OPP przeznaczyła tę kwotę (cel szczegółowy). Jeśli zaznaczysz kwadrat w poz. 150, wyrazisz zgodę na to, żeby urząd skarbowy przekazał OPP: imię, nazwisko, adres wraz z informacją o kwocie z poz. 148.

147. Numer KRS

0000260011

Kwota dla OPP

Kwota, jaką chcesz przekazać, nie może być większa niż 1,5% podatku należnego (1,5% kwoty z poz. 137). Zaokrąglaj ją do pełnych dziesiątek groszy w dół.

148.

149. Cel szczegółowy

FUNDACJA SZANSA – JESTEŚMY RAZEM

150. Wyrażam zgodę

