

# help

JESTEŚMY RAZEM

nr 130 lipiec 2026 ISSN 2083-2788

*Czy łatwo jest przeciwstawiać się złu, czy  
raczej wygodniej stać obojętnie z boku  
i przyglądać się rozwojowi wydarzeń?*

Anna Rózga

Helpowe refleksje

---

Dzień Matki – jedno  
święto, wiele historii

---

Przewodnik  
wakacyjny dla turysty  
z niepełnosprawnością

---

App2see: więcej  
niż opis obrazu

---



BYĆ DLA INNYCH

# help

JESTEŚMY RAZEM

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

FUNDACJA  
**szansa**  
JESTEŚMY RAZEM

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem**  
+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99  
E-mail: [szansa@fundacjaszansa.org](mailto:szansa@fundacjaszansa.org)  
[www.fundacjaszansa.org](http://www.fundacjaszansa.org)

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



**Nr konta bankowego:**

22124010821111000005141795

**KRS:** 0000260011



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

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.



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

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



Dofinansowano z budżetu Urzędu Miasta Opole.



Zadanie współfinansowano z budżetu Miasta Katowice



WYDAWNICTWO  
TRZECIE OKO

- Wydawnictwo Trzecie Oko
- [wydawnictwotrzecieoko](https://twitter.com/wydawnictwotrzecieoko)
- [help@fundacjaszansa.org](mailto: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](mailto: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 obrazujący wspólnotę, wzajemną pomoc i przyjaźń.

[WWW.WYDAWNICTWOTRZECIEOKO.PL](http://WWW.WYDAWNICTWOTRZECIEOKO.PL)

# Spis treści



---

## ■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

---

## ■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Poznaj portal Go2Warsaw i dołącz do Warsaw Vision 2026 11

REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2026 – Pierwsza tura regionalnych konferencji za nami! 13

Konferencja REHA FOR THE BLIND 2026 w Łodzi 16

---

## ■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Dzień Matki – jedno święto, wiele historii 20

---

## ■ ODWAŻNIE W ŚWIAT

Wakacyjna uważność 24

Przewodnik wakacyjny dla turysty z niepełnosprawnością 27

---

## ■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

App2see: więcej niż opis obrazu 31

Niewidomi w komunikacji miejskiej 35

Kiedy wzrok gaśnie, pasja zostaje 37

---

## ■ NA HELPOWE OKO

Dostępna moda w praktyce. Warsztaty Touch'n Match w Kielcach 41

---

## ■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Bilans paraigrzysk: medale i niedosyt 43

---

## ■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Zapomniana terapia kolorami – chromoterapia 47

---

## ■ STREFA PSYCHE

Jak kompetencje społeczne zmieniają życie 55

Relacje z osobami niedojrzałymi emocjonalnie, cz. 2 59

Ekspozycja na złe treści 64

---

## ■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Zwiedzanie Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku – jak wygląda dostępność? 66

Nieobojętni na zło 74

Lipkowa fraszka 75



MAREK KALBARCZYK

# HELPOWE REFLEKSJE

BYĆ DLA INNYCH

---

Sylwester Peryt nas opuścił i już w poprzednim numerze Helpa żaliłem się z tego powodu. Wspominam mojego przyjaciela jak kogoś z rodziny. Jak napisałem, związały nas ze sobą tysiące godzin rozmów oraz wiele dzieł, z których skorzystali nasi podopieczni. Właśnie przez ich liczbę czuję się zobowiązany opowiadać o Sylwku.

---

Kiedy mówię o naszych światach, a specjalnie w liczbie mnogiej, mam na myśli dzieła, które wspólnie tworzyliśmy. Z samej natury rzeczy, niewidomi żyją w świecie wyjątkowym. Nawet kiedy osobiście go nie tworzą, sam powstaje. Brak wzroku to powoduje. Nie widzimy zwyczajnie, musimy zatem oglądać specyficznie – nie wzrokiem, lecz innymi zmysłami. Staramy się go zastąpić słuchem i dotykiem, niwelujemy skutki niepełnosprawności i w jakimś, albo nawet dużym stopniu nam się to udaje, jednak nie na tej zasadzie, że nasze życie jest zwyczajne. Nasz świat różni się od wszystkich innych. Ludzie widzący wkraczą w swój na innej zasadzie. Jak tylko zaczynają go oglądać, budują sobie o nim pojęcie na podstawie tego, co widzą. Owszem, także słyszą, dotykają, ale to dla nich zdecydowanie mniej znaczące bodźce.

Skoro tak, w wyrażnie mniejszym stopniu wpływają na ich rozwój, możliwości, rozumienie rzeczy, charakter. Z nami (niewidomymi), jest z konieczności inaczej. Dotyczy to tym bardziej ludzi nie widzących od urodzenia. Czasem spotykam się z niewidomym, który nigdy nie widział, a więc nie za bardzo wie co to jest światło, cień, obrazy, perspektywa, barwy itd. I wkracza w rzeczywistość nie zdając sobie sprawy z faktu, iż o wszystkim, co go otacza, myśli jakoś inaczej niż osoby widzące. Inny mój przyjaciel (Janusz Skowron, niewidzący od urodzenia) zadziwił mnie informacją jak sobie wyobraża telewizor i autobus. Kto by zgadł, że pierwsze jego wyobrażenie o telewizorze, to „obraz” dotykowy, kiedy podchodzi do niego i obejmuje ramionami. Dotyka dłońmi tylną obudowę urządzenia i już wie, jakie ono jest.



**Z samej natury rzeczy, niewidomi żyją w świecie wyjątkowym. Nawet kiedy osobiście go nie tworzą, sam powstaje. Brak wzroku to powoduje. Nie widzimy zwyczajnie, musimy zatem oglądać specyficznie – nie wzrokiem, lecz innymi zmysłami.**

Widzący, myśląc o nim wyobrażają sobie jego przód, kiedy stoi przed nimi zgaszony, albo już włączony wyświetla jakies obrazy. Widzą ekran i otaczającą go obudowę. On odwrotnie. Nigdy nie widział, więc nie wpadł na pomysł, by skoncentrować swoje wyobrażenie na ekranie. Podchodził, dotykał tył i już! A autobus? Co niewidomy gość „widzi”, kiedy nigdy nie widział? Okazało się, że najważniejsze są poręcze, których się trzyma podczas jazdy! Tak, tak – nie przód autobusu, kiedy się do nas zbliża, nie bok z oknami i drzwiami, kiedy stoi na przystanku, lecz taką czy inną poręcz, która sklejona z dłonią chroni przed rozkołysaniem albo nawet upadkiem.

Sylwek także nie widział i żył w innym świecie niż ludzie widzący. Ja natomiast – jakbym był na granicy pomiędzy ich światami, kiedy niemal do 13. roku życia byłem widzący (słabiotko, ale jednak) i dopiero później przestałem widzieć. Jako kiedyś słabowidzący zrozumiałem co to jest światło, cienie, obrazy, perspektywa, barwy. Kiedy przestałem je oglądać, nauczyłem się wiedzieć jak to jest oglądać świat innymi zmysłami. I co ważne – uczyli mnie tego Oni – Janusz Skowron i Sylwester Peryt – obaj niestety świętej pamięci!

Sylwek nie przejmował się niewidzeniem. Może nie wiem wszystkiego, ale w kontaktach ze mną zachowywał się jakby nie martwił się brakiem wzroku. Zawsze miły, energiczny, pomysłowy, aktywny i pomocny. Brak wzroku rekompensował sobie różnymi innymi możliwościami i związanymi z nimi zainteresowaniami – literatura, wydawanie czasopisma, wypożyczanie i czytanie książek, technologia przywracająca nam świat, działalność społeczna, zarządzanie i organizowanie rozmaitych przedsięwzięć, także muzyka i gra na gitarze – wszystko dla innych – by tylko im się przydało i spodobało.

- Nieźle gada ten wasz syntezytor – stwierdził, kiedy mimo nieufności przyszedł na pierwszą naszą prezentację.
- To bardzo proste rozwiązanie – powiedział Jan Grębecki.
- Mam nadzieję, że mimo to będzie pomocne – oponowałem ja.



**Sylwek nie przejmował się niewidzeniem. Może nie wiem wszystkiego, ale w kontaktach ze mną zachowywał się jakby nie martwił się brakiem wzroku. Zawsze miły, energiczny, pomysłowy, aktywny i pomocny.**

O ile autor dźwięku syntezytora Jan skupiał uwagę na jakości rozwiązania, ja na jego zaletach informacyjnych. Nasz Gadacz mówił tak wyraźnie, że nawet ktoś źle słyszący wiedział co mówi i czyta.

Od tamtej pory Sylwek stał się głównym testerem oprogramowania lektorskiego (czytnika ekranu), który wykorzystywał ten syntetyczny głos. Codziennie zgłaszał uwagi i postulaty, a ja dopracowywałem oprogramowanie. Dzięki tak intensywnej pomocy mój program Readboard i dodatkowe jego funkcjonalności pobiły konkurencję z Anglii. Nie dość, że był kilka razy tańszy, potrafił więcej i wygrał na polskim rynku.

- Tworzymy Krajowy Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Wchodzisz w to? – zapytał Sylwek.
- Jasne – odpowiedziałem. Czekaliśmy na to kilka lat. Właśnie doszło do porozumienia pomiędzy społecznościami osób z różnymi niepełnosprawnościami. Wcześniej głównie ze sobą konkurowały. Nie tak, żeby później to się nie zdarzało, ale właśnie między innymi dzięki Sylwkwowi, a także m.in. Sławkowi Piechocie powstała organizacja łącząca nas wszystkich. Niedługo potem Sylwek został Prezydentem Krajowej Rady Osób Niepełnosprawnych, która stanowiła ciało wykonawcze dla wspomnianego sejmiku.
- Może byś chciał zostać członkiem wspierającym radę i sejmik? – pytał Sylwek.

Zostałem! Jak miałem odmówić! Sam byłem zaangażowany w działalność osób z niepełnosprawnością, a poza tym zależało mi, żeby właśnie On miał szansę to rozwijać.

Nie zdołałem opowiedzieć Wam o wszystkim. Może pozwolicie, że odeślę Was do mojej książki o działalności Fundacji Szansa dla Niewidomych „Źródło nadziei”. Opowiadam tam m.in. o naszej wspólnej przygodzie z warszawskim radiem dla naszego środowiska. Autorami tego pomysłu byliśmy razem z prof. Witoldem Kondrackim i właśnie Sylwestrem Perytem. Każdy wykonał dla tej idei inną pracę, w wyniku której otrzymaliśmy koncesję na nadawanie specjalnych audycji. Straciliśmy to przez rozmaite trudności, ale sam fakt wniesienia na forum publiczne kwestii nadawania programów dla ludzi niewidomych, schorowanych, starszych, izolowanych, z innymi niż wzrok niepełnosprawnościami, to bardzo ważne wydarzenie w historii emancypacji naszych społeczności.

Nie opowiem też o zawodowej karierze Sylwka. Był bibliotekarzem, wiele lat później Dyrektorem Biblioteki Centralnej Polskiego Związku Niewidomych. Stanowisko to zamienił następnie na prezesurę w związkowej firmie zajmującej się produkcją książek audio, brajlowskich i czarnodrukowych. Był także społecznym Sekretarzem Generalnym PZN, a później Prezesem Zarządu. W latach 80. był także Redaktorem Naczelnym ważnego dla środowiska periodyku „Niewidomy spółdzielca”. Jako jego szef nawiązał znakomitą współpracę z dziennikarzami, którzy sprzeciwili się władzy komunistycznej i nie chcieli pracować w posłusznych im mediach.

Wspólnym mianownikiem działań Sylwestra Peryta była chęć pomagania. Nie pamiętam dnia czy wydarzenia, kiedy okazałby brak zainteresowania sprawami innych ludzi. Zawsze był dla innych i kiedy coś się w tej dziedzinie udało, cieszył się – był szczęśliwy. Wtedy właśnie pulsował, żartował i wieścił co kolejnego wspólnie zrobimy!



**Od tamtej pory Sylwek stał się głównym testem oprogramowania lektorskiego (czytnika ekranu), który wykorzystywał ten syntetyczny głos. Codziennie zgłaszał uwagi i postulaty, a ja dopracowywałem oprogramowanie. Dzięki tak intensywnej pomocy mój program Readboard i dodatkowe jego funkcjonalności pobiły konkurencję z Anglii.**



## Świadczenie wspierające trafiło do sądu

Nie do uwierzenia, ale to się dzieje naprawdę. Rząd, który ma pełne usta frazesów o niedyskryminowaniu Polaków, dyskryminuje ich ze względu na wiek. Jak donosi portal *infor.pl*, od grudnia 2024 WZON zaniżają starszym osobom świadczenie wspierające, argumentując, że senior, nawet bez niepełnosprawności, odczuwa skutki starości. Tak więc około 210 tys. seniorów z niepełnosprawnościami jest zagrożonych niezgodnym z prawem traktowaniem. Urzędy uznały, że osoby powyżej 75 roku życia są systemowo niesprawne z uwagi na wiek. A to wyklucza pełną wypłatę świadczeń na takim poziomie jak dla osób niepełnosprawnych w wieku np. 40 lat.

Świadczenie wspierające trafiło do sądu. To nie pomyłka. Do sądu odwołała się niepełnosprawna seniorka, której Wojewódzki Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności odjął punkty w świadczeniu wspierającym, obcinając je miesięczne o kwotę 791 zł. Sąd przyznał rację powódce i nakazał zapłatę należnej kwoty świadczenia. WZON ma prawo do złożenia apelacji, co prawda trudno sobie wyobrazić, by sąd apelacyjny przywrócił stan sprzed wyroku I instancji, choć z drugiej strony ostatnie doświadczenia z wymiarem sprawiedliwości nie napawają optymizmem.

“  
**Urzędy uznały, że osoby powyżej 75 roku życia są systemowo niesprawne z uwagi na wiek. A to wyklucza pełną wypłatę świadczeń na takim poziomie jak dla osób niepełnosprawnych w wieku np. 40 lat.**

Okazuje się, że wszystkie WZON stosują dyskryminację ze względu na wiek. Jak nie wiadomo o co chodzi, chodzi o pieniądze. Niepełnosprawni seniorzy stanowią 45% ogólnej liczby osób z niepełnosprawnościami uprawnionych do pobierania świadczenia wspierającego. Członkowie komisji WZON nie dyskryminują z własnej woli, dyskryminują w myśl wytycznych Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych z grudnia 2024 r. Wytyczne nakazują WZON odejmowanie niepełnosprawnym

seniorom od 8 do 10 punktów, bez względu na stan zdrowia, wyłącznie ze względu na wiek. I w taki oto sposób osoba z niepełnosprawnością schodzi z poziomu, powiedzmy 95 punktów do 85. Tym samym zamiast 4353 zł świadczenia miesięcznie otrzymuje 2375 zł.

Nie każdy senior z niepełnosprawnością, który został w taki sposób potraktowany, uda się do sądu, by walczyć o należne mu świadczenie, ale z pewnością warto. Jest to jawna nieuczciwość, usankcjonowana odgórnie. I wygląda dość brzydko, bo państwo łupi najsłabsze ogniw społeczeństwa. Nie warto tego odpuszczać. Przyjrzyjmy się jak sąd argumentował, że pieniądze należą się powódce. Po pierwsze, punkty przyznaje się wyłącznie na podstawie obowiązujących przepisów prawa, czyli Ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych i na podstawie odpowiednich rozporządzeń. Wytyczne Pełnomocnika Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych nie są brane pod uwagę przy ustalaniu punktacji. Wytyczne nie stanowią źródła powszechnie obowiązującego prawa, mają charakter instrukcji kierowanych do podległych jednostek administracji. Po drugie, wytyczne Pełnomocnika Rządu nie mogą prowadzić do ograniczania praw osób z niepełnosprawnościami, w tym osób powyżej 75 roku życia. Nie mogą też prowadzić do zaniżania punktacji poprzez wprowadzanie dodatkowych interpretacji, nie wynikających z przepisów prawa.

W przypadku świadczenia wspierającego powszechna jest skądinąd wiedza, że do nieuzasadnionego odejmowania punktów uprawniających do konkretnych kwot dochodzi również w przypadku młodszych osób z niepełnosprawnościami.

## **Komunikacja miejska bez wykluczeń**

W końcu maja, w centrum Katowic, odbyło się nietypowe wydarzenie społeczne, którego celem było pokazanie z jakimi trudnościami każdego dnia mierzą się osoby niewidome

i słabowidzące, korzystające z transportu publicznego – czytamy na portalu *infokato-wice.pl*.

Wydarzenie pod hasłem „Dzień w butach pasażera z niepełnosprawnością”, w ramach kampanii „GZM Bez Wykluczeń” (GZM – Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia, przyp. red.), odbyło się przy ulicy Sokolskiej w Katowicach, przy wejściu do przejścia podziemnego. Organizatorami były stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz osób niewidomych i słabowidzących.

Uczestnicy wydarzenia – przedstawiciele samorządów, instytucji, mediów i mieszkańcy, wcielali się w role pasażerów z dysfunkcjami wzroku. W specjalnie zaaranżowanych warunkach, pod kontrolą dbających o bezpieczeństwo wolontariuszy, próbowali odnaleźć właściwy przystanek, rozpoznać linię autobusową i bezpiecznie wsiąść do pojazdu.

Nic tak nie pomaga zrozumieć z jakimi problemami mierzą się na co dzień osoby z niepełnosprawnością wzroku, jak właśnie osobiste doświadczenie w warunkach zbliżonych do tych, których te osoby doświadczają. Czynności dla jednych proste, nie są takimi dla innych. Oby wnioski płynące z tego doświadczenia posłużyły do likwidacji barier, które niewątpliwie jeszcze się pojawiają i by zwróciły uwagę władz na potrzebę tworzenia bardziej przewidywalnego, spójnego i dostępnego systemu transportu zbiorowego w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Z tych doświadczeń mogą przecież czerpać także inne polskie aglomeracje.



**Nic tak nie pomaga zrozumieć z jakimi problemami mierzą się na co dzień osoby z niepełnosprawnością wzroku, jak właśnie osobiste doświadczenie w warunkach zbliżonych do tych, których te osoby doświadczają.**



## Tyflopedagogika w pigułce

**Interdyscyplinarne podejście w tyflopedagogice oznacza integrowanie wiedzy z zakresu pedagogiki, psychologii, socjologii, medycyny i technologii wspomagających.**

Jeśli komuś brakuje wiedzy na temat pojęcia „tyflopedagogika” może ją znaleźć w skondensowanej pigułce na [zszywka.pl](http://zszywka.pl). Wystarczy zalogować się na portalu za pośrednictwem konta Google lub Facebooka, by uzyskać dostęp do eseju na temat tej dziedziny pedagogiki i dowiedzieć się, że jest ona jedną z gałęzi pedagogiki specjalnej, że koncentruje się na edukacji, wychowaniu i rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących, że odgrywa kluczową rolę w integrowaniu osób z dysfunkcjami wzroku ze społeczeństwem, że umożliwia im pełny rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny.

Interdyscyplinarne podejście w tyflopedagogice oznacza integrowanie wiedzy z zakresu pedagogiki, psychologii, socjologii, medycyny i technologii wspomagających. Jeśli chodzi o specjalistyczne metody stosowane przez nauczycieli w odniesieniu do edukacji osób niewidomych i słabowidzących, wykorzystuje się naukę pisania i czytania w alfabecie Braille'a, co jest wstępem do otwarcia przed osobami niewidomymi możliwości edukacyjnych i zawodowych.

Innym z kluczowych elementów tyflopedagogiki jest rozwijanie orientacji przestrzennej i samodzielności ruchowej osób niewidomych, które uczą się bezpiecznego poruszania się w przestrzeni, w tym poruszania się z białą laską i z asystą psa przewodnika.

Współcześnie tyflopedagogika uczy osoby niewidome korzystania z nowoczesnych rozwiązań technologicznych – czytników ekranu, powiększalników, monitorów brajlowskich, różnego rodzaju aplikacji mobilnych. Wszystko to wspomaga osoby niewidome i słabowidzące w aktywnym udziale w edukacji, w życiu społecznym i zawodowym.



Esej zawiera ponadto informacje na temat: rozwoju tyflopedagogiki, efektywnych metod edukacyjnych, psychologicznych aspektów funkcjonowania osób z dysfunkcjami wzroku, wpływu nowoczesnych technologii na edukację i rehabilitację. Nowoczesna tyflopedagogika promuje edukację inkluzywną.

Część historyczna eseju dostarcza informacji na temat korzeni tyflopedagogiki w Polsce, sięgających XIX wieku, kiedy to powstały pierwsze szkoły dla osób niewidomych, a początki tej dziedziny związane są z działalnością Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Warszawie, utworzonego w 1856 roku przez Gustawa Zygmunta. Kolejne informacje dotyczą roku 1879, kiedy to w Laskach pod Warszawą założono pierwszy na ziemiach polskich dom i placówkę oświatową dla dzieci niewidomych. Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi stało się

wówczas pionierem działań na rzecz edukacji osób niewidomych, a Laski stały się symbolem profesjonalnej pracy i innowacyjnych metod w zakresie tyflopedagogiki.

## AI w służbie osobom z niepełnosprawnościami

Sztuczna inteligencja i oparte na niej technologie dają osobom z niepełnosprawnościami wolność i równe szanse w życiu społecznym – powiedział PAP innowator, ekspert ds. dostępności cyfrowej Andrzej Byszewski. Jako przykład podał m.in. awatara, tłumacza języka migowego – cytuje za PAP portal *infor.pl*.

Dostępność budynków, usług i technologii dotyczy nie tylko osób z niepełnosprawnościami. Może też dotyczyć seniorów, małych dzieci, a także osób, które wskutek wypadku lub urazu mają czasowe problemy z poruszaniem się. Według Byszewskiego każdej z tych osób sztuczna inteligencja może pomóc w codziennym funkcjonowaniu w domu, w przestrzeni miejskiej, w pracy, w szkole, w korzystaniu z rozrywki, a także w kontaktach z administracją publiczną i z różnego rodzaju firmami.

Jako jeden z przykładów pomocy AI podał wirtualnego tłumacza języka migowego. To rozwiązanie stworzone przez polską firmę dla osób niesłyszących, służące do komunikowania się np. podczas wizyt w urzędach, pośredniczące między klientem a urzędnikiem. Migam AI jest innowacyjnym projektem korzystającym ze sztucznej inteligencji do automatycznego tłumaczenia tekstu i mowy na język migowy w czasie rzeczywistym. Jest to fotorealistyczny awatar 3D, który działa jak wirtualny tłumacz dostępny przez całą dobę.

Kolejny przykład to Vision Access AI, polska aplikacja, dzieło katowickiego start-upu. Skaňuje ona pomieszczenia i architekturę miejską w celu identyfikowania barier dostępności. Sztuczna inteligencja wykonuje audyt architektoniczny, na podstawie którego osoba ze szczególnymi potrzebami dowiaduje się o przeszkodach: schodach, progach, wysokich

krawężnikach, wąskich przejściach itp., a także o już zastosowanych ułatwieniach typu windy, rampy itp. Właściciel obiektu dowiaduje się natomiast co musi poprawić, by obiekt stał się w pełni dostępny.

Inny polski start-up pracuje nad aplikacją dla seniorów. Herbatnik, bo tak się nazywa aplikacja, będzie pełnił rolę asystenta osoby starszej. Na bazie danych o stanie zdrowia użytkownika stworzy zarys jego potrzeb żywieniowych i preferencji, zaproponuje menu, przypomni o lekach, o spacerze, o konieczności uzupełnienia płynów, poinformuje o wydarzeniach lokalnych, które mogą zainteresować seniora. Herbatnik będzie miał także opcję pogawędki z użytkownikiem i funkcję SOS, wysyłającą do osoby bliskiej czy też do opiekuna powiadomienie w razie pogorszenia się stanu zdrowia seniora.

W ramach misji społecznej CyberSprawni CyberMocni, prowadzonej przez firmę Andrzeja Byszewskiego, który sam porusza się na elektrycznym wózku inwalidzkim, zaprojektowane zostało cyberbiurko. Cyberbiurko jest specjalistycznym, w pełni dostosowanym stanowiskiem pracy i nauki, stworzonym z myślą o osobach z niepełnosprawnościami. Umożliwia samodzielne i komfortowe funkcjonowanie w świecie cyfrowym dzięki integracji nowoczesnych technologii z ergonomiczną konstrukcją, dostosowaną do wymagań osób z różnymi potrzebami – osób poruszających się na wózku inwalidzkim czy poruszających się z pomocą białej laski.

Wersje dla osób z neuroróżnorodnością, np. z ADHD czy spektrum autyzmu, mają strefy sensoryczne – wyciszające, odseparowane wysepki, ułatwiające koncentrację i zapewniające komfort osobisty. Biurka są wyposażone w specjalne oprogramowanie i kontrolery dotykowe, dostosowane do bardzo delikatnego nacisku, umożliwiające komunikację czy sterowanie sprzętem, nawet za pomocą języka.



# Poznaj portal **Go2Warsaw** i dołącz do **Warsaw Vision 2026**

Jak zaplanować pobyt w Warszawie, znaleźć dostępne atrakcje i sprawdzić, jakie udogodnienia przygotowano dla osób z niepełnosprawnościami? Z pomocą przychodzi portal Go2Warsaw – oficjalny serwis turystyczny miasta stołecznego Warszawy.



To praktyczne źródło informacji zarówno dla turystów odwiedzających stolicę, jak i mieszkańców, którzy chcą lepiej poznać swoje miasto. Na stronie znajdziemy informacje o najważniejszych atrakcjach, wydarzeniach, komunikacji miejskiej oraz rozwiązaniach wspierających osoby z różnymi potrzebami.

Szczególnie wartościowa dla osób niewidomych i słabowidzących jest zakładka „**Warszawa miastem dostępnym**”, dostępna w sekcji „Zaplanuj pobyt” po wybraniu pozycji „Dla osób z niepełnosprawnościami”. Można tam znaleźć odpowiedzi na wiele praktycznych pytań, między innymi:

- | Jak skorzystać z bezpłatnej asysty na Lotnisku Chopina?
- | Gdzie sprawdzić, czy dany kurs tramwajowy realizowany jest pojazdem niskopodłogowym?
- | Jakie udogodnienia oferują warszawskie muzea, instytucje kultury, obiekty sportowe i atrakcje turystyczne?
- | Jak zaplanować bezpieczne i komfortowe poruszanie się po mieście?

Portal warto odwiedzić przed wyjściem z domu, planowaniem podróży czy wizytą w nowym miejscu.

## **Miasto przyjazne dla wszystkich**

Jak projektować miasto, w którym osoba niewidoma lub słabowidząca może poruszać się bezpiecznie, sprawnie i samodzielnie? Jak wykorzystać nowe technologie, sztuczną inteligencję i innowacje do budowania bardziej dostępnej przestrzeni publicznej?

Odpowiedzi na te pytania będziemy szukać podczas trzeciej edycji **Międzynarodowej Konferencji Warsaw Vision 2026**, która odbędzie się **16 września 2026 r. od godziny 10:00 w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie**.

Warsaw Vision to wyjątkowe wydarzenie poświęcone dostępności, mobilności i nowoczesnym technologiom wspierającym osoby z niepełnosprawnością wzroku. Konferencja gromadzi ekspertów z Polski i zagranicy, przedstawicieli administracji publicznej, organizacji społecznych, uczelni, biznesu oraz samych użytkowników rozwiązań dostępnościowych.



**Szczególnie wartościowa dla osób niewidomych i słabowidzących jest zakładka „Warszawa miastem dostępnym”, dostępna w sekcji „Zaplanuj pobyt” po wybraniu pozycji „Dla osób z niepełnosprawnością”.**

Podczas wydarzenia uczestnicy będą mogli wysłuchać wystąpień i debat dotyczących m.in. wykorzystania sztucznej inteligencji, systemów nawigacyjnych, dostępnego transportu publicznego, projektowania uniwersalnego oraz praktycznych rozwiązań wdrażanych w miastach na całym świecie.

## CZTERY PANELE – WIELE INSPIRACJI

Program konferencji obejmuje cztery główne panele:

### Panel I – Dostępność w Polsce

poświęcony działaniom administracji publicznej oraz pracy koordynatorów dostępności.

### Panel II – Mobilność bez barier

międzynarodowa prezentacja dobrych praktyk związanych z dostępnym transportem i przestrzenią miejską.

### Panel III – Innowacje społeczne i nauka

spotkanie przedstawicieli uczelni, organizacji społecznych i środowiska badawczego.

### Panel IV – Spotkanie Wschód–Zachód „Jesteśmy razem”

międzynarodowy dialog poświęcony współpracy na rzecz dostępności i włączenia społecznego.

Na uczestników czekać będą również wystawy:

| „Świat dotyku i dźwięku”

| **Accessibility EXPO (AEXPO) 2026**

prezentujące najnowsze rozwiązania technologiczne wspierające codzienne funkcjonowanie osób niewidomych i słabowidzących – od specjalistycznych technologii asystujących, przez sprzęt komputerowy, po uniwersalne rozwiązania dostępne dla wszystkich użytkowników.

### Jak wziąć udział?

Udział w konferencji Warsaw Vision 2026 jest bezpłatny, jednak liczba miejsc jest ograniczona. Napisz do nas na [info@warsawvision.com](mailto:info@warsawvision.com)

Wydarzenie będzie realizowane w języku polskim i angielskim z zapewnionym tłumaczeniem.

## Spotkajmy się w Warszawie!

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



**Warsaw Vision to wyjątkowe wydarzenie poświęcone dostępności, mobilności i nowoczesnym technologiom wspierającym osoby z niepełnosprawnością wzroku.**



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa





ŁK

# REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2026 – Pierwsza tura regionalnych konferencji za nami!

Tegoroczna edycja REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2026 rozpoczęła się pełną intensywnych wydarzeń pierwszą turą spotkań regionalnych, które odbyły się w Katowicach, Kielcach, Łodzi, Lublinie i Wrocławiu. To coroczne wydarzenie, organizowane przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem, od lat łączy w jednym miejscu osoby niewidome i słabowidzące, ich bliskich, specjalistów oraz instytucje działające na rzecz dostępności. W tym roku każda konferencja regionalna miała wyjątkowy charakter, prezentując lokalne inicjatywy, nowoczesne technologie oraz dobre praktyki wspierające osoby z dysfunkcją wzroku.

## **Kielce – historia i współczesność w jednym**

22 maja w Pałacyku Zielińskiego – Dom Środowisk Twórczych uczestnicy mieli okazję wysłuchać wykładów poświęconych dziedzictwu Matki Róży Czackiej oraz roli innowacji w nowoczesnej rehabilitacji osób niewidomych.

Prelekcje Marka Kalbarczyka, Anny Koperskiej i Siostry Lidii połączyły wiedzę historyczną, praktyczne wskazówki oraz inspirację do

dalszego działania. Zwieńczeniem konferencji był występ artystyczny zespołu „Alternatywne Spojrzenie”.

## **Łódź – integracja przez doświadczenie**

W Łodzi konferencja odbyła się 26 maja w czytelni głównej Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej. W programie znalazły się wystawy i prezentacje w ramach Accessibility EXPO, rozstrzygnięcie konkursu IDOL na szczeblu regionalnym oraz wystąpienia ekspertów, m.in.

Marka Kalbarczyka, Rafała Sudoła i Maksymiliana Markuszewskiego. Nie zabrakło praktycznych pokazów blind tenisa i dyskusji o dostępności w przestrzeni publicznej. Spotkanie połączyło integrację, edukację i sport.

## Wrocław – inkluzja w praktyce

28 maja we Wrocławiu konferencja odbyła się w Pawilonie Czterech Kopuł. Spotkanie rozpoczęło się od powitań przedstawicieli lokalnych instytucji. Prelekcje obejmowały tematy związane z inkluzywnym sportem, rolą asystentów oraz znaczeniem dostępności w edukacji i rehabilitacji. Regionalne rozstrzygnięcie konkursu IDOL oraz występ artystyczny zespołu „Alternatywne Spojrzenie” uzupełniły program.

## Lublin – technologie i empatia

Regionalna konferencja w Lublinie odbyła się 29 maja w Sali Konferencyjnej przy ul. Spokojnej 2. W programie znalazło się



rozstrzygnięcie konkursu IDOL, wystąpienie prezesa Fundacji Marka Kalbarczyka, prezentacje nowoczesnych technologii asystujących oraz spotkanie autorskie w ramach projektu „Widzę dotykiem i słuchem”. Uczestnicy mogli wziąć udział w pokazach interaktywnych, warsztatach edukacyjnych oraz dyskusjach o dostępności i integracji społecznej.

### **Katowice – inspiracja i innowacja**

W Miejskim Domu Kultury „Koszutka” filia „Dąb” konferencję rozpoczęła Dyrektor Oddziału Śląskiego PFRON, Iwona Spychała-Długosz. Następnie głos zabrali prelegenci prezentujący różnorodne tematy: od nowoczesnych technologii wspierających osoby z niepełnosprawnościami, poprzez znaczenie dostępności dla społeczności lokalnych, aż po historie lokalnych projektów, takich jak Pieroguszka, które zdobyły olimpijską rozpoznawalność. Uroczystym momentem było rozstrzygnięcie regionalnego konkursu IDOL, po którym uczestnicy mogli cieszyć się koncertem fortepianowym Magdaleny Bąk. Dzień uzupełniły stoiska partnerów, warsztaty sensoryczne prowadzone przez Beatę Bogucką oraz wystawa artystyczna Izabeli Jasińskiej, niewidomej artystki.

### **Wspólna misja REHA**

Pierwsza tura konferencji pokazała, że REHA FOR THE BLIND to nie tylko wydarzenie edukacyjne, ale przede wszystkim przestrzeń do wymiany doświadczeń, budowania relacji i inspiracji do działania na rzecz osób z dysfunkcją wzroku. Regionalne spotkania umożliwiają uczestnikom poznanie nowoczesnych rozwiązań technologicznych, udział w warsztatach, dyskusjach oraz integrację w przyjaznej atmosferze.

Najbliższe konferencje odbędą się w czerwcu w Krakowie (10.06), Gnieźnie (16.06), Zielonej Górze (17.06) oraz Rzeszowie (19.06). W Białymstoku 02.07, Bydgoszczy 17.07, Gdańsku 18.08, Olsztynie 3.09 oraz Opolu 3.09, a cykl zakończy centralna konferencja w Warszawie w dniach 13–17 września, podczas której odbędzie się coroczna wystawa Accessibility EXPO oraz uroczysta gala z rozstrzygnięciem ogólnopolskiego konkursu IDOL.

REHA FOR THE BLIND IN POLAND to coroczne, ogólnopolskie, międzynarodowe wydarzenie, które od 1999 roku integruje środowisko osób niewidomych i słabowidzących, ich bliskich oraz ekspertów, promując nowoczesną rehabilitację, dostępność i samodzielność. To największe w Polsce i jedno z nielicznych na świecie wydarzeń o takiej skali, łączące edukację, kulturę i technologię.

Projekt realizowany jest przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem przy dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).



**Regionalne spotkania umożliwiają uczestnikom poznanie nowoczesnych rozwiązań technologicznych, udział w warsztatach, dyskusjach oraz integrację w przyjaznej atmosferze.**



# Konferencja **REHA FOR THE BLIND 2026** w Łodzi

„Widzieć więcej!” – to hasło przewodnie wybrzmiało podczas regionalnej konferencji REHA, która odbyła się 26 maja 2026 roku w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi.

Wydarzenie stało się wyjątkową przestrzenią dialogu, współpracy i inspiracji, gromadząc przedstawicieli środowisk naukowych, instytucjonalnych oraz społecznych. Spotkanie odbyło się w ramach projektu REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2026, którego celem jest wspieranie osób z dysfunkcją wzroku oraz promowanie rozwiązań sprzyjających ich aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym.

Projekt realizowany jest przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

W Czytelni Głównej Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Łodzi im. prof. Jana Augustyniaka uczestnicy mieli okazję odwiedzić strefę wystawienniczą Accessibility EXPO. Była to doskonała przestrzeń do poznania oferty wystawców oraz rozmów z przedstawicielami uczelni wyższych, instytucji kultury i organizacji działających na rzecz dostępności oraz integracji społecznej. Wszystkie stoiska cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników i prezentowały ciekawe rozwiązania wspierające osoby z niepełnosprawnościami.

Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi przedstawiła innowacyjny projekt łączący design z rehabilitacją osób po udarze mózgu, pokazując, jak odpowiednio zaprojektowane przedmioty mogą wspierać terapię oraz stymulować zmysły pacjentów. Firma Altix zaprezentowała nowoczesne technologie dla osób niewidomych i słabowidzących, w tym powiększalniki, urządzenia codziennego użytku oraz najnowszą wersję odtwarzacza książek mówionych Orion Plus Blue. Zwiedzający mogli samodzielnie testować prezentowany sprzęt i poznawać jego praktyczne zastosowania. Duże zainteresowanie wzbudziło stoisko Centrum Rozwoju Dostępności działającego przy Polskim Związku Głuchych. Przedstawiciele organizacji prezentowali Centrum Komunikacji dla osób z niepełnosprawnościami, umożliwiające m.in. tłumaczenia na Polski Język Migowy, konwersję dokumentów do form dostępnych oraz wsparcie tłumaczy-przewodników dla osób



głuchoniewidomych. Muzeum Sztuki w Łodzi zaprezentowało rozwiązania zwiększające dostępność swoich wystaw dla osób niewidomych i słabowidzących, w tym profesjonalne oraz autorskie tyflografiki wykorzystywane podczas ekspozycji i warsztatów edukacyjnych. Ciekawą ofertę przygotowało Muzeum Kinematografii w Łodzi, które przybliżyło działania związane z udostępnianiem dziedzictwa filmowego osobom ze szczególnymi potrzebami. Stoisko było okazją do rozmów o dostępnej kulturze i nowoczesnych rozwiązaniach stosowanych w instytucjach muzealnych.

Accessibility EXPO pokazało, jak wiele instytucji, organizacji i firm podejmuje dziś działania na rzecz dostępności. Różnorodność prezentowanych rozwiązań udowodniła, że likwidowanie barier może dotyczyć zarówno edukacji, kultury i sportu, jak również codziennego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami.

Sala szkoleniowa na kilka godzin zamieniła się w prawdziwy kort tenisowy. A to za sprawą pokazu blind tenisa, który poprowadził trener Maksymilian Markuszewski. W sportowych aktywnościach mogli uczestniczyć również chętni goście, osobiście przekonując się na czym polega ta wyjątkowa dyscyplina.

Drugą część wydarzenia stanowiła konferencja połączona z cyklem inspirujących prelekcji. Wśród prelegentów znaleźli się Marek Kalbarczyk – Prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, Rafał Sudoł – mistrz blind tenisa wraz ze swoim trenerem Maksymilianem Markuszewskim, Anna Felisiak – koordynatorka dostępności na Uniwersytecie Łódzkim oraz Michał Guzek, koordynator ds. dostępności w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Łodzi, który przedstawił wystąpienie pt. „Krok po kroku... do dostępności w bibliotece”.

Uroczystego otwarcia wydarzenia i powitania gości dokonała Joanna Mądrzak-Kubiak, Dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Łodzi, będącej gospodarzem konferencji.

W wydarzeniu mógł uczestniczyć każdy zainteresowany. Dzięki szeroko zakrojonej promocji

w różnych mediach (m.in. Radio Parada, Radio Łódź czy TVP 3 Łódź) informacja o konferencji dotarła również do osób, które wcześniej nie były związane z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem.

Szczególnie poruszające były reakcje nowych uczestników. Jeden z nich, osoba niewidoma, z ogromnym zdumieniem i radością odkrył, że może w pełni uczestniczyć w wydarzeniu tak bogatym w atrakcje i różnorodne aktywności. Program konferencji obejmował bowiem nie tylko wykłady, ale także wystawy oraz koncert, tworząc przestrzeń otwartą dla wszystkich.

Niezwykłe cieszy nas fakt, że udaje nam się zachęcać kolejne osoby do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, przełamywania barier i wychodzenia z domu. Każda nowa osoba, która decyduje się dołączyć do naszych wydarzeń, jest dla nas potwierdzeniem, że takie inicjatywy są potrzebne i mają realny wpływ na życie uczestników.

Spotkanie zwieńczył koncert zespołu wokalnie-instrumentalnego „Alternatywne Spojrzenie”, stworzonego przez muzyków z niepełnosprawnością wzroku. Publiczność miała okazję wysłuchać wyjątkowych aranżacji wykonywanych przy akompaniamencie fortepianu, kahonu, gitar klasycznej i basowej, skrzypiec, fletu poprzecznego oraz melodyki. Szczególne wrażenie zrobiły znakomite partie wokalne, które wraz z instrumentalnym brzmieniem stworzyły niezapomnianą atmosferę.



**Firma Altix zaprezentowała nowoczesne technologie dla osób niewidomych i słabowidzących, w tym powiększalniki, urządzenia codziennego użytku oraz najnowszą wersję odtwarzacza książek mówionych Orion Plus Blue. Zwiedzający mogli samodzielnie testować prezentowany sprzęt i poznawać jego praktyczne zastosowania.**



**Accessibility EXPO pokazało, jak wiele instytucji, organizacji i firm podejmuje dziś działania na rzecz dostępności. Różnorodność prezentowanych rozwiązań udowodniła, że likwidowanie barier może dotyczyć zarówno edukacji, kultury i sportu, jak również codziennego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami.**



**Szczególnie poruszające były reakcje nowych uczestników. Jeden z nich, osoba niewidoma, z ogromnym zdumieniem i radością odkrył, że może w pełni uczestniczyć w wydarzeniu tak bogatym w atrakcje i różnorodne aktywności.**

Artyści porwali publiczność energią, talentem i autentycznością wykonania. W repertuarze znalazły się m.in. utwór Wojciecha Młynarskiego „Róbmy swoje” oraz „Podryw na misia” z repertuaru Kabaretu Artura Andrusa. Entuzjastyczne reakcje słuchaczy i gromkie brawa były najlepszym dowodem na to, że występ stał się pięknym i wzruszającym zwieńczeniem całego wydarzenia.

Konferencję poprowadził Kamil Olczyk z Teatru Muzycznego w Łodzi, który z dużym profesjonalizmem i swobodą czuwał nad przebiegiem całego wydarzenia. Jego doskonale modulowany, ciepły i wyrazisty głos był prawdziwą przyjemnością dla słuchaczy, szczególnie dla osób odbierających wydarzenie głównie za pomocą dźwięku. Dzięki swojej charyzmie i kulturze słowa stworzył atmosferę sprzyjającą skupieniu, a jednocześnie nadał spotkaniu wyjątkowy charakter.

Podczas konferencji odbyło się uroczyste rozstrzygnięcie konkursu IDOL. Poniżej lista laureatów z województwa łódzkiego.

### **IDOL ŚRODOWISKA**

Dla osób bezpośrednio zaangażowanych w działania na rzecz osób niewidomych i słabowidzących – społeczników, nauczycieli, rehabilitantów, wolontariuszy i działaczy.

1. Magdalena Pelska – Kierowniczka Działu Edukacji i Kultury Filmowej. Muzeum Kinematografii w Łodzi
2. Przemysław Rogalski – osoba niewidoma, która stanowi wzór aktywności i przełamywania barier w środowisku osób niewidomych
3. Paulina Długosz – kierownik Działu Edukacji Muzeum Miasta Łodzi na stanowisku adiunkta, z wykształcenia historyk sztuki oraz pedagog.

### **IDOL MEDIA**

Dla mediów i dziennikarzy, którzy rzetelnie podejmują tematykę dostępności, zwiększają świadomość społeczną i pokazują potrzeby oraz osiągnięcia osób z dysfunkcją wzroku.

1. Radio Łódź
2. Radio Parada
3. TVP 3 Łódź.

### **IDOL INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH**

Dla instytucji, firm i organizacji, które w szczególny sposób dbają o dostępność swoich usług i przestrzeni dla osób niewidomych, wdrażają rozwiązania ułatwiające poruszanie się, dostęp do informacji, aby umożliwić im pełne uczestnictwo w życiu społecznym.

1. Stowarzyszenie Projekt Pabianice
2. Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi
3. Teatr Pinokio w Łodzi.



## **IDOL Świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych**

Dla osób, instytucji i organizacji, które działają na rzecz budowania świata dostępnego dla wszystkich. To kategoria dla tych, którzy poprzez swoje działania zwiększają dostępność przestrzeni, informacji i usług, wspierają samodzielność oraz wyrównywanie szans, a także przyczyniają się do zmiany wizerunku osób z niepełnosprawnościami i przełamania społecznych stereotypów.

1. Fundacja Świat Od Nowa
2. Przyjazne Miasto
3. Monika Kuszyńska – polska piosenkarka i autorka tekstów, była wokalistka zespołu Varius Manx.

Konferencja REHA FOR THE BLIND 2026 po raz kolejny pokazała jak wiele można osiągnąć dzięki współpracy instytucji, organizacji społecznych, środowiska naukowego oraz samych osób z niepełnosprawnościami. Był to dzień pełen inspirujących spotkań, wymiany doświadczeń,

nowych technologii, kultury i sportu, a przede wszystkim okazja do budowania społeczeństwa otwartego na potrzeby każdego człowieka.

Już dziś serdecznie zapraszamy wszystkich do udziału w kolejnym wydarzeniu organizowanym w ramach projektu REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2026 – Integracji REHA FOR THE BLIND „Bieg w Ciemno”, która odbędzie się 5 września 2026 roku na Stawach Jana w Łodzi. To wyjątkowa inicjatywa łącząca sport, integrację i dobrą zabawę, podczas której osoby widzące i niewidome wspólnie pokonują trasę biegu przełamując bariery i pokazując, że najważniejsze są wzajemne zrozumienie, współpraca i otwartość. Do zobaczenia na starcie!

**Patronaty Honorowe:** Joanna Skrzydlewska – Marszałek Województwa Łódzkiego i Hanna Zdanowska – Prezydent Miasta Łodzi.

**Patronaty Medialne:** TVP3 Łódź, Radio Parada, Radio Łódź.

**Partner:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi.

**Wystawcy w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej podczas wydarzenia:** Biuro Akademickiej Strefy Wsparcia Politechniki Łódzkiej, Muzeum Miasta Łodzi, Polski Związek Głuchych, DOZ, Fundacja Dbam o Zdrowie, Muzeum Farmacji, Muzeum Kinematografii, Altix, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, Wydawnictwo Trzecie Oko, Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi, Muzeum Sztuki w Łodzi, Uniwersytet Łódzki.

## DZIEŃ MATKI – JEDNO ŚWIĘTO, WIELE HISTORII

### SKĄD SIĘ WZIAŁ DZIEŃ MATKI I JAK OBCHODZI SIĘ GO NA ŚWIECIE

Są święta, które trudno przypisać tylko do jednego kraju czy kultury. Pojawiają się w różnych miejscach, w różnych formach, ale mają wspólny rdzeń – emocje, które są uniwersalne. Do takich dni bez wątpienia należy Dzień Matki.

Choć dziś kojarzy się głównie z kwiatami, laurkami i życzeniami, jego historia jest znacznie bardziej złożona. Co więcej, nie wszędzie obchodzi się go tego samego dnia, a tradycje związane z tym świętem potrafią się znacząco różnić.

#### Początki – więcej niż jedno źródło

Wbrew pozorom Dzień Matki nie ma jednego, prostego początku. Jego historia to raczej splot różnych tradycji i inicjatyw.

Jednym z najważniejszych momentów było działanie Anny Jarvis w Stanach Zjednoczonych na początku XX wieku. Po śmierci swojej matki postanowiła ona upamiętnić jej życie i działalność społeczną. Zorganizowała pierwsze oficjalne obchody w 1908 roku. Jej inicjatywa szybko zyskała popularność, a w 1914 roku Dzień Matki został uznany w USA za święto narodowe. Co ciekawe, sama Jarvis była później krytyczna wobec komercjalizacji tego dnia. Uważała, że zamiast szczerych gestów pojawiła się sprzedaż gotowych produktów i powierzchownych prezentów.

#### Różne daty, różne tradycje

Jednym z najbardziej zaskakujących aspektów Dnia Matki jest to, że nie ma jednej globalnej daty jego obchodów.

#### Polska

W Polsce Dzień Matki obchodzony jest **26 maja**. To data stała, niezależna od dnia tygodnia.

#### Stany Zjednoczone

W USA święto przypada na **drugą niedzielę maja** – i ta data została przejęta przez wiele innych krajów.



#### Wielka Brytania

W Wielkiej Brytanii funkcjonuje tzw. Mothering Sunday, który ma korzenie religijne i przypada w okresie Wielkiego Postu.

#### Inne kraje

- | w wielu krajach arabskich – 21 marca (pierwszy dzień wiosny)
- | w Hiszpanii – pierwsza niedziela maja
- | w Tajlandii – w sierpniu, w dniu urodzin królowej.

Różnorodność dat pokazuje, że święto to dostosowało się do lokalnych tradycji i kultur.

#### Jak świętujemy?

Choć formy obchodów się różnią, pewne elementy są wspólne niemal wszędzie.

Kwiaty i prezenty to najbardziej rozpoznawalny symbol. W wielu krajach dzieci wręczają matkom kwiaty jako wyraz wdzięczności.



**Jednym z najważniejszych momentów było działanie Anny Jarvis w Stanach Zjednoczonych na początku XX wieku. Po śmierci swojej matki postanowiła ona upamiętnić jej życie i działalność społeczną. Zorganizowała pierwsze oficjalne obchody w 1908 roku.**

Laurki i życzenia – szczególnie wśród młodszych dzieci popularne są własnoręcznie wykonane kartki.

Wspólny czas – coraz częściej podkreśla się, że najważniejszy jest nie prezent, ale obecność: wspólny posiłek, rozmowa, spędzenie czasu razem.

### **Co kryje się za tym świętem?**

Dzień Matki to nie tylko tradycja. To także okazja do refleksji nad rolą, która jest jedną z najbardziej wymagających i jednocześnie najmniej „mierzalnych”.

Macierzyństwo: nie ma jednego modelu, zmienia się wraz z czasem i kulturą, często pozostaje niedocenione w codziennym życiu. To święto przypomina o tym, co na co dzień bywa pomijane.

### **Między szczerością a komercją**

Współczesny Dzień Matki znajduje się gdzieś pomiędzy dwoma biegunami.

Z jednej strony szczerze emocje, potrzeba wdzięczności, osobiste relacje, z drugiej reklamy, gotowe prezenty, presja „idealnego święta”. Nie oznacza to jednak, że jedno wyklucza drugie. Kluczowe jest raczej pytanie: co w tym dniu jest naprawdę ważne?

### **Zmieniające się znaczenie macierzyństwa**

Współczesne podejście do macierzyństwa różni się od tego sprzed kilkadziesiąt lat. Dziś częściej mówi się o równowadze między pracą a życiem prywatnym, partnerstwie w wychowaniu dzieci, indywidualnych wyborach kobiet. To sprawia, że Dzień Matki również się zmienia – staje się bardziej różnorodny i mniej schematyczny.



**Jednym z najbardziej zaskakujących aspektów Dnia Matki jest to, że nie ma jednej globalnej daty jego obchodów.**

### **Małe gesty, duże znaczenie**

Choć łatwo skupić się na prezentach i tradycjach, istota tego dnia jest znacznie prostsza. Czasem najważniejsze są słowa, które rzadko padają, chwila uwagi, zwykła rozmowa. To rzeczy, których nie da się kupić, ale które mają największą wartość.

### **Dlaczego takie święta są potrzebne?**

Można zadać pytanie: czy naprawdę potrzebujemy specjalnego dnia, żeby okazać wdzięczność? Być może nie, ale w codziennym pośpiechu łatwo zapomnieć o tym, co ważne. Święta takie jak Dzień Matki zatrzymują nas na chwilę, przypominają o relacjach, nadają znaczenie prostym gestom. Dzień Matki nie jest tylko datą w kalendarzu. To moment, w którym można powiedzieć coś, co często zostaje niewypowiedziane. I choć formy obchodów się zmieniają, jedno pozostaje niezmiennie – potrzeba bliskości i wdzięczności.

Dzień Matki i Dzień Ojca, choć powstały w innych momentach i z różnych impulsów, tworzą dziś wspólną opowieść o relacjach, które kształtują nasze życie od początku.

Pierwszy z nich przez lata był bardziej obecny, wyraźniejszy, mocniej zakorzeniony w kulturze. Drugi pojawił się później, ciszej, jakby dopiero szukał dla siebie miejsca. Razem pokazują jednak coś istotnego: że sposób, w jaki mówimy o rodzicielstwie, zmienia się wraz z nami – a wraz z nim zmienia się także to, co chcemy zauważać, doceniać i nazywać.

## DZIEŃ OJCA – HISTORIA, KTÓRA PRZYSZŁA PÓŹNIEJ

### Skąd się wziął Dzień Ojca i jak zmienia się jego znaczenie

Choć Dzień Matki wydaje się świętem oczywistym i głęboko zakorzenionym w kulturze, jego „odpowiednik” poświęcony ojcom pojawił się znacznie później. Dzień Ojca nie tylko ma krótszą historię, ale też przez długi czas był traktowany mniej poważnie, mniej uroczysto – czasem wręcz symbolicznie. Dziś jednak sytuacja się zmienia. Wraz z przemianami społecznymi rola ojca zaczęła być postrzegana inaczej, a samo święto zyskuje nowe znaczenie.

### Początki – osobista historia

Za powstaniem Dnia Ojca stoi konkretna osoba – Sonora Smart Dodd. Na początku XX wieku, w Stanach Zjednoczonych, Sonora chciała uhonorować swojego ojca, który po śmierci żony samotnie wychował sześcioro dzieci. Zainspirowana rosnącą popularnością Dnia Matki, postanowiła stworzyć podobne święto dla ojców. Pierwsze obchody odbyły się w 1910 roku w stanie Waszyngton.

Mimo tego pomysłu święto nie zdobyło od razu takiej popularności jak Dzień Matki. Przez wiele lat było obchodzone lokalnie i bez większego rozgłosu.

### Dlaczego tak późno?

To, że Dzień Ojca rozwijał się wolniej, nie było przypadkiem. Przez długi czas w kulturze zachodniej ojciec był postrzegany głównie jako

„żywiciel rodziny”, jego rola emocjonalna była mniej eksponowana, wychowanie dzieci kojarzono przede wszystkim z matką. W efekcie potrzeba osobnego święta dla ojców wydawała się mniej oczywista, brakowało społecznego „impulsu”, który nadałby temu dniu większe znaczenie. Dopiero zmiany społeczne XX i XXI wieku zaczęły to stopniowo zmieniać.

### Kiedy obchodzimy Dzień Ojca?

Podobnie jak w przypadku Dnia Matki, nie ma jednej globalnej daty.

#### Polska

W Polsce Dzień Ojca przypada na **23 czerwca**.

#### Stany Zjednoczone

W USA obchodzony jest w **trzecią niedzielę czerwca** – i to właśnie ta data została przyjęta w wielu krajach.

#### Inne przykłady

- | w Hiszpanii i Włoszech – 19 marca (dzień św. Józefa)
- | w Niemczech – w dniu Wniebowstąpienia Pańskiego
- | w Australii – pierwsza niedziela września.

Różnorodność dat pokazuje, że podobnie jak inne święta rodzinne, Dzień Ojca dostosowuje się do lokalnych tradycji.

### Jak wygląda świętowanie?

Dzień Ojca zazwyczaj ma mniej „ustalone” formy niż Dzień Matki, ale pewne elementy się powtarzają:

- | drobne prezenty
- | życzenia
- | wspólne spędzanie czasu.

Często są to gesty bardziej symboliczne niż rozbudowane uroczystości. Co ciekawe, w wielu krajach święto to ma bardziej swobodny charakter – mniej formalny, bardziej „codzienny”.

### Zmieniająca się rola ojca

Jednym z najważniejszych powodów, dla których Dzień Ojca zyskuje dziś na znaczeniu, jest zmiana sposobu postrzegania ojcostwa.

Współcześnie coraz częściej mówi się o ojcu jako aktywnym uczestniku wychowania, osobie obecnej emocjonalnie, partnerze w opiece nad dzieckiem. To duża zmiana w porównaniu z wcześniejszymi pokoleniami. Ojcostwo przestaje być tylko rolą ekonomiczną, a staje się relacją.

### **Dlaczego to święto jest ważne?**

Dzień Ojca nie jest tylko okazją do wręczenia prezentu. To także moment, w którym można zauważyć coś, co często pozostaje w tle.

Relacja z ojcem bywa mniej wyrażana słowami, często opiera się na działaniu, nie deklaracjach, może być trudna do nazwania. Właśnie dlatego taki dzień może mieć szczególne znaczenie – daje przestrzeń na coś, co na co dzień bywa niewypowiedziane.

### **Między stereotypem a rzeczywistością**

W kulturze wciąż funkcjonuje wiele stereotypów dotyczących ojców: „surowy”, „małomówny”, „zdystansowany”, jednak rzeczywistość coraz częściej wygląda inaczej. Współcześni ojcowie spędzają więcej czasu z dziećmi, angażują się w codzienną opiekę, budują relacje oparte na bliskości. Dzień Ojca może być okazją, by zobaczyć tę zmianę.

### **Małe gesty, które zostają**

Podobnie jak w przypadku Dnia Matki, najważniejsze nie są duże wydarzenia. Czasem wystarczy rozmowa, wspólny spacer, zwykłe „dziękuję”. To rzeczy, które często mają większą wartość niż jakikolwiek prezent.

### **Czy potrzebujemy tego święta?**

Można zadać pytanie: czy takie dni są konieczne? Być może nie, ale pomagają zatrzymać się na chwilę. W świecie, który często jest szybki i zadaniowy, Dzień Ojca przypomina o relacjach, daje przestrzeń na refleksję, pozwala zauważyć to, co codzienne.

Dzień Ojca nie jest tak stary ani tak ugruntowany jak inne święta, ale może właśnie dlatego wciąż się kształtuje. To nie tylko tradycja. To znak zmiany – w sposobie myślenia o rodzinie, relacjach i roli, jaką odgrywa w nich ojciec.

Na końcu pozostaje coś bardzo prostego, choć nie zawsze łatwego: zatrzymanie. Niezależnie od tego, czy chodzi o matkę czy o ojca, te dni nie muszą być idealne ani spektakularne.

Wystarczy chwila uważności, jedno prawdziwe zdanie, obecność bez pośpiechu. Bo to nie forma świętowania ma największe znaczenie, ale to, czy potrafimy w tym krótkim czasie naprawdę zobaczyć drugiego człowieka – i pozwolić, by on zobaczył nas.



**Podobnie jak w przypadku Dnia Matki, najważniejsze nie są duże wydarzenia. Czasem wystarczy rozmowa, wspólny spacer, zwykłe „dziękuję”. To rzeczy, które często mają większą wartość niż jakikolwiek prezent.**



# WAKACYJNA UWAŻNOŚĆ

## O BEZPIECZEŃSTWIE NAD WODĄ, W GÓRACH I O TYM, DLACZEGO PIERWSZE MINUTY MAJĄ ZNACZENIE

Wakacje mają w sobie coś, co usypia czujność. Zmieniamy rytm dnia, odpuszczamy kontrolę, pozwalamy sobie na więcej swobody. I właśnie w tym rozluźnieniu kryje się paradoks: to czas, kiedy najłatwiej o sytuacje niebezpieczne. Nie dlatego, że robimy coś wyjątkowo ryzykownego. Częściej dlatego, że przestajemy zwracać uwagę na rzeczy, które w innych okolicznościach wydają się oczywiste.



Nad wodą i w górach wystarczy chwila – źle oceniona odległość, nagła zmiana pogody, moment zmęczenia. To przestrzenie piękne, ale wymagające szacunku.

### Woda nie wybacza pośpiechu

Większość wypadków nad wodą nie wynika z braku umiejętności, ale z nadmiernej pewności siebie. Wchodzimy do wody „na chwilę”, przeceniamy swoje możliwości, ignorujemy sygnały zmęczenia. Woda jest żywiołem, który nie daje drugiej szansy na zastanowienie.

Jednym z najczęstszych błędów jest wchodzenie do niej po alkoholu. Reakcje są wtedy spowolnione, a ocena sytuacji zaburzona. To połączenie szczególnie niebezpieczne, bo w wodzie każda decyzja ma znaczenie.

Równie istotne jest tempo. Nagłe zanurzenie w zimnej wodzie może wywołać szok termiczny

– reakcję organizmu, która prowadzi do utraty kontroli nad oddechem. Dlatego tak ważne jest, by wchodzić do wody stopniowo, pozwalając ciału się przyzwyczać.

Często niedocenianym zagrożeniem są skurcze. Pojawiają się nagle i potrafią całkowicie unieruchomić. W takiej sytuacji najważniejsze jest zachowanie spokoju – utrzymanie się na powierzchni, próba rozciągnięcia mięśnia, wezwanie pomocy, jeśli jest potrzebna.

Najtrudniejsze bywają jednak sytuacje, w których widzimy kogoś innego w niebezpieczeństwie. Naturalnym odruchem jest natychmiastowa reakcja. Tymczasem nieprzemysłane wejście do wody może skończyć się tragicznie dla obu osób. Pomoc powinna zaczynać się od wezwania wsparcia i próby działania z brzegu – podania czegokolwiek, co pozwoli utrzymać się na powierzchni.

### BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Zasady, które ratują życie

- | Nie wchodź do wody po alkoholu. To jedna z najczęstszych przyczyn utonięć.
- | Zwracaj uwagę na oznaczenia i flagi. Czerwona flaga = zakaz kąpielii.
- | Nie przeceniaj swoich umiejętności. Nawet dobrzy pływacy mogą stracić siły.
- | Wchodź do wody stopniowo. Nagłe zanurzenie może wywołać szok termiczny.
- | Pilnuj dzieci – zawsze i bez wyjątku. Wystarczy kilka sekund nieuwagi.



**Nad wodą i w górach wystarczy chwila – źle oceniona odległość, nagła zmiana pogody, moment zmęczenia. To przestrzenie piękne, ale wymagające szacunku.**



**Najtrudniejsze bywają jednak sytuacje, w których widzimy kogoś innego w niebezpieczeństwie. Naturalnym odruchem jest natychmiastowa reakcja. Tymczasem nieprzemyślane wejście do wody może skończyć się tragicznie dla obu osób. Pomoc powinna zaczynać się od wezwania wsparcia i próby działania z brzegu – podania czegokolwiek, co pozwoli utrzymać się na powierzchni.**

## **Skurcz w wodzie – co robić?**

To częsta sytuacja, zwłaszcza przy zimnej wodzie.

- | zachowaj spokój
- | spróbuj rozciągnąć mięsień (np. przyciągnąć stopę do siebie)
- | unieś się na plecach i odpocznij
- | wołaj o pomoc, jeśli nie dajesz rady.

Widzisz osobę, która się topi? Najważniejsze: nie rzucaj się bez przygotowania do wody

- | zadzwoń po pomoc (112)
- | spróbuj podać coś z brzegu (kij, ręcznik, koło).

Tonąca osoba może w panice wciągnąć ratownika pod wodę.

## **Góry uczą pokory**

Góry przyciągają swoją przestrzenią i widokami, ale jednocześnie wymagają czegoś, czego często brakuje w codziennym życiu: cierpliwości i pokory.

Wędrówka zaczyna się jeszcze przed wyjściem na szlak. Sprawdzenie pogody, zaplanowanie trasy, przygotowanie podstawowego wyposażenia – to nie formalność, ale realny element bezpieczeństwa. W górach warunki potrafią zmienić się bardzo szybko.

Jednym z najważniejszych momentów każdej wyprawy jest decyzja o zawróceniu. To decyzja trudna, bo często wiąże się z rozczarowaniem. A jednak to właśnie ona najczęściej świadczy o rozsądku, nie o słabości.

Szczególnym zagrożeniem są burze. W terenie górskim pojawiają się nagle i są wyjątkowo niebezpieczne. Otwarta przestrzeń, metalowe elementy, wysokość – wszystko to zwiększa ryzyko. W takiej sytuacji najważniejsze jest jak najszybsze zejście z odsłoniętych miejsc i ograniczenie kontaktu z przewodzącymi powierzchniami.

## **BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH**

Zanim wyruszysz

- | sprawdź prognozę pogody
- | zaplanuj trasę i czas przejścia
- | poinformuj kogoś, dokąd idziesz
- | zabierz: wodę, jedzenie, kurtkę, naładowany telefon.

W trakcie wędrówki

- | nie schodź ze szlaku
- | reaguj na zmęczenie – lepiej zawrócić niż ryzykować
- | obserwuj pogodę (burza w górach to realne zagrożenie).

Burza w górach – co robić?

- | zejdz z grani i szczytów

- | unikaj drzew i metalowych elementów
- | przykucnij (nie kładź się)
- | odsuń się od innych osób.

Kiedy wezwać pomoc?

- | uraz (złamanie, skręcenie)
- | zgubienie drogi
- | nagłe pogorszenie pogody
- | brak sił na dalszą wędrówkę

**Numer alarmowy: 112.** W górach warto znać aplikacje ratunkowe (np. z lokalizacją GPS).

## Pierwsze minuty

W sytuacjach zagrożenia kluczowe są pierwsze chwile. Nie trzeba być ratownikiem, żeby pomóc – wystarczy podstawowa wiedza i gotowość do działania.

Najważniejsze jest rozpoznanie sytuacji: czy osoba jest przytomna, czy oddycha. Jeśli nie – liczy się szybkie wezwanie pomocy i rozpoczęcie resuscytacji. Proste, rytmiczne uciskanie klatki piersiowej może podtrzymać życie do momentu przyjazdu służb.

W przypadku osoby nieprzytomnej, ale oddychającej, najważniejsze jest zabezpieczenie drożności dróg oddechowych – ułożenie w pozycji bocznej. To wiedza podstawowa, ale właśnie ona najczęściej decyduje o tym, co wydarzy się dalej.

## PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY

To najważniejsza część – kilka prostych działań może uratować życie.

Osoba nie reaguje – co robić?

1. sprawdź przytomność (zawołaj, potrząśnij)
2. sprawdź oddech
3. jeśli nie oddycha – dzwoń 112
4. rozpocznij resuscytację.

Resuscytacja (RKO)

- | ułóż ręce na środku klatki piersiowej
- | uciskaj mocno i szybko
- | tempo: ok. 100–120 uciśnień na minutę
- | głębokość: ok. 5–6 cm.

Nie przerywaj, aż przyjedzie pomoc.

## Pozycja boczna ustalona

Jeśli osoba oddycha, ale jest nieprzytomna – ułóż ją na boku, żeby zapobiec zadławieniu.

Krwotok

- | uciskaj miejsce krwawienia
- | jeśli to możliwe – unieś kończynę
- | nie zdejmuj pierwszego opatrunku, jeśli przesiąknie – dołóż kolejny.

Najważniejsze zasady

- | zachowaj spokój
- | działaj krok po kroku
- | nie ryzykuj własnego życia
- | lepiej wezwać pomoc „na zapas” niż za późno.

## Dlaczego to takie ważne?

W sytuacjach zagrożenia nie ma czasu na zastanawianie się.

Liczy się:

- | pierwsza reakcja
- | podstawowa wiedza
- | odwaga, żeby zareagować.

Nie trzeba być ratownikiem, żeby pomóc.

## Spokój jako umiejętność

W każdej sytuacji kryzysowej najtrudniejsze jest jedno – zachowanie spokoju. To nie jest cecha wrodzona, ale umiejętność, którą można w sobie rozwijać. Polega na tym, by mimo stresu działać krok po kroku, nie ulegać panice, skupić się na tym, co tu i teraz.

Bezpieczeństwo nie polega na unikaniu wszystkiego. Polega na świadomości. Bo wakacje mają być czasem odpoczynku – ale tylko wtedy, gdy wracamy z nich cali i zdrowi.



**Jednym z najważniejszych momentów każdej wyprawy jest decyzja o zawróceniu. To decyzja trudna, bo często wiąże się z rozczarowaniem. A jednak to właśnie ona najczęściej świadczy o rozsądku, nie o słabości.**

# PRZEWODNIK WAKACYJNY dla turysty z niepełnosprawnością

PRZYGOTUJ SIĘ NA WAKACJE BEZ STRESU!

Zbliżają się wakacje, dlatego warto odpowiednio się do nich przygotować. Osoby z niepełnosprawnością również mogą czerpać radość z podróżowania – zarówno po Polsce, jak i po najdalszych zakątkach świata. Aby wyjazd był komfortowy, bezpieczny i pozbawiony nieprzyjemnych niespodzianek, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów.

## 1. ZAKWATEROWANIE – ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY

Choć wiele obiektów deklaruje dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, często ogranicza się ona jedynie do przystosowanego pokoju i łazienki. Dlatego przed dokonaniem rezerwacji warto dokładnie dopytać o szczegóły.

Zadaj pytania:

- | Czy budynek posiada windę?
- | Czy drzwi są wystarczająco szerokie dla wózka?
- | Czy łazienka umożliwi wjazd pod prysznic?
- | Czy znajdują się w niej uchwyty i siedzisko prysznicowe?
- | Jak wygląda teren wokół obiektu?
- | Czy występują schody, wysokie krawężniki lub strome podjazdy?

W przypadku rezerwacji przez biuro podróży koniecznie poinformuj organizatora o swoich potrzebach. Nie bój się poprosić o zdjęcia obiektu.

Podczas korzystania z serwisów rezerwacyjnych warto zaznaczać filtry dotyczące dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.

## 2. WYBÓR ŚRODKA TRANSPORTU

### Samochód

Najbardziej komfortowa forma podróżowania, pozwalająca na elastyczne planowanie postojów i przewóz większej ilości sprzętu.

### Pociąg

Osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać z usługi asysty. Warto zgłosić taką potrzebę odpowiednio wcześniej. Asystę PKP można zamówić najpóźniej na 24 godziny przed planowaną podróżą. Zgłoszenie jest bezpłatne i obejmuje pomoc



**Osoby z niepełnosprawnością również mogą czerpać radość z podróżowania – zarówno po Polsce, jak i po najdalszych zakątkach świata.**

w poruszaniu się po dworcu, wsiadaniu, wysiadaniu oraz przesiadkach.

Zgłoszenia można dokonać na kilka sposobów:

- | **Telefonicznie (Infolinia):** Zadzwoń pod numer **19 757 (z telefonów komórkowych: +48 22 391 97 57)**. Infolinia przyjmuje zgłoszenia całodobowo.
- | **Przez Internet:** Wypełnij odpowiedni formularz na stronie przewoźnika, np. Formularz PKP Intercity lub Formularz Polregio.
- | **W Centrum Obsługi Klienta:** Możesz zgłosić się osobiście na wybranych dworcach, które posiadają takie punkty.

## Autokar

Nie wszystkie autokary są wyposażone w windy lub miejsca dla osób poruszających się na wózkach. Przed zakupem biletu należy upewnić się, jakie udogodnienia oferuje przewoźnik. Przykładowo Flixbus ma szeroką ofertę dla pasażerów z niepełnosprawnością. Psy przewodnicy są również mile widziane na pokładzie autokaru. Jak zarezerwować bilet autobusowy na przejazd z psem przewodnikiem?

Etap 1: zadzwoń na infolinię, aby zarezerwować przejazd dla siebie i swojego psa przewodnika:

Kiedy? Najpóźniej 36 godzin przed odjazdem i w godzinach otwarcia.

Jak? Użyj formularza kontaktowego i wybierz temat „Pasażerowie o ograniczonych zdolnościach ruchowych”. Możesz również skontaktować się za pomocą e-maila mobil@flixbus.de lub dzwoniąc pod numer +48 22 307 93 34.

Godziny otwarcia: Infolinia jest czynna codziennie w godzinach 9:00 – 17:00, a zapytania pisemne są rozpatrywane od poniedziałku do piątku między 8:00 – 20:00.

Etap 2: w dniu podróży okaż dokument poświadczający, że pies odbył wymagane szkolenie dla psów przewodników.

## Samolot

Potrzebę asysty najlepiej zgłosić już podczas rezerwacji biletu. W przypadku przewo-

zenu rehabilitacyjnego lub elektrycznego warto wcześniej skontaktować się z linią lotniczą. Dobrze, jeśli sprzęt elektryczny posiada międzynarodowy certyfikat IATA, który poświadczają, że bateria jest bezpieczna do przewożenia lotniczego.

**Asystę należy zgłosić najpóźniej na 48 godzin przed planowanym wylotem.** Dotyczy to również podróży z psem przewodnikiem. Usługa jest bezpłatna.

Pies asystujący/przewodnik:

- | jest przewożony w kabinie pasażerskiej bez dodatkowych opłat,
- | nie musi być umieszczony w transporterze,
- | nie ma ograniczenia wagowego,
- | musi być wyposażony w uprząż,
- | nie musi mieć założonego kagańca, lecz ze względów bezpieczeństwa prosimy o zabranie go ze sobą,
- | powinien być zabezpieczony przed ewentualnym kontaktem z innymi pasażerami na pokładzie (np. trzymany na uprzęży).
- | musi zmieścić się w przestrzeni fotela pasażera (w jego nogach), ponieważ z uwagi na bezpieczeństwo zabronione jest przewożenie psa na kolanach, w momencie gdy włączona jest sygnalizacja: „zapiąć pasy”.

## 3. UBEZPIECZENIE TURYSTYCZNE

Przed wyjazdem warto wykupić ubezpieczenie obejmujące:

- | koszty leczenia,
- | transport medyczny,
- | następstwa nieszczęśliwych wypadków,
- | choroby przewlekłe.



**Nie wszystkie autokary są wyposażone w windy lub miejsca dla osób poruszających się na wózkach. Przed zakupem biletu należy upewnić się, jakie udogodnienia oferuje przewoźnik. Przykładowo Flixbus ma szeroką ofertę dla pasażerów z niepełnosprawnością.**



**W przypadku przewozu sprzętu rehabilitacyjnego lub elektrycznego warto wcześniej skontaktować się z linią lotniczą.**

Osoby przyjmujące stale leki powinny zabrać ze sobą dokumentację medyczną oraz zapas leków na cały okres podróży.

#### **4. KARTA PARKINGOWA**

---

Europejska karta parkingowa może ułatwić korzystanie z miejsc parkingowych przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami za granicą. Przed wyjazdem warto sprawdzić przepisy obowiązujące w kraju docelowym lub skontaktować się bezpośrednio z ambasadą danego kraju.

#### **5. KLIMAT KRAJU DOCELOWEGO**

---

Wysokie temperatury mogą wpływać na samopoczucie i funkcjonowanie organizmu. Warto zabrać dodatkowy zapas leków, środków opatrunkowych, sprzętu medycznego oraz zadbać o odpowiednie nawodnienie.

#### **6. DOSTĘPNOŚĆ MUZEÓW I ATRAKCJI**

---

Coraz więcej muzeów, parków narodowych i atrakcji turystycznych publikuje informacje o dostępności. Jeśli takich danych nie ma na stronie internetowej, warto skontaktować się bezpośrednio z organizatorem.



**Europejska karta parkingowa może ułatwić korzystanie z miejsc parkingowych przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami za granicą. Przed wyjazdem warto sprawdzić przepisy obowiązujące w kraju docelowym lub skontaktować się bezpośrednio z ambasadą danego kraju.**

#### **7. KARTA EKUZ**

---

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) umożliwia korzystanie z publicznej opieki zdrowotnej podczas pobytu w krajach Unii Europejskiej. Kartę można uzyskać w oddziale NFZ lub przez Internetowe Konto Pacjenta.

#### **8. TURNUSY REHABILITACYJNE Z DOFINANSOWANIEM**

---

Osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z dofinansowanych turnusów rehabilitacyjnych. Wnioski składa się w PCPR lub MOPS właściwym dla miejsca zamieszkania.

#### **Przydatne informacje dla osób niewidomych i słabowidzących**

Osoby niewidome i słabowidzące coraz częściej podróżują samodzielnie lub z asystą przewodnika. Wiele obiektów turystycznych i organizatorów wyjazdów przygotowuje ofertę uwzględniającą ich potrzeby.

Przed wyjazdem warto sprawdzić:

- | czy obiekt posiada oznaczenia w alfabecie Braille'a,
- | czy windy wyposażone są w komunikaty głosowe,

- | czy dostępne są kontrastowe oznaczenia ciągów komunikacyjnych,
- | czy personel został przeszkolony w zakresie obsługi osób z dysfunkcją wzroku,
- | czy możliwy jest pobyt z psem przewodnikiem.

Aby uzyskać informacje, najlepiej skontaktować z koordynatorem dostępności danego obiektu.

### **Podróżowanie z psem przewodnikiem**

Pies przewodnik ma prawo wstępu do większości miejsc publicznych, środków transportu, hoteli i restauracji. Przed wyjazdem zagranicznym należy sprawdzić wymagania weterynaryjne obowiązujące w danym kraju.

### **Przydatne aplikacje**

- | Seeing AI
- | Be My Eyes
- | Lazarillo
- | Google Maps z nawigacją głosową.

## **POLECANE OŚRODKI DLA OSÓB NIEWIDOMYCH**

### **Ośrodek Klimczok w Ustroniu Morskim**

Jeden z najbardziej znanych ośrodków rehabilitacyjno-wypoczynkowych dla osób niewidomych w Polsce. Oferuje:

- | turnusy rehabilitacyjne,
- | naukę orientacji przestrzennej,
- | naukę Braille'a,
- | zajęcia z tyflopedagogiem,
- | możliwość pobytu z psem przewodnikiem.

### **Ośrodek Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Gdańsku Sobieszewie**

Placówka prowadzi pobyty rehabilitacyjne i wypoczynkowe dla osób z dysfunkcją wzroku, organizując zajęcia usprawniające samodzielność oraz aktywność społeczną.

## **WYJAZDY I ORGANIZATORZY TURYSTYKI DOSTĘPNEJ**

### **Accessible Poland Tours**

Biuro specjalizujące się w turystyce dostępnej dla osób z niepełnosprawnościami. Organizuje wycieczki krajowe i zagraniczne oraz pomaga w przygotowaniu indywidualnych podróży.

## **Polski Związek Niewidomych**

Oddziały Polskiego Związku Niewidomych regularnie organizują:

- | wyjazdy integracyjne,
- | pobyty rehabilitacyjne,
- | wycieczki krajoznawcze,
- | turnusy nad morzem i w górach.

### **Fundacja Vis Maior**

Fundacja wspiera samodzielne podróżowanie osób niewidomych i prowadzi szkolenia z orientacji przestrzennej oraz mobilności.

### **Turystyka sensoryczna**

Dla osób niewidomych szczególnie atrakcyjne mogą być:

- | ogrody sensoryczne,
- | muzea z eksponatami dotykowymi,
- | ścieżki edukacyjne z audiodeskrypcją,
- | warsztaty kulinarne,
- | rejsy żeglarskie,
- | zajęcia przyrodnicze oparte na doświadczeniach dotykowych i dźwiękowych.

### **Przydatne adresy internetowe**

- | Accessible Poland Tours  
<https://accessibletour.pl>
- | Fundacja Vis Maior Pies Przewodnik  
<https://fundacjavismaior.pl>
- | Ośrodek Klimczok – Ustronie Morskie  
<https://klimczok.eu>
- | Wyszukiwarka turnusów rehabilitacyjnych  
<https://empatia.mpips.gov.pl/web/piu/dla-swiadczeniobiorcow/turnusy/wyszukiwarka-osrodkow>
- | Narodowy Fundusz Zdrowia – EKUZ  
<https://www.nfz.gov.pl>
- | Egzotika – dostępne wyjazdy do krajów egzotycznych  
<https://egzotika.pl/patronaty/tomasz-tasiemski/>
- | Nautica Travel  
<https://nauticatravel.pl/wyprawy/>





RADOSŁAW NOWICKI

## App2see: więcej niż opis obrazu

– Osoby niewidome powiedziały nam, że widzą jedynie w zasięgu laski, natomiast wszystko, co znajduje się ponad półtora metra od nich pozostaje poza ich percepcją – powiedział Marcin Szaraniec, współtwórca aplikacji App2see, który w rozmowie z Helpem opowiada o kulisach tworzenia aplikacji, współpracy z niewidomymi testerami i ograniczeniach sztucznej inteligencji.

Sztuczna inteligencja coraz częściej staje się narzędziem wspierającym samodzielność osób z niepełnosprawnościami. Jednym z takich rozwiązań jest App2see, czyli aplikacja pomagająca osobom niewidomym i słabowidzącym rozpoznawać otoczenie, odczytywać teksty i poruszać się w przestrzeni. Choć można ją pobrać bezpłatnie, pełne korzystanie z niej wymaga wykupienia abonamentu. W darmowej wersji można skorzystać z dziesięciu analiz standardowych. Wersje płatne możliwe są do wykupienia w różnych konfiguracjach, a ich cena zaczyna się od 49 zł. Więcej informacji można uzyskać na stronie [app2see.com](http://app2see.com).

Radosław Nowicki: Skąd wziął się pomysł na stworzenie aplikacji App2see?

Marcin Szaraniec: Kilka lat temu wraz z kolegami brałem udział w projekcie dotyczącym nawigacji wewnątrzbudynkowej



**Sztuczna inteligencja coraz częściej staje się narzędziem wspierającym samodzielność osób z niepełnosprawnościami. Jednym z takich rozwiązań jest App2see, czyli aplikacja pomagająca osobom niewidomym i słabowidzącym rozpoznawać otoczenie, odczytywać teksty i poruszać się w przestrzeni.**



**Niewidomi i słabowidzący sami określili jak ma wyglądać interfejs aplikacji oraz komunikaty, które w niej się pojawiają. Sami nie jesteśmy bezpośrednimi użytkownikami tego rozwiązania, więc nie bylibyśmy w stanie samodzielnie zaprojektować opisów w sposób naprawdę użyteczny dla tej grupy społecznej.**

przeznaczonej dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Podczas rozmów z testerami i ekspertami oceniającymi jakość tamtego systemu zauważyliśmy problem, który nazwaliśmy problemem ostatniej mili. O ile można było doprowadzić użytkownika do danego budynku albo do jakiegoś pomieszczenia w oparciu o beacons, o tyle pojawiało się pytanie: co dalej? Jak poruszać się w środku? Osoby niewidome powiedziały nam, że widzą jedynie w zasięgu łaski, natomiast wszystko, co znajduje się ponad półtora metra od nich pozostaje poza ich percepcją. Wtedy pojawił się pomysł wykorzystania analizy obrazu. Było to jednak w czasie, gdy technologia nie była jeszcze na to gotowa. Wróciliśmy do tego tematu w ubiegłym roku, gdy zauważyliśmy ogromny rozwój sztucznej inteligencji i technologii. Analizy obrazu stały się na tyle zaawansowane, że uznaliśmy, że warto stworzyć taki projekt. Najpierw pojawiło się zapytanie z warszawskiego Zarządu Transportu Miejskiego, ale ostatecznie nie zdecydował się on na wdrożenie tego projektu. Skoro jednak stworzyliśmy koncept do przetargu i mieliśmy pomysł na tę aplikację, stwierdziliśmy, że sami ją zrobimy i wypuścimy na rynek.

**RN: Czy niewidomi uczestniczyli w tworzeniu aplikacji?**

**MS:** Tak. Niewidomi i słabowidzący sami określili jak ma wyglądać interfejs aplikacji oraz komunikaty, które w niej się pojawiają. Sami nie jesteśmy bezpośrednimi użytkownikami tego rozwiązania, więc nie bylibyśmy w stanie samodzielnie zaprojektować opisów w sposób naprawdę użyteczny dla tej grupy społecznej.

**RN: Czy te osoby miały również wpływ na różnorodność trybów, które pojawiły się w aplikacji?**

**MS:** Pierwotnie zakładaliśmy stworzenie jednego, uniwersalnego trybu, który wszystko załatwi. Jednak w wyniku prac i pojawiających się problemów z uniwersalnym trybem, który miał myśleć za użytkownika, doszliśmy do wniosku, że lepiej będzie podzielić aplikację na różne tryby. To właśnie niewidomi wskazali, że najbardziej potrzebują między innymi trybu nawigacji, czytania tekstu czy trybu przedmiotów. W efekcie takie funkcje pojawiły się w aplikacji.

**RN: Co było najtrudniejsze w trakcie tworzenia aplikacji?**

**MS:** Chyba przede wszystkim zrozumienie rzeczywistych potrzeb użytkowników. Sami na co dzień nie posługujemy się VoiceOverem ani TalkBackiem. Nie do końca też wiemy z jakimi problemami wiąże się choćby poprawne ustawienie telefonu do zrobienia zdjęcia. Dla nas wiele rzeczy było naturalnych, bo po prostu widzimy. Często zdarzało się, że przeprowadzane przez nas testy dawały bardzo dobre wyniki, a niewidomi testerzy wychodzili z aplikacją w miasto i ich rezultaty były dużo gorsze. Okazało się, że wynikało to z różnych przyzwyczajzeń. Nie wzięliśmy pod uwagę tego, że niewidomi mogą trzymać telefon pod innym kątem albo zawiesić go sobie na pasku. Nie pomyśleliśmy też

o tym, jak trudno jednocześnie trzymać w jednej ręce telefon i laskę czy korzystać z ekranu zimą w rękawiczkach.

RN: Jak działa sztuczna inteligencja w App2see?

MS: Nie korzystamy z modeli od jednego dostawcy. Gemini używa wyłącznie modeli od Google'a, ChatGPT opiera się tylko na modelach od OpenAI. A my testujemy różne rozwiązania i wybieramy najlepsze modele do konkretnych zadań. W tym momencie wykorzystujemy cztery różne modele od trzech dostawców. Chociaż cały czas się to zmienia, bo wraz z pojawianiem się nowych technologii aktualizujemy naszą aplikację. Kiedy startowaliśmy w grudniu zeszłego roku, analiza zaawansowana trwała nawet 15-20 sekund, a jak pojawiły się szybsze modele, czas ten skrócił się o kilka sekund.

RN: W aplikacji są do wyboru dwa rodzaje analizy – podstawowa i zaawansowana. Co użytkownik zyskuje dzięki tej drugiej?

MS: Standardowe modele czytające tekst mają tendencję do skracania treści. Jeśli użytkownik zrobi więc zdjęcie całej strony, model może pominąć część tekstu. Tryb zaawansowany korzysta z bardziej rozbudowanych modeli, dzięki czemu odczytuje całość lepiej, analizuje skomplikowane tabele i wykresy, ale jednocześnie jest droższy. Podobnie działa zaawansowana nawigacja – wykorzystuje modele o lepszej orientacji przestrzennej. Na skomplikowanym skrzyżowaniu poradzą one sobie znacznie lepiej niż modele standardowe. Z tego powodu pakiety zaawansowane są droższe. W codziennym użytkowaniu większości osób wystarcza jednak analiza standardowa.



**Często zdarzało się, że przeprowadzane przez nas testy dawały bardzo dobre wyniki, a niewidomi testerzy wychodzili z aplikacją w miasto i ich rezultaty były dużo gorsze. Okazało się, że wynikało to z różnych przyzwyczajień.**

RN: W aplikacji dostępnych jest pięć trybów: przedmioty, wskazówki nawigacyjne, odczytywanie tekstu, opis okolicy i segregacja śmieci. Ma pan już jakąś odpowiedź zwrotną związaną z tym, który z nich jest najczęściej używany?

MS: Największą popularnością cieszą się dwa tryby. Tryb rozpoznawania przedmiotów odpowiada za około 33% analiz, choć trzeba uwzględnić fakt, że jest on ustawiony domyślnie, więc wynik może być nieco zawyżony. Drugim bardzo często używanym trybem jest czytanie tekstu. Stanowi on ponad 25% wszystkich użyć aplikacji.

RN: Czym App2see różni się od dostępnych wcześniej rozwiązań?

MS: Obecnie przebywam w ogrodzie. Wiele aplikacji opisałoby tę scenę w bardzo ogólny i zupełnie nieprzydatny sposób dla osób niewidomych, np. jako zieloną trawę, a w oddali dom i kamień. Nasza aplikacja przekazuje informacje kontekstowe, że dom znajduje się po prawej stronie w odległości około 15 metrów, a kamień jest na godzinie dwunastej w odległości około 12 metrów. Staramy się rozpoznawać przestrzeń w taki sposób, by użytkownik wiedział jak może się po niej poruszać. Inne aplikacje często wymagają dodatkowych pytań i prowadzenia rozmowy z systemem. My chcieliśmy stworzyć dyskretne i szybkie w obsłudze rozwiązanie, w którym użytkownik wybiera tryb i od razu otrzymuje odpowiedni opis. Istotna jest również spójność działania. Jeśli tę samą scenę przeanalizujemy kilka razy w innych aplikacjach, np. Be My Eyes, opisy mogą się nieznacznie różnić za każdym razem. W App2see struktura odpowiedzi pozostaje stała. W trybie przedmiotów kluczowe będzie położenie poszczególnych przedmiotów, w trybie nawigacji najistotniejsze są ścieżki, którymi można się poruszać, kierunki i odległości, w trybie tekstów zawsze będzie próba znalezienia tekstów i ich przeczytania.

RN: Jakie inne rozwiązania techniczne są korzystne dla użytkowników aplikacji?

MS: Korzystamy z dużo wyższej rozdzielczości obrazu. Dzięki temu możliwe jest odczytywanie książki nawet z odległości 1-2 metrów. W wielu innych aplikacjach priorytetem jest szybkość odpowiedzi, dlatego zdjęcia wykonywane są



**Nasza aplikacja przekazuje informacje kontekstowe, że dom znajduje się po prawej stronie w odległości około 15 metrów, a kamień jest na godzinie dwunastej w odległości około 12 metrów. Staramy się rozpoznawać przestrzeń w taki sposób, by użytkownik wiedział jak może się po niej poruszać.**

w niższej jakości, co powoduje utratę szczegółów. Dodatkowo zintegrowaliśmy aplikację z pilotami do robienia selfie. Dzięki temu telefon może wisieć na pasku lub być przypięty do szelek plecaka, a użytkownik uruchamia kolejne analizy za pomocą niewielkiego pilota trzymanego w dłoni.

**RN:** Jak osoby z dysfunkcją wzroku reagują na aplikację? Jakie opinie do państwa docierają?

**MS:** Wiele zależy od tego czy rozmawiamy z użytkownikami niewidomymi, czy słabowidzącymi. Najczęściej słyszymy, że taka aplikacja jest potrzebna i przydatna, ale użytkownicy chcieliby, aby była darmowa. W bezpłatnym pakiecie jest bardzo mało analiz, ponieważ każdy użytkownik korzystający z tego pakietu generuje dla nas realne koszty. Osoby niewidome bardzo chwalą jakość, szczegółowość i przydatność opisów. Z kolei osoby słabowidzące zwracają uwagę na to, że komunikaty bywają zbyt długie. Muszą jednak być tak szczegółowe, ponieważ aplikacja została zaprojektowana przede wszystkim z myślą o osobach niewidomych po to, aby zastąpić im część informacji dostarczanych przez wzrok.

**RN:** Czy podczas pracy nad aplikacją uświadomiliście sobie, jak ważna jest samodzielność osób z dysfunkcją wzroku?

**MS:** Zdecydowanie tak. Właśnie po to ją stworzyliśmy. Nawet na naszej stronie internetowej podkreślamy, że próbujemy dać ludziom niewidomym samodzielność w codziennym funkcjonowaniu. Pamiętam sytuację, gdy jedna z osób niewidomych współpracująca z nami przy

tworzeniu tej aplikacji chciała nam pokazać na czym polegają trudności związane z korzystaniem z asystenta. Specjalnie umówiliśmy się w innym mieście. Mimo obecności osoby asystującej, która dostaje za to wynagrodzenie, próbowała ona narzucać osobie niewidomej pewne reguły, kwestię czasu i tego, co może zrobić. Było to dla nas szokujące. Stwierdziliśmy, że tak być nie może, bo asystent jest po to, aby pomagać niewidomemu, a nie stawiać warunki. To doświadczenie utwierdziło nas w przekonaniu, że warto stworzyć narzędzie, dzięki któremu osoba niewidoma będzie mogła samodzielnie funkcjonować, mając przy sobie jedynie telefon.

**RN:** Czy praca nad App2see zmieniła pana spojrzenie na dostępność?

**MS:** Zanim zabrałem się za realizację aplikacji App2see, miałem za sobą trzy lata pracy przy w pełni dostępnych aplikacjach dla osób niewidomych, więc temat nie był mi obcy. Żartowaliśmy nawet z kolegami, że będziemy wystawiali pierwsze certyfikaty niewidomych fotografów, bo podczas testów uczyliśmy naszych testerów robienia zdjęć. Niektóre osoby niewidome nie wiedziały np., że przed wykonaniem zdjęcia trzeba się zatrzymać. To był proces wzajemnej nauki, bo poznawaliśmy zarówno swoje przyzwyczajenia, jak i ograniczenia. Każda ze stron wyniosła z niego coś dla siebie.

**RN:** Jakie są dalsze plany związane z App2see? Czy w przyszłości planujecie rozwój nowych funkcji?

**MS:** Tak, chociaż wszystko będzie zależało od tego, jaka będzie odpowiedź rynku. Na razie skupiamy się na rozpowszechnianiu naszej aplikacji. Jesteśmy w trakcie rozmów ze szkołami dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Nie działamy jednak charytatywnie. Nie mamy sponsorów, wsparcia instytucji publicznych czy zewnętrznego finansowania. Jesteśmy prywatnymi przedsiębiorcami, którzy postanowili stworzyć produkt za własne pieniądze. Jeśli spodoba się on osobom z niepełnosprawnością wzroku, to kupią one aplikację. Jeśli będziemy mieli potwierdzenie, że nasza aplikacja im się przydaje i ułatwia im życie, będziemy ją dalej rozwijać.

# NIEWIDOMI W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Komunikacja miejska jest dla osób z dysfunkcją wzroku jednym z najważniejszych środków transportu. To dzięki niej mogą samodzielnie poruszać się po mieście, dotrzeć do lekarza, pracy, szkoły, na spotkanie z rodziną czy do miejsc kultury. Rodzi się jednak ważne pytanie – czy korzystanie z transportu publicznego jest dla osób niewidomych i słabowidzących naprawdę komfortowe i bezpieczne? W dużej mierze zależy to od postawy kierowców – ich empatii, cierpliwości i zwykłej ludzkiej życzliwości. To właśnie od kierowców często zależy poczucie bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami. Jak wygląda to w praktyce?

Wielu kierowców wykonuje swoją pracę odpowiedzialnie i z życzliwością. Są otwarci na pomoc osobom ze szczególnymi potrzebami, w tym osobom z dysfunkcją wzroku. Osobiście wielokrotnie spotkałem się z pomocą okazaną nie z obowiązku, lecz z potrzeby serca i zwykłej ludzkiej przyzwoitości. Niestety zdarzają się również sytuacje obojętności, a nawet braku podstawowej empatii.

Właśnie do takiego – można powiedzieć wręcz skandalicznego – zdarzenia doszło na jednym z przystanków przy Trasie Łazienkowskiej. Kierująca autobusem nakazała opuścić pojazd trenerce psa przewodnika, którego zadaniem w przyszłości będzie pomoc osobie niewidomej. Taka sytuacja nie powinna mieć miejsca, zwłaszcza że zgodnie z obowiązującymi przepisami pies przewodnik nie ma obowiązku noszenia kagańca w środkach transportu publicznego.

Celem tego artykułu jest zwrócenie uwagi Zarządu Transportu Miejskiego nie tylko na nieprofesjonalne zachowanie kierowcy, ale również na problem braku odpowiedniej wiedzy dotyczącej potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Jako osoba słabowidząca jestem głęboko poruszony tym incydem.

Osoba niewidoma korzystająca z komunikacji miejskiej często potrzebuje jedynie prostej informacji – jaki numer i kierunek ma autobus,



który właśnie podjechał na przystanek. Wydaje się, że to drobiazg, jednak dla osoby niewidomej ma ogromne znaczenie. Co istotne, nawet osoby widzące często pytają kierowców o numer czy trasę autobusu i otrzymują

normalną, życzliwą odpowiedź. Dlaczego więc tak trudno czasem udzielić tej samej informacji osobie niewidomej?

Niestety zdarza się, że kierowca widząc osobę z białą laską ignoruje jej obecność i odjeżdża bez zatrzymania. Bywa również, że po zatrzymaniu pojazdu nie odpowiada na pytanie lub robi to w sposób lekceważący, mówiąc, że numer i kierunek autobusu znajdują się na wyświetlaczu.

Trzeba jednak podkreślić, że są także kierowcy, którzy wykazują się zrozumieniem i uruchamiają zewnętrzny komunikat głosowy podczas podjazdu na przystanek lub odjazdu z pętli. Dla osoby prowadzącej autobus to niewielki gest, ale dla nas ogromne ułatwienie.

Życzliwa postawa kierowcy daje nam poczucie bezpieczeństwa i większej samodzielności. Kierowca jest wizytówką przewoźnika. Spokojna reakcja, udzielenie informacji czy zaczekanie aż osoba z niepełnosprawnością bezpiecznie zajmie miejsce, tworzą atmosferę szacunku i odpowiedzialności.

Niestety zdarzają się sytuacje bardzo niebezpieczne – kierowca rusza gwałtownie zanim osoba niewidoma zdąży usiąść. Takie zachowanie może doprowadzić do upadku i poważnego urazu. Sam miałem okazję częściowo zrozumieć te trudności podczas pobytu w Łodzi na wystawie „Black World”, gdzie korzystałem z symulatora odwzorowującego odczucia osoby niewidomej w środkach transportu publicznego. Doświadczyłem wtedy jak trudne może być odnalezienie miejsca siedzącego czy poruszanie się w tłumie pasażerów bez możliwości korzystania ze wzroku.

Problematyczne bywają zachowania pasażerów, którzy często zajmują miejsca przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami. W wielu przypadkach wynika to jednak bardziej z braku świadomości niż ze złej woli.

Problemy osób niewidomych w komunikacji miejskiej często wynikają z niewystarczającego przygotowania kierowców do kontaktu

z osobami z niepełnosprawnościami. Wielu z nich po prostu nie wie w jaki sposób właściwie udzielić pomocy. Tymczasem pomoc nie wymaga specjalistycznej wiedzy. Wystarczy szacunek, cierpliwość i naturalne podejście. Wystarczy zapytać czy pomoc jest potrzebna, jasno przekazać informację lub umożliwić spokojne zajęcie miejsca.

Podsumowując, mimo coraz większej świadomości społecznej i działań na rzecz poprawy dostępności, wciąż pozostaje wiele do zrobienia – szczególnie w zakresie postaw wobec osób z niepełnosprawnościami. Opisana sytuacja z trenerką psa przewodnika pokazuje, że problem istnieje i nie można go bagatelizować.

Renoma każdej firmy – zarówno publicznej, jak i prywatnej – zależy od postawy jej pracowników oraz sposobu traktowania drugiego człowieka. Dlatego jako osoba utożsamiająca się ze środowiskiem osób z dysfunkcją wzroku uważam, że takie zachowania powinny spotykać się ze stanowczą reakcją i odpowiedzialnością.

Nie bójmy się mówić o problemach, które dotyczą osoby z niepełnosprawnościami. Mamy prawo do godności, szacunku i dostępności. O te wartości trzeba się upominać – nawet jeśli wymaga to czasu i determinacji.

Gdzie można zgłosić niewłaściwe zachowanie kierowców w stosunku do osób niepełnosprawnych? Przede wszystkim do firmy obsługującej linię albo miejskiego zarządu transportu. W skardze warto ująć: numer linii, numer boczny autobusu (widoczny zwykle z przodu/boku), datę i godzinę, przystanek lub trasę, opis sytuacji, dane świadków lub nagrania, jeśli są. Można również zwrócić się do Rzecznika Praw Obywatelskich czy Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Na zakończenie chciałbym pozostawić refleksję, nad którą warto się zatrzymać:

„Czasem drobna pomoc kierowcy autobusu znaczy dla kogoś więcej niż kilka przejechanych przystanków. Daje poczucie godności i zauważenia”.

# Kiedy wzrok gaśnie, pasja zostaje

Pan Jan od dziecka miał ogromne zamiłowanie do sztuki, a przede wszystkim do malarstwa. Jak sam wspomina, gdy inni chłopcy po szkole biegali za piłką albo spędzali czas na podwórku, on potrafił godzinami siedzieć z kartką papieru, farbami i pędzlem.

– Już jako dziecko wiedziałem, że chcę malować. To dawało mi spokój i poczucie, że robię coś swojego – opowiada.

Rodzice nie byli jednak zachwyceni jego pasją. Uważali, że sztuka nie jest odpowiednim zajęciem dla chłopaka wychowującego się w małej wiosce. Według nich powinien wybrać konkretny zawód, który zapewni mu stabilność i bezpieczeństwo.

– Ojciec powtarzał, że powinienem zostać murarzem albo ślusarzem. Mówił, że z malowania nie da się wyżyć – wspomina pan Jan.

Mimo sprzeciwu rodziców postanowił iść własną drogą. Najpierw ukończył liceum plastyczne, a później dostał się na Akademię Sztuk Pięknych w Krakowie. Wyjazd do dużego miasta był dla niego ogromną zmianą.

– Na początku czułem się zagubiony. Wszystko było nowe: ludzie, tempo życia, uczelnia. Ale jednocześnie miałem poczucie, że jestem we właściwym miejscu – mówi.

## Życie podporządkowane sztuce

Studia wymagały ogromnego zaangażowania. Dni spędzał na zajęciach, wieczorami pracował nad własnymi projektami. Malowanie stało się nie tylko jego pasją, ale również sposobem patrzenia na świat. Żeby utrzymać się w Krakowie i uniezależnić finansowo od rodziców, zaczął dorabiać w studiu tatuażu. Początkowo traktował to jedynie jako dodatkowe zajęcie, jednak szybko okazało się, że ma do tego talent.

– Praca przy tatuażach nauczyła mnie ogromnej precyzji. Tam każdy ruch ręki ma znaczenie – podkreśla.

Choć jego rodzice nadal nie rozumieli artystycznej drogi syna, Jan konsekwentnie realizował swoje marzenia. To właśnie na



studiach poznał swoją przyszłą żonę. Ona również fascynowała się sztuką – tworzyła rysunki i grafikę.

– Rozumieliśmy się właściwie bez słów. Oboje wiedzieliśmy czym jest pasja i ile trzeba jej poświęcić – mówi.

Po ukończeniu studiów pobrali się i rozpoczęli wspólne życie. Jan zaczął pracować jako nauczyciel przedmiotów artystycznych, a dodatkowo udzielał korepetycji osobom przygotowującym się na studia plastyczne. Jak sam przyznaje, były to spokojne i szczęśliwe lata.

– Miałem rodzinę, pracę, malowałem, rozwijałem się. Człowiekowi wydaje się wtedy, że tak będzie już zawsze – opowiada. W międzyczasie doczekali się dwóch synów.

### **Diagnoza, która zmieniła wszystko**

Kilka lat później ich życie diametralnie się zmieniło. Około dziesięciu lat temu Jan zaczął mieć problemy ze wzrokiem. Początkowo myślał, że to zwykłe przemęczenie.

– Coraz częściej bolały mnie oczy. Litery zaczynały się rozmazywać, gorzej widziałem szczegóły. Wmawiałem sobie, że wystarczy odpocząć – wspomina.

Rozpoczęły się wizyty u lekarzy i specjalistyczne badania. W końcu usłyszał diagnozę: będzie stopniowo tracił wzrok.

– Pamiętam ten dzień bardzo dokładnie. Czuję, jakby ktoś nagle zatrzymał całe moje życie.

Załamał się. Wiedział, że od tej chwili wszystko będzie wyglądało inaczej. Pogarszający się wzrok uniemożliwił mu dalszą pracę przy tatużach, a z czasem także nauczanie przedmiotów artystycznych.

– Najbardziej bałem się o rodzinę. Miałem poczucie, że zawiodę jako mąż i ojciec – przyznaje.

Wieczorami długo siedział sam w ciszy. Zastanawiał się jak będzie wyglądała przyszłość i czy jeszcze kiedykolwiek będzie mógł tworzyć.

– Człowiek zdrowy nie zastanawia się nad tym, jak wiele rzeczy bierze za pewnik. Dopiero kiedy zaczyna je tracić, rozumie ich wartość – mówi.

### **Rozmowa z synami**

Jan i jego żona postanowili szczerze porozmawiać z synami o chorobie.

– Chcieliśmy ich przygotować na to, że nasze życie się zmieni. Powiedziałem im, że być może nie będę już mógł pracować i że będę potrzebował pomocy – wspomina.

Synowie byli zaskoczeni wiadomością, ale od początku zapewniali rodziców o wsparciu.

– Kamień spadł mi z serca. Zrozumiałem, że nie jestem z tym wszystkim sam – mówi.

Jak podkreśla, choroba zmieniła również jego dzieci.

– Kiedyś głównie wymagali, dziś każdą wolną chwilę wykorzystują na pracę zarobkową i pomoc w domu. Moja niepełnosprawność sprawiła, że stali się bardziej samodzielni i empatyczni.

Rodzina musiała nauczyć się funkcjonować na nowo. Synowie pomagali ojcu w codziennych obowiązkach, robili zakupy, organizowali domowe sprawy i wspierali go psychicznie.

– Nigdy nie dali mi odczuć, że jestem ciężarem.

### **Powrót do malowania**

Mimo trudności nie chciał zamknąć się w domu.

– Wiedziałem, że jeśli przestanę coś robić, to całkowicie się poddam – mówi.



**Studia wymagały ogromnego zaangażowania. Dni spędzał na zajęciach, wieczorami pracował nad własnymi projektami. Malowanie stało się nie tylko jego pasją, ale również sposobem patrzenia na świat.**

Postanowił wykorzystać resztki wzroku, które mu pozostały. Założył własną pracownię malarzką, kupił sztalugi, farby i pędzle. Początki były bardzo trudne.

– Musiałem od nowa uczyć się wielu rzeczy. Jak trzymać pędzel, jak mieszać kolory, jak prowadzić rękę po płótnie – wspomina.

Pierwszy obraz po chorobie malował wyjątkowo długo. Kilka razy odkładał pędzel, bo wydawało mu się, że już nigdy nie stworzy nic wartościowego.

– Siedziałem przed płótnem i czułem ogromną bezsilność. Bałem się, że wszystko, co kochałem, właśnie się kończy – mówi.

Z czasem jednak zaczęły wracać wspomnienia dawnych lat, a wraz z nimi miłość do sztuki.

– Wtedy zrozumiałem, że choroba może odebrać sprawność, ale nie pasję. Malowanie stało się terapią i formą rehabilitacji.

– Zamiast myśleć o swoim losie, brałem do ręki pędzel i malowałem. Wyrażałem emocje: złość, smutek, przygnębienie, ale też radość z tego, że nadal potrafię tworzyć.

Kiedy maluje, zapomina o swojej niepełnosprawności.

– W takich chwilach odzyskuję spokój i poczucie wolności. Nie ma dla mnie lepszego lekarstwa niż sztuka.

## **Żona była jego największym wsparciem**

Jan podkreśla, że bez rodziny znacznie trudniej byłoby mu pogodzić się z chorobą. Żona od początku wspierała go na każdym etapie walki o odzyskanie dawnej aktywności.

– Kiedy traciłem nadzieję, ona zawsze mówiła, żebym próbował dalej – wspomina.

Pomagała organizować pracownię, przygotowywać farby, motywowała do dalszego tworzenia.



– Czasami bardziej wierzyła we mnie niż ja sam – dodaje z uśmiechem.

## **Emocje zamknięte w obrazach**

Każdy obraz Jana jest dla niego czymś więcej niż zwykłym dziełem sztuki.

– Poprzez kolory i faktury pokazuję emocje, których często nie potrafię opisać słowami.

Jednym z jego najbardziej osobistych obrazów jest abstrakcyjne starcie dwóch kolorów.

„Czerwień spada z góry jak ogień. Ciężka, gęsta, nakładana warstwami – szpachlą, dłonią. A pod nią turkus. Zimny, spokojny, jakby czekał. To napięcie między tymi dwoma kolorami – oto co mnie tu trzymało. Czerwień nie ustępuje, turkus nie odpuszcza. Który z nich wygrywa – to już Twoja sprawa. Co czujesz, patrząc na to starcie – ciepło czy chłód?”

Jak przyznaje malarz, obraz powstał w jednym z najtrudniejszych momentów jego życia.

– Czerwień była moją złością i buntem. Turkus dawał spokój. Oba uczucia walczyły wtedy we mnie każdego dnia – wyjaśnia.



**Pierwszy obraz po chorobie malował wyjątkowo długo. Kilka razy odkładał pędzel, bo wydawało mu się, że już nigdy nie stworzy nic wartościowego.**

**– Siedziałem przed płótnem i czułem ogromną bezsilność. Bałem się, że wszystko, co kochałem, właśnie się kończy – mówi.**

## **Pierwszy wernisaż po chorobie**

Z czasem rodzina i znajomi zaczęli coraz bardziej doceniać jego talent. Jan zaczął wystawiać swoje prace w środowiskowym domu samopomocy, warsztatach terapii zajęciowej oraz lokalnych szkołach.

W maju tego roku postanowił zrobić kolejny krok i zorganizować własny wernisaż.

– Bałem się reakcji ludzi. Myślałem, że będą patrzeć na mnie przez pryzmat choroby albo z litością – przyznaje.

Przez wiele miesięcy przygotowywał obrazy i organizował wystawę. Każdy szczegół miał dla niego znaczenie. Wernisaż został przyjęty bardzo ciepło.

Podczas spotkania wiele osób podchodziło do niego ze wzruszeniem. Jedni gratulowali odwagi, inni dziękowali za emocje ukryte w obrazach.

– Najważniejsze było dla mnie to, że ludzie nie patrzyli na moją niepełnosprawność, ale na moją sztukę – mówi.

Jak wspomina, tamtego wieczoru po raz pierwszy od dawna poczuł prawdziwą dumę i spokój.

– Zrozumiałem, że nadal mogę inspirować innych i robić coś wartościowego – dodaje.

## **„Najgorsze to tkwić w martwym punkcie”**

Dziś Jan uważa, że mimo trudnych doświadczeń człowiek nigdy nie powinien rezygnować z marzeń.

– Życie pisze różne scenariusze. Często wydaje nam się, że jesteśmy panami własnego losu, ale przychodzą sytuacje, które musimy zaakceptować. Najgorsze to tkwić w martwym punkcie – podkreśla.

Jak mówi, choroba nauczyła go cierpliwości, pokory i wdzięczności za codzienne życie.

– Kiedyś człowiek ciągle za czymś gonił. Dzisiaj bardziej doceniam zwykłe chwile: rozmowę z rodziną, ciszę w pracowni, zapach farb – opowiada.

Mimo ograniczeń nadal maluje i rozwija swoją pasję.

– Człowiek może stracić wiele, ale dopóki ma obok siebie bliskich i coś, co daje mu sens życia, zawsze może zacząć od nowa – mówi Jan – malarz.



**Każdy obraz Jana jest dla niego czymś więcej niż zwykłym dziełem sztuki.**

**– Poprzez kolory i faktury pokazuję emocje, których często nie potrafię opisać słowami.**

# DOŚTĘPNA MODA W PRAKTYCE

## Warsztaty Touch'n Match w Kielcach

Czy moda może być naprawdę dostępna dla każdego? Czy osoba niewidoma lub słabowidząca może samodzielnie dobierać kolory, tworzyć stylizacje i świadomie budować własny wizerunek? Odpowiedzi na te pytania uczestnicy projektu Touch'n Match szukali podczas kreatywnych warsztatów, które odbyły się w Instytucie Dizajnu w Kielcach.

W wydarzeniu wzięło udział 20 osób niewidomych i słabowidzących, które miały okazję poznać świat mody z zupełnie nowej perspektywy oraz przetestować innowacyjne rozwiązania technologiczne wspierające samodzielność osób z niepełnosprawnością wzroku.



### Moda, która daje niezależność

Warsztaty poprowadzili wyjątkowi goście – projektantka mody Anna Wesołowska, przewodnicząca Romanian Fashion Council i organizatorka Transilvania Fashion Festival Anca Bălan oraz Tudor Scripor, twórca alfabetu kolorów i aplikacji Touch'n Match.

Podczas spotkania uczestnicy poznawali podstawy budowania własnego stylu, odkrywali różnorodność tkanin, faktur i materiałów oraz tworzyli własne, niepowtarzalne stylizacje. Była to okazja nie tylko do zdobywania wiedzy, ale także do eksperymentowania, wyrażania siebie i przełamywania stereotypów związanych z modą i niepełnosprawnością wzroku.

- Moda jest sposobem wyrażania własnej osobowości. Każdy powinien mieć możliwość świadomego decydowania o swoim wyglądzie i stylu
- niezależnie od stopnia sprawności wzroku
- podkreślali prowadzący warsztaty.

### Technologia, która „czyta” ubrania

Jednym z najważniejszych punktów programu było testowanie aplikacji Touch'n Match, stworzonej przez Tudora Scripora. Rozwiązanie wykorzystuje technologię NFC, sztuczną inteligencję oraz specjalne dotykowe oznaczenia umieszczane na dedykowanych metkach odzieżowych.

Po przyłożeniu smartfona do oznaczonej metki użytkownik otrzymuje głosowe informacje dotyczące ubrania, takie jak:

- | kolor,
- | rozmiar,
- | rodzaj materiału,
- | kraj pochodzenia,
- | instrukcje prania i prasowania,
- | wskazówki dotyczące komponowania stylizacji.

Dzięki temu osoby niewidome i słabowidzące mogą znacznie bardziej samodzielnie zarządzać swoją garderobą, dobierać ubrania i tworzyć zestawy zgodne z własnymi preferencjami.

Technologia nie zastępuje użytkownika – daje mu większą niezależność i możliwość podejmowania własnych decyzji.

### **Wspólne doświadczenie**

W realizację warsztatów zaangażowali się również wolontariusze, którzy wspierali uczestników podczas zajęć praktycznych. Spotkanie stało się dla nich cenną lekcją dostępności i okazją do lepszego poznania potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Wspólna praca pokazała, że dostępność nie jest jedynie kwestią technologii, ale również otwartości, współpracy i gotowości do przełamania barier społecznych.

Finałem warsztatów była prezentacja przygotowanych stylizacji oraz efektów twórczej pracy. Nie zabrakło kreatywności, odwagi i dobrej zabawy. Każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy certyfikat potwierdzający udział w wydarzeniu.

Podczas dyskusji podsumowującej uczestnicy podkreślali, że warsztaty pozwoliły im spojrzeć na modę w nowy sposób, zwiększyły pewność siebie i pokazały jak nowoczesne technologie mogą wspierać codzienną samodzielność.

### **Dostępność przyszłości**

Projekt Touch'n Match pokazuje, że innowacje mogą skutecznie przełamywać bariery i otwierać nowe możliwości dla osób

z niepełnosprawnością wzroku. To przykład tego, jak połączenie technologii, designu i społecznej wrażliwości może realnie wpływać na jakość życia.

Warsztaty w Kielcach były przestrzenią pełną inspiracji, twórczej energii i nowych doświadczeń. Udowodniły, że moda może być dostępna dla każdego, a samodzielne kreowanie własnego stylu nie powinno być ograniczane przez brak wzroku.

Projekt realizowany jest we współpracy z partnerami międzynarodowymi: Polylogos Association, Scripor Alphabet – Tactile Colors for the Blind, Romanian Fashion Council oraz Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs.

Wydarzenie zostało sfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Creative Europe.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



# BILANS PARAIGRZYSK: MEDALE I NIEDOSYT

Dwa medale zdobyte przez reprezentację Polski podczas zimowych igrzysk paralimpijskich w Cortinie i d'Ampezzo to wynik, który, choć na pierwszy rzut oka skromny, w rzeczywistości ma znacznie większą wagę. Rywalizacja w sportach zimowych jest bardziej ograniczona pod względem liczby konkurencji, a jednocześnie coraz bardziej wyrównana i nieprzewidywalna. Każdy sukces okupiony jest ciężką pracą, walką z warunkami atmosferycznymi oraz systemem przeliczników, który potrafi zmienić końcową klasyfikację o ułamki sekund. – W sportach zimowych medale ważą trochę więcej niż latem – przyznał prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, Łukasz Szeliga, który w rozmowie z Helpem podsumował zmagania we Włoszech, nawiązał do kuriozalnej decyzji światowych władz parasportowych oraz wybiegł w przyszłość do letnich igrzysk w Los Angeles i zimowych we francuskich Alpach.

Za nami czternasta edycja zimowych igrzysk paralimpijskich, które odbyły się w Cortinie i d'Ampezzo. Biało-czerwoni z Włoch wrócili z dwoma medalami. Liderem naszej reprezentacji został niedowidzący parannarciarz – Michał Gołaś, który wraz ze swoim przewodnikiem – Kacprem Walasem sięgnął po oba krążki. Młodzi Polacy najpierw wywalczyli brązowy medal w slalomie gigantycznym, a następnie srebrny w slalomie.

**Radosław Nowicki:** Z dwoma medalami reprezentacja Polski wróciła z igrzysk paralimpijskich w Cortinie i d'Ampezzo. Jak pan oceni ten wynik?

**Łukasz Szeliga:** Mocno liczyłem na to, że Michał Gołaś z Kacprem Walasem sięgną po co najmniej jeden medal. Mieli realne szanse zarówno w slalomie, jak i w gigancie, patrząc na wyniki uzyskiwane w Pucharze Świata, a one bardzo często przekładają się na rezultaty osiągnięte na igrzyskach. Bardzo cieszę się z tych medali, bo to ogromny sukces. W sportach zimowych medale ważą trochę więcej niż latem, ponieważ mamy mniej dyscyplin. Do tego dochodzą trudności wynikające z geografii, łączone klasy startowe i system przeliczników czasowych. To wszystko sprawia, że radość z medalu zimowego jest wyjątkowa. Tym bardziej, że cztery lata temu ani razu nie stanęliśmy na podium, a osiem lat temu zdobyliśmy tylko jeden medal – brązowy Igora Sikorskiego – również w narciarstwie alpejskim.

**RN:** No właśnie, to najlepszy wynik od zmagania w Turynie, a o medale jest coraz trudniej. W tym roku zdobyło je aż 27 krajów, w tym Brazylia, Hiszpania czy Nowa Zelandia.

**ŁS:** Poszerza się grono pretendentów do podium paralimpijskiego. Przed igrzyskami w Pekinie Chińczycy nie liczyli się



w rywalizacji o medale np. w narciarstwie alpejskim, a ostatnio się to zmieniło. Sport paraliimpijski dynamicznie się rozwija, jego poziom rośnie i jest bardzo wyrównany. Michał z Kacprem złoty medal przegrali o 0,27 sekundy – to pokazuje jak niewielkie są różnice w ścisłej czołówce. Równie dobrze mogło się zdarzyć, że tych medali w ogóle by nie było, bo mogły zostać przegrane o ułamki sekundy. Tym bardziej cieszę się, że sportowe szczęście było tym razem po naszej stronie, a nie po stronie rywali. Choć oczywiście sami zapracowali na ten sukces ciężką pracą. Są przykładem znakomitej współpracy. Zostali określani jako najbliższej jeżdżący duet – zawodnik z przewodnikiem. Kacper musi jechać bardzo precyzyjnie – nie może zahaczyć o bramki, musi składać się między nimi jak kot i idealnie balansować, aby Michał mógł agresywnie atakować trasę. Ich współpraca jest wzorem przywoływanym nawet przez Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (IPC). To wciąż młodzi, ale już bardzo profesjonalni sportowcy, którzy udźwignęli presję związaną ze startem w igrzyskach paraliimpijskich. W Cortinie i d’Ampezzo pokazali, że mają sportowe charaktery, co szczególnie widoczne było po tym, jak przegrali walkę o złoty medal. W dniu zawodów nie cieszyli się w pełni ze srebra, bo czuli niedosyt. Ich sportowa uwaga była skupiona na tym, co stracili. To tylko świetnie o nich świadczy i jest dowodem na to, że mamy do czynienia z dwójką sportowców przez duże „S”.

**RN:** Przez moment wydawało się nawet, że po 20 latach znowu doczekamy się Mazurka Dąbrowskiego na zimowych paraigrzyskach, bo Michał Gołaś prowadził po pierwszym przejeździe slalomu... Czy w drugim zabrakło mu szczęścia?

**ŁS:** Warunki pogodowe na pewno im nie pomagały. Mgła była zmienna – raz większa, raz mniejsza, ale to element narciarstwa alpejskiego. Nie zawsze wszyscy zawodnicy mają identyczne warunki. Taki jest urok tej dyscypliny. Najważniejsze jest to, że utrzymali wysoki poziom w drugim przejeździe i zdobyli medal. Slalom jest konkurencją bardzo loteryjną, bo bardzo łatwo złapać tyczkę albo wypaść z trasy. Nieukończenie przejazdu jest więc bardzo

naturalną sytuacją, a oni jej uniknęli. Brakuje im złotego medalu w kolekcji, więc będą mieli dodatkową motywację do dalszego treningu. Może dzięki temu, że będą nadal szlifować formę na najwyższym poziomie, siostra Michała również dołączy do grona medalistów, albo inni zawodnicy, którzy są brani pod uwagę do tworzenia reprezentacji Polski na kolejne igrzyska paraliimpijskie.

**RN:** Siostra Michała pokazała się już we Włoszech. Czy w perspektywie kolejnych paraigrzysk faktycznie tkwi w niej na tyle duży potencjał, żeby walczyła o medale?

**ŁS:** Pod względem umiejętności narciarskich na pewno tak, ale musi jeszcze trochę popracować. Michał był już gotowy na sukces i potwierdził to we Włoszech. Oliwia się rozwija, ale na pewno ma potencjał. Mówię to również jako trener narciarstwa alpejskiego, który na tym sporcie trochę się zna.

**RN:** A wracając jeszcze do Michała i Kacpra. Wcześniej sięgnęli po brąz w slalomie gigantycznym, atakując w drugim przejeździe z czwartej pozycji. Ten medal zdjął z nich presję?

**ŁS:** Oczywiście, że tak. Zdobycie medalu sprawia, że w kolejnej konkurencji można startować z większym spokojem. Nie trzeba już tak ryzykować ani kalkulować. Można w pełni skupić się na stronie sportowej. To na pewno im pomogło.





RN: Spore nadzieje związane były też z Witoldem Skupniem, ale po raz kolejny w swojej koronnej konkurencji uplasował się na piątym miejscu. Czy dla pana to spore rozczarowanie?

ŁS: To było już jego chyba czwarte, piąte miejsce na igrzyskach paralimpijskich. Tym razem kluczowe okazały się warunki śniegowe. W Val di Fiemme trasa była bardzo miękka. W biegu na 10 km organizatorzy niestety nie posypali jej salmiakiem, który miał związać śnieg i uczynić go bardziej zwartym. W efekcie pod mocniejszym naciskiem Witka, który biega bez kijów, śnieg się rozchodził. Warunki atmosferyczne i przeliczniki czasowe zadziałały bardzo niekorzystnie dla zawodników takich jak Witek. On po prostu zapadał się w śniegu w tej części trasy, która nie była zmrożona. Z pętli na pętłę było widać, że nie stanie na podium, chociaż zarówno on, jak i jego narty były przygotowane perfekcyjnie. Wszystko było dopięte na ostatni guzik, ale zabrakło mu szczęścia. Całe podium zajęli zawodnicy używający kijów. Witek robił co mógł, ale nie był w stanie pokonać warunków śniegowych, które były w trakcie tych zawodów.

RN: No właśnie, Witold sporo mówił o trudnych warunkach atmosferycznych. Te paraigrzyska odbywały się dosyć późno, a pogoda często im nie sprzyjała. Czy w przyszłości można podjąć działania, aby zmienić ich termin tak, by parasportowcy rywalizowali w bardziej sprzyjających warunkach?

ŁS: Planowane jest przesunięcie terminu rozgrywania zimowych igrzysk olimpijskich i paralimpijskich. Te pierwsze mają odbywać się wcześniej po to, by podczas tych drugich zawodnicy mogli rywalizować w bardziej naturalnych warunkach śniegowych i temperaturowych. Wiosenne zawody często wypaczają wyniki, bo zazwyczaj zawodnicy trenują na twardym, lodowym śniegu, a nie w miękkich warunkach. Zarówno w konkurencjach szybkościowych, jak i w technicznych zbyt miękkie warunki są po prostu niebezpieczne. Szybko tworzą się dziury, co grozi nie tylko nie ukończeniem rywalizacji, ale przede wszystkim kontuzjami.

RN: Pozostała część polskiej kadry paralimpijskiej plasowała się najwyżej na siódmym miejscu. Czy z tej grupy warto kogoś wyróżnić?

ŁS: Na pewno wspomnianą już Oliwię Gołaś. W stosunku do poprzednich igrzysk mocno poprawiła się chociażby Aneta Kobryń. Znajduje się ona w grupie tych zawodniczek, na które patrzemy z nadzieją. Musimy też szukać nowych i młodych zawodników. Pojawiły się pojedyncze nowe talenty jak Julek Czerwiński w narciarstwie alpejskim, które może za 8 lat dołączyć do grona medalistów zimowych igrzysk paralimpijskich.

RN: Cieniem na tych igrzyskach położyło się dopuszczenie do rywalizacji Rosjan i Białorusinów pod własnymi symbolami narodowymi?

**W sportach zimowych medale ważą trochę więcej niż latem, ponieważ mamy mniej dyscyplin. Do tego dochodzą trudności wynikające z geografii, łączone klasy startowe i system przeliczników czasowych. To wszystko sprawia, że radość z medalu zimowego jest wyjątkowa. Tym bardziej, że cztery lata temu ani razu nie stanęliśmy na podium, a osiem lat temu zdobyliśmy tylko jeden medal – brązowy Igora Sikorskiego – również w narciarstwie alpejskim.**

ŁS: Jest to zdecydowanie negatywny aspekt tych igrzysk. Uwaga mediów w dużym stopniu była skoncentrowana na wątku politycznym związanym z tym, że Rosja i Białoruś mogły wystartować pod swoją flagą narodową. Dla mnie jest to nieakceptowalne, ale decyzję w tej sprawie podjęli demokratycznie członkowie Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego. Wpłynęła na to skuteczna polityka zagraniczna Rosji, a zadecydowały o tym państwa głównie z Afryki, biednych krajów Ameryki Południowej i Azji. To absurdalna sytuacja, gdy agresor bierze udział w tego typu zawodach, kiedy za naszą wschodnią granicą trwa wojna i codziennie mordowani są ludzie. Od ponad czterech lat obserwujemy ten niesprawiedliwy konflikt. Dlatego staraliśmy się unikać sytuacji, w których musielibyśmy słuchać rosyjskiego hymnu. To IPC jest odpowiedzialny za to, że doprowadził do tej decyzji. Miał 4 lata, aby stworzyć jasne zasady postępowania w tego typu sytuacjach choćby przez zmianę statutu. Tylko po prostu trzeba było chcieć poszukać rozwiązania, które zabezpieczałoby okoliczności, w których państwo, które uznawane jest w konflikcie zbrojnym za agresora i nie prowadzi tak zwanej wojny sprawiedliwej, nie mogło brać udziału w zawodach pod własną flagą narodową.

RN: Aż 27 krajów z tego powodu zbojkotowało ceremonię otwarcia paraigrzysk. Taka decyzja odbiła się także echem wśród uczestników, bowiem choćby Niemcy czy Czesi ostentacyjnie dawali wyraz, że nie będą fotografować się na podium z Rosjanami.

ŁS: To kolejny problem, bo sportowcy zostali postawieni w sytuacji, w której musieli wyrażać sprzeciw wobec tej decyzji poprzez różnego rodzaju gesty. Tego aspektu również nie wzięto pod uwagę. Niestety, te igrzyska już zawsze będą oceniane w kontekście politycznym.

RN: Skupmy się więc na przyszłości. Pan już wspominał o naszych nadziejach paralimpijskich. Trudno jest szukać nowych talentów w dyscyplinach zimowych?

ŁS: Bardzo trudno. Zawodnicy, którzy w przyszłości mogliby stawać na podium w sporcie paralimpijskim, powinni zaczynać treningi jak najwcześniej. Pojawiają się utalentowani

zawodnicy. Sam pracowałem z takimi jak Amadeusz Iwanowski, Michał Kłos czy Przemysław Kluz. Gdy byli w liceum, wydawało się, że budujemy silną grupę, która będzie walczyć o medale, ale rzeczywistość to brutalnie zweryfikowała, bo w ich życiu pojawiły się studia i inne priorytety. Często umykają nam sportowe talenty, bo młodzi ludzie wybierają np. edukację zamiast sportu, co oczywiście jest zrozumiałe. Dodatkowym problemem są też geografia i koszty. Wyjazd na lodowce do Austrii to nawet 12 godzin podróży, co utrudnia regularne treningi na wysokim poziomie.

RN: Na co więc możemy liczyć za cztery lata we Francji?

ŁS: Skupimy się na zawodnikach z największym potencjałem medalowym. Wśród nich są oczywiście Michał Gołaś i Kacper Walas oraz Oliwia Gołaś z Andrzejem Stasikiem. Na horyzoncie widać też kilkoro młodych sportowców, którzy mają szansę, aby przedostać się do światowej elity. Nie będzie to jednak szeroka grupa głównie ze względu na koszty. Mimo to wierzę, że będziemy walczyć o kolejne medale.

RN: A co prognozuje pan w kontekście letnich paraigrzysk w Los Angeles? Mamy szansę w nich nawiązać do najlepszych polskich występów sprzed 10 czy 14 lat?

ŁS: Będzie to bardzo trudne. Epoka zdobywania 36 – 39 medali już minęła. Jednak intensywnie pracujemy, aby odbudować silną pozycję w takich dyscyplinach jak pływanie czy lekkoatletyka. Stawiamy na najwyższy poziom przygotowań, optymalizujemy składy kadr i sztabów szkoleniowych. Naszym celem jest osiągnięcie lepszego wyniku medalowego w Los Angeles niż w Paryżu.



**Na horyzoncie widać też kilkoro młodych sportowców, którzy mają szansę, aby przedostać się do światowej elity.**



KARINA KARWAN

# Zapomniana terapia kolorami – chromoterapia

Kolory i symbole odgrywają ważną rolę w naszym codziennym życiu, wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne w sposób, który często umyka naszej uwadze. Na przykład otaczanie się określonymi kolorami może pomóc w redukcji stresu, a symbole, takie jak zielona wstążka, przypominają o wsparciu dla zdrowia psychicznego. Jak te elementy mogą wspierać nasze samopoczucie, szczególnie w kontekście naturalnych metod leczenia?

Dla człowieka podstawowym źródłem światła jest słońce, jego promienie są niezbędne do sprawnego funkcjonowania organizmu, zwłaszcza układów nerwowego i odpornościowego oraz do syntezy wit. D. Światło to mieszanina wielu barw. Choć ludzkie oko nie jest w stanie ich dostrzec, to właśnie białe światło zawiera wszystkie odcienie promieniowania – od

czerwonego po fioletowe. Na co dzień światło otacza nas bezustannie w formie oświetlenia domu lub miejsca pracy. Jest jednak pewna różnica w oddziaływaniu takiego światła na nasz organizm w zależności od źródła – jedno może być przyjazne, a inne neutralne lub też zimne i szkodliwe. Najbardziej przyjaznym źródłem światła jest słońce i ogień, najbardziej szkodliwe dla naszego zdrowia są świetlówki kompaktowe, neonowe i modne w ostatnich latach oświetlenie ledowe. Tego typu sztuczne światło nie tylko zaburza funkcjonowanie organizmu i układu nerwowego, powoduje również pogorszenie wzroku i destabilizuje pracę szyszynki, czyli zegara biologicznego.

## Znaczenie kolorów

Terapia kolorami, czyli chromoterapia, harmonizuje energię ciała i umysłu. Na przykład czerwień może stymulować krążenie, a fiolet – wspierać spokój duchowy. To naturalna metoda, która nie wymaga farmakologii i stanowi idealne wsparcie w leczeniu różnych dolegliwości. Efekty mogą się różnić, ale jedno jest pewne – wiele osób korzystających z chromoterapii doświadcza poprawy nastroju i redukcji stresu. Jak się okazuje, kolory mogą mieć na nas pozytywny lub negatywny wpływ, mogą nas rozstrajać, uspokajać, wywoływać smutek lub stres. Jak więc działają na nas barwy?

**Kolor pomarańczowy** jest barwą ciepłą, radosną i energetyzującą. Dodaje energii, poprawia witalność oraz pozytywnie wpływa na nastrój. W chromoterapii uznawany jest za kolor sprzyjający otwartości, komunikacji i poczuciu bezpieczeństwa. Pobudza apetyt, dlatego bywa wykorzystywany u osób z problemami żywieniowymi lub obniżonym łaknieniem. Wpływa korzystnie na układ trawienny, wspierając procesy metaboliczne, a także na układ krążenia, poprawiając ogólne dotlenienie organizmu. U osób zdrowych kolor pomarańczowy może zwiększać motywację do działania, kreatywność oraz chęć podejmowania aktywności fizycznej i społecznej. Pomaga redukować uczucie zmęczenia, apatii i obniżonego nastroju. Jest często stosowany w przestrzeniach relaksu, salach terapeutycznych czy miejscach przeznaczonych do nauki i zabawy. W przypadku



**Terapia kolorami, czyli chromoterapia, harmonizuje energię ciała i umysłu. Na przykład czerwień może stymulować krążenie, a fiolet – wspierać spokój duchowy. To naturalna metoda, która nie wymaga farmakologii i stanowi idealne wsparcie w leczeniu różnych dolegliwości. Efekty mogą się różnić, ale jedno jest pewne – wiele osób korzystających z chromoterapii doświadcza poprawy nastroju i redukcji stresu.**

dzieci niepełnosprawnych kolor pomarańczowy może mieć szczególne znaczenie. Działa łagodniej niż czerwień, a jednocześnie skutecznie pobudza. Może wspierać dzieci z obniżoną aktywnością, trudnościami w komunikacji oraz problemami emocjonalnymi. Sprzyja budowaniu pozytywnych relacji, zwiększa poczucie radości i bezpieczeństwa, co jest istotne w terapii dzieci z zaburzeniami rozwojowymi. Może być stosowany w elementach wystroju, pomocach dydaktycznych, zabawkach czy materiałach terapeutycznych. Jak w każdej formie terapii, ważny jest umiar i indywidualne podejście. Nadmiar koloru pomarańczowego może powodować rozproszenie uwagi lub nadmierne pobudzenie. Świadome i dostosowane do potrzeb stosowanie chromoterapii może jednak znacząco wspierać rozwój, samopoczucie oraz jakość życia.

Wśród kolorów o działaniu szczególnie harmonizującym wyróżnia się **żółty** – barwa światła, jasności i intelektualnej aktywności. Niweluje zmęczenie, pobudza do działania i poprawia koncentrację. W tradycyjnych zastosowaniach przypisuje mu się wspomaganie trawienia i przemiany materii, ponieważ działa stymulująco na układ pokarmowy i dodaje lekkości psychicznej. Wywołuje przyjemne, ciepłe wrażenie, często kojarzone z radością, optymizmem i poczuciem bezpieczeństwa.

U dzieci zdrowych żółty może poprawiać nastrój, szczególnie u tych, które odczuwają smutek, apatię lub spadek motywacji. Jego jasność i ciepło sprzyjają otwartości, komunikacji i ciekawości poznawczej. W przestrzeniach edukacyjnych stosuje się go, aby pobudzać kreatywność i ułatwiać przyswajanie informacji, ponieważ stymuluje procesy myślowe i wspiera pamięć. Pełni funkcję regulującą i aktywizującą. U dzieci z obniżonym napięciem emocjonalnym lub trudnościami w inicjowaniu aktywności może działać jak delikatny impuls zachęcający do kontaktu i eksploracji otoczenia. W terapii sensorycznej wykorzystuje się go do wzmacniania reakcji orientacyjnych, poprawy uwagi oraz łagodnego pobudzania układu nerwowego. Jednocześnie jest to kolor bezpieczny dla większości dzieci nadwrażliwych, ponieważ nie wywołuje tak silnego pobudzenia jak czerwień. Jego subtelna energia pomaga budować poczucie stabilności i komfortu, co jest szczególnie ważne w pracy z dziećmi z zaburzeniami rozwojowymi, autyzmem czy niepełnosprawnością intelektualną.

U osób bez zaburzeń rozwojowych żółty wpływa korzystnie na nastrój oraz procesy poznawcze, wspiera jasność myślenia, poprawia nastrój i redukuje zmęczenie psychiczne. Może być pomocny w okresach obniżonej motywacji, przeciążenia obowiązkami lub braku energii. W przestrzeniach pracy stosuje się go, aby zwiększać efektywność i kreatywność, jednak w nadmiarze może powodować rozproszenie, dlatego ważne jest zachowanie równowagi.

Chromoterapia z użyciem koloru żółtego nie zastępuje terapii specjalistycznej, ale stanowi wartościowe uzupełnienie, które wspiera emocjonalną równowagę, aktywizację i dobrostan.

**Kolor zielony** jest barwą równowagi, harmonii i spokoju. Wpływa stabilizacyjnie i wyciszająco na układ nerwowy, pomaga odzyskać wewnętrzną równowagę oraz zmniejsza poziom stresu. W chromoterapii uznawany jest za kolor regeneracji i odpoczynku. Zieleń sprzyja relaksowi, obniża napięcie emocjonalne i fizyczne, a także wspomaga procesy samoregulacji organizmu.

U osób zdrowych kolor zielony działa kojąco, poprawia koncentrację oraz wspiera zdolność do długotrwałego skupienia bez nadmiernego pobudzenia. Pomaga w stanach przemęczenia, stresu oraz napięcia psychicznego. Jest często stosowany w przestrzeniach terapeutycznych, gabinetach, salach lekcyjnych oraz miejscach przeznaczonych do odpoczynku, ponieważ sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i stabilności.

W przypadku dzieci niepełnosprawnych kolor zielony ma szczególne znaczenie terapeutyczne. Dobrze sprawdza się u dzieci przejawiających zachowania agresywne i autoagresywne, ponieważ pomaga wyciszyć emocje oraz zmniejszyć wewnętrzne napięcie. Sprzyja redukcji lęku, rozdrażnienia i nadpobudliwości, co jest istotne w pracy z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ADHD czy niepełnosprawnością intelektualną. Może wspierać procesy adaptacyjne oraz poprawiać zdolność do współpracy podczas zajęć terapeutycznych.

Kolor zielony może być wykorzystywany w elementach wystroju sal terapeutycznych, w pomocach dydaktycznych, zabawkach oraz materiałach relaksacyjnych. Jego obecność sprzyja tworzeniu spokojnej, bezpiecznej atmosfery, która ułatwia dziecku regulację emocji i zachowania. Ważne jest jednak, aby stosować go w sposób zrównoważony i dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka.

Świadome wykorzystanie chromoterapii z udziałem koloru zielonego może stanowić cenne wsparcie. Pomaga budować poczucie stabilności, wewnętrznego spokoju oraz poprawia jakość funkcjonowania emocjonalnego i psychicznego.

**Kolor niebieski** w chromoterapii uznawany jest za jedną z najbardziej kojących i wyciszających barw. Łączy się go z poczuciem spokoju, bezpieczeństwa i równowagi emocjonalnej. W tradycyjnych zastosowaniach przypisuje mu się właściwości przeciwbólowe i nasenne, ponieważ działa uspokajająco na układ nerwowy, obniża napięcie mięśniowe i pomaga w regulacji rytmu dobowego. Niebieski sprzyja wyciszeniu, redukuje stres oraz łagodzi objawy pobudzenia psychoruchowego. Pomaga zwolnić



**Kolor zielony jest barwą równowagi, harmonii i spokoju. Wpływa stabilizacyjnie i wyciszająco na układ nerwowy, pomaga odzyskać wewnętrzną równowagę oraz zmniejsza poziom stresu. W chromoterapii uznawany jest za kolor regeneracji i odpoczynku.**

tempo, uporządkować myśli i odzyskać poczucie kontroli. U osób zdrowych wspiera proces relaksacji, ułatwia zasypianie i pomaga w regeneracji po intensywnym wysiłku psychicznym lub fizycznym. W przestrzeniach domowych i terapeutycznych stosuje się go, aby stworzyć atmosferę sprzyjającą odpoczynkowi, medytacji i koncentracji. Niebieskie światło o odpowiednio dobranej intensywności może łagodzić bóle napięciowe, migrenowe oraz zmniejszać poziom stresu. Nadmiar niebieskiego może działać chłodno i dystansująco, dlatego ważne jest jego zrównoważone użycie. W przypadku dzieci niepełnosprawnych kolor niebieski pełni szczególnie istotną funkcję regulacyjną. U dzieci z nadwrażliwością sensoryczną, autyzmem, zaburzeniami lękowymi lub trudnościami w kontroli emocji pomaga obniżyć poziom pobudzenia i wprowadzić organizm w stan większej stabilności. Jego delikatne, chłodne światło może zmniejszać napięcie, redukować zachowania impulsywne oraz wspierać proces samoregulacji. W terapii SI wykorzystuje się go do tworzenia bezpiecznego tła sensorycznego, które ułatwia dziecku skupienie się na zadaniu i ogranicza przeciążenie bodźcami. U dzieci z niepełnosprawnością ruchową lub przewlekłym napięciem mięśniowym niebieski może działać jak naturalny „hamulec”, pomagając rozluźnić ciało i zmniejszyć dyskomfort. W salach wyciszenia stosuje się go, aby wspierać proces uspokajania, szczególnie po epizodach przeciążenia emocjonalnego. Sprzyja także budowaniu poczucia bezpieczeństwa, co jest kluczowe w pracy z dziećmi, które mają trudności w adaptacji do nowych sytuacji lub wykazują wysoki poziom lęku. Chromoterapia z użyciem koloru niebieskiego nie zastępuje terapii specjalistycznej, ale może stanowić wartościowe uzupełnienie, wspierające regulację emocji, redukcję bólu i poprawę jakości snu. Odpowiednio dobrana intensywność i czas ekspozycji pozwalają wykorzystać jego pełen potencjał terapeutyczny.

**Kolor fioletowy** jest barwą kojarzoną z wyciszeniem, harmonią i refleksją. W chromoterapii uznawany jest za kolor uspokajający serce oraz regulujący pracę układu nerwowego. Pomaga obniżyć napięcie emocjonalne, sprzyja

relaksowi i wyciszeniu. Wzmacnia odporność organizmu, wspierając procesy regeneracyjne, a także łagodzi migreny i bóle głowy, które często są związane ze stresem lub nadmiernym pobudzeniem psychicznym.

U osób zdrowych kolor fioletowy może działać kojąco, pomagać w stanach przemęczenia, nerwowości oraz bezsenności. Sprzyja koncentracji wewnętrznej, medytacji i odpoczynkowi psychicznemu. Jest często wykorzystywany w przestrzeniach relaksacyjnych, gabinetach terapeutycznych oraz miejscach przeznaczonych do wyciszenia, ponieważ pomaga uspokoić myśli i emocje. Może również wspierać procesy samoleczenia organizmu poprzez redukcję stresu. W przypadku dzieci niepełnosprawnych kolor fioletowy może pełnić szczególną rolę terapeutyczną. Jego działanie uspokajające sprzyja obniżeniu poziomu lęku, napięcia oraz nadpobudliwości. Może być pomocny u dzieci doświadczających częstych bólów głowy, trudności ze snem lub nadmiernej reaktywności emocjonalnej. Wspiera poczucie bezpieczeństwa i pomaga w regulacji emocji, co jest istotne w pracy z dziećmi z zaburzeniami neurologicznymi, spektrum autyzmu czy niepełnosprawnością intelektualną. Kolor fioletowy może być stosowany w elementach otoczenia, takich jak oświetlenie, materiały terapeutyczne, tkaniny czy pomoce sensoryczne. Ważne jest jednak zachowanie umiaru, ponieważ jego nadmiar może sprzyjać wycofaniu lub nadmiernej introspekcji. Stosowany świadomie i indywidualnie dopasowany może wspierać równowagę emocjonalną, poprawiać komfort psychiczny oraz jakość funkcjonowania.

**Kolor różowy** w chromoterapii uznawany jest za jedną z najbardziej łagodnych i kojących barw. Łączy w sobie czerwień z subtelnym chłodem bieli, dzięki czemu działa uspokajająco, wyciszająco i sprzyja pozytywnemu myśleniu. W tradycyjnych zastosowaniach przypisuje mu się wspomaganie pracy serca, łagodzenie napięcia emocjonalnego oraz redukcję stresu. Tworzy atmosferę bezpieczeństwa, ciepła i akceptacji, co sprawia, że jest często wykorzystywany w przestrzeniach terapeutycznych i edukacyjnych.

U osób zdrowych kolor różowy pomaga w odzyskaniu równowagi emocjonalnej, szczególnie w momentach przeciążenia obowiązkami, napięcia psychicznego czy nadmiernego stresu. Jego subtelna energia sprzyja łagodzeniu konfliktów wewnętrznych, wzmacnia poczucie własnej wartości i ułatwia budowanie pozytywnego nastawienia. Może wspierać procesy regeneracyjne, zwłaszcza u osób zmagających się z napięciem w obrębie klatki piersiowej lub stresem wpływającym na układ krążenia. W przestrzeniach domowych stosuje się go, aby stworzyć atmosferę spokoju, bliskości i emocjonalnego komfortu.

W przypadku dzieci niepełnosprawnych kolor różowy pełni szczególnie ważną funkcję stabilizującą. U dzieci z zaburzeniami lękowymi, nadwrażliwością sensoryczną lub trudnościami w regulacji emocji różowy może działać jak delikatna „poduszka bezpieczeństwa”, pomagając obniżyć poziom napięcia i wprowadzić organizm w stan większej harmonii. Sprzyja wyciszeniu, co jest niezwykle cenne w pracy z dziećmi, które łatwo ulegają przeciążeniu bodźcami lub reagują silnym stresem na zmiany otoczenia.

U dzieci z niepełnosprawnością intelektualną lub zaburzeniami ze spektrum autyzmu różowy może wspierać proces budowania relacji i zaufania. Jego ciepło pomaga w tworzeniu przestrzeni, w której dziecko czuje się bezpiecznie i chętniej podejmuje interakcje. W terapii sensorycznej bywa wykorzystywany do łagodzenia

pobudzenia, redukcji agresji i wspierania procesów samoregulacji. Może pomagać w pracy z dziećmi o wysokim poziomie napięcia mięśniowego, ponieważ sprzyja ogólnemu rozluźnieniu i uspokojeniu. Chromoterapia z użyciem koloru różowego nie zastępuje terapii specjalistycznej, ale stanowi wartościowe uzupełnienie, które wspiera emocjonalną stabilność, pozytywne myślenie i poczucie bezpieczeństwa. Odpowiednio dobrana intensywność i forma ekspozycji pozwalają wykorzystać pełen potencjał tej delikatnej, harmonizującej barwy.

**Kolor szary** jest barwą neutralną, kojarzoną z ciszą, równowagą i wyciszeniem. Nie dominuje w przestrzeni, nie pobudza nadmiernie układu nerwowego, dlatego często stosowany jest w miejscach przeznaczonych do odpoczynku, terapii oraz rehabilitacji. Jego stonowany charakter sprzyja koncentracji i poczuciu bezpieczeństwa. W przypadku dzieci niepełnosprawnych, zwłaszcza z zaburzeniami sensorycznymi, neurologicznymi lub ze spektrum autyzmu, kolor szary działa uspokajająco i stabilizująco. Nie wywołuje nadmiernych bodźców wzrokowych, które mogłyby prowadzić do przeciążenia sensorycznego. Szarość pomaga obniżyć poziom napięcia emocjonalnego, redukuje uczucie lęku i sprzyja wyciszeniu. W przestrzeniach terapeutycznych może wspomagać proces leczenia obrzęków oraz regeneracji organizmu, ponieważ nie pobudza krążenia ani nie powoduje wzrostu ciśnienia emocjonalnego. Dzieci przebywające w otoczeniu szarości częściej wykazują większą zdolność do skupienia uwagi, łatwiej reagują na polecenia terapeuty i szybciej się uspokajają po silnych emocjach.

Dla osób zdrowych kolor szary również pełni ważną funkcję. Pomaga w redukcji stresu, sprzyja refleksji i wewnętrznej harmonii. Jest często wybierany w miejscach pracy, gabinetach medycznych czy sypialniach, ponieważ nie rozprasza i pozwala zachować spokój myśli. Wspiera równowagę psychiczną, pomaga wyciszyć emocje po intensywnym dniu i sprzyja regeneracji organizmu. Może wzmacniać poczucie stabilności i porządku, co jest istotne w sytuacjach wymagających skupienia i samokontroli.





**W przypadku dzieci niepełnosprawnych kolor różowy pełni szczególnie ważną funkcję stabilizującą. U dzieci z zaburzeniami lękowymi, nadwrażliwością sensoryczną lub trudnościami w regulacji emocji różowy może działać jak delikatna „poduszka bezpieczeństwa”, pomagając obniżyć poziom napięcia i wprowadzić organizm w stan większej harmonii.**

Należy jednak pamiętać, że nadmiar koloru szarego, bez odpowiednich akcentów innych barw, może prowadzić do poczucia monotonii lub smutku. Dlatego najlepiej stosować go jako kolor bazowy, uzupełniony delikatnymi, ciepłymi odcieniami. Odpowiednio dobrana szarość stanowi wartościowe wsparcie wpływając korzystnie na ciało, emocje oraz umysł.

**Kolor biały** uznawany jest za barwę pełną równowagi, czystości i harmonii. Symbolizuje światło, neutralność i odnowę, dlatego przypisuje mu się działanie wzmacniające odporność, przyspieszające metabolizm oraz poprawiające ogólne samopoczucie. Biały działa jak „energetyczny reset” – pomaga oczyścić umysł, uspokoić emocje i przywrócić poczucie wewnętrznej stabilności. W tradycyjnych zastosowaniach uważa się, że wspiera procesy regeneracyjne organizmu, sprzyja lepszemu dotlenieniu i pomaga w odzyskaniu sił po chorobie lub przeciążeniu. U osób zdrowych może działać jak przestrzeń oddechu – ułatwia koncentrację, porządkuje myśli i sprzyja poczuciu świeżości. W pomieszczeniach terapeutycznych i domowych stosuje się go, aby stworzyć atmosferę czystości i spokoju, która sprzyja relaksowi i regeneracji. Biały może wspierać osoby zmęczone, zestresowane lub przeciążone bodźcami, ponieważ pomaga wyciszyć układ nerwowy i przywrócić równowagę emocjonalną. Jego neutralność sprawia, że nie dominuje nad innymi bodźcami, co pozwala organizmowi odpocząć i odzyskać naturalny rytm.

W przypadku dzieci niepełnosprawnych kolor biały pełni szczególnie ważną rolę regulacyjną. U dzieci z nadwrażliwością sensoryczną, autyzmem lub zaburzeniami lękowymi może działać jak bezpieczne tło, które ogranicza przeciążenie bodźcami i pomaga w stabilizacji emocjonalnej. Jego neutralność pozwala dziecku skupić się na jednym zadaniu, bez nadmiernej stymulacji, co jest kluczowe w pracy terapeutycznej. Białe światło może wspierać procesy wyciszenia po epizodach silnego pobudzenia, pomagając dziecku wrócić do stanu równowagi. U dzieci z niepełnosprawnością ruchową lub przewlekłym zmęczeniem biały może działać wzmacniająco, wspierając poczucie lekkości i świeżości. Sprzyja poprawie nastroju, a jednocześnie nie wywołuje nadmiernego pobudzenia, co czyni go bezpiecznym wyborem w salach terapeutycznych. W terapii sensorycznej bywa wykorzystywany jako kolor bazowy, który pozwala wprowadzać inne bodźce w sposób kontrolowany i stopniowy.

**Kolor czarny** jest barwą silnie oddziałującą na psychikę człowieka. Kojarzony jest z tajemnicą, głębią, skupieniem oraz introspekcją. W terapii bywa wykorzystywany w sposób kontrolowany, ponieważ pomaga wyciszyć bodźce zewnętrzne i skierować uwagę do wnętrza. Odpowiednio stosowany może wspomagać leczenie nerwicy oraz stanów nadmiernego pobudzenia, jednak jego nadmiar może wywoływać uczucie smutku,

przytłoczenia lub obniżenia nastroju. W przypadku dzieci niepełnosprawnych, zwłaszcza z zaburzeniami lękowymi, neurologicznymi lub emocjonalnymi, kolor czarny może pełnić funkcję ochronną i stabilizującą, jeśli używany jest w niewielkich ilościach. Pomaga ograniczyć nadmiar bodźców wzrokowych, co sprzyja wyciszeniu i koncentracji. Niektórym dzieciom daje poczucie granicy i bezpieczeństwa, co może zmniejszać napięcie nerwowe oraz lęk. W terapii nerwic bywa pomocny jako kolor tła, który pozwala dziecku skupić się na zadaniu lub na pracy z terapeutą. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ zbyt duża ilość tego koloru może pogłębiać uczucie izolacji, smutku lub wycofania emocjonalnego, szczególnie u dzieci wrażliwych psychicznie. Dla osób zdrowych kolor czarny również ma dwojakie znaczenie. Z jednej strony sprzyja skupieniu, porządkowi myśli i refleksji. Może pomagać w redukcji nadmiernych emocji, wspierać samokontrolę oraz dawać poczucie powagi i stabilności. W leczeniu nerwic i stanów lękowych, stosowany z umiarem, może działać uspokajająco i wyciszająco. Z drugiej strony, nadmiar czerni w otoczeniu może prowadzić do obniżenia nastroju, poczucia ciężkości psychicznej oraz zmniejszenia energii życiowej. Długotrwałe przebywanie w przestrzeni zdominowanej przez ten kolor może sprzyjać zmęczeniu psychicznemu i pesymistycznemu myśleniu. Dlatego powinien być stosowany rozważnie i świadomie, najlepiej jako dodatek lub akcent, a nie barwa dominująca. W połączeniu z jaśniejszymi kolorami może stanowić wartościowe wsparcie wpływając na równowagę emocjonalną i psychiczną.

**Kolor brązowy** kojarzony jest z naturą, ziemią oraz poczuciem zakorzenienia i stabilności. Jest barwą ciepłą i spokojną, która sprzyja poczuciu bezpieczeństwa oraz równowagi emocjonalnej. Często wykorzystywany jest w przestrzeniach terapeutycznych i edukacyjnych, ponieważ pomaga stworzyć atmosferę spokoju i przewidywalności. Jednak jego nadmiar może wywoływać uczucie ciężkości oraz mieć wydźwięk depresyjny. W przypadku dzieci niepełnosprawnych, szczególnie z zaburzeniami emocjonalnymi, neurologicznymi lub rozwojowymi,

kolor brązowy może pełnić bardzo ważną rolę wspierającą. Działa uspokajająco, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i pomaga dziecku lepiej odnaleźć się w przestrzeni terapeutycznej. Brąz sprzyja stabilizacji emocjonalnej, zmniejsza napięcie nerwowe i może wspomagać proces adaptacji do nowych sytuacji. Dla dzieci mających trudności z regulacją emocji kolor ten daje wrażenie stałości i porządku, co ułatwia koncentrację i współpracę z terapeutą. Jednak zbyt intensywne lub dominujące zastosowanie brązu może powodować obniżenie nastroju, uczucie przytłoczenia lub wycofania, dlatego powinien być łączony z jaśniejszymi, bardziej ożywczymi barwami.

Kolor brązowy ma pozytywny wpływ na psychikę. Wprowadza poczucie spokoju, stabilności i wewnętrznej harmonii. Sprzyja regeneracji po stresującym dniu, pomaga się wyciszyć i poczuć bezpiecznie. Często wykorzystywany jest w przestrzeniach mieszkalnych oraz miejscach odpoczynku, ponieważ daje wrażenie ciepła i przytulności. Może także wzmacniać poczucie odpowiedzialności oraz realizmu w podejściu do codziennych obowiązków. Nadmiar tego koloru, zwłaszcza w ciemnych odcieniach, może prowadzić do monotonii, zmęczenia psychicznego i obniżenia energii życiowej, a w dłuższej perspektywie sprzyjać nastrojom depresyjnym. Dlatego kolor brązowy najlepiej stosować w sposób umiarkowany i przemyślany, jako element wspierający poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Wszystkie wymienione kolory mogą być przyjmowane na różne sposoby, jak na przykład: odpowiednia forma oświetlenia, spożywanie z intencją warzyw i owoców o konkretnej barwie, specjalne techniki wizualizacji lub medytacji. Ważnym elementem obcowania z kolorami jest odpowiednie dobieranie barw w miejscach, gdzie spędzamy najwięcej czasu. Liczne badania naukowe ostatnich lat potwierdziły ponad wszelką wątpliwość, że kolory oddziałują na funkcjonowanie organizmu. Odpowiednie dobieranie ich w codziennym życiu i otoczeniu wspomaga przemiany chemiczne w organizmie, reguluje pracę układu nerwowego i wspomaga regenerację komórek. Podobnie

działają na nas różne symbole, które towarzyszą nam każdego dnia, temat ten jednak wymaga osobnej publikacji.



**Ważnym elementem obcowania z kolorami jest odpowiednie dobieranie barw w miejscach, gdzie spędzamy najwięcej czasu. Liczne badania naukowe ostatnich lat potwierdziły ponad wszelką wątpliwość, że kolory oddziałują na funkcjonowanie organizmu. Odpowiednie dobieranie ich w codziennym życiu i otoczeniu wspomaga przemiany chemiczne w organizmie, reguluje pracę układu nerwowego i wspomaga regenerację komórek.**

Chromoterapia jest często stosowana jako metoda wspomagająca terapię osób z niepełnosprawnością intelektualną, wykonywane jest naświetlanie całego ciała lub wybranych części. Do naświetlania stosowane specjalne lampy halogenowe z odpowiednimi filtrami. Terapie tego typu trwają zazwyczaj do 30 min i stanowią uzupełnienie leczenia klinicznego. Terapia kolorami sprawdza się zwłaszcza w przypadku dzieci nadpobudliwych i agresywnych. Odpowiednio dobrane barwy mogą pobudzać dzieci ospałe, które mają problemy w kontaktach z rówieśnikami. Ciekawostką jest tajemnica koloru fioletowego – na wszystkich flagach 194 państw nigdzie nie zobaczymy nawet odrobiny barwy fioletowej... Czy to tylko przypadek? Jak się okazuje, kolor fioletowy wspiera rozwój świadomości oraz pobudza pracę szyszynki. Odpowiednie otaczanie się nim ma bardzo pozytywny wpływ na regenerację naszego DNA. Fiolet to królewski kolor absolutnej ochrony i głębokiego rozpoznania przestrzeni serca.

Chromoterapia, mimo że bywa postrzegana jako metoda alternatywna, może stanowić wartościowe uzupełnienie oddziaływań terapeutycznych i rehabilitacyjnych. Świadome wykorzystanie kolorów w otoczeniu człowieka wpływa na samopoczucie, emocje oraz funkcjonowanie układu nerwowego. Jak pokazano w artykule, poszczególne barwy mogą wspierać procesy wyciszenia, koncentracji, regeneracji oraz stabilizacji emocjonalnej. Szczególnie istotne jest indywidualne podejście do doboru kolorów, ponieważ ich nadmiar lub niewłaściwe zastosowanie może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego. Chromoterapia nie powinna być traktowana jako samodzielna forma leczenia, lecz jako element wspomagający tradycyjne metody terapeutyczne. Odpowiednio stosowana może poprawiać komfort psychiczny, wspierać rozwój emocjonalny oraz sprzyjać tworzeniu bezpiecznego i harmonijnego środowiska terapeutycznego.

## Bibliografia

- | Couwenbergh, J. P. (2008). *Chromoterapia i światłoterapia, czyli jak leczyć barwami i światłem*.
- | Stąpór, T. (2000). *Chromoterapia*. Astrum.
- | JHA, J. P. (1997). *Chromoterapia, czyli wiedza o leczeniu chorób kolorami*.
- | Orion.Kaine, S. *Terapia kolorem (chromoterapia)*. Ridero.
- | Warmiński, A. (2002). *Chromoterapia oraz jej funkcje: symboliczna, terapeutyczna, katartyczna*. *Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis, Studia Philosophica* 1.
- | Moczía, K., & Godawa, J. (2009). Malowane słowem, gestem i oddechem..., czyli koloroterapia *Chowanna* 32.
- | <https://gemini.pl/poradnik/artikul/chromoterapia>



KAROLINA ANNA KASPRZAK

# JAK KOMPETENCJE SPOŁECZNE ZMIENIAJĄ ŻYCIE

Człowiek jest istotą społeczną. Niemal wszystko, co w życiu robimy, wiąże się z obecnością ludzi i współpracą z nimi. Niemożliwe byłoby zrealizowanie jakiegokolwiek działania przynoszącego korzyści społeczeństwu bez nawiązania interakcji z drugim człowiekiem. Choć po roku 2020 upowszechniła się praca zdalna, czyli wykonywanie obowiązków zawodowych w domu, z wykorzystaniem Internetu i narzędzi cyfrowych, to i tak niemożliwe jest jej realizowanie bez nawiązania i podtrzymywania kontaktu z drugą osobą, choćby w formule online.

Czas epidemii koronawirusa zmienił nasze nawyki dotyczące sposobu komunikowania się i w większości sytuacji przeniósł je na grunt wirtualnych komunikatorów. Nie oznacza to jednak wyeliminowania z naszego życia kontaktu „face to face” (twarzą w twarz). Więcej – gdyby tak się stało – ucierpiałby na tym rozwój emocjonalny każdego, bez wyjątku. Zatem wiemy już, że kontakty interpersonalne są ważne, potrzebne i kluczowe dla naszego rozwoju. Czym są więc kompetencje społeczne?

## **Wrażliwość i empatyczne słuchanie**

Do kompetencji społecznych zaliczamy zdolności interpersonalne, czyli umiejętność nawiązywania kontaktu, podtrzymywania go, prowadzenia rozmowy, słuchania i uważnego obserwowania reakcji odbiorcy na kierowane przez nas werbalne i niewerbalne komunikaty, empatię, umiejętność pracy w zespole, a także rozwiązywanie konfliktów. Inną, równie ważną kompetencją



**Istotną kompetencją społeczną jest również wrażliwość na problemy innych ludzi. Nieoceniony w nabywaniu jej jest wolontariat.**

społeczną, jest asertywność, czyli zdolność do obrony własnych granic przy jednoczesnym okazywaniu szacunku innym. Kompetencje społeczne nie są czymś, z czym się rodzimy, jak cechy charakteru. Nabywamy je i rozwijamy w ciągu całego życia. Są ważne zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. W codziennym życiu warunkują jakość budowanych relacji, a w sferze zawodowej ułatwiają komunikację ze współpracownikami, zarządzanie zespołem czy obsługę klientów. Kompetencje społeczne to nic innego jak umiejętność postrzegania i rozumienia sytuacji społecznych. Nabywać i rozwijać możemy je między innymi poprzez uczestnictwo w treningach, warsztatach kompetencji miękkich, różnego rodzaju ćwiczeniach z zakresu komunikacji, empatii i asertywności.

Istotną kompetencją społeczną jest również wrażliwość na problemy innych ludzi. Nieoceniony w nabywaniu jej jest wolontariat. Podejmując działania na rzecz osób potrzebujących wsparcia, znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, na przykład z powodu długotrwałej choroby, niepełnosprawności, bezdomności, ubóstwa, uzależnienia, żałoby spowodowanej śmiercią członka najbliższej rodziny bądź jakiegokolwiek innego czynnika mającego wpływ na dobrostan fizyczny i psychiczny człowieka, najpełniej rozwiniemy wrażliwość. Przy czym warto zadbać o to, aby angażowanie się w wolontariat nie było jednorazowym działaniem, a długofalowym. Praca z ludźmi w kryzysie i z ludźmi w ogóle, uczy aktywnego i empatycznego słuchania, cierpliwości, jasnego formułowania myśli oraz dostosowywania języka do odbiorcy. Działając społecznie na rzecz innych nie tylko nabywamy i rozwijamy wrażliwość, lecz także poszerzamy wiedzę na temat danego zjawiska społecznego, rodzaju niepełnosprawności czy codziennego funkcjonowania osób dotkniętych nieuleczalną chorobą. Można więc powiedzieć, że wolontariat rozwija nas jako ludzi, wzmacnia poczucie przynależności, społecznej użyteczności i człowieczeństwa. Dzięki niemu nabywamy również cenne umiejętności praktyczne przydatne w pracy z konkretnymi osobami lub grupami – na przykład możemy dowiedzieć się i przetrenować pomoc osobie z niepełnosprawnością poruszającej się na wózku czy głuchoniewidomej. Są to umiejętności niezwykle cenne i pożądane, kiedy chcemy pracować zawodowo na rzecz środowisk osób z niepełnosprawnościami. Wolontariat stwarza więc nie tylko możliwość nabycia kompetencji społecznych, lecz również umiejętności, które możemy wykorzystać na etapie poszukiwania pracy i nawiązywania współpracy z różnymi osobami, podmiotami bądź organizacjami pozarządowymi.

**Nastawienie na współpracę zamiast na rywalizację**  
Wspomniałam, iż jedną z kompetencji społecznych jest współpraca w zespole. Wymaga ona elastyczności, aktywnego słuchania oraz otwartości na inne perspektywy. Każdy człowiek



**Działając społecznie na rzecz innych nie tylko nabywamy i rozwijamy wrażliwość, lecz także poszerzamy wiedzę na temat danego zjawiska społecznego, rodzaju niepełnosprawności czy codziennego funkcjonowania osób dotkniętych nieuleczalną chorobą. Można więc powiedzieć, że wolontariat rozwija nas jako ludzi, wzmacnia poczucie przynależności, społecznej użyteczności i człowieczeństwa.**

ma bowiem odmienny punkt widzenia na daną kwestię, indywidualnie postrzega rozwiązanie jakiejś sprawy czy problemu społecznego. Umiejętność poszanowania zdania, decyzji i wyborów drugiego człowieka jest również niezwykle ważną kompetencją społeczną. Kiedy jej brakuje, trudno o porozumienie i zrozumienie obu stron. Taka z kolei sytuacja może doprowadzić do konfliktu w grupie. Niezależnie, w którym momencie współpracy do niego dojdzie, niezbędne jest wypracowanie rozwiązań pozwalających ograniczyć do minimum ryzyko ich wystąpienia w przyszłości. Pomocne w rozwiązywaniu sporów jest przede wszystkim aktywne słuchanie ułatwiające zrozumienie przyczyn konfliktu, komunikacja bez przemocy (NVC) oparta na empatii, szczerości i szacunku. Chodzi w niej o nic innego jak o otwarte wyrażenie własnych potrzeb przy jednoczesnym empatycznym odbiorze komunikatów drugiej osoby. Na etapie występowania trudności w porozumieniu kluczowe jest ponadto nastawienie na współpracę (win-win), czyli dążenie do wypracowania rozwiązań satysfakcjonujących wszystkie strony zamiast eskalowania napięcia i rywalizacji.

Nazywanie emocji, rozumienie oraz wyrażanie ich w sposób społecznie akceptowalny, a jednocześnie korzystny dla każdej ze stron, interpretacja stanów emocjonalnych i reakcji innych osób również zaliczane są do kompetencji społecznych. Utrzymywanie kontaktu, budowanie i pogłębianie relacji oraz nawiązywanie dialogu zgodnie z obowiązującymi normami społecznymi pozwala żyć w zgodzie z ludźmi przy jednoczesnym respektowaniu ważnych idei.

### **Asertywność i ochrona przed wypaleniem**

W pierwszej części artykułu wspomniałam o asertywności. Rodzi się zatem pytanie: czy ktoś, dla kogo w relacjach interpersonalnych asertywność ma istotne znaczenie może być postrzegany jako osoba wrażliwa, posiadająca wysokie kompetencje społeczne? Odpowiedź jest twierdząca, ponieważ – jak wspomniałam – asertywność oraz umiejętność obrony własnych granic przy równoczesnym poszanowaniu drugiej strony jest uważana za jedną

z ważniejszych umiejętności społecznych. Niedawno miałam okazję uczestniczyć w szkoleniu, którego tematem była asertywność w wolontariacie. Zagadnienie ciekawe i bez wątpienia warte głębszej analizy. Na czym polega oraz w jaki sposób przejawiać się może asertywność w wolontariacie? To przede wszystkim otwarte wyrażanie własnych potrzeb, preferencji, ograniczeń oraz możliwości, zarówno czasowych, jak i emocjonalnych. Pozwala to na uniknięcie brania na siebie zbyt wielu obowiązków. Dbłość o asertywność na etapie działań wolontariackich to ochrona przed wypaleniem. Pomaga zachowywać zdrowy balans i unikać przeciążenia. Asertywna postawa buduje ponadto relację opartą na szczerości, odpowiedzialności za powierzone zadania i wzmacnia zaufanie do wolontariuszki czy wolontariusza. Dzięki niej wiemy, na jakie działania nasi wolontariusze są gotowi, w jakim przedziale czasowym mogą je realizować oraz kiedy są dyspozycyjni czasowo. Coraz śmielej odchodzimy od myślenia, że wolontariat oznacza maksymalne zaangażowanie się w pomoc, kosztem siebie i własnych potrzeb. Zdroworozsądkowe myślenie o działalności społecznej pozwala nie tyle wyznaczać granice, ile skutecznie przeciwdziałać stereotypom. Jako koordynator wolontariatu zawsze powtarzam wolontariuszkom i wolontariuszom organizacji, w której działam, że kluczowe jest zachowanie równowagi między działalnością wolontaryjną a innymi obowiązkami. Że każdy, kto angażuje się społecznie i zawodowo, musi pamiętać również o wypoczynku, znajdowaniu czasu na realizację własnych zainteresowań, pasji, celów czy zamierzeń. Nie będzie mógł pomagać skutecznie innym ludziom ani realizować żadnych działań charytatywnych lub zawodowych jeśli, dajmy na to, jego samopoczucie fizyczne lub psychiczne ulegnie pogorszeniu. Dlatego tak istotna w komunikacji lidera z podwładnymi jest komunikacja oparta na empatycznym słuchaniu.

### **Wykorzystanie kompetencji społecznych w pracy z osobami z niepełnosprawnościami**

Wymienione kompetencje społeczne są ważne także w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Umiejętność profesjonalnego udzielania



**Utrzymywanie kontaktu, budowanie i pogłębianie relacji oraz nawiązywanie dialogu zgodnie z obowiązującymi normami społecznymi pozwala żyć w zgodzie z ludźmi przy jednoczesnym respektowaniu ważnych idei.**

im pomocy w zakresie przewyższania barier w funkcjonowaniu to jedno, a posiadane kompetencje społeczne pozwalające na otwartą i szczerą komunikację, drugie.

Możemy mówić o szerokich umiejętnościach asystenta osoby z niepełnosprawnością, terapeuty zajęciowego, opiekuna czy wolontariusza w zakresie wspomagania jej w życiu codziennym, jednak jeśli zabraknie kluczowych kompetencji społecznych, bądź będą one niewystarczające, komunikacja z osobą z niepełnosprawnością będzie trudna, obciążona ryzykiem wystąpienia różnego typu niejasności, nieporozumień czy konfliktów. Asystenci osób z niepełnosprawnościami i terapeuci zajęciowi w swojej pracy spotykają się z różnymi sytuacjami. Mogą mieć do czynienia na przykład z osobami agresywnymi, które są impulsywne i nie potrafią panować nad emocjami. Spokój, zrozumienie oraz empatyczne słuchanie mogą pomóc nie tylko w złagodzeniu niepożądanych zachowań podopiecznego, lecz również w radzeniu sobie z napięciami w konstruktywny sposób, bez reakcji lękowych i nerwowych czy wycofywania się. Pomocne w nauce rozpoznawania i nazywania emocji są treningi umiejętności społecznych (w skrócie TUS). To grupowe zajęcia terapeutyczne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami rozwijające kompetencje interpersonalne. Uczestnicy zajęć TUS biorą udział w odgrywaniu scenek symulujących trudne sytuacje, aby nauczyć się jak prawidłowo reagować na zaczepki czy wyrażać asertywną odmowę, analizują konkretne przypadki (np. co zrobić w sytuacji, kiedy rozmówca przejawia agresję słowną i/lub fizyczną), grają w gry planszowe, współpracują z innymi przygotowując wyznaczone zadanie bądź też uczą się zadawania pytań i prowadzenia dobrego dialogu.



**Na czym polega oraz w jaki sposób przejawiać się może asertywność w wolontariacie? To przede wszystkim otwarte wyrażanie własnych potrzeb, preferencji, ograniczeń oraz możliwości, zarówno czasowych, jak i emocjonalnych.**

Kompetencje społeczne zmieniają nasze życie. Jeśli jesteśmy otwarci na ich nabywanie i rozwijanie, o wiele łatwiej nam funkcjonować w różnych środowiskach, bez względu na to czy są to grupy odniesienia stricte związane z działalnością w wolontariacie, pracą zawodową, czy też na co dzień. Przydatne okazują się wszędzie tam, gdzie mamy kontakt z drugim człowiekiem. Bez wątpienia warto je rozwijać, a można to czynić nie tylko poprzez udział w rozmaitych warsztatach i treningach, ale przede wszystkim w codziennych sytuacjach, czyli wtedy, kiedy zmierzamy się z jakimś konkretnym problemem. Nie będę odkrywca, jeśli powiem, że najlepiej, najszybciej, a zarazem najskuteczniej kompetencji społecznych uczymy się w praktyce. Dlatego wszelkie sytuacje, jakie nam się przytrafiają na co dzień, warto wykorzystywać do ich rozwoju. Stawiać sobie pytania: jak mogę to rozwiązać, co zrobić, aby poprawić jakość relacji między mną a tą konkretną osobą, co sprawiło, że pojawił się problem, co ja czuję, a co ta osoba może czuć będąc w takiej sytuacji? Itp. Przyjrzenie się z bliska konkretnej sytuacji i refleksja nad nią pozwoli nam wypracować właściwe rozwiązanie.

# Relacje z osobami niedojrzałymi emocjonalnie, cz. 2

W poprzednim artykule opisałam czym jest niedojrzałość emocjonalna oraz jakie mechanizmy obronne i schematy zachowań występują u takich osób. Ich egocentryzm, ograniczona empatia i autorefleksja, wycofywanie się z relacji, gdy pojawia się w nich bliskość oraz stosowanie niedojrzałych sposobów radzenia sobie z rzeczywistością sprawiają, że relacje z nimi z reguły są trudne. Warto zdawać sobie sprawę z tego, jaki wpływ może wywierać na nas kontakt z osobami niedojrzałymi emocjonalnie oraz jak postępować, by chronić własne granice.

## Jak wpływa na nas kontakt z niedojrzałymi emocjonalnie osobami?

Kontakt z osobami niedojrzałymi emocjonalnie jest wyczerpujący. Wiele zależy jednak od tego, czy są one naszymi rodzicami, partnerami, znajomymi z pracy itd. Z pewnością bycie wychowywanym przez emocjonalnie niedojrzałych rodziców może być traumatycznym doświadczeniem, które będzie miało wpływ na całe nasze życie.

Radzenie sobie z niedojrzałymi emocjonalnie znajomymi z pracy może być zaś mniej obciążające. Pracę można bowiem choćby zmienić, natomiast nie da się cofnąć czasu i odmienić najważniejszego dla kształtowania naszej psychiki okresu życia, jakim jest dzieciństwo. Dużym wyzwaniem jest przepracowanie w dorosłości trudnych doświadczeń z dzieciństwa tak, aby nie wywierały one destrukcyjnego wpływu na nasze obecne życie. Trudne może być również ułożenie swoich relacji z niedojrzałymi emocjonalnie rodzicami w dorosłości – tak, by nie krzywdziły nas one dalej.

W kontakcie z osobami emocjonalnie niedojrzałymi często czujemy się niedocenieni. Próby wywołania ich pozytywnej reakcji i zadowolenia to syzyfowa praca. Z natury bowiem nic nie uszczęśliwia niedojrzałych emocjonalnie osób na dłużej. Często trudno jest to nam zrozumieć – przecież kiedy ktoś daje nam coś z siebie (np. poświęca dla nas swój czas), czujemy wdzięczność i satysfakcję.

Niezależnie jednak co zrobimy dla osoby niedojrzałej emocjonalnie, będzie się ona zachowywała jakby to było zbyt mało. Wszelkie pozytywne reakcje, nawet jeśli się pojawiają, szybko znikają. W efekcie czujemy się tak, jakbyśmy nie trafili, pomylili się w ocenie pragnień drugiej strony. Ponadto, kiedy oferujemy jej emocjonalne wsparcie, zwykle kończymy z poczuciem frustracji. Takie osoby często nie są zdolne emocjonalnie przyjąć tego, co chcemy im dać.



Do niedojrzałych emocjonalnie osób trudno jest się zbliżyć i dzielić z nimi coś autentycznego. Jest to szczególnie uciążliwe, jeśli tworzymy z nimi bliskie relacje, jak np. małżeństwo. Możemy odczuć, że czują się niekomfortowo, kiedy próbujemy się im zwierzyć. To dlatego, że stają się nerwowe, gdy ktoś chce dzielić z nimi bliskość emocjonalną. Wywołuje to w nich poczucie przytłoczenia, ponieważ nigdy nie zostały nauczone głębokiego przeżywania emocji bez popadania w emocjonalną destabilizację. Aby poradzić sobie z tym dyskomfortem, starają się wówczas blokować nasze emocje lub ignorować je. Mogą udzielać powierzchownych, nieprzemyślanych porad, spłycać rozmowę, przerywać, kierować uwagę na siebie, okazywać zniecierpliwienie i nonszalancję.

Na skutek tego, że osoby emocjonalnie niedojrzałe preferują komunikację pozbawioną głębi, skupioną na błahostkach, plotkach i mało znaczących kwestiach, możemy czuć się samotne w tworzonej z nimi relacji. Komunikują nam one bardzo wyraźnie, że nie są zainteresowane budowaniem z nami głębszej więzi. Czujemy się lekceważeni, opuszczeni i sfrustrowani brakiem autentycznego zainteresowania naszymi sprawami.

Osoby niedojrzałe emocjonalnie najczęściej zakładają, że chcemy być dokładnie tacy jak one. Jeśli są naszymi rodzicami, nie dążą do tego, by poznać nas jako dorosłych ludzi – dowiedzieć się jakie są nasze obecne cele, marzenia, zainteresowania, poglądy itd. Bagatelizują nasze wewnętrzne doświadczenia z góry zakładając, że lubimy to samo co oni i chcemy tego samego co oni.

To, co może nam bardzo doskwierać w kontakcie z nimi, to często występująca u nich potrzeba kontrolowania innych. Starają się one wytwarzać w swoich bliskich poczucie, że zawsze powinni być dla nich wsparciem emocjonalnym, niezależnie jak dużych poświęceń to wymaga. Uważają, że to ich bliscy są odpowiedzialni za budowanie ich stabilności emocjonalnej. Swoim oczekiwaniom i żądaniom nadają moralizatorski ton. Uważają, że ludzie,

którzy ich otaczają mają moralny obowiązek zaspokajania ich potrzeb. Natomiast każdy, kto się im sprzeciwia jest w ich mniemaniu złym człowiekiem.

Osoby niedojrzałe emocjonalnie wywołują w nas wrażenie, że musimy chodzić wokół nich na paluszkach, aby chronić ich ego. Rzadko czują potrzebę wykonania emocjonalnej pracy nad sobą tak, aby potrafić budować z innymi wysokojakościowe relacje. Nie starają się zachowywać w sposób taktowny i cierpliwy czy też okazywać innym wyrozumiałości. Spotkania z nimi czy też dzielenie życia sprawia, że czujemy się znużeni, wykończeni, poddenerwowani i pozbawieni energii. Jednocześnie możemy czuć się pobudzeni w nieprzyjemny sposób.

### **Czy oni mogą się zmienić?**

Kiedy odkryjemy już, że bliska nam osoba prawdopodobnie jest niedojrzała emocjonalnie, zwykle zadajemy sobie pytanie: czy jest szansa, że ona się zmieni? To zupełnie zrozumiałe – z jednej strony zależy nam na chronieniu relacji, ale z drugiej chcemy bronić się przed emocjonalnym wyczerpaniem związanym z przebywaniem z takimi osobami.

Lindsay C. Gibson w swojej książce pt.: *Niedojrzali emocjonalnie. Jak wyznaczać granice i budować świadome relacje* pisze o czymś, co określa jako „fantazje uzdrowicielskie”: Jeśli kiedykolwiek udało ci się dojrzeć łagodniejszą stronę niedojrzałej emocjonalnie osoby, możesz wierzyć, że musi być jakiś sposób na zbudowanie z nią bardziej autentycznej, opartej na wzajemnym szacunku relacji. Niezależnie od tego, jak byłeś traktowany przez tę osobę, być może wciąż liczysz na to, że bliższa relacja między wami jest możliwa. Nadzieja, że ta osoba któregoś dnia stanie się bardziej empatyczna i dostępna emocjonalnie, to coś, co nazywam „fantazją uzdrowicielską”. Fantazja ta motywuje cię do poszukiwania sposobu, który pozwoliłby ci emocjonalnie osiągnąć tej osoby i wreszcie stworzyć między wami satysfakcjonującą więź.

Takie przekonanie pomagało nam zwłaszcza wtedy, gdy jako dzieci byliśmy wychowywani



**Do niedojrzałych emocjonalnie osób trudno jest się zbliżyć i dzielić z nimi coś autentycznego. Jest to szczególnie uciążliwe, jeśli tworzymy z nimi bliskie relacje, jak np. małżeństwo. Możemy odczuć, że czują się niekomfortowo, kiedy próbujemy się im zwierzyć. To dlatego, że stają się nerwowe, gdy ktoś chce dzielić z nimi bliskość emocjonalną.**

przez emocjonalnie niedojrzałych rodziców. Wiara w to, że kiedyś uda się nam zbudować z nimi głęboką relację, w której będziemy zauważani, pozwalała nam przetrwać.

Oczywiście, z takimi osobami mogą wiązać się również dobre chwile i wspomnienia. To właśnie one dają nam nadzieję na trwałą poprawę relacji. Takie osoby, zwłaszcza, gdy nie znajdują się pod wpływem stresu i innych silnych emocji oraz gdy robimy to, czego sobie życzą, również mogą okazywać życzliwość. Nie muszą być całkowicie pozbawione empatii. Po prostu kierujące nimi mechanizmy obronne tłumią ich możliwość współodczuwania.

Co więcej, jeśli zdarzy się nam doświadczyć serdeczności od takich osób, zwykle na długo zapada nam to w pamięci – w końcu jest to coś nieoczekiwanie przyjemnego. Niestety, wspomniane mechanizmy obronne sprawiają, że niedojrzałym emocjonalnie osobom trudno jest się zmienić. Stale czują się zagrożone, a ten brak poczucia bezpieczeństwa aktywizuje mechanizmy obronne. Pod wpływem pierwszych odczuć niepokoju takie osoby na nowo atakują, żądają, krytykują itd.

Jak pisze Lindsay C. Gibson, trwała zmiana wymagałaby ogromnej pracy, do której należałoby m.in. zyskanie wglądu w swoje postępowanie, przepracowanie traum oraz przeorganizowanie struktury swojej osobowości.

Bywa, że niektóre niedojrzałe emocjonalnie osoby mogą łagodnieć z wiekiem. Z drugiej strony, ich negatywne cechy mogą przybierać na sile. Zwykle jednak ich egocentryczna postawa nie zmienia się.

### **Jak sobie radzić z takimi osobami?**

Ciągłe zadawanie sobie pytania – czy ta osoba może się zmienić? – może doprowadzić nas do przewlekłego zmęczenia. Co więc można zrobić? Dobrym początkiem będzie zadanie sobie pytania, jak my sami zamierzamy się zmienić oraz zmienić nasze postępowanie w sytuacji, gdy upragniona zmiana osoby niedojrzałej emocjonalnie nie nadejdzie. W takiej sytuacji mamy do wyboru dwie podstawowe opcje: możemy pograżać się w trudnych emocjach, jakie ta osoba w nas wywołuje – w żalu, złości, zniechęceniu, bezsilności oraz ulegać presji, jaką wytwarza, bądź możemy zmienić nasze podejście do tej osoby tak, by poczuć się silniejszymi i bardziej pewnymi siebie. Taka zmiana podejścia płynie z zaakceptowania faktu, że niedojrzała emocjonalnie osoba prawdopodobnie nigdy trwale się nie zmieni.

Oto wskazówki, które mogą pomóc nam radzić sobie w kontakcie z osobą niedojrzałą emocjonalnie:

| Zrezygnuj z marzeń i fantazji o zmianie takiej osoby. Postaraj się zrozumieć jak trudne jest dokonanie takiej zmiany. Może ci to pomóc przestać żyć fałszywą nadzieją i zacząć budować swoją rzeczywistość w oparciu o to, co jest, a nie czego byś chciał.

| Staraj się zachować obiektywność obserwując zachowanie osoby niedojrzałej emocjonalnie oraz swoje reakcje na to zachowanie. Pamiętaj, że nie musisz ulegać jej wpływowi – aby się mu oprzeć, staraj się zachować świadomość tego, że jesteś niezależną osobą, która posiada dużą wartość. Zacznij uważnie obserwować co dzieje się w waszych interakcjach. Nie musisz automatycznie godzić się z tym, co mówi druga strona. Masz prawo w kulturalny sposób przedstawić własne stanowisko. Staraj się jednak porozumiewać w obiektywny i neutralny sposób, bez ujawniania silnych emocji. Osoby niedojrzałe emocjonalnie usilnie starają się nakłaniać innych do poddania się ich sposobowi myślenia. Naszym zadaniem jest wówczas zostać „przy sobie” pamiętając o własnej indywidualności. Oczywiście każdy z nas ma prawo zmieniać poglądy czy spojrzenie na daną sprawę. Ważne jest jednak, by ta zmiana nie była efektem wywierania na nas presji, a własnej refleksji.

| Pamiętaj o swoim prawie do wyznaczania granic. Jeśli zachowania niedojrzałej emocjonalnie osoby ranią cię, masz prawo przerwać interakcję i wycofać się z kontaktu. Podobnie możemy zachować się, gdy druga strona wykorzystuje nas, stara się wywierać presję bądź przymus. Jednocześnie warto pamiętać, że nie musimy stawiać granic dopiero wtedy, gdy czujemy się wyczerpani. Możemy to zrobić na długo wcześniej, w trosce o swoje zdrowie emocjonalne. Mamy prawo zrobić to również wówczas, gdy dana interakcja po prostu nie sprawia nam przyjemności.

| Jeśli emocjonalnie niedojrzała osoba stara się obsadzić cię w roli swojego wybawiciela, nie musisz się na to godzić. Możesz z takim zasugerować jej, aby poprosiła o pomoc kogoś innego. Do twoich obowiązków nie należy rozwiązywanie problemów innych

osób, jeśli czujesz, że w jakiś sposób obciąża cię to emocjonalnie. Dobrze jest zachować świadomość, że naszym obowiązkiem nie jest również branie odpowiedzialności za czyjeś poczucie własnej wartości. Nie musimy bezustannie podbudowywać wiary w siebie innych, dorosłych ludzi.

| Naszym obowiązkiem względem samych siebie jest również stawianie granic, kiedy ktoś wyśmiewa nas lub szydzi z naszych poglądów, wartości, decyzji. Nie należy wierzyć w to, że „za bardzo się przejmujemy” czy że „jesteśmy przewrażliwieni”. Mamy prawo czuć się źle, gdy ktoś nieodpowiednio nas traktuje oraz komunikować to i przerywać z tego powodu interakcję.

| Jeśli niedojrzała emocjonalnie osoba to nasz rodzic, może być to dla nas trudne do





przyjęcia. Kulturowy i emocjonalny przekaz każe nam wierzyć, że nasi rodzice zawsze postępują dobrze. Mimo to warto spróbować w sposób obiektywny i zdystansowany dokonać oceny zachowań swoich rodziców, np.: „To prawda, że w dzieciństwie mama była dla mnie miła i chętnie się ze mną bawiła. Nigdy jednak nie próbowała chronić mnie przed krytycznym i przemocowym ojcem. Przyznawała mu rację po to, by się nie narażać, choć miała różne możliwości wyjścia z naszej trudnej sytuacji. Robi tak do dziś. To nie jest zachowanie emocjonalnie dojrzałej osoby”. Dokonywanie takich kierowanych racjonalnością, a nie emocjami ocen pozwala nam widzieć te osoby w sposób bardziej realistyczny i w oparciu o tę prawdę budować swoje obecne relacje z nimi.

- | Osoby niedojrzałe emocjonalnie często zaprzeczają faktom lub zniekształcają rzeczywistość na swoją korzyść. Próby skłonienia ich do racjonalnego myślenia bywają bardzo frustrujące. Dlatego czasem lepiej jest zaakceptować prawo tych osób do widzenia świata w swój własny sposób. Oczywiście nie oznacza to, że musimy akceptować ich zniekształconą wersję rzeczywistości i powstrzymać się od wypowiedania swoich opinii. Chodzi tylko o to, by nie brać na siebie ciężaru przekonywania osoby niedojrzałej emocjonalnie, że jej myślenie jest błędne.
- | Niekiedy kusi nas, by zrezygnować z troski i lojalności wobec samych siebie po to, by zadowolić osobę niedojrzałą emocjonalnie. Jest to jednak droga donikąd i warto o tym pamiętać. Jeśli postępujemy w ten sposób, osoby niedojrzałe emocjonalnie uczą się, że w łatwy sposób można nas nakłonić do przekraczania własnych granic. W nas natomiast narasta frustracja i rozczarowanie, a co najważniejsze – upragniona przemiana osoby niedojrzałej emocjonalnie nie nadchodzi. Zawsze powinniśmy traktować priorytetowo własne zdrowie emocjonalne i fizyczne.

Jeśli z jakiegoś powodu pozostajemy w relacji z osobą niedojrzałą emocjonalnie, starajmy się zwiększać swoją wiedzę na temat sposobów działania takich osób. Zrozumienie tych schematów pozwoli nam nie ulegać im. Czasem osoby niedojrzałe emocjonalnie budują wizerunek, który niesie wrażenie, że są silne i pewne siebie oraz że racja leży po ich stronie. Najczęściej płynie to z ich braku elastyczności i przeświadczenia o własnej nieomyślności. W kontakcie z takimi osobami możemy zacząć wątpić w siebie. Wówczas łatwiej dajemy się zdominować. Chroni nas przed tym wiedza o dynamice postępowania takich osób – dlatego warto ją zgłębiać.

### **Literatura:**

L. C. Gibson, *Niedojrzali emocjonalnie. Jak wyznaczać granice i budować świadome relacje*, Kraków 2024.

**Staraj się zachować obiektywność obserwując zachowanie osoby niedojrzałej emocjonalnie oraz swoje reakcje na to zachowanie. Pamiętaj, że nie musisz ulegać jej wpływowi – aby się mu oprzeć, staraj się zachować świadomość tego, że jesteś niezależną osobą, która posiada dużą wartość**



MARIA LELEK

# Ekspozycja na ZŁE TREŚCI

W erze cyfrowego zalewu informacji trudność sprawia przesianie informacji dla nas pożytecznych i wartościowych. Bywa, że pomimo naszych starań trafiamy na treści nieprzynoszące nam pożytku. Czasami wywołują skrajnie nieprzyjemne emocje, które zaburzają funkcjonowanie. Bez trudu więc można dostrzec problem, jaki rodzi częsta ekspozycja na złe treści.

Najtrudniej, wydaje się, odnaleźć się dzieciom i nastolatkom, u których, naturalnie, umiejętność krytycznego myślenia wciąż znajduje się w fazie rozwoju. To warunkuje często większą naiwność i zaufanie osobom prezentującym dane produkty, idee czy też wydarzenia. Takie bezrefleksyjne pochłanianie publikacji tworzonych przez media, odbywające się na poziomie świadomym bądź nieświadomym, kształtuje tożsamość oraz poglądy młodzieży. Materiały zawierające fałszywe przekonania, nawołujące do hejtu na daną grupę społeczną, szczególnie w przypadku, gdy stają się viralowe, skupiają uwagę dzieci. Traktując to jako zabawę lub też chcąc dopasować się do rówieśników, powielają szkodliwe wzorce. Dodatkowo natykają się także na przekazy niedostosowane do ich wieku, do których potrzebna jest wiedza i dojrzałość charakterystyczna dla osób dojrzałych biologicznie oraz psychologicznie. Skutkuje to wtórnym usprawiedliwianiem oraz normalizacją zachowań i teorii, które od lat są powszechnie potępione przez społeczeństwo (np. nazizm). Sprzyja temu zjawisku także otoczenie, w jakim wychowuje się większość dzieci – generalnie bezpieczne oraz stwarzające możliwości wielokierunkowego rozwoju. Oczywiście jest, że niełatwo w tej sytuacji, zwłaszcza dla adolescentów, przybrać punkt widzenia



**Materiały zawierające fałszywe przekonania, nawołujące do hejtu na daną grupę społeczną, szczególnie w przypadku, gdy stają się viralowe, skupiają uwagę dzieci. Traktując to jako zabawę lub też chcąc dopasować się do rówieśników, powielają szkodliwe wzorce.**

osób sprzed dziesiątek lat, doświadczających ponadto skrajnych wydarzeń, takich jak wojna czy skrajne ubóstwo.

Znaczną grupę zagrożeń, jakie niosą komunikaty płynące z cyfrowego świata, tworzą te dotyczące aparycji. Przyciągają uwagę odbiorców zróżnicowanych tak pod względem wieku, jak i płci. Po pierwsze, sam fakt wystawienia na tak liczne grono osób ucieleśniających „ideał” zachodniego stereotypu wyglądu, może tworzyć, pogłębiać kompleksy, a w efekcie obniżyć nastrój oraz wywoływać zaburzenia obrazu samego siebie. Przyrównując liczbę „perfekcyjnych” homo sapiens, z jakimi mieli styczność nasi przodkowie, XXI wiek proponuje nieporównywalnie więcej okazji na porównywanie się. Taka sztucznie wykreowana rzeczywistość chwieje dobrostanem jednostki. Nie porównujemy się, jak wcześniej, jedynie do naszych rówieśników czy sąsiadów. Teraz zestawiamy siebie z osobami z całego świata, których style życia, otoczenie, genetyka, różnią się znacząco od naszych. Mózg człowieka nie koncentruje się jednak na okolicznościach, ale na prostej rachubie, której efektem jest ocena niejednokrotnie niekorzystna dla nas. Od takiej oceny do utworzenia ustabilizowanych przekonań odnośnie własnej osoby droga bywa niezwykle krótka.

Skrajnie niebezpieczne są treści gloryfikujące zaburzenia odżywiania. Dysfunkcje na tle cielesnym należą do jednych z trudniejszych, zarówno w leczeniu, jak i rekonwalescencji. Powodem jest lekkość wejścia w zaburzenie oraz dewastujące ciało ich skutki. W pogoni za „idealnym” wyglądem bez trudu można się zatracić. Dysmorfofobia coraz częściej pojawia się na podium zaburzeń naszych czasów. Charakteryzuje się występowaniem ciągłych obaw związanych z przekonaniem o nieestetycznym wyglądzie lub budowie ciała. Te obawy nie mają pokrycia w rzeczywistości, a rzekome mankamenty nie są przeważnie zauważalne dla otoczenia.

Wyraźnie dostrzegalnym problemem są również komunikaty wywołujące dezinformację, chaos oraz siejące lęk. Fake newsy, zwłaszcza te, które traktują o zagrożeniu zbrojnym,



**Taka sztucznie wykreowana rzeczywistość chwieje dobrostanem jednostki. Nie porównujemy się, jak wcześniej, jedynie do naszych rówieśników czy sąsiadów.**

katastrofach naturalnych, popełnionych zbrodniach, mogą wywoływać u widza niepożądane konsekwencje, takie jak strach, spadek poczucia bezpieczeństwa, alienację, frustrację. Wyjątkowo odczuwają je osoby z OCD, zaburzeniami nastroju, schizofrenią, dla których taka dawka negatywnych treści może pogłębić trudności, z jakimi zmagają się na co dzień. Obecność w przestrzeni medialnej publikacji o zabarwieniu negatywnym, drastycznym, ma charakter dominujący. Dzieje się tak, ponieważ materiały powodujące wyrzut silnych emocji są pożądane przez ludzki umysł, gdyż dostarczają intensywnych doznań. Wiedza ta umożliwia tworzenie manipulacyjnych treści, mających wpływać na opinie oraz decyzje. Ich widoczność jest wyraźna, na przykład w czasie wyborów rządowych, tragedii narodowych albo też innych wydarzeń owianych widmem podziału opinii publicznej. W celu zwiększenia wyświetleń, polubień, artykułom nadawane są chwytliwe, sugestywne tytuły. Zagłębienie się w ich treść skutkuje frustracją, jak i zachwianiem stałości poznawczej interpretacji rzeczywistości. Wyłaniające się raz po raz teorie spiskowe przedstawiane są jako fakty. Rozdzielenie prawdy od fikcji bywa kłopotliwe. Powstaje dysonans pomiędzy tym co znamy, a tym co próbują przeforsować nam specjaliści od mediów i reklamy.

Ważną kompetencją obecnych realiów jest zdolność weryfikacji zgłębianych przekazów. Warto śledzić oficjalne portale i strony. Dobrze jest również sprawdzać zdobyte referencje w więcej niż jednym odnośniku. Należy pamiętać, iż w przypadku poczucia przytłoczenia konkretnymi treściami, bez wahania możemy je ograniczyć lub wybrać opcję „To mnie nie interesuje”, w trosce o własne zdrowie psychiczne.



JAROSŁAW WADYCH, AGNIESZKA GRĄDZKA-WADYCH

## ZWIEDZANIE MUZEUM II WOJNY ŚWIATOWEJ W GDAŃSKU – jak wygląda dostępność?

Różne instytucje coraz bardziej troszczą się o dostępność dla osób ze specjalnymi potrzebami. Nie chodzi tylko o ludzi z niepełnosprawnościami, ale też na przykład o mamy z dziećmi w wózkach.

Z grupą osób skupionych wokół Tyflopunktu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Bydgoszczy przyjrzeliśmy się dostępności Muzeum II Wojny Światowej, a także stronie internetowej instytucji. W wycieczce uczestniczyli ludzie z dysfunkcjami wzroku i kolega poruszający się na wózku.

Przedstawiamy temat, zachęcając do odwiedzenia tego ciekawego miejsca, obrazującego tragiczny czas historyczny.

## I. DOSTĘPNOŚĆ

Często przed odwiedzeniem obiektu, który nas interesuje, sprawdzamy informacje na jego stronie internetowej. Chcąc opisać dostępność, zaczniemy więc od tego, wybierając dla Czytelników najważniejsze elementy.

### Stan dostępności cyfrowej

Strona internetowa jest w pełni zgodna z załącznikiem do ustawy z dnia 4 kwietnia 2019 roku o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

### Struktura architektoniczna

Budynek muzeum przystosowany jest do zwiedzania przez osoby niepełnosprawne.

Obiekt składa się z 9 pięter, z których część znajduje się pod ziemią. Poszczególne poziomy zajmowane są przez następujące strefy:

- | Poziom 5 Strefa niedostępna (biura)
- | Poziom 4 Restauracja
- | Poziom 3 Strefa niedostępna (biura)
- | Poziom 2 Biblioteka
- | Poziom 1 Strefa niedostępna (biura)
- | Poziom 0 Wystawa archeologiczna
- | Poziom -1 Informacja, wejście, wyjście, parking G1
- | Poziom -2 Sala konferencyjna, parking G2
- | Poziom -3 Wystawa główna, wystawa dla dzieci, wystawa czasowa, kasy, sklep muzealny, sala kinowa, sala konferencyjna, bar, szatnia.

## Opisy dostępności

### 1. Parking

Wyznaczono 6 miejsc parkingowych przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami: 4 miejsca na poziomie G1 i 2 miejsca na poziomie G2. Z parkingu na poziom -1 można dojechać windą.

Wejście główne do budynku znajduje się na placu Władysława Bartoszewskiego, od strony ul. Sukienniczej. Drugie wejście – dla osób np. z wózkami dziecięcymi – oddalone jest od wejścia głównego o około 100 metrów.

### 2. Hol wejściowy

W holu na poziomie -1 znajduje się Punkt Informacji. Lada nie jest obniżona. Przy punkcie informacyjnym jest plan dotykowy rozmieszczenia pomieszczeń. Kolejne plany dotykowe znajdują się przy windach na poziomach: -3, -2, -1 i 0. Na wszystkich poziomach są oznaczenia podłogowe prowadzące do wind, na poziomie -1 – do punktu informacyjnego, a na poziomie -3 – do kas i do wystawy głównej. W punkcie info można wypożyczyć wózek inwalidzki (2 sztuki), a także podręczny plan dotykowy obiektu. Ponadto przygotowane są przewodniki w tłumaczeniu na język migowy oraz z audiodeskrypcją.

Na wszystkie poziomy można dostać się za pomocą windy lub schodów. Wszystkie korytarze są dostępne – szerokie, bez barier pionowych.



### 3. Schody

Przy schodach, po obu stronach, znajdują się poręcze. Krawędzie schodów, niestety – nie zostały oznaczone.

### 4. Windy

W budynku znajdują się cztery windy. Dwie windy – po prawej stronie od wejścia głównego – prowadzą do wystawy, kina, sal konferencyjnych oraz biur, biblioteki i restauracji. Naprzeciw wejścia znajduje się plan dotykowy. Przyciski w windzie są wypukłe i oznaczone alfabetem Braille'a. Plan wyposażony jest w komunikaty głosowe.

Kolejne dwie windy – naprzeciwko wejścia głównego, w głębi holu – prowadzą na wystawy, do kina oraz sal konferencyjnych. Drzwi otwierają się z obu stron. Komunikaty głosowe są bardzo ciche. Przyciski są wypukłe i oznaczone alfabetem Braille'a.

### 5. Łazienki

W budynku są toalety dostępne dla osób z niepełnosprawnościami. Dwie znajdują się na poziomie -3 – jedna z nich przed wejściem na wystawę główną, druga w przestrzeni zawierającej wystawę.

Kolejną taką toaletę umieszczono na poziomie -2.

W pomieszczeniach łazienek jest zamontowana linka do wzywania pomocy. Na ścianach umieszczono poręcze.

### 6. Pies asystujący

Do Muzeum II WŚ można przyjść z psem asystującym. Należy pamiętać o certyfikacie psa i zaświadczeniu o szczepieniu. Psy przewodniki nie muszą nosić kagańców ani być na smyczy. Na miejscu jest zapewniona woda dla zwierząt.

### 7. Wystawa główna i wystawy czasowe

Ekspozycja stała oraz czasowa znajdują się na jednym poziomie. Nie ma między nimi barier pionowych.

Na wystawie głównej oświetlenie jest zmienne. Pomiędzy niektórymi salami kontrast może być bardzo duży (przejście z ciemności w jasność i odwrotnie).

Większość korytarzy i przejść jest szeroka. W sekcjach „Droga do wojny” i „Wrzesień” są przewężenia, które mogą powodować utrudnienia dla osób poruszających się na wózkach.

### 8. Hotel w muzeum

W hotelu jeden z pokoi jest przystosowany do potrzeb osób poruszających się na wózkach. Łazienkę dostosowano dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi.



**Z grupą osób skupionych wokół Tyflopunktu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Bydgoszczy przyjrzelśmy się dostępności Muzeum II Wojny Światowej, a także stronie internetowej instytucji. W wycieczce uczestniczyli ludzie z dysfunkcjami wzroku i kolega poruszający się na wózku.**

## 9. Biblioteka

Biblioteka znajduje się na poziomie +2. Aby do niej dotrzeć, należy poprosić o pomoc pracownika ochrony.

Do biblioteki można się dostać windą, która znajduje się tuż przy wejściu głównym na poziomie -1. W bibliotece można skorzystać z lup i folii powiększających.

## 10. Kino

Sala kinowa znajduje się na poziomie -3. Osoby poruszające się na wózkach mogą zająć miejsca z przodu sali. Wybrane filmy z repertuaru dostępne są z audiodeskrypcją przy użyciu aplikacji Kino Dostępne 2.0.

## II. ZWIEDZANIE

Grupa z województwa kujawsko-pomorskiego zaczęła zwiedzanie od wystawy przeznaczonej dla dzieci, która okazała się ciekawa również dla dorosłych.

Przewodnik poprosił uczestników, by zasiedli w ławach dawnej szkoły i tam posłuchali początku jego opowieści, dotyczącej czasów przedwojennych i lat wojny. Na bieżąco dostosowywał oprowadzanie do specyfiki grupy. Prawie wszystkich przedmiotów można było dotykać. Kustosza wiedział o składzie grupy i dawał w przypadku niektórych eksponatów szczególne pozwolenie.

Zwiedzający zobaczyli między innymi jak zmieniło się wnętrze mieszkania polskiej rodziny, zmuszonej w wyniku okupacyjnych represji do wyprzedawania co cenniejszych rzeczy, by móc kupić jedzenie.

Następnie powędrowaliśmy do kolejnych pomieszczeń wystawowych muzeum.

### Czasy wojenne

Kustosz snuł ciekawą opowieść: – Niemieccy okupanci stosowali eksterminację pośrednią. Dzisiaj dietetycy wyliczają, że w zależności od wieku i tego, co robimy w życiu, powinniśmy spożyć od 2,5 tysiąca do 4,5 tysiąca kalorii dziennie. W czasie okupacji kartka żywnościowa

dla Polaka w Generalnym Gubernatorstwie w limicie dziennym miała 850 kalorii, a dla Żydów w gettach – 450 kalorii.

I pamiętajmy, że choć na tej kartce widnieją nazwy nam bliskie oraz znane, jak chleb, mięso, mleko, kasza, cukier, herbata, kawa – w czasie wojny nie były to produkty, które znamy z dzisiejszych sklepów, lecz ich zamienniki, tak zwane erzace. To znaczy, że w przypadku herbaty jest to mieszanka, maksymalnie 30-40% liści najpodlejszej, najtańszej herbaty z liśćmi innych roślin, pół biedy owocowych. Marmolada – dzisiaj dżem. Z czego była okupacyjna marmolada dla Polaków? Z czerwonych buraków, bo są słodkie, z domieszką może owoców, najczęściej zepsutych, spleśniałych. Kawa? Nie ma kawy. To znaczy jest, ale kupują ją bogacze. Nie można sobie ot tak przeznaczyć części pieniędzy na kupno kawy, więc dorośli piją kawę zbożową. Brakuje jednak dobrego zboża na przyzwoite pieczywo, toteż tym bardziej nie ma go na kawę. Z czego w takim razie jest kawa? Trochę ze zboża, palonego oczywiście, ale głównie z domieszką palonych, zmielonych żołądzi dębu. Nie ma cukru – jest sacharyna. I to wszystko jest strasznie drogie! Jeśli zużyjemy naszą kartkę – co się dzieje szybciej niż 31. czy 30. dnia miesiąca – to przez kilka kolejnych dni głodujemy (ale raczej nie



jesteśmy w stanie, a już na pewno nie jesteśmy w stanie głodzić własnych dzieci!), albo chwytamy porcelanową figurkę baleriny (którą widzieliśmy na początku wystawy), idziemy na rynek i sprzedajemy ją lub wymieniamy na jedzenie. Tak się pozbywamy kolejnych przedmiotów z domu.

### **Rzeczy, które mówią**

– Ekspozycjami zgromadzonymi w Muzeum II Wojny Światowej są przedmioty oryginalne, a nie atrapy! – kontynuował kustosz. – Pochodzą z epoki, której poświęcona została placówka. Znajdują się wśród nich ciężkie czołgi czy towarowy wagon kolejowy, jak i rzeczy o niewielkich gabarytach.

– A propos tego, że zbieramy przedmioty, które mówią – tutaj w gablocie mamy spatynowany, zardzewiały, stary rower z terenu Francji – snuł opowieść przewodnik. – O czym on nam mówi? Mamy wiarygodną, potwierdzoną relację o tym, że właściciel tego roweru używał go do przemykania mięsa, masła, mleka, tłuszczu, boczku, kiełbas z terenów wiejskich do miasta. Omijał zakazy niemieckie, ale żeby ocalić życie i towar, musiał jechać lasami i polami. Musiał unikać posterunków niemieckich. Ryzykował życiem – i w Polsce, i we Francji ryzykowano życiem.

W Warszawie były tak zwane baby z mięsem, w większości przedwojenne służące, pochodzące ze wsi młode kobiety oddane na służbę do miasta, które straciły pracę albo odeszły z niej. Szybko dostrzegły niszę rynkową – „Miasto potrzebuje żywności, a ja mam 5-7 rodzeństwa na wsi, jeszcze żyją rodzice, którzy też cierpią biedę, więc jak wezmę od nich słoninę i sprzedam w mieście, to wszyscy na tym zarobimy – rodzice i ja, jako pośredniczka, a miasto się wyżywi”.

Tabuny tak zwanych bab z mięsem jeździły kolejkami podmiejskimi do Warszawy. Oczywiście Niemcy o tym wiedzieli i te pociągi przeszukiwali, ale praktyka dnia codziennego wyglądała tak, że obie strony się już znały. Po składzie wagonów chodziły te same ekipy przeszukujące i ci sami ludzie jeździli z towarem. Bardzo często można się było z tymi Niemcami

dogadać. Robiono ścięgę, czyli zbierano na łapówkę dla Niemców, a oni udawali, że przeszukują. Jedną czy dwie osoby delikatnie pobili – poszturchali, komuś zabrali jakieś nadmiarowe ilości towaru, żeby samemu nie podpaść. Zdarzało się jednak, że kontrola miała być popisowa, bo przyjechał nadzór z centrali. Wtedy „trzepanie” było ostre, można było sporo towaru stracić i za to trafić na Pawiak, czyli do więzienia na ulicy Pawiej w Warszawie – a niewiele osób przeżyło Pawiak.

### **Uniwersalna waluta**

– W innej gablocie mamy zestaw, o którym my, edukatorzy, żartujemy, że gdyby powtórzono go w naszym sklepiku muzealnym na zasadzie „do it yourself” (zrób to sam – dop. red.), to by był największy hit sprzedażowy muzeum. Jest to sprawny zestaw do pędzenia bimbru, czyli waluty uniwersalnej w każdych zamieszkach, w każdej wojnie – pokazywał przewodnik. – Pamiętacie jedną z pierwszych scen Karguli i Pawlaków (filmu „Sami swoi” – dop. red.) – jak Sowietci podwożą Pawlaka do domu, wyładowują go i ściągają dobytek, m.in. globus. Jeden z Sowietów kręci tym globusem i mówi: „No skażi mienia starik, gdzie nachodzitsia spiryt?”. Pawlak odpowiada: „U mnie słowo droższe od pieniędzy – jak obiecałem, że będzie spirytus, to będzie”. I daje im kanekę spirytusu, na co syn mówi: „Tato, kończy nam się waluta”, a Pawlak: „Spokojnie, dorobimy”.

### **Potworności wojny**

Zwiedzając Muzeum II Wojny Światowej dowiadaliśmy się o potwornościach, których dopuszczano się wobec ludzi w imię głoszonych w latach 30. i 40. XX wieku ideologii: nacjonalizmów niemieckiego i japońskiego oraz komunizmu radzieckiego. W Niemczech pozbawiano życia pacjentów zakładów dla osób z chorobami i zaburzeniami umysłowymi bądź psychicznymi, bo nie pasowali do kreślonej przez państwową propagandę wizji społeczeństwa rasy panów – nadludzi. Rodzinom ofiar mówiono, że ich krewni zostali przewiezieni do nowoczesnych ośrodków leczniczych w Prusach Wschodnich, ale dla dobra pacjentów czasowo nie można się z nimi kontaktować.



**Zwiedzając Muzeum II Wojny Światowej dowiadaliśmy się o potwornościach, których dopuszczano się wobec ludzi w imię głoszonych w latach 30. i 40. XX wieku ideologii: nacjonalizmów niemieckiego i japońskiego oraz komunizmu radzieckiego.**

## **Znikające miasta**

– I Niemcy, i Sowieci odstąpili od paktów haskich, w których była mowa o tym, że podczas wojny można bombardować pewne wydzielone części miast, lecz nie całe miasta – opowiadał kustosz. – Można bombardować lotnisko wojskowe w granicach miasta, fabryki produkujące na rzecz wojska, koszary – ale nie wolno bombardować wszystkiego! Nie wolno bombardować domów mieszkalnych, kamienic, obiektów kultury, zdrowotnych, sakralnych, etc. Niemcy złamali to już w 1936 roku w Hiszpanii podczas wojny domowej, gdzie potraktowali ten kraj jako pewnego rodzaju poligon doświadczalny. Wysyłali tam swoje nowe rodzaje lotnictwa oraz bomb i testowali je na żywym organizmie. Między innymi pod wpływem potężnej katastrofy i bombardowania miasta, Pablo Picasso namalował jeden z najbardziej przerażających obrazów – „Guernica” (od nazwy miasta – dop. red.).

We wrześniu 1939 roku Niemcy stosowali to na masową skalę u nas, bombardując większość polskich miast. Z powierzchni ziemi zniknęło małe miasteczko z około 9 tysiącami mieszkańców, umiejscowione między Łodzią a Częstochową o nazwie Wieluń, które nie miało żadnych związków z wojskiem, wojskowością, wojną, ale Niemcy uznali, że dla postrachu całkowicie je zbombardują. Sowieci zrobili to samo w latach 1939-1940 z Helsinkami, robili to też Japończycy w Azji. W pewnym momencie jednak szala wojny się odwróciła na stronę aliantów i wtedy nastąpiły masowe, dywanowe naloty na Japonię i Niemcy.

Już wtedy niektórzy mówili: „Przesadzamy ze skalą tych nalotów, ale konieczność wojny nas do tego uprawnia”. W ten sposób zniszczono na przykład Drezno – piękne, potężne, zabytkowe miasto w Niemczech.

Naloty na inne miasta i porty były już bardziej uzasadnione – na przykład na port i zakłady przemysłowe w Hamburgu.





**Kustosz fantastycznie opowiadał, jestem bardzo zadowolona z oprowadzania! O niektórych faktach spośród usłyszanych informacji wcześniej wiedziałam. Na początku zwiedzania, gdy mogliśmy obejrzeć odtworzone przedwojenne mieszkania, przypomniałam sobie też przedmioty i meble, jakie znałam z mieszkania moich dziadków.**

Największy jednak nalot II wojny światowej, który spowodował większe ofiary niż nawet wybuch bomby atomowej, to był klasyczny nalot ponad tysiąca bombowców amerykańskich na drewniane w większości Tokio w 1945 roku. Całe miasto zniknęło z powierzchni ziemi, ale jak mówimy – kto mieczem wojuje, ten od miecza ginie – trzeba było nie zaczynać.

### III. WRAŻENIA UCZESTNIKÓW

---

Uczestnicy wycieczki sprawdzającej dostępność muzeum zostali odpowiednio potraktowani – z godnością, z dostrzeżeniem ich potrzeb. Miłym akcentem były prezenty z pamiątkami od dyrekcji muzeum.

Po zwiedzaniu grupa udała się do zabytkowej części Gdańska, by przy smakołykach oraz kawie porozmawiać i integrować się, co kontynuowano podczas podróży powrotnej w pociągu do Bydgoszczy, a także dalej do Torunia.

#### **Przemysław Musiał**

Dla mnie był to spontaniczny wyjazd, bo się trafiła okazja, ale muzeum zrobiło na mnie piorunujące wrażenie! Zwłaszcza na końcu zwiedzania, jak już doszliśmy do wagonów i pan przewodnik opowiedział o Auschwitz, to aż się nogi miękkie robiły!

#### **Damian Szliben**

Wyjazd był długi, ale fajny. Jestem zadowolony z niego, a wrażenia z muzeum są wstrząsające...

#### **Marek Żywiczyński**

W muzeum była dobra obsługa – rzetelna, wszechstronna. Bardzo dobrze się słuchało! Byliśmy we właściwy sposób oprowadzeni. Wydaje mi się, że można by dłużej tam pochodzić. Troszeczkę zabrakło czasu, żeby to wszystko do końca zgłębić.

#### **Mateusz Żywiczyński**

Całe muzeum mi się podobało. Szkoda, że zupełnie wszystkiego nie można dotykać, ale generalnie było ciekawie. Lubię historię, szczególnie tę najnowszą, więc uważam, że warto pojechać do Gdańska do tego muzeum.

#### **Ewa Zujewska**

Interesuję się historią i lubię odwiedzać muzea, toteż dla mnie wizyta w Muzeum II Wojny Światowej była bardzo interesująca. Od dwóch lat marzyłam o zwiedzeniu go i nareszcie to nastąpiło!

Kustosz fantastycznie opowiadał, jestem bardzo zadowolona z oprowadzania! O niektórych faktach spośród usłyszanych informacji wcześniej wiedziałam. Na początku zwiedzania, gdy

możliśmy obejrzeć odtworzone przedwojenne mieszkania, przypominałam sobie też przedmioty i meble, jakie znałam z mieszkania moich dziadków.

A same fakty dotyczące II WŚ – to są wstrząsające rzeczy!

Jestem bardzo zadowolona z wyjazdu. Chętnie pojechałabym na Westerplatte, gdzie jest oddział tego muzeum.

### **Przemysław Lisewski**

Muzeum okazało się bardzo ciekawe. Przewodnik szeroko opowiadał o różnych wydarzeniach i dużo można było się dowiedzieć. Całość wyjazdu przebiegła w miłej atmosferze. Jestem bardzo zadowolony z naszej wycieczki do Gdańska.

### **Małgorzata Dobrzyńska**

Ten wyjazd to bardzo dobra inicjatywa! Pani Julita z Tyflopunktu bardzo dobrze go zorganizowała i za to jej się należą wielkie brawa!

Z wszystkim człowiek nie jest w stanie się zapoznać, a w naszym przypadku – osób niewidomych – to jedynie gdy przewodnik coś opowie albo czegoś można dotknąć. Wszystkiego jednak nie można dotknąć. W muzeum plusem była właśnie możliwość dotykania – starych filiżanek, liczydła i innych rzeczy. Siedzieliśmy w dawnych szkolnych ławkach. Dla widzącego to banalne, bo rzuci okiem. Dla nas jednak takie możliwości to są ważne rzeczy!

Samo wejście do muzeum to już wstrząsające przeżycie, chociażby poprzez muzykę. Po tłach muzycznych można się zorientować jak poważna jest tematyka muzeum. I też trochę wstrząsających historii opowiedział pan przewodnik – mordowano, jak wiadomo, chociażby niepełnosprawnych. Niemcy robili czystkę. Znamy te fakty z historii, ale tutaj przybliżył je nam...

Bardzo dobrze, że takie muzeum jest. Każdy powinien chociaż raz tam być! Poczuć tematykę...

## **IV. PODSUMOWANIE**

Zauważmy, że z wycieczki wynika, iż w dostępności ważny jest nie tylko plan tyflograficzny czy podjazd dla wózków, ale i możliwość skorzystania z miejsc siedzących podczas zwiedzania, dotykane eksponatów czy nawet tło muzyczne, które pomaga dodatkowo coś zrozumieć, wyobrazić sobie, skojarzyć.

## **V. DANE TELEADRESOWE PLACÓWKI**

Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku  
Plac Władysława Bartoszewskiego 1  
80-862 Gdańsk

Kontakt:

tel.: +48583237520

e-mail: sekretariat@muzeum1939.pl

strona [www: muzeum1939.pl](http://www.muzeum1939.pl)



ANNA RÓZGA

# Nieobojętni na zło



Czy łatwo jest przeciwstawiać się złu, czy raczej wygodniej stać obojętnie z boku i przyglądać się rozwojowi wydarzeń? Odpowiedź jest chyba prosta. Ale pytanie wcale nie jest bezpodstawne. Skłonił mnie do niego Piotr Domalewski w swoim nowym filmie: „Ministranci”, o którym chciałabym Wam dzisiaj opowiedzieć.

Gdy pojawiają się tak ważne pytania, można by przypuszczać, że będziemy mieć tu do czynienia z dziełem ciężkim, wręcz przytłaczającym swoją powagą. Ale okazuje się, że wcale nie, gdyż o istotnych sprawach można opowiadać także w nieco humorystycznej konwencji komediodramatu, przeplatając z sobą śmiech i łzy.

Film opowiada o czterech chłopcach, którzy są ministrantami w jednej z miejskich parafii. Traktują oni swoją wiarę naprawdę poważnie. Widzą przejawy niesprawiedliwości i obojętności na zło w swoim otoczeniu, również w Kościele. Na przykład bardzo ich dotyka, gdy pieniądze, które zbierali dla biednych parafian, zostają zagarnięte przez przyjezdnego rekolekcjonistę na potrzeby kurii. Porusza ich bieda czy przemoc, jakiej doświadczają inni. Chcą zwrócić uwagę dorosłym na ich nieuczciwe, czy nawet okrutne postępowanie i zaradzić skutkom ich błędów. Próbują naprawić świat na własną rękę. Pytanie, czy środki, jakich w tym celu używają, są w porządku. Trzeba przyznać, że w dążeniu do swoich celów dzieciaki wykazują się nie lada pomysłowością i ofiarnością i że łączy ich prawdziwa przyjaźń, o której niejeden by marzył. Film zadaje pytanie: gdzie jest złoty środek pomiędzy radykalizmem moralnym wynikającym z wiary, a prawdziwie dobrym postępowaniem i czy rzeczywiście można dążyć do dobra wszelkimi sposobami?

W rolach głównych wystąpili: Tobiasz Wajda jako Filip, Bruno Błach-Baar jako Gustaw oraz Mikołaj i Filip Juszczakowie jako chłopcy o ksywkach „Kurczak” i „Mały Kurczak”. Dzieło to zostało nagrodzone Złotymi Lwami podczas Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni.



**O istotnych sprawach można opowiadać także w nieco humorystycznej konwencji komediodramatu, przeplatając z sobą śmiech i łzy.**

Podobał mi się ten film. Jest zabawny, trzymający w napięciu, choć nie zawsze pogodny. Jeśli będziecie mieli okazję go obejrzeć, nie pożałujecie.

Zob.:

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Ministranci\\_\(film\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ministranci_(film))



ELŻBIETA GUTOWSKA-SKOWRON

## Lipcowa fraszka

*Lubię wieczory i poranki  
lipca pięknego co zza firanki  
słońce rozsiewa tak rozrzutnie  
nim krótką drzemkę sobie utnie.*

*Przetaczające się deszcze  
i z piorunami burze jeszcze,  
w nozdrzach woń łąki świeżej  
lubię tak bardzo, nie wierzysz?*

*Chodź ze mną tam gdzie trawy młode  
i nie patrz proszę na pogodę,  
zanurz się w zieleń wilgotną  
gdzie krople rosy cię dotkną.*

*Zostaw za sobą spekulacje,  
zostaw życiowe kalkulacje,  
zrzuć z ramion wielkie ciężary  
i pozwól sobie na wagary.*



## Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich

### Zapraszamy do Warszawy:

- | 760 Beneficjentów fundacyjnego projektu: 5 dni, 4 noclegi w hotelach sieci Arche, kilkadziesiąt imprez towarzyszących Konferencji REHA
- | Przyjaciół Fundacji z całego świata
- | Przedstawiciele władz i mediów, dla których idea wyrównywania życiowych szans obywateli z niepełnosprawnością jest ważna
- | Wystawców działających w sferze dostępności otoczenia i informacji
- | Ekspertów specjalizujących się w dziedzinie nowoczesnego podejścia do procesu usprawniania osób z dysfunkcją wzroku
- | Mieszkańców stolicy, Mazowsza i całego kraju interesujących się światem dźwięku i dotyku, w którym wzrok zastępują inne zmysły
- | III edycja konferencji „Warsaw Vision – miasto przyjazne dla niewidomych” – Centrum Nauki Kopernik (16 września)
- | Accessibility EXPO 2026 – międzynarodowa wystawa nowoczesnych technologii adaptacyjnych i dostępnościowych – Pałac Kultury i Nauki (15-16 września)
- | IV edycja Spotkania Wschód-Zachód – Centrum Nauki Kopernik (16 września)
- | „Welcome Everyone” – koncerty, konkursy z nagrodami, poczęstunek – Park Agrykola (13 września)
- | manifestacja „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?” – ul. Wiejska 4/6/8 – pod Sejmem RP (14 września)
- | niezwykła, integracyjna gra terenowa „Olimpiada Szansy” – Park Agrykola (14 września).

na największe w historii spotkanie naszej społeczności w dniach 13-17 września, w którego ramach odbędą się między innymi:

- | XXIV edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND – Centrum Nauki Kopernik (15-16 września)

W ramach obchodów jubileuszu 35-lecia działalności, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem organizuje spotkanie naszej społeczności z osobami szukającymi wyjątkowych przeżyć i doświadczeń, w których nie wzrok ma decydujące znaczenie, lecz słuch i dotyk.

Udział w konferencji i wszystkich atrakcjach jest bezpłatny.

Zapisz się  
tutaj!



Bądź  
na bieżąco!

