

help

JESTEŚMY RAZEM

nr 128 maj 2026 ISSN 2083-2788

Aplikacja Kino Dostępne 2.0 z założenia ma udostępniać seanse filmowe osobom niewidomym i niedowidzącym.

Mateusz Przybysławski

WIDZIEĆ
WIĘCEJ
CIEKAWI
ŚWIATA

Kino
dostępne

Nie tylko
oglądać,
dotknąć,
powąchać,
doświadczyć

Milion
niewykorzystanych
talentów

Ku samodzielności
i dostępności



help

JESTEŚMY RAZEM

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
+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

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



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



Zadanie współfinansowano z budżetu Miasta Katowice



- Wydawnictwo Trzecie Oko
- [wydawnictwotrzecieoko](https://twitter.com/wydawnictwotrzecieoko)
- help@fundacjaszansa.org

REDAKCJA

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

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@fundacjaszansa.org

WSPÓŁPRACA

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

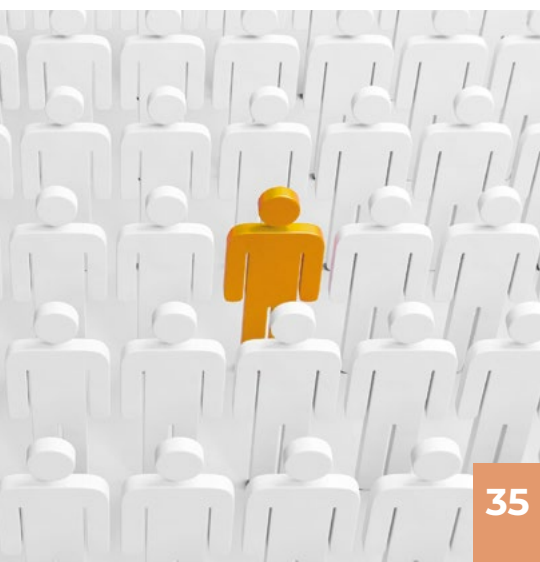
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

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

Na okładce przedstawiamy cyfrowy kolaż. Na pierwszym planie grupa osób idąca górskim szlakiem, w tle ogromna planeta Ziemia.

WWW.WYDAWNICTWOTRZECIEOKO.PL

Spis treści



■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Kolejne z cyklu spotkania Warsaw
Vision: Miasto przyjazne dla niewidomych 10
Ku samodzielności i dostępności 11

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Nie tylko oglądać – dotknąć, powąchać, doświadczyć 14
Konflikty znikąd? Nie. Z czegokolwiek!
Jak je rozbrajać w 3 krokach 16

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Kino dostępne 19
Cztery łapy na drodze do niezależnego życia 22

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Początek wielkiej drogi 26

■ PRAWO I ŻYCIE

Wędka zamiast ryby 30
Milion niewykorzystanych talentów 35
Fitness dla osób niewidomych i słabowidzących 39

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Kluczowe substancje i kofaktory w produkcji kolagenu 41

■ STREFA PSYCHE

Uwolnić wspomnienia 44
Wabi sabi, czyli japońska sztuka życia
w zgodzie z własną niedoskonałością 47

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Posłuchaj – pomyśl – poczuj 50
Cena miłości i prawdy 53
Waga szczerości 54
Niewiadańce – tańce w kręgu
z niewidomymi i niedowidzącymi 55
Wiosna 59

Helpowe refleksje

WIDZIEĆ WIĘCEJ – CIEKAWI ŚWIATA

„Widzieć więcej”, „Jesteśmy razem”, „Świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych”, „Świat otwarty dla niewidomych”, „Widzieć więcej” to główne hasła i idee towarzyszące naszej działalności. Zobaczcie jakież to humanistyczne, mówiąc prościej – ludzkie. Czasem tego rodzaju wyzwania są na wyrost, czasem nie są szczerze, a jedynie są mądrze zaprojektowanym marketingiem. Czasem ktoś nimi się chlubi, a w rzeczywistości jedynie czyha na podziękowania, gratulacje, uznanie, a nawet nagrody. U nas nic podobnego! Dla nas wszystkie one są autentyczne. Fundację tworzyliśmy przecież w gronie ludzi „prawdziwych”. Co to znaczy? Zaangażowanych, wykształconych w naszej dziedzinie, przejętych ideami i działalnością Matki Elżbiety Róży Czackiej, której chodziło o uznanie ludzi niewidzących jako równoprawnych obywateli świata, dziećmi Boga, tak samo jak inni powołanych do świętości, a w tych ramach do równorzędnej edukacji, wykształcenia, pracy, podmiotowości i szacunku. Wychowani na Jej ideach, nasi twórcy i współpracownicy są oddani niewidomym, dbający o nasze sprawy, godne miejsce w społeczeństwie, pomagający osiągać sukcesy zgodne z ambicjami i możliwościami podopiecznych. Tak więc tworzyli oraz rozwijają Fundację ludzie prawdziwi. Trudno się więc dziwić, że hasła, które tworzyliśmy, są autentyczne. Ba, na dodatek mają cudowną własność nieustannego rozwoju. „Jesteśmy razem” jest zarówno stwierdzeniem, jak i życzeniem na przyszłość. Co do terażniejszości, dotyczą naszej grupy. W działaniu fundacyjnym jesteśmy bowiem razem jak tylko się da. Tutaj nie może być mowy o ideowym rozgardiaszu, egocentryzmie, chodzeniu jedynie własnymi ścieżkami. Kiedy współpracuje się z niewidomymi, względnie osobami z innymi niepełnosprawnościami, nie ma mowy o egoistycznym indywidualizmie. Tutaj trzeba umieć słuchać innych i oddać im trochę swojego czasu, myśli, zdolności, pomysłowości, a także zwykłego codziennego podawania pomocnej dłoni. Tutaj musimy umieć być razem. Inaczej nic by się nie udało. Już Matka Elżbieta mówiła, że jako osoby z trudną niepełnosprawnością stanowimy dla innych wyzwanie – jacy powinni być, by okazać się ludzcy, przyjaźni, wyrozumiali



Czasem tego rodzaju wyzwania są na wyrost, czasem nie są szczerze, a jedynie są mądrze zaprojektowanym marketingiem. Czasem ktoś nimi się chlubi, a w rzeczywistości jedynie czyha na podziękowania, gratulacje, uznanie, a nawet nagrody. U nas nic podobnego! Dla nas wszystkie one są autentyczne.

i pomocni. Tak nasi założyciele i kontynuatorzy muszą mieć to w swoim DNA. Tego nie da się udawać!

Bycie razem jest więc zarówno główną cechą, umiejętnością, jak i nakazem. Bywa różnie, ale nie ma wątpliwości – najczęściej potrafimy wykazać, że tacy właśnie jesteśmy. Jest to tak ważne, że aż ważniejsze od idei dawania niewidomym kolejnych zwykłych szans. Już nie jesteśmy więc organizacją o nazwie „Fundacja Szansa dla Niewidomych”, lecz mimo kontynuowania tej działalności „Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem”. Uznaliśmy, że właśnie ta kwestia jest najważniejsza, nadrzędna, z której wynikają inne cele. Niewidomi bez otoczenia naprawdę nic nie widzą. Wsparci pomocą innych widzą trzecim okiem i stają się równorzędnymi partnerami. Nie potrafimy wielu rzeczy, ale jesteśmy zdolni w innych dziedzinach. Nie widzimy, więc nie sprawdzimy kolorów ubrań w sklepie. Za to dobrze wykorzystujemy słuch i potrafimy usłyszeć to, czego nie zauważają inni. Wykazujemy się zdolnościami adaptacyjnymi i potrafimy korzystać z rozwiązań niwelujących niepełnosprawność wzroku, dzięki czemu zastępujemy go zmysłem słuchu czy dotyku. Dzięki dobremu przygotowaniu do życia potrafimy wziąć do rąk urządzenie i zadziwić pełnosprawnych. Bywa, że mimo niewidzenia różne zadania wykonujemy lepiej. Należy jednak szanować, że te możliwości zawdzięczamy wielu innym ludziom, którzy zechcieli o nas pomyśleć – naukowcom, projektantom, wdrożeniowcom, elektronikom, mechanikom, informatykom, rehabilitantom. Oni wszyscy gdzieś daleko, a tak potrzebni, zdystansowani, a tak pomocni. A na co dzień? Nasi najbliżsi – rodziny, grona przyjaciół, nauczyciele, urzędnicy, rehabilitanci. Jesteśmy z nimi razem i to w pełnej symetrii – oni nam, a my im. Bycie razem bowiem to nie tylko branie, również dawanie. A „Świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych”? Jak sobie wyobrażacie go bez trzymania się tej idei? W historii ludzkości, także teraz w wielu miejscach na świecie nie dba się o tę zasadę. Dobra tej ziemi zagarniają tam elity, ludzie najsilniejsi, najbogatsi, najzdrowsi, wreszcie członkowie politycznej elity, ludzie władzy. Jak wtedy żyją pozostali? Jeśli ogromną większość dóbr zagarnia znaczna mniejszość,



Niewidomi bez otoczenia naprawdę nic nie widzą. Wsparci pomocą innych widzą trzecim okiem i stają się równorzędnymi partnerami. Nie potrafimy wielu rzeczy, ale jesteśmy zdolni w innych dziedzinach.

co pozostaje dla ogromnej większości? W tym kontekście sytuacja osób słabszych, starszych, schorowanych, a pomiędzy nimi niepełnosprawnych jest nie do pozazdroszczenia. I nie rzecz w gloryfikowaniu haseł politycznej lewicy, lecz docenianie tych wszystkich, którym leży na sercu dobro drugiego człowieka. Jako chrześcijanin muszę przypomnieć, że o dbałości o innych najcudowniej nauczał Jezus z Nazaretu. Przykazanie o „miłości bliźniego swego jak siebie samego” stało się podstawą humanistycznego podejścia do Dzieła Stwórcy. Czy jesteśmy religijni czy nie, jak tylko zależy nam na sprawiedliwości i dobru każdego człowieka, będziemy dbali także o niewidomych. Wtedy świat już nie będzie jedynie dla wybranych, ale dla każdego. I co się okazuje – jest wtedy naprawdę wspaniale i fascynująco. Kiedy świat jest tylko dla najsilniejszych, staje się trudny, nudny, głupi i konfliktowy. Wtedy nie możemy jako niewidomi powiedzieć, że wszyscy jesteśmy razem i budujemy świat, w którym każdy znajdzie odpowiednie dla siebie miejsce i będzie miał szanse żyć godnie, pomocnie i efektywnie. Kiedy udaje się urzeczywistnić te idee, wszystko staje się ciekawsze. Aby to się stawało, musimy być ciekawi świata – ciekawi, a więc ambitni, staranni, prawdziwi. Stąd kolejne ważne hasło „Wiedzieć więcej”! Nasza Fundacja właśnie taki ma cel od samego początku. Temu służy nowoczesne podejście do procesu usprawniania, rehabilitowania. Jak się wie więcej, także więcej się widzi – innych ludzi, ich problemy, postulaty, potrzeby, możliwości! Widzimy innych i chcemy, by oni widzieli nas! Widzieli – to także rozumieli i chcieli być razem z nami.



Ze statystyk ZUS – mniej rent z tytułu niezdolności do pracy

W 2025 roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyznał ponad 40 tysięcy rent z tytułu niezdolności do pracy. Dane pokazują wyraźnie, że wraz z wiekiem rośnie liczba osób korzystających z tego świadczenia, a największą grupę nowych rencistów stanowią mężczyźni – informuje portal *mir.org.pl*.

Około dwóch trzecich nowych decyzji to renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy. Całkowita niezdolność do pracy orzekana była w znaczącej mniejszości przypadków. Najmniejszą grupę stanowiły osoby, które dodatkowo otrzymały dodatek pielęgnacyjny.

Wyraźna przewaga mężczyzn to znaczący trend w statystykach. Na 25 tys. rencistów przypada 14,5 tys. rencistek. Jeśli chodzi o wiek, to tu także widać różnicę. Średni wiek rencistów to nieco ponad 54 lata, natomiast rencistek to niecałe 50 lat. W ujęciu ogólnym przeciętny wiek osoby otrzymującej rentę to 52,5 roku.

Wyraźna jest zależność między wiekiem a liczbą przyznawanych świadczeń, jako że w skali roku wśród osób młodych renty przyznawane są rzadko i w pojedynczych przypadkach.

Wraz z wiekiem ta liczba rośnie, wyraźnie koło czterdziestki i bardzo dynamicznie po pięćdziesiątce, przekraczając tysiąc przypadków w ciągu roku, dla jednego rocznika. Znacząca liczba nowych decyzji dotyczy osób w wieku od 56 do 58 lat. Statystyki pokazują także, iż maleje liczba przyznawanych rent wśród osób zbliżających się do wieku emerytalnego.

Z komentarza ZUS do tych statystyk wynika, że znaczącą rolę w malejącej liczbie nowych rent odgrywa profilaktyka zdrowotna, której jednym z narzędzi jest rehabilitacja lecznicza finansowana przez ZUS, będąca programem kierowanym do osób zagrożonych utratą zdolności do pracy, takich, które rokują poprawę stanu zdrowia. Na ten program składają się turnusy rehabilitacyjne trwające zwykle nieco ponad trzy tygodnie i obejmujące ćwiczenia ruchowe, fizjoterapię, terapię manualną i wsparcie psychologiczne. Refundowane są koszty leczenia, pobytu i dojazdu na turnus.

Działania poprawiające bezpieczeństwo pracy to kolejny czynnik zmniejszający ryzyko niezdolności do pracy. Sprawdza się w tym względzie prowadzony przez ZUS program wsparcia dla przedsiębiorców pragnących inwestować w rozwiązania ograniczające ryzyko wypadków i chorób zawodowych. W rozpisany przez

ZUS konkursie dotyczącym tych zagadnień przedsiębiorcy mogą uzyskać dofinansowanie w kwocie 350 tysięcy złotych. Ogólna pula środków na ten cel to 150 milionów złotych. Wnioski o dofinansowanie można było składać elektronicznie do 24 marca tego roku.

Choć dane ZUS wyglądają zachęcająco, problem niezdolności do pracy wciąż dotyczy dużej liczby osób, zwłaszcza tych zaawansowanych wiekowo. W związku z tym nie sposób przecenić znaczenia działań profilaktycznych i permanentnego poprawiania warunków pracy. Oba te rozwiązania pozwolą Polakom dłużej pozostać aktywnymi zawodowo.

Sytuacja osób niewidomych w Iranie

Odcięcia dostępu do Internetu w Iranie stały się obecnie narzędziem kontroli społecznej i gospodarczej. Osłabiają źródła utrzymania, pogłębiają nierówności i wykluczają grupy najuboższe, wpędzając miliony ludzi w kryzys – czytamy na portalu *jinhaagency.com*.

Od początku wojny, a nawet w okresie niedawno ogłoszonego zawieszenia broni, zakłócenia i przerwy w dostępie do Internetu w Iranie stały się jednym z najważniejszych mechanizmów rządzenia. Nie da się już tego wytłumaczyć wyłącznie w kategoriach bezpieczeństwa. Zjawisko to osiągnęło poziom swoistej „inżynierii ubóstwa” i stopniowego wykluczania ludzi z życia społecznego.

Według oficjalnych statystyk ponad 60 milionów Irańczyków, ponad 70% populacji tego kraju, łącznie z osobami niewidomymi, w sposób szczególnie polegającymi na Internecie, by móc się przemieszczać czy wykonywać codzienne czynności i zachować choć minimum niezależności, zmagają się z ograniczeniami, które nie tylko pozbawiają dostępu do informacji, ale także pozbawiają możliwości funkcjonowania.

Tego typu sytuacje najlepiej ilustrują konkretne przypadki. Portal przytacza historię Awat, niewidomej kobiety ze Wschodniego Kurdystanu,

która straciła prawą rękę, trzy palce lewej ręki i wzrok w obu oczach w wyniku eksplozji niewybuchu miny lądowej. Po tej tragedii w jakiś sposób odbudowała swoje życie, m.in. dzięki Internetowi, dzięki programom do odczytu ekranu, aplikacjom bankowości internetowej i komunikacji.

Z każdym odcięciem Internetu nie tylko zrywa się jej połączenie ze światem, ale także rozpada się jej odbudowane życie. Dla niej brak Internetu oznacza niemal całkowite wykluczenie, manifestujące się w najdrobniejszych szczegółach codziennego życia.

Awat, która wcześniej potrafiła przeprowadzać proste transakcje bankowe za pomocą telefonu i programów głosowych, teraz, bez Internetu, jest zależna od swojej dziesięcioletniej córki. Najprostsze czynności – wyjście z domu czy przejście krótkiego dystansu z wykorzystaniem specjalnych aplikacji głosowych, stały się niedostępne. To zmusza ją do korzystania z pomocy córki, którą trzyma za rękę, by poruszać się po mieście. Miasto nie jest już dla niej zrozumiałą przestrzenią, lecz mrocznym labiryntem, odzyskującym sens wyłącznie dzięki głosowi dziecka. Awat przez lata starała się odzyskać niezależność, teraz jest zmuszona polegać na córce w najprostszych sprawach. W tym przypadku brak Internetu oznacza przymusowy powrót do stanu bezradności, do punktu, w którym rozpoczęła walkę o jego pokonanie.

Dla osób niewidomych Internet jest infrastrukturą umożliwiającą przetrwanie. Zapewnia mobilność, niezależność, uczestnictwo, a nawet godność ludzką. Jednak w Iranie, nawet w normalnych okolicznościach, wiele usług cyfrowych nie jest dostosowanych do potrzeb osób niewidomych. A wraz z odcięciem Internetu nawet te ograniczone możliwości zostały pogrzebane.

Dla Awat Internet był substytutem oczu. Jego brak powoduje, że ten „cyfrowy wzrok” znika, a otoczenie staje się niedostępne. Jest to odbierane przez nią i przez inne osoby niewidome jako forma przemocy, nie tej fizycznej czy też widocznej, lecz systemowej i niewidzialnej.

Dostępny kościół pw. Wszystkich Świętych w Warszawie

Po zakończonej rewitalizacji Parafia Wszystkich Świętych w Warszawie otwiera podwoje swojego dolnego kościoła. Prace budowlane i konserwatorskie, prowadzone przy wsparciu funduszy unijnych, sprawiły, że po raz pierwszy w swej historii dolny kościół będzie dostępny dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi. Dofinansowanie z programu Infrastruktura i Środowisko (POIiŚ) to prawie 16 milionów złotych – donosi portal mir.org.pl.

Kościół pw. Wszystkich Świętych to jedna z większych świątyń w Polsce i w Warszawie, będąca perłą naszego dziedzictwa narodowego. Dlatego bardzo cieszy jej rewitalizacja. Założeniem projektu było, by dolny kościół stał się miejscem otwartym na kulturę. W jego przestrzeniach dostępne będą trzy ścieżki edukacyjne i wielofunkcyjna sala ze strefą aktywności społecznej i miejscem organizacji wydarzeń, spotkań, imprez i zajęć. W górnym kościele będzie można podziwiać zbiory cennych dzieł sztuki i uczestniczyć w koncertach muzyki organowej, chóralnej i kameralnej. Wszystkie projekty realizowane są zgodnie z potrzebami osób z niepełnosprawnościami.

Dostępność godna naśladowania

Przykład godny naśladowania opisuje portal mir.org.pl. Jeden z europejskich banków działających w Polsce zasłużył na zaszczytny certyfikat „Obiekty bez barier”, dostosowując do potrzeb osób z niepełnosprawnościami swoich 50 oddziałów. Certyfikat ten jest przyznawany przez Fundację Integracja obiektom spełniającym szczegółowe wymagania dostępności i inkluzywnego podejścia do projektowania.

Znaczącą część polskiego społeczeństwa stanowią osoby z niepełnosprawnościami, jest ich około 5 mln. To także klienci banków. Dla tych osób komfort i wygoda korzystania z usług są niesłychanie istotne. Bank, o którym mowa, wdrożył udogodnienia dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się, dla osób niewidomych, słabowidzących czy niesłyszących. Wprowadzono także udogodnienia dla ludzi starszych i osób z małymi dziećmi. W praktyce są to m.in. odpowiednia widoczność obiektów, szerokość drzwi, lokalizacja i dostosowanie bankomatów, ale także dostosowywanie kanałów cyfrowych do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami.

Dostosowania oddziałów banku obejmują szereg działań szczegółowych, kierowanych np. do osób głuchych, niewidomych i słabowidzących. W każdym oddziale dostępna jest bezpłatna pomoc tłumacza języka migowego, ponadto osoby głuche mogą



Po zakończonej rewitalizacji Parafia Wszystkich Świętych w Warszawie otwiera podwoje swojego dolnego kościoła. Prace budowlane i konserwatorskie, prowadzone przy wsparciu funduszy unijnych, sprawiły, że po raz pierwszy w swej historii dolny kościół będzie dostępny dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi.



Jeden z europejskich banków działających w Polsce zasłużył na zaszczytny certyfikat „Obiekty bez barier”, dostosowując do potrzeb osób z niepełnosprawnościami swoich 50 oddziałów.

skorzystać ze specjalnego tabletu lub własnego telefonu, by połączyć się online z profesjonalnym tłumaczem, który wyjaśni zawłościami umowy czy też przedstawi ofertę banku.

Wizytę w banku można wcześniej umówić za pomocą specjalnej aplikacji, rezerwując spotkanie z doradcą, indywidualnym lub biznesowym, na konkretny dzień i godzinę, co pozwala uniknąć kolejek.

W placówkach banku dostępne są wzory dokumentów w formie nagrań audio, nagrań wideo w języku migowym, w postaci wydruków powiększonych i wydruków brajlowskich. Na prośbę osób z dysfunkcjami wzroku pracownicy oddziałów udostępniają lupy powiększające i ramki ułatwiające składanie podpisów.

Poza certyfikatem „Obiekty bez barier” bank – jako pierwsza instytucja finansowa w Polsce – otrzymał certyfikat OK SENIOR przyznany przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej. Certyfikat OK SENIOR jest pierwszym w Europie znakiem jakości i systemem certyfikacji produktów, usług i miejsc przyjaznych osobom w wieku 55-60+, potwierdzającym, że określona usługa czy oferta jest bezpieczna, wiarygodna i dostosowana do potrzeb dojrzałych klientów, co ułatwia im podejmowanie optymalnych decyzji zakupowych.

Nowa, obiecująca metoda obrazowania siatkówki oka

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej rozpoczynają prace nad nową metodą funkcjonalnego obrazowania siatkówki oka u ludzi. Badania z wykorzystaniem m.in. nowoczesnych laserów i wydajnych systemów detekcji pozwolą im, jako pierwszym na świecie, wykorzystać tę innowacyjną technologię w opracowywaniu i ocenie skuteczności terapii genowych i regeneracyjnych chorób oka – donosi portal mir.org.pl.

Na badania nad projektem „Dwufotonowa oftalmoskopia czasu życia fluorescencji: nowe perspektywy w diagnostyce chorób oczu” zespół



pod kierunkiem dra inż. Jakuba Bogusławskiego z Wydziału Elektroniki, Fotoniki i Mikrosystemów otrzymał niemal 4 mln zł z programu First Team FENG Fundacji na rzecz Nauki Polskiej.

„Dwufotonowa oftalmoskopia czasu życia fluorescencji” brzmi bardzo zagadkowo, warto więc rozszyfrować tę zaawansowaną technologię. Pozwala ona na obserwowanie z niezwykłą precyzją procesów biochemicznych zachodzących w komórkach fotoreceptorów, bez konieczności pobierania próbek czy ingerencji w tkanki, a więc całkowicie nieinwazyjnie. I właśnie ta precyzja pomiaru czasów zaniku fluorescencji w oku ludzkim jest jak dotąd największym wyzwaniem.

Naukowcy pracują nad nowymi rozwiązaniami z zakresu optyki, elektroniki i fotoniki, m.in. nad specjalnymi laserami i nad wydajnymi systemami detekcji i liczenia pojedynczych fotonów. Właśnie rozpoczęty projekt umożliwi zastosowanie innowacyjnych technologii w diagnostyce chorób oczu. Będzie on realizowany w Zespole Ultraszybkiej Biofotoniki, we współpracy z Międzynarodowym Centrum Badań Oka w Warszawie, z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Jenie i z firmą InCellVu S.A.

Praktyczne zastosowanie tego nowego narzędzia diagnostycznego będzie polegało na opracowywaniu i ocenie skuteczności terapii genowych i regeneracyjnych chorób oka, zwłaszcza tych prowadzących do utraty wzroku. Długoterminowym efektem projektu może być powstanie nowych terapii, pozwalających przywrócić wzrok lub zapobiec jego utracie.

KOLEJNE Z CYKLU SPOTKANIA WARSAW VISION: MIASTO PRZYJAZNE DLA NIEWIDOMYCH

Za nami kolejne seminarium oraz spotkanie informacyjne z cyklu Warsaw Vision: Miasto przyjazne dla niewidomych, podsumowujące ostatnie miesiące intensywnych testów i realizacji projektu „Warszawa dostępna dla niewidomych”. Wydarzenie zgromadziło ekspertów, instruktorów, testerów oraz osoby zaangażowane w rozwój dostępnych rozwiązań miejskich, tworząc przestrzeń do wymiany doświadczeń, refleksji oraz wspólnego wypracowywania rekomendacji na przyszłość.



Jednym z kluczowych tematów spotkania była miejska aplikacja NawiGo wspierająca mikronawigację w przestrzeniach publicznych, takich jak stacje metra czy budynki użyteczności publicznej. System działa w oparciu o rozbudowaną sieć beaconów. Uczestnicy mieli okazję zapoznać się z funkcjonalnościami aplikacji oraz jej potencjałem w zakresie wspierania samodzielności osób niewidomych i słabowidzących.

Szczególną uwagę poświęcono wynikom testów użytkowników i analiz eksperckich. Do tej pory zebrano ponad 160 raportów użytkowników oraz ponad 70 pogłębionych opinii eksperckich. Seminarium było okazją do otwartej dyskusji nad kierunkami dalszego rozwoju projektu oraz identyfikacji najważniejszych wyzwań.

Podczas spotkania informacyjnego odpowiedzieliśmy na pytania uczestników i przedstawiliśmy szczegóły dotyczące funkcjonowania aplikacji NawiGo dla mieszkańców zainteresowanych jej wykorzystaniem w codziennym życiu. Wnioski płynące z realizacji projektu pokazują jednak, że jego znaczenie wykracza poza pierwotne założenia. Działania projektowe realnie wpływają na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i komfortu poruszania się w przestrzeni publicznej przez osoby z niepełnosprawnością wzroku. Spacerory i testy prowadzone z udziałem instruktorów

i asystentów wzmacniają pewność siebie osób niewidomych oraz pomagają przełamywać bariery psychologiczne. Coraz częściej uczestnicy, którzy wcześniej nie zdecydowali się na samodzielne załatwianie spraw w urzędach, podejmują takie działania dzięki zdobytemu doświadczeniu i wsparciu zespołu projektowego oraz znajomości nowych rozwiązań.

Warsaw Vision to przede wszystkim proces współtworzenia rozwiązań z udziałem użytkowników. Każde spotkanie stanowi okazję do zebrania cennych uwag i propozycji usprawnień.

Kolejne spotkania planowane są na najbliższe miesiące. Ich celem będzie dalsze konsultowanie aplikacji miejskiej z użytkownikami, organizacja spacerów edukacyjnych i indywidualnych testów, a przede wszystkim konsekwentne budowanie miasta przyjaznego i dostępnego dla wszystkich.

Masz pytania lub propozycje? Napisz do nas na: info@warsawvision.com

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



KU SAMODZIELNOŚCI I DOSTĘPNOŚCI

Za nami kolejna, niezwykle intensywna i wartościowa edycja projektu „Ku samodzielności i dostępności”, realizowanego przez bydgoski oddział Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem i finansowanego ze środków PFRON w latach 2025/2026. Ta edycja projektu była w dużej mierze odpowiedzią na potrzeby zgłaszane przez samych uczestników. Wsłuchując się w ich głosy postawiliśmy przede wszystkim na rozwój kompetencji technologicznych, które w dzisiejszym świecie są często warunkiem niezależności.

Jednym z filarów projektu były indywidualne konsultacje z tyfloinformatykiem. To właśnie te zajęcia cieszyły się największym zainteresowaniem i okazały się niezwykle potrzebne. Uczestnicy mieli możliwość pracy w swoim tempie, dostosowanej do ich poziomu zaawansowania oraz indywidualnych potrzeb oraz na swoim sprzęcie, który na co dzień użytkują. Zdecydowana większość zajęć dotyczyła obsługi smartfonów – zarówno z wykorzystaniem funkcji udźwiękowienia, jak i dużego powiększenia. Dla wielu osób był to pierwszy krok w stronę samodzielnego korzystania z urządzeń mobilnych. Uczyliśmy się wykonywania podstawowych czynności, takich jak odbieranie połączeń, pisanie wiadomości czy korzystanie z kontaktów, ale także bardziej zaawansowanych funkcji – instalowania aplikacji, korzystania z nawigacji czy obsługi bankowości mobilnej. Bardzo ważnym elementem zajęć było zakładanie i obsługa profilu zaufanego. Uczestnicy poznawali różne możliwości – od załatwiania spraw urzędowych online, po dostęp do różnych portali. Poruszaliśmy również temat korzystania z Systemu Obsługi Wsparcia, który dla wielu osób był wcześniej niedostępny lub zbyt skomplikowany. Część beneficjentów zgłaszała potrzebę uporządkowania swojej wiedzy z zakresu codziennego korzystania z aplikacji – takich jak komunikatory, aplikacje zakupowe czy rozkłady jazdy. Inni zaczęli od zupełnych podstaw, ucząc się obsługi telefonu krok po kroku. Niewielka grupa uczestników skorzystała ze wsparcia w zakresie obsługi laptopa – pracy z dokumentami, przeglądania Internetu czy korzystania z poczty elektronicznej. Prowadzący wykazywał się ogromną cierpliwością, empatią



i zaangażowaniem. Każdej osobie poświęcał tyle czasu, ile było potrzebne, by mogła poczuć się pewniej i bardziej samodzielnie. Dzięki temu zajęcia nie tylko rozwijały kompetencje, ale także budowały wiarę we własne możliwości.

W tej edycji projektu znacząco rozwinęliśmy także ofertę warsztatów manualnych. Były one odpowiedzią na potrzebę tworzenia oraz spędzania czasu w sposób kreatywny i relaksujący. Uczestnicy mieli okazję spróbować swoich sił w wielu technikach rękodzielniczych. Dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty z zaplatań makramy, które wymagały skupienia i cierpliwości. Tworzyliśmy stroiki bożonarodzeniowe, które nie tylko ozdobiły domy uczestników, ale stały się także pięknymi prezentami dla bliskich. Ogromną popularność zdobyły warsztaty tworzenia świec z wosku sojowego oraz kul do kąpiel. Te ostatnie wręcz zrobiły furorę – uczestnicy chętnie eksperymentowali z zapachami, kolorami i dodatkami, tworząc własne, unikalne kompozycje. Warsztaty manualne były nie tylko formą rozwijania zdolności,



ale także doskonałą okazją do integracji, rozmów i wspólnego spędzania czasu w przyjaznej atmosferze.

Nieodłącznym elementem projektu były warsztaty kulinarne, które przyciągnęły dużą grupę panów. Ich zaangażowanie, pomysłowość i umiejętności niejednokrotnie nas zaskakiwały i inspirowały. Wspólnie przygotowaliśmy wiele prostych, ale smacznych potraw – od gofrów, racuchów, panekjków i naleśników, po różnego rodzaju sałatki i desery. Zajęcia te pokazały, że gotowanie może być nie tylko codziennym obowiązkiem, ale także przyjemnością i sposobem na wyrażenie siebie. Zwieńczeniem naszych kulinarnych działań była wizyta w Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. L. Braille’a. Było to wyjątkowe doświadczenie – od samego początku czuliśmy się tam mile widziani, zaopiekowani i w pełni zrozumiani. Podczas warsztatów przygotowaliśmy zarówno tradycyjne potrawy wielkanocne, jak i nowoczesne przekąski. Wśród nich znalazły się m.in. muffinki z polewą czekoladową, pasztet jajeczno-pieczarkowy, przekąski z ciasta francuskiego, roladki z kurczaka czy biała kiełbasa faszerowana śliwkami. Nie zabrakło także słodkich eksperymentów – kuskus na słodko okazał się absolutnym hitem! Atmosfera była niezwykle dynamiczna – gwar rozmów, śmiech i zapachy tworzyły klimat prawdziwej, profesjonalnej kuchni. Nie sprawdziło się na szczęście przysłowie „Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść”. Co ważne – wszystko było doskonale dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcjami wzroku.

Ważnym elementem projektu były warsztaty z zakresu zdrowia i naturalnych metod wspierania organizmu. Wielu naszych beneficjentów interesuje się podejściem holistycznym, dlatego zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem. Podczas spotkań wymienialiśmy się doświadczeniami, rozmawialiśmy o naturalnych sposobach dbania o zdrowie, a także dzieliliśmy się sprawdzonymi przepisami – m.in. na zioła szwedzkie czy pastę budwigową. Była to przestrzeń do inspiracji, refleksji i wzajemnego wsparcia.

Istotne były warsztaty z zakresu pisania wniosków o dotacje i dofinansowania. Dzięki spotkaniom z ekspertką uczestnicy zdobyli praktyczną wiedzę, która może realnie wpłynąć na ich sytuację życiową. Rozmawialiśmy m.in. o rencie socjalnej, procedurach odwoławczych, stopniu niepełnosprawności, a także o programach takich jak Aktywny Samorząd, likwidacja barier czy świadczenie wspierające. Wiele wątpliwości zostało rozwiązanych, a uczestnicy zyskali większą pewność w poruszaniu się po systemie wsparcia.

Projekt to także wspólne wyjazdy i poznawanie nowych miejsc. Odwiedziliśmy m.in. Poznań, Gdynię oraz Toruń, a także na nowo



Jednym z filarów projektu były indywidualne konsultacje z tyfloinformatykiem. To właśnie te zajęcia cieszyły się największym zainteresowaniem i okazały się niezwykle potrzebne.

odkrywaliśmy Bydgoszcz. Szczególne wrażenie zrobiła na nas wizyta w Ośrodku Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu, gdzie poznaliśmy dostępny sprzęt i ofertę dla osób z dysfunkcjami wzroku. Odwiedziliśmy wystawę w Ratuszu Staromiejskim. Szczególne emocje wzbudziła ekspozycja „Wszystko dla pań. Modowe akcesorium 1830–1940”. Panie z uśmiechem przenosiły się w czasie do lat młodości swoich babć, a możliwość przymierzenia strojów z minionych epok była świetną atrakcją. Na zakończenie wybraliśmy się na pyszne, legendarne już lody w Cukierni Lenkiewicz – prawdziwy klasyk każdej wizyty w Toruniu. Organizowaliśmy też spacer tematyczne i wyjścia plenerowe. Piknik w Myślęcinku, spacer nordic walking, relaks przy tężni – wszystko to sprzyjało integracji i dobremu samopoczuciu.

Styczeń był dla nas wyzwaniem – trudne warunki pogodowe ograniczyły część działań. Mimo to najbardziej zaangażowani uczestnicy nadal aktywnie brali udział w zajęciach. Spotykaliśmy się na grach planszowych, warsztatach manualnych i rozmowach, które często przeradzały się w ciekawe dyskusje o świącie i zmianach zachodzących wokół nas.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty z kosmetologiem i podologiem. Uczestnicy zdobyli wiedzę na temat pielęgnacji skóry, doboru ubrań i dodatków oraz dbania o zdrowie stóp. Indywidualne konsultacje pozwoliły na dopasowanie zaleceń do konkretnych potrzeb, a wspólne zakupy były nie tylko praktyczne, ale także pełne radości i dobrej energii.

Na zakończenie chcemy z całego serca podziękować naszym beneficjentom. To dzięki ich zaangażowaniu, obecności i otwartości ten projekt miał tak wyjątkowy charakter. Ich pomysły, sugestie i potrzeby są dla nas najważniejszą inspiracją do dalszego działania.

Dziękujemy za każdy wspólny dzień, rozmowę, uśmiech i energię, którą wnosiliście do naszych spotkań. To właśnie Wy tworzyacie tę społeczność.

Już dziś zapraszamy nowe osoby do udziału w kolejnej edycji projektu „Ku Samodzielności i Dostępności”, która startuje w kwietniu. Jeśli chcesz rozwijać swoje umiejętności, poznawać nowych ludzi i aktywnie spędzać czas – dołącz do nas. Razem możemy jeszcze więcej!



Atmosfera była niezwykle dynamiczna – gwar rozmów, śmiech i zapachy tworzyły klimat prawdziwej, profesjonalnej kuchni. Nie sprawdziło się na szczęście przysłowie „Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść”.





MARZENA CZERWIŃSKA-MURGAN

Nie tylko oglądać – dotknąć, powąchać, doświadczyć

WYJĄTKOWA WIZYTA W MUZEUM FARMACJI

Z uśmiechem, ciekawością i... nosem w gotowości ruszyliśmy na kolejną kulturalną przygodę w ramach projektu Nowe FIO. Tym razem Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem Odział Łódzki odwiedziła niezwykle miejsce na mapie Łodzi – Muzeum Farmacji im. prof. Jana Muszyńskiego. I choć muzeum kojarzy się zwykle z hasłem „proszę nie dotykać”, tutaj było zupełnie odwrotnie. Rękawiczki w dłoń i... można było poznawać historię farmacji nie tylko oczami, ale przede wszystkim dotykiem, słuchem, zapachem i wyobraźnią.

Dla naszych niewidzących i niedowidzących Beneficjentów była to prawdziwa podróż w czasie. Apteka sprzed prawie 200 lat? W Łodzi wszystko jest możliwe! Dowiedzieliśmy się, że pierwsza apteka w Łodzi powstała już w 1829 roku. Co ciekawe, najstarsza funkcjonująca do dziś apteka w Polsce znajduje się w Zamościu i działa nieprzerwanie od... 1616 roku! Kiedyś apteka nie była tylko miejscem po leki. Była trochę jak dzisiejsze centrum handlowe, muzeum osobliwości i punkt

informacji turystycznej w jednym. Można było tam zobaczyć: kakao, ususzone trujące ryby, skóry węży, egzotyczne przyprawy i towary kolonialne. W czasach bez Internetu i podróży apteka była jedynym miejscem, gdzie można było zobaczyć „świat”.

Profesor, który rysował rośliny i pisał wiersze – patronem muzeum jest niezwykła postać – Jan Muszyński. Botanik, farmaceuta, naukowiec, artysta, poeta i... dżentelmen. W 1923 roku stworzył podręcznik leków, w którym samodzielnie szkicował każdą roślinę. Co ważne – takich podręczników nie było wtedy ani w Polsce, ani na świecie! Zapraszał studentów do współpracy, był uprzejmy, życzliwy i z ogromnym szacunkiem traktował swoje koleżanki farmaceutki. Jego prace można dziś oglądać w muzeum – obok dawnych wag, mikroskopów i pierwszych masowo produkowanych leków w oryginalnych opakowaniach.

Jedną z największych ciekawostek były szklane butelki wykonane z uranu. Piękne, zielone

i... radioaktywne. Tak, radioaktywne! Pięknie świeciły na zielono i służyły do przechowywania leków. Dziś wiemy, że zdrowe to nie było, ale jako reklama ekspozycji działały znakomicie. Zobaczyliśmy też: rtęciowy ciśnieniomierz, ręcznie pisane manualy apteczne, rekonstrukcję XIX-wiecznej izby ekspedycyjnej, dawną zielarnię, pojemniki na składniki medyczne sprzed ponad wieku. Dowiedzieliśmy się również, że rośliny trujące bywały lekami na serce, a kanon piękna był kiedyś tak odmienny, że sprzedawano specyfiki na wybielanie piegów... zawierające rtęć. Czekolada jako lek? Dzieci były zachwycone... Prawdziwym hitem okazała się historia tabletek przeczyszczających połączonych z czekoladą. Pomysł genialny... do momentu, gdy dzieci zaczynały traktować je jak słodczyce i zjadały w nadmiarze. Farmaceuci mieli wtedy pełne ręce roboty!

Muzeum, które można dotknąć. Dzięki życzliwości przewodniczki osoby niewidome mogły w rękawiczkach dotykać wybranych eksponatów. Słuchali opowieści, badali faktury, kształty, ciężar przedmiotów. Historia dosłownie była w ich rękach. I to właśnie takie momenty pokazują jak ważne są tego typu wyjścia – uczą



samodzielności, pozwalają doświadczać kultury wszystkimi zmysłami i budują pewność siebie.

A potem... tworzyliśmy perfumy! Po solidnej dawce historii przyszedł czas na zapachowe szaleństwo. Pod okiem szkoleniowca każdy z uczestników wybierał trzy zapachy: nutę głowy, nutę serca, nutę bazy i komponował własny flakonik perfum. Do wyboru było mnóstwo olejków eterycznych, m.in.: lawenda, róża, jaśmin, bergamotka, pomarańcza, cytryna, grejpfrut, mięta, eukaliptus, rozmaryn, sosna, paczula, wanilia, cynamon, goździk, imbir, drzewo sandałowe, cedr, mandarynka, limonka, maliny, a nawet... słodki arbuz!. Osoby niewidome były zachwycone. Z niewielką pomocą mogły samodzielnie zdecydować jakie zapachy do siebie pasują. To była prawdziwa aromaterapia połączona z ogromną dawką radości.

Ta wizyta pokazała coś bardzo ważnego – że kultura, historia i sztuka nie są tylko do oglądania. Można je dotykać, wąchać, przeżywać i doświadczać. Są dla wszystkich! Dla naszych Beneficjentów to nie była zwykła wycieczka. To była lekcja samodzielności, odwagi w podejmowaniu decyzji i radości z odkrywania świata na własnych zasadach. A zapachy, które zabrali ze sobą w małych flakonikach, na długo będą im przypominać tę niezwykłą podróż do świata dawnej farmacji.



Dla naszych niewidzących i niedowidzących Beneficjentów była to prawdziwa podróż w czasie. Apteka sprzed prawie 200 lat? W Łodzi wszystko jest możliwe! Dowiedzieliśmy się, że pierwsza apteka w Łodzi powstała już w 1829 roku. Co ciekawe, najstarsza funkcjonująca do dziś apteka w Polsce znajduje się w Zamościu i działa nieprzerwanie od... 1616 roku!

Konflikty znikąd? Nie. Z czegokolwiek! Jak je rozbrajać w 3 krokach



„Znowu zostawiłeś naczynia w zlewie!”
„Przecież mówiłem, że zaraz to zrobię!”
„Nie słuchasz mnie!”

Brzmi znajomo? Konflikty nie biorą się znikąd. Biorą się z kubków, kalendarzy, niewysłuchanych próśb i niejasnych sygnałów. Dobra wiadomość: można je rozbrajać. Trzy kroki – proste, choć wymagają treningu – pomogą przejść od wybuchu do rozmowy. Pokażę je z perspektywy pedagoga oraz osoby, która wie, że gdy nie widzimy, musimy... usłyszeć i poczuć więcej.

Zanim zaczniemy: skąd się biorą konflikty? Krótka teoria w pigułce

Konflikt to nie „kłótnia”. To sytuacja, w której co najmniej dwie strony postrzegają swoje potrzeby, cele lub wartości jako sprzeczne – i reagują napięciem. Psycholog Morton Deutsch rozróżnia konflikty konstruktywne (uczą, rozwijają) i destruktywne (niszczą relację). Friedrich Glasl opisał 9 poziomów eskalacji – od utwardzonych stanowisk po „razem w przepaść”. Domowe spory zwykle kręcą się wokół pierwszych trzech poziomów: napięcie → debata → czyny zamiast słów. Działajmy, zanim wskoczymy wyżej.

Rozbrajanie vs. rozpalanie – dwa kierunki energii konfliktu

- | **Rozbrajanie (deeskalacja):** świadome chłodzenie emocji, porządkowanie komunikatów, przywracanie poczucia bezpieczeństwa. Narzędzia: pauza, parafraza, konkrety, humor bez sarkazmu.
- | **Rozpalanie (eskalacja):** dokładanie „drewna do ognia” – uogólnienia („zawsze”, „nigdy”), etykietowanie („jesteś leniwy”), ironia, ciche dni, dotyk bez zapowiedzi.

Celem nie jest wygrać, ale przywrócić przepływ informacji i szacunek. Rozbrojenie to nie kapitulacja – to zmiana z pytania „kto ma rację?” na „czego potrzebujemy?”.

Słowniczek pojęć na start

- | Eskalacja – narastanie napięcia i wrogości, przesuwanie się od problemu rzeczowego do ataku na osobę.
- | Deeskalacja / Rozbrajanie – świadome obniżanie napięcia i organizowanie rozmowy tak, by znaleźć rozwiązanie.
- | NVC (Nonviolent Communication / Porozumienie bez przemocy) – model Marshalla Rosenberga: obserwacja, uczucie, potrzeba, prośba.
- | Parafraza – krótkie streszczenie cudzej wypowiedzi własnymi słowami, by upewnić się, że rozumiemy.
- | Check-in – umówione, krótkie sprawdzenie sytuacji/relacji (np. raz w tygodniu: co działa, co poprawić?).
- | Hasło STOP – sygnał przerywania rozmowy, gdy emocje przekraczają granicę bezpieczeństwa.

Krok 1. Zatrzymaj się i nazwij: „Co się naprawdę dzieje?”

A. STOP – pauza, która ratuje rozmowę. Oddychaj: 4 wdechy, 4 wydechy (liczone palcami). Odsuń się na chwilę: jeśli możesz, zmień pomieszczenie, przejdź do innego pokoju, na

balkon. Dotyk jako kotwica: przyłóż rękę do klatki piersiowej, poczuj bicie serca. Uwaga idzie z emocji do ciała.

B. Nazwij emocję i potrzebę. Zamiast: „Jesteś nieodpowiedzialny!”. Powiedz: „Jestem sfrustrowana, bo potrzebuję wsparcia przy obowiązkach.”

C. Formuła 4 elementów (wg NVC – Porozumienia bez przemocy):

1. Fakt: „Kiedy naczynia stoją w zlewie od rana...”
2. Uczucie: „...czuję złość i zmęczenie...”
3. Potrzeba: „...bo ważna jest dla mnie współpraca”
4. Prośba: „Czy możesz wziąć naczynia dziś do 18:00?”

D. Uwaga słuchowa. Jeśli nie widzisz mimiki, wsłuchaj się w ton, tempo, pauzy. To często więcej niż słowa. Zapytaj: „Słyszę, że mówisz szybciej niż zwykle. Czy jesteś zdenerwowany?” – to otwiera przestrzeń do dialogu.

Krok 2. Usłysz drugą stronę: parafraza, pytania, empatia

A. Parafraza – proste narzędzie z wielką mocą. „Rozumiem, że jesteś zdenerwowany, bo zapomniałam o twoim mailu i czujesz się nieważny – dobrze rozumiem?” Dlaczego działa? Bo druga osoba czuje się „usłyszana”. Bez tego nie przejdzie do szukania rozwiązań.

B. Pytania otwarte i zamknięte – kiedy które? Otwarte: „Co by ci teraz pomogło?” – poszerzają pole. Zamknięte: „Czy będzie dla ciebie ok, jeśli zadzwonię jutro do 10:00?” – precyzują ustalenia.

C. Empatia bez wzroku. Sygnały dźwiękowe: westchnięcia, śmiech bez radości, tupanie – to też komunikaty. Dotyk z pozwoleniem: „Mogę cię przytulić?” – pytanie daje wybór. Przestrzeń: „Chcesz teraz ciszy, czy wolisz pogadać?” – uszanuj odpowiedź.

Krok 3. Ustalmy „co dalej”: konkret, kontrakt, check-in

A. Konkrety zamiast ogólników. Zamiast: „Postaraj się bardziej pomagać.” Powiedz: „Wynosisz śmieci w poniedziałki i czwartki, przed 9:00. Ustawimy przypomnienie głosowe.”

B. Mały kontrakt domowy. Kto? (Imię), Co? (Zadanie / zachowanie), Kiedy i jak często? (Czas, harmonogram), Jak sprawdzamy? (Checklista dotykowa, audio notatka, przypomnienie w telefonie), Co jeśli nie wyjdzie? (Plan B, nie kara – np. zamiana zadań, dodatkowy check-in)

C. Check-in po tygodniu. Krótka rozmowa: „Co zadziało? Co trzeba poprawić?” Pytania pomocnicze:



Konflikty nie biorą się znikąd. Biorą się z kubków, kalendarzy, niewysłuchanych próśb i niejasnych sygnałów. Dobra wiadomość: można je rozbrajać. Trzy kroki – proste, choć wymagają treningu – pomogą przejść od wybuchu do rozmowy.



Rozbrajanie (deeskalacja): świadome chłodzenie emocji, porządkowanie komunikatów, przywracanie poczucia bezpieczeństwa. Narzędzia: pauza, parafraza, konkrety, humor bez sarkazmu.

„Czy czułeś się wysłuchany?”
„Co było najtrudniejsze?”
„Czy potrzebujesz czegoś ode mnie?”

Narzędziownik osoby niewidomej (i nie tylko)

- | Notatnik audio – nagraj ustalenia i emocje po rozmowie (1 minuta).
- | Dotykowe checklisty – gumka recepturka na słoiku = zrobione, bez = do zrobienia.
- | Wspólne kalendarze głosowe – Asystenci głosowi (Alexa, Asystent Google) czytają przypomnienia wszystkim domownikom.
- | Hasło STOP – umówione słowo sygnalizujące, że za chwilę przekroczysz granicę (np. „pomidor”).

Najczęstsze „miny” w konfliktach i jak je ominąć

1. Domyślanie się („Powinieneś wiedzieć, że...”).
→ Zamiast: „Potrzebuję, żebyś...”
2. Generalizacja („Zawsze”, „nigdy”).
→ Zamiast: „Wczoraj / Dziś / W tym tygodniu...”
3. Diagnozowanie osoby („Jesteś leniwy”).
→ Zamiast: „Nie zrobiłeś X, a to dla mnie ważne”.
4. Ciche dni – karanie ciszą.
→ Zamiast: „Potrzebuję dwóch godzin przerwy. Porozmawiajmy o 19:00.”
5. „Żartowanie” z czyichś ograniczeń
→ Zamiast: zapytaj, czy dana forma humoru jest ok. Nie zakładaj.

Mini-scenki (do odegrania w domu lub... nagrania w wersji audio)

Scenka A: „Gdzie jest mój kubek?”

Osoba 1: „Znowu przestawiłeś mój kubek! Jak mam go znaleźć?!”

Osoba 2: „Nie wiedziałem, że to twój ulubiony. Odłożyłem do zlewu.”

Rozbrojenie:

Osoba 1: „Jestem zdenerwowana, bo potrzebuję stałych miejsc – inaczej tracę orientację. Ustalmy, że mój kubek stoi zawsze przy czajniku.”

Osoba 2: „Ok. A jeśli sprzątam, odkładam go z prawej strony zlewu i nagrywam ci szybkie audio.”

Scenka B: „Telewizor za głośno!”

Osoba 1: „Wyłącz to, nie mogę się skupić!”

Osoba 2: „Ale ja słucham kazania, za chwilę kończę.”

Rozbrojenie:

Osoba 1: „Potrzebuję ciszy, bo pracuję. Czy możesz użyć słuchawek do 16:00?”

Osoba 2: „Jasne. A jutro ja potrzebuję spokojnej kuchni od 8:00. Dogadane?”

Quiz: „Rozbrajam czy rozpalam?”

Instrukcja: Odpowiedz TAK/NIE. Zlicz „TAK”.

1. Zanim odpowiem, robię choć jeden świadomy oddech.
2. Używam zdań „ja” zamiast „ty zawsze...”.
3. Parafrazuję to, co usłyszałem/am.
4. Ustalamy wspólnie terminy i sposób kontroli ustaleń.
5. Mamy w domu „hasło STOP” na przerwanie kłótni.

Wynik:

5 TAK: Masz w szufladzie rozbrajacza konfliktów.

3–4 TAK: Jesteś na dobrej drodze – wybierz jeden punkt do treningu w tym tygodniu.

0–2 TAK: Zaczynaj od kroku 1 i zrób z niego nawyk. Bez paury nie ma rozmowy.

Na zakończenie: konflikt jako informacja, nie katastrofa

Konflikt to sygnał – potrzebujemy czegoś, czego nie dostajemy. Nie musimy się go bać. Kluczem jest sposób: pauza zamiast wybuchu, słuchanie zamiast domyślania, konkrety zamiast mgły. A jeśli mimo starań utkniecie – nie wstyd prosić o mediatora: pedagoga, psychologa, zaufanego duszpasterza. To też forma troski o relację.



Konflikt to nie „kłótnia”. To sytuacja, w której co najmniej dwie strony postrzegają swoje potrzeby, cele lub wartości jako sprzeczne – i reagują napięciem.

Kino dostępne

Aplikacja Kino Dostępne 2.0 z założenia ma udostępniać seanse filmowe osobom niewidomym i niedowidzącym. W artykule postaram się sprawdzić czy tak naprawdę jest. Program jest darmowy, a jego autorem jest fundacja „Kino Dostępne”. Aplikację testuję na systemie iOS 26.4. Jest ona dostępna również na Androida. Aplikacja, za pośrednictwem smartfona, udostępnia wybraną audiodeskrypcję, która może być odtworzona na słuchawkach użytkownika. Takie rozwiązanie wydaje się być idealne, gdyż osoba niewidoma nie musi wypożyczać specjalnych aparatów do audiodeskrypcji, a kina nie muszą w nie inwestować. Ostatecznie osoba z dysfunkcją wzroku może uruchomić opis audio w każdym kinie, a nie tylko w wybranych miejscach. Aplikacja oprócz audiodeskrypcji może udostępniać napisy do filmów w formie dźwiękowej.



Kinematografia to iluzja ruchu uzyskiwana przez rejestrowanie i szybkie wyświetlanie wielu nieruchomych zdjęć na ekranie. Dziś jest ona wspierana przez dźwięk, zarówno dialogi, jak i efekty specjalne. Kino, będące wynikiem naukowych dążeń XIX wieku, stało się wkrótce źródłem rozrywki dla mas. Początkowo uznawano je za chwilową modę, która nie ma żadnej przyszłości, dziś przemysł filmowy wart jest miliardy dolarów.

Trudno wskazać jedną osobę, którą można by nazwać „ojcem kina”. Przedstawię tutaj kilka faktów, które przyczyniły się do rozwoju tej dziedziny.

- | 1877 r. – Hannibal Goodwin opatentował taśmę celuloidową, na której można było zapisywać obraz.
- | 1888 r. – Louis Le Prince za pomocą jednosoczewkowej kamery zarejestrował film

składający się z dziewięciu klatek i trwający dwie sekundy „Roundhay Garden Scene”.

- | 1891 r. – prezentacja przez amerykańską firmę Edison Company prototypu kinetoskopu, który umożliwiał oglądanie ruchomych obrazów jednej osobie w danym momencie.
- | 1895 r. – wyświetlenie przez braci Lumière 45-sekundowego filmu w piwnicy Grand Café na bulwarze Capucines w Paryżu. „Wyjście robotników z fabryki Lumière w Lionie” obejrzało 35 osób.
- | 1909 r. – publiczna prezentacja kinemacolor. Na początku do produkcji czarno-białych zdjęć kolor dodawano ręcznie za pomocą barwienia, tonowania i nakładania szablonów. Proces ten był bardzo pracochłonny. Filmy produkowane tą techniką były dłuższe i trwały nawet 2 godziny. Wczesne procesy Technicolor stosowane od 1915 r. były uciążliwe i drogie, aż do wprowadzenia trójkolorowego procesu w 1932 r.

| 1927 r. – dodanie dźwięku, czyli Vitaphone od Warner Brothers. Pierwszym pełnometrażowym filmem, w którym zastosowano zsynchronizowane dialogi, był „The Jazz Singer”. Dodanie zsynchronizowanego dźwięku do wyświetlanych filmów wykonywano za pomocą cylindrów lub płyt fonograficznych. System ten jednak okazał się zawodny i wkrótce został zastąpiony optyczną ścieżką dźwiękową o zmiennej gęstości, nagrywaną fotograficznie wzdłuż krawędzi filmu. Pojawienie się dźwięku w filmach zapewniło dominującą rolę amerykańskiemu przemysłowi kinowemu i dało początek tzw. Złotemu wiekowi Hollywood. W latach 30. i 40. XX wieku kino było główną formą popularnej rozrywki, a ludzie chodzili do niego nawet dwa razy w tygodniu.

W ciągu ostatnich 20 lat produkcja filmowa uległa głębokiej zmianie pod wpływem szybko rozwijającej się technologii cyfrowej. Większość popularnych produkcji jest wykonywana w formatach cyfrowych, a edycja i efekty specjalne na komputerach. Taki stan rzeczy pozwala na stwierdzenie, że na ekranie wszystko jest możliwe, a produkcja jest tańsza i łatwiejsza (<https://www.casfera.pl/od-kinetoskopu-po-technologie-3d-czyli-krotka-historia-kina/>).

Kilka polskich ciekawostek dotyczących kina

| 1908 r. – Kazimierz Prószyński, Polak, skonstruował pierwszą ręczną kamerę filmową i jednocześnie pierwszą korzystającą z automatycznego napędu. Swój wynalazek nazwał aerskopem. Kamera Prószyńskiego w największym stopniu przyczyniła się do rozwoju filmu dokumentalnego i reportażu.

| 1896 r. – odbył się pierwszy pokaz filmowy w Polsce, w Warszawie.

| 1930 r. – pojawia się pierwszy film dźwiękowy „Moralność Pani Dulskiej”.

| 1953 r. – powstaje pierwszy polski film kolorowy „Przygoda na Mariensztacie” (<https://www.focus.pl/artukul/>

historia-filmu-jak-i-kiedy-powstaly-pierwsze-filmy-jakie-sa-najlepsze-ciekawostki-z-historii-kina).

Oto jak rozwój kina przebiegał na osi czasu. Z powyższego wynika, że pierwszy raz publicznie wyświetlono film w 1895 r., czarno-biały. Eksperymenty z kolorem zaczęły się od 1909 r., tak więc na dodanie koloru czekaliśmy tylko 14 lat. Eksperymenty z dźwiękiem zaczęły się w roku 1927, zatem na dźwięk w kinie od czasu pojawienia się koloru minęło 18 lat.

Dane te pokazują, że dla przeciętnej publiczności największe znaczenie mają obrazy wzrokowe, a dopiero później bodźce słuchowe. Przyjmując, że pierwsze eksperymenty z audiodeskrypcją zaczęły się około roku 2000, widzimy jak długo na nią czekaliśmy – aż 73 lata. Można jednak powiedzieć, że audiodeskrypcja w kinach wciąż się rodzi.

Obecnie technologia i aplikacja Kino Dostępne 2.0 pozwala na dodanie jej we wszystkich kinach. Audiodeskrypcję ktoś musi wykonać i dodać do aplikacji.

Wprowadzenie jej do kin nie idzie tak gładko jak dodanie dźwięku czy koloru. W 2025 r. w kinach w Polsce z regularnej dystrybucji pojawiło się 342 tytułów, z czego audiodeskrypcję w opisywanej aplikacji miało 59 filmów, a więc tylko 17%. Mało, ale i tak lepiej niż było kiedyś. Pamiętam wydarzenie z liceum (lata 2000), gdzie w kinie audiodeskrypcję przeprowadził na żywo nauczyciel do mikrofonu. Nie było to super profesjonalne, ale było i dzięki temu mogłem wiedzieć co dzieje się na ekranie.

Następnie pojawiły się aparaty z jedną słuchawką, do których audiodeskrypcja transmitowana jest drogą radiową. Zaletą takiego rozwiązania jest to, że nie przeszkadzamy innym uczestnikom seansu filmowego, a wadą, że fizycznie aparatura do audiodeskrypcji musi być w kinie.

Idealnym rozwiązaniem wydaje się być aplikacja Kino Dostępne 2.0. Audiodeskrypcję odtwarzamy na naszym smartfonie, słuchając jej przez słuchawki. Nie przeszkadzamy innym

uczestnikom seansu, kino nie ponosi kosztów utrzymania systemu, gdyż wszystko odbywa się na naszych telefonach.

Chcąc zacząć przygodę z audiodeskrypcją w kinach na naszych smartfonach, w pierwszej kolejności pobieramy aplikację Kino Dostępne 2.0. Misją fundacji „Kino Dostępne” jest udostępnianie magii kina każdemu, niezależnie od tego czy dobrze widzi napisy w kinie, czy może je przeczytać, czy nadąża za szybkością, w jakiej się zmieniają lub czy ma specjalne potrzeby w obszarze wzroku (<https://kinodostepne.pl/>). Fundacja zajmuje się pozyskiwaniem i udostępnianiem audiodeskrypcji za pomocą aplikacji „Kino Dostępne 2.0”, a także napisów w formie dźwiękowej do filmów. Fundacja z pozyskanych środków zleca wyprodukowanie audiodeskrypcji do filmów.

Podczas instalacji aplikacji Kino Dostępne 2.0 musimy zgodzić się na korzystanie z mikrofonu i z powiadomień. Zgoda na korzystanie z mikrofonu jest bardzo ważna, gdyż – by zsynchronizować dialogi – aplikacja musi nasłuchiwać co jest w danej chwili odtwarzane w sali kinowej. Przed pójściem do kina warto pobrać film, na który się wybieramy. W kinie nie zawsze jest dobry zasięg. Aby pobrać film w aplikacji, na ekranie głównym klikamy w przycisk „Lista filmów” i pobieramy interesujący nas film. Jeśli pobieranie zakończy się sukcesem, możemy spokojnie udać się do kina. Gdy film się rozpocznie, wyszukujemy film z listy i klikamy przycisk „Uruchom audiodeskrypcję”. Po synchronizacji filmu powinno rozpocząć się odtwarzanie audiodeskrypcji w słuchawkach. Podczas synchronizacji warto odsonić mikrofon smartfona, gdyż dźwięk z sali kinowej nasłuchiwany jest z mikrofonu telefonu, a nie z słuchawek. To dobrze, gdyż w telefonach zazwyczaj mikrofony są lepsze niż w słuchawkach. Słuchawki nie powinny całkiem zastąpić uszu. Dzięki temu będziemy słyszeć zarówno głośniki kinowe, jak i audiodeskrypcję. Dźwięk audiodeskrypcji dostosowujemy przyciskami głośności w słuchawkach bądź telefonie. W każdej chwili możemy ją wstrzymać i wznowić. Nie testowałem aplikacji specjalnie długo, ale z tego, co zauważyłem, nie ma się do czego przyczepić.



Przyjmując, że pierwsze eksperymenty z audiodeskrypcją zaczęły się około roku 2000, widzimy jak długo na nią czekaliśmy – aż 73 lata. Można jednak powiedzieć, że audiodeskrypcja w kinach wciąż się rodzi. Obecnie technologia i aplikacja Kino Dostępne 2.0 pozwala na dodanie jej we wszystkich kinach. Audiodeskrypcję ktoś musi wykonać i dodać do aplikacji.

Rzadko to piszę, ale naprawdę w opisywanym rozwiązaniu widzę same plusy. Kino w końcu po tylu latach otwarło się na osoby z dysfunkcjami wzroku, więc nic innego mi nie pozostaje jak tylko zachęcić do instalacji aplikacji i zaprosić czytelników na ulubione projekcje. Życzyłbym sobie, żeby na liście filmów znalazły się wszystkie ulubione filmy czytelników. W aplikacji prócz „Listy Filmów” znajdziemy następujące przyciski: „Festiwale” – są tu audiodeskrypcje do festiwali, z którymi fundacja współpracuje; „Przeglądy filmowe” – mamy tutaj audiodeskrypcje do przeglądów filmowych; „Samouczek”, z którego możemy dowiedzieć się jak działa aplikacja; „O Nas” informuje o fundacji Kino Dostępne.

Aplikację Kino Dostępne 2.0 mogę z czystym sumieniem polecić. Podczas testów nie znalazłem błędów. Oprócz odtwarzania audiodeskrypcji aplikacja pozwala na sprawdzenie ile trwa film i w jakiej pozycji filmu obecnie się znajdujemy. Daje niezależność, bo w końcu możemy odtwarzać audiodeskrypcję gdzie i kiedy chcemy. Nie jesteśmy zależni już od tego, czy kino jest wyposażone w aparaty do audiodeskrypcji. Zachęcam czytelników do instalacji aplikacji i do pełnego oglądania w kinach swoich ulubionych seansów.

Starłem się dokładnie opisać aplikację Kino Dostępne 2.0, gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zapraszam do kontaktu: przymat82@gmail.com



KAROLINA ANNA KASPRZAK

Cztery łapy na drodze do niezależnego życia

FOT. ZYCIESENIORA.COM

Pies jest najlepszym przyjacielem człowieka. To zdanie znane jest wszystkim, ponieważ zostało po raz pierwszy wypowiedziane w 1870 roku w USA. W tamtym okresie George Graham Vest, prawnik, w mowie sądowej określił w taki sposób psa o imieniu Old Drum podkreślając jego bezwarunkową wierność i lojalność. Sformułowanie to utrwaliło się ze względu na historyczną więź, empatię psów i ich pomoc w codziennym życiu. Dzisiaj nie jest to już odkrywczą wieść, że psy pełnią rolę terapeutyczną i wspomagającą – będąc przewodnikami i asystentami osób z niepełnosprawnością wzroku, starszych lub przewlekle chorych. Pomagają też osobom w żałobie i są znakomitymi terapeutami dzieci, które doświadczają lęku separacyjnego.

Zacznijmy od powiedzenia sobie, co tak naprawdę daje człowiekowi kontakt z psem. Jesteśmy zdrowi, szczęśliwi, w pełni samodzielni, nie mamy żadnych lęków. Czy w takiej sytuacji potrzebujemy posiadać psa? Odpowiedź na to pytanie jest twierdząca z dwóch powodów. Po pierwsze: posiadanie psa i opiekowanie się nim uczy bezwarunkowej miłości, troski, odpowiedzialności, a także organizacji i planowania dnia. Po drugie: pies to gwarancja systematycznych spacerów, dzięki którym polepsza się kondycja fizyczna, ciało lepiej reaguje na systematyczną aktywność, poprawia się krążenie krwi i obniża poziom stresu (kortyzolu). Zalet posiadania tego zwierzęcia jest oczywiście więcej. Pies jest wiernym towarzyszem. Krocząc przy



Dzisiaj nie jest to już odkrywczą wieść, że psy pełnią rolę terapeutyczną i wspomagającą – będąc przewodnikami i asystentami osób z niepełnosprawnością wzroku, starszych lub przewlekle chorych.

naszych nogach staje się niejako powiernikiem zdarzeń, anegdot i historii opowiedzianych przez ludzi spotykanych na spacerach. Bo piesze wędrówki z psem to nie tylko aktywność fizyczna, ale też możliwość nawiązywania relacji z ludźmi – na przykład z innymi właścicielami czworonogów.

Wsparcie po stracie

Za przykład może posłużyć tu pewna historia z życia. Pewien 76-letni mężczyzna czuł się bardzo osamotniony po śmierci małżonki. Miał tylko psa, owczarka niemieckiego, który wabił się Pinko. Senior, dotknięty depresją w czasie żałoby, nie miał chęci wychodzić z domu. Motywował go do tego wyłącznie fakt posiadania czworonoga. Ktoś przecież musiał wychodzić rano i wieczorem z ukochanym pupilem. Rodzina, znajomi, sąsiedzi – wszyscy pędzili w wyścigu zwanym życiem. Nie mieli czasu, żeby zapukać do drzwi jego mieszkania i zapytać jak się czuje oraz czy czegoś mu nie potrzeba. Kiedy nastąpiła wiosna, starszy człowiek zaczął wychodzić ze swoim czworonożnym przyjacielem na spacer do parku. Przyroda działała na obu relaksująco i kojąco. Pewnego dnia do właściciela czworonoga podeszła sympatyczna starsza kobieta. Nie miał ochoty na rozmowę i jedynie zdawkowo odpowiedział jej na pytanie o imię pupila. Uśmiechnęła się i pożegnała go. Kolejnego wieczoru podczas spaceru z psem znów spotkał tę kobietę. Pogłaskała psa i powiedziała, że jej wieloletni towarzysz wieczornych wędrówek niedawno odszedł. Był poważnie chory i konieczne było jego uśpienie. Robiła co mogła – jeździła systematycznie do weterynarza, karmiła go, poila i podawała leki. Niestety, z dnia na dzień jej przyjaciel był w coraz trudniejszym stanie. Zmuszona była podjąć jedną z najtrudniejszych decyzji. Przesiedli na ławce i zaczęli rozmawiać. Pinko przysiadł obok nich. Tak zrodziła się więź między dwójkiem ludzi doświadczonych osamotnieniem po stracie.

Reakcje na bodźce

Terapeutyczna i wspomagająca rola psa w procesie zdrowienia bądź usamodzielnienia osoby z niepełnosprawnością, starszej, przewlekle chorej lub doświadczonej traumą (np. zespołem stresu pourazowego – PTSD) nie sprowadza się do biernego towarzyszenia tego zwierzęcia. Obecność psa motywuje do podejmowania aktywności – nie tylko do wychodzenia na regularne spacery, ale też znajdowania rozmaitych zabaw z udziałem psa (ukrywanie smakołyku w dłoni, rzucanie piłek lub zabawek z wydawaniem komendy „przynies”, zabawy szarpakiem, aportowanie itd.). Posiadanie psa wiąże się ze zdobywaniem wiedzy dotyczącej jego pielęgnacji, organizowania zabaw i reakcji zwierzęcia na konkretne sytuacje. Nauka o psim zachowaniu nosi nazwę behawioryzmu psa. Bada przyczyny reakcji na bodźce, emocje oraz język ciała. Nie wszyscy mamy świadomość jak wiele – na pozór niezauważalnych sygnałów płynących z ciała – wysyłamy swoim czworonożnym przyjaciołom. Tak samo one,



Dzisiaj nie jest to już odkrywczą wieść, że psy pełnią rolę terapeutyczną i wspomagającą – będąc przewodnikami i asystentami osób z niepełnosprawnością wzroku, starszych lub przewlekle chorych. Pomagają też osobom w żałobie i są znakomitymi terapeutami dzieci, które doświadczają lęku separacyjnego.



manifestując różne reakcje mają nam coś do przekazania. Na przykład machanie ogonem przez psa nie zawsze musi oznaczać zadowolenie. Niekiedy symbolizuje wysoki poziom pobudzenia. Oblizywanie nosa i zastyganie w bezruchu świadczy zaś o stresie albo chęci uniknięcia konfliktu.

Kiedy czytamy o terapeutycznej i wspomagającej roli psa w procesie zdrowienia, przychodzi na myśl pies przewodnik, czyli pies towarzyszący osobom niewidomym i słabowidzącym. Psy wyszkolone do tego celu spotykamy podróżując komunikacją miejską, na konferencjach, w przychodniach lekarskich, galeriach handlowych, na placach zabaw oraz w wielu innych miejscach. Pies przewodnik zastępuje osobie z niepełnosprawnością sensoryczną wzrok. Wpływa na zwiększenie bezpieczeństwa, a jego główną rolą jest prowadzenie, omijanie przeszkód (między innymi krawężników i schodów), wyszukiwanie przejść oraz wsparcie emocjonalne mające na celu minimalizowanie strachu oraz lęku przed wyjściem z domu. Pies przewodnik ułatwia poruszanie się po mieście, potrafi chronić przed niebezpieczeństwami i zagrożeniami. Dzięki niemu osoba niewidoma może ograniczyć korzystanie z białej laski ułatwiającej orientację w terenie i ostrzegającej przed niebezpieczeństwami w ruchu ulicznym. Pies dla osoby z niepełnosprawnością jest także partnerem, dzięki któremu może ona aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i integrować się ze społeczeństwem.

Szkolenie psa przewodnika

Specjalistyczne szkolenie psa przewodnika – jak czytamy na stronie internetowej Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – sprawia, że nabywa on wymaganych dla tego celu umiejętności, ale też wyzbywa się pewnych zachowań instynktownych: nie gania za ptakami, nie szczeka na inne psy. Odpowiednio wyszkolony pies przewodnik potrafi prowadzić osobę z niepełnosprawnością wzroku środkiem chodnika i skręcać w odpowiednim momencie. Wie, że należy zatrzymać się przy krawężniku lub przy schodach, dzięki czemu opiekun dowiadyuje się z wyprzedzeniem, że przed nim znajduje się przeszkoda do



Obecność psa motywuje do podejmowania aktywności – nie tylko do wychodzenia na regularne spacery, ale też znajdowania rozmaitych zabaw z udziałem psa (ukrywanie smakołyku w dłoni, rzucanie piłek lub zabawek z wydawaniem komendy „przynieś”, zabawy szarpakiem, aportowanie itd.).

pokonania. Profesjonalnym szkoleniem psów przewodników zajmuje się między innymi Fundacja na rzecz Osób Niewidomych „Labrador Pies Przewodnik”, która funkcjonuje w Poznaniu od 2003 roku. Z jej działaniami miałam okazję zapoznać się uczestnicząc w Poznańskim Targu Dobra, wydarzeniu podczas którego organizacje pozarządowe z terenu Poznania prezentowały swoje inicjatywy społeczne. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że wystarczy krótkie, kilkudniowe szkolenie psa, nauczenie go „kilku sztuczek”, by mógł rozpocząć pracę przewodnika osoby niewidomej. Tymczasem takie szkolenie trwa zazwyczaj od 18 do 24 miesięcy i musi być przeprowadzone przez certyfikowane ośrodki.

Potencjalny kandydat na psa przewodnika najpierw przebywa około półtora roku w rodzinie tymczasowej, gdzie uczy się ignorowania rozproszeń, pewności siebie, a przede wszystkim kontaktu z ludźmi. Potem następuje specjalistyczny trening psa w celu nabycia określonych umiejętności – omijania przeszkód, rozpoznawania krawężników i schodów czy wyszukiwania drzwi oraz przejść. Pies przewodnik jest oczami osoby niewidomej, zatem musi być w pełni profesjonalnie przygotowany do tej roli. Ostatnim etapem szkolenia jest wspólny trening psa z osobą niewidomą. Szkolenie psa przewodnika to koszt kilkudziesięciu tysięcy złotych. Na stronie Fundacji „Labrador Pies Przewodnik” czytamy, że młode psy do około 18 roku życia przebywają w rodzinach wolontariuszy, których zadaniem jest nauczenie psa

posłuszeństwa i szeroko rozumiana socjalizacja. Po przejściu wszystkich etapów szkolenia kandydat na psa przewodnika musi zdać egzamin składający się z trzech części (prowadzenie po stałej trasie, prowadzenie w nieznanym terenie i posłuszeństwo). Po zdaniu egzaminu czworonóg otrzymuje tytuł certyfikowanego psa przewodnika. Coraz częściej słyszone są pytania, dlaczego nie można głaskać psów przewodników ani częstować ich smakołykami, ot tak, po prostu? Odpowiedź jest jedna – każdy kontakt z innym człowiekiem niż ten, któremu pomaga, przerywa jego koncentrację, a tym samym naraża osobę niewidomą na niebezpieczeństwo. Pies przewodnik to pies, który wykonuje ściśle określone zadanie. Nie powinien być w żaden sposób rozprasany.

Pies przewodnik a pies asystujący

Rozpoczynając szkolenie z dogoterapii zadałam sobie pytanie: czy pies przewodnik ma takie same zadania jak pies asystujący? Pies przewodnik jest rodzajem psa asystującego, który pełni określone zadania – z reguły wspiera osoby niewidome i słabowidzące. Pies asystujący jest z kolei psem przeszkolonym do pracy z osobami z różnymi niepełnosprawnościami, nie tylko z dysfunkcjami wzroku. Taki przeszkolony czworonóg może na przykład wspierać osobę z niepełnosprawnością ruchową podczas robienia zakupów, pomagać w otwieraniu drzwi lub podnoszeniu przedmiotów. Zarówno pies przewodnik, jak i pies asystujący muszą być odpowiednio przeszkolone oraz posiadać certyfikat potwierdzający status psa przewodnika lub psa asystującego. Mają prawo wejścia do budynków użyteczności publicznej. Taki pies, jak zazna-czyłam wcześniej, nie jest domowym pupilem dotrzymującym towarzystwa, lecz psem pracującym. Istnieją też psy asystujące osobom z niepełnosprawnością słuchu informując o dźwiękach płynących z otoczenia oraz psy sygnalizujące atak choroby (np. epilepsji) i związane z nim niebezpieczeństwa dla osoby tą chorobą dotkniętej, które może powstać choćby na skutek uderzenia głową o jakiś przedmiot.

Możliwość uzyskania wsparcia psa przewodnika albo psa asystującego gwarantują różne programy i projekty realizowane przez organizacje

pozarządowe, między innymi dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W celu uzyskania takiego wsparcia należy przedłożyć orzeczenie o niepełnosprawności oraz inne wymagane dokumenty. Miesięczny koszt utrzymania psa przewodnika lub psa asystującego oscyluje w granicach 500 złotych. Posiadanie przeszkolonego czworonoga to szansa na większą samodzielność oraz niezależność w codziennym życiu. Z takim psem również buduje się więź. Dla wielu osób z niepełnosprawnością posiadanie psa przewodnika lub psa asystującego to przede wszystkim pokonywanie barier psychicznych wiążących się z uczestnictwem w wydarzeniach kulturalnych, sportowych i innych.



Zarówno pies przewodnik, jak i pies asystujący muszą być odpowiednio przeszkolone oraz posiadać certyfikat potwierdzający status psa przewodnika lub psa asystującego. Mają prawo wejścia do budynków użyteczności publicznej.





RADOSŁAW NOWICKI

POCZĄTEK WIELKIEJ DROGI

MICHAŁ GOŁAŚ BŁYŚNAŁ NA PARAIGRZYSKACH

– Walczyliśmy na tyle, na ile się dało, ale mgła bardzo utrudniała nam zadanie. Trenowaliśmy w deszczu i śniegu, ale w tak gęstej mgle bardzo rzadko jest okazja, żeby jeździć slalom. Włosi, którzy wygrali, mieli zdecydowanie lepsze warunki, bo mniejszą mgłę i nie na całej długości trasy. To tak naprawdę zaważyło na wyniku. Nasz występ był na najwyższym możliwym poziomie. Więcej się nie dało zrobić. Wielkim sukcesem jest w ogóle to, że w takich warunkach dojechaliśmy do mety – wspomina udział w igrzyskach paralimpijskich Michał Gołaś, który z Włoch wrócił z dwoma medalami. W rozmowie z Helpem niedowidzący paraalpejczyk opowiada o kulisach sukcesu, trudnych warunkach rywalizacji i sportowych ambicjach na kolejne lata.

W marcu odbyła się czternasta edycja zimowych igrzysk paralimpijskich. Tym razem o medale rywalizowało ponad 600 sportowców w Cortinie i d'Ampezzo. Reprezentacja Polski zakończyła zmagania z 2 medalami, co było najlepszym wynikiem biało-czerwonych od 20 lat. Oba krążki wywalczył niedowidzący paranarciarz Michał Gołaś wraz ze swoim przewodnikiem – Kacprem Walasem. Polacy zdobyli brązowy medal w slalomie gigancie oraz srebrny w slalomie, przegrywając złoto o zaledwie 0,27 sekundy z Giacomo Bertagnollim i Andream Ravellim z Włoch. Mimo że nie udało im się stanąć na najwyższym stopniu podium, osiągnęli historyczny wynik, bo do tej pory Polska mogła poszczycić się co najwyżej brązowymi krążkami w paranarciarstwie alpejskim.

“

Nasz występ był na najwyższym możliwym poziomie. Więcej się nie dało zrobić. Wielkim sukcesem jest w ogóle to, że w takich warunkach dojechaliśmy do mety – wspomina udział w igrzyskach paralimpijskich Michał Gołaś, który z Włoch wrócił z dwoma medalami.

Radosław Nowicki: W wieku 21 lat już zapisał się pan w historii polskiego parolimpizmu. Jak, już na chłodno i z perspektywy czasu, oceni pan wynik osiągnięty w Cortinie i d'Ampezzo?

Michał Gołaś: Pozytywnie, szczególnie, że był to nasz debiut na igrzyskach parolimpijskich. Na dodatek ten sezon był dla nas bardzo szarpany i zagmatwany. Nie wszystko szło w nim po naszej myśli. Części zawodów nie udało nam się dokończyć. Dlatego tym bardziej cieszymy się z tak pomyślnego zakończenia sezonu nie tylko pod względem medali, ale też piątego i szóstego miejsca w konkurencjach szybkościowych.

RN: Wspomniał pan o debiucie na igrzyskach parolimpijskich. Było czuć, że to są zupełnie inne zawody niż mistrzostwa świata lub uniwersjada?

MG: Zdecydowanie tak. Od roku przygotowaliśmy się do startu w igrzyskach parolimpijskich. Pierwszych emocji doświadczyliśmy kiedy odbieraliśmy w Warszawie nominacje parolimpijskie. Jednak dopiero gdy weszliśmy do wioski i się w niej zakwaterowaliśmy, dotarło do nas gdzie jesteśmy i co jest przed nami. Nawet na mistrzostwach świata nie ma zbyt wielu kibiców, a we Włoszech było ich mnóstwo. To była zupełnie inna otoczka zawodów. Można było poczuć wielkość tego wydarzenia, które odbywa się raz na cztery lata. To dla nas najważniejsza impreza sportowa, która we Włoszech została zorganizowana z dużym rozmachem.

RN: Od początku był pan polską nadzieją na medal. Czy w związku z tym odczuwał pan dodatkową presję?

MG: Byliśmy świadomi swoich możliwości. Zdawali sobie sprawę, że regularnie stajemy na podium Pucharu Świata i mamy na koncie medale mistrzostw świata. Wiedzieliśmy, że we Włoszech również stać nas na medal. Chcieliśmy wykonać nasz plan i to nam się udało.

RN: Piątek trzynastego okazał się dla pana szczęśliwy, bo właśnie wtedy zdobył pan swój pierwszy medal igrzysk parolimpijskich. Jednak po pierwszym przejeździe slalomu giganta był pan czwarty. Musiał pan atakować w drugim. Dobrze czuje się pan w takiej roli?

MG: Doświadczenie zdobyte w Pucharze Świata nauczyło nas odnajdywać się w każdej sytuacji. W narciarstwie alpejskim trzeba jak najszybciej przejechać oba przejazdy, bo to one składają się na końcowy wynik. W przeszłości częściej zdarzało się, że musieliśmy atakować miejsca na podium, więc można powiedzieć, że w takiej roli jesteśmy bardziej doświadczeni. Mam jednak nadzieję, że coraz częściej będą zdarzały się takie sytuacje jak w slalomie, kiedy będziemy mieli najlepszy czas pierwszego przejazdu, a w drugim będziemy tylko potwierdzać swoją dominację.

RN: Odetchnął pan z ulgą, kiedy w drugim przejeździe zrobił pan swoje i było jasne, że na pana szyi zawiśnie brązowy medal?

MG: Po tym medalu była wielka euforia. Medal igrzysk parolimpijskich był naszym marzeniem. Jest to coś zupełnie innego niż miejsce wywalczone na podium na każdych innych zawodach. Włożyliśmy w to ogrom pracy – nie tylko przez ostatni rok, ale także przez wiele wcześniejszych lat.

RN: Czy ten medal pozwolił z większym spokojem podejść do rywalizacji w slalomie?

MG: Na pewno tak. Sam fakt zdobycia medalu dał nam większy spokój. Wiedzieliśmy, że częściowo zrealizowaliśmy swój plan, a dzięki temu do naszej najmocniejszej konkurencji mogliśmy podejść z większą pewnością siebie. Gdybyśmy nie mieli tego medalu, wszystko mogłoby się różnie potoczyć, zwłaszcza, że w ostatnim dniu zmagania spadło pół metra śniegu i panowały ekstremalne warunki pogodowe.



W marcu odbyła się czternasta edycja zimowych igrzysk parolimpijskich. Tym razem o medale rywalizowało ponad 600 sportowców w Cortinie i d'Ampezzo. Reprezentacja Polski zakończyła zmagania z 2 medalami, co było najlepszym wynikiem biało-czerwonych od 20 lat.

RN: Prowadził pan po pierwszym przejeździe. To był perfekcyjny przejazd?

MG: Nie sądzę. W sporcie nie ma czegoś takiego jak idealny przejazd. Jednak biorąc pod uwagę, że padał deszcz i śnieg, był to na pewno dobry przejazd. Musimy takich przejazdów wykonywać coraz więcej.

RN: Jakie myśli kłębiły się w pana głowie przed drugim przejazdem?

MG: Już po pierwszym przejeździe było czuć euforię w polskiej ekipie, ale my zdawaliśmy sobie sprawę, że na sukces składają się dwa przejazdy, więc nie było jeszcze powodów do świętowania. Wcześniej w tym sezonie rywalizowaliśmy w Szwajcarii, gdzie prowadziliśmy po pierwszym przejeździe z dużo większą przewagą nad resztą stawki, ale w drugim wypięła nam się narta i nie dojechaliśmy do mety. Takie rzeczy czasami się zdarzają. Dlatego na spokojnie podchodziłem do drugiego przejazdu.

RN: Dramaturgii zawodom dodała pogoda, bo pojawiła się mgła. Jaki wpływ miała na przebieg zmagania?

MG: Walczyliśmy na tyle, na ile się dało, ale mgła bardzo utrudniała nam zadanie. Trenowaliśmy w deszczu i śniegu, ale w tak gęstej mgle bardzo rzadko jest okazja, żeby jeździć slalom. Włosi, którzy wygrali, mieli zdecydowanie lepsze warunki, bo mniejszą mgłą i nie na całej długości trasy. To tak naprawdę zaważyło na wyniku. Nasz występ był na najwyższym możliwym poziomie. Więcej się nie dało zrobić. Wielkim sukcesem jest w ogóle to, że w takich warunkach dojechaliśmy do mety.

RN: Czyli zabrakło wam trochę szczęścia w walce o złoto?

MG: Trochę tak, ale taki jest sport. Bolą rzeczy, na które nie mamy wpływu, ale nie ma się też co nimi zdręczać. W slalomie gigancie mieliśmy szczęście, a w slalomie nam go już trochę zabrakło.

RN: Taki wynik sprawił, że będzie miał pan jeszcze większą motywację do pracy, aby za cztery lata we Francji wystąpić Mazurka Dąbrowskiego?

MG: Na pewno te dwa medale zdobyte we Włoszech dodadzą nam większej pewności siebie na kolejne sezony. Z roku na rok robimy progres. Cały czas się rozwijamy, więc mam nadzieję, że we Francji zaprezentujemy się jeszcze lepiej.

RN: Poza podium uplasował się pan w supergigancie i kombinacji alpejskiej. Czy w tych konkurencjach można było pokusić się o coś więcej?

MG: Jestem zadowolony ze swojej postawy w tych zmaganiach. Nie liczyliśmy na podium w konkurencjach szybkościowych, ponieważ na co dzień ich nie trenujemy. Próbowaliśmy przygotować się do tej rywalizacji przed igrzyskami, ale tych treningów nie da się porównać z jazdą na tak trudnych trasach, na których



ścigają się pełnosprawni alpejczycy na zawodach Pucharu Świata czy na igrzyskach olimpijskich. Myślę, że nie mam się czego wstydzić, bo mogłem zakończyć rywalizację na gorszym miejscu i z dużo większą stratą do czołówki. Za rok we Francji odbędą się mistrzostwa świata, gdzie również będzie rozgrywana kombinacja. Jeśli będzie taka możliwość, spróbujemy rozwijać się w jeździe na długich nartach.

RN: Jest na to szansa? Bo w Polsce ku temu nie ma odpowiednich warunków.

MG: Na pewno będziemy szukać takich szans. Trenerzy będą nad tym pracować. Nie jest łatwo znaleźć trasę, która będzie odpowiednio przygotowana i zabezpieczona. Najczęściej trzeba współpracować z kilkoma innymi reprezentacjami, bo indywidualnie jest to praktycznie niemożliwe. W grę wchodzi więc głównie grupowe treningi.

RN: Sporo mówiło się o warunkach atmosferycznych panujących we Włoszech. Nie mieliście łatwego zadania, rywalizując często w dodatniej temperaturze.

MG: Przerwa między igrzyskami olimpijskimi i paralimpijskimi była zdecydowanie zbyt długa. Rozumiem, że potrzebny był czas na reorganizację, ale można było to zrobić znacznie szybciej. Mieliśmy zupełnie inne, dużo trudniejsze warunki do rywalizacji niż sportowcy pełnosprawni, a to nie powinno mieć miejsca. Być może należałoby zmienić kolejność imprez i najpierw przeprowadzić paraigrzyska, albo biorąc pod uwagę zmiany klimatyczne, które w sportach zimowych są bardzo odczuwalne, przesunąć je na luty. To jednak wiązałoby się z problemami w kalendarzu Pucharu Świata. Zawody odbywają się w konkretnych terminach w poszczególnych stacjach narciarskich. Będzie więc ciężko to zmienić.

RN: Miał pan być chorążym polskiej reprezentacji, ale ostatecznie Polska wraz z kilkoma innymi krajami zbojkotowała ceremonię otwarcia ze względu na dopuszczenie do rywalizacji Rosjan i Białorusinów pod swoimi symbolami narodowymi. Czuje pan żal, że polityka nie pozwoliła panu wziąć udziału w tym wydarzeniu?

MG: Byłem chorążym, ale nie niosłem flagi, bo nie wzięliśmy udziału w ceremonii otwarcia igrzysk. Oczywiście, obecność w Veronie, w wyjątkowej scenerii, byłaby wyjątkowym przeżyciem, ale sam wybór na chorążego już w debiucie paralimpijskim to dla mnie ogromne wyróżnienie i zaszczyt. Może lepiej, że tak się stało, bo podobno istnieje klątwa chorążego (śmiech), choć sam w nią nie wierzę. Słyszałem, że za cztery lata znów będę mógł pełnić tę funkcję, ale dla mnie jednak najważniejszy jest sport. Cieszę się, że te igrzyska zakończyliśmy z dwoma medalami.

RN: Rywalizacja z Włochem Giacomo Bertagnollim i Austriakiem Johannessem Aignerem w najbliższych latach może być jeszcze bardziej zacięta?

MG: Myślę, że tak. Włoch jest ode mnie starszy i bardziej doświadczony. Startował już w Pjongczangu. To były już jego trzecie igrzyska, a na dodatek teraz rywalizował u siebie. Austriak jest mniej więcej moim rówieśnikiem, więc właściwie od początku kariery rywalizujemy ze sobą.

Sport paralimpijski bywa jednak kontrowersyjny, bo w każdej grupie obowiązują przeliczniki. Z Włochem mamy trochę żal o to, że Austriak ma inny, bardziej korzystny przelicznik. Mimo to przeciwnicy są potrzebni, bo motywują do rozwoju. Musimy być coraz lepsi, bo konkurencja nie śpi. Gdybyśmy od początku wszystko wygrywali, to po jakimś czasie sport przestałby nam sprawiać radość i być dla nas wyzwaniem.

RN: Teraz czas na zasłużony odpoczynek?

MG: Mam czas na chwilę oddechu po długim i trudnym sezonie. Nie będę się jednak nudził w najbliższym czasie, bo mam rok studiów do nadrobienia.

RN: W kolejnym sezonie priorytetem będą mistrzostwa świata we Francji?

MG: Ważne będą Puchary Świata, w których coraz częściej wskakujemy na podium. Będziemy starali się osiągnąć jak najlepsze wyniki, ale na pewno będziemy skupiać się na mistrzostwach świata tak jak w tym roku na igrzyskach paralimpijskich.

WĘDKA ZAMIAST RYBY

EKONOMIA SPOŁECZNA JAKO AKTYWNY ŚRODEK WALKI Z WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Prawne pojęcie ekonomii społecznej i podmioty ją tworzące

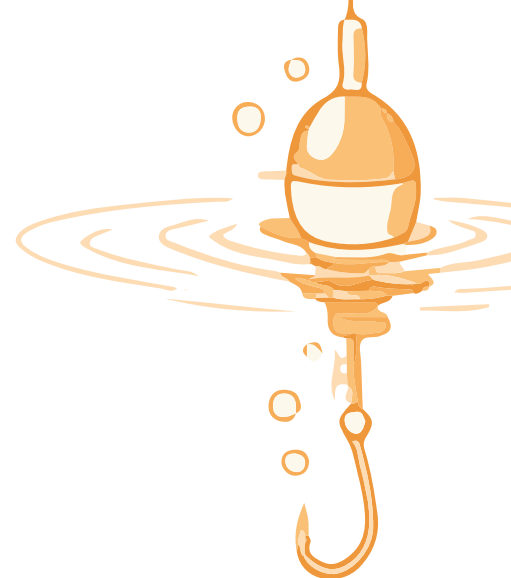
Uwagi wprowadzające. Opisane w poprzednim artykule ideowe źródła sektora ekonomii społecznej stały się fundamentem dla prawnej regulacji tego sektora, która nastąpiła w Polsce i krajach Europy Zachodniej w drugiej połowie XX i początkach XXI wieku. Zarówno chrześcijańskie, jak i spółdzielcze źródła ekonomii społecznej poparte badaniami naukowymi są nieodzowne dla uregulowania tego zjawiska w prawodawstwie. Instytucje, zasady działania wypracowane przez tworzone oddolnie organizacje, wyprzedziły regulację prawną. Szczególnie w Polsce sytuacja prawna sektora ekonomii społecznej została uregulowana dopiero w 2022 r.

W niniejszym artykule zostaną pokrótce omówione definicje sektora ekonomii społecznej w prawie polskim i Unii Europejskiej. Zostaną również przedstawione podmioty tworzące ten sektor, oczywiście w bardzo skrótowej formie¹.

1. Definicje ekonomii społecznej

Zarówno na poziomie Unii europejskiej, jak i na poziomie krajowym, ekonomia społeczna doczekała się jasnej legalnej definicji, w myśl definicji Komisji Europejskiej, która definiuje ją poprzez wskazanie rodzajów, grup podmiotów tworzących ten sektor. Komisja Europejska wyróżnia w sektorze ekonomii społecznej pięć typów organizacji, tj. spółdzielnie, towarzystwa oparte na zasadzie wzajemności, stowarzyszenia, fundacje i przedsiębiorstwa społeczne. Cechuje je cel, którym nie jest generowanie zysku, a służenie ludziom – zarówno tym, którzy je zakładali, jak i innym. Zgodnie z definicją podmioty te mają zaspokoić ich potrzeby, jak również potrzeby ogólne (commonneeds). Innymi ich cechami są: zarządzanie zgodnie z zasadą „jeden członek jeden głos”, elastyczność i innowacyjność – czyli

¹ O autorze – dr Marcin Pleśniak to absolwent jednolitych studiów magisterskich i studiów doktoranckich na Wydziale Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego. W 2022 r. obronił pracę doktorską pod tytułem „Spółdzielnia socjalna jako podmiot gospodarczy”, nagrodzonej wyróżnieniem w XIX edycji konkursu „Otwarte drzwi” organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wykładowca przedmiotu Publiczne Prawo Gospodarcze na Uniwersytecie Wrocławskim i Uniwersytecie WSB Merito we Wrocławiu. Wiceprezes zarządu dwóch niewielkich organizacji pozarządowych, członek rady nadzorczej przedsiębiorstwa społecznego i specjalista ds. dostępności cyfrowej na Uniwersytecie Wrocławskim.



mają reagować na pojawiające się problemy gospodarcze i społeczne oraz dobrowolność uczestnictwa, członkostwa w nich².

Należy podkreślić, iż na szczeblu UE, Komisja Europejska w ostatnich latach prowadzi intensywne działania dla wzmocnienia ekonomii/gospodarki społecznej. Pod koniec 2021 r. aby pomóc temu sektorowi w osiągnięciu pełnego potencjału, Komisja Europejska przyjęła plan działania dla gospodarki społecznej skupiający się na trzech aspektach:

- a. tworzenie odpowiednich warunków do rozwoju gospodarki społecznej;
- b. tworzenie możliwości dla organizacji gospodarki społecznej, tak by mogły się rozwijać i zwiększać skalę działania;
- c. dopilnowanie, by gospodarka społeczna i jej potencjał były doceniane³.

Przechodząc na grunt krajowy, przez wiele lat nie było w polskim porządku prawnym odrębnej regulacji sektora ekonomii społecznej. Wreszcie w 2022 r. uchwalono odrębną ustawę, regulującą opisywaną materię. Jest to ustawa z dnia 5 sierpnia 2022 r. o ekonomii społecznej⁴. Nie omawiając jej całościowego zakresu wspomnieć należy jedynie o art. 1. regulującym zakres niniejszej regulacji i art. 2. definiującym wiele pojęć.

W myśl art. 1. ustaw reguluje:

1. organizację i zasady działania przedsiębiorstwa społecznego;
2. zasady uzyskiwania i utraty statusu przedsiębiorstwa społecznego oraz nadzór nad przedsiębiorstwem społecznym;
3. instrumenty wsparcia przedsiębiorstwa społecznego;
4. zasady i formy wspierania rozwoju ekonomii społecznej przez organy administracji publicznej;
5. ochronę danych osobowych w związku z realizacją celów wynikających z ustawy.

2 Za M. Frączak, J. Hausner, S. Mazur, Wokół ekonomii społecznej, Kraków 2012 r.

3 Patrz również – powyższy link – dostęp w dniu 27.10.2025 r.

4 tekst jedn. Dz.U.2025.806

Natomiast interesujące autora artykułu pojęcie ekonomii społecznej jest uregulowane w art. 2. pkt. 1. Ekonomią społeczną w myśl ustawy jest działalność podmiotów ekonomii społecznej na rzecz społeczności lokalnej w zakresie reintegracji społecznej i zawodowej, tworzenia miejsc pracy dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz świadczenia usług społecznych, realizowaną w formie działalności gospodarczej, działalności pożytku publicznego i innej działalności o charakterze odpłatnym.

Jest to więc ujęcie oparte na:

1. Celach, którymi są: działalność na rzecz społeczności lokalnej, polegającej na reintegracji społecznej i zawodowej, tworzeniu miejsc pracy i świadczenia usług społecznych na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem i środowiska lokalnego. To, co było już podkreślane w poprzednim artykule to owo zakorzenienie w środowisku lokalnym ustawodawca szczególnie uwypukla w definicji ekonomii społecznej;
2. Powyższe cele są realizowane w formach, działalności gospodarczej, działalności pożytku publicznego i działalności o charakterze odpłatnym (działalności oświatowej, kulturalnej oraz działalności kół gospodyń wiejskich).

Jest to ujęcie bardzo szerokie, choć autor pragnie podkreślić, że w każdej z powyższych form racjonalność ekonomiczna jest pożądana.



Komisja Europejska wyróżnia w sektorze ekonomii społecznej pięć typów organizacji, tj. spółdzielnie, товариства oparte na zasadzie wzajemności, stowarzyszenia, fundacje i przedsiębiorstwa społeczne. Cechuje je cel, którym nie jest generowanie zysku, a służenie ludziom – zarówno tym, którzy je zakładali, jak i innym.

2. Podmioty ekonomii społecznej

Idea ekonomii społecznej byłaby ideą marową, gdyby nie ludzie/organizacje ją urzeczywistniające. Nowa polska ustawa o ekonomii społecznej określiła w sposób enumeratywny (czyli zamknięty) krąg podmiotów zaliczanych do podmiotów ekonomii społecznej. Są to podmioty zarówno mające wielowiekową tradycję sięgającą czasów rzymskich (fundacje, stowarzyszenia), kilkudziesięcioletnie (spółdzielnie, towarzystwa ubezpieczeń wzajemnych), jak i bardzo nowe, tj. spółdzielnie socjalne. Podmioty ekonomii społecznej nie są jakimiś nowymi sztucznymi wykreowanymi formami, lecz zakorzenionymi organizacyjnie i prawnie podmiotami. Poniżej w kilku zdaniach zostanie scharakteryzowany każdy podmiot zaliczany do sektora ekonomii społecznej.

a) Spółdzielnie socjalne

Działają na podstawie ustawy z 27.04.2006 r. o spółdzielniach socjalnych⁵. Są one wyeksponowane przez ustawodawcę jako podmioty spełniające gros cech ekonomii społecznej. Głównym celem spółdzielni socjalnych jest przywrócenie do życia zawodowego i społecznego poprzez prowadzenie wspólnego przedsiębiorstwa, osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, o niskiej zatrudnialności oraz umożliwienie osobom bezrobotnym aktywizacji zawodowej. Należy podkreślić, iż mają one prowadzić efektywną działalność gospodarczą, czyli co do zasady wytwarzać produkty lub świadczyć usługi o odpowiednim poziomie i cenie. Powinny się cechować demokratycznym stylem zarządzania partycypacją członków w zarządzaniu spółdzielnią, jak i konieczność zatrudniania odpowiedniej liczby osób zagrożonych wykluczeniem⁶.

b) Warsztaty terapii zajęciowej i zakłady aktywizacji zawodowej

Owe podmioty są predystynowane do prowadzenia rehabilitacji zawodowej i społecznej osób z głębokimi niepełnosprawnościami,

lecz potrzebującymi wsparcia w rehabilitacji. Chodzi tu głównie o rehabilitację społeczną. Szczególnie w przypadku zakładów aktywności zawodowej przygotowanie do wykonywania konkretnego zawodu również jest prowadzone. Aktualnie warsztat to wyodrębniona organizacyjnie i finansowo placówka, stwarzająca osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia. Realizacja tak określonego celu odbywać się powinna przy zastosowaniu technik terapii zajęciowej zmierzających do rozwijania umiejętności wykonywania czynności życia codziennego, zaradności osobistej, sprawności psychofizycznych oraz podstawowych i specjalistycznych umiejętności zawodowych umożliwiających uczestnictwo w szkoleniu zawodowym albo podjęcie pracy⁷.

Zakład aktywizacji zawodowej musi spełniać następujące warunki:

1. co najmniej 70% ogółu osób zatrudnionych w tej jednostce stanowią osoby niepełnosprawne, w szczególności skierowane do pracy przez Powiatowe Urzędy Pracy:
 - a. zaliczone do znacznego stopnia niepełnosprawności,
 - b. zaliczone do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, u których stwierdzono autyzm, upośledzenie umysłowe lub chorobę psychiczną;
2. obiekty i pomieszczenia użytkowane przez zakład pracy odpowiadają przepisom i zasadom bezpieczeństwa i higieny pracy, a także uwzględniają potrzeby osób niepełnosprawnych w zakresie przystosowania stanowisk pracy, pomieszczeń sanitarno-higienicznych i ciągów komunikacyjnych oraz spełniają wymagania dostępności, a także jest zapewniona doraźna i specjalistyczna opieka medyczna, poradnictwo i usługi rehabilitacyjne;
3. przeznacza uzyskane dochody na zakładowy fundusz aktywności;

5 tekst jedn. Dz.U.2025 nr178

6 Szerzej zob. szerzej B. Godlewska-Bujok, C. Mżejewski, A. Muzyka – Ustawa o spółdzielniach socjalnych Komentarz Warszawa 2018 r. i podana tam literatura

7 Zob. szerzej M. Małecka-Łyszczek, R. Mędrzycki – Ustawa o ekonomii społecznej Komentarz Warszawa 2023 r. s. 29-31

4. uzyska pozytywną opinię starosty o potrzebie utworzenia zakładu aktywności zawodowej (z wyjątkiem przypadku, gdy organizatorem zakładu jest powiat).

Zakłady prowadzą działalność wytwórczą i usługową, z wyłączeniem działalności polegającej na wytwarzaniu wyrobów przemysłu paliwowego, metali szlachetnych i używek, tj. alkoholu, tytoniu.

Oba rodzaje podmiotów nie prowadzą działalności gospodarczej, ale mogą uzyskiwać dochody pożytkowane na działalność statutową i muszą kierować się zasadami racjonalności ekonomicznej.

c) Centra i kluby integracji społecznej

Podstawy dla funkcjonowania tych podmiotów stworzyła uchwalona 13.06.2003 r. ustawa o zatrudnieniu socjalnym⁸. Idea ich funkcjonowania polega na tworzeniu podmiotów świadczących usługi, dzięki którym osoby dotknięte procesami marginalizacji społecznej mogłyby powrócić na rynek pracy w sposób trwały. Centra integracji społecznej i kluby integracji społecznej określić należy mianem łączników pomiędzy pomocą społeczną a ekonomią społeczną. Zarówno centra, jak i kluby są to jednostki zatrudnienia socjalnego aktywizujące osoby wykluczone społecznie. Przynależą do alternatywnych form zatrudnienia socjalnego, które jest elementem ogólnego zasobu form organizacyjnych ekonomii społecznej⁹. Należy podkreślić, że udział w klubach i centrach integracji społecznej jest dobrowolny, a zajęcia mają prowadzić do nabycia umiejętności społecznych, nabycia umiejętności zawodowych, możliwości prowadzenia własnej działalności gospodarczej, a także umiejętności gospodarowania własnymi środkami pieniężnymi.

Centrum w ramach reintegracji zawodowej może prowadzić działalność wytwórczą, handlową lub usługową oraz działalność wytwórczą w rolnictwie, z wyłączeniem takich samych

produktów jak w przypadku warsztatów i zakładów aktywizacji zawodowej.

d) Spółdzielnie pracy, w tym spółdzielnie inwalidów i spółdzielnie niewidomych, oraz spółdzielnie produkcji rolnej – wszystkie te rodzaje spółdzielni, których rodowód sięga roczdelskich tkaczy, opisanych w poprzednim artykule, opierają się na Ustawie z 16.09.1982 r. Prawo spółdzielcze¹⁰

Opierają się one na demokratycznym systemie zarządzania, równości członków (1 udział 1 głos), często osobistej pracy członków. Dominującą formą zatrudnienia jest umowa o pracę, w tym spółdzielcza umowa o pracę.

Poświęcając kilka zdań spółdzielniom inwalidów i niewidomych należy podkreślić, iż ich przedmiotem działalności jest zawodowa i społeczna rehabilitacja inwalidów i niewidomych przez pracę w prowadzonym wspólnie przedsiębiorstwie. Zadaniem spółdzielni inwalidów jest prowadzenie działalności gospodarczej w interesie swoich członków, ale jednocześnie w taki sposób, by wykonana przez nich praca umożliwiła rehabilitację zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami. Spółdzielnie te „święciły swoje triunfy” w okresie Polski Ludowej, gdy były głównymi ośrodkami zatrudniania osób niepełnosprawnych ruchowo i niewidomych. Model ten był nawet stawiany za wzorzec w krajach zachodnich, np. w Szwecji¹¹. Apogeum spółdzielni niewidomych przeżywały pod koniec lat 80. XX wieku, gdy funkcjonowało 32 wielkich spółdzielni niewidomych i około 300 spółdzielni inwalidów¹².

¹⁰ tekst jedn. Dz.U.2024 nr 593

¹¹ Zob. szerzej – T. Majewski, Międzynarodowa Organizacja Pracy na rzecz rehabilitacji zawodowej i zatrudniania osób niepełnosprawnych, „Biuletyn Ośrodka Informacji i Dokumentacji Rady Europy Centrum Europejskiego Uniwersytetu Warszawskiego” 1997, Nr 4, s. 36.

¹² Rehabilitacja zawodowa osób niepełnosprawnych w spółdzielczych zakładach pracy chronionej w perspektywie historycznej oraz ostatnich lat (synteza na podstawie dostępnych informacji), opracowano w Wydziale Analiz i Programów Celowych PFRON, Warszawa listopad 1999, s. 7-8.

⁸ Dz.U.2025 nr 83

⁹ M. Małecka-Łyszczek, R. Mędrzycki Ustawa... s. 32

Transformacja ustrojowa i drastyczne przejście do gospodarki kapitalistycznej sprawiły, iż obecnie istnieje kilka dobrze radzących sobie spółdzielni niewidomych, sam autor mieszka blisko jednej z nich we Wrocławiu. Model spółdzielczości pracy inwalidów i niewidomych zdecydowanie odchodzi do historii i wątpliwe jest czy odegra on znaczącą rolę w sektorze ekonomii społecznej.

e) Organizacje pozarządowe – uregulowane w ustawie z dnia 24.04.2003 o działalności pożytku publicznego i wolontariacie¹³

Są one definiowane jako odrębne od sektora publicznego, spółek handlowych instytutów badawczych, banków, organizacje nie działające w celu osiągnięcia zysku, w tym fundacje i stowarzyszenia. Nie działają one dla osiągnięcia zysku, lecz nie wyklucza to prowadzenia działalności gospodarczej, a działalność odpłatna i non profit są nieodłącznymi cechami tych podmiotów. Tak więc musimy wymagać od nich racjonalności ekonomicznej, koniecznej w sektorze ekonomii społecznej. Do organizacji pozarządowych należą również koła gospodyń wiejskich, działających w oparciu o ustawę z 9.11.2018 r. o kołach gospodyń wiejskich¹⁴ i ochotnicze straże pożarne działające na podstawie ustawy z dnia 17.12.2021 o ochotniczych strażach pożarnych¹⁵. Te wyodrębnione normatywnie już od dawna działające w środowiskach wiejskich podmioty, wypełniają jedno z kluczowych znamion sektora ekonomii społecznej, tj. zakorzenienie w środowisku lokalnym.

f) Spółki akcyjne i spółki z o.o., a także spółki działające na podstawie przepisów ustawy o sporcie

Co do zasady spółki kapitałowe działające na podstawie ustawy z dnia 15.09.2000 r. Kodeks spółek handlowych¹⁶ są tworzone dla prowadzenia klasycznej opartej na zysku działalności gospodarczej. KSH nie wymaga od spółek

akcyjnych i z.o.o. prowadzenia działalności dla zysku. Istnieją spółki non profit, not for profit, które realizują inne cele statutowe. Również tu mamy do czynienia z racjonalnością ekonomiczną i koniecznością utrzymywania stabilnej sytuacji ekonomicznej.

Podsumowanie

Niniejszy artykuł miał na celu ukazanie legalnych definicji sektora ekonomii społecznej. Wywodzą się one z opisanych w poprzednim artykule idei i prądów naukowych. Zarówno unijna, jak i polska definicja ekonomii społecznej, kładzie nacisk na podobne wartości, tj. demokratyzm zarządzania, równość członkostwa, nastawienie na realizację usług, świadczenie pracy, rehabilitację zawodową i społeczną poprzez pracę i zakorzenienie lokalne.

Autor przedstawił również zamknięty krąg podmiotów ekonomii społecznej, starał się uwypuklić wartości, jakim one hołdują i krąg ich uczestników, pozostawiając na marginesie procedury ich tworzenia i zarządzania. Ten krąg podmiotów korzysta z wielu form wsparcia zarówno oferowanych przez Unię Europejską, budżet centralny państwa, jak i jednostki samorządu terytorialnego.



Idea ekonomii społecznej byłaby ideą martwą, gdyby nie ludzie/organizacje ją urzeczywistniające. Nowa polska ustawa o ekonomii społecznej określiła w sposób enumeratywny (czyli zamknięty) krąg podmiotów zaliczanych do podmiotów ekonomii społecznej. Są to podmioty zarówno mające wielowiekową tradycję sięgającą czasów rzymskich (fundacje, stowarzyszenia), kilkudziesięcioletnie (spółdzielnie, towarzystwa ubezpieczeń wzajemnych), jak i bardzo nowe, tj. spółdzielnie socjalne.

13 tekst jedn. Dz.U.2025 nr 1338

14 tekst jedn. Dz.U.2025 nr 310

15 tekst jedn. Dz.U.2025 nr 244

16 tekst jedn. Dz.U.2024 nr 18

MILION NIETYKORZYSTANYCH TALENTÓW

Współczesny polski rynek pracy znajduje się w punkcie zwrotnym. Tradycyjne metody pozyskiwania talentów coraz częściej okazują się niewystarczające, by zaspokoić rosnące potrzeby dynamicznie rozwijającej się gospodarki. W obliczu pogłębiającego się deficytu kadr oraz postępujących zmian demograficznych przedsiębiorstwa zmuszone są do poszukiwania nowych, dotąd niedocenianych źródeł potencjału ludzkiego.

Część z nich lukę kadrową próbuje wypełniać dzięki pracownikom z zagranicy, którzy coraz chętniej wkraczają na nasz rynek pracy. Jednak to wciąż za mało, by rozwiązać narastający problem niedoboru pracowników. Tymczasem raport „Milion niewykorzystanych talentów” zainicjowany przez Fundację Integralia Grupy Ergo Hestia rzuca niezwykle istotne światło na grupę osób z niepełnosprawnościami, która wciąż pozostaje na marginesie głównego nurtu aktywności zawodowej, mimo że dysponuje unikalnymi kompetencjami oraz ogromną determinacją. Raport ten jest więc nie tylko analizą sytuacji, ale także swoistym manifestem na rzecz budowania inkluzywnych organizacji – takich, które potrafią dostrzec człowieka tam, gdzie inni widzą jedynie medyczne czy systemowe ograniczenia.

Skalę problemu, ale jednocześnie ogromnej szansy dla polskiego rynku pracy najlepiej pokazują liczby. W naszym kraju żyje blisko 5,5 miliona osób z różnymi niepełnosprawnościami. Wśród nich 4 miliony posiada formalne orzeczenie o niepełnosprawności. Z perspektywy pracodawców najważniejszy jest jednak tak zwany potencjał zatrudnieniowy. Po odliczeniu osób w wieku przedprodukcyjnym i poprodukcyjnym pozostaje grupa około 1,3 miliona osób w wieku największej aktywności zawodowej – kobiet do 55 roku życia i mężczyzn do 60 roku życia. To właśnie w tej grupie tkwi ogromny, uspiomy i niewykorzystany kapitał, który mógłby zasilić polskie firmy. Tymczasem wskaźnik aktywności zawodowej w tej grupie oscyluje



wokół 34%. Dla porównania, w pozostałej części społeczeństwa przekracza on 70%. Różnica wynosząca 40% pokazuje skalę wykluczenia osób z niepełnosprawnościami z rynku pracy. Co ważne, nie wynika ona z braku chęci do pracy, ale ze splotu barier architektonicznych, cyfrowych, organizacyjnych, a przede wszystkim mentalnych, które zniechęcają obie strony, czyli zarówno potencjalnych pracowników, jak i pracodawców.

Skoro potencjał zawodowy tej grupy jest tak duży, pojawia się pytanie: dlaczego w dużej mierze pozostaje on niewykorzystany? Odpowiedzi na to pytanie autorzy raportu szukają w Katalogu błędów, które nazywają siedmioma grzechami głównymi pracodawców wobec osób z niepełnosprawnościami. To właśnie one, w postaci stereotypów, obaw i błędnych przekonań, najczęściej utrudniają zatrudnianie tej

grupy pracowników. Ich zidentyfikowanie ma pomóc firmom zrozumieć dlaczego, mimo rosnącej świadomości społecznej, wciąż tak niewiele osób z niepełnosprawnościami trafia na otwarty rynek pracy.

Najbardziej fundamentalną barierą są utrwalone stereotypy i uprzedzenia wobec osób z niepełnosprawnościami. Przez dziesięciolecia były one postrzegane jako osoby niesamodzielne, wymagające opieki i wsparcia, a nie jako pełnoprawni uczestnicy życia zawodowego. Dominował model opiekuńczy skupiający się na zapewnieniu bezpieczeństwa i podstawowych warunków życia, zamiast na budowaniu inkluzywności i niezależności. W efekcie wiele firm wciąż zakłada, że osoby z niepełnosprawnościami pracują wolniej, mają niższe kompetencje i wymagają ciągłego nadzoru. Takie przekonania często wpływają na decyzje rekrutacyjne. Już na etapie selekcji kandydatów pojawia się nieświadoma bariera, która sprawia, że pracodawcy chętniej wybierają osoby bez niepełnosprawności, nawet wtedy, kiedy kompetencje obu kandydatów są porównywalne. W naturalny sposób unikają tego, co nieznanne, skłaniając się ku osobom podobnym do siebie.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na niską aktywność zawodową tej grupy są błędne przekonania dotyczące kompetencji osób z niepełnosprawnościami. W wielu firmach funkcjonuje stereotyp pracownika z niepełnosprawnością jako sympatycznego i życzliwego, lecz mniej efektywnego zawodowo. W takim ujęciu kwalifikacje schodzą na dalszy plan, a na pierwszy wysuwa się opiekuńczość. W konsekwencji takie osoby częściej kierowane są do prostych i nisko opłacanych zadań, nawet jeśli posiadają wysokie i specjalistyczne kompetencje. Takie podejście ma swoje korzenie w historii rynku pracy. Przez wiele lat znaczną część zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami zapewniały Zakłady Pracy Chronionej. Model ten utrwał przekonanie, że takie osoby powinny pracować w odrębnych i dostosowanych do swoich potrzeb miejscach. Mimo że w ostatnim okresie w Polsce odchodzi się od tego modelu, a coraz większa grupa osób z niepełnosprawnościami odnajduje się na otwartym rynku pracy,

to stereotypy związane ze starym modelem nadal wpływają na sposób myślenia wielu pracodawców.

Źródłem obaw bywają kwestie organizacyjne. Niektórzy przedsiębiorcy zakładają, że zatrudnienie osoby z niepełnosprawnościami będzie wiązało się z koniecznością kosztownych dostosowań stanowiska pracy lub zmian w funkcjonowaniu firmy. W praktyce jednak wiele potrzeb można zaspokoić poprzez stosunkowo niewielkie modyfikacje, takie jak elastyczny czas pracy, możliwość pracy zdalnej czy drobne zmiany w organizacji przestrzeni biurowej. Co więcej, istnieją programy wsparcia pozwalające pracodawcom uzyskać refundację kosztów związanych z dostosowaniem stanowiska pracy.

Część pracodawców obawia się też wyższej absencji chorobowej oraz prawnych udogodnień takich jak krótszy dzień pracy czy dodatkowy urlop. Tymczasem badania pokazują, że poziom absencji wśród osób z niepełnosprawnościami nie musi być wyższy niż wśród innych pracowników. Co więcej, wiele takich osób cechuje się wysoką motywacją i lojalnością wobec pracodawcy, który dał im szansę na zawodowy rozwój. Niektórzy menadżerowie obawiają się, że zatrudnienie osoby z niepełnosprawnością może zakłócić pracę zespołu. Pojawiają się lęki związane z komunikacją, potencjalnymi konfliktami czy spadkiem wydajności zespołu. Takie obawy często wynikają z braku doświadczenia w zarządzaniu różnorodnością i niepewności związanej z tym jak rozmawiać z osobą o szczególnych potrzebach, by jej nie urazić.

Kolejnym stereotypem jest przekonanie o rzekomej roszczeniowości osób z niepełnosprawnościami. Niektórzy pracodawcy obawiają się nadmiernej biurokracji oraz trudności w poruszaniu się w systemie ulg i uprawnień dla tej grupy. W ich wyobrażeniu pracownik z niepełnosprawnością może być mniej zaangażowany, unikający odpowiedzialności, chroniący się za swoją sytuacją zdrowotną. Tymczasem w rzeczywistości niepełnosprawność nie zwalnia z obowiązków zawodowych ani nie chroni przed standardowym zarządzaniem czy oceną pracy.

Wymienione bariery sprawiają, że potencjał zawodowy osób z niepełnosprawnościami pozostaje w dużej mierze niewykorzystany. Tymczasem coraz więcej badań pokazuje, że obawy pracodawców rzadko mają pokrycie w rzeczywistości. Co więcej, zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami przynosi wiele korzyści zarówno samemu pracownikowi, jak i pracodawcom oraz całej gospodarce. Wbrew powszechnym stereotypom nie jest to działanie o charakterze wyłącznie społecznym czy charytatywnym. Coraz częściej podkreśla się, że jest to przede wszystkim racjonalna decyzja biznesowa, która może wzmacniać kompetencyjność przedsiębiorstw, wspierać rozwój organizacji i mieć korzystny wpływ na odnalezienie się w społeczeństwie osób z niepełnosprawnościami.

Jedną z najważniejszych korzyści jest zwiększenie dostępności talentów na rynku pracy. W obliczu starzenia się społeczeństwa i malejącej liczby osób aktywnych zawodowo przedsiębiorstwa muszą poszukiwać pracowników w nowych grupach społecznych. Osoby z niepełnosprawnościami stanowią ogromny, wciąż niewykorzystany zasób kompetencji. Zmniejszenie luki zatrudnienia w tej grupie choćby do poziomu średniej Unii Europejskiej oznaczałoby możliwość zatrudnienia w Polsce nawet około 170 tysięcy dodatkowych pracowników. W praktyce oznaczałoby to realne wsparcie dla firm, które zmagają się z niedoborem kadr.

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami może pozytywnie wpływać na stabilność zatrudnienia w organizacji. Badania przywoływane w raporcie wskazują, że pracownicy z niepełnosprawnościami często charakteryzują się dużą lojalnością wobec pracodawcy. Dla wielu z nich znalezienie miejsca pracy w organizacji otwartej na różnorodność ma szczególne znaczenie. Dlatego rzadziej zmieniają miejsce pracy. Dłuższy staż przekłada się na niższą rotację pracowników, a tym samym na ograniczenie kosztów rekrutacji, wdrożeń i szkoleń nowych osób. Warto zwrócić uwagę na wpływ różnorodności na kulturę organizacyjną przedsiębiorstwa. W firmach, które tworzą środowisko pracy otwarte na różnorodność, pracownicy częściej odczuwają większe bezpieczeństwo psychologiczne

oraz wyższy poziom zaangażowania. Zespoły funkcjonujące w takich warunkach są bardziej skłonne do współpracy, wzajemnego wsparcia oraz otwartej komunikacji.

Raport wskazuje również na tak zwany efekt krawężnika. Podobnie jak obniżone krawężniki zaprojektowane z myślą o osobach poruszających się na wózkach okazały się niezwykle pomocne także dla rodziców z wózkami dziecięcymi, rowerzystów czy osób z ciężkimi walizkami, tak rozwiązania inkluzywne w firmie poprawiają komfort pracy wszystkich zatrudnionych. Przejrzysta komunikacja, lepsze doświetlenie pomieszczeń czy elastyczne godziny pracy to elementy, które budują lojalność i zaangażowanie całego zespołu.

Różnorodność w zespole sprzyja innowacyjności. Pracownicy z odmiennymi doświadczeniami zawodowymi i życiowymi wnoszą do zespołu nowe perspektywy oraz odmienne sposoby rozwiązywania problemów. Osoby z niepełnosprawnościami często w codziennym życiu muszą radzić sobie z wieloma barierami i ograniczeniami, co rozwija w nich zdolność do kreatywnego myślenia oraz adaptacji do zmieniających się warunków. W rezultacie mogą one przyczyniać się do powstawania nowych pomysłów i usprawnień w organizacji.

Nie bez znaczenia pozostaje też wpływ zatrudniania osób z niepełnosprawnościami na wizerunek przedsiębiorstwa. Współcześni konsumenci coraz częściej zwracają uwagę na społeczną odpowiedzialność firm oraz ich zaangażowanie w działania na rzecz różnorodności i inkluzywności. Według danych przywołanych w raporcie aż 68% klientów oczekuje od firm promowania różnorodności. Organizacje, które rzeczywiście wdrażają takie wartości, w praktyce mogą budować silną markę pracodawcy i zdobywać większe zaufanie klientów oraz partnerów biznesowych.

Istotnym aspektem jest dobrostan pracowników. Tworzenie środowiska pracy opartego na szacunku, równości i otwartości sprzyja budowaniu pozytywnych relacji w zespołach. Pracownicy w takich organizacjach rzadziej

doświadczają wypalenia zawodowego, a poziom stresu w miejscu pracy jest niższy. Włączenie osób z niepełnosprawnościami może rozwijać empatię i kompetencje społeczne pozostałych pracowników, co wpływa na poprawę atmosfery w firmie.

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami przynosi korzyści społeczne. Aktywność zawodowa daje poczucie niezależności finansowej, wzmacnia samoocenę oraz pozwala na pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym. Praca umożliwia budowanie relacji międzyludzkich, rozwój zawodowy oraz realizację osobistych ambicji. W szerszej perspektywie oznacza ograniczenie wykluczenia, a przede wszystkim większą integrację społeczną.

Proces budowania włączającej organizacji wymaga jednak jasnej i świadomej strategii oraz determinacji. Nie wystarczy deklaracja zarządu czy jednorazowa kampania informacyjna. Kluczowe jest przeformatowanie kultury organizacyjnej, zaczynając od zmiany języka, jakim posługujemy się w firmie. Rezygnacja z określeń stygmatyzujących na rzecz podmiotowej terminologii stawiającej człowieka przed jego ograniczeniem jest pierwszym krokiem do budowania atmosfery zaufania. Kolejnym etapem jest edukacja kadr zarządzających i szeregowych pracowników. Bardzo skuteczne okazują się warsztaty oparte na doświadczeniu, podczas których pełnosprawni pracownicy mogą dzięki specjalnym symulatorom lub technologii wirtualnej rzeczywistości zobaczyć z jakimi wyzwaniami mierzą się osoby z niepełnosprawnościami. Takie doświadczenia budują empatię, ale przede wszystkim demitologizują niepełnosprawność, pokazując, że przy odpowiednich narzędziach większość barier jest do pokonania.

Fundamentalną zmianę musi przejść proces rekrutacji. Wiele utalentowanych osób z niepełnosprawnościami rezygnuje z aplikowania do prestiżowych firm, ponieważ formularze zgłoszeniowe czy systemy testowe nie są dostosowane do ich potrzeb, np. nie współpracują z czytnikami ekranu używanymi przez osoby niewidome. Firmy powinny jasno

komunikować swoją otwartość na różnorodność, bo przecież zatrudnia się człowieka, a nie jego niepełnosprawność, i zapewniać kandydatów, że ujawnienie niepełnosprawności nie będzie powodem odrzucenia, lecz sygnałem do znalezienia odpowiednich warunków pracy. Ważne jest też, by rekruterzy potrafili zadawać właściwe pytania, skupiając się na kompetencjach merytorycznych, a kwestie techniczne i dostosowanie traktowali jako wtórne zadanie logistyczne.

Inkluzja osób z niepełnosprawnościami nie jest jedynie wyzwaniem etycznym, ale przede wszystkim strategiczną koniecznością dla polskiego biznesu. Przedsiębiorstwa, które jako pierwsze rozumieją, że różnorodność jest kapitałem, a nie problemem, zyskują realną przewagę na rynku pracy oraz w obszarze innowacji. Otwarcie drzwi dla uspiętego miliona osób z niepełnosprawnościami to nie tylko sposób na wypełnienie wakatów, ale również szansa na zbudowanie dojrzałych, bardziej empatycznych i efektywnych organizacji, które potrafią czerpać z pełni ludzkiego potencjału. Droga do pełnej inkluzji jest procesem wymagającym czasu, cierpliwości i konsekwencji, jednak korzyści płynące z jej przebycia są nie do przecenienia zarówno dla firm, jak i dla całego społeczeństwa. Osoby z niepełnosprawnościami chcą bowiem pracować, a jedyną rzeczą, której potrzebują, jest równe traktowanie i wiara w ich możliwości. To zadanie dla współczesnych liderów, którzy powinni stworzyć warunki, w których te talenty będą mogły wreszcie rozkwitnąć.

Być może największą zmianą, jakiej potrzebuje dziś rynek pracy, nie jest wcale kolejna reforma systemu czy nowe programy wsparcia. Jest nią zmiana perspektywy – spojrzenie na niepełnosprawność nie przez pryzmat ograniczeń, lecz potencjału. W chwili, gdy zaczniemy widzieć w niej po prostu jedną z wielu cech ludzkiej różnorodności, zniknie większość barier, które obecnie wydają się tak trudne do pokonania. A wtedy milion niewykorzystanych talentów przestanie być diagnozą problemu i stanie się historią o tym jak rynek pracy nauczył się dostrzegać ludzi, których wcześniej nie widział.



KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. MONIKA MATUSZKIEWCZ-BIEL

Fitness dla osób niewidomych i słabowidzących

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – to powiedzenie znane jest nie od dziś. W przypadku osób z niepełnosprawnością troska o sprawność ruchową nabiera jednak szczególnego znaczenia.

Z myślą o tej grupie w Opolu zorganizowano zajęcia fitness dla osób niewidomych i słabowidzących. Ich celem jest poprawa kondycji fizycznej oraz samopoczucia psychicznego. Program obejmuje trzy grupy, w których łącznie uczestniczy 51 osób.

– Rozpoczynamy edycję wiosenną, po niej planowana jest letnia i jesienna – informuje Mateusz Szpryngiel, naczelnik Biura ds. Dostępności w Urzędzie Miasta Opola.

Spotkania odbywają się raz w tygodniu, w każdy wtorek, w Toyota Park. Każda grupa ćwiczy przez trzy miesiące, a liczba uczestników nie przekracza 17 osób, co pozwala na indywidualne podejście.

W ubiegłym roku zorganizowano inkluzywną grę miejską oraz turnieje gier dostosowanych do osób z dysfunkcją wzroku. Zakupiono

również specjalistyczny sprzęt. Obecne działania są kontynuacją wsparcia tej społeczności.

Współorganizatorem przedsięwzięcia jest Fundacja „Szansa – Jesteśmy Razem”. Jak podkreśla Ilona Nawankiewicz, kluczowe było znalezienie odpowiedniego instruktora.

– Praca z osobami niewidomymi wymaga dokładnych i spokojnych instrukcji. Na szczęście udało się znaleźć osobę z doświadczeniem – mówi.

Trenerka Edyta Hutyra zaznacza, że same ćwiczenia nie różnią się znacząco od standardowych.

– Najważniejsze jest jasne tłumaczenie. Rezygnujemy z muzyki, aby uczestnicy mogli lepiej skupić się na poleceniach. Grupa bardzo szybko przyswaja nowe elementy – dodaje.

Uczestnicy podkreślają, że to cenna inicjatywa, dostępna dla osób o różnym poziomie sprawności i doświadczenia.

Od urodzenia zmagam się z niepełnosprawnością ruchową, dlatego doskonale rozumiem,

jak istotna jest sprawność w codziennym funkcjonowaniu. Moi rodzice od początku robili wszystko, abym mógł osiągnąć jak największą samodzielność. Przeszedłem operację wydlużenia lewego ścięgna Achillesa, a później rozpocząłem wieloletni proces usprawniania. Obejmował on pobyty w sanatoriach, ćwiczenia w domu, masaże wykonywane przez mamę oraz zajęcia na basenie i hipoterapię. Systematyczność i zaangażowanie pozwoliły mi stopniowo zwiększać niezależność. Przez kilka lat uczestniczyłem w projekcie, w którym brały udział osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Łączyło nas jednak jedno – byliśmy prawdziwymi wojownikami. Mimo trudności nikt się nie poddawał, a każdy z nas każdego dnia walczył o swoją sprawność i samodzielność.

Przez kilka lat uczestniczyłem w projektach przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością. Treningi odbywały się kilka razy w tygodniu. Zajęcia rozpoczynaliśmy od ćwiczeń rozciągających, obejmujących całe ciało. Następnie przechodziliśmy do gry w bule, której specjalistą był Michael Jonek – instruktor i znawca tej dyscypliny. To osoba godna podziwu, mogąca stanowić wzór do naśladowania.

Bule to gra pochodząca z Francji. Na początku jeden z uczestników rzucał małą piłeczkę, zwaną „świnką” (lub „jegą”), która wyznaczała cel gry. Następnie dzieliliśmy się na drużyny – jedna grała kulami srebrnymi, druga złotymi. Naszym zadaniem było umieszczenie kul jak najbliżej „świnki”. Nad przebiegiem rozgrywki czuwał sędzia, który mierzył odległości między kulami a celem. Wygrywała ta drużyna, której kule znajdowały się najbliżej środkowej piłeczki.

Obecnie poruszam się przy pomocy kijków do nordic walking, które zapewniają mi stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Z kul korzystam sporadycznie – głównie w czasie kontuzji lub podczas ćwiczeń w wodzie – ponieważ obciążają mój kręgosłup. Ruch jest dla mnie koniecznością. Pomaga utrzymać odpowiednią wagę i ogólną kondycję, choć muszę unikać nadmiernych obciążeń. Obowiązki domowe wykonuję w miarę możliwości na siedząco, co ułatwia koncentrację i pozwala oszczędzać siły.

Kluczowe jest dla mnie nie przekraczanie własnych możliwości. Zbyt duży wysiłek mógłby pogorszyć mój stan i sprawić, że stałbym się zależny od innych. Dlatego wszystkie czynności wymagające wysiłku wykonuję ostrożnie i z rozwagą.

Z czasem zmieniło się moje podejście – to, co kiedyś było trudnym obowiązkiem, dziś traktuję jako szansę na większą niezależność. Dzięki systematycznym ćwiczeniom poprawiam swoją sprawność i mogę samodzielnie wykonywać wiele codziennych czynności. Staram się nie skupiać na trudnościach. Wolę dostrzegać pozytywne strony życia i iść naprzód. Choć zdarzają się trudniejsze momenty, zawsze szukam rozwiązania i sposobu na pokonanie przeszkód.

Każdy sukces, nawet najmniejszy, daje mi ogromną satysfakcję. Staram się dzielić pozytywną energią z innymi, wnosząc w codzienność nadzieję i radość.

W dorosłym życiu szczególnie doceniam znaczenie usprawniania organizmu, zwłaszcza ćwiczeń rozciągających, które kiedyś wydawały mi się monotonne i męczące. Dziś są dla mnie przepustką do samodzielności.

Każdego dnia wychodzę na krótki spacer, a po południu ćwiczę przy drabince. Raz w tygodniu uczestniczę w zajęciach w ośrodku, gdzie pod okiem specjalistów wykonuję ćwiczenia oraz korzystam z zabiegów. Dodatkowo odwiedzam basen, który pomaga rozluźnić mięśnie nóg. Gdy tylko pozwala na to pogoda, jeżdżę na rowerze.

To długotrwały proces, ale przynosi efekty. Dzięki regularnej pracy mogę lepiej funkcjonować i wspierać swoich bliskich. Muszę jednak uważać, aby nie przeciążać organizmu – szczególnie przy cięższych czynnościach, które mogłyby zakończyć się kontuzją. W takiej sytuacji zamiast pomagać, sam potrzebowałbym wsparcia.

Dlatego każdego dnia staram się robić tyle, ile mogę – mądrze, spokojnie i z myślą o przyszłości.



KARINA KARWAN

Kluczowe substancje i kofaktory w produkcji kolagenu

Suplementujesz kolagen, a mimo to stawy cały czas strzelają i bolą, jelita nie uszczelniły się, żyły pękają, włosy wypadają, a skóra nie nabrała promienistego blasku? Poznaj zatem sekrety endogennej produkcji kolagenu w naszym ciele, które są znacznie bardziej skomplikowane niż może się wydawać.

Kolagen to najczęściej występujące białko w ludzkim organizmie. Jego łączna masa to ok. 1/3 całkowitej masy naszego ciała, stąd pełni tak kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu. Stanowi szkielet i podporę każdego organu wewnętrznego – od kości, przez stawy, żołądek, jelita, płuca, nerki, wątrobę, układ krwionośny wraz z sercem, buduje skórę, mięśnie, włosy i paznokcie, ścięgna, powięzi i wiele innych. Osoby cierpiące na dysfunkcje tych organów często sięgają po produkty zawierające kolagen, ale nie osiągają zamierzonych rezultatów. Mijają miesiące, a w ich zdrowiu nic się nie zmienia. Gdzie tkwi problem?

Człowiek nie ma w przewodzie pokarmowym enzymu o nazwie kolagenaza, który miałby zdolność do rozłożenia tego białka na aminokwasy, z których kolagen jest zbudowany. Tylko aminokwasy mają zdolność do przenikania bariery jelitowej i odtwarzania struktur kolagenowych wewnątrz organizmu. Biodostępność preparatów kolagenowych zależy od stopnia zhydrolizowania kolagenu, czyli od tego, jak bardzo kolagen został rozebrany na najmniejsze części, zanim producent zamknął go w opakowaniu. Im więcej znajdziemy tam aminokwasów, peptydów i cząstek elementarnych, tym lepiej zostanie wchłonięty i wykorzystany przez organizm. Jeszcze lepiej będzie, jeśli producent wzbogaci go w aminokwasy kolagenotwórcze, czyli w lizynę, prolinę, glicynę czy hydroksyprolinę. Aminokwasy bez problemu i prawie ze stuprocentową wchłanianością mogą przejść z jelit do wnętrza organizmu i zapoczątkować procesy budowania uszkodzonych struktur. Ale czy same aminokwasy wystarczą do odbudowy? Oczywiście, że nie. I tutaj zaczyna się magia, o której istnieniu wiedzą tylko osoby znające dogłębnie procesy budowania kolagenu. Każdego dnia w naszym organizmie wymieniamy ok. 10 g kolagenu. Jeśli nie dostarczymy go wraz z pożywieniem lub suplementacją w ilości spełniającej to zapotrzebowanie, to tak naprawdę z każdym dniem się rozpadamy. Organizm zacznie



Biodostępność preparatów kolagenowych zależy od stopnia zhydrolizowania kolagenu, czyli od tego, jak bardzo kolagen został rozebrany na najmniejsze części, zanim producent zamknął go w opakowaniu. Im więcej znajdziemy tam aminokwasów, peptydów i cząstek elementarnych, tym lepiej zostanie wchłonięty i wykorzystany przez organizm.

ścieniać tkanki i przesuwać kolagen do najbardziej potrzebujących miejsc, zapewniających nam przeżycie. Za wszelką cenę będzie utrzymywał płuca w najlepszej możliwej kondycji, zabierając kolagen kościom, stawom, jelitom, żyłom czy tętnicom. Aby mimo tego organy te funkcjonowały, zacznie się w nich proces kalcyfikacji, czyli odkładania wapnia, aby zapewnić im wytrzymałość. Tak właśnie powstają narosty kostne, zwapnienia czy blaszka miażdżycowa.

Jak usprawnić proces odbudowy kolagenu?

Najważniejszym kofaktorem do budowy endogennej kolagenu jest witamina C. Prawidłowe wysycenie organizmu tą witaminą zapewnia właściwe tworzenie struktur trzecio- i czwartorzędowych kolagenu. To ona aktywuje hydroksylazę prolinową, która jest niezbędna do przekształcania proliny w hydroksyprolinę. Dzienna suplementacja witaminą C powinna wynosić minimum 1 gram. Wzorowo jest wtedy, gdy dostarczana jest w kilku małych porcjach przez cały dzień. Jeszcze lepiej, by pochodziła ze źródeł naturalnych i nie była tylko syntetycznym kwasem L-askorbinyowym. Witamina C pochodząca z dzikiej róży, czarnej porzeczki czy aronii jest także bogatym źródłem rutyny i hesperydyny, które zapewniają kolagenowi elastyczność.

Krzem to kolejny kluczowy kofaktor do budowy kolagenu. Stanowi on sygnał do rozpoczęcia budowy nowych i elastycznych struktur kolagenowych. Zapewnia właściwe ułożenie, usieciowanie i wytrzymałość włókien. Bez niego kolagen staje się kruchy i wysuszony. Krzem znajduje się głównie w aktywnych wzrostowo częściach tkanki łącznej oraz miejscach wymagających regeneracji. Stymuluje również różnicowanie i proliferację komórek kościotwórczych (osteoblastów) oraz stymuluje syntezę kolagenu każdego typu. Krzem (łac. silicium) jest niczym silikon znany z naszych łazienek, potrafiący połączyć ze sobą różne struktury, zapewniając im wodoodporność, a jednocześnie elastyczność. Krzemu mamy bardzo dużo w litosferze Ziemi, ale niestety jest bardzo słabo rozpuszczalny i stąd problem z jego pozyskiwaniem. Bogatym źródłem krzemu są wody termalne, dlatego niektóre sanatoria dysponujące zasobnymi w krzem źródłami mogą poszczycić się skutecznością w pomaganiu osobom z problemami stawowymi czy krążeniowymi. Bogate w krzem są: skrzyp, pokrzywa, bambus i niektóre gatunki ryżu. Aby pozyskać go z roślin, należy poddać je długiemu procesowi gotowania, który uwolni go z komórek do roztworu. Ważne, aby stał się formą uwodnioną krzemionki, bo tylko taki krzem ma wysoką wartość biologiczną. Ziemia okrzemkowa, przez niektórych uważana za źródło krzemu, ma znikomą biodostępność i nie polecam jej stosowania w celu uzupełnienia niedoborów krzemu.

Kolejnym kluczowym pierwiastkiem do budowy kolagenu jest siarka. Źródłami dietetycznymi siarki są: czosnek, cebula, por



Bogatym źródłem krzemu są wody termalne, dlatego niektóre sanatoria dysponujące zasobnymi w krzem źródłami mogą poszczycić się skutecznością w pomaganiu osobom z problemami stawowymi czy krążeniowymi. Bogate w krzem są: skrzyp, pokrzywa, bambus i niektóre gatunki ryżu.



i inne warzywa krzyżowe, ale ze względu na ich aromatyczność wiele osób spożywa je sporadycznie, co obniża zdolność tkanki łącznej do regeneracji.

Pamiętajmy, że w każdym procesie budowania organizm może tworzyć wszystko tylko do poziomu dostępności składnika, którego jest najmniej. Na szczęście pozostaje jeszcze suplementacja.

Najlepszą formą siarki organicznej w suplementacji jest MSM – metylosulfonylometan. Jest silnym antyoksydantem, substancją o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Zapewnia właściwą strukturę przestrzenną i stabilność wiązań dwusiarczkowych pomiędzy nićmi kolagenu. Chelatuje metale ciężkie i pomaga usunąć je z kości i stawów. Ułatwia wiązanie wody przez glikoaminoglikany, dzięki czemu skóra i stawy są lepiej nawodnione. MSM słynie z pozytywnego wpływu na przebieg choroby zwyrodnieniowej stawów, RZS, łojotokowego zapalenia skóry, zaburzeń pracy żołądka, problemów jelitowych, krążeniowych, jest pomocny w gojeniu ran, uchyłków jelit, a także hemoroidów. Ma znaczący wpływ na regulację hormonalną, metabolizm białek, a także tworzenia nowych włókien kolagenu, keratyny i elastyny. MSM nadaje spoistość tkance chrzęstnej i daje jej odporność na tarcie, ściskanie i uderzenia.

Witamina B6 – pirydoksyna – pełni kluczową rolę w budowaniu kolagenu, kości, chrząstek, torebek stawowych, powięzi, ścięgien, skóry i naczyń krwionośnych. Nadaje gładkość i elastyczność naczyniom krwionośnym, skórze i powierzchniom trącym stawów. Jest niezbędna do prawidłowej aktywności enzymu oksydazy lizynowej, która jest odpowiedzialna za tworzenie wiązań dwusiarczkowych. Jej niedobór prowadzi do wzrostu stężenia homocysteiny, która przyczynia się do powstawania stanów zapalnych, zarówno w układzie krążenia, kostnym, jak i nerwowym. Jest koenzymem w metabolizmie aminokwasów, tłuszczów, węglowodanów, hormonów i cholesterolu, co zapewnia ich prawidłowe wykorzystanie przez organizm. Reguluje ciśnienie krwi. Jej

wystarczająca podaż zapewnia właściwe procesy odnowy kolagenu i jego prawidłowego funkcjonowania.

Do właściwego budowania i funkcjonowania wszystkich struktur kolagenowych potrzebne są jeszcze inne kofaktory:

- | minerałowe: bor, mangan, selen, jod, magnez, fosfor, cynk, wapń;
- | witaminowe: D3, K2, A, E;
- | mikro- i ultraelementy: złoto, miedź, żelazo;
- | substancje uelastyczniające: rutyna, elastyna, kwas hialuronowy.

Przed uzupełnieniem tych ostatnich warto zbadać ich poziom w organizmie, bo zarówno brak, jak i nadmiar minerałów może mieć negatywny wpływ na proces budowy lub degeneracji tkanek. Warto przeprowadzić badania krwi metodą So Check, zbiórki dobowej moczu czy analizy spektralnej włosa. Przy wyborze metody badawczej polecam zasięgnąć porady specjalisty.

Literatura

- | Asser, R., Biochemistry of Collagen Synthesis, Oxford University Press, 2018
- | Grym, M., Nutritional Factors in Connective Tissue Regeneration, Cambridge Scholars Publishing, 2021
- | Smith, L. & Peterson, J., Silicon and Its Role in Human Physiology, Springer, 2019
- | Jones, K., Vitamin C and Collagen Metabolism, Nature Reviews, 2020
- | Miller, R., The Role of Sulfur in Connective Tissue Health, Journal of Clinical Nutrition, 2017



Pamiętajmy, że w każdym procesie budowania organizm może tworzyć wszystko tylko do poziomu dostępności składnika, którego jest najmniej.

Uwolnić wspomnienia



Wspomnienia odgrywają ważną rolę w życiu człowieka. Kształtują tożsamość oraz pozwalają łączyć przeszłość z teraźniejszością. Rozwijają emocjonalnie i uczą akceptacji faktów. To określone momenty, zdarzenia oraz sytuacje, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Odtwarzając je w pamięci wzruszamy się. Uwalniamy zatem emocje – radość, smutek, satysfakcję, złość, zadowolenie, strach, a czasem i euforię. Wspomnienia mogą być źródłem pocieszenia i nadawać życiu sens, ale mogą również pogarszać samopoczucie psychiczne – na przykład wtedy, kiedy wiążą się z traumatycznym wydarzeniem. Pomagają również zrozumieć kim jesteśmy, skąd pochodzimy i jakie są nasze wartości. Wspominanie jest trudne między innymi dla osób, które doświadczają żałoby i u których jej przeżywanie wciąż trwa.

„Szuflada” pełna różnych emocji

W niniejszym artykule przybliżę zagadnienie terapii reminiscencyjnej. „Reminiscencja” jest słowem niestosowanym na co dzień i zapewne większość osób nie kojarzy co oznacza. Pochodzi od wyrazu w języku łacińskim reminisci (wspominać). To termin określający wspomnienia, przypominanie sobie konkretnych wydarzeń oraz związaną z tym refleksję. W psychologii definiowana jest jako pojawiające się mimo woli wspomnienie. W encyklopedii internetowej Wikipedia.org znajdujemy informację, że reminiscencja „zasadza się na samorzutnie dokonujących się zmianach w magazynie pamięci semantycznej, prowadzących do lepszego uporządkowania składowych informacji”. Mówiąc bardziej obrazowo chodzi o to, że nasz mózg przechowuje rozmaite informacje o zdarzeniach i otaczającym świecie, a reminiscencja jest procesem pozwalającym je poselekcjonować. Powoduje, że człowiek łatwiej skupia się na dobrych wspomnieniach aniżeli na złych. Psychologowie twierdzą, że w miarę upływu lat maleje nasycenie emocjonalne wspomnień,

w szczególności wiążących się z negatywnymi wydarzeniami, które niegdyś wywoływały silne emocje. Więcej przywoływanych wspomnień to zdarzenia pozytywne, a nie negatywne czy neutralne. Każdy, niezależnie od wieku, stanu zdrowia, rodzaju niepełnosprawności oraz innych czynników, posiada w swoim mózgu pokaźną „szufladę” wspomnień. Jak ją otworzyć i spowodować, żeby „wysypało się” tylko to, co dobre? To właśnie istota terapii reminiscencyjnej.

Terapia reminiscencyjna – na czym polega?

Ten rodzaj terapii, jak sugeruje powyższy akapit, jest wykorzystywany w pracy z osobami starszymi, także z demencją, zaburzeniami poznawczymi i chorobą Alzheimera. Terapia reminiscencyjna angażuje różne zmysły – wzrok, słuch, dotyk, smak, zapach i dźwięk. Sprawdza się więc także w pracy z osobami starszymi z dysfunkcjami wzroku i niepełnosprawnością ruchową. Do pracy tą metodą terapii wykorzystujemy fotografie z minionych lat, różnego rodzaju pamiątki, czyli przedmioty, których

chory używał w młodości, filmy lub muzykę z dawnych lat. Chodzi o przywołanie przeżyć oraz doświadczeń seniorów.

Terapia reminiscencyjna musi być prowadzona w taki sposób, aby przywoływane przeżycia i wspomnienia nie sprawiały emocjonalnego bólu, lecz były źródłem siły, pokrzepienia i radości. Prowadzą ją między innymi specjalistyczne ośrodki wsparcia dla osób z zaburzeniami otępiennymi i niektóre domy pomocy społecznej. Taka terapia w tego typu placówkach prowadzona jest w grupach przez wykwalifikowanych terapeutów, którzy unikając wywoływania nieprzyjemnych emocji, umiejętnie zachęcają podopiecznych do dzielenia się wspomnieniami i dyskusowania na ich temat.

Terapia ta stymuluje procesy poznawcze, a zatem pomaga w ćwiczeniu pamięci długotrwałej, poprawia umiejętność wypowiedzania się, pozwala utrzymać aktywność umysłową, a także ułatwia nawiązywanie i podtrzymywanie więzi między seniorem a opiekunem. Przekłada się to na sprawniejsze funkcjonowanie w codziennym życiu – osoby starsze lepiej radzą sobie z wykonywaniem podstawowych czynności jak mycie, ubieranie się czy spożywanie posiłków. Są spokojniejsze i łatwiej przystosowują się do rzeczywistości.

Przywoływanie pozytywnych wspomnień działa kojąco. Pozwala poczuć się dowartościowanym, wzmacnia samoocenę i wiarę w siebie, redukuje poziom stresu i lęku oraz stany depresyjne. Od dawna mówi się, że oglądanie starych zdjęć korzystnie wpływa na osoby dotknięte chorobą Alzheimera. Kiedy pracowałam jako wolontariuszka Wielkopolskiego Stowarzyszenia Alzheimerowskiego w Poznaniu z osobą starszą chorującą na to schorzenie od 15 lat, rzeczywiście sprawdzały się fotografie i muzyka z dawnych lat. Kobieta, którą wspierałam, lubiła przeglądać album z fotografiami, rozmawiać o postaciach przedstawionych na zdjęciach i wydarzeniach. Przyczyniało się to do wyciszenia (przejawiała zachowania agresywne), poprawiało nastrój, redukowało poziom lęku i polepszało samopoczucie. Znamienna dla choroby Alzheimera jest pamięć o faktach

i szczegółach z młodości, a zapominanie spraw i sytuacji dziejących się obecnie, np. imienia członka najbliższej rodziny lub nazwy potrawy spożytej na obiad w danym dniu (problem z tak zwaną pamięcią świeżą).

Osoby starsze lubią powracać do wspomnień z minionych lat. Wspomnienia pozwalają zrozumieć własną historię i utrzymać poczucie bycia tą samą osobą, mimo zmian w sferze fizycznej oraz intelektualnej. Przypominanie sobie własnych sukcesów i ważnych chwil nie tylko wywołuje pozytywne nastawienie do codziennego życia, ale także wytwarza w osobie starszej poczucie bycia potrzebną i utrwala wartości, które ukształtowały jej życie. Większość osób starszych swoje dzieciństwo pamięta jako czas niełatwy (wiąże się to między innymi z wydarzeniami historycznymi, które przeżyły), ale szczęśliwy. Rozmowa o dzieciństwie z wykorzystaniem przyniesionych przez seniorów starych zdjęć i innego rodzaju pamiątek z domowego archiwum pozwala również na uwolnienie wewnętrznej blokady związanej z mówieniem o swoich odczuciach.

Jak stymulować mózg osoby starszej?

Praca z seniorami i prowadzenie terapii zajęciowej z uwzględnieniem ich możliwości fizycznych i intelektualnych, zainteresowań oraz indywidualnych potrzeb, nie jest zadaniem łatwym. Na etapie planowania zajęć terapeutyczno-aktywizujących należy pamiętać o niezwykle ważnej kwestii, którą jest stymulacja mózgu. Pogarszająca się pamięć i koncentracja u osób starszych to sfera wymagająca podjęcia odpowiednich działań.

Planując terapię zajęciową z osobami powyżej 65 roku życia należy wprowadzić do codziennych aktywności różnego typu gry pamięciowe jak memory (popularna gra edukacyjna polegająca na odnajdywaniu wszystkich par identycznych obrazków), krzyżówki, sudoku, gry karciane (np. remik lub brydż), warcaby albo szachy, rebusy, łamigłówki, malowanie po numerach czy skojarzenia słowne. Tego rodzaju aktywności opóźniają proces starzenia się mózgu poprawiając koncentrację i logiczne myślenie.



Planując terapię zajęciową dla osób starszych musimy uwzględnić poziom sprawności intelektualnej każdej z tych osób. Innej aktywności będzie potrzebowała osoba w pełni samodzielna w codziennym życiu, swobodnie wypowiadająca się i budująca złożone zdania, a innej – osoba o ograniczonej sprawności fizycznej z zaawansowanymi zaburzeniami poznawczymi. Czasem jedyną aktywnością, jaką może podjąć człowiek starszy, jest bierne słuchanie ulubionej muzyki. Do celów terapeutycznych szczególnie polecana jest muzyka klasyczna – utwory Chopina, Bacha lub Mozarta czy muzyka relaksacyjna sprzyjająca odprężeniu i wyciszeniu się.

Słuchanie muzyki albo oglądanie filmów jako element procesu terapii reminiscencyjnej uspokaja ciało i umysł. Muzykoterapia jest jedną z metod terapeutycznych. Opiera się na leczniczym wpływie muzyki i dźwięku na człowieka. Dzieli się na muzykoterapię aktywną i muzykoterapię receptywną. Pierwsza oznacza, że pacjent czynnie angażuje się w terapię. Zwykle wiąże się to z grą na prostych instrumentach muzycznych, tańcem czy też śpiewem.

W terapii reminiscencyjnej sprawdza się muzykoterapia aktywna w grupie, pozwalająca na pokonywanie różnego rodzaju lęków przy jednoczesnej integracji i poczuciu wspólnotowości. Muzykoterapia receptywna z kolei polega na wspomnianym biernym słuchaniu muzyki, relaksacji i wizualizacji pod kierunkiem terapeuty. Osoba starsza wyobraża sobie obrazy wywoływane przez muzykę, co pozwala dotrzeć do podświadomości i emocji. Następnie omawia z terapeutą wspomnienia, które pojawiły się podczas słuchania. W tym przypadku uczestnik nie musi mieć sprawnych kończyn górnych i dolnych, ani posiadać uzdolnień muzycznych. Liczy się odbiór dźwięku i wewnętrzne doświadczenie.

Formą stymulacji mózgu może być ponadto teatr reminiscencyjny, gdzie pacjenci w mini-inscenizacjach teatralnych odgrywają scenki ze swojego przeszłego życia, co jest pomocne w ponownym przeżywaniu szczęśliwych chwil albo przepracowaniu trudnych emocji

Każdy, niezależnie od wieku, stanu zdrowia, rodzaju niepełnosprawności oraz innych czynników, posiada w swoim mózgu pokątną „szufladę” wspomnień.

związanych z konkretnymi doświadczeniami. Praca terapeutyczna z wykorzystaniem teatru reminiscencyjnego może odbywać się indywidualnie (monodrama lub psychodrama indywidualna) lub w kilkusobowych grupach z wykorzystaniem rekwizytów z przeszłości (stare zdjęcia, obrazy, płyty winylowe, książki, zegary, ubrania).

Zwiedzanie lubianych w przeszłości miejsc

Elementem terapii reminiscencyjnej mogą być również wyjazdy turystyczne do miejsc niegdyś lubianych i dobrze kojarzących się osobom starszym. W tym przypadku terapeuta powinien proponować grupie (co określony czas) wspólny wybór jednego takiego miejsca, gdyż nie sposób udać się do każdego proponowanego. Wizyty w miejscach z młodości, rodzinnych stronach lub miejscach mających znaczenie historyczne pomagają w przywoływaniu pozytywnych wspomnień. Naturalne bodźce – zapachy, dźwięki, smaki i widoki są silnymi wyzwalaczami pamięci autobiograficznej. Niemal każda osoba starsza ma w swojej pamięci zachowane wspomnienia z lat młodości, które wiążą się z konkretnymi miejscami, obiektami czy miejscowościami. Nie bez powodu mówi się o funkcji terapeutycznej turystyki i rekreacji akcentując jej znaczenie w przywracaniu równowagi emocjonalnej. W pracy terapeutycznej i w opiece nad osobami starszymi kluczową rolę odgrywa znajomość ich przeszłości, doświadczeń, zwyczajów i upodobań. Podążając tą drogą będzie nam znacznie łatwiej dopasować formę terapii reminiscencyjnej. Bo przecież ta terapia to coś więcej aniżeli tylko samo bierne oglądanie zdjęć z przeszłości. To podróż seniora w głąb siebie, odkrywanie i doświadczanie na nowo tego, co w minionych latach było źródłem radości i satysfakcji z życia.

WABI SABI, czyli japońska sztuka życia w zgodzie z własną niedoskonałością

Człowiek jest głęboko niedoskonały, ale ma w sobie potencjał, by dużo osiągnąć. Za jedną z charakterystycznych cech kultury japońskiej uważa się jej osobliwe pojęcie piękna. Dla osób wychowanych w kulturze zachodniej, a nawet dla Chińczyków, piękna filiżanka to taka, która jest doskonale wymodelowana, z idealnie okrągłymi krawędziami oraz gładką i nieskazitelną powierzchnią, a jeśli jest zdobiona, to ornamenty są naniesione równomiernie i z precyzją. Gdy przeniesiemy się do Japonii, to najbardziej ceniona (i najdroższa) będzie taka, na której będą widoczne niedociągnięcia, gdyż właśnie to czyni ją wyjątkową. Może być wyszczerbiona, z przyklejonymi do niej ziarnkami piasku, a nawet z pęknięciami lub odtworzona techniką kintsugi (tradycyjna japońska sztuka naprawiania ceramiki, która polega na łączeniu pękniętych kawałków przy użyciu specjalnego lakieru zmieszanego z proszkiem złota, srebra lub platyny).



Oprócz tego, że jest jedyna w swoim rodzaju i opowiada jakąś historię, ta jakże wyjątkowa filiżanka oddaje japońskiego ducha wabi sabi, wedle którego to, co piękne, upodabnia się do natury. Wyraża się to w trzech regułach:

1. **Nic nie jest doskonałe.**
2. **Nic nie jest skończone.**
3. **Nic nie trwa wiecznie.**

W odniesieniu do ludzi świadomość naszej niedoskonałości dodaje nam pokory, a zaakceptowanie tego faktu uwalnia nas od chorobliwego stawiania sobie wymagań i obsesyjnego dążenia do perfekcji, która przecież nie istnieje w naturze, a co za tym idzie – także wśród ludzi. Akceptacja własnej niedoskonałości

i wyjątkowego charakteru każdego z nas nie ma nic wspólnego z konformizmem. Wręcz przeciwnie, wskazuje nam drogę, jaką możemy przejść, by rozwijać się jako osoby. Ten, kto jest przekonany, że osiągnął doskonałość, nie tylko pozostaje w błędzie, bo zawsze znajdzie się przestrzeń do poprawy, ale także pozbawiony jest jakiegokolwiek plastyczności. Okopany w swojej absolutnej i subiektywnej prawdzie nie daje sobie miejsca na rozwój. Jest sztywnym, skamieniałym bytem, niepodążającym za wyznaczanym przez życie rytmem. Druga reguła przypomina nam, że nic nie jest skończone. Tak jak natura rozwija się nieustannie, odradzając się i obumierając, tak ludzie podlegają dynamicznie. Podejście do życia w duchu wabi

sabi zakłada uznanie własnej niedoskonałości i gotowość do nieustannej nauki przy założeniu, że jest jeszcze tyle do zrobienia, a tym samym – jest jeszcze tyle do przeżycia.

Trzecia reguła polega na zrozumieniu ulotnej natury wszelkiego istnienia, czyli koncepcji, która odwołuje się do zen. Młodość mija szybko, ustępując miejsca dojrzałości, a następnie starości. Wspaniały, dopiero co kupiony telewizor niszczy się lub zostaje wyparty przez nowsze, bardziej zaawansowane modele. Osoba, która wydawała się nam czarująca i zabawna, przestaje nas zadziwiać, albo po prostu oddalamy się od niej, gdyż wzrastamy w zupełnie innych kierunkach, jak dwie gałęzie tego samego drzewa. Zrozumienie, że nic nie jest na zawsze, zamiast nas smucić, sprawia, iż zaczynamy doceniać tkwiące w danej chwili piękno, czyli jedyną dającą się uchwycić tu i teraz rzecz. To zaproszenie do tego, by dawać z siebie wszystko w każdym możliwym momencie. Może to być ostatni spacer w parku: jeśli przeżywamy go jak ktoś, kto właśnie żegna się z życiem, może on być wart więcej niż wszystkie inne spacery na świecie. Według japońskiej koncepcji piękna, najcenniejsza filiżanka to właśnie ta niedoskonała i utłuczona. Prawdziwa magia wabi sabi tkwi w tym, że inspiruje nas w codziennym życiu, odkrywając przed nami nowe horyzonty wrażliwości, rozwoju i spełnienia.

Akceptacja niedoskonałości

Pewien wieśniak, mieszkający na północ od Dżajpuru, każdego ranka chodził po wodę do najbliższego źródła. Aby móc ją przenieść, brał ze sobą długi, drewniany kij, który opierał na karku. Na obu końcach kija umieszczał wiadra napełnione źródlaną wodą. Pewnego dnia, wracając do domu, zorientował się, że jedno z wiader jest do połowy puste i że najprawdopodobniej ma lekkie pęknięcie. Mimo to wieśniak używał wiadra jeszcze przez wiele lat. Drugie wiadro, które zawsze pozostawało pełne, było bardzo z siebie dumne i każdego dnia wypominało drugiemu jego niedoskonałość.

– Zawsze wylewasz wodę po drodze – mówiło – i wykonujesz tylko połowę pracy. Żaden z ciebie pożytek! – Przepraszam... naprawdę



Akceptacja własnej niedoskonałości i wyjątkowego charakteru każdego z nas nie ma nic wspólnego z konformizmem. Wręcz przeciwnie, wskazuje nam drogę, jaką możemy przejść, by rozwijać się jako osoby. Ten, kto jest przekonany, że osiągnął doskonałość, nie tylko pozostaje w błędzie, bo zawsze znajdzie się przestrzeń do poprawy, ale także pozbawiony jest jakiegokolwiek plastyczności.

mi wstyd, że przez to pęknięcie przedostaje się woda odpowiadało drugie wiadro. Było tak zawstydzone własną ułomnością, że zaczęło popadać w przygnębienie i odzywało się coraz rzadziej. Gdy wieśniak usłyszał rozmowę wiader, skierował się do tego, z którego wylewała się woda: – Zauważyłeś, że po twojej stronie drogi wyrosły piękne kwiaty, podczas gdy po drugiej nadal widać tylko kamienie i piach? Idealne wiadro nie wiedziało, co powiedzieć i spojrzało na swojego niedoskonałego towarzysza z zazdrością. Wieśniak ciągnął: – Po twojej stronie drogi zasadziłem ziarna, które podlewałeś każdego dnia, gdy wracaliśmy do domu. Przez ostatnich kilka lat zbierałem te kwiaty, by udekorować nimi dom. Gdyby nie ty, nigdy nie mógłbym cieszyć się ich pięknem.

Wróg dobrego

Wszyscy możemy utożsamić się z pękniętym wiadrem. Często skupiamy całą uwagę na niedoskonałościach i na tym, co nie idzie po naszej myśli. Jednak już Voltaire zauważył, że „lepsze jest wrogiem dobrego”. Jeśli będziemy widzieć w sobie wyłącznie wady, to stracimy wiarę w siebie i będziemy wiedli smutne życie niedoskonałego wiadra. Wymagania, jakie stawia przed nami nowoczesny świat, sprawiają, że chcemy być nieskazitelni jak drugie wiadro. Czujemy, że powinniśmy osiągać sukcesy, zarabiać dużo pieniędzy, zdobywać popularność w mediach społecznościowych i nieustannie rozwijać się dzięki radom zawartym w książkach i poradach

internetowych autorytetów. I tutaj właśnie kryje się pułapka. Starając się obsesyjnie udoskonalać, skończymy jak wiadro pełne wody: nieczuli i pełni buty. A także pozbawieni przestrzeni na odkrycie tego, co tak naprawdę w życiu ważne. Prawdziwa mądrość tkwi w tym, aby postrzegać życie tak jak wieśniak z przypowieści. Każda wada jest jednocześnie zaletą, tak samo jak każda strata niesie za sobą jakiś zysk. Zamknij oczy i spójrz w głąb siebie. Poszukaj w pamięci chwil, w których sprawy nie poszły po Twojej myśli, ale później zdarzyło się coś niespodziewanego, pojawiły się nowe możliwości, albo udało Ci się wynieść z tego jakąś cenną naukę, niemożliwą do zdobycia w żaden inny sposób. Zastanów się nad drogą, która pozwoliła Ci osiągnąć sukcesy w życiu. Była prosta i równa, czy prowadziła przez zakręty, wertepy oraz wzloty i upadki? Prawie zawsze to, co w życiu najlepsze, jest dalekie od ideału.

Życie skupione na poszukiwaniu ideału

Nigdy nie kończysz projektów, bo zawsze znajdujesz w nich detale, które można poprawić. Obsesyjnie porównujesz się z innymi. Czujesz wieczną frustrację, bo choć cały czas się rozwijasz, zawsze znajdzie się ktoś lepszy. Nigdy nie czujesz się wystarczający dla świata czy pewnych osób. Owładnięty obsesją doskonałości, skupiasz się na talentach innych osób. Zarówno Twoje ciało, jak i umysł, znajdują się w stanie ciągłego napięcia, bo czujesz, że zawsze możesz zrobić więcej lub coś ulepszyć. Nieustannie zadręczasz się myślami w stylu: „Gdybym zrobił to czy tamto, wszystko poszłoby lepiej”, „Gdybym był bardziej asertywny, nie musiałbym teraz zaciskać zębów”, „Gdybym tylko umiał lepiej negocjować...”, „Gdybym podjął inną decyzję...”.

Życie w zgodzie z wabi sabi

Odkrywasz odpowiedni moment na to, by zakończyć projekt. Może wtedy, gdy poczujesz, że udało Ci się osiągnąć 80 lub 90%? Tak samo jak w życiu, niedoskonałość tkwiąca w naszych projektach dodaje im smaczku. Wiesz, że zawsze w Twoim otoczeniu będzie ktoś, kto osiągnął większy sukces, jest ładniejszy lub ma więcej pieniędzy. Jednak stanowi to źródło inspiracji, a nie wpędza Cię w frustrację

czy kompleksy. Przestajesz myśleć o tym, czego świat czy inni ludzie od Ciebie oczekują. Uczysz się kochać samego siebie, podziwiać tkwiące w Tobie piękno i wyjątkowość. Wiesz, że zwążywszy na okoliczności, dałeś z siebie wszystko. Nadchodzi moment świętowania i odpoczynku dla ciała i umysłu. Wiesz, że nie ma szans, by zawsze wszystko szło po Twojej myśli. Tak samo jak w przypadku nauki, w życiu uczysz się metodą prób i błędów.

Jeśli codzienność zaczyna Cię przytłaczać, obowiązki piętrzą się bez końca, a stres nieustannie towarzyszy Ci niczym cień, pozwól sobie na prosty gest – zatrzymaj się. Przygotuj filiżankę herbaty i sięgnij po kartkę lub notatnik. Poczuj ten moment tylko dla siebie. Zainspiruj się filozofią **wabi sabi**, która uczy, że **niedoskonałość** jest częścią piękna, a **spokój** i **prostota** mają większą wartość niż doskonałość i nadmiar. Zaczynaj pisać, pozwalając, by Twoje myśli płynęły swobodnie – być może od słowa **subtelny**, które przywoła wspomnienie poranka pełnego ciszy. Może wybierzesz **melancholię**, która odsłoni ukryte tęsknoty. A może skusisz się na **szczerść**, by napisać o tym, co naprawdę czujesz. Niech Twoje słowa będą **naturalne**, **autentyczne**, niepoprawne, jeśli trzeba. Niech w Twoich zdaniach wybrzmi **nietrwałość** chwil, **delikatność** pragnień, **samotność**, którą oswajasz oraz **asymetria**, która czyni życie ludzkim. W świecie zdominowanym przez pośpiech i perfekcję, pozwól sobie na **swojskość**, **skromność** i czułość, wobec **tego**, **co ulotne** – bo właśnie to, co przemija, najczęściej okazuje się naprawdę piękne. Niech pisanie stanie się Twoją formą uważności – aktem wyciszenia, intymnym spotkaniem z samym sobą.

Literatura

- | Juniper, Andrew – *Wabi Sabi: The Japanese Art of Impermanence*
- | Richie, Donald – *A Tractate on Japanese Aesthetics*
- | Koren, Leonard – *Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers*
- | Suzuki, Daisetz T. – pisma o zen i estetyce japońskiej
- | Strony tematyczne i blogi o kulturze Japonii, mindfulness i minimalizmie

POSŁUCHAJ POMYŚL POCZUJ



Lektura książek rozwija intelektualnie, wzbogaca słownictwo, pozwala doskonalić umiejętność poprawnej pisowni, usprawnia myślenie analityczne, pamięć oraz koncentrację, ponadto pomaga się zrelaksować i redukuje stres. Dostarcza również informacji o świecie, historii i kulturze, jednocześnie pobudzając wyobraźnię bardziej niż wirtualne media. Czytanie, nie samemu sobie, ale innym, wykorzystywane jest od lat jako narzędzie pracy terapeutycznej. Istnieją dwie techniki terapii zajęciowej pozwalające regulować nasze emocje – to biblioterapia i bajkoterapia.

Miłośnicy książek nigdy nie wyjdą z pustymi rękoma z biblioteki lub księgarni. Spacerując między regałami, na których ułożone są stopy woluminów z różnych dziedzin, zawsze znajdą dla siebie interesujące pozycje wydawnicze. Literatura faktu i obyczajowa, powieści kryminalne, fantastyka, romanse, biografie, reportaże, publikacje naukowe i z zakresu historii – wybór jest szeroki.

Dzięki książkom pogłębiamy wiedzę i stajemy się wrażliwsi na to, co wokół nas. Literatura oddziałuje na sferę poznawczą oraz emocjonalną tworząc czytelnikowi możliwość doświadczania radości, smutku, strachu bądź ekscytacji razem z bohaterami. Istnieje takie zjawisko jak transport narracyjny polegające na tym, że czytelnik angażuje się w fabułę do tego stopnia, że niejako „przenosi się” do świata przedstawionego w książce, co zwiększa intensywność odczuwanych emocji. Współczesny rynek wydawniczy oferuje czytelnikom nie tylko książki papierowe, ale także wersje

elektroniczne publikacji w formatach PDF, ePUB, eMOBI, a także audiobooki, czyli książki do słuchania, szczególnie przydatne i cenione w środowisku osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku.

Poprawa samopoczucia i redukcja napięcia

Wiemy już, że książki mają wpływ na rozwój poznawczy człowieka oraz doświadczane przez niego emocje. Pora zatem przybliżyć pierwszą z wymienionych we wstępie technik pracy terapeutycznej – biblioterapię. Jest ściśle związana z arteterapią, czyli terapią z wykorzystaniem różnych form sztuki. Wykorzystuje literaturę (książki, opowiadania, wiersze) w pracy z osobami doświadczającymi różnego rodzaju traum (spowodowanych np. śmiercią kogoś bliskiego czy klęską żywiołową), problemów zdrowia psychicznego lub zaburzeń emocjonalnych, niedostosowanymi społecznie, uzależnionymi od substancji psychoaktywnych.

Określenie biblioterapia – jak podaje internetowa encyklopedia Wikipedia.org – po raz pierwszy zostało użyte w 1916 roku przez Samuela Mc Crothersa, popularnego amerykańskiego eseistę. Następnie pojęcie to zaczęło wdrażać do praktyki klinicznej i edukacyjnej. Z biegiem lat biblioterapia stawała się coraz bardziej powszechna i z powodzeniem stosowano ją w różnych obszarach działalności pomocowej. W Polsce definicję biblioterapii stworzyła Irena Borecka. O leczniczym wpływie książek na dobrostan psychofizyczny człowieka pisała również Maria Molicka, kojarzona głównie jako autorka publikacji na temat

bajek terapeutycznych. Czytanie odpowiednio dobranego tekstu wspiera funkcjonowanie psychiczne i społeczne. Celem biblioterapii jest wspomniana regulacja emocji i redukcja napięcia psychicznego, wsparcie w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi, rozwijanie samoświadomości i refleksji nad własnymi przeżyciami, a także kształtowanie empatii i umiejętności rozumienia innych.

Biblioterapia jako technika terapii zajęciowej z powodzeniem stosowana jest między innymi w pracy z pacjentami oddziałów psychiatrycznych oraz w młodzieżowych ośrodkach socjoterapii. Niekiedy po zajęciach z biblioterapii odbywa się relaksacja, dzięki której pacjenci mogą w pełni się wyciszyć. „Ukojenie słowem” – to niewątpliwie najtrafniejsze określenie biblioterapii. Warto zwrócić uwagę, że biblioterapia nie jest tylko samą w sobie pracą z czytaniem na głos tekstem dobieranym na podstawie stanu emocjonalnego i indywidualnej sytuacji odbiorcy lub odbiorców. Po lekturze każdorazowo następuje omówienie fragmentów czytanego tekstu, głównych postaci, doświadczanych przez nie emocji. Biblioterapeuta stawia odbiorcom pytania: co ty zrobiłabyś/zrobiłbyś będąc na miejscu bohatera?, jak rozwiązałabyś kwestię, której doświadczył? Głośne czytanie fragmentów wybranych opowieści ma na celu identyfikację z przeżyciami bohaterów, aby słuchacz mógł zaakceptować trudną sytuację, poczuł, że nie jest sam, a tym samym odzyskał równowagę emocjonalną.

Książki i teksty do biblioterapii

Jako przyszły terapeuta zajęciowy doceniam możliwość pracy twórczej z wykorzystaniem różnych technik, zwłaszcza rolę arteterapii w niesieniu poprawy samopoczucia psychofizycznego osób z różnymi niepełnosprawnościami, zagrożonych wykluczeniem społecznym i społecznie wykluczonych. Biblioterapia, jak i inne techniki arteterapeutyczne, jest nie tylko dobrym narzędziem regulacji emocji pozwalającym na wyciszenie, lecz również techniką wyzwalamą kreatywność, przełamującą bariery i uprzedzenia związane ze swobodnym wypowiedzeniem się. Powstaje zatem pytanie:

jakie książki lub teksty można wykorzystać w biblioterapii? Tak naprawdę wszystkie, które omawiają jakiś ważny problem psychologiczny (dotykający konkretną osobę lub grupę osób, z którą pracujemy). Jeśli będziemy pracować z osobą z nabytą niepełnosprawnością, dla której problemem jest akceptacja owej niepełnosprawności, możemy w biblioterapii wykorzystać fragmenty publikacji autorstwa Joni Eareckson-Tada zatytułowaną „Krok dalej”. To autobiografia, w której opisuje swoje życie ze złamanym kręgosłupem wskutek skoku do wody w wieku siedemnastu lat. Z kolei podczas zajęć bajkoterapeutycznych z dziećmi można poruszyć kwestię potrzeby bycia sobą i podążania za własnymi marzeniami czytając fragmenty książki „Gębolud”, której autorką jest Roksana Jędrzejewska-Wróbel. Wybierając książki lub teksty do biblioterapii należy kierować się indywidualnymi potrzebami emocjonalnymi słuchacza. Istotne jest dopasowanie literatury do konkretnego problemu, wieku oraz poziomu wrażliwości odbiorcy.

Biblioterapia a bajkoterapia

Nie sposób nie zauważyć, że niekiedy pojęcia – biblioterapia i bajkoterapia – są ze sobą mylone. Biblioterapia, jak napisałam wcześniej, jest formą arteterapii i obejmuje pracę z literaturą tak dla dzieci, jak i dla dorosłych, zaś bajkoterapia wykorzystuje bajki terapeutyczne do redukcji lęku, nauki rozpoznawania przez dzieci emocji i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi.

Biblioterapia prowadzona jest zazwyczaj z młodzieżą i osobami dorosłymi, a bajkoterapia – z dziećmi, chociaż niektóre bajki edukacyjne, terapeutyczne i relaksacyjne są wykorzystywane podczas zajęć aktywizacyjnych z osobami starszymi czy dorosłymi osobami z niepełnosprawnościami doświadczającymi różnego rodzaju sytuacji wywołujących lęk, strach albo niepokój. Celem bajkoterapii, podobnie jak w przypadku biblioterapii, jest obniżenie napięcia emocjonalnego, odprężenie i wyciszenie, nauka empatii i umiejętności współpracy w grupie, poznawanie nowych zachowań i sytuacji społecznych, identyfikacja z bohaterami bajek. To najważniejsze cele bajkoterapii,

bo jest ich oczywiście więcej. Wymieniając je wspominałam o wyciszeniu. Jest ono naturalną potrzebą dziecka, a jej niezaspokojenie prowadzi do zaburzeń w funkcjonowaniu emocjonalnym. Przeciążenie bodźcami jak hałas, tempo dnia i niekontrolowane korzystanie z urządzeń mobilnych sprawiają, że dziecko jest nadmierne pobudzone, przez co łatwiej wpada w rozdrażnienie, gniew albo wręcz wybuchy złości. Z pomocą przychodzą wówczas bajki relaksacyjne, które poprzez opisywanie bezpiecznych, przyjemnych miejsc, pomagają dziecku uspokoić myśli, obniżyć napięcie emocjonalne i mięśniowe, a jednocześnie wzmocnić więź z rodzicem. Przykładem takiego rodzaju publikacji jest bajka pt. „Wędrówki z melisą” autorstwa Katarzyny Ryrych. To bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 4-6 lat, która ma za zadanie wesprzeć najmłodszych w nauce identyfikowania oraz regulacji przeżywanych emocji za pomocą technik relaksacyjnych. Proces bajkoterapii buduje również atmosferę zaufania i zrozumienia, a zwłaszcza przyczynia się do poprawy samooceny i wzrostu poczucia własnej wartości u dziecka.

Zaciekawienie i skupienie zamiast lęku

Bajkoterapia prowadzona jest w bibliotekach, przedszkolach, szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, na oddziałach szpitalnych. Jednym słowem – wszędzie tam, gdzie przebywają dzieci doświadczające trudnymi emocjami.

W październiku 2024 roku dołączyłam do drużyny „Zaczytanej Akademii” Fundacji Zaczytani.org jako wolontariuszka-bajkoedukatorka. Obecnie jestem koordynatorem wolontariatu – w tej roli zarówno prowadzę bajkoterapie na oddziałach: endokrynologii, gastroenterologii, laryngologii, diabetologii i neurologiczno-zakaźnym Szpitala Klinicznego im. Karola Jonschera w Poznaniu, jak również wspieram wolontariuszy w działaniach, monitoruję przebieg spotkań bajkoterapeutycznych oraz opracowuję i przygotowuję autorskie scenariusze zajęć.

Praca bajkoterapeuty nie sprowadza się wyłącznie do samego czytania bajek. Każda

bajkoterapia rozpoczyna się od przywitania, pytania o samopoczucie, krótkiej rozmowy mającej na celu identyfikację problemu odbiorcy, a następnie doboru treści terapeutycznej. Podczas kilkunastominutowych spotkań między dzieckiem a bajkoterapeutą buduje się relacja. Jako wolontariusze często widzimy, że dzieci najpierw nieśmiało odpowiadają na pytanie o samopoczucie, czasem niektórym towarzyszy zaskoczenie i lęk przed nieznanym oraz nowymi osobami. Kiedy rozpoczynamy głośne czytanie, miejsce zaskoczenia i lęku zastępuje zaciekawienie i skupienie. U dzieci pojawia się otwartość, chętnie odpowiadają na zadawane przez nas pytania dotyczące bohaterów opowieści i sytuacji, w jakich się znaleźli. Niektóre dzielą się osobistymi doświadczeniami. Nasze pożegnania z dziećmi często pełne są pozytywnych emocji, a ich zwerbalizowana radość jest najpiękniejszym i jednocześnie najcenniejszym wyrazem wdzięczności.

Dzieci niewidome biorące udział w bajkoterapiach poznają bohaterów opowieści przez dotyk. Do tego celu wykorzystujemy różnego rodzaju książeczki sensoryczne. Wypukłe ilustracje, zróżnicowane faktury (np. przedstawiające różne zwierzęta żyjące na wsi) czy teksty napisane alfabetem Braille’a dają dzieciom z niepełnosprawnościami wzroku sposobność poznawania historii bohaterów na równi z innymi dziećmi. Szczególnie nieocenione w przypadku pracy z tą grupą odbiorców są wspomniane na początku artykułu audiobooki, czyli treści do słuchania. Na podstawie własnego doświadczenia terapeutycznego stwierdzam, że dzieci niewidome i słabowidzące szczególnie lubią, gdy czyta się im na głos. Sprawdza się tu między innymi bajka psychoedukacyjna „Bursztyn” z serii „Bajki bez barier”, którą napisała Aleksandra Chmielewska – przybliżyła dzieciom codzienność ich rówieśniczki, niewidomej Alicji. Pracując z dziećmi niewidomymi (do tej pory na oddziałach szpitalnych miałam trójkę takich pacjentów) wykorzystyłam również książeczki z serii „Olo i Awa – logopedyczna zabawa” autorstwa Moniki Skikiewicz, dzięki którym dzieci mogą wyrazić swoją ekspresję śpiewając i pokazując ulubione dźwięki.

Cena miłości i prawdy

Tym razem chciałabym Wam opowiedzieć o książce Ann Napolitano: „Witaj piękna”. To powieść pełna ciepła i miłości, ale także smutku, a nawet rozpacz.

Jej głównym bohaterem jest młody koszykarz William Waters. Mężczyzna nie uporał się z problemami z dzieciństwa, co będzie rzutowało nie tylko na jego dalsze życie, ale także na losy jego najbliższych: żony Julii, ich córki Alice oraz trzech szwagierek: Cecelii, Sylvie i Emeline. Wszystkie cztery siostry bardzo mocno się kochają, ale ich miłość, w konfrontacji z trudną prawdą, zostanie poddana ciężkiej próbie. A właśnie ścieranie się ze sobą tych dwóch wartości jest głównym przesłaniem tej książki. Aby być w porządku wobec innych, najpierw należy być szczerym samemu ze sobą.

Niewyjawione sprawy domagają się wyjaśnienia, a tłumienie w sobie myśli i emocji potrafi się boleśnie zemścić. Trzeba być uczciwym wobec samego siebie, nawet jeżeli to nie spodoba się innym. Tylko wtedy można być naprawdę spokojnym i usatysfakcjonowanym ze swojego życia. Ale każda prawda ma swoją cenę i naraża relacje z innymi na bolesne, lecz nieuniknione rany, bo nie można przejść przez życie nie sprawiając nikomu cierpienia. Na jednej szali jest cena prawdy, a na drugiej nagroda za nią. Co przeważy? I czy było warto zaryzykować?

To również książka o wadze rodzinnych relacji, bo żaden człowiek nie żyje w próżni i nie zawdzięcza wszystkiego tylko sobie. Nie jest jedynym kowalem swojego losu, ale wynikiem tysięcy wypadkowych: zarówno genetycznych, jak i życiowych. Rodzina, jaka by nie była, daje podstawy naszemu istnieniu, i to w niej się rozwijamy i z niej wychodzimy do świata. A ponadto trudno samemu radzić sobie z problemami, a w gronie bliskich ludzi jest o wiele łatwiej.

Jeśli poszukujecie powieści o głębokich więziach, szczerych uczuciach i trudnych wyborach, to ta książka z pewnością Wam się spodoba



FOT. ANNA RÓZGA

“

Niewyjawione sprawy domagają się wyjaśnienia, a tłumienie w sobie myśli i emocji potrafi się boleśnie zemścić. Trzeba być uczciwym wobec samego siebie, nawet jeżeli to nie spodoba się innym.



ANNA RÓZGA

WAGA SZCZEROŚCI

Jakiś czas temu czytałam książkę Doroty Szelałowskiej (tak, tej od remontów): „Miało być zabawnie, a wyszło jak zwykle”. To trochę dziwna lektura, nieco „bałaganiarska” – w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Chodzi mi o to, że ma dość luźną formę krótkich opowiadań – przemyśleń o różnych życiowych sprawach. Większość z nich jest na białych kartkach opatrzonych tytułem, ale niektóre są na kolorowym tle i bez nazwy. Ilustracje do książki również są nieco bajkowe, a ona sama sprawia wrażenie pisanej „od serca”, co nie znaczy, że zawsze traktuje o błahych sprawach. Wręcz przeciwnie.

Wśród zabawnych epizodów celebrytki, jej przyjaciół i współpracowników, znajdziemy przemyślenia nad zagadnieniami bardzo poważnymi. Jedno ze wspomnień autorki dotyczy porządkowania rzeczy po jej zmarłej krewnej. Listy oraz inne notatki, które po sobie zostawiła, tylko za jej życia i w jej świadomości zyskiwały



To trochę dziwna lektura, nieco „bałaganiarska” – w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Chodzi mi o to, że ma dość luźną formę krótkich opowiadań – przemyśleń o różnych życiowych sprawach.

prawdziwy i rozumiały tylko dla niej sens oraz wartość. Po jej śmierci wszystko, poza niektórymi pamiątkami obiektywnie cennymi pod względem historycznym, było nieprzekładalne dla żyjących w swojej pierwotnej istotności. Mówiąc prościej, już nikt inny nie odbierze i nie zrozumie wartości przedmiotów pozostawionych przez ich właścicielkę, tak jak ona sama je rozumiała. Przecież tylko my sami siebie tak naprawdę rozumiemy i nikt z zewnątrz nie będzie umiał tak nas odczytać, jak my sami siebie postrzegamy.

Jednak wydaje mi się, że poza tą poważną tematyką książki, autorka chciała za jej pomocą przede wszystkim wesprzeć kobiety na duchu. Opowiada w niej o potrzebie akceptacji siebie, swoich wad, ale także o tym, że trzeba być prawdomównym i uczciwym wobec siebie i innych, w czym bardzo pomaga uważność. Zatem nie warto kłamać, gdy coś nam się nie podoba. Ukrywanie swoich potrzeb, nawet tych pozornie błahych, z czasem może powodować narastanie ogromnej złości, a stąd już blisko do wielkiej awantury. A przecież tego wszystkiego można było wcześniej uniknąć, gdyby było się ze sobą szczerym.

Autorka podkreśla również, że nie należy odwlekać spełniania swoich marzeń, gdyż w przeciwnym razie mogą pojawić się okoliczności trwale uniemożliwiające ich realizację. To niby banały i oczywistości, ale ważne sprawy w życiu wcale nie są niezwykle odkrywczymi, tak że tylko osoba z najwyższym tytułem naukowym mogłaby na nie wpaść. Nie trzeba być wielkim profesorem, aby docenić, że jesteśmy z naszymi bliskimi tu i teraz, jak również tego, że jako gatunek ludzki mamy swoje śmieszności, które przyjemnie jest czasem poobserwować. Dlatego sięgnijcie po tę książkę. Udanej lektury.

Niewiadańce – tańce w kręgu z niewidomymi i niedowidzącymi

WYWIAD Z KATARZYNA CHORODEŃSKĄ



Milena Malkowska: Pani Kasiu, od ponad dwudziestu lat uczy pani matematyki w ośrodku dla niewidomych. Pani największą pasją jest taniec. Jak to się stało, że zaczęła pani tańczyć z niewidomymi i niedowidzącymi?

Katarzyna Chorodeńska: Odkąd pamiętam, bardzo lubiłam taniec, jednak praca w ośrodku i życie rodzinne sprawiły, że okazji do tańczenia ubywało. Kiedyś koleżanka zaprosiła mnie na zajęcia z tańców izraelskich w synagodze. Właśnie tam poznałam tańce w kręgu. Zafascynowało mnie to, że ludzie tańczą w większej grupie trzymając się za ręce. Wspólne sekwencje kroków dawało uczucie połączenia, wspólnoty. Wtedy zaczęłam poznawać różne tańce, a z czasem zostałam ich instruktorką. Rozkwit tej nowej formy spędzania czasu wolnego zbiegł się w czasie z końcem gimnazjum mojej pierwszej klasy wychowawczej. Zamiast szampowego apelu na uroczystość pożegnania, zaproponowałam taniec w kręgu.

MM: Jak uczniowie zareagowali?

KC: Mimo, że klasa nie była zbyt liczna, reakcje były różne. Szesnaście lat to taki śmieszny wiek, kiedy trochę głupio złapać się za ręce i tańczyć po kole. Niektórzy byli sceptyczni, myśleli, że to dziecinne. Dla innych barierą stanowiła konieczność fizycznego dotyku z kolegami i koleżankami z klasy. Jednak właśnie fakt, że trzymaliśmy się za ręce sprawiał, że tańce w kręgu okazały się bezpieczne i dostępne dla niewidomych. Uczestnicy szybko przekonali się, że krąg daje stabilność, pozwala być w ruchu i nie rozchodzić się we wszystkie strony. Pierwszy występ

wyszedł bardzo dobrze, a od nowego roku szkolnego zaproponowałam gimnazjalistom tańce jako zajęcia dodatkowe, na co z radością przystali. I tak to już trwa, te prawie dwadzieścia lat. Aktualnie częściej tańczę z uczniami klas młodszych, jednak to z młodzieżą tańczyliśmy najdłużej.

MM: Opowie pani więcej o samych tańcach w kręgu? Na czym polegają? Skąd pochodzą? Jak przebiegają zajęcia taneczne w ośrodku?

KC: Ruszyłaś obszerny temat (śmiech), ale spróbuję odpowiedzieć w miarę zwięźle. Wspólnym mianownikiem tańców w kręgu jest – jak sama nazwa mówi – poruszanie się zawsze „po kole”, a matematycznie – po okręgu. Najczęściej uczestnicy trzymają się za ręce, jak np. w Dikandzie – tańcu składającym się z sześciu kroków do pięknej muzyki afrykańskiej, którym to najczęściej rozpoczynamy próby. Puszczamy dłonie przy obrotach, albo np. gdy najpierw do środka wchodzi panie, a następnie panowie – tak jest w lubianym Kole Sarkasyjskim. Są też tańce w kręgu, ale w parach, choćby powszechnie znana Belgijka. Bywa też, że tańczymy obok siebie, ale w kręgu, jak w Tańcu Żywiołów. Myślę, że w mojej bibliotece mam zgrane kilkadziesiąt utworów muzycznych, do których znam tańce – z kursów, szkoleń, warsztatów. Uczę tak około dwustu z nich – tylko tych, które w mojej ocenie porywają, mają ciekawe sekwencje kroków, robią wrażenie wizualne, jak choćby tańczone w dwóch kręgach Walenki. Uwagę czytelników mogą zwrócić różnorodne nazwy tańców, czasem niosące za sobą całe

historie. Walenki to takie śniegowce, które podarował dziewczynie ukochany, za którym tęskni, bo nie pozwolono jej za niego wyjść. Taniec pochodzi z Rosji. Tańczymy tańce z różnych stron świata – izraelskie, od których zaczęłam, ale też pochodzące z Wielkiej Brytanii, bałkańskie, z Chile, Włoch i mogłabym tak jeszcze długo wymieniać. Zajęcia taneczne trwają od godziny do ponad dwóch. Zaczynamy od rozgrzewki, czyli prostszych tańców, następnie przechodzimy do tych bardziej wymagających. Tańczymy w krytym obuwiu – dla bezpieczeństwa, na płaskiej powierzchni, w dużej sali lub na zewnątrz, jeśli warunki pogodowe na to pozwalają.

MM: Jak udało się pani dostosować zajęcia do potrzeb niewidomych i niedowidzących? Towarzyszyły pani jakieś obawy z tym związane?

KC: Gdy zaczęliśmy tańczyć, w ośrodku uczyłam już od jakiegoś czasu, więc praca z osobami z dysfunkcją wzroku była dla mnie codziennością. Na pewno od początku wiedziałam, że nie wystarczy samo pokazywanie, jakie znałam z zajęć tanecznych. Każdy krok czy ruch ciała musiałam szczegółowo i zrozumiale opisywać. Ta skrupulatność została mi do dziś – kiedy uczę tańców widzących seniorów, zwracają mi uwagę „niech pani nie mówi, tylko po prostu pokaże”. Szybko przekonałam się, że słabiej widzący uczniowie uczyli się tańca na różne sposoby. Jedni prosili, by ułożyć ich ręce czy nogi w odpowiedni sposób, do innych wystarczyło bliżej podejść i pokazać daną sekwencję. Miałam też uczennicę, która łapała kroki poprzez położenie rąk na moich biodrach. Po ruchach mojego ciała wiedziała jak postawić nogę, obrócić się czy wyciągnąć rękę. Co ciekawe, po latach sama uczyła tańców w kręgu uczestników warsztatów terapii zajęciowej w swoim miasteczku – świetna sprawa.

MM: Jacy uczniowie przychodzili do pani na tańce?

KC: Bardzo różni. Jestem nauczycielką matematyki, czyli trudnego i przez większość nie lubianego przedmiotu. To, że w pewnym momencie połączyłam tę rolę z “panią od tańców” było dla mnie petardą w pracy z uczniami. Ci, którzy na matematyce bali się odezwać, tańcząc w kręgu otwierali się nie do poznania. Zauważywszy takie przypadki zdarzało mi się w trakcie lekcji organizować kilkuminutowe przerywniki w postaci jednego tańca na korytarzu. Uczniowie po takim rozruchu mówili, że lepiej im się myśli i sprawniej rozwiązuje zadania.

MM: Pamiętam wywiad z dziennikarką z gazety, która odwiedziła nas podczas próby tanecznej i zwróciła uwagę na to, że na zajęciach dominowali chłopcy. Jak Pani myśli, dlaczego?

KC: Nie powiedziałabym, że to było regułą, choć oglądając filmy ze szkolnych „Świąt tańca” można dostrzec, że w każdym tańcu po kolei w parach udawało się zebrać tradycyjne pary mieszane. Chłopcy przychodzili na tańce albo ze swoimi sympatiami, albo



Jednak właśnie fakt, że trzymaliśmy się za ręce sprawiał, że tańce w kręgu okazały się bezpieczne i dostępne dla niewidomych. Uczestnicy szybko przekonali się, że krąg daje stabilność, pozwala być w ruchu i nie rozchodzić się we wszystkie strony. Pierwszy występ wyszedł bardzo dobrze, a od nowego roku szkolnego proponowałam gimnazjalistom tańce jako zajęcia dodatkowe, na co z radością przystali.

wręcz sami zachęcali dziewczyny do dołączenia do kręgu. Często wieść o tym, że na zajęciach tanecznych „pani Kasia nie gryzie” i naprawdę dobrze się bawimy, roznosiła się pocztą pantoflową – ktoś z internatu powiedział, że idzie, to jego znajomi z pokoju też przychodzili sprawdzić jak to wygląda. I czasem zostawali na długie lata. Skład grupy tanecznej, później nazwanej przeze mnie „niewiadańce” zmieniał się z roku na rok, czasem było więcej chłopców, czasem dominowały dziewczyny. Na niektórych próbach czy obozach gościliśmy też absolwentów. Na tańce przychodziły też „łobuziaki”, uczniowie, dla których może właśnie tańce były formą rozładowania energii. Próg wejścia do kręgu nie zobowiązywał tak jak zajęcia wokalne czy sportowe – jedni łapali kroki szybciej i mieli świetne poczucie rytmu, innym nauka tańców zajmowała więcej czasu. Ale nikt nikogo nie punktował, nie wyśmiewał. Nie liczył się „wynik”, a radość ze wspólnego tańca.

MM: Mówi pani o uczniach, a jak na tę nietypową, jak dla niewidomych i niedowidzących aktywność zareagowała dyrekcja i grono pedagogiczne?

KC: Większość reakcji była zdecydowanie pozytywna, o czym świadczy to, że taniec w kręgu

z czasem wpisał się w szkolną rzeczywistość. Najpierw tańczyliśmy na zakończenie roku. Potem koledzy i koleżanki po fachu pytali mnie o tańce na inne okazje. W Dzień Edukacji Narodowej do kręgu tanecznego uczniów dołączyli nauczyciele. Na Święto Niepodległości otworzyliśmy dostojny taniec z białymi i czerwonymi szarfami. Na rekolekcjach tańczyliśmy w kościele, a z okazji Dnia Św. Patryka wszyscy chętni przyłączyli się do Marsza Irlandzkiego. Któregoś roku w cyklicznie organizowanym przez sześć lat szkolnym „Święcie tańca” ten sam układ ćwiczyli zarówno uczniowie, jak i nauczyciele, i finalnie, ku wzajemnemu zaskoczeniu tańczyliśmy go razem. Taniec łączy pokolenia, poglądy, a nawet potrafi ocieplić relacje



Ci, którzy na matematyce bali się odezwać, tańcząc w kręgu otwierali się nie do poznania. Zauważywszy takie przypadki zdarzało mi się w trakcie lekcji organizować kilkunastominutowe przerywniki w postaci jednego tańca na korytarzu.



dyrektor-podwładny czy uczeń-nauczyciel, o czym wielokrotnie się przekonywałam. Jednak, jak to w życiu – byli też tacy, którzy mieli obawy. Moja przełożona zgodziła się na tańce z uczniami, ale prosiła, by możliwie jak najczęściej były to tańce polskie. Nie wiedziałam jak mogłabym sprostać tym oczekiwaniom. Większość polskich tańców jest skomplikowana i trudna do zatańczenia w kręgu, zwłaszcza przez osoby niewidome. Muzyka do nich bywa hmm... specyficzna. Skrzypce i dudy nie przypadły do gustu młodzieży (śmiej). Raz, gdy puściłam taki osobliwy kawałek, usłyszałam „pani Kasiu, my tego nie zatańczymy”. Z czasem odkryłam jednak parę pięknych tańców polskich, które uczniowie polubili i fajnie się sprawdzały, m.in. Krzyżok, Klapok, Oczeret. No i nie mogę nie wspomnieć o ośmiominutowym Polonezie na waszej studniówce – zatańczyliście go tak, że niejedna nauczycielka uroniła łzę.

MM: Pamiętam, długo się przygotowaliśmy, ale było warto. Pamiętam również, że z tańcami w kręgu wychodziliśmy poza mury ośrodka. Tańczyliśmy nie tylko podczas obozów artystycznych, kiedy to do kręgu na plaży dołączali przechodnie, ale też na przeglądach i konkursach, w galerii handlowej w ramach promocji szkoły, jak i podczas obchodów Regionalnej Konferencji REHA FOR THE BLIND we Wrocławiu, w 2017 roku. Jak Pani wspomina te wydarzenia?

KC: Taniec jest ciekawą formą promocji szkoły, ale przede wszystkim integracją niewidomych i niedowidzących z osobami pełnosprawnymi. Otwierając nasz krąg na zewnątrz nie podkreślaliśmy, że tancerze mają dysfunkcję wzroku.

I na plaży w Łebie i w Rynku we Wrocławiu przechodnie dołączali do nas, bo tańce nie wyglądały na skomplikowane i niosły ze sobą masę pozytywnej energii. Zdarzały się głosy podziwu, „jak to, niewidomi i tak potrafią?”. Jednak cieszyło nas to, jak krąg pozwalał poznawać nowe osoby i łączył jego członków. Tańczyły dzieci i seniorzy. Tańczyli pełnosprawni i niewidomi. Wszyscy razem.

MM: To na koniec zapytam o Pani ulubiony taniec. A może ma pani typ tańców, który najbardziej porywa?

KC: Nie umiem wybrać jednego, ani określić jaki typ tańców najbardziej lubię. Są takie, które po prostu czuję, a często nie tylko ja, ale i moi tancerze i przyłączający się przechodnie. Oczywiście, są gusta i guściki. Pamiętam ucznia, który dołączył do niewiadańców ze względu na konkretny taniec – „pijarski” do piosenki „Kiedy umrę kochanie” Janusza Radka. Tak mu się spodobał, że bardzo chciał się go nauczyć. Często dużą rolę odgrywa muzyka, która oddziałuje na emocje lub po prostu – porywa do tańca.

MM: Bardzo dziękuję za rozmowę. Mam nadzieję, że niebawem zatańczymy w kręgu z beneficjentami Fundacji z naszego regionu.
KC: Jeśli są chętni do tańca, to na pewno wspólnie podziałamy. Również Ci dziękuję. Czytelników, którzy chcą poznać naszą grupę i tańce zapraszam do odwiedzenia fanpage’a na Facebooku „Niewiadańce – tańce w kręgu”.



Na rekolekcjach tańczyliśmy w kościele, a z okazji Dnia Św. Patryka wszyscy chętni przyłączali się do Marsza Irlandzkiego. Któregoś roku w cyklicznie organizowanym przez sześć lat szkolnym „Święcie tańca” ten sam układ ćwiczyli zarówno uczniowie, jak i nauczyciele, i finalnie, ku wzajemnemu zaskoczeniu tańczyliśmy go razem.



ELŻBIETA GUTOWSKA-SKOWRON

Wiosna

*Wiosennego powiewu zawsze mi za mało
on jest jak niespieszna obietnica słońca
rześki i pachnący rodzącą się ziemią.
Zieleń drzew wciąż jeszcze nieśmiała
a pąki są jak małe i zamknięte światy.
Światy w momencie tworzenia.
Wszystko wokół jest w drodze
tak jak ja.
Wszystko zaczyna się od nowa
tylko nie ja.*



Śp. Sylwester Peryt przedwcześnie i niespodziewanie nas opuścił! Przyjaciół, działacz, lider, wybitny niewidomy, którego już wśród nas nie ma!

Trudno znaleźć słowa, kiedy odchodzi ktoś tak bliski. Jeszcze „chwilę” temu był z nami – rozmawialiśmy, planowaliśmy. Troszczył się o innych – swoją rodzinę i społeczność niewidomych. Pozostała cisza i ogromna pustka, a tak pięknie z nami był. Nie da się nadrobić takiej straty, nie znamy bowiem nikogo tak zaangażowanego, jak On. Będzie nam Go bardzo brakowało.

Przekraczał mnożące się przed nim i innymi osobami z niepełnosprawnością bariery. To, czego dokonał, budzi podziw. Syn niezamożnej, wiejskiej rodziny, niewidomy chłopiec, który stał się jednym z najważniejszych przedstawicieli naszego środowiska.

Był absolwentem szkoły w Laskach, która ukształtowała jego wrażliwość i poglądy, gdzie ujawnił liczne swoje talenty, pracowitość i niezwykle zaangażowanie. Ukończył polonistykę i rozpoczął pracę w Bibliotece Centralnej Polskiego Związku Niewidomych – zaczynając od stanowiska szeregowego pracownika, by po latach zostać jej dyrektorem. Kierował spółką wydawniczą, publikującą książki dla niewidomych w brajlu i w wersji audio. Wcześniej był redaktorem naczelnym cenionego periodyku „Niewidomy Spółdzielca”, gdzie w czasach trudnych, naznaczonych realiami stanu wojennego, potrafił wspierać odważnych i niezależnych dziennikarzy, którzy nie znajdowali miejsca w oficjalnym obiegu. Dawał im przestrzeń, a oni współtworzyli przekaz budujący zrozumienie i szacunek dla osób z niepełnosprawnościami.

Szefował Polskiemu Związkowi Niewidomych oraz Krajowej Radzie Osób Niepełnosprawnych. Mówiliśmy do Niego: „Prezisie” albo „Prezydencie”, a On pozostawał miły, skromny i pomocny.

Na początku XXI wieku doprowadził do przełomowych zmian w edukacji osób niewidomych. Dzięki Jego determinacji i wizji Ministerstwo Edukacji Narodowej przeznaczyło znaczące środki na wyposażenie uczniów w nowoczesne technologie: udźwiękowione i ubrajlowione komputery, dostęp do Internetu oraz specjalistyczne urządzenia. Był to krok milowy, który na trwałe zmienił rzeczywistość wielu młodych ludzi. Do ostatnich dni wspierał działalność Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (Szansa dla Niewidomych), będąc Członkiem jej Rady Patronackiej. Wspólnie zainicjowaliśmy wiele pionierskich działań, których efekty służą kolejnym pokoleniom.

Był wybitnym działaczem i intelektualistą, ale przede wszystkim dobrym, mądrym i życzliwym człowiekiem. Dla mnie – mentorem i Przyjacielem. To, co zrobił dla środowiska osób niewidomych, pozostaje wyjątkowe i trudne do porównania. Kto teraz powalczy o nasze prawa i będzie doradzał, jak budować lepszy świat?!

Będziemy Go wspominali jako człowieka, który potrafił z przekonaniem mówić o sprawach trudnych i działać skutecznie. Zachowamy w pamięci także chwile mniej formalne, kiedy się cieszył z postępów w udźwiękowianiu komputera, nawigowania po mieście, kiedy grał na gitarze i śpiewał pieśni Okudźawy.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.
Marek Kalbarczyk

