

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

2/2026 (196)

**NOWA PREZES
INTEGRACJI**

**KOMFORTKI
W WARSZAWIE**

**FILANTROPIA
I WSPÓŁCZESNY
WOLONTARIAT**

**UNIWERSYTETY
TRZECIEGO
WIEKU**

**ALTERNATYWNE
WŁOSY**

**DZIEWCZYNA
Z FIOLETOWĄ
NOGĄ**



JAK DBAĆ O WIZERUNEK



JUSTYNA CUŹE, SPECJALISTKA HR

**NIEWIDZIALNI
PRACOWNICY**

**PODATEK
OD AMBICJI ZAWODOWYCH**

W numerze 2/2026

■ FAKTY I OPINIE

- 3. **Od redaktora...** • Tylko zmiana jest pewna
- 4. **Z kraju** • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, NGO...
- 7. **Jak zamówić „Integrację”?**

■ NASZE SPRAWY

- 8. **Listy Czytelników**
- 10. **Gość Integracji – Anna Szygenda, Prezes Zarządu Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Fundacji Integracja** • Zmiany i kontynuacja
- 15. **11. edycja Konkursu „Lider Dostępności”** • Dostępność, czyli konieczność
- 17. **Ogłoszenie** • Wolontariat w Integracji
- 18. **Gość Integracji – Paweł Łukasiak, Prezes Fundacji Rozwoju Filantropii w Polsce** • Od „dawania” do budowania relacji

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 21. **Pracownicy i pracodawcy** • Niewidzialni na rynku pracy
- 24. **Dzień ze specjalistką HR** • Podatek od ambicji
- 28. **Dziewczyna z Fioletową Nogą** • Proteza symbolem wolności i samoakceptacji
- 31. **Medytacja dnia codziennego** • W oczach drugiego
- 32. **Poradnik dla każdego** • Co ludzie powiedzą, czyli wizerunek kontrolowany
- 35. **Rozkosze umysłu** • Nie daj się okraść!

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 36. **Komfortkowa mapa Warszawy** • Tylko 15 komfortek w stolicy?
- 38. **W chorobie onkologicznej** • Włosy alternatywne
- 43. **Non stop dyżur** • Człowiek od bycia offline
- 44. **Stylistka, edukatorka i kreatorka wizerunku** • Druga skóra, czyli jak wyglądać i czuć się dobrze
- 47. **Duchowe krajobrazy** • Gdzie masz buty?

■ KULTURA I EDUKACJA

- 48. **Uniwersytety Trzeciego Wieku** • Senior słuchacz
- 51. **Inny punkt widzenia** • Tematy tabu
- 52. **Pierwszy raz samolotem** • Z białą laską przez świat: Londyn
- 60. **Kalejdoskop** • Polecamy filmy, seriale i książki
- 62. **Informator Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych (1)** • System orzecznicy na nowych zasadach
- 64. **Informator PFRON (55)** • Transformacja cyfrowa w PFRON
- 65. **Informator ZUS (67)** • Zmiany w orzecznictwie lekarskim w ZUS od 2026 r.
- 68. **Zamówienie numeraty „Integracji”**





TYLKO ZMIANA JEST PEWNA

DRODZY PRZYJACIELE! Po ośmiu latach za sterami Integracji postanowiłam przekazać je w zaufane ręce: nowym Zarządom Fundacji Integracja i Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji – z Anną Szygendą na czele obydwu organizacji, wieloletnią członkiem Zarządu i szefową finansów. Poznacie ją bliżej w rozmowie na s. 10–14.

Zmiana następuje także na czele naszych mediów: magazynu i portalu. Będzie je prowadzić doświadczona redaktorka i wieloletnia wydawczyni „Integracji” Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha, która zaprezentuje się w nowej roli – poniżej, w tym edytoriale, i w bardzo ważnej rozmowie z prezes Szygendą.

Wierzę, że zmiany, których dokonałam, przyniosą nowe pomysły, ciekawe rozwiązania i dalszy rozwój naszych organizacji.

Dziękuję za wspólne lata, które były wielkim wyzwaniem, ale też przygodą i dużą przyjemnością. Będę nadal z Integracją, ale w innych rolach, mniej eksponowanych, a bardziej doradczych.

Na pewno spotkamy się jeszcze nie raz. Do zobaczenia!

Ewa Pawłowska

DRODZY CZYTELNICY! Witam się z Wami w nowej zaszczytnej funkcji i dziękując, podchodzę do niej z pokorą i uważnością. Z jednej strony znam magazyn jak własną kieszeń, miałam tu przez lata duże pole do popisu, a z drugiej – mam wizję i gotowość na nowe otwarcie. Najważniejsze jest jednak to, że przejmuję media Integracji w dobrej kondycji, nadal potrzebne Wam i oczekiwane, z misją i planem na cały rok. Śpieszę bowiem poinformować, że wydamy w tym roku cały numer o sporcie (4/2026), cały o kulturze (5/2026), a także numer 200. (!). I to jest wyzwanie – które chętnie podejmuję, licząc na zespół redakcyjny działający od marca w zmienionym, ale jak zawsze kreatywnym składzie. Widać, że slogan „tylko zmiana jest pewna” ma się dobrze i u nas.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU I WOLONTARIATU

Zachęcamy do korespondencji z nami! Każdy artykuł opatrzyliśmy adresem mejlowym autora. To zachęta, abyście pisali, dzielili się swymi przemyśleniami i uwagami, ale też podsyłali naszym autorom tematy,

historie i bohaterów. Ja również zapraszam do kontaktu: agnieszka.sprycha@integracja.org. Budujmy relacje, pokonujemy samotność i nie dajmy się wykluczać.

Zapraszamy do współpracy z redakcją także w ramach wolontariatu! Można wraz z nami pisać, robić zdjęcia, filmować, redagować, robić korekty... Czekamy na ludzi młodych i starszych, tych, którzy chcą poznać pracę w mediach, i tych, którzy już są poza zawodem, ale nie złamali pióra, mają doświadczenie i chęć tworzenia. Zwróćcie, proszę, uwagę na ogłoszenie na s. 17.

Mamy w tym numerze dwa teksty powstałe w ramach wolontariatu: debiutanta (na s. 52–59) i seniora (s. 48–50). Dziękujemy za nie. Mamy nadzieję, że będą inspiracją i napłynie do nas fala zgłoszeń wolontariuszy.

PRACUJECIE DLA SIEBIE I NAD SOBĄ

O tym jest ten numer „Integracji”. O wizerunku. Przeczytacie historie życia, zwierzenia, porady, rozmowy o tym, jak stworzyć siebie zgodnie z potrzebami, marzeniami, celami, ale też nowoczesnie atrakcyjnie i... skutecznie. I jak z tym nie przesadzić.

Ileż w tym numerze pada zdań pod rozwagę! Na przykład w felietonie *W oczach drugiego*, napisanym przez Michała Cichego: „Lustro jest archetypem wizerunku. Jest bezstronne i obiektywne. Pokazuje nam nie to, co chcielibyśmy mieć, tylko to, co mamy”. (...) „Warto ćwiczyć w sobie wewnątrzsterowność. Uniezależnienie od cudzych oczu, opinii i wymagań” (s. 31).

Felietony dają taką swobodę wypowiedzi jak żaden inny gatunek. Nie są też łatwe do napisania, dlatego cieszy nas powrót na łamy „Integracji” Doroty Próchniewicz i jej przenikliwej oceny rzeczywistości (s. 43).

POLECAMY PUBLIKOWANIE MATERIAŁÓW W ETR

Ta dobra praktyka powinna się rozwijać, aby czynić usługi, produkty i informacje dostępnymi dla wszystkich. Dajemy dobry przykład, licząc na to, że inni wydawcy podążą naszym śladem i będziemy sobie bliżsi w nurcie życia społecznego i w małych wspólnotach. ■

Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha
redaktor naczelna magazynu „Integracja”
i portalu Niepelnosprawni.pl

W POLITYCE

REFORMA SYSTEMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Rząd przygotowuje rewolucyjną reformę systemu pomocy społecznej (projekt UD315). Projekt ustawy zakłada istotną zmianę podejścia do opieki nad osobami starszymi, niepełnosprawnymi i wymagającymi wsparcia. Kluczowa idea reformy jest prosta: domy pomocy społecznej (DPS) mają przestać być podstawową formą pomocy, a stać – rozwiązaniem ostatecznym. Główne założenia reformy:

- Przesunięcie ciężaru z opieki instytucjonalnej na usługi środowiskowe: opiekuńcze, asystenckie i specjalistyczne – dopiero po ich wyczerpaniu możliwe skierowanie do DPS.
- Rozwój mieszkań wspomaganych i treningowych, promujących samodzielność (deinstytucjonalizacja).
- Zanim zostanie się przyjętym do DPSu, musi zostać udokumentowane, czy otrzymało się pomoc w ramach wsparcia środowiskowego.
- Większa rola samorządów i pracowników socjalnych: szczegółowe wywiady środowiskowe, poprawa wynagrodzeń i warunków pracy.

Reforma jest odpowiedzią na wyzwania demograficzne i ma poprawić jakość życia beneficjentów opieki społecznej. Krytycy podkreślają potrzebę realnych nakładów na usługi lokalne i dostępu do tych usług. Projekt jest na etapie konsultacji; planowane jest jego wejście w życie w tym roku.

CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Narodowy Fundusz Zdrowia zapowiada zmiany w funkcjonowaniu Centrów Zdrowia Psychicznego (CZP), podkreślając, że nowy model nie oznacza zwiększenia biurokracji ani dodatkowych obowiązków dla personelu medycznego.

Jak wyjaśnia NFZ, celem reformy jest przede wszystkim uporządkowanie zbieranych informacji i lepsze zrozumienie procesu leczenia pacjenta. Nowy system ma być oparty na analizie danych, co pozwoli oceniać jakość opieki, a nie tylko liczbę udzielonych świadczeń.

Zmiany wpisują się w rozwijany od kilku lat model opieki środowiskowej, w którym Centra zapewniają szybki i bezpłatny dostęp do pomocy – często bez skierowania i konieczności wcześniejszej rejestracji.

TŁUMACZ JĘZYKA MIGOWEGO W SĄDZIE

Ministerstwo Sprawiedliwości przygotowało projekt przepisów, który ma zapewnić osobom G/głuchym bezpłatny dostęp do tłumacza języka migowego podczas postępowań sądowych. Zmiany mają zagwarantować możliwość korzystania z tłumacza na równych zasadach jak w przypadku tłumaczy języków obcych oraz ujednoczyć praktykę w sądach.

Projekt jest w konsultacjach i ma na celu zwiększenie dostępności wymiaru sprawiedliwości i usunięcie barier w komunikacji.

W ZDROWIU

OGRANICZONY DOSTĘP DO OPIEKI SZPITALNEJ

Dostęp do opieki szpitalnej w wielu powiatach jest realnie zagrożony. Winna jest pogarszająca się kondycja finansowa szpitali powiatowych, z których to około 50 placówek funkcjonuje w sytuacji opisywanej jako katastrofalna.

Szpitaly powiatowe prowadzą ponad 60 hospitalizacji w Polsce. Ich upadłość może oznaczać dłuższe kolejki, ograniczenia świadczeń i konieczność leczenia daleko od miejsca zamieszkania. Według analizy przeprowadzonej przez Związek Powiatów Polskich w 2025 r. łączna strata finansowa netto przekroczyła 1,26 mld zł, a niemal 91 proc. placówek wykazało stratę operacyjną na działalności podstawowej. Blisko 79 proc. szpitali ma problem z płynnością, a ponad 60 proc. nie jest w stanie samodzielnie regulować krótkoterminowych zobowiązań.

WENTYLACJA MECHANICZNA

Ogólnopolski Związek Świadczeniodawców Wentylacji Mechanicznej (OZŚWM) informuje o warunkowym wznowieniu przyjęć nowych dorosłych pacjentów spośród zakwalifikowanych do domowej wentylacji mechanicznej (DWM), który rozpoczął się 30 kwietnia 2026 r.

Wznowienie przyjęć ma charakter warunkowy. Świadczeniodawcy apelują o realny udział środowiska w tworzeniu nowego modelu, który zapewni stabilność systemu i długoterminową dostępność DWM. Związek podkreśla też, że przyjęcia wymagają czasu na przygotowanie organizacyjne i kadrowe oraz muszą przebiegać bezpiecznie i zgodnie ze standardami opieki.

MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI AMPUTACJI

Dobiegła końca tegoroczna edycja Miesiąca Świadomości Amputacji, znana także jako Pomarańczowy Kwiecień – ogólnopolska inicjatywa wspierająca osoby po amputacjach i budująca społeczną świadomość na temat ich codzienności.

Program wydarzeń koncentrował się na praktycznym wsparciu i aktywizacji. W różnych częściach kraju odbywały się warsztaty wzmacniające pewność siebie, treningi sportowe i zajęcia uczące poruszania się z protezą. Nie zabrakło także wsparcia dla bliskich – warsztaty psychologiczne pomagały lepiej zrozumieć wyzwania, z jakimi mierzą się osoby o amputacjach, i uporządkować emocje towarzyszące temu doświadczeniu.

Jednym z ważniejszych momentów była wspólna wyprawa w Tatry, która integrowała uczestników i pokazywała, że powrót do aktywności jest możliwy krok po kroku.

Zwieńczeniem edycji był webinar poświęcony osseointegracji – nowoczesnej metodzie łączenia protezy z kością, podsumowujący miesiąc działań edukacyjnych i rehabilitacyjnych.

Pomarańczowy Kwiecień pokazał, że amputacja nie musi oznaczać rezygnacji z aktywnego życia, a wsparcie i edukacja mogą realnie wpływać na jakość codzienności.

W DOSTĘPNOŚCI

ZAWIADOMIENIA O NIEDOSTĘPNOŚCI

W Centrum Integracja Gdynia odbył się warsztat „Dostępność zaczyna się od zawiadomienia”. Spotkanie miało charakter edukacyjno-praktyczny i pokazywało, jak ważne jest prawidłowe zgłaszanie barier i reagowanie na potrzeby osób z niepełnosprawnościami już na etapie planowania działań czy inwestycji. Uczestnicy mogli dowiedzieć się, w jaki sposób skutecznie identyfikować problemy dostępności i jak je komunikować odpowiednim instytucjom. Podkreślano, że dostępność nie zaczyna się od inwestycji, ale od świadomości i odpowiedniego zgłaszania barier, a każdy sygnał może być krokiem do realnej zmiany.

Warsztat wypisywał się w szerszą działalność Centrum Integracja, które w Gdyni prowadzi m.in. działania z zakresu aktywizacji społeczno-zawodowej i poradnictwa dla osób z niepełnosprawnościami.

BRAK PUBLICZNYCH TOALET

Na łamach Niepełnosprawni.pl wróciliśmy do tematu, który od lat budzi duże emocje – braku dostępnych i godnych toalet publicznych w Polsce oraz potrzeby tworzenia tzw. komfortek.

Sprawa dotyczy przede wszystkim osób z niepełnosprawnościami, seniorów i opiekunów osób zależnych, dla których brak odpowiedniej infrastruktury sanitarnej realnie ogranicza możliwość swobodnego korzystania z przestrzeni publicznej.

Podkreślamy, że komfortki, czyli specjalnie wyposażone pomieszczenia higieniczno-pielęgnacyjne, nie są udogodnieniem ponadstandardowym, lecz podstawowym elementem dostępności. Jednocześnie w wielu miejscach w Polsce wciąż brakuje nawet zwykłych publicznych toalet.

Powrót do tego tematu pokazuje, że kwestie codziennej dostępności nadal wymagają nagłaśniania i systemowych rozwiązań, a rozmowa o nich pozostaje istotną częścią debaty o godności i równości w przestrzeni publicznej. **Więcej o komfortkach na s. 36–37 i 67**

NA RYNKU PRACY

„STAŻYSTA PLUS” 2026

PFRON uruchomił nabór w konkursie „Stażysta Plus” w ramach programu „Stabilne zatrudnienie”. Inicjatywa ma wspierać aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami poprzez organizację staży w administracji publicznej.

Wnioski mogą składać organizacje pozarządowe w terminie od 20 kwietnia do 13 maja br. wyłącznie w formie elektronicznej przez system iPFRON+.

Program obejmuje m.in. przygotowanie indywidualnej ścieżki zawodowej uczestników, doradztwo zawodowe, szkolenia i wsparcie asystenta lub trenera pracy. Przewidziano także stypendia stażowe i zwrot kosztów



dojazdu. Maksymalny koszt wsparcia jednego uczestnika staży może wynieść do 48 tys. zł, a łączny budżet programu sięga ok. 20,5 mln zł.

Celem „Stażysty Plus” jest nie tylko zdobycie doświadczenia, ale przede wszystkim zwiększenie szans na trwałe zatrudnienie osób z niepełnosprawnościami w sektorze publicznym.

PARLAMENT EUROPEJSKI ZATRUDNIA

Parlament Europejski ogłosił nową edycję programu pozytywnych działań (Positive Action Programme) na 2026 rok, którego celem jest zwiększenie zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami w strukturach instytucji Unii Europejskiej.

Program zakłada stworzenie specjalnej ścieżki rekrutacyjnej dla kandydatów z orzeczoną niepełnosprawnością, którzy mogą ubiegać się o stanowiska pracowników kontraktowych. Wybrani uczestnicy trafiają do puli kandydatów, z której mogą być zatrudniani przez poszczególne dyrekcje Parlamentu.

Osoby zakwalifikowane do programu otrzymują wsparcie dostosowane do ich potrzeb, w tym tzw. racjonalne usprawnienia w miejscu pracy i możliwość uzyskania dodatku finansowego rekompensującego koszty związane z niepełnosprawnością.

Inicjatywa jest częścią szerszej polityki równości szans prowadzonej przez Parlament Europejski, który podkreśla konieczność tworzenia bardziej dostępnego i różnorodnego środowiska pracy w instytucjach UE. Program ma charakter cykliczny i co roku umożliwia zatrudnienie osób z niepełnosprawnościami w różnych obszarach administracji unijnej – od komunikacji po administrację i IT.

W KULTURZE

REDAKTORKA Z PRESTIŻOWĄ NAGRODĄ

Redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl Dominika Filipowicz została laureatką prestiżowej Nagrody Literackiej im. Wiesława Kazaneckiego za Debiut Roku, jakim stał się jej tomik poezji zatytułowany *Gap*. Kapituła zwróciła uwagę na wrażliwość języka, autentyczność i konsekwencję w podejmowaniu ważnych społecznie tematów.

To kolejne ważne wyróżnienie dla twórców związanych z portalem i magazynem „Integracja”, którzy na co dzień opisują rzeczywistość osób z niepełnosprawnościami i wspierają debatę publiczną w tym obszarze.

REKORDOWY STREAM ŁATWOGANGA

Jeden z największych charytatywnych projektów w historii polskiego internetu – 9-dniowy, nieprzerwany stream influencera Piotra „Łatwoganga” Garkowskiego zakończył się zbiórką przekraczającą 250 mln zł na rzecz dzieci chorujących na raka.

Transmisja prowadzona była dla Fundacji Cancer Fighters i szybko przerodziła się w ogólnopolską akcję społeczną. W trakcie streamu udział brały setki gości – w tym artyści, sportowcy i influencerzy – a wydarzenie śledziło nawet ponad milion widzów jednocześnie.

Akcja rozpoczęła się od skromnego celu, a w ciągu kilku dni osiągnęła skalę bezprecedensową, bijąc rekordy internetowych zbiorów charytatywnych, co czyni ją jedną z największych tego typu inicjatyw na świecie.

Projekt pokazuje rosnącą siłę internetowych społeczności w działaniach pomocowych i skalę mobilizacji wokół spraw społecznych w sieci.

PÓŁFINAŁ ZACZAROWANEJ PIOSENKI

W Krakowie odbył się półfinał 18. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki – ogólnopolskiego konkursu dla uzdolnionych wokalnie osób z niepełnosprawnościami. Wydarzenie połączyło muzykę, poezję i występy artystów, tworząc wyjątkowe spotkanie sceniczne.

Półfinał odbył się w ramach szerszego „Zaczarowanego Dnia”, który od lat łączy konkursowe prezentacje z wydarzeniami artystycznymi i integracyjnymi. Do finału awansują najlepsi wykonawcy wyłonieni przez jury.

Wydarzenie podkreśliło ideę Festiwalu – przełamywanie barier przez muzykę i prezentowanie talentów osób z niepełnosprawnościami na profesjonalnej scenie.



36. SPOTKANIA ARTYSTÓW NIEPRZETARTEGO SZLAKU

Od 4 do 7 maja br. trwała 36. edycja Spotkań Artystów Nieprzetartego Szlaku pod hasłem „Fantasy”. Wydarzenie zgromadziło artystów z niepełnosprawnościami, instruktorów, wolontariuszy i publiczność, tworząc przestrzeń do wspólnej prezentacji twórczości scenicznej. Festiwal, realizowany w ramach ruchu Nieprzetarty Szlak, obejmował spektakle teatralne, występy muzyczne i działania integracyjne. Jak co roku istotą spotkania była nie rywalizacja, lecz wspólne przeżywanie sztuki i wymiana doświadczeń.

Motyw „Fantasy” nadawał wydarzeniu baśniowy i symboliczny charakter, inspirując uczestników do sięgania po wyobraźnię i tworzenia artystycznych opowieści. Wydarzenie było kolejną odstoną wieloletniej tradycji integracyjnych spotkań artystycznych.

W SPORCIE

START ZIELONA GÓRA W PUCHARZE POLSKI

Od 23 do 26 kwietnia br. odbył się w Gryfinie Puchar Polski Osób z Niepełnosprawnościami w strzelectwie sportowym. W zawodach wzięło udział około 50 zawodników, w tym medaliści igrzysk paralimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Był to pierwszy krajowy sprawdzian w sezonie i ważny etap przygotowań do Mistrzostw Polski w Drzonkowie.

Bardzo dobre wyniki osiągnęli reprezentanci START-u Zielona Góra, a największy sukces – Szymon Sowiński, który zdobył trzy medale – dwa złote i jeden srebrny. W konkurencji P3-25 m wyrównał także swój rekord życiowy.

Świetnie spisał się też Adrian Lewandowski, który wywalczył trzy medale w konkurencjach karabinowych w klasie SH2 – dwa srebrne i jeden brązowy. Tuż za podium uplasowali się Joanna Jakuć-Towarnicka (5. miejsce) i Krzysztof Dulny (4. miejsce)..

W INTEGRACJI

NOWY ETAP W HISTORII INTEGRACJI

Po ośmiu latach u sterów Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Fundacji Integracja (funkcjonujących pod wspólną nazwą Integracja) prezes Ewa Pawłowska zdecydowała się przekazać zarządzanie obiema organizacjami w ręce dobrze znanych sobie, sprawdzonych menedżerów i ekspertów.

Prezesem obu organizacji została 8 kwietnia br. Anna Szygenda, wieloletnia członek zarządu i dyrektor finansowa. Do Zarządów powołani zostali też: Wadim Orłowski, Ewa Cieśla i Kamil Kowalski. Ewa Pawłowska pozostaje w Zarządzie Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz w Radzie Fundacji Integracja jako jej fundatorka.

Redaktor naczelna „Integracji” i portalu Niepełnosprawni.pl jest od teraz Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha, wieloletnia wydawczyni magazynu „Integracja”, zaangażowana w kilka projektów organizacji, w tym promowanie komfortek. Życzymy Pani Prezes, obu Zarządom i redaktor naczelnej spokojnej pracy, realizacji planów i wielu sukcesów.

Więcej na s. 3 i 10-14.

WRÓCIŁ SERWIS OGŁOSZEŃ NA PORTALU

Po przerwie uruchomiliśmy serwis ogłoszeniowy portalu Niepełnosprawni.pl. Platforma znów umożliwi publikowanie i przeglądanie ofert skierowanych m.in. do osób z niepełnosprawnościami. Serwis przez lata pełni ważną funkcję miejsca wymiany informacji – można tam znaleźć ogłoszenia dotyczące pracy, usług, sprzedaży czy inicjatyw społecznych.

Powrót platformy oznacza otwarcie przestrzeni sprzyjającej integracji i aktywizacji zawodowej. Korzystanie z serwisu jest proste i dostępne, a szeroki zasięg zwiększa szanse na znalezienie odpowiedniej oferty lub odbiorców.

11. EDYCJA „LIDERA DOSTĘPNOŚCI”

Rozpoczął się nabór do 11. edycji ogólnopolskiego Konkursu „Lider Dostępności”, promującego najbardziej dostępne i przyjazne przestrzenie obiekty w Polsce. Konkurs organizowany przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Towarzystwo Urbanistów Polskich wyróżnia inwestycje i osoby, które wdrażają ideę projektowania uniwersalnego i likwidacji barier w przestrzeni publicznej.

Zgłoszenia można przesyłać do 29 maja br. Konkurs obejmuje m.in. takie kategorie, jak: przestrzeń publiczna, obiekty użyteczności publicznej, budynki mieszkalne i zabytkowe, a także nagrody dla architektów i koordynatorów dostępności. Konkurs odbywa się pod honorowym patronatem Prezydenta RP i należy do najważniejszych w Polsce wydarzeń poświęconych architekturze dostępnej. **Więcej na s. 15-16. ■**



WYDAWCA

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Fundacja Integracja
 ul. Dzielnia 1, 00-162 Warszawa
 tel.: 22 530 65 70, 831 85 82
 faks: 22 635 11 82
 e-mail: redakcja@integracja.org
www.integracja.org
 Infolinia: 801 801 015

REDAKCJA

redaktor naczelna **Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha**
 listy **Janka Graban**
 dziennikarze/redaktorzy **Beata Poprawa,**
Dominika Filipowicz, Justyna Smoleń-Starowieyska
 Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
 opracowanie graficzne **Mariusz Bączkowski**
 korekta **Anna Postawska**

WSPÓŁPRACOWNICY

Ilona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach, Jonasz Błajet,
Mateusz Ciborowski, Michał Cichy, Jolanta Daniel,
Anna Drzewiecka, Katarzyna Figura, Dominika Filipowicz,
Radosław Głuchowski, Jacek Hołub, Beata Kupryś,
Marta Kuśmierz, Dawid Lizak, Monika Melań,
Hanna Pasterny, Dorota Próchniewicz, Katarzyna Rzehak,
Nina Sprycha, Piotr Stanisławski, Jola Wiszowata,
Oskar Zakrzewski, Andrzej Zawadzki

REKLAMA

Ewa V. Cieśla, tel.: 519 61 33 66
 e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji P/mint Sp. z o.o.
 ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszków

e-mail: MADZIEWULSK@p-mint.eu

DRUK

P/mint Sp. z o.o.
 ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszków

P/mint®



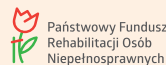
PAPIER LEIPA ultraSKY



OBŚLUGA INTERNETOWA



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW



NAKŁAD 20 000 egz.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
 Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów i redagowania tekstów.
 Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
 Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2026.
 Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!



BEZPŁATNIE!

Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji, którzy chcą wesprzeć nasze działania, mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji; nr konta:

05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie, organizacje pozarządowe... do zamawiania bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów „Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo, czyli do PACZKI INTEGRACJI (od 15 do 100 egz.).

Zamówienia prenumeraty i zgłoszenia do Paczki Integracji:

agnieszka.sprycha@integracja.org
 tel.: 519 066 481

Więcej informacji:

Magazyn – Niepełnosprawni.pl
<https://integracja.org/dla-ciebie/magazyn-integracja/>



na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



na X
 @Niepe_pl



na Instagramie
 fundacjaintegracja



na YouTube
 integracjatv

Poznaj Integrację,
 organizację pozarządową
 działającą od ponad 30 lat





CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:
„Integracja”, ul. Dzielnia 1
00-162 Warszawa
e-mail: janka.graban@integracja.org

Kochani Czytelnicy, po zimowych miesiącach i chwilami znów prawdziwej zimie w końcu przyszła wiosna. „Wiosna rozbudza zmysły i budzi do działania...”, pisał Stanisław Jerzy Lec. Pogodowe fanaberie nie zmieniają naszej radości. Wreszcie świat się zazielenił, drzewa zakwitły, ziemia pachnie nadzieją wzrastających roślin. W czasie wiosennego budzenia chce się żyć. Ta pora roku to najlepszy dowód, że życie jest silniejsze niż śmierć, która tak naprawdę – jak wszystko na tym świecie – jest iluzją, jak przekonują mistycy. Nie znaczy to, że świat jest „zły” lub „nieistniejący”, lecz że jest on jedynie tymczasowy i nie stanowi ostatecznej prawdy. A i tak: „żyjemy w najlepszym z możliwych światów”, która to teza filozoficzna Gottfrieda W. Leibniza może budzić bardziej sprzeciw niż zgodę, gdy uznamy, że świat jest coraz gorszy, dostarczając ludziom cierpienia.

A jakie Wy macie przemyślenia, przekonania i refleksje na temat wiosennego przebudzenia natury? Chętnie je poznamy. Nieustająco zachęcamy do kontaktów z nami przez listy, maile i telefony... Zapraszamy do wspólnego tworzenia „Integracji”. Opiszcie swoje troski, radości i oczekiwania. Pragniemy nadal być z Wami, wspierać i dostarczać rzetelną wiedzę na temat życia z niepełnosprawnością.

RAZEM W GÓRY

W Żywcu pod koniec lutego br. powstało Polskie Stowarzyszenie Górotterapii „Vertical Mundi”, którego inicjatorem mam zaszczyt być jako reprezentant stowarzyszenia – przewodnik beskidzki, terapeuta w Środowiskowym Domu Samopomocy w Pewli Wielkiej i opiekun Klubu Górskiego PTT „Razem przez świat”. Głównymi celami Stowarzyszenia są: promowanie górotterapii jako formy wspierania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wsparcie osób z niepełnosprawnością przez wykorzystanie środowiska górskiego jako przestrzeni sprzyjającej rehabilitacji, integracji społecznej i rozwojowi osobistemu. Stowarzyszenie zamierza prowadzić działania wśród młodzieży oraz wszystkich grup społecznych zainteresowanych górotterapią, w celu promocji zdrowego stylu życia, integracji społecznej i rozwoju osobistego oraz uspołeczniać osoby z niepełnosprawnością przez tworzenie warunków do aktywnego udziału w życiu społecznym, rozwijanie kompetencji społecznych i budowanie poczucia wspólnoty. Planowane jest organizowanie zajęć, warsztatów, kursów, wycieczek i wypraw górskich oraz krajoznawczych o charakterze

terapeutycznym oraz integracja osób zainteresowanych górotterapią. Stowarzyszenie chce współpracować z instytucjami, organizacjami i specjalistami na rzecz terapii, edukacji i rekreacji, a także prowadzić działalność edukacyjną, wydawniczą i promocyjną. Naszym dążeniem jest uznanie górotterapii jako metody terapeutycznej przez prowadzenie badań, opracowań naukowych, współpracę z ekspertami oraz popularyzację wiedzy w tym zakresie.

Informacje o działalności Stowarzyszenia będą dostępne na www.stowarzyszenie-goroterapia.pl.

Robert Słonka

■ **OD REDAKCJI:** Gratulujemy z całego serca! Od paru lat kibicujemy lokalnej inicjatywie Klubu Górskiego PTT „Razem przez świat” w Środowiskowym Domu Samopomocy w Pewli Wielkiej. To znakomity sposób łączenia rehabilitacji z poznawaniem gór, które dają nowe wrażenia, a ich piękno przynosi wiele estetycznych emocji. Nabywanie nowych doświadczeń w otoczeniu przyrody uczy samodzielności, sprawczości, radości z małych i dużych sukcesów turystycznych. A najważniejsze – integruje.

PARKINGI NIEDOSTĘPNE

Zwracam się z prośbą o pomoc. Może zrobicie jakiś artykuł czy coś podobnego w sprawie bariery architektonicznej uniemożliwiającej funkcjonowanie osoby niepełnosprawnej poruszającej się na wózku. Sprawa dotyczy budynku mieszkalno-handlowo-usługowego. Zgłaszałem wielokrotnie ten problem do administracji wspólnoty, ale ona się nie poczuwa do pomocy w tej sprawie, a nawet wyśmiewa problem, twierdząc, że można wynająć sobie obok prywatny parking i na wózku dojechać na nim do mieszkania.

Przy budynku znajdują się trzy parkingi: dwa naziemne i jeden podziemny pod budynkiem. W sumie około 80 stanowisk, jednak do tej pory nie zostało wyznaczone ani jedno miejsce parkingowe przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami. Brak takiego miejsca stanowi dla mnie istotną barierę jako osoby na wózku. Utrudnia mi codzienne funkcjonowanie oraz dostęp do mieszkania. Brak też jest zgodnych z przepisami oznaczeń dla osób niewidomych – na krawężniach, przy klatkach schodowych czy w innych miejscach.

Imię i nazwisko do wiadomości redakcji



■ **OD REDAKCJI:** Poprosiliśmy eksperta dostępności Kamila Kowalskiego, dyrektora Integracja LAB, aby odniósł się do problemu naszego Czytelnika. Publikujemy jego komentarz do przedstawionej sprawy. „Informacje przekazane przez Czytelnika nie pozwalają na jednoznaczną ocenę sytuacji. Nie wiemy, do kogo należą te parkingi, czy są parkingami miejskimi, czy należą do wspólnoty, a może ich właścicielem jest ktoś inny. Nie wiemy też, czy parkingi powstały jako powiązane z budynkiem, czy są od niego niezależne. Spróbujmy się jednak odnieść do dwóch potencjalnych sytuacji:

1. Parking powstał na jednej działce razem z budynkiem. W takiej sytuacji warto sprawdzić, czy w dokumentacji składanej do pozwolenia na budowę (projekt budowlany) były zaprojektowane miejsca postojowe dla osób z niepełnosprawnością. Jeżeli miejsca zostały zaprojektowane, ale później ich nie wykonano lub je usunięto, to działanie takie byłoby niezgodne z *Ustawą Prawo budowlane*. Zgodnie z nią poziom dostępności budynku dla osób z niepełnosprawnością nie może ulegać pogorszeniu. Może być to podstawa do wystąpienia ze skargą do właściwego Inspektora Nadzoru Budowlanego.

Jeżeli miejsc nie było w projekcie budowlanym, to z prawnego punktu widzenia nie ma obowiązku dostosowania budynku do aktualnie obowiązujących przepisów, a jedyną drogą może być dojście do porozumienia ze wspólnotą.

2. Parking publiczny należący do gminy. Taka sytuacja pozwala na podjęcie działań wynikających z *Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami*. W pierwszej kolejności osoba ze szczególnymi potrzebami lub jej przedstawiciel ustawowy może napisać do gminy wniosek o zapewnienie dostępności, w tym przypadku – o wykonanie miejsca postojowego dla osób z niepełnosprawnością. Jeżeli gmina nie odpowie lub odmówi wykonania takiego miejsca, wnioskodawca może złożyć skargę do PFRON”.

Szanowni Państwo, prosimy o przesyłanie możliwie szczegółowych informacji, które pozwolą bardziej precyzyjnie odnieść się do konkretnych problemów, z którymi się Państwo mierzą. A co do składania skarg na niedostępność, to polecamy podcast na portalu Niepełnosprawni.pl, w którym gościliśmy dyrektora Departamentu Dostępności Łukasza Iwańcio z PFRON.

LIST NUMERU

UCIECZKA DO WOLNOŚCI

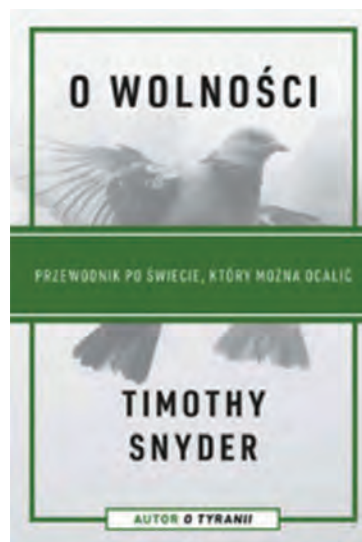
Urodziłem się w rodzinie leśnika, mieszkaliśmy w leśniczówce w Puszczy Augustowskiej, tuż przy brzegach rzeki Czarna Hańcza, od najbliższego sąsiada prawie 3 kilometry. Tam spędziłem z rodzicami dzieciństwo i lata późniejsze. Sam też wybrałem zawód leśnika i chociaż początek mojej pracy był w biurze nadleśnictwa, to mieszkalem w leśniczówce. Następnie wraz z żoną przenieśliśmy się do pracy w Nadleśnictwie Suwałki, ale mieszkaliśmy poza miastem w samodzielnej osadzie leśnej. W połowie lat 80. ubiegłego wieku przeprowadziliśmy się do Suwałk, do nowo wybudowanego 4-rodzinnego bloku z wszelkimi wygodami. Jak na tamte czasy – istna idylla. Ale na krótko. Po miesiącu mieszkania w bloku było mi „ciasno” (choć metraż wynosił 80 mkw.). Nie miałem gdzie wyjść... brakowało mi przestrzeni, lasu i własnego podwórka. Poczuję się zniewolony.

Mieszkaliśmy tak trzy lata i jeden miesiąc. W tym czasie poszukałem samodzielnej osady leśnej, gdzie mieliśmy do użytkowania ogromne podwórko, dom drewniany wraz z budynkami gospodarskimi... i nie przeszkadzało nam, że musieliśmy sami piecami ogrzewać cały dom. W tym czasie jedna z leśniczówek w Nadleśnictwie Suwałki na terenie powiatu augustowskiego była niezamieszkała. Miejsce było prześliczne. Poprosiłem kierownictwo nadleśnictwa

o zmianę mieszkania na tę leśniczówkę. Prośba została pozytywnie rozpatrzona. I przeprowadziliśmy się. Życie stało się zupełnie inne. Poczuję się samodzielny i wolny. Zniewałato mnie miasto i mieszkanie w bloku.

Ryszard Jatkowski

List nagradzamy książką *O wolności* Timothy’ego Snydera, wyd. Znak



ZMIANY



Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha – redaktor naczelna magazynu „Integracja” i portalu Niepełnosprawni.pl; stypendystka ministra kultury w kategorii Sztuki wizualne (2020) i Literatura (2026); członkini Kapituły Konkursu „Człowiek bez barier”

I KONTYNUACJA

Po ośmiu latach u sterów Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Fundacji Integracja (funkcjonujących pod wspólną nazwą Integracja) prezes Ewa Pawłowska zdecydowała się przekazać zarządzanie obiema organizacjami w ręce dobrze znanych sobie, sprawdzonych menedżerów i ekspertów.

Prezesem obu organizacji została 8 kwietnia br. Anna Szygenda, wieloletnia członek zarządu i dyrektor finansowa. Do Zarządów powołani zostali też: Wadim Orłowski, Ewa Cieśla i Kamil Kowalski. Ewa Pawłowska pozostaje w Zarządzie Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz w Radzie Fundacji Integracja jako jej fundatorka. O Integracji i swoich planach opowiada prezes Anna Szygenda.

Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha: Rozmawiamy w pierwszym miesiącu Twojej pracy jako Prezes Zarządu Integracji. Jaki był ten miesiąc?

Anna Szygenda: Na pewno był to dla mnie czas przełomowy. Z jednej strony czas przejmowania obowiązków prezesa dwóch dużych organizacji – tak naprawdę dobrze mi znanych, od podszewki, ale też czas mimo wszystko wchodzenia w nową rolę, czas spotkań z zespołem, podejmowania decyzji. Z drugiej strony był to czas związany z bieżącą działalnością organizacji – ze składaniem corocznych sprawozdań, m.in. do PFRON, przygotowania dokumentów do badania ksiąg finansowych przez audytora, oczekiwania na decyzje grantodawców – na to, czy dostaniemy środki na realizację wieloletnich i cyklicznych projektów. Słowem: czas zasadniczych rozstrzygnięć w wielu obszarach działania Integracji.

Do decyzji Ewy Pawłowskiej o odejściu ze stanowiska prezesa byłam przygotowywana już jakiś czas, przede wszystkim mentalnie, ta zmiana nie nastąpiła nagle. Na propozycję przyjęcia odpowiedzialnej roli zgodziłam się od razu, ale pojawiały się wątpliwości, czy poddałam temu wyzwaniu. Dzięki wsparciu Ewy zostały szybko rozwiązane.

Co jest według Ciebie największym wyzwaniem dla organizacji pozarządowych w Polsce?

Na pewno jest to zadbanie o ciągłość działania przez zapewnienie środków i utrzymanie płynności finansowej organizacji. Integracja działa na wielu polach: aktywizacji zawodowej i społecznej w Centrach Integracja w Warszawie, Zielonej Górze i Gdyni, realizacji szkoleń, audytów i certyfikacji w zakresie dostępności

architektonicznej, prowadzenia mediów drukowanych i elektronicznych, organizacji ważnych dla osób z niepełnosprawnością corocznych wydarzeń.

Co roku składamy projekty do wielu miejsc i co roku oczekujemy na wyniki, a w międzyczasie normalnie pracujemy, korzystając ze środków własnych. Są one niezbędne dla utrzymania płynności finansowej, ale są też wymagane jako tzw. wkład własny w projektach. A jest ten wkład niemały, dochodzi do 20 procent, i organizacja musi go zdobyć np. przez działalność gospodarczą albo pozyskanie sponsorów, partnerów, darczyńców. I tak np. w chwili obecnej pracujemy na serwerze z oprogramowaniem z 2008 r., który coraz częściej zawodzi. Jednak do tej pory były inne, pilniejsze wydatki niż jego aktualizacja.

Może to dobra okazja, by powiedzieć o stereotypach dotyczących organizacji pozarządowych w Polsce. Nie są to bowiem – jak się wielu wydaje – podmioty, które wszystkie swoje działania realizują pro bono dla społeczeństwa, i że działają w nich sami wolontariusze. Zwykle w fundacjach i stowarzyszeniach pracują specjaliści i eksperci, którzy są zatrudnieni na podstawie *Kodeksu pracy*, a więc – w zależności od potrzeb – na podstawie umów o pracę, zlecenia, o dzieło, wystawiają rachunki. Jako pracodawca chcę zapewnić swoim pracownikom godne i bezpieczne warunki pracy: odpowiednie stanowiska, komputery, telefony, pakiet socjalny, obsługę administracyjną itp. Zatem myśląc o zapewnieniu ciągłości finansowania organizacji i realizacji działań statutowych, konieczne jest posiadanie środków na utrzymanie zespołu pracowników oraz zapewnienie odpowiednich warunków pracy.



Anna Szygenda

Prezes Zarządu Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Fundacji Integracja, ekonomistka, do 2026 r. dyrektor finansowa Integracji i członek Zarządu Fundacji Integracja.

Integracja to od 15 lat miejsce życia zawodowego Anny Szygendy, ale też osobistego, gdyż praca w organizacji pozarządowej ma ogromny wpływ na obie te sfery życia. Do Integracji trafiła polecona Piotrowi Pawłowskiemu przez prezes fundacji, z którą w tamtym czasie współpracowała.

Po roku pracy w Integracji Prezes Pawłowski obdarzył ją dużym zaufaniem i powierzył stanowisko dyrektora finansowego, odpowiedzialnego za dział finansowy, projekty, ale również kontakty z potencjalnymi darczyńcami.

Otrzymanie funkcji Członka Zarządu w Fundacji Integracja oraz Pełnomocnika w Stowarzyszeniu Przyjaciół Integracji umocniło ją w przekonaniu, że jest ważną osobą dla Integracji i samego śp. Prezesa. Razem osiągnęli wspólny cel, aby rozwijać Integrację, poszerzać świadomość społeczeństwa na temat niepełnosprawności, likwidować bariery architektoniczne, cyfrowe, a przede wszystkim mentalne. Wiedziała, że nie może go zawieść i musi sprostać powierzonym zadaniom. Jej rolą było i jest też nawiązywanie i pielęgnowanie współpracy z wieloma instytucjami, np. Metrem Warszawskim, Urzędem m.st. Warszawy, Urzędem Miasta Gdyni, Kancelarią Prezydenta RP, Centralnym Instytutem Ochrony Pracy – Instytutem Badawczym. Kontynuuje też współpracę z Fundacją Orange, Fundacją BNP Paribas, Fundacją PZU, Lotto, firmą Coloplast i PKP. Od ponad 10 lat podtrzymuje międzynarodową współpracę z hiszpańską Fundacją La Caixa, realizując wspólnie z czterema partnerami z Polski projekt „Włącz się”.

Przez kolejne lata działalności Integracja otrzymuje z PFRON wielomilionowe dotacje, które gwarantują nieprzerwaną działalność organizacji, pozwalając na realizację działań zleconych na podstawie art. 36 *Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*. Wymaga to ogromnego nakładu pracy, gdyż zadania te należy dobrze zaplanować i nadzorować. W takiej roli Anna Szygenda jako menedżerka finansowa czuje się najlepiej.

Po 8 latach pracy w Integracji i ścisłej współpracy z Piotrem Pawłowskim nadszedł czas największej próby. W 2018 r., gdy odszedł Szeff, a Ewa Pawłowska nie została jeszcze oficjalnie prezesem Integracji, Anna robiła wszystko, aby Integracja nie umarła. Współpracowała z Zarządem, wspierała merytorycznie nową prezes, podtrzymywała kontakty z darczyńcami i instytucjami, wnioskowała o dotacje i budżety, dbając równocześnie o pracowników. Pomimo wielu trudnych momentów udało się – Integracja trwa i działa, a Anna Szygenda harmonijnie i z zaufaniem 8 lat współpracowała z prezes Pawłowską, kontynuując dzieło życia Piotra Pawłowskiego i realizując nowe zadania.

Ostatnie lata życia prywatnego Anny Szygendy, związane z wypadkiem komunikacyjnym męża, jego długim leczeniem, rehabilitacją, a ostatecznie niepełnosprawnością, kierują ją do nowych projektów.

W 2024 r. została odznaczona Srebrnym Krzyżem Zasługi za działalność na rzecz osób z niepełnosprawnością.

To bardzo ważne informacje. Dla ludzi spoza NGO niekiedy wręcz zaskakujące. Jaką masz wizję swojej prezesury? Czy coś szczególnego planujesz?

Pierwsze miesiące roku przyniosły pozytywne decyzje finansowe, dlatego możemy zgodnie ze statutem realizować naszą misję, czyli działać na rzecz poprawy życia osób z niepełnosprawnością w Polsce. Będziemy realizować wszystkie coroczne, cykliczne projekty – nadal drukować co dwa miesiące „Integrację” i wydawać codziennie portal Niepełnosprawni.pl. Już przygotowujemy Konkursy „Lider Dostępności” i „Człowiek bez barier” oraz Wielką Galę Integracji. Do tego kilka „skromniejszych” inicjatyw i usług. Polecam śledzić nasze media, w tym społecznościowe, gdyż z wyprzedzeniem będziemy informować i zapraszać do udziału w wydarzeniach. Dodatkowo chciałabym podjąć kroki w kierunku budowania kapitału żelaznego Integracji.

Zapytam jak zwycięskiego lidera politycznego: gdzie odbyła się pierwsza oficjalna wizyta? Co już udało Ci się zrobić, by nie powiedzieć: „załatwić”?

Jesteśmy po owocnych spotkaniach w Pałacu Prezydenckim z ministrami Kancelarii Prezydenta RP. Otrzymaliśmy Patronat Honorowy Prezydenta RP Karola Nawrockiego nad 11. edycją Konkursu „Lider Dostępności”, trwa nabór zgłoszeń (do 29 maja br.), a w połowie września mamy zaplanowaną galę Konkursu i ogłoszenie wyników. Cieszy nas, że Kancelaria Prezydenta RP z uznaniem wypowiada się o 10 edycjach tego Konkursu, dostrzegając jego ogromną rolę w promowaniu dobrej dostępnej architektury i dostępnych estetycznych i funkcjonalnych przestrzeni.

Do jakich innych projektów możemy zaprosić naszych Czytelników, Sympatyków i Partnerów?

Jeszcze nie ruszył nabór zgłoszeń do Konkursu „Człowiek bez barier”, ale już wiemy, że gala Konkursu odbędzie się 8 grudnia w Zamku Królewskim w Warszawie. Swoją termin i miejsce ma też Wielka Gala Integracji, i jest to 24 października w Arenie Ursynów w Warszawie. Ważnym wydarzeniem jest również współorganizowane przez Integrację na terenie Targów Poznańskich „Forum Dostępności”, i odbędzie się ono 18–19 listopada, wraz z finałem konkursu „Switch into universal design” – w którym nagradzamy dobrze zaprojektowane produkty i usługi.

Poza wymienionymi odbędą się inne „skromniejsze” wydarzenia i spotkania, nad którymi w skupieniu pracujemy.

Wszyscy na to czekamy – by pokazać kolejne ważne i wyjątkowe miejsca oraz zwyczajnych-niezwykłych bohaterów. Terminy będziemy wielokrotnie przypominać. A czy będzie coś nowego, czym szczególnie się zajmiesz i możesz już o tym opowiedzieć?

Mam pewien pomysł, bardzo mi bliski, nowatorski, zaspokajający ważną potrzebę społeczną, ale za wcześnie, by o nim mówić. Dopracowujemy go, szuka-



Amstaff Wiesław
– wielka słabość
Anny Szygandy

my środków i partnerów, więc mam nadzieję, że pod koniec roku ogłosimy to jako projekt.

Przed nami ogłoszenie w czerwcu br. naboru do Stypendium im. Piotra Pawłowskiego w ramach Funduszu Wieczystego jego imienia. Czy będą jakieś zmiany w regulaminie?

Nie planujemy żadnych zmian w regulaminie. Stypendium w wysokości 10 tys. zł netto jest przeznaczone dla młodej osoby z niepełnosprawnością (do 35 lat), która mieszka lub pracuje w miejscowości do 50 tys. mieszkańców, jest związana z organizacją pozarządową, działającą na różnych polach dla dobra wspólnego. Tworzymy w ten sposób żywy pomnik twórcy Integracji, a także szukamy symbolicznie jego następców – ludzi z otwartą głową, aktywnych, pomysłowych i zdeterminowanych, by zmieniać świat.

Które z wydarzeń lub projektów prowadzonych przez Integrację darzysz szczególnym uznaniem lub sympatią i dlaczego?

Zdecydowanie Konkurs „Człowiek bez barier”. Jest on niezwykle motywujący i skłaniający do refleksji tych, którzy nie doceniają tego, co mają. Gdy pod koniec roku jesteśmy zmęczeni, podsumowujemy „swoją roczny bilans zysków i strat”, to podczas gali poznajemy ludzi, którzy mimo wielu ograniczeń zdrowotnych, ale też dodatkowych ciosów od losu i traum, mają w sobie mnóstwo siły, zapału, optymizmu, by pokonywać to wszystko i jeszcze zmieniać świat na lepsze. Powinniśmy się cieszyć każdą chwilą, dobrym zdrowiem, rodziną, małymi sukcesami, a nie ciągle narzekać lub gonić za czymś, co nie jest tego warte.



Ludzie, których poznajemy podczas tego Konkursu, w zasadzie wszyscy zgłaszani, to zwycięzcy już na tym pierwszym etapie.

Jesteśmy w tym numerze w kręgu tematu: wizerunek, w którym oczywiście nie chodzi tylko o wygląd, choć jest on bardzo ważny i jest pierwszym skojarzeniem. Jaki jest wizerunek Integracji według Ciebie? Czy chcesz coś zmienić/zmodyfikować?

Integracja jest mocną marką, o czym przekonujemy się podczas wielu spotkań, gdy ktoś przywołuje nasze osiągnięcia, projekty, kampanie sprzed lat. Ale też zdarza się, że jesteśmy kompletnie nieznani albo znani tylko z jednej inicjatywy, np. jako wydawca magazynu „Integracja” albo prowadzący audyty architektoniczne, przyznający certyfikaty Obiekt bez barier lub aktywizujący do pracy w Centrach Integracja. I temu chciałabym poświęcić uwagę – podkreślanii różnorodności działań w naszej organizacji i łączeniu ich pod jednym szyldem

Jaki wizerunek stworzyłaś – siebie jako menedżerki zarządzającej zespołem ludzi, ale także swoją rodziną? Proszę o kilka informacji prywatnych o Annie Szygencie. Myślę, że to bardzo zainteresuje naszych Czytelników.

Jestem menedżerką od 14 lat. Sprawuję nadzór nad finansami, projektami i administracją dwóch dużych podmiotów, które tworzą Integrację. Nieskromnie powiem, że sprawdzam się w sytuacjach kryzysowych i mam ich wiele za sobą. Wspomnę tu o jednej z największych traum w naszej ponad 30-letniej historii organizacji, jaką była nagła śmierć Piotra Pawłowskiego i konieczność zmiany przywództwa Integracji. Do dziś jestem pod wrażeniem tego, że Ewa Pawłowska wzięła to na swoje barki i przeprowadziła Integrację „suchą stopą” w nowy etap istnienia. Moja rola daleko wykraczała poza codzienne obowiązki i zadania, co nie sprawiło mi żadnego problemu, tylko pokazało, że jestem w stanie odnaleźć się w każdej sytuacji.

Prawdą jest to, że w pracy jestem wymagająca, oczekuję od innych zaangażowania i wywiązywania się ze swoich zadań. Pomimo to dla każdego znajdę czas, i każdy może liczyć na moje wsparcie nie tylko w kwestiach zawodowych, ale też prywatnych.

O swojej rodzinie mogę powiedzieć – a ona to potwierdzi – że jestem dla nich swego rodzaju mentorką: rodziców (jako najstarsza córka), rodzeństwa (najstarsza siostra), męża – zwłaszcza po jego wypadku komunikacyjnym w 2022 r. Kiedy mają jakiś problem czy po prostu chcą poznać moje zdanie w jakiejś sprawie, zawsze służę pomocą czy dobrą radą. Oczywiście działa to w obie strony, szczególnie przekonałam się o tym w krytycznym momencie życia, po wypadku męża, kiedy dostałam ogrom wsparcia, za co jestem bardzo wdzięczna.

Wszystkie moje zasady nie dotyczą jedynie naszego psa – amstaffa Wiesława – który to wykorzystuje moją słabość do niego. Wobec niego potrafię być niekonsekwentna, pobłażliwa i uległa.

ZARZĄD STOWARZYSZENIA PRZYJACIÓŁ INTEGRACJI OD KWIETNIA 2026 R.

Anna Szygenda – Prezes
Wadim Orłowski – Wiceprezes
Ewa Pawłowska – Skarbnik

ZARZĄD FUNDACJI INTEGRACJA OD KWIETNIA 2026 R.

Anna Szygenda – Prezes
Wadim Orłowski – Członek Zarządu
Ewa Cieśla – Członek Zarządu i Dyrektor Strategii Rozwoju
Kamil Kowalski – Członek Zarządu i Dyrektor Integracja LAB

Nowe Zarządy składają się z osób od lat związanych z Integracją, wspólnie pracujących na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością, budujących markę Integracji jako jednej z największych i najbardziej skutecznych organizacji pozarządowych w Polsce. Pod nowymi Zarządami Integracja pozostanie solidnym eksperckim podmiotem, rzetelnie informującym, skutecznie edukującym, aktywizującym zawodowo oraz zabiegającym o dostępność miejsc, przestrzeni i wydarzeń. W każdej dziedzinie Integracja wyznacza wysokie standardy jakości i profesjonalizmu. Jest sprawdzonym partnerem wielu instytucji i firm działających na rzecz zmiany świadomości społecznej i konkretnych rozwiązań. W strategię działań nowych Zarządów Integracji wpisana jest kontynuacja eksperckich projektów, merytoryczny rozwój, ale też ambitne plany – zgodne z niezmienną od lat misją poprawy życia osób z niepełnosprawnością.

Co jest Twoim największym sukcesem w życiu, a co ważną lekcją, z której wyciągnęłaś wnioski?

Największą lekcję przesłałam wraz z mężem Krzysztofem po jego dramatycznym wypadku komunikacyjnym cztery lata temu. Wyszliśmy z niego słabsi fizycznie, ale wzmocnieni psychicznie i emocjonalnie. Zakończyliśmy życie numer 1, a zaczęliśmy numer 2. Jesteśmy w innym miejscu, z dużym bagażem nowych wyzwań i obciążeń – oboje nauczyliśmy się żyć z jego niepełnosprawnością. Pomimo to odnajdujemy w sobie radość i satysfakcję, że razem udało się pokonać ten trudny czas, że żyjemy... co jednocześnie stanowi mój największy osobisty sukces

Mam doświadczenia, które muszę i chcę wykorzystać. Ta lekcja była po coś. I ja wiem po co.

Wróćmy jeszcze do zmian w Integracji, ponieważ jest okazja, by zadać mi jakieś pytanie, skoro i ja jestem w nowej roli – redaktor naczelnej magazynu „Integracja” i portalu Niepełnosprawni.pl. Przed nami inna niż dotąd współpraca.

Oczywiście! Chcę się dowiedzieć, co ciekawego czeka nas w tym roku w magazynie i na portalu.

Z przyjemnością odpowiem, zaczynając od zmian na portalu, w którym jest nowy kreatywny zespół, doświadczony i „mocny” w różnych formach dziennikarskich, ale też międzypokoleniowy – co jest jego zaletą. Liczę na interesującą współpracę.

Mamy w zasadzie zaplanowany cały rok, a ton tym planom nadaje magazyn „Integracja”, którego dwa tegoroczne wydania będą monotematyczne. Jedno o sporcie – i jego upowszechnianiu wśród osób z niepełnosprawnością (numer 4/2026), a drugie o kulturze (numer 5/2026). Oba numery będą realizowane – już po raz kolejny – z grantów odpowiednio: Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. I jest to część wspomnianego przez Ciebie wkładu własnego do naszego mediowego projektu z PFRON.

Numer 3/2026 magazynu poświęcimy natomiast problemom i sukcesom młodych ludzi – z ich udziałem i z ich punktu widzenia. To nowość tematyczna i formalna, gdyż wcześniej nie uwzględnialiśmy w magazynie takiej perspektywy.

Ten rok zakończy nasz jubileusz wydawniczy, gdyż ostatni numer „Integracji” w 2026 r. będzie 200. z kolei! Ukaże się w grudniu i już warto na niego czekać.

Trzymam kciuki i będę Was wspierać, dbając zwłaszcza o brakujące środki :)

Życzymy sobie stabilnej sytuacji, zdrowej atmosfery, ciekawych pomysłów i ich realizacji oraz dobrej współpracy. Jesteśmy uważni i skupieni na misji Integracji, nie tracąc z oczu naszych Czytelników, Sympatyków i Przyjaciół.

Z przyjemnością się pod tym podpisuję i dziękuję za rozmowę. ■

agnieszka.sprycha@integracja.org

Od kwietnia 2026 roku Anna Szygenda jest nową prezes Integracji.

Zastąpiła na tym stanowisku Ewę Pawłowską.

Anna Szygenda pracuje w Integracji już od 15 lat.

Wcześniej zajmowała się w Integracji finansami, czyli pieniędzmi organizacji.

Integracja to duża organizacja, która pomaga osobom z niepełnosprawnościami.

- Wydaje gazetę „Integracja” i prowadzi portal internetowy Niepełnosprawni.pl.
- Pomaga ludziom szukać pracy.
- Sprawdza, czy budynki są dostępne dla każdego.
- Organizuje wielkie wydarzenia i konkursy.

Integracja organizuje znane konkursy:

- Lider Dostępności – nagradza ładne i wygodne budynki bez barier.
- Człowiek bez barier – pokazuje osoby z niepełnosprawnościami, które robią wspaniałe rzeczy.
- Stypendium imienia Piotra Pawłowskiego – to nagroda pieniężna dla młodych i aktywnych osób z niepełnosprawnością.

Pani prezes ma duże doświadczenie w pomaganiu.

Jej życie bardzo zmieniło się w 2022 roku.

Wtedy jej mąż miał groźny wypadek drogowy.

Po tym wypadku jej mąż stał się osobą z niepełnosprawnością.

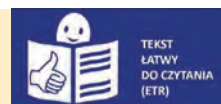
Dzięki temu pani Anna jeszcze lepiej rozumie problemy ludzi, którym pomaga jej organizacja.

Prywatnie Anna bardzo lubi swojego psa, który wabi się Wiesław.

Anna Szygenda chce, aby Integracja dalej się rozwijała.

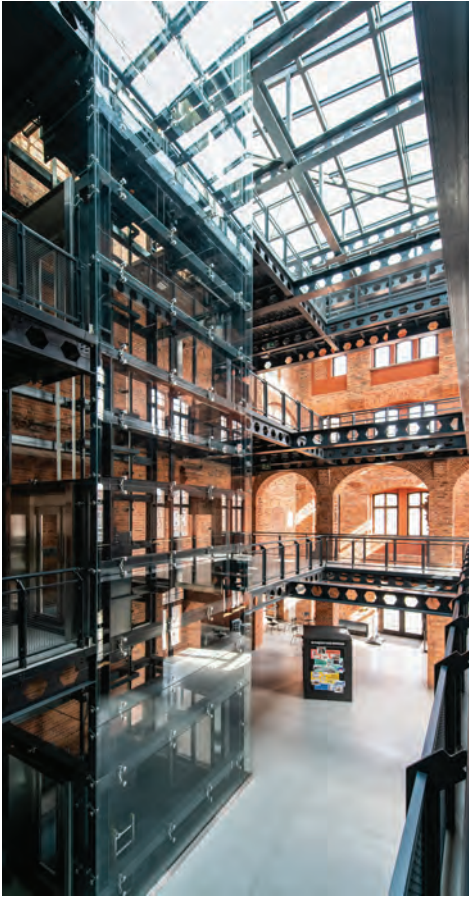
W tym roku w gazecie ukażą się specjalne teksty o sporcie, kulturze i o problemach młodych ludzi.

Pani prezes ma też pomysł na nowy projekt, o którym opowie pod koniec roku.





Młyny Rothera w Bydgoszczy,
proj. LS PROJEKT Pracownia Architek-
toniczna, „Lider Dostępności 2025”
w kategorii Obiekt zabytkowy



Dom Studenta nr 7 „Sulimy” Uniwersytetu
Warszawskiego, proj. Projekt Praga,
„Lider Dostępności 2025” w kategorii
Obiekt mieszkalny/hotelowy



Park „Oś Królewska” w Warszawie,
proj. xystudio, wyróżnienie w konkursie
„Lider Dostępności 2025”
w kategorii Przestrzeń publiczna



Katarzyna Rzehak

– historyczka sztuki, specjalistka
ds. designu i projektowania uniwersalnego,
dyrektorka ds. eventów w Integracji



Katarzyna Figura

– historyczka sztuki, specjalistka
ds. organizacji eventów
w Integracji

DOSTĘPNOŚĆ, CZYLI KONIECZNOŚĆ

Architektura współczesna albo jest dostępna, albo przestaje się liczyć. Funkcjonalność, estetyka i dostępność to wartości nierozdzielne, a ich wzajemne relacje decydują o tym, czy mamy do czynienia z arcydziełem, czy po prostu z dobrą realizacją. Dostępność najskuteczniej buduje wartość, ale i wizerunek. Dostępny to bliski potrzebom człowieka, otwarty na różnorodność i nowoczesny.

W 11. już edycji Konkursu Architektoniczno-Urbanistycznego „Lider Dostępności” organizatorzy i jurorzy liczą na zgłoszenia wybitne, ale też na jak najwięcej zgłoszeń dobrych, pokazujących, że nasze życie codzienne w miastach i poza nimi staje się po prostu lepsze, wygodniejsze, bardziej bezpieczne.

Organizatorzy – Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji oraz Towarzystwo Urbanistów Polskich – zapraszają do zgłaszania obiektów i przestrzeni oraz osób, które w sposób szczególny przyczyniają się do realizacji idei projektowania uniwersalnego w Polsce. Nabór ruszył 16 kwietnia i potrwa do 29 maja 2026 roku. Udział w Konkursie jest bezpłatny.

Konkurs promuje najlepsze rozwiązania architektoniczne i urbanistyczne, które odpowiadają na potrzeby wszystkich użytkowników, także tych ze szczególnymi potrzebami – jak osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy, rodziny z dziećmi czy osoby z czasowo ograniczoną mobilnością.

„Lider Dostępności” nagradza obiekty i przestrzenie udowadniające, że dostępność nie jest zbiorem technicznych udogodnień, takich jak windy, podjazdy czy oznaczenia w alfabecie Braille’a, lecz humanistycznym podejściem do tworzenia przestrzeni otwartych, funkcjonalnych i przyjaznych dla wszystkich. Konkurs uczy, że dostępność powinna iść w parze z wysoką jakością architektury, estetyką i nowoczesnymi rozwiązaniami funkcjonalnymi.

Kapituła Konkursu, złożona z architektów, urbanistów, ekspertów ds. dostępności oraz przedstawicieli Kancelarii Prezydenta RP, oceni zgłoszenia pod kątem jakości rozwiązań, innowacyjności oraz realnego wpływu na poprawę dostępności przestrzeni. Nagrody zostaną przyznane w ośmiu kategoriach:

- ▶ Przestrzeń publiczna
- ▶ Mały obiekt użyteczności publicznej
- ▶ Duży obiekt użyteczności publicznej
- ▶ Obiekt biurowy/handlowy
- ▶ Obiekt mieszkalny/hotelowy
- ▶ Obiekt zabytkowy
- ▶ Koordynator ds. dostępności
- ▶ Architekt/Urbanista

Kapituła Konkursu będzie mogła przyznać nagrodę GRAND PRIX.

W tym roku po raz drugi w historii Konkursu nagrodzimy koordynatorów dostępności. Dostrzegamy rolę tego nowego zawodu i pozycji w podmiotach publicznych. Wiemy, że koordynatorzy dostępności to często liderzy zmian, pierwsi, którzy walczą o podjazd, windę czy tłumacza PJM.

DLA KOGO NAGRODA?

Konkurs odbywa się od 2016 r. Wśród dotychczasowych laureatów znalazły się zarówno duże inwestycje infrastrukturalne, jak i lokalne inicjatywy samorządowe oraz prywatne realizacje. W poprzednich edycjach

Integracja jest jedną z największych organizacji pozarządowych w Polsce, działającą na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Od ponad 30 lat edukuje i zmienia świadomość, pomaga w zatrudnieniu osób z niepełnosprawnościami, a także wspiera w likwidowaniu barier architektonicznych, cyfrowych i społecznych. Jest organizatorem wielu kampanii społecznych, wydaje również magazyn „Integracja” i portal Niepełnosprawni.pl.

TUP – Towarzystwo Urbanistów Polskich jest najstarszą polską organizacją, działającą od roku 1923, zajmującą się przestrzenią polskich miast, dbającą o ich rozwój i stojącą na straży jakości rozwiązań urbanistycznych i architektonicznych.

nagrodzono m.in.: Park Centralny w Gdyni, Młyny Rothera w Bydgoszczy, Dom Studenta nr 7 „Sulimy” w Warszawie, Nowe Czytelnie Biblioteki Narodowej czy Muzeum Książąt Czartoryskich w Krakowie.

Laureatów i wyróżnionych w 10 edycjach Konkursu można poznać na stronie: lider.integracja.org.

JAK ZGŁOSIĆ KANDYDATURĘ?

Do udziału w Konkursie można zgłosić obiekt i przestrzeń publiczne zrealizowane lub zmodernizowane w ciągu ostatnich 5 lat lub osobę (koordynatora ds. dostępności) przez formularz dostępny na <https://lider.integracja.org/zgloszenia>.

Zgłoszenia przyjmowane są do 29 maja 2026 r. ■

katarzyna.rzehak@integracja.org

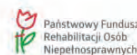
[@katarzyna.figura@integracja.org](https://www.instagram.com/katarzyna.figura)

RP

Patronat Honorowy
Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej
Karola Nawrockiego

Organizatorzy

Dofinansowano ze środków



Partner merytoryczny:



Patroni medialni:





WOŁONTARIAT W INTEGRACJI



Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji zaprasza osoby chętne, by zaangażować się jako WOŁONTARIUSZE w bieżące działania redakcji magazynu „Integracja” i portalu Niepełnosprawni.pl

Integracja jest jedną z największych organizacji pozarządowych w Polsce, działającą na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Od blisko 32 lat edukuje i zmienia świadomość, pomaga w zatrudnieniu osób z niepełnosprawnościami, a także wspiera w likwidowaniu barier architektonicznych i społecznych. **Wydaje magazyn społeczno-kulturalny „Integracja”** – dwumiesięcznik w nakładzie 20 tys. egzemplarzy, **oraz portal Niepełnosprawni.pl** – od 23 lat zajmujący się wszystkimi kwestiami dotyczącymi niepełnosprawności: prawem, pracą, edukacją, kulturą, sportem i życiem społecznym, rodzinnym, rozwojem osobistym... Burzy stereotypy i obala tabu.

Integracja jest organizatorem wielu kampanii społecznych i ogólnopolskich wydarzeń, jak Konkurs „Człowiek bez barier”, Wielka Gala Integracji, Konkurs „Lider Dostępności”. Aktywnie też działa w zakresie dobrych rozwiązań dotyczących godności i bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnością, do których to rozwiązań należą m.in. komfortki.

DO WSPÓŁPRACY Z REDAKCJĄ ZAPRASZAMY M.IN.:

- ✓ **studentów i absolwentów różnych kierunków studiów**, chcących rozwijać swoje umiejętności dziennikarskie; znajdą oni w mediach Integracji tamy dla swojej twórczości i zainteresowań;
- ✓ **uczniów szkół średnich**, którzy chcą zdobyć doświadczenie w pracy redakcyjnej (pisanie, fotografia, transkrypcja podcastów), a także wspierać redakcję w wielu wydarzeniach i miejscach, w których powinny znajdować się media;
- ✓ **emerytowanych ludzi pióra**: dziennikarzy, redaktorów, którzy mają doświadczenie dziennikarskie lub redakcyjne i chcą nadal istnieć na rynku mediów – pisać, fotografować i publikować;
- ✓ **osoby, które interesują się social mediami**; z częścią wolontariuszy planujemy współpracę przy rozwijaniu naszych mediów społecznościowych, które są nieodłącznym elementem platformy informacyjnej Integracji.

TO ZAPROSZENIE JEST DLA CIEBIE, JEŚLI

- ✓ masz / chcesz zdobyć doświadczenie w pracy w mediach internetowych,
- ✓ masz / chcesz zdobyć praktyczną wiedzę i doświadczenie z zakresu zarządzania treścią portali internetowych,
- ✓ znasz się / chcesz poznać obsługę CMS-a,
- ✓ masz / chcesz zdobyć doświadczenie w mediach społecznościowych,
- ✓ dobrze i sprawnie piszesz i redagujesz,
- ✓ znasz język angielski na poziomie umożliwiającym tłumaczenia oraz przeprowadzanie wywiadów i rozmów w tym języku (mile widziane),
- ✓ znasz, interesujesz się lub chcesz poznać tematykę dotyczącą niepełnosprawności,
- ✓ lubisz samodzielnie inicjować tematy,
- ✓ lubisz angażować się w działania społeczne.

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie zgłoszenia na adres e-mail: wolontariat@integracja.org

**INTE
GRA
CJA**

niepelno.sprawni.pl



CZYM BĘDZIESZ SIĘ U NAS ZAJMOWAĆ?

- ✓ aktualizowaniem informacji na portalu, redagowaniem, korektą, wraz z właściwym doбором zdjęć i ich opisem;
- ✓ obsługą platformy CMS, w tym publikowaniem materiałów w systemie CMS;
- ✓ researchem tematów związanych z niepełnosprawnością (orzecznictwo, świadczenia, rynek pracy, dostępność etc.) w Polsce, ale też tematów związanych z kulturą i sportem;
- ✓ inicjowaniem i tworzeniem treści na portalu;
- ✓ współpracą z pozostałymi działami organizacji;
- ✓ promowaniem treści opublikowanych na portalu i w magazynie „Integracja” oraz wydarzeń Integracji;
- ✓ realizacją bieżących zadań redakcji.

CO CI OFERUJEMY?

- ✓ umowę wolontariacką,
- ✓ możliwość realizacji zadań w biurze (okolice metra Ratusz-Arsenał) w ustalonych godzinach lub zdalnie,
- ✓ możliwość pracy w ciekawym, doświadczonym zespole, w przyjaznej atmosferze,
- ✓ zdobywanie doświadczenia dziennikarskiego i redakcyjnego,
- ✓ możliwość samorealizacji.

„Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w moim zgłoszeniu dla potrzeb aktualnego naboru wolontariuszy”. Klauzula informacyjna dla osób zgłaszających się do wolontariatu znajduje się na stronie

<https://integracja.org/wolontariat/>

OD „DAWANIA” DO BUDOWANIA RELACJI

Wolontariat i filantropia w Polsce coraz rzadziej kojarzą się wyłącznie z jednorazową pomocą czy okazjonalną zbiórką. Coraz częściej stają się elementem szerszego podejścia do odpowiedzialności społecznej, współpracy i budowania relacji między biznesem, organizacjami społecznymi i obywatelami. O tym, jak wygląda dziś kultura pomagania w Polsce, co zmienia się w podejściu do wolontariatu i jakie wyzwania stoją przed sektorem, rozmawiamy z **Pawłem Łukasiakiem, prezesem Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce** – ekspertem i praktykiem, który od lat obserwuje i współtworzy zmiany w obszarze zaangażowania społecznego.



Beata Poprawa – dziennikarka i filmoznawczyni, redaktorka prowadząca portalu Niepelnospawni.pl. Przez lata pracowała jako dziennikarka kulturalna związana m.in. z „Magazynem Filmowym SFP” oraz portalami Ha!Art i ArtPapier.

Beata Poprawa: Jak dziś zmienia się rozumienie filantropii i wolontariatu w Polsce? Czy filantropią jest działanie takie jak głośna zbiórka Łatwoganga, która rozbudziła serca Polaków przed kilkoma dniami? Czy o to chodzi?

Paweł Łukasiak: Zaczniemy może od działań wolontariackich. Taka aktywność ma w Polsce bardzo wiele form – od zaangażowania opartego na kompetencjach po inicjatywy związane z konkretnymi akcjami czy wyzwaniami. W tym szerokim zakresie mieści się też wiele sposobów podejścia do pomagania – może ono przyjmować formę rodzinnego, zespołowego albo indywidualnego zaangażowania. Widać wyraźnie, że ten obszar jest niezwykle różnorodny i odpowiada na wiele różnych motywacji.

W największym skrócie można powiedzieć, że zarówno wolontariat, jak i filantropia są dziś bardzo różnorodne. A jeśli chodzi o akcje takie jak zorganizowana przez Łatwoganga zbiórka – jak najbardziej można je uznać za filantropię.

Filantropia w ogóle ma bardzo ciekawe korzenie. Już w mitologii greckiej Prometeusz był uznawany za pierwszego filantropa – nie tylko dał ludziom ogień, ale też wiedzę, jak z niego korzystać. I to jest kluczowe: nie chodzi tylko o dar, ale o zmianę.

Podobnie w takich akcjach – nie chodzi wyłącznie o zebranie pieniędzy, ale o wzbudzenie empatii, emocji i społecznej mobilizacji.

Co w praktyce oznacza dziś bycie zaangażowanym społecznie? Czy to nadal głównie kwestia wsparcia finansowego, czy coraz częściej także czasu, kompetencji i codziennej aktywności wolontariackiej?

Najczęściej to połączenie wszystkich tych elementów. I dobrze, kiedy nie ogranicza się tylko do jednego wymiaru, np. przelewu pieniędzy.

Dziś coraz ważniejsze jest budowanie postaw – empatii, zaangażowania, relacji. Widzimy, że klasyczne myślenie projektowe trochę ustępuje miejsca działaniom, które bezpośrednio oddziałują na emocje i mobilizują ludzi do działania, nawet jeśli jest ono krótkotrwałe.

W książce Pana i Pańskiej żony, *Wszyscy jesteśmy po tej samej stronie. Rozmowy o filantropii, sporo miejsca poświęcają Państwo roli biznesu. Jaką odgrywa on rolę? Czy firmy w Polsce traktują wolontariat pracowniczy i filantropię jako element długofalowej strategii, czy raczej jako działania wizerunkowe?*

W tym obszarze obserwujemy ogromną zmianę. Kiedyś dominowało podejście: przekazujemy pieniądze i nie interesujemy się, co dalej. Dziś coraz częściej mamy do czynienia z podejściem inwestycyjnym – firmy inwestują w zmianę społeczną.

Pojawia się tzw. *venture philanthropy*, czyli wspieranie organizacji nie tylko finansowo, ale też w ich rozwoju – aż do momentu, gdy stają się samodzielne.

Są też inne modele – jedni angażują się w duże akcje społeczne, inni wspierają lokalne inicjatywy. Najważniejsze jest dopasowanie formy zaangażowania do własnych możliwości i wartości.

Być może dzieje się też tak, ponieważ następuje zmiana pokoleniowa. Czy młodsze pokolenia zmieniają podejście do filantropii?



Paweł Łukasiak

Prezes Zarządu

Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce

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

Zdecydowanie tak, choć jesteśmy w trakcie tego procesu. Z jednej strony działania muszą być emocjonalne, żeby przyciągnąć uwagę. Z drugiej – darczyńcy coraz częściej chcą widzieć realne efekty. Lubimy wspierać tzw. dobra wspólne, czyli takie, które służą szerokiej grupie ludzi, a nie tylko jednostkom. Ale oczekujemy też jasnej informacji: komu i jak pomogliśmy.

Czy kryzysy, z którymi mierzymy się jako społeczeństwo – ekonomiczne, społeczne czy klimatyczne – wpływają na większą solidarność i gotowość do działania, czy raczej wzmacniają indywidualizm?

One przede wszystkim budują odporność społeczną – a to dziś kluczowe pojęcie.

Chodzi o zdolność radzenia sobie z kryzysami – od katastrof naturalnych po dezinformację czy konflikty.

Tę odporność budujemy przez empatię, doświadczenie działania i gotowość dzielenia się zasobami.

Czy przekazanie 1,5 procenta swojego podatku można traktować jako działanie filantropijne? Jak Pan ocenia sytuację w Polsce, gdzie dominują przekazy 1,5 procenta na subkonta, a nie dla organizacji pożytku publicznego, które takich subkont nie prowadzą, ale od wielu lat realizują wiele programów i projektów, które służą dobru wspólnemu?

Tak, ale ten mechanizm bardzo się zmienił. Początkowo miał wspierać organizacje społeczne jako całość. Dziś duża część środków trafia na subkonta konkretnych osób. To zmienia charakter tego narzędzia. Nie oznacza jednak, że jest ono złe – raczej wymaga przemyślenia i ewentualnych korekt.

Jak rozwijają się w Polsce fundusze wieczyste, wśród których jest i ten dotyczący pamięci Piotra Pawłowskiego, twórcy Integracji, fundusz, z którego finansowane jest coroczne stypendium w wysokości 10 tys. zł netto?

To bardzo ważny instrument. Mamy w Polsce długą tradycję ich tworzenia – jeszcze przed wojną powstawały setki takich funduszy rocznie.

Fundusz wieczysty to kapitał, który pracuje, a jego zyski finansują działania społeczne. Daje to stabilność.

Najlepszym rozwiązaniem jest jednak równowaga – część środków przeznaczać na bieżące działania, a część na budowanie takiego kapitału.

Czy w Polsce nadal istnieją bariery mentalne lub systemowe, które sprawiają, że część osób nie angażuje się w wolontariat?

Barier jest sporo. Są grupy społeczne, które najpierw potrzebują relacji i zaufania. Są też instytucje, które nie są wystarczająco otwarte na wolontariat.

Problemem jest również brak doświadczenia – wolontariatu nie da się nauczyć teoretycznie. Dlatego tak ważne są działania w szkołach i współpraca z organizacjami społecznymi.



Co powiedziałyby Pan osobie, która uważa, że jej pojedyncze działanie nie ma realnego znaczenia?

Każda pomoc ma znaczenie. To trochę jak sztafeta – jeden gest uruchamia kolejne.

Każdy z nas w pewnym momencie życia potrzebuje wsparcia drugiej osoby. Jeśli nie będziemy budować takich postaw, stworzymy świat, w którym nikt nikomu nie pomaga. A to byłby bardzo niebezpieczny kierunek.

Dziękuję za rozmowę i zapraszam na podcast z Panem Prezesem na Niepelnosprawni.pl. ■

beata.poprawa@integracja.org

Artykuł to rozmowa z Pawłem Łukasiakiem. On dużo wie o pomaganiu.

Pomaganie w Polsce bardzo się zmienia.

Kiedyś ludzie pomagali rzadko i tylko przez chwilę.

Teraz ludzie chcą pomagać dłużej i poznawać nowe osoby.

Ważne są dobre relacje z ludźmi. Pomaganie to nie tylko dawanie pieniędzy.

Pomaganie to budowanie empatii. Empatia to rozumienie uczuć innych ludzi.

Firmy też chcą pomagać. Dawniej firmy dawały tylko pieniądze.

Dziś firmy chcą widzieć, jak ich pomoc zmienia świat na lepsze.

Młodzi ludzie lubią pomagać.

Oni chcą dokładnie wiedzieć, komu i jak pomogli.

Pomaganie wzmacnia nas, kiedy wokół są kryzysy i trudne sytuacje.

Każdy człowiek może pomóc. Możemy oddać 1,5 procenta z naszych podatków.

Te pieniądze trafiają do konkretnych osób.

Są też fundusze, które zbierają pieniądze i pomagają z nich przez wiele lat.

Niektórzy nie pomagają, bo nie potrafią tego robić.

Dlatego o pomaganiu trzeba uczyć już w szkołach.

Pamiętaj, że każdy twój gest ma znaczenie.

Twój jeden dobry uczynek sprawia, że inni też zaczynają pomagać.

Ważne słowa z tekstu:

wolontariat

- Wolontariat to poświęcanie swojego czasu, aby bezpłatnie pomóc innym.
- To także dzielenie się swoimi umiejętnościami przy codziennych aktywnościach.

filantropia

- Filantropia to pomaganie przez dzielenie się pieniędzmi lub rzeczami.
- Nie chodzi tu tylko o sam dar, ale o to, żeby zmieniać świat na lepsze.
- Filantropia to budowanie w ludziach dobrych uczuć i chęci wspólnego działania.





NIEWIDZIALNI NA RYNKU PRACY

W debacie publicznej coraz częściej mówi się o różnorodności i inkluzywności w miejscu pracy. Mimo to wizerunek osób z niepełnosprawnościami nadal pozostaje zniekształcony, a ich obecność na rynku pracy bywa ograniczana nie tylko przez bariery architektoniczne czy zdrowotne, lecz także przez społeczne stereotypy i sposób organizacji pracy.



Beata Poprawa – dziennikarka i filmoznawczyni, redaktorka prowadząca portalu Niepełnosprawni.pl. Przez lata pracowała jako dziennikarka kulturalna związana m.in. z „Magazynem Filmowym SFP” oraz portalami Ha!Art i ArtPapier.

N – **Największą barierą wcale nie są schody czy brak podjazdu. To moment, w którym ktoś z góry zakłada, że sobie nie poradzę – mówi Mariola, 39-letnia pracowniczka administracji publicznej chorująca na stwardnienie rozsiane.**

NISKA AKTYWNOŚĆ ZAWODOWA I NIWYKORZYSTANY POTENCJAŁ

Dane pokazują skalę wyzwania. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (Badanie Aktywności Ekonomicznej Ludności – BAEL) w 2023 r. współczynnik aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami w Polsce wyniósł 34,2 proc., a wskaźnik zatrudnienia – 32,3 proc. Oznacza to, że aktywna zawodowo jest zaledwie co trzecia osoba w wieku produkcyjnym.

Dla porównania: wśród osób pełnosprawnych wskaźniki te są ponaddwukrotnie wyższe. Z danych GUS wynika również, że w Polsce żyje ok. 2,9 mln osób z orzeczoną niepełnosprawnością, czyli ok. 7,5 proc. populacji, a około 40 proc. z nich jest w wieku produkcyjnym. To pokazuje skalę niewykorzystanego potencjału tej grupy.

– Nie chodzi o to, że nie chcemy pracować. Często po prostu nie dostajemy realnej szansy, żeby pokazać, co umiemy – podkreśla Tomasz, 35-letni niewidomy analityk danych.

„NIEWIDZIALNOŚĆ” JAKO FORMA WYKLUCZENIA

Jednym z mniej oczywistych, ale kluczowych problemów jest sposób organizacji rynku pracy dla osób z niepełnosprawnościami. Wiele z nich znajduje zatrudnienie w tzw. sektorze chronionym – zakładach pracy chronionej czy zakładach aktywności zawodowej.

W Polsce funkcjonują setki takich miejsc pracy, które zatrudniają łącznie ok. 100 tys. osób z niepełnosprawnościami, czyli około 20 proc. wszystkich pracujących w tej grupie. Dodatkowo działa 146 zakładów aktywności zawodowej, w których pracuje ponad 7,6 tys. osób.

Choć system ten pełni ważną funkcję, ma również swoją ciemną stronę. W praktyce często prowadzi do „separacji zawodowej” – osoby z niepełnosprawnościami pracują w środowiskach oddzielonych od głównego rynku pracy, m.in. w magazynach, e-commerce, przy wprowadzaniu danych czy tłumaczeniach. Rzadziej mają kontakt z klientami i rzadziej pełnią funkcje reprezentacyjne.

– Mam stabilną pracę, ale czasem mam wrażenie, że jesteśmy trochę obok reszty rynku. Jakbyśmy działali w osobnym świecie – mówi Paweł, 45-letni pracownik zakładu pracy chronionej.

Jednocześnie, jak podkreślają pośredniczki pracy z Centrum Integracja w Warszawie – Magdalena Sarnecka i Joanna Mazańska – „niewidzialność” ma bardziej złożone źródła:

– Wiele osób wybiera mniej eksponowane stanowiska – pracę biurową bez kontaktu z klientem czy zadania wykonywane indywidualnie. Często wynika to ze stanu zdrowia lub potrzeby komfortu psychicznego, a nie z tego, że są spychane przez rynek – zaznaczają.

Potwierdza to Anna, 42-letnia tłumaczka przysięgła zmagająca się z zaburzeniami lękowymi:

– Kontakt z ludźmi bywa dla mnie bardzo obciążający. Wolę pracować spokojnie, w swoim tempie – i to nie znaczy, że jestem mniej kompetentna.

W efekcie obecność osób z niepełnosprawnościami w przestrzeni publicznej i zawodowej pozostaje ograniczona. Rzadko widzimy je w obsłudze klienta, zarządach firm czy przestrzeniach usługowych. To tworzy błędne koło: brak widoczności wzmacnia stereotyp, że takich pracowników jest niewiele.

– Pamiętajmy, że nie każda niepełnosprawność jest widoczna. Pracodawcy często wciąż mają w głowie obraz osoby na wózku lub niewidomej i obawiają się



konieczności dostosowań, które w praktyce często nie są potrzebne – mówi Monika Merkel, koordynatorka Centrum Integracja w Gdyni.

– Pracodawcy nadal obawiają się zatrudniania osób z widoczną niepełnosprawnością w tzw. pierwszej linii, np. w obsłudze klienta. Wciąż funkcjonuje przekonanie, że taka rola wymaga pełnej sprawności, a „odróżniający się” pracownik nie wpisuje się w wizerunek marki –

dodaje Marta Rogalińska, dyrektorka Centrum Integracja w Zielonej Górze.

STEREOTYPY SILNIEJSZE NIŻ DANE

Wizerunek osób z niepełnosprawnościami wciąż obciążony jest wieloma mitami. Pracodawcy często postrzegają je jako mniej wydajne lub wymagające stałego wsparcia.



– Najczęstsze obawy dotyczą tego, czy taka osoba sobie poradzi i czy będzie wystarczająco wydajna. Często wynika to z mylnego przekonania, że osoba z niepełnosprawnością jest zawsze ciężko chora – podkreślają ekspertki z Centrum Integracja w Warszawie.

– Żadne badania nie potwierdzają, że pracownicy z niepełnosprawnościami częściej korzystają ze zwolnień lekarskich. Mają wprawdzie krótszy czas pracy i dodatkowy urlop, ale to właśnie dlatego istnieją systemy dofinansowań – dodaje Monika Merkel z Gdyni.

– **Najczęściej muszą udowodnić dwa razy bardziej niż inni, że jestem dobrym pracownikiem. A kiedy już dostaną szansę, okazuje się, że te obawy były niepotrzebne – mówi Michał, 32-letni programista żyjący z cukrzycą typu 1.**

W wielu przypadkach problemem nie jest sama niepełnosprawność, lecz brak odpowiedniego dostosowania miejsca pracy zarówno pod względem infrastruktury, jak i organizacji obowiązków.

– Pośrednictwo pracy to nie tylko aktywizacja zawodowa i przekazywanie ofert, ale także edukacja pracodawców oraz przełamywanie stereotypów i barier mentalnych – podkreśla Marta Rogalińska z Zielonej Góry.

STRUKTURALNE BARIERY I BŁĘDNE KOŁO WYKLUCZENIA

Na sytuację wpływa również struktura demograficzna. Jak pokazują dane GUS (BAEL), osoby z niepełnosprawnościami częściej należą do starszych grup wiekowych, co dodatkowo obniża wskaźniki aktywności zawodowej.

Aktywność zawodowa wyraźnie maleje wraz ze stopniem niepełnosprawności – najwyższa jest wśród osób z lekkim stopniem, a najniższa wśród osób ze znacznym. Jednocześnie ponad 60 proc. tej grupy pozostaje biernych zawodowo.

Problemem pozostaje także niedopasowanie ofert pracy oraz ograniczona dostępność elastycznych form zatrudnienia.

– **Praca z domu zmieniła wszystko. Mogę normalnie funkcjonować zawodowo. Szkoda tylko, że takich ofert wciąż jest niewiele – mówi Karolina, 35-latką chorująca na toczeń.**

Pośredniczki pracy z Warszawy podkreślają jednak, że praca zdalna często wymaga konkretnych kompetencji.

– Wiele osób szuka takiej formy zatrudnienia, ale prostych ofert pracy zdalnej jest niewiele – zaznaczają.

Monika Merkel dodaje:

– Praca zdalna najczęściej wymaga bardzo dobrej obsługi komputera. To wciąż wyzwanie, zwłaszcza dla osób 50+. Często trafiają do nas osoby, które przez lata pracowały fizycznie i dziś – ze względu na stan zdrowia – nie mogą już wykonywać swojej pracy, ale jednocześnie trudno im odnaleźć się w nowej rzeczywistości zawodowej.

Istotnym problemem pozostaje także brak informacji o dostępności stanowisk pracy.

– W ogłoszeniach powinny być jasno określone warunki. To pozwoliłoby uniknąć rozczarowań już na etapie rekrutacji – podkreślają zgodnie Magdalena Sarnecka i Joanna Mazańska.

– **Najgorsze jest zaskoczenie na miejscu – kiedy okazuje się, że biuro jest niedostępne. Wiele rozwiązańaby praca zdalna – dodaje Katarzyna, 49-letnia księgowka poruszająca się na wózku.**

– Młodzi ludzie wyraźnie przesuwają rynek pracy w stronę „zdalności”. To forma elastyczna, która pozwala łączyć pracę z życiem prywatnym i stanem zdrowia – zauważa Marta Rogalińska.

MIĘDZY INTEGRACJĄ A IZOLACJĄ

W ostatnich latach widoczny jest wzrost zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami na otwartym rynku pracy. Dane GUS pokazują, że wskaźnik zatrudnienia tej grupy wzrósł z ok. 26 proc. do ponad 32 proc. w 2023 r.

Zakłady pracy chronionej nadal jednak odgrywają ważną rolę.

– Dla wielu osób to pierwszy krok na rynku pracy – mówi Magdalena Sarnecka.

– **Dzięki tej pracy odzyskałam niezależność i pewność siebie – dodaje Ewa, która wróciła do aktywności zawodowej po wypadku.**

Utrzymanie zatrudnienia bywa jednak wyzwaniem.

– Wiele osób pracuje krótko i zmienia miejsca pracy – zauważają pośredniczki pracy z Warszawy.

Z kolei doświadczenia płynące z Gdyni są inne:

– Wiele osób z niepełnosprawnościami to bardzo lojalni pracownicy. Rotacja często wynika raczej z problemów po stronie pracodawców lub ze stanu zdrowia – podkreśla Monika Merkel.

– Nie zapominajmy też, że wiele osób obawia się utraty renty i stabilności finansowej. Dodatkowo określenia typu: „niezdolny do pracy” utrwalają przekonanie, że nie mogą one pracować – dodaje Marta Rogalińska.

WIDOCZNOŚĆ JAKO WARUNEK ZMIANY

Zmiana wizerunku osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy wymaga czegoś więcej niż programów aktywizacyjnych. Kluczowa jest ich realna obecność – w różnych branżach i na różnych stanowiskach.

– **Nie potrzebujemy specjalnego traktowania, tylko równego startu i szansy, żeby być widocznymi – podkreśla 35-letni Piotr, który po wypadku wrócił do pracy.**

– Widać też rosnącą potrzebę zatrudnienia wspierającego – z trenerem pracy i dodatkowymi formami wsparcia – zauważają ekspertki.

Widoczność ma znaczenie. To ona przełamuje stereotypy i pokazuje, że niepełnosprawność nie wyklucza kompetencji ani profesjonalizmu.

Dopiero wtedy rynek pracy może stać się naprawdę inkluzywny – nie tylko w deklaracjach, lecz także w codziennej praktyce. ■

beata.poprawa@integracja.org

PODATEK OD AMBICJI



Monika Melań

– dziennikarka telewizyjna i radiowa, reżyserka, społeczniczka, autorka filmów dokumentalnych, reportaży i felietonów o tematyce społecznej, zdobywczyni wielu nagród w Polsce i za granicą

„Taki mały człowiek, a ma pomalowane usta na czerwono” – te słowa Justyna usłyszała od małej dziewczynki, która wracała z mamą z przedszkola. Szepnęła je cicho, ale słyszalnie. Justyna uśmiechnęła się do siebie, ale że była już spóźniona na nasze spotkanie, nie zatrzymała się, by wyjaśnić. Być może zrobiła to mama, ale może też uciekła od tematu i zignorowała słowa córki. Kiedy się spotkaliśmy, była to pierwsza rzecz, o której opowiedziała mi rozbawiona, i od razu sięgnęła do torebki po szminkę, by te usta poprawić.

Cała Justyna! Usta krwistoczerwone, pięknie ułożone czarne włosy, okulary i doskonała stylizacja. Ale co najważniejsze – emanująca z niej pewność siebie i poczucie życiowego spełnienia.

Zabiegana, pełna energii, zajmuje kierownicze stanowisko HR managera do spraw rekrutacji, działa społecznie... Słowem: kobieta do zadań specjalnych.

Mądra i piękna. Kropka.

– *A co, gdybyś mogła się jeszcze raz urodzić?* – zapytałam.
– *Czy dobre jest to Twoje 125 centymetrów, czy poprosiłabyś o trochę więcej?*

Bez wahania odpowiedziała:

– *Kocham moje życie, ale wzięłabym przynajmniej metr sześćdziesiąt.*

JUSTYNA LUBI SPAĆ, „DRZEMKĘ” W TELEFONIE GASI WIELOKROTNI. Wie jednak, jak ważny jest dobry początek dnia, więc zwykle około 7.10 już jest na nogach. Dzień zaczyna obowiązkowo od uśmiechu do siebie w lustrze. Poranną kawę i śniadanie lubi celebrować z zespołem.

Do pracy jedzie przystosowanym do swoich potrzeb samochodem. Lubi niezależność, więc prawo jazdy było koniecznością. Decyzja zapadła zimą 2018 r. Justyna powiedziała sobie, że gdy stopnieje śnieg, to zrobi prawko. W maju zaczęła kurs, we wrześniu go zdała za pierwszym razem, a w grudniu już miała auto. Tak działa w życiu. Motywacja, działanie i osiągnięcie celu. I tego uczy innych.

Zapytana przeze mnie o pierwsze lata życia, odpowiada, że było zupełnie zwyczajnie, nigdy nie myślała o sobie jako o kimś niepełnosprawnym czy innym, po prostu była niska. Miała doskonałą rehabilitację, która ją jednocześnie uspołeczniała. A co to było? Magiczne podwórko lat 90., czyli granie z dziećmi w klasy, w gumę, wiszenie na trzepakach i robienie tysiąca niebezpiecznych rzeczy, o których dziś dzieciaki, a przede wszystkim ich rodzice, boją się nawet pomyśleć. Normalne rozmowy, relacje, przyjaźnie, które trwają do dziś. Rodzice i bracia nie traktowali jej wyjątkowo, nie trzymali pod kloszem. Choć diagnoza padła

tuż po narodzeniu – *achondroplasia*, to nic tak naprawdę później nie zmieniała.

JUSTYNA CHODZIŁA DO SZKOŁY PUBLICZNEJ, KTÓRA DZIĘKI NIEJ STAŁA SIĘ INTEGRACYJNA, JEŹDZIŁA NA KOLONIE, CHODZIŁA NA IMPREZY.

W Górze (w woj. dolnośląskim) żyła jej się dobrze, skończyła szkołę, zaczęła studia w Lesznie, ale czuła, że jeśli zostanie w rodzinnym mieście, to jej życie zatrzyma się w miejscu. A pragnęła swoją energią i działaniem zmieniać świat. Już wtedy czuła, że to będzie swego rodzaju podatek od ambicji... Bo wiadomo, że gdy się podejmie pełnoetatową pracę, to straci się prawo do renty socjalnej. Pozostając w Górze, Justyna zachowałaby zapewne rentę, pokrywającą praktycznie koszty leczenia, rehabilitacji i specjalistycznego wsparcia, ryzykowałaby jednak popadnięcie w frustrację.

– *Inspirując się myślą Helen Keller [amerykańska głuchoniewidoma pisarka, pedagog i działaczka społeczna, żyła w latach 1880–1968 – red.], wierzę, że nie wolno godzić się na pełzanie, gdy czujemy wewnętrzny impuls do lotu. Od początku wybrałam latanie, ale chcę sprawić, by cena za ten lot przestała być „podatkiem od ambicji”.*

Przełomowy moment nastąpił w 2003 r. Justyna mówi, że wtedy narodziła się na nowo.

To był rok, w którym trafiła do Krakowa, zaczęła studia uzupełniające i samodzielne życie z dala od domu. Ukończyła studia magisterskie na kierunku pedagogika ogólna na Akademii Pedagogicznej im. KEN w Krakowie (obecnie UKEN).

WRACAJĄC JEDNAK DO RYTUAŁÓW DNIA... Po kawie i śniadaniu z zespołem Justyna zabiera się do tego, co lubi najbardziej – do pracy, ponieważ napędza ją poczucie sprawczości i sensu. Jej obowiązki zawodowe polegają na nadzorowaniu pracy zespołu wykonującego zleczone rekrutacje. Justyna sprawdza, czy stanowiska dostali kandydaci naprawdę kompetentni, w razie potrzeby sama przeprowadza dodatkowe rekrutacje, udziela konsultacji, ale co najważniejsze: zmienia mentalność ludzi. To jest



Justyna CUŻE – ekspertka HR, mentorka, inspiratorka, ekspertka w obszarze dostępności, rynku pracy i włączających procesów rekrutacyjnych. Od 20 lat pracuje na styku HR, biznesu i zmian systemowych. Zmienia oblicze rynku pracy, łącząc świat HR z potrzebami osób z niepełnosprawnością. Jako ekspertka ds. włączających procesów rekrutacyjnych pomaga firmom dostrzegać potencjał tam, gdzie inni widzą bariery. Specjalizuje się w doradztwie z zakresu dostępności oraz optymalizacji zatrudnienia. Jej praca to połączenie merytoryki, znajomości przepisów i osobistego doświadczenia. Współpracowała z wieloma firmami, instytucjami oraz organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnością. Wierzy, że inkluzywność to klucz do budowania nowoczesnych zespołów, dlatego edukuje i inspiruje liderów do wdrażania zmian, które służą wszystkim. Jako mentorka i inspiratorka pokazuje, że dostępność to nie wizerunek, lecz element dojrzałego i odpowiedzialnego zarządzania. Więcej: www.justynacuze.pl

konieczne, ponieważ rozmowa kwalifikacyjna bardzo często pokazuje, z jakimi stereotypami zmagają się osoby z niepełnosprawnością. Podajmy przykład Agaty, która skończyła studia ze specjalizacją z matematyki finansowej. Kobieta porusza się na wózku, więc szukała pracy w kategorii niepełnosprawności. Nic dziwnego, że znaleźć jej nie mogła. Była sfrustrowana do tego stopnia, że zaczęła się zastanawiać, po co w ogóle studiowała, skoro oferty pracy są mocno poniżej jej umiejętności. Wtedy spotkała Justynę, która uświadomiła jej, że ma szukać pracy głównie pod kątem kompetencji, nie ograniczając się do ofert dla osób z niepełnosprawnością. Ale oczywiście do tego jest bardzo potrzebne właściwe podejście pracodawcy, zmiana sposobów rekrutacji, zmiana myślenia. Tak tłumaczy to Justyna:

– Poszukiwanie kandydatów powinno skupiać się na kompetencjach, doświadczeniu, wiedzy, umiejętnościach. Szukajcie zatem dobrych pracowników, a w ofercie uwzględniajcie informację, że firma jest zainteresowana również zatrudnianiem osób z niepełnosprawnościami. W ten sposób budujecie konkretną postawę i wyraźnie dajecie informację zwrotną kandydatom, że dopóki nie będą merytorycznie przygotowani, to sam fakt bycia osobą z określonym rodzajem i stopniem niepełnosprawności nie spowoduje zatrudnienia u danego pracodawcy. Bo przecież nie ma zawodu „niepełnosprawny”.

I tego Justyna uczy swoich studentów. W weekendy prowadzi na Uniwersytecie SWPS zajęcia z aktywizacji zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Przed pandemią odbywały się one stacjonarnie w Sopocie i Warszawie, a w trakcie pandemii i po niej zostały zajęciami online. Justyna uwielbia edukować, dzielić się wiedzą z przyszłymi doradcami zawodowym, tłumaczyć, że do każdej osoby należy podchodzić indywidualnie, motywować ją



i wspierać. To nie są suche wykłady, lecz rozmowy i ćwiczenia poparte przykładami z własnego życia i bogatym doświadczeniem zawodowym.

– Często zadaję moim studentom pytanie, jakie mają pierwsze skojarzenie z osobami z niepełnosprawnością. Ja nie ujawniam od razu swojej niepełnosprawności, na ekranie laptopa jej nie widać, więc odpowiedzi są szczerze, nikt nie obawia się, że odbiorę to personalnie. Muszę powiedzieć, że jest coraz lepiej, a obserwuję sytuację od 14 lat. Dawniej pierwsze skojarzenia to była litość, współczucie, a nawet niechęć, teraz często padają słowa, że jest to osoba taka jak my, tylko ze specjalnymi potrzebami. Ktoś, komu jest po prostu trudniej.

JUSTYNA NIE SZUKAŁA DLA SIEBIE PRACY DLA OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, chciała po prostu pracować na stanowisku dopasowanym do jej kompetencji.

Pierwsze kroki stawiała w firmie telekomunikacyjnej, przez prawie rok sprzedawała oferty pakietów minut, do dziś to pamięta...: „darmowe wieczory i weekendy”. Powiedziała mi, że ta praca dużo ją nauczyła, bo dzięki niej dziś jest w stanie rozmawiać z każdym, dostosować się do jego poziomu, a nawet tonu głosu. Potrafi doskonale rozwiązywać konflikty, myśli błyskawicznie i ma dar przekonywania. Dorabiała wtedy 30 procent do renty socjalnej, ale czuła, że chce zawalczyć o siebie. „Podatek od ambicji” nie dawał za wygraną, marzyła o pracy na cały etat. Taką szansę dała jej warszawska Integracja. Wtedy jeszcze działało Centrum Integracja w Krakowie. Justyna dostała pracę początkowo na część, a później – dzięki decyzji Piotra Pawłowskiego (prezesa) i Iwony Parzyńskiej (dyrektor Centrum) – na cały etat. Do dziś pamięta spotkania w stolicy, które jej szef zaczynał od słów: „Zebrałiśmy się wokół idei...”.

– Praca w Integracji to była wielka przygoda, która mnie ukształtowała – wspomina Justyna. – Do dziś pamiętam ludzi tam pracujących, na przykład Jankę Graban czy Agnieszkę Sprychę. Nad magazynem „Integracja” czuwała wtedy Zoja Żak. Moja renta socjalna została wtedy zawieszona i tak jest do dziś. Integracja stała się dla mnie punktem odniesienia do późniejszej pracy, nauczyłam się profesjonalizmu, wrażliwości i oddania idei. Pracę w Integracji zakończyłam w 2012 r., po siedmiu pięknych latach.

Obecna praca Justyny też jest dla niej wielkim wyzwaniem. Kończy ją często po 16.00, obiad je zwykle z zespołem, bo uważa, że wzmacnia to poczucie wspólnoty. Po pracy ma czas na zakupy, załatwianie różnych spraw i... nieustanną walkę o dostępność. Jeśli Justyna w miejscu publicznym zauważy brak dostosowań, to pokazuje go światu i domaga się zmiany. Skutecznie. Dzięki jej interwencji udało się na przykład obniżyć położenie terminalu płatniczego uruchamiającego bramki do toalety na dworcu w Krakowie. Był za wysoko i Justyna nie mogła zapłacić za usługę. Na swoich profilach społecznościowych nie tylko zmienia ludzką mentalność, ale też pokazuje konkretnie, co i jak trzeba zrobić, by zniknęły bariery.



Zespół ówczesnego Centrum Integracja w Krakowie

CO Z CZASEM WOLNYM? KRAKÓW DAJE WIELE MOŻLIWOŚCI. Justyna kocha teatr, kino, ale lubi też spacerować uliczkami w okolicy Rynku.

Te najbardziej znane, jak Floriańska czy Szewska, są oczywiście pełne ludzi, ale wystarczy nieco skrócić z nich w bok i już można delektować się miastem bez tłumu.

Justyna robi wrażenie, jest uśmiechnięta, rozciąga niezwykłą aurę. Przyciąga ludzi. Wielokrotnie spotykam ją na konferencjach poświęconych na przykład ekonomii społecznej czy kwestiom dostępności. Jej trafne uwagi i merytoryczne komentarze na długo zapadają w pamięci.

Wieczorem Justyna wraca do swojego mieszkania, które jest oczywiście przystosowane do jej potrzeb: blaty na wysokości 75 cm, nisko umywalka i pantografy meblowe w szafach, lustro umieszczone tak, by mogła swobodnie się przeglądać. Bo to nie jest oczywiste – jeśli spojrzymy na świat oczami Justyny, to w większości miejsc nie będziemy w stanie zobaczyć swojego odbicia, umyć rąk czy nacisnąć włącznika, gdyż znajduje się zbyt wysoko.

Konieczna jest nieustanna walka o dostępność. Tę architektoniczną, ale też coś znacznie ważniejszego – o ustawodawstwo. Odkąd Justyna zaczęła pracę, czeka na reformę orzecznictwa. Było to 20 lat temu... i nadal czeka. Jest jeszcze wiele rzeczy, które muszą się zmienić, aby żyło się prościej.

Wieczorem Justyna lubi oglądać programy publicystyczne, co zostało jej z dzieciństwa. Rodzice byli zaangażowani społecznie i jak mówi: lubi wiedzieć, co dzieje się w Polsce i na świecie. Media wciąż kształtują opinie ludzi, szczególnie w małych miejscowościach, dlatego tak ważna jest narracja dotycząca niepełnosprawności. W tej kwestii dużo jest jeszcze do zrobienia. Ważne, by pokazywać możliwości, udowadniać, że osoby z niepełnosprawnością mogą być na kierowniczych stanowiskach, mogą zarządzać ludźmi, że warto patrzeć na ich zasoby, a nie ograniczenia. Dla trudności zawsze znajdzie się rozwiązanie, ważne są kompetencje.



Musi się jednak toczyć praca u podstaw. Już w szkole nauczyciele powinni wyłapywać mocne strony dzieci z niepełnosprawnością, zachęcać je do wybrania odpowiedniego kierunku szkoły i studiów. Ważne jest też wsparcie rodziny, żeby pozwolono im żyć po swojemu, spełniać marzenia.

– Pamiętam – wspomina Justyna – jak mama zareagowała na mój samodzielny wyjazd 400 km od domu. Widziałam, że bardzo się bała, ale nie powiedziała mi: „Nie dasz rady”. Nie zabroniła jechać. Wspierała mnie w każdej decyzji. To było bardzo dobre.

NOC JAK ZAWSZE JEST DLA JUSTYNY ZA KRÓTKA, BO – JAK JUŻ WIEMY – LUBI SPAĆ. Zapomniałam już, że w ciągu dnia prowadzi mnóstwo rozmów, udziela porad,

pisze artykuły i udziela się społecznie. Nieustannie też płaci swój podatek od ambicji.

– *Od dwóch dekad funkcjonuję poza systemem świadczeń, bo wybrałam aktywność. Przez 20 lat koszt mojej decyzji o aktywności zawodowej wyniósł łącznie około 230 tys. zł. To finansowy koszt mojego rozwoju, do którego należy doliczyć codzienne wydatki wynikające z rehabilitacji i życia z niskorostą. Zapłaciłam tę cenę świadomie, bo nie chciałam być jedynie „biorczynią”. Zresztą nie po skończyłam studia, aby dyplom schować do szuflady.*

Często słyszę: „Justyna, po co to robisz? Chce ci się?”. Ale równocześnie i takie słowa: „Wow, jak dobrze, że o tym mówisz i otwierasz nam oczy”. ■

monika.melen@tvp.pl

Justyna to dorosła kobieta.

Justyna jest osobą niskorostą, co oznacza, że jest bardzo niska.

Ma 125 centymetrów wzrostu.

Justyna bardzo dba o swój wygląd i często maluje usta czerwoną szminką.

Jest osobą pewną siebie i radosną. Bardzo lubi swoje życie.

Justyna żyje sama w dużym mieście, w Krakowie.

Ma własne mieszkanie.

Wszystko jest w nim zrobione tak, aby było jej wygodnie.

W jej domu szafki, blaty i lustra wiszą dużo niżej niż w domach innych ludzi.

Justyna jest niezależna. Ma własny samochód i sama potrafi go prowadzić.

Justyna ma ważną pracę.

Pomaga innym ludziom z niepełnosprawnościami znaleźć pracę.

Uczy szefów w różnych firmach, że osoby z niepełnosprawnością mogą być świetnymi pracownikami.

Tłumaczy, że najważniejsze jest to, co człowiek potrafi robić, a nie to, jaką ma niepełnosprawność.

Justyna uczy studentów w szkole wyższej.

Justyna dużo pracuje.

Państwo zawiesiło jej rentę.

Renta to stałe pieniądze dla osób z niepełnosprawnością.

Przez to, że Justyna ciągle pracuje, nie dostała od państwa bardzo dużej sumy pieniędzy przez ostatnie 20 lat.

Justyna nazywa to „podatkiem od ambicji”.

Justyna jednak nie żałuje swojej decyzji.

Justyna woląca pójść do pracy i spełniać marzenia, niż siedzieć w domu.

Justyna walczy o to, aby świat był wygodniejszy dla osób z niepełnosprawnością.

Kiedyś na dworcu maszyna do płacenia za toaletę była dla niej za wysoko.

Justyna głośno zgłosiła ten problem.

Dzięki temu maszyna została zawieszona niżej.

Justyna jest silną osobą dzięki swojej rodzinie.

W dzieciństwie rodzice pozwalali jej normalnie bawić się na podwórku z innymi dziećmi.

Nie trzymali jej w domu z powodu jej niskiego wzrostu.

Kiedy Justyna dorosła, mama wspierała jej decyzję o wyjeździe daleko od domu.



PROTEZA SYMBOLEM WOLNOŚCI I SAMOAKCEPTACJI

Anna Klecha, na Instagramie znana jako Dziewczyna z Fioletową Nogą, opowiada o swojej drodze do samoakceptacji oraz o tym, jak ważne jest, by móc widzieć w mediach społecznościowych osoby podobne do siebie. Dla niej proteza nie jest wyłącznie funkcjonalnym narzędziem – to symbol trudnej walki oraz estetyczny i ciekawy element stroju.



Dominika Filipowicz – absolwentka Wydziału Artes Liberales i pedagogiki na UW. Redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl. Píše wiersze i publikuje w magazynach literackich; w 2025 r. wydała tomik poezji *Gap*, uznany w 2026 r. przez jury Nagrody Literackiej im. Wiesława Kazaneckiego za Debiut Roku.

Dominika Filipowicz: Jak zaczęła się Twoja aktywna historia? Co zainspirowało Cię do dzielenia się swoimi doświadczeniami na Instagramie?

Anna Klecha: Wszystko zaczęło się od amputacji. To nie była amputacja spowodowana koniecznością ratowania życia. Przygotowywałam się do niej przez około 10 lat, czyli bardzo długo. Konsultowałam się ze specjalistami w kraju i za granicą, szukałam innych opcji niż amputacja, rozważałam za i przeciw. W końcu doszłam do wniosku, że to jedyna szansa – niepewna, ale jednak – na poprawę komfortu życia. Po ponad 20 latach funkcjonowania z nogą usztywnioną w ortoprotezie miałam szansę „przebrać się” na nowoczesną protezę nogi z kolaniem. Kiedy podjęłam decyzję o operacji, szukałam osób, które tak jak ja urodziły się z wadą rozwojową i wybrały amputację. Okazało się, że bardzo trudno jest znaleźć takie osoby. Od tamtego czasu wiele się zmieniło, ale wtedy znalazłam tylko jedną osobę z podobnym doświadczeniem.

Dla mnie ten proces był bardzo trudny – zarówno przygotowanie do amputacji, jak i obciążenie psychiczne wynikające z tego, że miałam świadomość, jak niepewny jest ostateczny efekt. Jednocześnie czułam, że jestem bardzo niezadowolona z aktualnej sytuacji i muszę coś zmienić, bo inaczej sobie tego nie wybaczę. Zbliżałam się do trzydziestki. Wiedziałam, że młodsza nie będę, a im będę starsza, tym większe trudności będzie miało moje ciało z zaadaptowaniem się do nowych rozwiązań.

Pierwszy rok po operacji był najtrudniejszy, ale po jakimś czasie udało mi się stanąć na nogi zarówno

psychicznie, jak i fizycznie. Wtedy pomyślałam sobie: „Jeżeli ktoś będzie przechodził przez to co ja, to dobrze, żeby zobaczył, że są osoby które mają podobną historię i nie jest w tym całkiem sam”. Mnie tego brakowało.

Z czasem zauważyłam, że publikowane przeze mnie treści pomagają również osobom z innymi niepełnościami. Tak to się zaczęło.

Kwiecień – nazywany Pomarańczowym kwietniem – jest miesiącem świadomości amputacji. Czy w tym okresie w swoich mediach społecznościowych zwracasz szczególną uwagę na temat amputacji? Wiem, że na Twoim profilu temat ten jest ważny przez cały rok.

Na świecie kwiecień znany jest jako *Limb Loss and Limb Difference Awareness Month*. Dla przykładu Fundacja Poland Business Run zwykle nazywa kwiecień Miesiącem świadomości amputacji. Jednak ja wolę określenie Miesiąc świadomości życia z ubytkiem kończyny, ponieważ obejmuje ono zarówno osoby po amputacji (ang. *limb loss*), jak i osoby z wadami wrodzonymi (ang. *limb difference*), które np. od urodzenia mają kończynę innej długości lub nie mają jej wcale.

Ważne jest to by podkreślać, że nie tylko osoby po amputacjach – spowodowanych wypadkiem lub chorobą – żyją z ubytkiem kończyny. Są też osoby, które od urodzenia nie mają kończyny lub jest ona krótsza i wcale nie musi to się wiązać z amputacją.

Chcę Cię zapytać, jak wyglądała Twoja droga do samoakceptacji. Wspominałaś, że na początku nie było łatwo. Czy kiedy zaczynałaś swoją aktywną drogę kwestię akceptacji niepełnosprawności miałaś już za sobą?

Nie zaczęłam publikować, gdybym nie czuła się dobrze ze sobą. Ale była to również forma porządkowania myśli *post factum*. To nie była łatwa droga, ale ostatecznie mój stan fizyczny i psychiczny mocno się poprawił. Wtedy zaczęłam dzielić się swoimi przemy-



śleniami oraz „receptami” z innymi. Chciałam pokazać, że nie zawsze będzie tak trudno, jak jest teraz, a życie z protezą to nie tylko ból, otarcia i frustracja.

Od urodzenia miałam tylko jedną sprawną nogę. Moja lewa noga nigdy nie działała dobrze, potrzebowałam ortoprotezy, by stać i chodzić. Właściwie dopiero po amputacji uświadomiłam sobie, że mój „ubytek” jest niezaprzeczalną częścią mnie.

Od małego ukrywałam moją niesprawną nogę pod ubraniem. Nawet nie pomyślałabym o noszeniu sukienki, gdy korzystałam z ortoprotezy. To było naturalne nie tylko dla mnie, ale też dla całego mojego otoczenia.

Dlatego temat niepełnosprawności był dla mnie taki nienazwany, nieuporządkowany. Niby wiedziałam, że mam orzeczenie o niepełnosprawności, ale ja siebie nie postrzegałam jako kogoś, kto inaczej funkcjonuje, nie widziałam swoich wyzwań. Przez długi czas nieświadomie obwinałam samą siebie za to, że „źle chodzę”, chociaż przecież używałam ortoprotezy i nie mogłam chodzić inaczej. Dopiero amputacja uświadomiła mi, że porównywanie się do osób w pełni sprawnych nie ma sensu.

W jednym ze swoich postów napisałaś: „Niektóre niepełnosprawności da się ukryć pod ubraniem. To nie znaczy, że trzeba”. Bardzo mi się spodobała ta wypowiedź. Co ona dla ciebie znaczy? Co oznacza nie ukrywanie swojej protezy?

Hm, to skomplikowane. Dla mnie cały proces związany z amputacją był bardzo trudny. Najpierw podjęłam decyzję o amputacji, po zabiegu zaczęły się bóle fantomowe (które pojawiały się często i były bardzo intensywne), następnie doszła sama adaptacja do protezy. Kiedy zaczęłam być zadowolona z tego, jak chodzę, moja proteza przestała być tylko elementem funkcjonalnym. Stała się również częścią moich stylizacji: zaczęłam ją ozdabiać, tak by miała jak najbardziej indywidualny charakter. Dla mnie moja proteza to również pewnego rodzaju trofeum reprezentujące trudną walkę, którą ostatecznie wygrałam. Dlatego nie chcę jej chować.

Mając 32 lata, wreszcie mogłam zacząć nosić takie ubrania, jakie chciałam – nie tylko to, co ukryje moją ortoprotezę. Zakładałam krótsze sukienki, ładne, ciekawe buty, tylko dlatego, że danego dnia miałam na to ochotę. Nie przejmowałam się tym, co pomyślą inni. W tym wszystkim najmniej chodziło o same ubrania, a najbardziej o wolność w byciu inną.

Pamiętam moment, kiedy pierwszy raz wyszłam na zakupy do supermarketu, ubrana tak, że proteza



była widoczna. W markecie jakiś chłopak powiedział do mnie: „Nigdy nie widziałem tak ładnej protezy!”. Ten pierwszy wyraźny komunikat, który otrzymałam w momencie, gdy pokazałam światu moją protezę, był niezwykle pozytywny. To mnie podbudowało.

Spotykasz się również z głupimi, nieprzyjemnymi komentarzami?

Paradoksalnie więcej irytujących sytuacji spotykało mnie przed amputacją. Było widać, że chodzę inaczej, ale nie było widać dlaczego. Ludzie zaczepiali mnie czasem na ulicy i mówili: „Coś inaczej chodzisz, co się stało?”. Niektórym wydaje się, że kiedy jakaś niepełnosprawność jest widoczna, to równocześnie jest też publiczna, i o wszystko można pytać. Ale tak nie jest. Chwilę mi zajęło, zanim się nauczyłam że w takich sytuacjach mogę grzecznie powiedzieć: „Przepraszam, to jest moja prywatna sprawa”, i jasno stawiać granicę.

Niektórzy mogliby uznać, że skoro jestem influencerką i piszę o tych kwestiach w mediach społecznościowych, to powinnam zawsze wszystkim odpowiadać. To nieprawda. Media społecznościowe to moja platforma i to ja decyduję o tym, czym się dzielę; mam w tym swoją misję. Ale nie muszę odpowiadać na intruzywne pytania każdego przechodnia na ulicy.

Czy to, że nie ukrywasz swojej protezy, to rodzaj buntu wobec norm społecznych?

Nie nazwałabym tego buntem. Dla mnie to jest takie moje przejście z jednego końca spektrum na drugi: od ukrywania swojej inności do wolności i akceptacji

Czy to, że nie ukrywasz swojej protezy, to rodzaj buntu wobec norm społecznych?

Na ulicy, w sklepie czy w komunikacji publicznej rzadko się widzi osoby z widoczną protezą. A jak już się jakąś zobaczy, to najczęściej jest to mężczyzna. To dlatego, że protezy najczęściej mają osoby, które służyły w wojsku i straciły kończynę, albo np. osoby które straciły kończynę w wypadku motocyklowym lub uprawiając sporty ekstremalne. Statystycznie częściej są to mężczyźni. Zobaczyć kobietę z odkrytą protezą to prawdziwa rzadkość.

W jakiś sposób na pewno wyłamuję się z norm społecznych, ale myślę, że to pozytywne zjawisko. Dostaję dużo miłych komentarzy, a czasem na ulicy potrafi podejść do mnie inna kobieta i powiedzieć: „Jak pani super wygląda!”. Ale nie oszukujmy się, nie zawsze jest prosto. Życie po amputacji, nawet teraz, kiedy mam dostęp do bardziej zaawansowanych protez, nie jest łatwe. Znam wiele osób z niepełnosprawnościami, które mówią, że nie zamieniłyby swojego życia na inne, bo doświadczenia związane z niepełnosprawnością je wzbogaciły. Ja się z tym nie zgadzam.

W jakiś sposób na pewno wyłamuję się z norm społecznych, ale myślę, że to pozytywne zjawisko. Dostaję dużo miłych komentarzy, a czasem na ulicy potrafi podejść do mnie inna kobieta i powiedzieć: „Jak pani super wygląda!”. Ale nie oszukujmy się, nie zawsze jest prosto. Życie po amputacji, nawet teraz, kiedy mam dostęp do bardziej zaawansowanych protez, nie jest łatwe. Znam wiele osób z niepełnosprawnościami, które mówią, że nie zamieniłyby swojego życia na inne, bo doświadczenia związane z niepełnosprawnością je wzbogaciły. Ja się z tym nie zgadzam.

Ale nie oszukujmy się, nie zawsze jest prosto. Życie po amputacji, nawet teraz, kiedy mam dostęp do bardziej zaawansowanych protez, nie jest łatwe. Znam wiele osób z niepełnosprawnościami, które mówią, że nie zamieniłyby swojego życia na inne, bo doświadczenia związane z niepełnosprawnością je wzbogaciły. Ja się z tym nie zgadzam.

Nie lubię gloryfikowania niepełnosprawności. To trudna droga, i wiadomo, że z wiekiem staje się jeszcze trudniejsza. Gdyby istniało takie magiczne zaklęcie, które sprawi, że pozostanę sobą i od jutra obudzę się z dwiema sprawnymi nogami, to bez namysłu bym je wypowiedziała! Ale w życiu nie ma tak, że można zjeść ciastko i mieć ciastko. Oczywiście jest to sytuacja czysto hipotetyczna. Nie jestem w stanie wyobrazić sobie, jaką osobą bym była, gdybym urodziła się bez niepełnosprawności. Na pewno byłabym kimś zupełnie innym, bo to doświadczenie mocno mnie ukształtowało.

Czym w takim razie jest dla Ciebie ciałopozytywność? Czy czujesz że Twój Instagram utrzymany jest w nurcie ciałopozytywności?

Na pewno z czasem przybrał taki kształt. Na początku zależało mi tylko na tym, żeby mówić o swojej drodze do i po amputacji. Szczerze mówiąc, nie byłam wtedy świadoma trendów, które dzieją się na świecie. Przed amputacją nie miałam Instagrama, który wydawał mi się powierzchownym medium skierowanym do fotografów, wizażystów, ludzi związanych z modą. Jednak już wtedy Instagram zaczął się zmieniać, coraz częściej mówiło się o tym, że nie powinien dotyczyć tylko perfekcyjnych ciał i idealnych ujęć. Ja, trochę niechętny, wstrzełam się w ten moment zmiany.

Odpowiedź na Twoje pytanie, czym dla mnie jest ciałopozytywność, jest trudniejsza. To dla mnie taki niełatwy kompromis pomiędzy zaakceptowaniem tego, czego nie mogę zmienić, a pracą nad tym, co zmienić mogę. Gdybym nie zdecydowała się na amputację to prawdopodobnie wciąż nie zaakceptowałabym swojego ciała. Trochę zazdroścę osobom, które akceptują siebie w całości, takie jakie są

– również z niekształtną kończyną – bo to naprawdę niełatwe. Ja potrzebowałam tej zmiany nie tylko po to, żeby lepiej chodzić i funkcjonować. Dla mnie ta operacja była, częściowo, również operacją plastyczną.

Nic nie jest czarno-białe. Dla mnie samoakceptacja to spektrum. Rzeczywiście bezpośrednio po amputacji pojawił się duży przeskok: z Ani, która swojego ciała nie lubiła, do Ani, która zobaczyła swoje ciało w wersji dużo bardziej dla siebie akceptowalnej.

Po operacji dużo ćwiczyłam, żeby odzyskać sprawność, więc mocno schudłam. Poczulałam się ze sobą bardzo dobrze. Potem wiadomo, pobiegło życie i znowu trochę przytyłam. Nie jestem „najlepszą wersją siebie”. Czy to oznacza, że już siebie nie akceptuję? Oczywiście, że nie! Ale chciałabym kiedyś wrócić do takiej ulubionej wersji mojego ciała. Myślę, że można lubić swoje ciało i dalej nad nim pracować.

Bardzo dziękuję za rozmowę! ■

dominika.filipowicz@integracja.org





W OCZACH DRUGIEGO

Na ścianie wisi obraz. Na obrazie widnieje całopostaciowy portret. Otyły mężczyzna w stroju, jaki noszono w połowie XVII wieku. Stoi bokiem. Nie stara się ukryć swojej tuszy. Wygląda wręcz, jakby się nią chwalił. Uważa się, że to florentryński generał Alessandro dal Borro. (W felietonie nie mamy możliwości reprodukcji obrazów, ale jest on dostępny w sieci po szybkim googlowaniu).



MICHAŁ CICHY

(ur. 1967) jest pisarzem, autorem książek *Zawsze jest dzisiaj*, *Pozwól rzece płynąć* i *Do syta*, laureatem Nagrody Literackiej GDYNIA. Pisze piosenki. Prowadzi – na żywo i na Zoomie – grupę Medytacja Dnia Codziennego. Mieszka na Ochocie w Warszawie.

Stałem przed tym obrazem w berlińskiej Gemäldegalerie i myślałem, jak to się wszystko zmieniło w ciągu tych niecałych 400 lat. W tamtym czasie tusza była znakiem wysokiego statusu. Tylko szlachtę było stać na te wszystkie pieczone ortolany, kaptony i bobrowe ogony.

Teraz otyłość jest oznaką niskiego statusu. Ludzie biedni jedzą dużo śmieciowego jedzenia, nie stać ich na siłownię, są za grubi, żeby biegać. Siedzą na kanapie przed telewizorem i jedzą mrożoną pizzę podgrzaną w mikrofalach.

Modne stało się pojęcie ciało-pozytywności. Rzeczywiście, nie należy osób z otyłością zawstydzać, wyszydzać. Uzależnienie od jedzenia jest chorobą, podobnie jak uzależnienie od tytoniu, alkoholu, narkotyków czy hazardu. Istnieje ruch Anonimowych Jedzenioliczków, będący kalką AA. Byłem kilka razy na spotkaniach AJ, bo jestem uzależniony od słodczy. Brzuch mam o wiele mniejszy niż generał dal Borro, ale kiedy stoję bokiem przed lustrem, tak jak generał przed malarzem, widzę, ile chciałbym stracić.

Lustro jest archetypem wizerunku. Jest bezstronne i obiektywne. Pokazuje nam nie to, co chcielibyśmy mieć, tylko to, co mamy. Pracuje w ciszy i bezpiecznej samotności.

A potem wychodzimy do ludzi.

Chcemy być akceptowani i lubiani. Kiedy jesteśmy pisarzami, jak ja, chcemy uznania – to jest nasza choroba zawodowa. Zabiegi o cudze opinie są właśnie troską o wizerunek. Chcemy wydawać się innym atrakcyjni. Kiedy któraś z moich koleżanek z Facebooka zmieni zdjęcie profilowe, od razu pojawiają się pod nim komentarze innych kobiet. To jest stale to samo słowo: „piękna”.

Boże, ile miliardów euro idzie w to jedno słowo! Kremy przeciwzmarszczkowe, maskary, kolageny, maseczki, przyciemnianie brwi, blond pasemka na włosach. Walka o męskie uznanie, o męskie oko, o wizerunek w tym oku. Walka z czasem, który i tak na koniec zawsze wygrywa. Ale można z nim zawrzeć tymczasowy rozejm: utrzymać przy sobie męczyznę, aż on stanie się za stary, żeby zdobyć inną kobietę, młodszą.

Wizerunek to kompletna zewnątrzsterowność. Zależymy od innych, od ich reakcji na nas. Jeśli dadzą nam lajka (w prawdziwym życiu jak najbardziej też), czujemy się przez chwilę lepiej. A potem staramy się powtórzyć to osiągnięcie.

Zewnątrzsterowność to nieoptymalna strategia. Jest uzależniająca tak samo jak narkotyki, czekolada i inne dostarczycielki chwilowej satysfakcji. Ale na dłuższą metę zawsze kończy się frustracją. Zawsze jest nam za mało.

Dlatego warto ćwiczyć w sobie wewnątrzsterowność. Uniezależnienie od cudzych oczu, opinii i wymagań. Wolność od wizerunku powinna przyjść na początek. Potem możemy uniezależnić się od wymagań, które stawiamy sami sobie. Wolność od (własnych) opinii i (własnych) ocen. Kiedy przestajemy wytwarzać wizerunek – nie tylko własny, lecz w ogóle przekonanie na dowolny temat – stajemy się wewnątrzsterowni.

Budda miał kiedyś dociekliwego ucznia imieniem Vacchagotta. Vacchagotta zadreślał Buddę metafizycznymi pytaniami, typu „Czy wszechświat jest wieczny?” („Nie”, odpowiedział Budda), „Czy wszechświat nie jest wieczny?” („Nie”, odpowiedział Budda). Vacchagotta zadał Buddzie dziesięć pytań i na wszystkie dostał tę samą odpowiedź. Wreszcie zrozpaczony zapytał: „Czy mistrz Gautama ma w ogóle jakiś punkt widzenia?”. Na co Budda odpowiedział: „Punkt widzenia to coś, z czym Budda skończył”.

Przestańmy stawić światu i sobie oczekiwania i wymogi, a nagroda będzie lepsza niż tabliczka szwajcarskiej czekolady. ■

CO LUDZIE POWIEDZĄ, CZYLI **WIZERUNEK** **KONTROLOWANY**

Dla sportowców, ludzi kultury, nauki czy przedsiębiorców budowanie własnego wizerunku to część codziennych zadań, ale ta umiejętność przydaje się każdemu. Nie warto myśleć, że „mnie to niepotrzebne”, „to nie dla mnie”, „ja się zajmuję swoimi sprawami”. Jest co najmniej kilka powodów, aby zmienić zdanie.



Ilona Berezowska – dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paralimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro, Tokio i Paryżu, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie *Lodołamacze 2023*; absolwentka Podyplomowego Studium Public Relations Polskiej Akademii Nauk i Uniwersytetu Warszawskiego

Opowiadając własną historię na własnych warunkach, masz kontrolę nad tym, jak ona brzmi. Kształtujesz język, jakim opisywana jest ważna dla ciebie dyscyplina sportowa, działalność gospodarcza, działalność w organizacjach pozarządowych, organizowane akcje albo sytuacja osób podobnych do ciebie. Dzięki budowaniu swojej narracji masz wpływ na budowanie postrzegania np. osób z niepełnosprawnością, pacjentów, opiekunów. Dzięki pracy nad marką własną promujesz rodzaj swojego działania. To dzięki tobie inni mogą się dowiedzieć o sukcesach weteranów, o codzienności na wózku, o niezgodzie osób zależnych i ich opiekunów na świat bez komfortek, na wazenie się na wagach przemysłowych, na konieczność pokonywania barier architektonicznych i mentalnych. Dzięki twojej narracji rośnie świadomość i wiedza społeczna. A to początek wprowadzania zmian.

CO TO JEST WIZERUNEK?

Nie wdając się w teorię, to po prostu twoja historia opowiadana twoimi słowami. Jeśli zdobywałeś szczyty, organizujesz zbiórki, bierzesz udział w biegach albo piszesz książki i malujesz obrazy, wcześniej czy później przeczytasz o sobie, że „jesteś skazany na wózek”, „nieszczęśliwy”, „przykutym do łóżka”, a przede wszystkim że to, co zrobiłeś i osiągnąłeś w życiu, to wynik heroicznej walki, wygranej mimo niepełnosprawności. Jeśli takie uproszczenie

rzeczywistości ci nie odpowiada, to możesz zbudować opowieść o sobie na podstawie kompetencji, celów, marzeń, doświadczenia, poczucia humoru itp.

ZACZNIJ OD POCZĄTKU

Postaw sobie kilka pytań.

1 Z czym chcesz być kojarzony? Z jakim rodzajem działalności, ale również z jakimi słowami i obszarami. Odpowiedź na to pytanie jest kluczowa. Chcesz być osobą, która napisała książkę, czy osobą, która napisała książkę nosem? Chcesz być sportowcem czy zawodnikiem z niepełnosprawnością? Chcesz być podróżnikiem czy osobą, która podróżuje na wózku, odkrywa dostępne miejsca i pokazuje bariery architektoniczne? Innymi słowy, czy fakt bycia osobą z niepełnosprawnością będzie miał znaczenie w twojej marce osobistej.

2 O czym chcesz publicznie mówić, a co zostawić w sferze prywatnej? Nie każdy aspekt życia i działania musi być publiczny. Nawet jeżeli mówisz o codzienności z chorobą lub niepełnosprawnością, tylko Ty decydujesz, co i jak pokażesz.

3 Do kogo chcesz dotrzeć ze swoją opowieścią? Chcesz uświadamiać i edukować, a może bawić i intrygować? Chcesz dotrzeć do rówieśników, środowiska osób z niepełnosprawnością, a może do lokalnej społeczności, władarzy, dziennikarzy, wydawców albo darczyńców?

Odpowiedzi na te pytania to ważny moment, bo teraz robi się trudniej. Od nich zależy, jakie media społecznościowe wybierzesz, co w nich pokażesz i jaką opowieść o sobie zaofertujesz. Zaplecze swojej fundacji, życie na wsi wykluczonej transportowo, a może worki po zbiórkach, wypowiedzi beneficjentów i plany rozwojowe? Na cokolwiek się zdecydujesz, rób to regularnie. Nie musisz tańczyć na TikToku, ale bądź



aktywny, systematyczny i konsekwentny. Wszystko może być tematem. Trening na siłowni na wózku lub po amputacji, sesje malowania ustami, pisanie nosem książek, urządzenie mieszkania, by opiekować się osobą w śpiączce, podróżowanie na wózku elektrycznym, codzienność osoby G/głuchej, życie z peruką, komunikacja alternatywna. To tylko kilka przykładów obszarów niemal całkowicie nieznanymi poza środowiskiem. Pokaż, z czym się mierzysz. Spójrz, jak robią to inni. Zajrzyj na konta innych

osób z niepełnosprawnością, jak np. Zaniczka – Renata Orłowska, Sylwia Błach, Blondominique – Dominika Kozłowska, Paulina Woźniak, Agata Rocznik, Rafał Wilk, Wojciech Sawicki. To różne zasięgi, różne style i różne tematy, ale każda z tych osób to inspiracja. Pokaż swój świat innym.

MEDIA TRADYCYJNE

Robisz coś, o czym warto opowiedzieć w mediach? Nie czekaj na to, że dziennikarz sam cię znajdzie.

Dziennikarz, zwłaszcza piszący relacje z wydarzeń, pracuje szybko i pod presją. Oprócz twojego pikniku czy zbiórki tego samego dnia odbędzie się jeszcze kilka wydarzeń, z których zrobi materiał.

Co gorsza, dziennikarz cię nie zna. Jeśli nie dostanie od ciebie gotowych informacji, napisze to, co znajdzie najszybciej. Jak to zmienić? Przygotuj materiały o swoich wydarzeniach. Jesteś organizatorem wydarzenia? Opisz to wydarzenie, podaj nazwiska osób zaangażowanych, kontakt do siebie. Planujesz wyprawę na wózek z Zakopanego do Sopotu? Zaplanuj notatki prasowe. Notatka prasowa to krótki tekst informacyjny. Można ją wysłać do mediów, sponsorów, samorządu. Jej celem jest poinformowanie np. o rozpoczęciu budowy nowego mieszkania wspomaganego, dacie pikniku charytatywnego, podjęciu działań w celu zmiany koloru miejskich oznaczeń, rozpoczęciu nowego sezonu przygotowań do startów paralimpijskich.

STRUKTURA NOTKI PRASOWEJ:

1 Tytuł: Musi być konkretny. Pamiętaj, że dziennikarz dostaje wiele notatek dziennie, dlatego z tytułu musi wynikać, o czym informujesz. Na przykład: 200 osób wzięło udział w biegu charytatywnym X.

2 Lead (1-2 zdania): Tu napisz, co się wydarzyło i odpowiedz na pytania: kto? gdzie? kiedy? Na przykład: Piotr Twardowski po raz trzeci z rzędu zdobył złoty medal mistrzostw świata w parataekwondo w Seulu.

3 Treść (2-3 akapity): Tu jest miejsce na szczegóły, emocje i refleksje.

4 Krótka informacja o tym, kim jesteś, lub o twojej organizacji.

O TYM MUSISZ PAMIĘTAĆ, WSPÓŁPRACUJĄC Z MEDIAMI:

1 Notki prasowe mogą zostać zredagowane. Jeśli twoje wypowiedzi nie zostaną zmienione, nie muszą być autoryzowane.

2 Przy większych materiałach pisanych przez dziennikarzy (wywiady, reportaże itd.) masz prawo do autoryzowania swoich wypowiedzi. Czas na autoryzację jest ograniczony. To 6 godzin dla dzienników i portali, a 24 godziny dla czasopism.

3 Pisz krótko i jasno. Unikaj sformułowań, których nie chcesz zobaczyć w ostatecznym tekście. Nie rób jednak skrótów myślowych. To, co dla ciebie jest oczywiste, dla dziennikarza wcale takie nie jest.

4 Jeśli udzielasz informacji głosowej, nagrywanej na dyktafon, zacznij od przedstawienia się i powiedzenia, kim jesteś. Zdanie: „Barbara Kowalska, organizatorka dni komunikacji alternatywnej z fundacji X” pozwoli uniknąć nieporozumień i błędów.

5 Jeśli idziesz do radia, udzielasz dłuższego wywiadu, przygotuj o sobie pisemną informację, którą zostawisz po spotkaniu.

POZA ŚWIATEM MEDIÓW

Budowanie swojego wizerunku to nie tylko media. Często to właśnie spotkania z ludźmi w realnym świecie przynoszą najlepszy rezultat. Są okazją, by otoczenie zobaczyło w tobie kompletnego człowieka, a nie tylko chorobę lub niepełnosprawność. Oto kilka możliwości prezentowania swoich umiejętności, przekonań i dokonań offline.

1 Wydarzenia branżowe. Bierz udział jako aktywny rozmówca. Zadawaj pytania, rozmawiaj, buduj sieć kontaktów.

2 Wystąpienia publiczne. Twoje prelekcje, prowadzenie warsztatów, udział w panelach, spotkaniach autorskich to okazja, by zaprezentować się w roli eksperta w swojej dziedzinie.

3 Projekty i inicjatywy lokalne. Angażuj się w działania edukacyjne, sportowe, kulturalne zgodnie ze swoim obszarem zainteresowań. Buduj swój wpływ i sprawczość.

4 Współpraca z instytucjami, fundacjami, instytucjami kultury w roli wolontariusza, eksperta, ambasadora, organizatora.

5 Wszelkiego rodzaju warsztaty i różnorodne szkolenia.

6 Działalność w roli rzecznika ważnych dla ciebie inicjatyw.

JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ

Czasem choroba lub niepełnosprawność wysuwają się na pierwszy plan. Najpierw widać brak włosów, blizny, wypadające rzęsy, zniekształcone ciało, wolniejszą mowę, potem twoje kompetencje. Na rynku jest wiele produktów, z których możesz korzystać, ale wcale nie musisz. Peruki, makijaż, dobór ubrań adaptowanych i jasny komunikat, np. „Mam MPD i potrzebuję więcej czasu, by przejść ten odcinek”, pomagają odzyskać kontrolę nad tym, co widać i jak to jest omawiane. W pracy liczą się Twoje kompetencje, a nie to, że nosisz perukę. W działalności charytatywnej twoja sprawczość znaczy więcej niż wózek. A i sam wózek, aparat słuchowy, syntezytor mogą wyglądać jak ozdoba lub biżuteria. Nie brakuje na rynku dekorowanych protez, zawieszek do aparatów słuchowych i akcesoriów do wózków.

PO CO SIĘ TAK WYSILAĆ?

Wizerunek to nie jest kreowanie czegoś na pokaz. Tam, gdzie funkcjonujesz na co dzień, ludzie mają o tobie pewne wyobrażenia. Wiedzą, że poruszasz się na wózek albo przemierzasz miasto z białą laską. Nie wiedzą, że piszesz świetne teksty, że dzięki tobie pojawiły się w mieście niższe krawężniki, że jesteś wolontariuszem albo ważnym członkiem lokalnej społeczności. Możesz to zmienić, informując o swoich działaniach w mediach społecznościowych, współpracując z mediami, będąc częścią lokalnych i ogólnopolskich inicjatyw. ■

ilona.berezowska@integracja.org



NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ!

Trzykrotnie ukradziono mi wizerunek. Kradzież w internecie jest prostsza od zjedzenia cukierka na wagę w sklepie samoobsługowym. Nie ma kamer, nie ma wyczulonych oczu sprzedawców. Kopiuje, wkleja, gotowe. To nie przestępstwo w białych rękawiczkach – nawet nie potrzebujesz rękawic. Trzy razy skradziono mój wizerunek. A właściwie powinnam powiedzieć: o trzech takich sytuacjach wiem.



SYLWIA BŁACH – pisarka, programistka, influencerka, przedsiębiorczyni, osoba z niepełnosprawnością ruchową. Autorka licznych powieści i opowiadań, m.in. thrillera psychologicznego *Pokój krwi* i leksykonu istot fantastycznych dla dzieci *Wampiry, potwory, upiory i inne niezłomskie stworzy*. . Pojawiła się na okładce „Integracji” w numerze o kulturze (5/2020). Zawodowo tworzy sklepy i strony internetowe. W 2017 r. znalazła się w 1 edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W nr. 1/22 magazynu „Forbes Women Polska” znalazła się na liście 22 kobiet, które warto obserwować. Jej najnowsza książka dla dzieci, *Nie znajdziesz mnie po śladach stóp* – w formie rozmowy między ciekawską sześciolatką a jej niepełnosprawną dorosłą przyjaciółką – opowiada o urokach i trudnościach życia na wózku. Więcej: sylwiablach.pl [instagram.com/sylwia.blach.vamppiv](https://www.instagram.com/sylwia.blach.vamppiv)

Znajomy podesał mi link do filmu erotycznego. Tam ujrzałam swoją twarz – w formie okładki do tegoż nagrania. Portal był niszowy, zagraniczny, a po kilku dniach fotografia zniknęła – nie poświęciłam więc temu zdarzeniu zbyt wiele uwagi.

Drugi raz mnie zaniepokoił. W sklepie z ubraniami wykorzystano fotografie z moim wizerunkiem do reklamowania sprzedawanych produktów. Martwiłam się, że ktoś postanowi dokonać zakupu i oskarży mnie o oszustwo, jednak strona ta wyglądała jak stawiana na kolanie i w swojej młodzieńczej naiwności nie uwierzyłam, że ktokolwiek kupiłby coś w sklepie bez regulaminu, z błędami, bez informacji o tym, kto jest właścicielem.

Kilka dni (tygodni?) później sklep nie istniał. Nie walczyłam z wiatrakami.

Trzeci raz był poważny. Rok po usunięciu przeze mnie z internetu mojego bloga o modzie przestałam opłacać domenę (adres, który wpisujesz w przeglądarce), uznając, że nie jest mi do niczego potrzebna. Wystarczyło kilka dni, by ktoś tę domenę wykupił i... opublikował na niej mojego bloga, którego przecież skasowałam i sama nie miałam kopii!

Ta sprawa naruszała mój wizerunek, ale też prawa autorskie twórców, którzy ze mną współpracowali. Poszłam na policję, złożyłam zeznanie, wierzyłam, że otrzymam pomoc (w końcu tak często słyszymy, że cyberprzestępstwa to też przestępstwa!). Nic bardziej mylnego: trop zaprowadził do skrytki pocztowej w Ukrainie, polska policja rozłożyła ręce. Główny argument: osoba, która to zrobiła, nie odnosiła wprost korzyści majątkowych z opublikowania tej strony, więc nie można było podnieść kwalifikacji czynu. Sprawa została umorzona, a zaledwie kilka tygodni później na stronie pojawiły się reklamy hazardowe.

Dzisiaj kradzież wizerunku jest jeszcze prostsza niż tych kilka lat temu. Działasz w internecie, jesteś aktywistą, politykiem, samorzecznikiem, zwykłym człowiekiem? Zadbaj o swoje miejsca w sieci.

Włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe – to podstawowa czynność, o której mówią wszyscy specjaliści od bezpieczeństwa, a nam nie chce się jej robić. Tymczasem znam człowieka, który nigdy nie odzyskał swojego konta na Facebooku – mimo że nawet nie był osobą znaną lokalnie. Zwykły człowiek stracił konto, a wraz z nim kontakty, zapisane materiały, dostępy do grup.

Zmień hasło na takie, które zawiera małe i duże znaki, cyfry i znaki specjalne. Wiem, jak ciężko je zapamiętać, ale mam dobrą wiadomość: aktualnie najtrudniej łamanymi hasłami są zdania w języku naturalnym. Zapamiętaj więc, że *MojaMamaLubiJeść6Placków!*, a zyskasz długie, bezpieczne i proste do zapamiętania hasło (oczywiście dostosuj ten przykład pod swoje preferencje!).

Przede wszystkim jednak ostrożnie korzystaj ze sztucznej inteligencji. To nowe narzędzie, które może wspierać kradzież wizerunku. W Stanach Zjednoczonych głośno było o prawie do wizerunku. Modelki zapraszano na sesję zdjęciową kilku ubrań, a potem – za pomocą „chochlika” w umowie i AI – z jednego zdjęcia generowano fotografie całej kolekcji. Oczywiście nie płacąc za wizerunek tyle, ile by się należało.

Czytasz umowy aplikacji, których używasz?

Coraz popularniejsze są też narzędzia AI do generowania audio i wideo. Chodzi o to, że nagrywasz krótki film, na którym mówisz na zadany temat, a potem sztuczna inteligencja generuje kolejne filmy z twoim udziałem. Brzmi jak coś, co naprawdę ułatwia pracę? Oczywiście. Do momentu, gdy przestępca nie przejmie twojego konta i nie nagra filmu, w którym obrażasz prezydenta.

Wizerunek to najwrażliwszy z tworów, o jakie warto dbać w sieci, bo choć budujesz go latami, to tracisz w kilka sekund. ■

TYLKO 15 KOMFORTEK W STOLICY?

Przez 5 lat trwania Akcji Społecznej „Przewijamy Polskę” zgłoszono do bazy lokalizacji komfortek ponad 70 miejsc w całym kraju (www.komfortki.pl). Jesteśmy jednak pewni, że komfortek jest dużo więcej, dlatego zachęcamy właścicieli i zarządców obiektów do informowania nas o tym – na adres komfortka@integracja.org. Tymczasem prezentujemy bazę komfortek w Warszawie (zgłoszonych i tych, które sprawdziliśmy sami). Pozytywna informacja jest taka, że ich liczba rośnie...

Ośrodek Rehabilitacyjny „Cemicus” Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

Toaleta z leżanką, podnośnikiem ściennym i bezprogowym prysznicem z krzeselkiem.

Warszawa (Bielany), ul. Łomiańska 5

Muzeum POLIN

Pokój rodzinny z regulowaną leżanką, pełnym węzłem sanitarnym, prysznicem i podnośnikiem. Dostępny codziennie z wyjątkiem wtorku.

Warszawa (Śródmieście), ul. Anielewicza 6

Klubokawiarnia Międzypokoleniowa Domu Kultury Śródmieście

Komfortka w toalecie dla osób z niepełnosprawnością, wyposażona w leżankę bez regulowanej wysokości; jest tu też różowa skrzyneczka. Komfortka dostępna od poniedziałku do piątku od 10.00 do 20.00.

Warszawa (Śródmieście), ul. Anielewicza 3/5

Fundacja INTEGRACJA

Komfortka w toalecie dla osób z niepełnosprawnością, wyposażona w leżankę i podnośnik jezdny; jest tu też system alarmowy umożliwiający wezwanie pomocy i jest różowa skrzyneczka. Komfortka dostępna jest w godzinach pracy biura, od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00

Warszawa (Śródmieście), ul. Andersa 13

Muzeum Sztuki Nowoczesnej

Pomieszczenie z regulowaną leżanką, bez podnośnika, obok łazienek dla osób z niepełnosprawnością. W strefie niebiletowanej. Dostępne jest w godzinach pracy muzeum od 12.00 do 20:00 codziennie z wyjątkiem poniedziałków.

Warszawa (Śródmieście), ul. Marszałkowska 103

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Pomieszczenie wraz z toaletą dla osób z niepełnosprawnością, wyposażone w leżankę z regulacją wysokości i podnośnik.

Dostępne dla gości i pracowników ministerstwa

Warszawa (Śródmieście), ul. Nowogrodzka 1/3/5

Paley European Institute – przychodnia rehabilitacyjna

Komfortka w toalecie dla osób z niepełnosprawnością, wyposażona w leżankę z regulowaną wysokością i podnośnik jezdny.

Warszawa (Wilanów), Al. Rzeczypospolitej 1



Galeria Północna

Pomieszczenie z regulowaną leżanką i umywalką. Otwierana za pomocą domofonu, na parterze.

**Warszawa (Białoleka),
ul. Światowida 17**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

Komfortka w toalecie dla osób z niepełnosprawnością, wyposażona w leżankę z regulowaną wysokością.

Warszawa (Białoleka), ul. Ceramiczna 9B

Dom Otwarty

Komfortka w toalecie dla osób z niepełnosprawnością, wyposażona w leżankę z regulacją wysokości i podnośnik.

Warszawa (Targówek), ul. Radzywińska 123

Zamek Królewski w Warszawie

Komfortka znajduje się przy wejściu od Bramy Senatorskiej (Pałacu Ślubów), naprzeciw wejścia do sal Zamku, szatni, toalet, kawiarni. Jest to duży pokój dla rodziny, wyposażony poza fotelem uszakiem i przewijakiem dla dzieci – tylko w umywalkę, leżankę i parawan. Nie ma tu podnośnika ani sedesu. Toalety dla osób z niepełnosprawnością są w pobliżu, ale w innym skrzydle Zamku.

Warszawa (Śródmieście), Pl. Zamkowy 4

PGE Narodowy

Pomieszczenie z węzłem sanitarnym w sektorze D11, doposażone w regulowaną leżankę, bez podnośnika. Komfortka dostępna podczas imprez sportowych i kulturalnych.

Warszawa (Praga Południe). Al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1

Pałac Prezydencki

Komfortka usytuowana w lewym skrzydle Pałacu, za Biurem Przepustek, połączona z toaletą, wyposażona w leżankę bez regulacji wysokości i podnośnik jezdny, oraz inne akcesoria niezbędne w komfortce, jak krzesło, kosz na odpady, półka ze środkami higienicznymi i pielęgnacyjnymi, oraz w różową skrzyneczkę.

**Warszawa (Śródmieście),
Krakowskie Przedmieście 46/48**

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Komfortka w toalecie dla osób z niepełnosprawnością, wyposażona w leżankę.

Warszawa (Śródmieście), Al. Solidarności 77

Pałac i Park w Wilanowie

Komfortka jest na terenie Parku w Wilanowie, za Oranżerią, w wolnostojącym budynku w toalecie dla osób z niepełnosprawnością.

Ma leżankę z regulowaną wysokością, nie ma podnośnika; czynna codziennie do zmroku.

Warszawa (Wilanów), ul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16

WŁOSY ALTERNATYWNE



Ilona Berezowska – dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paralimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro, Tokio i Paryżu, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie Lodołamacze 2023

Do tego miejsca ludzie przynoszą swoje lęki, marzenia i głęboko skrywane emocje. Dostają zrozumienie, empatię i tarczę do ochrony przed oceniającymi spojrzeniami, społecznymi oczekiwaniami, własnym poczuciem straty. Odzyskują tu pozycję na rynku pracy, szansę na randkę i zachowanie własnej godności. Inaczej widzą siebie w lustrze. Wszystko to w atmosferze pełnej dyskrecji.

Na odsuniętym od ulicy budynku nie ma szyldu. Nic nie wskazuje na charakter świadczonych tu usług. Klienci na siebie nie wpadają. W poczekalni przypominającej secesyjną rezydencję wiszą obrazy Tamary Łempickiej. Cisza, piękno, spokój.

W pokoju konsultacji czeka Agata Nina Bura, gotowa na wysłuchanie każdej opowieści, ukojenie emocji, zrozumienie. Przymierza peruki klientom i czeka na błyśk w oku. Nikt nie rozumie, przez co przechodzą klienci, tak dobrze jak ona. Swoje włosy straciła w wieku 15 lat.

CZAS TRACENIA WŁOSÓW

– Nie ma dobrego momentu w życiu, żeby stracić włosy, ale moje doświadczenie było trudne.

Wtedy, kiedy zaczęło mi zależeć na atrakcyjności, ten atrybut kobiecości straciłam. Wtedy myślałam, że jestem i już zawsze będę wybrakowana. Włosy miałam piękne, grube. Wszyscy się nimi zachwycali. Ich utrata była dla mnie podwójnie przykra. W trzy miesiące straciłam 80 procent włosów.

Diagnoza była nieubłagana. Alopecja, czyli tysienie plackowate. Nie wiedziała, co to jest ani jakie będą konsekwencje. 15 lat później założyła stowarzyszenie i otworzyła Hair Majesty, by nikomu nie zabrakło wiedzy i rozwiązań.

– Było to dla mnie niepojęte, że zdrowa, młoda, uśmiechnięta dziewczyna w ciągu jednego kwartału może

stracić prawie wszystkie włosy. Miałam poczucie, że świat mi spadł na głowę, bo jednak nawet teraz, 24 lata później, często bazujemy na wyglądzie zewnętrznym. Powierzchnowość, przyjemna aparycja są istotne. To napędza biznes, to napędza świat. Myślałam, że ja już jestem poza nawiasem, że atrakcyjność nie będzie mnie już dotyczyła, i było to dla mnie ciosem, sytuacją straszliwą. Przez pierwsze miesiące budziłam się rano i miałam nadzieję, że to był tylko sen. Dotykałam głowy i docierało do mnie, że niestety nie. Nic się nie zmieniło.

Agata zrobiła to, co większość zaskoczonych chorobą osób. Rzuciła się na każde możliwe i niemożliwe rozwiązanie. Nie ominęła niczego. Piła sok z buraka, odwiedzała trychologów, masażyстів, specjalistów medycyny chińskiej, refleksologów. Właśnie zaczynała liceum. Miała nadzieję, że szybko zdejmie czapki i chusty. Koncepcja noszenia peruki z włosów obcych ludzi była dla niej abstrakcyjna i nie do przyjęcia. W klasie maturalnej dzięki sterydom na chwilę włosy odrosły. Nie tak gęste, nie tak piękne, ale jakieś, własne i wystarczające. Sterydy wymagały dodatkowej diety. Trzęsły się jej ręce.

– To były przejściowe skutki uboczne. Takich leków z definicji nie można brać w nieskończoność, a brak tej substancji sprawił,



Małgorzata Ciszewska-Korona, psychoonkolożka w Fundacji Rak'n'Roll: Masz prawo przeżywać po swojemu proces leczenia, chorowania, dochodzenia do siebie. Masz prawo płakać, masz prawo, żeby ci było smutno, że straciłaś włosy, bo włosy są ważne. (...) Raka można wyleczyć, rak może być w dzisiejszych czasach chorobą przewlekłą. (...)



Kamila Stępień, koordynatorka programu Daj Włos! w Fundacji Rak'n'Roll: Na piękną, naturalną perukę czeka się nawet 3 miesiące. Warto zapisać się na listę od razu po otrzymaniu diagnozy. Warunek jest jeden, trzeba mieć zlecenie od lekarza. (...) Na jedną perukę potrzebne są włosy od kilku osób. Czasami od sześciu, a czasami nawet dziesięciu. (...)



Agata Nina Bura

założycielka i szefowa Hair Majesty: *Stworzyłam Hair Majesty. Miejsce komercyjne, w którym sprzedają peruki, ale inaczej. Wiem, przez co przechodzą moi klienci, więc tu pracujemy z szacunkiem do człowieka, czułością i uczciwością. (...)*



że włosy zaczęły mi ponownie wypadać. Do zera. Wtedy poczułam się przegrana jak frajerka. Włożyłam w to bardzo dużo wysiłku i nadziei, a wszystkie te emocje, finanse, czas, wyrzeczenia nie przyniosły rezultatu.

CZAS SEKRETÓW

Do akceptacji było jeszcze daleko. Najpierw była przegrana, obrażanie się na świat i lekarzy, zaniechanie leczenia i wreszcie praca z terapeutą, która wiele zmieniła. Pozwoliła postawić pierwsze kroki w kierunku dostrzeżenia w sobie pięknej kobiety, ale ani na studiach, ani w pracy nikt nie wiedział, że nosi perukę.

– *Funkcjonowałam w środowisku korporacyjnym. Studiowałam na SGH. Moja pierwsza praca to miejsce stawiające na sukces, na liderów. Porażka albo jakiś rodzaj wybrakowania, słabości wydawały mi się nieakceptowalne. Żyłam w kłamstwie. Nie udzielałam żadnych informacji o swoim stanie zdrowia, zmieniałam temat, wychodziłam z pokoju. Wiem, że można inaczej, ale spotykam kobiety z alopecją, które funkcjonują na co dzień bez ostaniania głowy, a jednak na rozmowy rekrutacyjne zakładają perukę. Nie da się ukryć, że pracodawca woli osobę o miłej aparycji i wyglądzie, który nie budzi zdrowotnych wątpliwości.*

Mimo wszelkich obaw któregoś dnia odważyła się przyznać, że nosi perukę, i okazało się, że ma wokół siebie wspierających ludzi.

– *Takich ludzi, dobre dusze mamy wokół siebie, tylko ich nie dostrzegamy. Czasem wyrazem wielkiej troski i kultury jest to, żeby nie zapytać, po prostu być życzliwym. Nie wszystko musi być zawsze wypowiedziane. Zresztą co to jest za informacja, czy ja mam takie czy inne włosy? Mechanizmy lękowe sprawiają, że się blokujemy.*

CZAS HAIR MAJESTY

Gdy zaczęła mówić, szybko zorientowała się, że w kwestii utraty włosów stała się ekspertką. Odpowiadała na pytania przerażonych ludzi, którzy podobnie jak kiedyś ona zrozumieli, że to nie jest koszmar, z którego można się obudzić. To ich nowa rzeczywistość. Jako klientka wielu nieempatycznych, nastawionych na sprzedaż firm perukarskich czuła potrzebę zmiany rynku.

– *Miałam poczucie, że to nie powinno tak wyglądać, że znam ludzi, którzy mają większe oczekiwania, że ja sama je mam. Stworzyłam więc Hair Majesty. Miejsce komercyjne, w którym sprzedają peruki, ale inaczej. Wiem, przez co przechodzą moi klienci, więc tu pracujemy z szacunkiem do człowieka, czułością i uczciwością.*

Peruka to poważna decyzja życiowa i ogromny wydatek. Dla osób z alopecją – wydatek, który się powtarza. Od tego zależy ich codzienność. Od wyglądu włosów, komfortu ich noszenia, stabilności.

– *Pamiętam, że za każdym razem, gdy peruka się psuła, czułam, że znowu tracę włosy, że to kolejny kopniak od losu. Był taki czas, że z powodu zepsutej peruki odwołałam wyjazd na urlop.*

Dzisiaj Agata ma kilka peruk. W innej sprząta, w innej zamienia się w „milion dolarów”. Peruki nosi stale.



Luiza Wróblewska (z diagnozą chłoniaka Hodgkina):

Po trzecim wlewie poprosiłam mamę, żeby mi obcięła włosy na krótko. Nie byłam w stanie poprosić męża. Miałam w pamięci wyraz jego twarzy, gdy przeczytałam mu diagnozę. (...) Trafiłam na Fundację Rak'n' Roll. Dostałam możliwość rozmowy z psychoonkologiem i zgłosiłam chęć noszenia peruki. (...)

Nawet w nich śpi. Jej mąż widział ją bez peruki tylko raz. Swoją sytuację wytłumaczyła dzieciom alergią na włosy. Dla niej był to większy stres niż dla bliskich.

– Prowadzę firmę, biznes, ale mam świadomość, że tu ludzie pokazują swoje najbardziej miękkie podbrzusze. Byli już potraktowani bez zrozumienia przez otoczenie, siebie samych i lekarzy. Gdy żyłam z tajemnicą, nie używałam słowa „peruka”, nawet słowo „włosy” nie przechodziło mi przez gardło. Krępowatałam się, gdy siedziałam tyłem do alejki, przejścia. Zastanawiałam się, co widzą ludzie patrzący na moje plecy. Wiem, co to fobia, dlatego nie sprzedaję po prostu włosów, oferuję godność i poczucie bezpieczeństwa.

W gabinecie konsultacyjnym w rzędach czekają peruki do mierzenia. Niektórzy chcą zachować podobieństwo do swoich włosów sprzed diagnozy. Inni – zaszaleć jak nigdy dotąd. Z blondynki o prostych włosach stać się rudą mokrą Włoszką. Peruki pozwalają chorującym dzieciom zyskać akceptację rówieśników i doświadczać normalnego dzieciństwa. Peruki to szansa dla seniorów, by przetrzedzone wiekiem włosy lub ich brak nie przystaniały niezależności i prawa do realizowania życiowych marzeń. Marzeniem Agaty jest normalizacja utraty włosów, dlatego prowadzi Polskie Stowarzyszenie Alopecji i grupy wsparcia, w których chorzy mogą znaleźć niezbędne informacje, a przede wszystkim poczuć zrozumienie wśród ludzi, którzy doświadczają tego samego.

– Podoba mi się, jak wiele już się zmieniło w nastawieniu do alopecji. Znam osoby, które na basen, na trening chodzą bez peruki, bo tak jest wygodniej, a na imprezę ze znajomymi peruką zmieniają się w Beyoncé. Doskonale też rozumiem lęk przed ostracyzmem społecznym w mniejszych miejscowościach. Ludzie są istotami okrutnymi. Nie każdy z nas ma siłę, żeby się obronić, dlatego uważam, że społecznie fajnie jest, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, na czym polegają konkretne schorzenia, żeby człowiek nie był zdany tylko sam na siebie.

CZAS CHŁONIAKA

Alopecia potrafi pozbawić włosów na zawsze. Leczenie chorób onkologicznych często oznacza ich tymczasową utratę. Dla Luizy Wróblewskiej cały proces zaczął się od zmian skórnych. Swędziały, dokuczały, utrudniały życie, ale długo nie kojarzyły się specjalistom z poważniejszym schorzeniem. Luiza wędrowała od dermatologa do dermatologa, zmieniała maści i sterydy. Efektu nie było.

– Diagnoza padła przez przypadek. Mój kuzyn, który jest lekarzem, spojrzał na mnie i wykrzyknął: „Jezu, co ty masz na tej szyi?!”. Zobaczył moje powiększone węzły chłonne. Wtedy trafiłam na USG, do lekarza na szybką diagnostykę. No i dowiedziałam się, że mam chłoniaka Hodgkina.

Dwa tygodnie po diagnozie zaczęła chemię. Jej włosy, dotąd piękne i długie, stopniowo zostawały na szczotce, w wannie i w rękach. W końcu wychodziły pełnymi garściami.

– Po trzecim wlewie poprosiłam moją mamę, żeby mi obcięła włosy na krótko. Nie byłam w stanie poprosić męża. Ciągle jeszcze miałam w pamięci wyraz jego twarzy, gdy przeczytałam mu diagnozę. Jeszcze wisiąco w powietrzu niewypowiedziane pytanie, czy umrę. Po obcięciu włosów połały się łzy. Nie byłam

gotowa na to, co widzę w lustrze. Na głowie zostało tylko pierze, a najgorsze było dopiero przede mną. Straciłam rzęsy. To był dla mnie szok. Nie wyobrażałam sobie, że 34-latką może patrzeć w lustro i nie rozpoznawać swojej twarzy. Czułam się jak 80-latka.

Jej świat skurczył się do ogrodu, chustki na głowie i ścian domu. Spojrzenia sąsiadów, ciche komentarze, brak poczucia akceptacji zamknęły ją w domu na trzy tygodnie. Litość w spojrzeniach innych była nie do zniesienia. Komfort zapewniali najbliżsi, empatyczny lekarz i bezgraniczna miłość jej psów. Przyszła pora na szukanie pomocy z zewnątrz.

– Trafiłam na Fundację Rak’n’Roll. Dostałam tam możliwość rozmowy z psychoonkologiem i zgłosiłam chęć noszenia peruki. Do wyboru miałam sześć modeli. Wcześniej próbowałam z takimi z chińskich stron, ale były zupełnie niedopasowane. Tym razem, gdy włożyłam ten odpowiedni model, wszystko się zmieniło. Odzyskałam siebie. To była ulga i wzruszenie. Już nie widziałam w lustrze schorowanej dziewczyny. Z peruką przestałam być wyłącznie pacjentką. Mogłam wychodzić z domu, bo stałam się jedną z wielu. Ludzie przestali zwracać na mnie uwagę. Przestali się we mnie wpatrywać, a właśnie te spojrzenia były dla mnie najbardziej bolesne.

Chemia nie była widoczna jedynie w utracie włosów i rzęs, cierpiała także skóra. Stała się wrażliwa i wymagająca. Wzrosła liczba zużytych kremów i balsamów. Rosły też koszty pielęgnacji.

– Produkty dla pacjentów onkologicznych nie są tanie. Balsam kosztuje ok. 70 zł, a ja używałam go w tydzień. Moja skóra nieustannie potrzebowała nawilżenia. Co gorsza, nawet w remisji nie mogę jeszcze wrócić do kosmetyków sprzed choroby. Wrażliwa jest również skóra głowy. Normalna szczotka nie wchodzi w grę. Używałam takiej dla niemowlaków.

CZAS ŻAŁOBY

Luiza nie wierzy, że wróci do życia sprzed choroby. Wtedy czuła się silna i niezależna. Dzisiaj jest wrażliwa. Przeżywa żałobę po tym, kim była i jak żyła. Jej obecne życie to ostrożność i logistyka.

Jak dbać o perukę – radzi Agata Bura

- ✓ Perukę należy myć raz na 3 lub 4 tygodnie. Robi się to na specjalnej główce i w delikatny sposób.
- ✓ Oprócz mycia perukę należy odżywiać maskami i odżywkami, bo włosy użyte do produkcji peruki są martwe. Odżywianie jest jeszcze ważniejsze, gdy używamy peruki z chińskich lub indyjskich włosów, które zostały przefarbowane na blond. Te z natury sztywne i ciemne włosy są bardzo suche.
- ✓ Perukę trzeba rozczesywać, by nie robiły się kołtuny.
- ✓ Dobrze jest zmieniać przedziałek.
- ✓ Konieczne jest stosowanie filtrów UV, bo promieniowanie słoneczne może zmienić barwę włosa. Co pewien czas warto tę perukę tonować i przywracać jej kolor.
- ✓ Zalecam robienie fachowego przeglądu peruki co kilka miesięcy.



– *Zanim gdzieś wyjdę, muszę się zastanowić, kto tam będzie, czy nie będzie przeziębiony, czy nie opadnę z sił, czy będę musiała usiąść, coś zjeść albo się napić.*

Bliscy okazali jej troskę i miłość, ale grono przyjaciół się zmniejszyło. Pojawiło się uczucie odrzucenia i osamotnienia.

– *Nie odzyskam już beztrouski, ale pojawiły się nowe rzeczy. Prowadzę konto na Instagramie i dzielę się swoim doświadczeniem. Pracodawca okazał się wyrozumiały, a włosy odrastają. W tym momencie już je lubię. Mój mąż buduje moją pewność siebie i powtarza, że dobrze wyglądam bez peruki, chusty. Jest też plus. Przed chorobą byłam siwa, a teraz włosy odrastają w moim naturalnym kolorze. Moja twarz się zmieniła. Widać na niej, że w 2 miesiące straciłam 15 kilogramów. Wyglądam na starszą. Skórę mam wiotką i delikatną. Łatwo powstają na niej siniaki.*

CZAS POMOCY

Luiza dostała swoją perukę po zgłoszeniu się do programu Daj Włos!, w ramach którego rozdano już ponad 6 tysięcy włosów alternatywnych.

– *Procedura nie jest skomplikowana. Wystarczy wypełnić formularz na naszej stronie internetowej. Kontaktujemy się później z taką osobą, przedstawiamy opcje peruk z włosów naturalnych i syntetycznych. Mówimy o terminach oczekiwania, bo niestety liczba peruk jest ograniczona i kolejki się wydłużają. Na piękną, naturalną perukę czeka się nawet 3 miesiące. Warto zapisać się na listę od razu po otrzymaniu diagnozy. Warunek jest jeden, trzeba mieć zlecenie od lekarza. Przedstawia się je przy odbiorze peruki w jednym z kilkunastu współpracujących w programie Daj Włos! salonów perukarskich Rokoko – mówi Kamila Stępień, koordynatorka programu Daj Włos! w Fundacji Rak'n'Roll.*

Każda peruka to wysiłek wielu osób. Panie, które oddają swoje włosy, nie mogą ich farbować. Najbardziej cenione są naturalne. Z подарowanych włosów trzeba zrobić fryzurę i wykazać się umiejętnością stylizacji włosów alternatywnych.

– *Trzeba pamiętać, że na jedną perukę potrzebne są włosy od kilku osób. Czasami od sześciu, a czasami nawet dziesięciu. Z przystanych warkoczy wyczesuje się najdłuższe pasma. W efekcie wcale nie zostaje ich zbyt dużo, a peruki w naszym programie są gęste. Czasami panie mówią, że nigdy w życiu nie miały takich gęstych włosów. Włosy na perukę są grupowane z podziałem na długość, kolor i jakość. Na peruki przyjmuje się 35 centymetrów włosów, jednak w procesie tkania włos skracają się aż o 10 cm. Z tego powodu nie oferujemy długich peruk. Możemy przekazać takie mniej więcej za ucho, do brody lub połowy szyi. To jest naprawdę cały skomplikowany proces – wyjaśnia Kamila Stępień.*

Za tym procesem stoją przesyłki, maile, odpowiedzi. Czasem na podziękowania trzeba poczekać dłużej, czasem się o nie zapomnieć. Taki list jest ważny. Bywa przykładem dla dzieci, że warto pomagać, a czasem tylko potwierdzeniem własnych działań.

Długie włosy na rynku komercyjnym oferuje Hair Majesty.

– *80 procent naszych włosów to włosy słowiańskie, głównie polskie i ukraińskie. Dokładnie je sprawdzamy przed utkaniem*

peruki. Trzeba mieć świadomość, że długa, gęsta peruka wymaga zużycia nawet pół kilograma włosów. Namawiam, żeby osoby, które mają zdrowe długie włosy, obcinały je w większych kawałkach, nie po 15 cm. Takie włosy można sprzedać lub oddać instytucjom, które pomagają innym – mówi Agata Bura.

CZAS NA WŁASNE ZASADY

Czas diagnozy, leczenia i remisji wywraca dotychczasowy porządek. Nie ma jednego sposobu radzenia sobie z chorobą. Wie o tym Małgorzata Ciszewska-Korona. Psychoonkolożka w Fundacji Rak'n'Roll to oaza spokoju. Pacjentki mogą liczyć na jej empatię, doświadczenie, a przede wszystkim pełną ciepła i optymizmu mądrość życiową. Sama również doświadczyła choroby nowotworowej. Oto, co radzi pacjentkom onkologicznym:

– *Masz prawo przeżywać po swojemu proces leczenia, chorowania, dochodzenia do siebie. Masz prawo płakać, masz prawo, żeby ci było smutno, że straciłaś włosy, bo włosy są ważne. Nie, to nie są „tylko włosy i przecież odrosną”. Inaczej jest, kiedy to ty decydujesz, że chcesz chodzić z łysą głową, a inaczej, gdy to choroba za ciebie zdecydowała. Włosy są społecznie bardzo ważne i nie brakuje pań, które nie chcą wychodzić z domu, bo boją się spojrzeń innych i nie chcą wyglądać na chore. Płacz, ale nie rozsiadaj się jednak w tym marazmie. Musisz zacząć swoją drogę do zdrowia. Twoje włosy mogą wypaść, ale możesz ten proces wyprzedzić, obciąć je, by uniknąć szoku, gdy nagle trzy czwarte fryzury leży na poduszce. Peruki są teraz świetne. Korzystaj z nich, ale to nie jest obowiązek. Możesz chodzić bez włosów, możesz z włosami. Są u nas panie, które potrzebują peruki, bo szykują się na ślub syna, bo pracują z ludźmi, bo pracują z dziećmi i mają inne powody. Każdy jest dobry. Wybierz perukę sama, żeby do ciebie pasowała, żebyś chciała w niej tańczyć. O swojej chorobie możesz mówić albo zostawić tę informację dla najbliższych. Nie bierz do siebie wszystkich reakcji. Być może gdy opowiesz o chorobie, usłyszysz, że czyjaś babcia miała raka i umarła, a czyjaś sąsiadka chorowała na to samo i umarła. To nie jest twoja historia. To nie jest tak, że w czasie choroby musisz się staniać na nogach, być blada i ziemista. Nie słuchaj sensacji pod gabinetem lekarskim. Szukaj sprawdzonych informacji. Omawiaj swoje leczenie z lekarzem. Nadal możesz chodzić na spacer, uczestniczyć w życiu swoich bliskich, być aktywną w zakresie, w jakim pozwala ci na to twoja choroba. Bazuj na faktach. Raka można wyleczyć, rak może być w dzisiejszych czasach chorobą przewlekłą.*

Może się zdarzyć, że wykryto nowotwór w późnym stadium albo jest rzadki i nie ma jeszcze na niego leków, co nie znaczy, że jutro ich nie będzie. Pytajmy lekarza. Chorujesz ty i robisz to dzisiaj. Twoja sytuacja to nie historia pani Krysi, sąsiadki i kuzynki sprzed lat. Szukaj pomocy, pytaj, znajdź wsparcie. Jeśli potrzebujesz, porozmawiaj z psychoonkologiem. Pomoże ci przygotować się na rozmowę z dziećmi, przeżyć przez trudne momenty. Potrzebujesz peruki – zgłoś się po nią. Nie wiesz, jak zadbać o skórę, rozwiązać problemy – szukaj fundacji, organizacji, która ci pomoże.

CZAS NA ŻYCIE OD NOWA

– Początkowo utrata włosów była tragedią. Jeżeli ktoś coś straci w życiu, to lęk o kolejną utratę jest po prostu mniejszy. Po tym, co przeżyłam, nie miałam takiego myślenia, że mogę coś zrobić później, że na to jeszcze przyjdzie czas. Jako nastolatka musiałam szybko dorosnąć. To przyniosło szereg pozytywnych skutków. Jestem bardziej zaradna, empatyczna. Rozumiem, czym jest ból, ale jestem optymistycznie nastawiona do świata. Uważam, że problemy codzienności typu korki czy odwołanie wycieczki to nie są rzeczywiste problemy. Jestem mamą i oczywiście mam lęki związane z rodzicielstwem i troską o najbliższych, ale poza tym niczego się nie boję – mówi Agata Bura.

Koordinatorce w Fundacji Rak'n'Roll także obserwują przemianę swoich beneficjentek.

– Nasze panie widzą, że przetrwały wyzwania całego leczenia, a skoro miały odwagę przez to przejść, to sprawdzają, co jeszcze dadzą radę zrobić. Wychodzą z toksycznych związków, idą na terapię. Pamiętam panią, która przed sześćdziesiątką zakończyła dwa procesy nowotworowe. Ta pani zaczęła uczyć się pływać, korzystając z jednego z naszych programów. Wcześniej nie potrafiła. Dzisiaj pływa delfinem.

Nie wrócimy do tego, co było przed chorobą, ale przecież każde doświadczenie nas zmienia. Nie jesteśmy takie same po wakacjach, po zmianie pracy, z każdym rokiem życia. Po chorobie to nowy etap. Nie będzie tak samo, ale może być ciekawiej. Kobiety przechodzą przez leczenie w trakcie ciąży, rodzą zdrowe dzieci i bardzo często jeszcze kolejne dzieci. Jeszcze wiele rzeczy może się w życiu wydarzyć – zapewnia Małgorzata Ciszewska-Korona. ■

ilona.berezowska@integracja.org



Tekst opowiada o kobietach, które straciły włosy z powodu choroby.

Utrata włosów to bardzo trudne doświadczenie.

Kobiety często czują wtedy smutek, lęk i wstyd.

Artykuł mówi o tym, jak sztuczne włosy, czyli peruki, pomagają im żyć normalnie i odzyskać pewność siebie.

Agata zachorowała na łysienie plackowate, gdy miała 15 lat.

Bardzo szybko straciła prawie wszystkie włosy.

Przez wiele lat ukrywała to przed innymi ludźmi, bo bała się złej oceny.

Później Agata założyła firmę o nazwie Hair Majesty.

Sprzedaje tam peruki w bardzo przyjaznej i bezpiecznej atmosferze.

Agata radzi też, jak dobrze dbać o perukę:

- Perukę trzeba delikatnie myć raz na 3 lub 4 tygodnie.
- Trzeba ją ostrożnie czesać i nakładać na nią odżywki.
- Należy chronić perukę przed słońcem, używając specjalnych filtrów.

Luiza zachorowała na nowotwór. Musiała brać chemię, czyli bardzo silne leki.

Z powodu leków jej piękne włosy zaczęły mocno wypadać.

Było jej bardzo trudno patrzeć w lustro i nie poznawać własnej twarzy.

Pomogła jej Fundacja Rak'n'Roll.

Luiza dostała stamtąd odpowiednią perukę.

Dzięki temu znowu poczuła się dobrze i przestała bać się spojrzeń innych ludzi na ulicy.

Fundacja Rak'n'Roll prowadzi program „Daj Włos!”.

Dobrzy ludzie oddają tam swoje długie, prawdziwe włosy za darmo.

Z tych włosów robi się peruki dla chorych osób.

Aby zrobić jedną gęstą perukę, potrzebne są włosy od kilku, a nawet kilkunastu osób.

W tekście wypowiada się pani psycholog, która na co dzień wspiera chore osoby.

Oto jej główne rady:

- Masz prawo płakać i czuć smutek, gdy tracisz swoje włosy.
- Możesz nosić perukę, chustkę albo chodzić bez włosów.

Wybierz to, w czym czujesz się najlepiej.

- Szukaj sprawdzonych informacji o swojej chorobie tylko u swojego lekarza.
- Pamiętaj, że rak to choroba, którą w dzisiejszych czasach można skutecznie leczyć.
- Trudna choroba bardzo nas zmienia, ale po wyzdrowieniu życie znowu może być ciekawe i radosne.

CZŁOWIEK OD BYCIA OFFLINE

- *Czy chcesz wrócić do pisania felietonów?* – zapytała naczelna w piątek.
 - *Pewnie* – odpowiedziałam mile zaskoczona.
 - *Świetnie, to na wtorek. Temat numeru: wizerunek.*
- I oto znów jestem w „Integracji”.



DOROTA PRÓCHNIEWICZ

– mama dorosłego Piotra z autyzmem. Dziennikarka, redaktorka, autorka, pedagożka. Współpracuje z mediami i organizacjami pozarządowymi w zakresie podnoszenia świadomości autyzmu oraz poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnością i ich rodzin w Polsce. Związana z nieformalną inicjatywą „Chcemy całego życia”. Prowadzi blog dorotaaprochniewicz.blogspot.pl. Stara się pogodzić samotne rodzicielstwo, pracę, walkę o godne życie i mieć czas na swoje pasje. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w 2025 r. w kategorii Literatura.

Opiekun to przecież czysty wizerunek! Nie żywy, biologiczny człowiek. To etykieta, obrazek, malowany społecznymi oczekiwaniami. Na obrazku – osoba skromna, o łagodnej twarzy, ciepłym wejrzeniu. Tylko jej skrzydła domalować. Zwykle jest to ona, ta czuła osoba z obrazka – matka, siostra, córka, żona.

Słowa-memy: „poświęcenie”, „dzielność”, „bezwarunkowa miłość” zastępują opis człowieka. Niedopuszczalne, by opiekun wybijał się na niepodległość ze swoim „ja”, z jednostkową tożsamością, z tym, że chce czuć się odrębnym człowiekiem ze wszelkimi tego konsekwencjami, czuć, że jest ważny, że chce być widzialny.

Wizerunek opiekuna jest silną kulturową konwencją, jego naruszenie to dotknięcie tabu, zachwianie utrwalonymi wartościami. Anioł cierpliwości i bezinteresowności jest całkowicie niegroźny. Matka – patronka świętego poświęcenia zyskuje kultową aurę: taka dzielna, taka wspaniała. Taka z obrazka, taka daleka, taka nie z tego świata...

A gdy jedna z drugą, jeden z drugim, opiekunki i opiekunowie przypominają, że jednak są z tego świata, mówią o psychicznym i fizycznym wyczerpaniu, frustracji, wściekłości, wykluczeniu, niedocenianiu ich pracy, to robi się nieprzyjemnie. Po co tak psuć atmosferę?! Na sielankowym portrecie w pastelach dziury robić, malować czarne linie?! Wszystkim z tym obrazkiem wygodnie, tylko nie nam. Na liście wizerunkowych obowiązków widnieje: *nigdy się nie skarżyć*.

Opiekun? Funkcja, nie człowiek. Zasób rodzinny, element środowiskowego wsparcia, maszyna do wykonywania czynności pielęgnacyjnych. Za społecznie oczekiwanym wizerunkiem kryje się niewidzialność.

Ta indywidualna, osobista, tożsamościowa. Ale też niewidzialność w debacie publicznej, w mediach, nawet w statystykach. Setki tysięcy ludzi, którzy wykonują ogromną pracę, nie mają twarzy ani głosu – nie mają ich, jeśli nie są wysłuchiwanie, nie daje się im prawa do wpływania na własny los. Ich zbiorowy wizerunek jest budowany głównie przez kryzys i sensację, malowany cudzymi emocjami, zwykle przy okazji protestów, dramatów, zbiórki pieniędzy. Jeśli opiekun chce uszczknąć coś dla siebie, to jakby zabrał to osobie, którą wspiera. Nie chodzi tylko o materialne dobra (kupił sobie, a nie dziecku?!), ale i o uwagę. Przede wszystkim o uwagę. O skierowanie światła na niego samego. Tu leży sedno problemu.

Opiekun działa offline, żeby ktoś inny mógł być online. Organizuje, podtrzymuje, pilnuje. Dzięki niemu osoba wymagająca wsparcia może być obecna w świecie, w relacjach, w przestrzeni publicznej, czasem po prostu biologicznie żyć. Ten, kto umożliwi widzialność, daje podmiotowość, sam chowa się w cieniu. „Paradoks opieki polega więc na wykluczaniu włączających. Stają się niewidzialni, nierozpoznawalni, ich prawdziwy obraz zastępują klisze, stereotypy, cudze wyobrażenia. W społeczeństwie gloryfikującym niezależność, indywidualność, potencjał jednostki, włączający są wyłączeni”. To cytat z niewydanej jeszcze publikacji, którą napisałam w ramach stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego za rok 2025.

Opiekunowie przyjmują różne postawy wobec tego paradoksalnego faktu. To nasze prywatne batalie o osobisty wizerunek, o swój los. Opisany obrazek to wydmuszka, bajka, kłamstwo – malowana na opak wizualizacja potężnego lęku, że bez domowej opieki wszystko się zawali. Padnie nie tylko system ogólnospołeczny, ale i rodzinne mikrosystemy. Bez kogoś, kto się poświęci, wyłączy dla dobra drugiej osoby, nie będzie podmiotowości i inkluzji osób o specjalnych potrzebach, nie będzie humanistycznej cywilizacji. Zamiast się bać, trzeba nas wreszcie zobaczyć. Jako ludzi.

Cdn. ■

DRUGA SKÓRA, CZYLI JAK WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ DOBRZE

Stylistka Agnieszka Rokosa von Zehfelden na co dzień uczy, jak tworzyć wizerunek, jak o niego dbać, jak eksponować atuty (które każdy ma), a ukrywać słabsze elementy ciała czy sylwetki (co nierzadko wynika tylko z kompleksów). Jej doświadczenie i porady są niezwykle cenne w pracy, życiu towarzyskim i publicznym. Na swoim Instagramie uczy m.in., jak zrobić pomiar własnego ciała.



Monika Meleń

– dziennikarka telewizyjna i radiowa, reżyserka, społeczniczka, autorka filmów dokumentalnych, reportaży i felietonów o tematyce społecznej, zdobywczyni wielu nagród w Polsce i za granicą

Monika Meleń: Kilka lat temu robiłam reportaż o prezesce Fundacji Kulawa Warszawa, chorej na SM Izabeli Sopalskiej-Rybak. Pierwszą scenę nagrywaliśmy w sklepie obuwniczym. Iza wybrała szpilki, sprzedawczyni zapytała, dlaczego bierze te najwyższe, a ona odpowiedziała, że przecież nie będzie w nich chodzić, tylko wyglądać. Agnieszko, jak ważne jest to, aby czuć się dobrze i pięknie?

Agnieszka Rokosa von Zehfelden: To jest absolutna podstawa. Ubranie to nie tylko coś, co mamy na sobie, to jest nasza druga skóra. Jeśli czujemy się dobrze, to od razu widać to w postawie, spojrzeniu, w energii. Piękno nie zaczyna się od rozmiaru czy trendów, tylko od tego momentu, kiedy patrzymy w lustro i mówimy: to jestem ja i jest mi z tym dobrze. Możemy mieć najpiękniejsze ubrania świata, ale jeśli nie czujemy się w nich sobą, to nic z tego nie będzie. Ubranie ma nas wspierać, nie przytłaczać. Zawsze mówię, że styl zaczyna się od środka, od tego, jak o sobie myślimy, reszta to tylko narzędzia.

Czy przez lata swojej pracy zauważasz zmianę mentalności osób z niepełnosprawnością od noszenia tak zwanego worka pokutnego do bycia modnym?

Ogromną! Coraz więcej osób chce wyglądać dobrze i świadomie budować swój wizerunek, i to jest jedna z najpiękniejszych zmian, jakie obserwuję. Coraz rzadziej widzę chowanie się za ubraniem, a coraz częściej świadomy wybór: chcę wyglądać dobrze, chcę się pokazać. To już nie jest worek pokutny, tylko ubranie, które ma coś powiedzieć o mnie i – co ciekawe – to nie



dotyczy tylko kobiet. Bardzo wielu mężczyzn zaczęło zadawać konkretne pytania: jak się ubrać na wózek, jak budować proporcje, jak wyglądać męsko i stylowo w swojej sytuacji. Jeśli miałabym dać jedną radę, to powiedziałabym: nie zaczynaj od ukrywania, tylko od podkreślania! Znajdź jedną rzecz w sobie, którą lubisz: kolor, detal, fason, i oprzyj na tym styl.

Ale jeśli ktoś nadal zakłada wygodne szerokie dresy, bo jeździ na wózku, a chciałby zmienić swój wizerunek, to od czego powinien zacząć?



Od bardzo prostego pytania: kim chcę być dla siebie? Nie dla innych! A potem krok po kroku nie rewolucja, tylko ewolucja. Od małego kroku – naprawdę nie trzeba od razu zmieniać całej szafy ani rezygnować z wygody. Ona jest ważna, ale wygoda nie musi oznaczać: byle jak

Zacząłabym od jednego elementu: lepszego kroju spodni, ciekawszego koloru bluzy, dobrej jakości materiału albo dodatku, który coś zmienia: zegarka, butów, okularów... Często wystarczy drobna zmiana proporcji, żeby całość zaczęła wyglądać zupełnie inaczej. I najważniejsze: patrzymy na górę sylwetki, bo to ona buduje pierwsze wrażenie, czyli na oczy, twarz, ramiona. Moja rada jest prosta: nie rezygnuj z komfortu, tylko podnieś jego poziom estetyczny.

Jak się dobrze zmierzyć, by potem dopasowywać ubrania, zwłaszcza gdy jest się osobą niestandardową?

Przede wszystkim spokojnie i bez oceniania siebie. Ciało to nie problem do naprawienia, tylko punkt wyjścia, szczególnie przy niestandardowej sylwetce. Najważniejsze jest, żeby ją po prostu dobrze poznać.

Mierzmy się w naturalnej pozycji, takiej, w jakiej funkcjonujemy na co dzień. Jeśli np. poruszamy się na wózku, to właśnie w pozycji siedzącej. To zmienia bardzo dużo: długości, proporcje, układ materiału.

Warto zmierzyć i przeanalizować kilka kluczowych miejsc: kształt twarzy, kształt i szerokość ramion, obwód klatki piersiowej, talii (jeśli jest zaznaczona), bioder, kształt nóg, a także długości np. rękawów czy nogawek w pozycji siedzącej. Dobrze jest też zrobić sobie zdjęcie w lustrze, ono często pokazuje więcej niż sama miarka. I najważniejsza rada: nie dopasowuj siebie do ubrań, tylko ubrania do siebie. Jeśli coś się nie układa, to nie znaczy, że z Tobą jest coś nie tak, tylko że krój nie jest odpowiedni.

Jak ważny jest odpowiedni ubiór na daną okazję? Co zakładać, a czego unikać, szykując się na przykład na rozmowę o pracę?

Strój to komunikat, na rozmowie o pracę mówimy nim: jestem przygotowana, świadoma i rozumiem sytuację. Nie chodzi o sztywność, tylko o dopasowanie do branży, stanowiska i siebie. Odpowiedni ubiór na okazję to trochę jak dobre wejście do rozmowy: zanim coś powiemy, już jesteśmy odbierani i to działa na naszą korzyść, jeśli jest spójne z nami i sytuacją.

Na rozmowie o pracę najważniejsze są trzy rzeczy: schludność, prostota i komfort. Komfort szczególnie, ponieważ jeśli coś uwiera, przesuwa się albo krępuje ruchy (np. na wózku), to od razu odbiera pewność siebie. Warto postawić na rzeczy dobrze dopasowane w pozycji siedzącej, na marynarkę, która dobrze układa się na ramionach, spodnie bez nadmiaru materiału, który się gromadzi, czy bluzkę w kolorze, który rozświetla twarz. A moja najważniejsza rada: ubierz się tak, żebyś czuła lub czuł się traktowany poważnie, również przez siebie. Unikałabym przebrań i przesady. Lepiej postawić na prostotę, dobrą jakość i jeden element, który pokazuje osobowość.



Agnieszka Rokosa von Zehfelden

od lat działa na styku mody, sztuki i kreacji wizerunku – jako stylistka osobista i wnętrz, doradca personalny, szkoleniowiec, projektantka ubioru, kostiumolog oraz choreografka pokazów mody. Tworzy stylizacje do sesji zdjęciowych i projektów artystycznych. Absolwentka Wydziału Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie oraz Szkoły Artystycznego Projektowania Ubioru. Mistrzyni wizażu i stylizacji. Od ponad 15 lat prowadzi w Krakowie autorską Szkołę Wizażu i Stylizacji Artystyczna Alternatywa, w której kształci przyszłych stylistów i wizażystów. Uczy tam historii mody, stylizacji i psychologii koloru. W pracy łączy klasyczne podejście do sylwetki z metodą Kibbe, koncentrując się najpierw na osobowości i charakterze klienta, a dopiero potem na jego formie i proporcjach. Prowadziła też zajęcia w krakowskiej ASP i w Szkole Artystycznego Projektowania Ubioru. Swoją wiedzę dzieli się również w mediach społecznościowych – na Instagramie prowadzi profil **stylowe_szkice_poradnik**, a także stronę z autorską twórczością malarską – popartowymi portretami zwierząt **united_colors_of_animals**. Prywatnie uwielbia jamniki szorstkowłose.

Jak ważne jest tak zwane pierwsze wrażenie i jak być szczerym w swojej stylizacji?

Pierwsze wrażenie jest bardzo ważne, ale nie chodzi o perfekcję, tylko o spójność. Ludzie w kilka sekund wyczuwają, czy ktoś jest prawdziwy w tym, co ma na sobie. Dlatego szczerłość w stylizacji to nie jest wielka filozofia, to raczej zadanie sobie pytania: czy ja się czuję w tym sobą? Jeśli odpowiedź brzmi: tak, to widać to od razu w postawie, w spojrzeniu, w sposobie mówienia. W praktyce warto uprościć swój strój, wybierać rzeczy, które są wygodne w naszej codzienności, również tej związanej z niepełnosprawnością, ale jednocześnie coś o nas mówią: kolor, detal, faktura.

Czy bycie modnym musi być drogie? Wiele osób z niepełnosprawnością nie dysponuje dużym budżetem, a jeśli już mają nadwyżkę finansową, to wolą ją przeznaczyć na rehabilitację.

Absolutnie nie musi być drogo. Styl nie ma ceny, ma świadomość. Można wyglądać świetnie w rzeczach z drugiej ręki, jeśli są dobrze dobrane i zadbane. Czasem „mniej” znaczy „więcej”, a kilka dobrych rzeczy, które naprawdę do nas pasują, jest lepszych niż szafa pełna przypadkowych ubrań.

Przejdźmy teraz do twojej przygody z pokazami mody dla osób z niepełnosprawnościami. Jak je wspominasz?

Pokazy wspominam jako jedno z najbardziej poruszających doświadczeń w mojej pracy. Byłam wtedy reżyserem i stylistką, więc widziałam cały proces od pierwszych prób po moment wyjścia na wybieg.

To nie były zwykłe pokazy mody, tam każda stylizacja miała swoją historię, a każde wyjście było trochę przekroczeniem własnych granic. Pamiętam skupienie, stres, ale też ogromną radość i dumę. Te pokazy potwierdziły mi jeszcze mocniej, że moda nie ma ograniczeń.

Czy słowo stylistka nadal przeraża mężczyzn, czy to się zmienia?

Zawsze się śmieję, że słowo stylistka kiedyś brzmiało dla wielu mężczyzn jak wizyta u dentysty, a teraz? Zdecydowanie się zmienia, coraz więcej mężczyzn po prostu chce wyglądać dobrze i przestaje to traktować jak coś nie dla nich. Mężczyźni są dziś dużo bardziej świadomi swojego wyglądu. Często słyszę bardzo konkretne pytania: co zrobić, żeby ubranie dobrze się układało w pozycji siedzącej, jak wyjść z dresów, ale nadal czuć się swobodnie, jak wyglądać lepiej na spotkaniu czy na randce.

Z takich prostych rzeczy, które naprawdę działają, radzę:

1. Zadbaj o górę sylwetki: ramiona, koszulę, marynarkę – to tam patrzący skupia swoją uwagę.
2. Ogarnij detale: kołnierzyk, mankiety, zegarek – niby to drobiazgi, ale one budują całość.
3. Zamiast cienkich, zmęczonych tkanin, lepiej wybierać takie, które mają trochę struktury i trzymają formę.

4. Miej kilka sprawdzonych zestawów, w których czujesz się dobrze; nie trzeba będzie codziennie wymyślać siebie od nowa, nie trzeba mieć miliona ubrań, lepiej znaleźć 2–3 zestawy, w których czujesz się naprawdę dobrze, i możesz powtarzać je bez zastanawiania się.

Z Twoich porad korzystają zapewne jednak w większości kobiety. Czy odpowiedni ubiór może zamaskować nasze braki lub zatuszować to, z czym mamy kompleksy? Czy możesz nam zdradzić kilka związanych z tym sekretów/trików?

Oczywiście, ale jeśli chodzi o maskowanie, to ja zawsze trochę przewrotnie mówię, że nie lubię tego słowa, bo wolę myśleć, że ubranie pomaga nam podkreślić to, co chcemy pokazać, a reszta po prostu przestaje być w centrum uwagi. Stylizowanie to trochę gra światłem, w której kierujemy wzrok tam, gdzie chcemy.

Z bardzo prostych, ale skutecznych rzeczy polecam:

1. Jeśli nie lubimy dolnej części ciała, to przenosimy uwagę do góry, na ciekawy kolor, ciekawy dekolt, biżuterię, makijaż.
2. Jeśli nie lubimy górnej części ciała, to przenieśmy uwagę na dół sylwetki: superfajne buty, ciekawe wzory, kolory, dodatki na spodniach czy spódnicach.
3. Jeśli nasze ramiona są duże, to wybieramy miękkie linie, rękawy, które je otulają zamiast podkreślać, jeśli ramiona są małe i spadające – wybieramy poduszki czy pagony.
4. Wszystko, co tworzy pionową linię: rozpięta marynarka dłuższy naszyjnik, nawet szew czy kant – wydłuża sylwetkę.

Moja rada jest taka: zamiast skupiać się na tym, co chcemy ukryć, znajdź jedną rzecz, którą lubisz w sobie, i zbuduj wokół niej stylizację, bo wtedy zmienia się punkt skupienia i... zmienia się wszystko!

Jest takie powiedzenie: „Jak cię widzą, tak cię piszą”. Jak ważny dla Ciebie jest odpowiedni strój?

To powiedzenie jest prawdziwe, ale ja zawsze mówię, że nie chodzi o to, żeby się pod innymi ustawiać, tylko żeby mieć wpływ na to, jak jesteśmy odbierani. Bo prawda jest taka, że ludzie patrzą i coś sobie od razu myślą, zanim cokolwiek powiemy, i strój może nam w tym pomóc albo trochę przeszkodzić. Dla mnie najważniejsze jest jedno: żeby to było „nasze”, bo jeśli się przebierzesz, to prędzej czy później to wyjdzie i przestajesz się czuć dobrze.

Mam taką jedną prostą zasadę, którą zawsze powtarzam klientom: miej jeden sprawdzony zestaw na ważne sytuacje, taki, w którym czujesz się OK. I druga rzecz: zwróć uwagę na to, co jest przy twarzy: kolor, dekolt, biżuterię, kołnier – tam zawsze skupia się wzrok patrzącego. Na twarzy! Więc musi być dobrze „podana” :)

Pamiętaj, jeśli ty czujesz się dobrze, to ludzie to widzą od razu.

Życzę więc nam wszystkim dobrego samopoczucia i stylowej, dopasowanej do nas drugiej skóry. Pięknie dziękuję za rozmowę. ■

monika.melen@tvp.pl



GDZIE MASZ BUTY?

Pewnego letniego, ale niezbyt upalnego popołudnia Piotr Pawłowski odwiedził jednego młodzieńca, który niedawno wylądował na wózku. Odświętnie wystrojony witał gościa. Piotr zapytał: „Gdzie masz buty?”. Bo rzeczywiście w odświętnej kreacji młodzieńca brakowało obuwia. Zmieszany pytaniem wybąkał: „Po co mi? Przecież nie chodzę!” „Ja też!” – natychmiast zripostował Piotr, kierując swą lekko tylko ruchomą lewą rękę ku swoim eleganckim brązowym mokasynom. A trzeba dodać, że był dużo mniej sprawny od swego gospodarza. Wiedział jednak, co mówi – wszak od kiedy usiadł na wózku, musiał zawsze walczyć o prawo do wizerunku osób niepełnosprawnych, np. w kolejce po modną dżinsową bluzę, kiedy nie tylko kupujący, ale i ekspedientka dziwili się, po co kalece taka bluzka.



O. BERNARD

(Łukasz Sawicki) jest zakonnikiem w Opactwie oo. Benedyktynów w Tyńcu, a także absolwentem warszawskiej Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina (teoria muzyki; fortepian, klasa prof. Barbary Muszyńskiej). Studiował teologię w Papieskiej Akademii Teologicznej Jana Pawła II w Krakowie i w Papieskim Ateneum św. Anzelma w Rzymie.

Owszem, to były wczesne lata osiemdziesiąte. Wszystko było wtedy komunistycznie zgrzebne. Na takim tle Piotr Pawłowski był elegantem. W taki sposób walczył o szacunek dla osób niepełnosprawnych, zazwyczaj w tamtych czasach mocno zaniedbanych, a tym samym nieszanowanych. Bo prawdą jest, niestety, powiedzenie: „jak cię widzą, tak cię piszą”. I tego, mimo wyżej wspomnianych wysiłków, doświadczał Piotr boleśnie, gdy np. w urzędach zamiast rozmawiać z nim, zwracano się do towarzyszącej mu osoby. Wiadomo: wózkowicz jest jakiś „nie halo”. Nawet elegancko ubrany? – myślał wtedy wkurzony Piotr. I zazwyczaj rzucał jakąś inteligentną, ironiczną uwagę, czym wprowadzał lekceważącą go osobę co najmniej w zakłopotanie. To był specyficzny, ale ważny front walki Piotra ze stereotypami.

Oczywiście dzisiaj wszystko wygląda inaczej. Każda taka kreacja krzyczy, woła o uwagę, domaga się wyjątkowości – nawet za cenę hiperprzemęczonych oczu czy chorej skóry. O stylu wypowiedzi nie wspomnę („mmm... eeh... wow! nooo...”). A może właśnie dlatego, że w osobowości nic nie ma, trzeba zwracać uwagę ciuchami, gadżetami, piercingiem (można wstawić tu jeszcze inne elementy dekoracji). Jakby już nie dało rady być zwyczajnym! W rozkrzyczanym świecie przebudzcowanych prowokacji nie ma miejsca na zwyczajność. Jest nie do zauważenia. W tym sensie łatwiej być dzisiaj niepełnosprawnym. Ba, jeśli się odpowiednio niepełnosprawność wyeksponuje, to może ona wzbudzić zainteresowanie. Pomagają w tym mistrzowie protetyki – coraz śmielsi niepełnosprawni influencerzy.

Czy jednak wywarcie mocnego wrażenia – bo o dobrym już się dzisiaj nie mówi – wystarcza? Socjologowie mówią, że najnudniejszą czynnością dzisiaj jest... scrollowanie na ekranie. Szok za szokiem unieważnia na kolejny szok. Deformuje też nasze oczekiwania i percepcję. Szukamy coraz większej niesamowitości, tracąc tym samym smak zwyczajnego dobra i piękna. Dokładnie ten sam mechanizm funkcjonuje w wyobraźni nakręconej coraz mocniejszą pornografią. Wciąż eskalujące wrażenia oprócz uzależnienia i dewiacji uniemożliwiają normalne przeżycie głębi bliskości z drugą osobą, okradają z miłości.

Tym bardziej aktualna jest biblijna historia poszukiwania przez proroka Samuela następcy króla Saula wśród synów Jessego (1 Sm 16, 1-12). Nie wybrał ani najstarszego, ani najwyższego, ani najsilniejszego: „Bóg nie patrzy na to, na co patrzy człowiek. Człowiek patrzy na to, co jest przed oczyma, ale Pan patrzy na serce (1 Sm 16, 7). Właśnie ten najmłodszy rudy Dawid o delikatnych rysach pokonuje Goliata wyśmiewającego jego cechy fizyczne, jak i uzbrojenie.

Warto o tym pamiętać, gdyż żyjemy w mocno „rozjechanych czasach”, kiedy to zewnętrzną narracją wyglądu zazwyczaj chce się zamaskować wewnętrzną pustkę. A jak to powiedział pewien pisarz-lotnik: „najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”¹. Dlatego dobrze temu pomóc – a przynajmniej nie przeszkadzać. Bo właśnie to, co najważniejsze, tworzy to, co najpiękniejsze między ludźmi: poczucie zaufania, bezpieczeństwa, pokój, radość, miłość. Co ciekawe, tak właśnie działają też dobre marki – i wiedzą o tym specjaliści od branding: owszem, pierwsze wrażenie jest ważne, ale jeśli nie idzie za nim jakość, solidność, uczciwość, wartość, to produkt szybko zostanie odrzucony i zapomniany. Ostatecznie najbardziej nawet wytatuowane ciało, obwieszane jak najbardziej wyszukаныmi gadżetami, zmieni się w garstkę popiołu. A jak powiedział poeta „Z rzeczy świata tego zostaną tylko dwie, / Dwie tylko: poezja i dobroć... i więcej nic...”². ■

¹ Antoine de Saint-Exupery, *Mały Książę*, wyd. Nasza Księgarnia, 2020

² C.K. Norwid, *Do Bronisława Z. Wiersze*, wyd. PIW 1994

SENIOR SŁUCHACZ

Myślę, że mało jest instytucji i organizacji, które dla poprawy dobrostanu osób starszych zrobiłyby tak wiele, ile robi to niemal masowy już w tej chwili ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW). Pierwszy UTW powstał w 1973 r. w Tuluzie we Francji i został założony przez Pierre'a Vellasa, który w centrum uwagi postawił pomoc ludziom starszym. Niewiele później, bo w roku 1975, założono pierwszy polski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Warszawie. Inicjatorką była Halina Szwarc, profesor medycyny, gerontolog, prorektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Niedawno ruch UTW obchodził piękny jubileusz półwiecza.



ANDRZEJ ZAWADZKI – ekonomista, doktor nauk rolniczych, w przeszłości związany z bankowością; pisze felietony, wspomnienia, opowiadania i teksty kabaretowe; członek zespołu redakcyjnego Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #Pokolenia

Trudno jest o precyzyjne statystyki, ale ocenia się, że aktualnie działa w kraju ok. 700 UTW, do których uczęszcza aż 90 tys. słuchaczy.

WYŻ SZTURMUJE I PODNOSI KOMPETENCJE

Liczba ta z pewnością nie zaspokaja wszystkich potrzeb. Z tego, co wiem, w niektórych miejscowościach są nawet trudności ze zdobyciem miejsca na UTW. Trochę to przypomina czasy, gdy to samo pokolenie wyżu demograficznego w latach 70. ubiegłego wieku starało się o dostanie się na pierwsze swoje studia. Także pod tym względem można więc – w pewnym żartobliwym nieco sensie – wrócić do swoich studenckich czasów.

Trudnym okresem w rozwoju ruchu UTW był czas pandemii, kiedy ograniczono możliwość spotkań, a zajęć nie dało się – tak jak nauki w szkołach czy na uczelniach – organizować online, choć dziś pewnie poziom kompetencji cyfrowych seniorów już by na to pozwalał. Olbrzymią rolę odegrały w tym właśnie UTW, szkoląc – nawet jeśli nie bezpośrednio, to przez wymianę doświadczeń i organizowanie informatycznych grup samokształceniowych – coraz liczniejsze roczniki seniorów. Tyle że w UTW nie tyle chodzi o studiowanie w pełnym tego słowa znaczeniu, ile o samą aktywizację osób starszych, wyciągnięcie ich z domów, umożliwienie kontaktów towarzyskich z rówieśnikami.

Bazując na coraz lepszych kompetencjach cyfrowych seniorów, wiele UTW prowadzi strony internetowe, profile w mediach społecznościowych, wysyła mailingi przypominające o zajęciach i ich konspekty.

JEST CZAS NA AKTYWNOŚĆ I WOLA DZIAŁANIA

Dla wielu osób, po latach wychowywania dzieci i współuczestnictwie w wychowywaniu wnuków,

a niekiedy utracie współmałżonka i części znajomych, nadmiar czasu może być szkodliwy. W takim przypadku nowa pasja staje się balsamem dla zbolętej duszy, pozwala ponownie otworzyć się na świat i zaakceptować go takim, jakim stał się w danej chwili.

Znów, tak jak w czasach studiów w młodości, uczestnicy UTW mają okazję do zawierania lub odświeżania znajomości, do poznawania od innej strony ludzi, z którymi dotąd mijali się na ulicach anonimowo. To jest skutek szczególnie widoczny w mniejszych ośrodkach. Także w wielkich miastach grupy koleżeńskie przybywają na zajęcia razem, rezerwują dla siebie miejsca, przesyłają sobie informacje z wykładów itp. A po zajęciach idą grupkami do pobliskiej kawiarni, by jeszcze ze sobą pobyć. Wielokrotnie miałem okazję takie sytuacje obserwować.

Celem działalności uczelni jest także wykorzystanie potencjału osób starszych na rynku pracy – wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego. Skoro można studiować, to można też pracować – myśli niejedna z nich.

Są na UTW ludzie – co też wiem z rozmów z nimi – którzy z takich czy innych względów wybrali w młodości kierunek kształcenia, a później w konsekwencji zawód, i nie byli tym zachwyceni. Ludzie ci szukają dla seniorów uczelni oferujących zupełnie inny profil niż ten, który zdominował ich całe życie zawodowe. Studia na UTW są wtedy z jednej strony czymś w rodzaju hobby, a z drugiej – chęcią uzupełnienia wiedzy w obszarze, który „od zawsze” ich interesował, a nie został należycie wypełniony.

AMBITNA OFERTA

Niektóre UTW są ściśle związane – nawet w nazwie – z ośrodkami akademickimi, cechuje je wysoki poziom działalności dydaktycznej i naukowo-badawczej, są różnicowane pod względem form organizacyjnych (co oznacza pełną integrację lub ścisłą współpracę z uczelnią, bądź też niezależność od niej).

Jest wiele, bardzo różnicowanych form aktywności w ramach uniwersytetów. Podstawą są, co rozumiałe, wykłady. Ta forma pozwala uczestnikom na stosunkowo mało angażującą aktywność – przeważająca większość studentów zjawia się, by wysłuchać tego, co ma



Dużym powodzeniem cieszą się zajęcia z zakresu historii sztuki

do powiedzenia wykładowca, ewentualnie zadać jakieś pytanie. Można na tym poprzestać. Można też jednak – i wielu słuchaczy tak robi – poszukiwać zajęć bardziej aktywizujących. Są to różnego rodzaju seminaria, konwersatoria, lektoraty języków obcych, koła zainteresowań, warsztaty artystyczne, zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne, w tym arteterapia. Popularnością cieszą się imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe, a także kursy, szkolenia i poradnictwo.

UTW przyczyniają się także do rozwoju wolontariatu, angażując słuchaczy w pomoc mieszkańcom domów seniora, domów dziecka i innych placówek opiekuńczych. Nie bez znaczenia są także sekcje samopomocowe w ramach poszczególnych uniwersytetów.

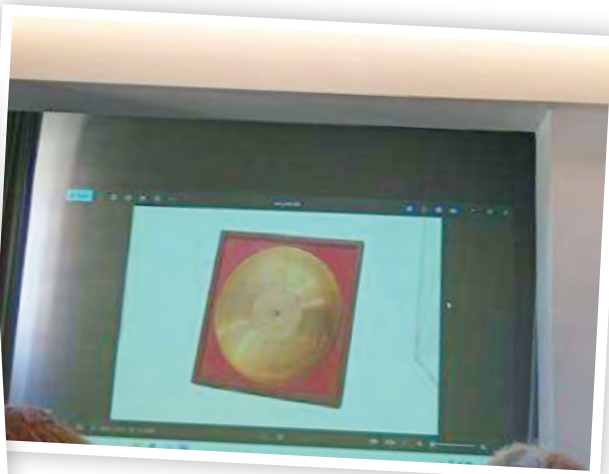
W niektórych UTW organizowane są zajęcia wakacyjne – wyjazdy i wczasy grupowe, a nawet zajęcia terenowe w ogrodach działkowych.

WŁASNE DOŚWIADCZENIA

Znane mi są cztery UTW. Nie jest to w pełni reprezentatywne dla całego ruchu, niemniej jednak daje wyobrażenie o ich działalności. Te cztery UTW zróżnicowane są pod wieloma względami, choć równie wiele spraw je łączy. Przede wszystkim feministyczny charakter. Na wszystkich znanych mi UTW najwięcej słuchaczy stanowią kobiety. Nie chcę odnosić się do jakichś statystyk, ale po rzuceniu oka na sale wykładowe widać, że kobiety stanowią ponad 90 proc. słuchaczy. I to bez znaczenia, jak tematycznie ukierunkowany jest uniwersytet.

Należy podkreślić, że niektóre z uniwersytetów są wręcz oczkiem w głowie kierownictw instytucji czy jednostek samorządowych, które są ich organizatorami lub opiekunami. Jako wzorcowy pod tym względem przykład mogę podać LAS, czyli Literacką Akademię Seniora działającą przy Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza w Warszawie. Pomijając już nawet bardzo wysoką merytoryczną wartość zajęć, ukierunkowaną – jak sugeruje nazwa – na zagadnienia związane z historią i teraźniejszością literatury, na każdym kroku widzi się troskę instytucji o słuchaczy, widoczną chociażby w tym, że została powołana instytucja rektora, a poszczególne zajęcia są często inaugurowane przez dyrekcję Muzeum. Zajęcia są bezpłatne, a słuchacze, którzy wykażą się odpowiednią frekwencją, mogą liczyć nawet na specjalne bonusy w postaci ciekawych wydawnictw.

Podobnie jest w UTW prowadzonym przez Muzeum Narodowe w Warszawie. Tutaj zajęcia przyjęły nazwę „Czas na sztukę!” i dotyczą malarstwa, rzeźby i architektury na przestrzeni dziejów. Odnoszę wrażenie, że dla uczestników są po prostu arteterapią. Wykładowcami są wysoko kwalifikowani edukatorzy z Muzeum. Zajęcia cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem, czego dowodem jest fakt, że często trudno nawet zdobyć miejsce. Dodatkowym atutem oferty jest to, że w dni, kiedy odbywają się spotkania, wstęp do galerii stałych Muzeum jest bezpłatny, dzięki czemu słuchacze mogą na miejscu i niemal natychmiast skonfrontować podaną wiedzę z konkretnymi eksponatami. Sądząc po zadawa-



Na wykłady Uniwersytetu Trzeciego Wieku przybywa zdecydowanie więcej kobiet

nych pytaniach, na te wykłady uczęszczają w dużej części absolwenci kierunków historycznych i artystycznych, którzy chcą być dalej w swojej specjalności mimo upływających lat. Z tego, co zdążyłem zauważyć, udział w wykładach z serii „Czas na sztukę!” przekłada się na inne formy aktywności słuchaczy, w tym na przykład na zajęcia międzypokoleniowe („Sztuka dla wnuka”), na muzykoterapię, warsztaty ruchowe czy związane z rysunkiem i malarstwem.

Wiem, że podobnych – czyli związanych ściśle z konkretnymi instytucjami – uniwersytetów jest więcej i we wszystkich z nich wykorzystywany jest potencjał intelektualny tych instytucji. Często jedynym ograniczeniem jest pojemność sal oddanych do dyspozycji seniorom.

Wiele uniwersytetów funkcjonuje w mniejszych ośrodkach. Trzeba tam – w trosce o właściwy poziom zajęć – korzystać ze wsparcia kadry z większych ośrodków akademickich. Nie oznacza to, że zajęcia są na niższym poziomie, ale charakteryzują się zróżnicowaną tematyką. Oprócz historii, relacji z egzotycznych podróży czy prezentacji znanych postaci zajęcia są często poświęcone szeroko rozumianej profilaktyce zdrowotnej i podstawowym problemom prawnym, jak na przykład kwestii spadków, testamentów, dziedziczenia itp. Nawet jeśli przynależność do UTW wymaga wnoszenia opłat, są to kwoty raczej niewygórowane, a samorządy partycypują w kosztach funkcjonowania inicjatywy, chociażby przez udostępnianie odpowiednich sal. Zainteresowanie uczestnictwem nawet w tych uniwersytetach, które wymagają wnoszenia opłat, jest tak duże, że często zajęcia odbywają się rotacyjnie w co najmniej dwóch grupach.

SAMOORGANIZOWANIE SIĘ

Jest jeszcze jedno zjawisko, które jest efektem działania UTW. To różnego rodzaju grupy tematyczne i zajęcia organizowane przez uczestników. Często prowadzącymi zajęcia są wolontariusze, którzy potrafią skupić wokół siebie grupę osób o podobnych zainteresowaniach, chcących spotykać się poza zajęciami „obowiązkowymi”, by rozwijać swoje zainteresowania czy doskonalić

umiejętności. Oto w podwarszawskim Piasecznie działa kilkudziesięcioosobowa grupa ćwicząca na „Siłowni pamięci”, czyli rozwiązująca różnego rodzaju quizy, zadania logiczne, zagadki itp. Tu również częstą barierą uczestnictwa bywa pojemność sali udostępnianej na tego typu spotkania. Nie trzeba nikogo przekonywać o tym, jak ważne dla utrzymywania dobrego stanu umysłu jest jego nieustanne ćwiczenie. Ponieważ zadania realizowane są publicznie, dochodzi do tego jeszcze element rywalizacji, co dodatkowo motywuje uczestników – każdy chce przecież wypaść przed koleżeństwem jak najlepiej.

Nie bez znaczenia są również ciekawe formy współpracy pomiędzy uniwersytetami. Niektóre imprezy, jak na przykład Wielka Warszawska na Stulecie, przyciągają do Warszawy rzesze pań w pięknych kapeluszach, by stanąć w szranki konkursu na najefektowniejsze nakrycie głowy. Są również wyjazdy studentów – wymiany między uniwersytetami, kiedy to oprócz walorów czysto krajoznawczych można podpatrzeć ciekawe rozwiązanie i przenieść je na swój grunt. Wielką rolę odgrywają aktywności sportowe uniwersytetów: wszelkiego rodzaju spartakiady, sztafety, nordic walking itd. Wszystkie one mają na celu podtrzymywanie aktywności fizycznej i umysłowej uczestników w atmosferze zabawy i współzawodnictwa.

KORZYŚCI DLA INNYCH

Należy wyrazić podziękowanie wszystkim instytucjom, które zaangażowały się w rozwój ruchu UTW, zapewniając wysoki poziom merytoryczny zajęć, ale również należyte warunki techniczne. Zajęcia na UTW muszą – ze względów oczywistych – odbywać się w salach łatwo dostępnych, z czego korzystają także inne osoby odwiedzające te instytucje z konieczności lub w celach komercyjnych.

Można stwierdzić, że w wielu samorządach Uniwersytety Trzeciego Wieku stały się częścią lokalnej polityki senioralnej. To dobrze, że coraz częściej stowarzyszenia i inne organizacje je prowadzące mogą sięgać po granty z rozmaitych funduszy pomocowych. Są to z pewnością bardzo mądrze wydawane pieniądze. ■

zawana@poczta.onet.pl



TEMATY TABU

Powszechnie wiadomo, że w Polsce jest niski wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Przyczyny są różne, m.in. nieodpowiednie kwalifikacje, obawy osób z niepełnosprawnościami, bariery transportowe, technologiczne, niedostosowane miejsca pracy, niska świadomość pracodawców w zakresie możliwości i ograniczeń potencjalnych pracowników.



HANNA PASTERNY

– konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa.

Więcej:

www.hannapasterny.pl

Wiele osób uważa, że pracodawcy powinni zamieszczać w ogłoszeniach rekrutacyjnych zapis, że oferta jest także dla osób z niepełnosprawnościami. Podobno świadczy to o otwartości pracodawcy. Niektórzy posiadacze orzeczeń o niepełnosprawności odpowiadają tylko na takie ogłoszenia. Zawsze mnie to dziwiło. Przecież jeszcze w niedalekiej przeszłości oferty pracy nie zawierały takiej klauzuli, a niepełnosprawni wysyłali CV i wielu dostawało stanowisko.

Gdy przed laty szukałam pracy, w odpowiedzi na wiadomość pracodawcy napisałam, że jestem niewidoma. Odpisał: „Nie wyobrażam sobie, że bym miał panią zatrudnić, ale może czegoś nie wiem. Zapraszamy na rozmowę”. Odebrałam to pozytywnie. Uznałam, że jest uczciwy i otwarty. Jak taka szczerłość zostałaaby oceniona dziś?

Na rozmowie kwalifikacyjnej nie należy pytać o niepełnosprawność. Czy rzeczywiście jest to pozytywne? Jak wpływa na kształtowanie u pracodawcy wizerunku niepełnosprawnego pracownika? Na pewno dobrą praktyką jest pytanie wszystkich kandydatów o potrzeby, lecz nie zawsze jest to wystarczające. Wiele zależy od pomysłowości, uważności i umiejętności komunikacyjnych rekrutera i kandydata. Na kilka rozmów przysłałam z laptopem, by pokazać, jak korzystam z komputera z czytnikiem ekranu. Jeden pracodawca zainteresował się i chciał to zobaczyć, inny nie miał czasu. Odpowiadając na pytania, starałam się przemycać informacje o tym, jak radzę sobie z pewnymi rzeczami mimo braku wzroku. To zwykle ośmielało pracodawców, by dopytać o nurtujące ich kwestie.

Podczas rozmowy o pracę w centrum zdrowia psychicznego dyrektorka powiedziała: „Chciałabym o coś zapytać, ale nie mogę”. Zachęciłam ją, by zapytała. Powiedziała: „Szukam asystentów zdrowienia”. Takim asystentem może być osoba, która leczyła lub leczy się psychiatrycznie, ukończyła szkolenie, odbyła praktyki w placówkach zdrowia psychicznego. Pani doktor nie mogła mnie zapytać, czy leczyłam się psychiatrycznie, bo podchodzi to pod dyskryminację. Mogła jedynie uciec się do językowej ekwilibrystyki, liczyć na to, że zrozumie podtekst i się nie obrazę. Odpowiedziałam, że nie doświadczyłam kryzysu psychicznego i nie mam certyfikatu asystenta zdrowienia. Zapewniłam ją, że to pytanie nie było dla mnie problematyczne.

Pracodawcy często nie odróżniają pytań niedozwolonych od trudnych, ale dopuszczalnych. Nie zadają nawet tych, które są OK, np. jak dostosować stanowisko pracy, jakie zadania mogą być trudne, w jakich sytuacjach potrzebne jest wsparcie, co sprawdziło się w poprzedniej pracy, jak wyobraża sobie pani/pan pracę u nas.

Czy brak pytania jest bardziej etyczny niż podjęcie decyzji na podstawie domysłów? Ile talentów tracimy przez niezadane pytania? Czy poprawność może być formą wykluczenia? Zadawanie pytań, zwłaszcza otwartych, umożliwia zmierzenie się z uprzedzeniami, zmianę postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych. Warto pytać i dać niepełnosprawnemu kandydatowi szansę. Zazwyczaj każdy pracownik pierwszą umowę dostaje na czas określony. Obu stronom daje to możliwość sprawdzenia, czy praca jest odpowiednia. ■



Widok na Tower Bridge



Z BIAŁĄ LASKĄ PRZEZ ŚWIAT: LONDYN

Na przełomie maja i czerwca 2025 r. wybraliśmy się z Alicją do Londynu. Była to dla mnie wyjątkowa podróż z dwóch względów: pierwszy raz byłem na Wyspach, ale też pierwszy raz leciałem samolotem. Pewnie większość z Was była w Anglii, a do tego Londyn to ikoniczne miasto i każdy widział je na setkach zdjęć i scen z filmów. Po co więc opisywać ten wyjazd? Wielokrotnie zadawałem sobie to pytanie i znalazłem powód. Opiszę wycieczkę z mojej nietypowej perspektywy – osoby słabowidzącej.



Dawid Lizak

– student III roku dziennikarstwa, pasjonat podróży, pochodzi z małej wsi w gminie Dębno (zachodniopomorskie), ma niepełnosprawność wzroku. Prowadzi konta na Instagramie, YouTube i TikToku

SOBOTA LOTNISKO

Około 3:30 byliśmy już w hali odlotów, choć nasz lot był dopiero o 6:00. Chcieliśmy przejść przez pierwsze bramki, jednak się okazało, że system nie przyjmował jeszcze biletów. Pracownicy poinformowali nas, że od 4:00 wszystko powinno działać. Od wielu lat słyszałem, że na lotnisku trzeba być około 2 godzin przed odlotem, i rzeczywiście to się sprawdziło. Kilka minut później byliśmy już w strefie bezcłowej; kontrola bezpieczeństwa

przebiegła bardzo sprawnie. Od wejścia trzymałem w rękę białą laskę (używam sygnalizacyjnej), na wszelki wypadek. Panowie poprosili nas, aby wyjąć wszystko z kieszeni i zdjęć kurtki, włożyłem więc rzeczy do pudełka, złożoną laskę również. O dziwo, nie musiałem zdejmować butów ani nawet łańcuszka.

Strefa bezcłowa była dość mała, więc znaleźliśmy dystrybutor wody (tu mała wskazówka – na wielu lotniskach takowe występują, więc do kontroli bezpieczeństwa bierze się pustą butelkę i napełnia za darmo). Mimo wszystko miałem pewne wątpliwości co do jej jakości, dlatego wzięłem butelkę z filtrem. Miłym zaskoczeniem okazał się fakt, że zapowiedzi lotów są czytane przez syntezytor mowy, tzw. gadaczkę. Tak, wiem, że raczej nie ma takiego słowa, a nawet jeśli, to nie powinno



być użyte w tym kontekście, ale jest używane w „żargonie” osób niewidomych i słabowidzących.

Około 5:00 odbyliśmy kontrolę paszportową; również przebiegła bardzo sprawnie, niemal automatycznie. Pracownik pomógł mi umieścić paszport na skanerze, po czym powiedział, kiedy mam się zatrzymać przed urządzeniem skanującym twarz. W zasadzie musiałem tylko stać prosto i patrzeć przed siebie, a po potwierdzeniu zgodności otwierała się bramka.

PRZED LOTEM

Około 20 minut później zapowiedziano nasz lot. Ustawiliśmy się w kolejce do wyjścia i sznureczek pasażerów powoli się przesuwał. Kiedy nadeszła nasza kolej na zeskanowanie biletów, podeszliśmy do stewardesy i zapytaliśmy, czy możemy dostać miejsca obok siebie. Ryanair każe sobie dopłacać za wybór miejsc (i to całkiem sporo), a my nie chcieliśmy dopłacać do biletów, skoro siedzenie koło siebie wynika nie z naszego widzimisię, ale z potrzeby. Przy zakupie biletu zaznaczaliśmy wszelkie informacje o niepełnosprawności. Pani z obsługi powiedziała: „Szkoda, że nie zgłosili państwo tego na odprawie, wtedy bez problemu byśmy zamienili miejsca”. Odparliśmy, że nie

wiedzieliśmy o takiej opcji, pracownik Ryanaira na czacie nie udzielił nam żadnych informacji, a na stronie firmy nie było napisane, co zrobić w takiej sytuacji. Poza tym zrobiliśmy odprawę online dzień przed wylotem. Stewardesa poradziła, aby poinformować załogę na pokładzie i raczej nie będzie problemu, a ostatecznie zamienimy się z jakimś pasażerem. Podziękowaliśmy i ruszyliśmy na płytę lotniska.

LOT

Czekał na nas Boeing 737-800. Pasażerowie pięli się na pokład i w końcu przyszła nasza kolej. Schody były dość strome, ale szło się dobrze. W środku zgłosiliśmy załodze prośbę o możliwość zajęcia miejsc koło siebie. Jak się domyślicie, w samolocie wąskokadłubowym nie ma zbyt wiele miejsca, więc nieopatrznie zatarasowałem wejście do kabiny drugiemu pilotowi. Miałem też bliskie spotkanie z samolotem: gdy doszliśmy do właściwego rzędu i już wchodziłem, aby zająć miejsce przy oknie, nie pomyślałem, że trzeba się schylić, i uderzyłem się o schówek na walizki. Jakoś sam ogarnąłem pasy, włożyłem plecak pod siedzenie i zacząłem robić zdjęcia, choć wewnętrzna szyba była trochę porysowana. Nic to.

Pałac Westminster z perspektywy mostu na Tamizie



Pałac Buckingham zza barierki otaczających go dodatkowo z powodu jakiejś uroczystości



Reklamy na Piccadilly Circus



Po chwili nadeszła pasażerka, która powinna siedzieć obok mnie, i po krótkim wyjaśnieniu naszej sytuacji bez żadnego problemu się przesiadła. To naprawdę uczy, jak ważna jest rozmowa. Firma może ma dziwne procedury, może nie skoordynowała doboru miejsc w przypadku osób niepełnosprawnych, ale wystarczyło chwilę porozmawiać i wszystko się udało.

Przywitano nas grzecznie, przedstawiono instrukcję bezpieczeństwa i samolot zgodnie z planem zaczął kołować. Chciałem – rzecz jasna – nagrać swój pierwszy start, bo pora ku temu była wręcz idealna. Maszyna ustawiła się na pasie... i ruszyła. Nagłe przyspieszenie trochę wbiło mnie w fotel, zacząłem czuć lekką adrenalinę i... po chwili byliśmy w powietrzu. Samolot piął się w górę pod dość sporym kątem. Nie czułem strachu, chłonałem widoki zza okna. Niebo było czyste, a warstwa chmur pojawiła się dopiero na dużej wysokości. Gdy przebiliśmy się przez nią, po prostu zanie mówiłem – lecieliśmy nad chmurami, wokoło był czysty, nieskończony błękit, a pod nami szczelna warstwa białych obłoków – niczym morze waty.

Znałem instrukcję bezpieczeństwa, myślę jednak, że osoba słabowidząca albo niewidoma miałaby kłopoty z przyswojeniem podawanych informacji, więc należałoby poprosić kogoś z załogi o przedstawienie ich indywidualnie. Może to zrobić też osoba, z którą się leci, i wytłumaczyć, gdzie jest kamizelka ratunkowa, gdzie wypadnie maska tlenowa, opisać drogi ewakuacji w przypadku lądowania awaryjnego na lądzie i w wodzie. To nie jest skomplikowane, a zasady warto znać. Nie widziałem lampki, która wskazywała, kiedy można odpiąć pasy i iść do toalety. Nie radzę odpinać ich w innym celu, bo nie przeszkadzają, a w razie niespodziewanych turbulencji skutecznie chronią.

Żeby jednak nie było tak kolorowo, to powiedziałbym, że w sumie to taki podniebny... PKS. Z całym szacunkiem do firmy lotniczej, ale przyznacie sami: po pierwsze, Ryanair to tania linia lotnicza, po drugie, w środku trochę buczy (nie jest to bardzo głośne, ale cały czas słycać silniki), po trzecie, szyby były trochę porysowane, a po czwarte, samolotem trochę trzęsło. Nie były to turbulencje, lecz na skutek ruchów powietrza czułem się trochę jak w czasie jazdy po lekko wyboistej drodze. Były momenty, że maszyna sunęła gładko, ale stosunkowo często miewała lekkie drgania, a ja czułem się, jakbym jechał do szkoły starym dobrym Autosanem.

Gdy zniżaliśmy pułap lotu, nad Anglią pojawiło się więcej chmur. Przy podchodzeniu do lądowania czułem trochę więcej przeciążeń niż przy starcie. Nie miałem porównania, ale moja towarzyszka podróży oceniła, że lądowanie było w porządku. Przybyliśmy około 10 minut przed czasem, więc w dobrych nastrojach zaczęliśmy szykować się do wyjścia.



NIETYPOWE PRZYWITANIE

Na Stansted było ciepło i słonecznie. Ruszyliśmy za tłumem do odprawy paszportowej. Pamiętam, że szliśmy jakimiś korytarzami, były też schody w tym sporym obiekcie i nie wyobrażam sobie, by poruszać się tam samemu, choć z samolotu do hali mieliśmy parę kroków. Przy bramkach bramkach zgarnęła nas pani z obsługi. Nie zrozumiałem dokładnie, o co chodziło, ale o coś związanego ze zgłoszoną asystą. Sytuacja była dość zaskakująca, bo wprawdzie zaznaczyliśmy na bilecie, że leci osoba niepełnosprawna, ale nie braliśmy asysty na lotnisku, bo byłem z przewodnikiem. Zresztą, czy asysta nie powinna przyjść na płytę już przed startem? Dodam, że stewardesy informowały, iż do tylnego wyjścia podjedzie winda. Nie wiem, czy to było specjalnie dla mnie, ale odpowiedziałem, że nie mam potrzeby z niej korzystać i zejść schodami.

Przy bramce przywitała nas celniczka, poprosiła o paszporty i zaczęła zadawać pytania. W miarę ją rozumiałem, ale Alicja zna znacznie lepiej angielski (do tego dochodziła u mnie lekka dezorientacja i skutek niewyspania, więc jej pozostawiłem całą rozmowę). Celniczka pytała standardowo: po co przyjechaliśmy, czy mieszkamy lub pracujemy w Wielkiej Brytanii, czy mamy bilety powrotne? Po czym padło pytanie, czy mamy ETA? Nie mieliśmy pojęcia, co to jest, więc wyjaśniła, że chodzi o Electronic Travel Authorisation (Elektroniczna Autoryzacja Podróży) – to taki system, który ma na celu zwiększyć bezpieczeństwo itp., itd. Generalnie jest powiązany z numerem paszportu. W internecie wyczytałem, że to nie wiza, ale uproszczony wniosek i obowiązuje od 2 kwietnia 2025 r. Celniczka powiedziała też, że ETA kosztuje około 15 funtów i jest ważna 2 lata (trochę się pomyliła, bo kosztuje 16 funtów). Dodała również, że następnym razem mogą nas po prostu nie wpuścić na pokład samolotu już w Polsce, bo ETA jest połączona z naszymi paszportami.

Nie wiem, czy maj był miesiącem buforowym, gdy wdrażano jeszcze ten system, ale z wejściem na pokład samolotu w Polsce nie mieliśmy żadnych problemów. Po chwili strachu celniczka oddała nam paszporty i usłyszeliśmy: *Welcome to Great Britain*.

RUSZAMY DO LONDYNU

Dotarliśmy do stanowisk autobusów National Express przylegających do lotniska. Dojazd pociągiem byłby szybszy, ale zapłaciliśmy 17 funtów od osoby, a pociąg byłby jakieś dwa razy droższy. Autokar był komfortowy, dość szybko zasnąłem po nieco ponad dobie na nogach.

Obudziłem się przed Pałacem Westminster, który z perspektywy mostu na Tamizie wyglądał niesamowicie. Z autokaru wysiedliśmy przy Victoria Station. Musieliśmy kawałek obejść dworzec, aby wejść do środka, gdzie towarzyszyły nam tłumy.

Zauważyłem ciekawą rzecz: w wielu miejscach, szczególnie na węższych ulicach, nie było typowych pasów,

lecz przejścia dla pieszych zaznaczone taką „ramką” z białych kwadracików. Najciekawsze jednak były duże napisy przed przejściem, informujące, w którą stronę powinniśmy spojrzeć lub jeśli trzeba było – że musimy patrzeć w obie strony. To jest świetne rozwiązanie nie tylko dla turystów, ale też dla zabieganych, zaprzonych w ekrany smartfonów mieszkańców miasta. Zauważyłem ponadto, że nie słychać było udźwiękowania świateł na pasach. Zdziwiło mnie, że tak duże miasto nie przystosowało infrastruktury do potrzeb osób niewidomych. Gdy poszperałem trochę w necie, okazało się, że na większości przejść pod skrzyneczkami z przyciskiem do zmiany światła znajduje się specjalny mały stożek, który gdy się obraca, oznacza, że jest czerwone. W ten sposób osoby niewidome mogą wyczuć zmianę światła. Wydaje się to ciekawym pomysłem, choć nie wiedziałem o nim wcześniej.

Londyn wydaje mi się nieprzyjaznym miejscem do mieszkania dla osoby z niepełnosprawnością wzroku. Nie zrozumcie mnie źle, bo przed chwilą chwaliłem niektóre rozwiązania i przez cały pobyt w tym mieście czułem się bezpiecznie. Jest to jednak ogromna metropolia, a jej sieć metra wygląda jak pajęczyna. Gdyby nawet nauczyć się detali wszystkich linii na pamięć, to jest tak dużo stacji, peronów, przejść, zakamarków, że nie wyobrażam sobie samodzielnie egzystować tu na co dzień.

W pięknie przeszklonym ogromnym budynku dworca Victoria Station szukaliśmy czegoś na śniadanie, a w grę wchodził raczej fast food (nie jest to zdrowe, ale nasza wycieczka była budżetowa). Zamówiliśmy w Burger Kingu małego burgera i kawę za około 10 funtów, co troszkę mnie zdziwiło, ale cóż – należało się z tym liczyć. Następnie spacerem doszliśmy pod Pałac Buckingham, gdzie akurat miała się odbywać jakaś uroczystość, więc teren był dodatkowo ogrodzony. Doszliśmy przed same barierki i choć nic się tam nie działo, to usłyszałem coś o strzelaniu, a że boję się wszelkich huków, to przekonałem Alicję, abyśmy się jednak stamtąd oddalili.

Usiedliśmy na ławce w pałacowym parku, aby chwilę odpocząć. Było bardzo ciepło, około 27°C. Ludzie spacerowali, jeździli rowerami, nie było słychać miejskiego zgiełku – aż tu nagle... pojawiła się wiewiórka. Ale szara – nie wiem, czy takie u nas występują. Nie bała się, przemykała koło nas. Alicja wyjaśniła mi, że są one tu na wpół oswojone, czemu nie ma się co dziwić, bo w dużym parku w środku miasta mnóstwo ludzi może je dokarmiać. W Polsce wiewiórki są dla mnie praktycznie niewidoczne, mimo że mieszkam na wsi.

Kolejnym punktem naszej wycieczki było Piccadilly Circus z mijanymi po drodze salonami Porsche i Ferrari. Zrobiły na mnie wrażenie, podobnie jak taksówki i czerwone autobusy, tłumy i miasto tętniące życiem.

Ruszyliśmy dalej na Leicester Square, gdzie zrobiłem fotkę rzeźbie Harry’ego Pottera. Byliśmy świadkami

zamknięcia przez policję jednego ze skrzyżowań, aby konie mogły przejść, a na nich, rzecz jasna, przejechać kawaleria. Widocznie uroczystość w Buckingham Palace dobiegła końca. Przy okazji przekonałem się, że okropne są sygnały pojazdów ratunkowych w Anglii. Brzmiały nienaturalnie, wręcz psychodelicznie, jakby miały ciągle przester.

Przy Leicester Square znajduje się jeden z największych sklepów Lego na świecie, więc nie mogłem sobie odmówić tej przyjemności, by zobaczyć kilka instalacji z Lego, a wśród nich m.in. Astona Martina Jamesa Bonda, Big Bena, Harry'ego Pottera, Szekspira... Oczywiście było tam mnóstwo zestawów z różnych serii, ceny spoko, ale ograniczał mnie багаж. Świetną opcją była możliwość stworzenia własnej figurki (trzech elementów za pięć funtów). Wybraliśmy twarz, strój i akcesoria. Kupiłem jeszcze małego double-deckera (to ten piętrowy czerwony autobus) za 8 funtów. Odwiedzenie takiego sklepu to niezapomniane przeżycie.

Udaliśmy się metrem na Baker Street, choć jak wspomniałem, nie dałbym sobie rady sam z tą plątaniną połączeń. Chcę przy tym rozwiązanie polegające na tym, że do metra prowadzą takie bramki, przy których nie musimy kupować biletu, a odbijamy jedynie kartę płatniczą lub jakąś kartę miejską – ja używałem funkcji Apple Pay w telefonie, na którym miałem kartę z Revoluta – przez cały czas działającą bez problemu. Przy wyjściu również są bramki i też przykładamy tam kartę, ale tylko do weryfikacji, bez opłaty.

Dodam jeszcze, że na wszelki wypadek wymieniłem sobie wcześniej złotówki na funty. Opłaty za transport są w Londynie świetnie rozwiązane, bilet do metra kosztuje chyba 3 funty, na autobus ok. 1,50, ale za cały dzień jazdy po mieście zapłacimy około 9 funtów. W pociągu oczywiście była „gadaczka”, ale zdziwiło mnie, że jest tam strasznie głośno. Nie pamiętam, czy metro w Pradze i Warszawie ma tak wysoki poziom hałasu. Wychodząc ze stacji, szybko zapominałem o nadwyżce decybeli. Już na peronie przywitały nas mozaiki z podobiznami jednego z moich ulubionych bohaterów – słynnego detektywa Sherlocka Holmesa. Po wyjściu na powierzchnię ujraliśmy jego pomnik postawiony w 1999 r. Na Baker Street 221b, tam, gdzie mieszkał Holmes, znajduje się jego muzeum. Zaszliśmy tam, ale wstęp kosztował 20 funtów, a my byliśmy nadal z багаżem, trochę już zmęczeni, więc poprzestaliśmy na wizycie w sklepiku z pamiątkami. Było tu mnóstwo ciekawych gadżetów, choć sporo kosztowały. Spodobały mi się dwie książki, lecz odpuściłem sobie zakup głównie ze względu na багаж (później jednak zamówiłem je przez internet). Co ciekawe, jedna z pozycji Sherlock Holmes Museum wydana jest również w języku polskim i dostępna w księgarniach. *Bądź jak Sherlock Holmes*, bo o niej mowa, to książka, w której macie do rozwiązania trzy zagadki (podobno trudne). Wydaje

się to nie lada gratką dla miłośników serii. Mam oczywiście to polskie wydanie.

Chciałem kupić jakieś pamiątki, więc poszliśmy kawałek dalej, gdzie zwyczajnie były tańsze. Nadszedł czas, aby udać się na kwatery – tym razem double-deckerem. To była moja pierwsza przejażdżka nim, i od razu na górę. Usiedliśmy w pierwszym rzędzie, więc mieliśmy świetny widok.

Wynajęliśmy przez Airbnb pokój w mieszkaniu niejakiego Steviego, w dzielnicy South Hampstead. Na osiedlu zobaczyłem bloki charakterystyczne dla Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych – do tej pory znane mi tylko z filmów – z zewnętrzną metalową klatką schodową i wejściem od kuchni. W mieszkaniu Steviego sprzątano regularnie, warunki były w normie, pościel czysta, choć zauważyliśmy trochę niedociągnięć. Najważniejszą rolę grała tu jednak cena – była to najtańsza sensowna opcja, jaką znaleźliśmy, więc nie było na co narzekać. Ciekawostką dla mnie okazało się to, że okna uchylały się na zewnątrz.

Czy w czasie odpoczynku w mieszkaniu może się zdarzyć jakaś przygoda? Otóż mnie jak najbardziej! Ogarniałem się do snu i wyjąłem protezę oka, aby ją przemyć. I co się stało? Wślizgnęła mi się z rąk i wpadła do umywalki, w której oczywiście brakowało sitka zastaniającego odpływ. Pobiegnę po Alicję, która odkręciła syfon i spośród – *nomen omen* – syfu, wydobyla moją zgubę. Byłem jej nad wyraz wdzięczny, że odzyskałem protezę, ale bardzo, bardzo długo i dokładnie ją potem czyściłem.

Wieczorem odwiedziliśmy King's Cross Station, niesamowity sklep Harry'ego Pottera i oczywiście peron 9 i 3/4. W sklepie było mnóstwo filmowych gadżetów, ale ceny raczej z tych wyższych. Sprzedawca dał mi różdżkę Harry'ego i wtedy na serio poczułem się jak u Ollivandra. Kupiłbym ją, a najchętniej pół sklepu, ale jedną rzecz musiałem nabyć: wielką czekoladową żabę z kartami. Kosztowała około 16 funtów, lecz była naprawdę duża i w ładnej metalowej puszcze (czekolada też dobra).

Na peronie można sobie zrobić za jedyne 20 funtów zdjęcie przy wózku, który znikną w ścianie. Tu moja niepełnosprawność okazała się zbawienna, gdyż pracujący tam panowie nie dość, że wpuścili nas za darmo, to jeszcze bez kolejki. Było mi trochę głupio i chyba tak właśnie wyszedłem na zdjęciu, ale mimo wszystko jestem za to bardzo wdzięczny, bo za mną kolejne niesamowite przeżycie tego dnia.

NIEDZIELA

Dzień zaczęliśmy od śniadania w niezwykle klimatycznej kawiarni RoseMary. Świetny omelet z czarną kawą kosztował około 13 funtów, więc nie było źle. Następnie metrem udaliśmy się do The British Museum, gdzie jest mnóstwo skarbów z całego świata z czasów historii kolonialnej imperium brytyjskiego.



Wstęp był darmowy. Nie wiem, czy istniała opcja wycieczki z przewodnikiem, ale nam odpowiadało samodzielne zwiedzanie. Dość niesympatyczne wydawały mi się pomniki ze starożytnego Egiptu. Nie wiem dlaczego, ale wzbudzały niepokój. Poza tym w obiekcie było duszno, co być może wynikało z wieku budynku albo po prostu słabej wentylacji.

Drugi punkt niedzielnej wycieczki okazał się dla mnie bardziej interesujący – zaliczyliśmy Natural History Museum. Budynek już z zewnątrz zrobił wrażenie, a w środku naszym oczom ukazał się ogromny szkielet pterwala błękitnego. Było tu mnóstwo innych szkieletów – od dinozaurów po zwierzęta domowe. Bardzo ciekawa okazała się galeria poświęcona minerałom z wieloma tematycznymi ekspozycjami. Największe wrażenie wywarł skarbiec, gdzie wystawiono najcenniejsze eksponaty ze złota i kamieni szlachetnych. Wisienką na torcie okazała się piramida z 296 naturalnych, różnokolorowych diamentów. Coś niesamowitego!

Mam sporo zdjęć i jeszcze więcej wspomnień, ale nie będę tu wszystkiego opisywał, tylko zachęcam wszystkich do samodzielnego obejrzenia tych zbiorów, nawet bez wychodzenia z domu, ponieważ oba muzea oferują zwiedzanie wirtualne.

Przypomnę raz jeszcze, że wstęp do narodowych muzeów w Wielkiej Brytanii jest darmowy, choć czytałem, że od 2026 r. trzeba rezerwować bilet online na konkretną godzinę. My weszliśmy z ulicy. Może ponownie zadziałała biała laska, bo w którymś z muzeów ochrona wpuściła nas bocznym wejściem i tylko raz panowie zajrzeli mi do plecaka – co oczywiście nie jest standardową procedurą bezpieczeństwa.

Po obiedzie postanowiliśmy jeszcze zahaczyć o Big Bena i przy okazji pospacerować przy Tamizie. Nadeszło trochę chmur, ale nadal było ciepło i przyjemnie. Nie muszę kolejny raz wspominać, że w centrum był niebotyczny tłum. Mimo to daliśmy radę zrobić parę ciekawych fotek, a potem pozostały już tylko szybkie zakupy i powrót na kwatery.

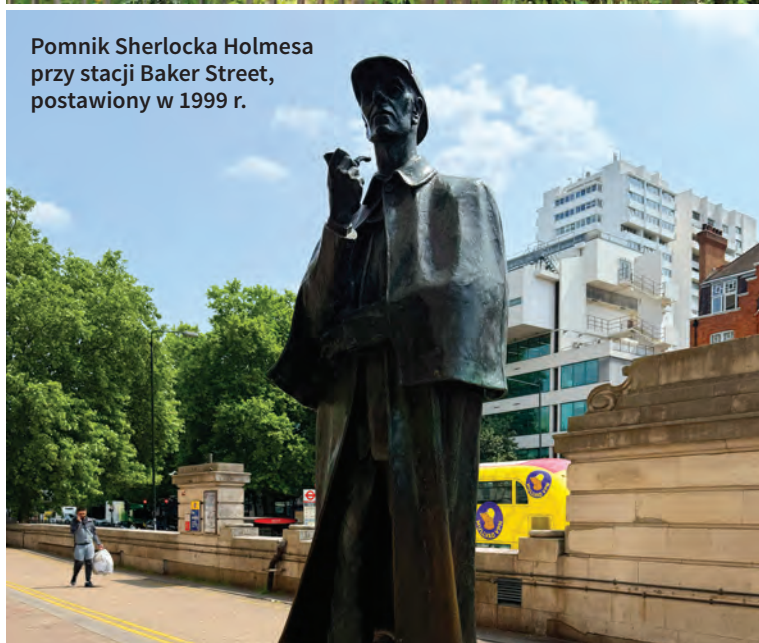
PONIEDZIAŁEK

Śniadanie zjedliśmy – a jakże – w RoseMary, po czym ruszyliśmy do metra. Pierwszymi punktami na naszej trasie były słynne Tower of London i Tower Bridge, oczywiście z zewnątrz, bo raz, że bilety drogie, a dwa – o ile pamiętam – trzeba było rezerwować je z wyprzedzeniem. Przy okazji zahaczyliśmy o Tower Hill Sundail, czyli dosyć znany zegar słoneczny stojący przy stacji metra. Spacerem doszliśmy do katedry św. Pawła. Ten barokowy budynek wywarł niemałe wrażenie; jest jednym z symboli Londynu, który warto zobaczyć choćby tylko z zewnątrz.

Kolejnym punktem był Camden Market, a właściwie tętniąca życiem Camden High Street. Cały dzień spacerowaliśmy i przy okazji nabyliśmy trochę pamiątek. Następnie skoczyliśmy na małe zakupy, ale za to do



Na Leicester Square rzeźba Harry'ego Pottera na miotle



Pomnik Sherlocka Holmesa przy stacji Baker Street, postawiony w 1999 r.



W drodze na peron 9 i 3/4



Piramida z diamentów w skarbcu galerii minerałów

Aurora Pyramid of Hope

Diamond
Taking more than 40 years to assemble, these 294 gemstones form one of the most comprehensive collections of naturally-occurring diamonds in the world.

Coloured diamonds are extremely rare. For every 10,000 diamonds, only one falls outside the normal range of colours to light yellow.

But there is more to these gems than their ability to refract light. When hit by ultraviolet light, certain colours and impurities in some of the diamonds give energy. The energy is then released as visible light, causing the diamonds to fluoresce or glow.

The collection is named after the northern lights, or Aurora borealis. Aurora was also the Roman goddess of dawn and a symbol of hope. The name reflects the collection's role as a symbol of hope. Its rarity, beauty and fascinating scientific properties serve as inspiring reminders of the wonders of nature and our shared duty to protect it.

© Crown Jewels from Her Majesty the Queen and the British Museum



Zegar słoneczny na Tower Hill



Panorama Londynu ze szczytu Primrose Hill w trakcie zachodu słońca

ogromnego sklepu Primark na Oxford Street. Później z Charing Cross poszliśmy na Trafalgar Square, gdzie przywitała nas ogromna Kolumna Nelsona ze słynnymi lwami u podstawy i z tabliczką zakazującą siadania na te lwy. Głównym punktem naszego spaceru był jednak klasycystyczny budynek znajdujący się za kolumną, czyli National Gallery – słynna galeria sztuki, w której obrazy wielu mistrzów można oglądać godzinami. Warto tam zajrzeć, a po raz kolejny zrobić to już online.

Ostatnim punktem na poniedziałkowej mapie Londynu było wzgórze Primrose Hill. Było to doskonale zwieńczenie wycieczki. Idealna pogoda pozwoliła nam cieszyć się zachodem słońca i cudownym widokiem na panoramę miasta, którym w zasadzie je żegnaliśmy, bo nazajutrz pozostał tylko wyjazd. Wzgórze leży w Królewskim Parku (The Regent's Park), a na jego zboczu posadzono Dąb Szekspira – drzewo upamiętniające rocznicę urodzin pisarza.

WTOREK

W pakiecie dostaliśmy trochę angielskiej pogody: temperatura spadła o kilka stopni, zrobiło się pochmurno i zaczęło kropić. Nie przejmowaliśmy się tym zbyt, bo i tak większość dnia spędziliśmy w pomieszczeniach. Około 10:30 ruszyliśmy na lotnisko, ponownie National Expressem. Dopiero teraz mogłem się przyjrzeć, jak duże jest Stansted, do którego dotarliśmy z zapasem czasu. Kolejka była spora. Przy kontroli czekała na nas kolejna niespodzianka. Pracownicy byli uprzejmi, a gdy zobaczyli, że idę z białą laską, udzielali mi niezbędnej pomocy: ustawili mnie odpowiednio przy skanerze itd.

Szczególnie zapamiętałem młodego celnika, który pomógł mi ustawić się na skanerze sprawdzającym moje buty. W każdym zdaniu zwracał się do mnie *sir*, co było miłe, ale bardzo zaskoczyła mnie ta kurtuazja.

Wracając do niespodzianki: czekałem na swój bagaż, a przy mnie cały czas stał pracownik i przecierał papierkiem mój plecak. Później się dowiedziałem, że wykrywa on substancje mogące być użyte w materiałach wybuchowych. Po chwili wyciągnął z plecaka jedną rzecz, którą również przecierał tym papierkiem. Zgadnijcie, co to było? Czekoladowa żaba z Harry'ego Pottera! Chciało mi się śmiać, że ta niepozorna pamiątka wzbudziła takie podejrzenie.

Po kontroli mieliśmy jeszcze chwilę, pokręciliśmy się więc po strefie bezcłowej i skierowaliśmy do naszego gate'u. Co ciekawe, ponieważ było kilka tych bramek, to pojechaliśmy autonomicznym wagonikiem.

Lot przebiegł bezproblemowo, polska załoga była profesjonalna i uprzejma. Szczególnie jeden steward zadbał o świetną atmosferę.

W Poznaniu wylądowaliśmy około 17:30, w pełnym słońcu i ciepłe. Na halę przylotów zawiózł nas autobus, po czym Uberem ruszyliśmy na dworzec PKP. Co nieco zjedliśmy i załapaliśmy się na Pendolino do Szczecina.



Nie mogę w zasadzie narzekać na komfort w Ryanairze, ale cisza w pociągu to przepaść – idealnie na koniec długiego dnia. Na Dworcu Głównym wysiedliśmy około 20:20, więc cała trasa zajęła nam mniej więcej 10 godzin.

Londyn mnie oczarował, zwłaszcza zabytki i przemili ludzie, a świadomość, że byłem w miejscach z moich ulubionych powieści i filmów, jest nie do opisania.

Jeśli zastanawiacie się, czy trzy dni budżetowego zwiedzania z podstawowym bagażem wystarczą, to według mnie owszem, choć zostaje pewien niedosyt. Ale to jeden z powodów, by tu wrócić.

Na koniec dodam, że cały wyjazd kosztował około 2 tys. zł od osoby. Wiem, wiem, że to całkiem sporo jak na tani city break, natomiast nie żałuję ani złotówki. Naprawdę uważam, że takie wyjazdy są swego rodzaju inwestycją – we wspomnienia i doświadczenia, których nikt wam nie zabierze.

Pisząc te słowa, mam przed oczyma moment oderwania się samolotu od pasa startowego w Poznaniu, a także magiczny widok ze wzgórza Primrose Hill. Bezcenne! ■

kontakt.dl01@gmail.com

W drodze powrotnej z Londynu



Dawid to mężczyzna, który słabo widzi.

Dawid ma sztuczne oko.

Na co dzień używa białej laski.

Biała laska pomaga mu bezpiecznie chodzić.

Dawid pierwszy raz pojechał do Londynu. To był też jego pierwszy lot samolotem.

Na lotnisku Dawid potrzebował pomocy przy sprawdzaniu biletów.

W samolocie Dawid nie widział lampki zapięcia pasów.

Ulotki o bezpieczeństwie w samolocie były dla niego nieczytelne.

Ale obsługa samolotu i lotniska była bardzo miła i pomocna.

Londyn to duże miasto.

Dla osoby, która słabo widzi, są tam utrudnienia.

Metro jest bardzo skomplikowane i łatwo się w nim zgubić.

Na przejściach dla pieszych nie ma dźwięku.

Zamiast dźwięku pod przyciskiem jest stożek.

Stożek kręci się, gdy można przejść przez ulicę.

Dawid miał też jedną bardzo stresującą sytuację.

Jego sztuczne oko wpadło do umywalki.

Wszystko dobrze się skończyło, znalazł sztuczne oko i długo je mył.

Dzięki białej lasce Dawid czuł się bezpieczniej.

Ludzie widzieli laskę i chętnie mu pomagali.

Dzięki lasce Dawid mógł wchodzić do muzeum bez kolejki.

Dawid jest bardzo zadowolony z wyjazdu.

Mimo trudności, czuł się w Londynie bezpiecznie.

Dawid uważa, że warto podróżować.

Taka wycieczka to wspaniałe wspomnienia na całe życie.





EMILY W PARYŻU

Emily w Paryżu to produkcja, w której wizerunek nie jest dodatkiem do fabuły – on jest fabułą. Serial stworzony przez Darrena Stara (twórcę *Seksu w wielkim mieście*) operuje estetyką „cukierkowego Paryża”, która ma niewiele wspólnego z rzeczywistością, ale za to idealnie wpisuje się w ramy Instagrama.

Wizerunek głównej bohaterki, granej przez Lily Collins, to radosny, niemal agresywny maksymalizm. Emily, która jest Amerykanką, nosi ubrania, które krzyczą: jaskrawe kolory, mieszane wzory i luksusowe dodatki od Chanel czy Diora. Jest to wizerunek „outsiderki”, która poprzez strój próbuje wykreować swoją tożsamość w hermetycznym świecie francuskiej branży modowej. Serial genialnie pokazuje mechanizm personal branding.

Tytułowa bohaterka każdą chwilę swojego życia zamienia w treść wizualną, udowadniając, że w dzisiejszych czasach to, jak postrzegają nas inni przez ekran smartfona, realnie przekłada się na sukces zawodowy.

Dla fanów trendów to wizualna uczta, na której każdy odcinek pełni funkcję interaktywnego magazynu modowego.

Serial można oglądać na platformie Netflix.



WIELKA (THE GREAT)

Serial opowiadający o losach carycy Katarzyny Wielkiej (tej, z którą romansował Stanisław August Poniatowski, król Polski) w sposób satyryczny i anachroniczny wykorzystuje kostium do pokazania ewolucji politycznej.

Na początku widzimy Katarzynę w pastelowych, skromnych i niemal dziewczęcych sukniach, które mają sygnalizować jej naiwność. Jednak w miarę jak bohaterka przejmuje władzę, jej garderoba staje się „zbroją”. Wizerunek w *Wielkiej* jest drapieżny, barokowy przepych miesza się z punkowym zacięciem.

Kostiumy są tu narzędziem walki o autorytet w świecie zdominowanym przez mężczyzn. Serial pokazuje, że wizerunek władczyni to starannie wyreżyserowany spektakl: od fryzury po sposób trzymania kieliszka. To produkcja dla tych, którzy chcą zobaczyć, jak estetyka mogła służyć do manipulowania tłumem i budowania legendy, zanim jeszcze powstały media społecznościowe.

Serial można oglądać na HBO Max.

WARTO OBEJRZEĆ FILMY I SERIALE

THE CROWN

Serial opowiadający o losach

najdłużej panującej władczyni, Elżbiecie II, to wielosezonowy traktat o tym, jak wizerunek publiczny pożera człowieka. W świecie Windsorów, filmowo stworzonym przez Petera Morgana, ubiór, fryzura i postawa nie są kwestią wyboru czy gustu, ale kwestią racji stanu.

Ta produkcja udowadnia, że w najwyższych sferach władzy „wyglądać” to znaczy „istnieć”.

Wizerunek Elżbiety II (granej kolejno przez: Claire Foy, Oliwię Colman i Imeldę Staunton) jest fascynującym studium antymody. Jej styl jest niezmienny: torebka na przedramieniu lub w dłoni, perły, broszka, garsonka w pastelowym kolorze, często nakrycie głowy i nienaganna fryzura. Serial genialnie pokazuje, że ten „nudny” wizerunek jest świadomie zaprojektowanym mundurem. Ma komunikować stabilność i ciągłość monarchii.

Królowa nie może być modna, bo moda przemija, a Korona musi trwać.

The Crown to także architektura. Ogromne, zimne sale Pałacu Buckingham czy surowe krajobrazy Balmoral budują wizerunek monarchii jako czegoś nieosiągalnego, wręcz nieludzkiego. Serial jest obowiązkową pozycją dla każdego, kto chce zrozumieć psychologię obrazu. Serial uczy, że wizerunek to potężna broń, która może służyć do cementowania władzy, ale może też stać się narzędziem buntu.

To opowieść o tym, że cena za bycie „ikoną” jest bardzo wysoka – jest nią utrata prawa do bycia sobą.

Serial oglądać można na Netflixie.





WARTO PRZECZYTAĆ...

CO DAJE ZŁOŚĆ?

Oliwia Ziębińska, *Po co ci złość? Rozmowa z trudną emocją*, wyd. NEWHOMERS 2026

Autorka, rocznik '80, to certyfikowana psychoterapeutka uzależnień, pedagożka, kulturoznawczyni. Jest właśnie w trakcie szkolenia terapeutycznego w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym. Uwielbia pracę i wykorzystuje Terapię Skoncentrowaną na Emocjach (EFT) i technikę focusingu.

Jej mottem jest przekonanie, że „nikt nie jest popsuty. Najwyżej rozregulowany. Jej – jak poleca wydawca – rewolucyjny poradnik „bez moralizowania rozpracowuje tę trudną emocję. Pokazuje, że złość rodzi się w środku...”.

Wyraźmy złość dwójako. Poprzez awantury pełne krzyków lub kumulujemy ją w swoim ciele. Jedno i drugie mówi o nas wszystko.



W POŁOWIE ŻYCIA

Paulina Młynarska, Dorota Wellman, *Afterparty*, wyd. Znak 2026

Popularne i lubiane dziennikarki i pisarki. Mają razem w tym roku 121 lat. Paulina ma 56 lat i wyznaje, że „chce żyć tak, by życie do końca nadawało się do życia”. Dorota ma lat 65, a jej motto na drugą połowę życia to: „Alleluja i do przodu!”. Wydawca informuje, że jest to „książka o dojrzałości i we-

wewnętrznej młodości, która nie znika, kiedy przybywa nam lat. Druga połowa życia to kolejna szansa na marzenia i robienie rzeczy, o których myśleliśmy, że są już niestosowne. Jeśli nie zdziejemy ani nie zbabiejemy, to życie może okazać się bardziej ciekawe, twórcze i radosne niż w młodości. Kiedy już niczego nie musimy, to możemy wszystko. Tylko w tym celu musimy dbać o swoje ciało i umysł. Obojętne, czy jest się kobietą, czy mężczyzną.

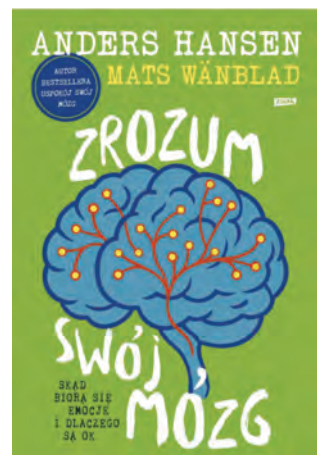


PRZETRWANIE

Anders Hansen, Mats Wänblad, *Zrozum swój mózg. Skąd biorą się emocje i dlaczego są OK*, tłum. Emilia Fabisiak, wyd. Znak 2026

Ten szwedzki duet stanowią Anders Hansen – lekarz, psychiatra i badacz, oraz Mats Wänblad – autor książek dla dzieci i młodzieży. Uczy opowiadania historii i prowadzi kursy pisania dla wszystkich grup wiekowych. W polecanej książce wyjaśniają, dlaczego nasze mózgi od tysięcy lat prawie się nie zmieniły i jak to wpływa na emocje, które są nam potrzebne.

Działają one jak wewnętrzny kompas, informując o naszych potrzebach, zagrożeniach oraz wartościach. Motywują także do działania, ułatwiają podejmowanie szybkich decyzji i są kluczowe do budowania relacji społecznych. Pełnią funkcję adaptacyjną, pozwalając na przystosowanie się do otoczenia i zapewniając nam przetrwanie.



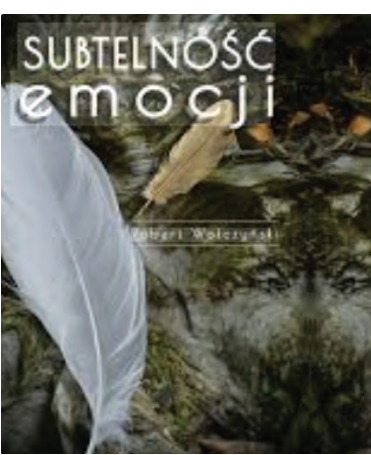
SILA UCZUĆ

Robert Wotczyński, *Subtelność emocji*, Starachowice 2026

Autor, rocznik '78, z wykształcenia jest menedżerem, a z powołania poetą. Należy do Zrzeszenia Literatów Polskich im. Jana Pawła II w Chicago. Oprócz antologii z 2022 r. wydał już trzy tomiki wierszy.

W 2024 r. został wyróżniony Nagrodą Prezydenta Starachowic w Dziedzinie Kultury w Kategorii „Talent”. Od lat publikuje wiersze i felietony na łamach czasopisma „Niezwyczajni”. Czytelnicy „Integracji” otrzymali od poety trzy egzemplarze ostatniego tomiku.

Ta poezja uczy pokory wobec tego, co czujemy. Co dają nam emocje? Jak nas zmieniają i komu służą najbardziej? Przyjrzyjmy się temu wraz z poetą.



Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótka wypowiedź o emocjach, z jakimi mierzycie się na co dzień. Które Wam pomagają, a które są przeszkodą? Odpowiedzi przysyłajcie listownie na adres: Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa, lub: janka.graban@integracja.org – z dopiskiem wybranego tytułu, który pragniecie otrzymać, będzie to dla nas cenna odpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie.



SYSTEM ORZECZNICZY NA NOWYCH ZASADACH

System orzekania o niepełnosprawności w Polsce od lat pozostaje jednym z najbardziej wymagających obszarów systemu wsparcia społecznego. Osoby z niepełnosprawnością i ich bliscy wskazują na rozproszenie systemu, brak spójnych kryteriów oraz nadmierne skupienie na diagnozie medycznej zamiast realnym funkcjonowaniu. W efekcie orzeczenie często nie daje pełnej informacji o tym, jakiego wsparcia dana osoba rzeczywiście potrzebuje, a kolejne instytucje wydają decyzje na podstawie odmiennych zasad.

W praktyce oznacza to konieczność wielokrotnego przechodzenia przez podobne procedury – na potrzeby systemu zabezpieczenia społecznego, edukacji czy rynku pracy. To nie tylko obciążenie administracyjne, ale także poczucie braku zrozumienia ze strony państwa.

– *Za każdym razem muszę opowiadać tę samą historię – mówi pani Anna z Gdańska. – Komisje pytają o dokumenty i wyniki badań; rzadko o to, jak funkcjonują na co dzień i z jakimi barierami się mierzę.*

KOMPLEKSOWA REFORMA

Właśnie te doświadczenia stały się impulsem do projektu „Przebudowa modelu orzekania o niepełnosprawności”, realizowanego przez Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych we współpracy z partnerami społecznymi: Fundacją Aktywnej Rehabilitacji oraz Polskim Towarzystwem Zdrowia Publicznego. Projekt zakłada kompleksową zmianę i wypracowanie nowego modelu – od zasad orzekania po organizację i cyfryzację procesu.

Nowy model ma odpowiadać na indywidualne potrzeby i stanowić spójny punkt odniesienia dla systemu świadczeń. Będzie oparty na klasyfikacji ICF i modelu biopsychospołecznym – uwzględniającym nie tylko stan zdrowia, ale też czynniki społeczne i środowiskowe, dzięki czemu będzie w pełni zgodny z założeniami *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*.

– *Orzekanie nie może być celem samym w sobie ani sprowadzać się wyłącznie do formalnego przypisania kategorii czy symbolu schorzenia. Jego sens polega na tym, by stanowiło punkt wyjścia do udzielenia realnego, adekwatnego wsparcia – takiego, które rzeczywiście przekłada się na codzienne funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością. System powinien pomagać ludziom żyć możliwie samodzielnie, podejmować pracę, uczestniczyć w życiu społecznym i korzystać z przysługujących im praw, a nie ograniczać się do administracyjnej kwalifikacji – podkreśla Pełnomocniczka Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, wiceministra Maja Nowak. – Dlatego dążymy*

do tego, aby zmienić sposób myślenia o orzekaniu: z modelu skupionego na diagnozie medycznej na podejście całościowe, uwzględniające rzeczywiste potrzeby danej osoby w jej środowisku życia. Kluczowe powinno być pytanie nie „Co tej osobie dolega?“, lecz „Jakiego wsparcia potrzebuje, aby możliwie optymalnie funkcjonować i realizować swoje aspiracje?“. Taka zmiana oznacza także lepsze dopasowanie usług, świadczeń i instrumentów wsparcia – od rehabilitacji, przez edukację i rynek pracy, po usługi społeczne – tak aby system był bardziej sprawiedliwy, elastyczny i skuteczny w praktyce.

W ramach projektu „Przebudowa modelu orzekania o niepełnosprawności” prowadzona jest analiza funkcjonowania systemu – z udziałem zespołów orzekających, organizacji pozarządowych i osób z niepełnosprawnością. Uwzględniane są także doświadczenia innych państw.

Ważnym elementem tego etapu są konsultacje z pracownikami powiatowych i wojewódzkich zespołów orzekania, a także z organizacjami pozarządowymi i osobami z niepełnosprawnością. Równolegle analizowane są rozwiązania stosowane w innych państwach oraz dotychczasowe wdrażanie oceny poziomu potrzeby wsparcia w Polsce. Wszystko po to, aby wskazać bariery, które dziś utrudniają sprawne funkcjonowanie systemu.

Na tej podstawie opracowany zostanie model wieloaspektowej oceny, który pozwoli jednocześnie ustalać status osoby z niepełnosprawnością oraz kwalifikować ją do świadczeń i innych instrumentów wsparcia. Ocena będzie obejmować różne obszary funkcjonowania – od samodzielności i mobilności, przez funkcjonowanie społeczne i zawodowe, po potrzeby związane z edukacją i rozwojem. W przypadku dzieci szczególny nacisk zostanie położony na powiązanie oceny z etapami rozwoju psychoruchowego i społeczno-emocjonalnego.

– *Dwie osoby z tą samą diagnozą mogą mieć zupełnie inne potrzeby. Jedna będzie potrzebować wsparcia w mobilności, inna w komunikacji lub organizacji codziennego życia. Nowy model musi to uwzględniać – zaznacza wiceministra Nowak.*

Integralnym elementem projektu będzie także uporządkowanie systemu świadczeń. Zakłada się stworzenie jednolitego mechanizmu, w którym rodzaj i wysokość świadczeń będą bezpośrednio powiązane z poziomem potrzeby wsparcia, ustalonym w procedurze orzeczniczej. Ma to zwiększyć przejrzystość systemu i ograniczyć sytuacje, w których osoby z niepełnosprawnością muszą składać wiele odrębnych wniosków, by uzyskać różne formy pomocy.

SYSTEM INFORMATYCZNY I STANDARYZACJA

Nowy model orzekania będzie wspierany przez rozbudowane rozwiązania informatyczne. Powstanie centralny system umożliwiający standaryzację procedur, wymianę danych pomiędzy instytucjami oraz lepsze zarządzanie procesem orzekania. Równoległe wdrażana będzie platforma e-learningowa, przeznaczona dla kadry orzeczniczej i pracowników administracyjnych. Projekt przewiduje przeszkolenie ponad 2 tys. specjalistów – lekarzy, psychologów, fizjoterapeutów i doradców zawodowych – oraz ponad 1 tys. pracowników administracyjnych.

Istotnym elementem całego procesu będą konsultacje społeczne i eksperckie. Zaplanowano warsztaty regionalne z udziałem osób z niepełnosprawnością i ich bliskich, a także konsultacje z ekspertami reprezentującymi środowiska akademickie i organizacje pozarządowe. Model będzie również testowany na pilotażowej grupie osób, co pozwoli zweryfikować jego założenia przed przygotowaniem ostatecznych rozwiązań legislacyjnych.



Projekt „Przebudowa modelu orzekania o niepełnosprawności” realizowany będzie do 31 sierpnia 2028 r. Jego wartość wynosi 180 mln zł, z czego ponad 148 mln zł stanowi wkład Funduszy Europejskich. Efektem ma być system orzekania i wsparcia, który zapewni równy dostęp do pomocy, niezależnie od miejsca zamieszkania, oraz właściwie odpowie na zróżnicowane potrzeby osób z niepełnosprawnością.

Dla osób takich jak wspomniana pani Anna oznacza to szansę na system, który zamiast kolejnej bariery stanie się punktem wyjścia do dobrze dopasowanego wsparcia. Orzeczenie ma przestać być jedynie formalnym dokumentem, a stać się narzędziem, które realnie pomaga w codziennym życiu. ■

Tekst opowiada o ważnych zmianach dla osób z niepełnosprawnościami. Chodzi o nowe zasady wydawania orzeczeń o niepełnosprawności.

Teraz system jest trudny i rozproszony.

Skupia się głównie na diagnozie medycznej i chorobie.

Ludzie muszą chodzić do wielu urzędów i opowiadać swoją historię od nowa.

Komisje rzadko pytają o to, jak człowiek radzi sobie na co dzień.

To dla wielu osób jest męczące i niezrozumiałe.

Rząd przygotowuje nowy, lepszy system.

Projekt nazywa się „Przebudowa modelu orzekania o niepełnosprawności”.

Zamiast pytać „Co panu/pani dolega?”, komisje będą pytać „Jakiego wsparcia potrzebujesz, aby możliwie najlepiej żyć i sobie radzić?”.

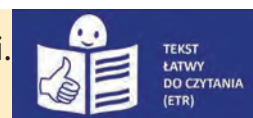
Nowy system ma:

- Patrzeć na człowieka całościowo, biorąc pod uwagę to, w jakim środowisku żyje.
- Pomóc ludziom żyć samodzielnie, pracować i brać udział w życiu społecznym.
- Zmniejszyć liczbę dokumentów, aby jedna ocena pozwalała na dobranie od razu odpowiednich świadczeń i pomocy finansowej.
- Zrozumieć to, że dwie osoby z taką samą diagnozą mogą potrzebować innej pomocy.

Teraz trwają prace i analizy.

Rząd rozmawia o nowym pomysle z osobami z niepełnosprawnością i różnymi organizacjami.

Wszystko po to, aby usunąć bariery i stworzyć system sprawiedliwy i naprawdę pomocny.



Transformacja cyfrowa w PFRON

Cyfryzacja administracji publicznej to dziś standard, a nie wybór. Instytucje publiczne w całej Europie systematycznie modernizują swoje systemy informatyczne, aby działać bezpieczniej, sprawniej i w sposób lepiej odpowiadający na potrzeby obywateli. W tym kierunku zmierza również PFRON, prowadząc prace związane z transformacją cyfrową.

DLACZEGO MODERNIZACJA SYSTEMÓW PUBLICZNYCH JEST KONIECZNA?

Systemy informatyczne wykorzystywane w administracji publicznej często powstawały wiele lat temu – w innych realiach technologicznych, prawnych i organizacyjnych. Od tego czasu zmieniło się bardzo wiele:

- ▶ wzrosły wymagania w zakresie bezpieczeństwa danych i ochrony przed cyberzagrożeniami;
- ▶ zmieniły się oczekiwania użytkowników, którzy coraz częściej korzystają z usług publicznych online;
- ▶ rozwinęły się technologie umożliwiające lepszą integrację systemów i automatyzację procesów;
- ▶ administracja publiczna funkcjonuje dziś w rozbudowanym, cyfrowym ekosystemie państwowym.

Regularna modernizacja i analiza systemów informatycznych to element odpowiedzialnego zarządzania – pozwala zapewnić ciągłość działania, zgodność z przepisami oraz gotowość na przyszłe potrzeby.



BEZPIECZEŃSTWO JAKO KLUCZOWY ELEMENT ZMIAN

Jednym z głównych powodów wprowadzania zmian jest bezpieczeństwo. Starsze rozwiązania technologiczne mogą nie spełniać aktualnych standardów w zakresie:

- ▶ ochrony danych osobowych;
- ▶ odporności na incydenty cyberbezpieczeństwa;
- ▶ zarządzania dostęпами i uprawnieniami;
- ▶ zgodności z obowiązującymi regulacjami.

Analiza obecnych systemów pozwala identyfikować potencjalne ryzyka i planować długofalowe działania wzmacniające bezpieczeństwo infrastruktury informatycznej.

NAD JAKIMI OBSZARAMI OBECNIE PRACUJEMY?

Transformacja cyfrowa w PFRON obejmuje kilka kluczowych obszarów, które opracowujemy w sposób całościowy i spójny. Oto niektóre z nich:

- ▶ **Strategia informatyzacji PFRON** – pracujemy nad kształtem długoterminowego kierunku rozwoju systemów informatycznych oraz ich roli w realizacji zadań Funduszu.
- ▶ **Mój PFRON / SONaR** – rozwijamy narzędzia wspierające obsługę użytkowników oraz dostęp do usług elektronicznych.

- ▶ **SODiR 3.0** – usprawniamy System Obsługi Dofinansowań i Refundacji pod kątem jego dalszego rozwoju i bezpieczeństwa. Projekt realizujemy z dofinansowaniem Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Cyfrowego.

- ▶ **iPFRON+** – analizujemy funkcjonowanie systemu oraz możliwości jego dalszej integracji i rozwoju.

- ▶ **SOW** – oceniamy obecne rozwiązania oraz możliwość ich dopasowania do zmieniających się potrzeb użytkowników i instytucji.

Wspólnym celem tych prac jest tworzenie zmian opartych na doświadczeniach użytkowników, które zwiększają poczucie bezpieczeństwa oraz przekładają się na prostsze, bardziej przyjazne i skuteczne systemy.

Transformacja cyfrowa to proces długofalowy, który dotyczy nie tylko technologii, ale przede wszystkim ludzi. Analiza, planowanie i stopniowe wprowadzanie zmian to inwestycja w bezpieczną, nowoczesną i dostępną administrację publiczną – gotową na wyzwania kolejnych lat. ■



ZMIANY W ORZECZNICTWIE LEKARSKIM W ZUS

Od 13 kwietnia 2026 r. obowiązują nowe przepisy w orzecznictwie lekarskim – dotyczą one osób, które mogą wydawać orzeczenia, zmian w kwalifikacjach lekarzy oraz form współpracy z kadrami orzekającą w ZUS.

Fot. Orzecznictwo_kwiecien_2026

JAKIE ORZECZENIA WYDAJE ZUS

Zgodnie z przepisami i zakresem działalności ZUS wydaje orzeczenia, które mają zastosowanie:

- ▶ przy ustalaniu uprawnień do świadczeń z ubezpieczeń społecznych i innych świadczeń, które wypłaca ZUS,
- ▶ przy realizacji zadań zleconych ZUS na podstawie innych ustaw,
- ▶ dla celów świadczeń podlegających koordynacji unijnej i dwustronnej,
- ▶ w ramach kontroli orzecznictwa o czasowej niezdolności do pracy.

Dotychczas orzeczenia te mogli wydawać wyłącznie lekarze specjaliści zatrudnieni w ZUS na podstawie umów o pracę.

CO SIĘ ZMIENIA I KTO MOŻE WYDAWAĆ ORZECZENIA

Od 13 kwietnia 2026 r., oprócz lekarzy, orzeczenia mogą wydawać również osoby, które wykonują samodzielne zawody medyczne i mają tytuł specjalisty w dziedzinie fizjoterapii albo pielęgniarstwa:

- ▶ **fizjoterapeuci** – mogą wydawać orzeczenia dotyczące rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS,

- ▶ **pielęgniarki i pielęgniarze** – mogą orzekać w sprawach niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Zmieniły się też **kwalifikacje zawodowe, które muszą posiadać lekarze orzekający w ZUS**. Na stanowiskach orzeczników mogą teraz pracować również:

- ▶ lekarze odbywający szkolenie specjalizacyjne w określonej dziedzinie medycyny,
- ▶ lekarze z 5-letnim stażem pracy w zawodzie, którzy nie mają tytułu specjalisty i nie odbywają szkolenia specjalizacyjnego.

Nowe przepisy wprowadziły też zmiany w formach współpracy ZUS z kadrą medyczną. Lekarze orzecznicy, specjaliści fizjoterapii oraz specjaliści pielęgniarstwa mogą teraz wykonywać czynności orzecznicze na podstawie **umowy o pracę albo umowy o świadczenie usług**.

Wszystkie zmiany, które obowiązują od 13 kwietnia br., to jeden z etapów całej reformy orzecznictwa lekarskiego w Polsce. Kolejne, które będą dotyczyły w szczególności organizacji postępowania orzeczniczego oraz nowego trybu wydawania orzeczeń, wejdą w życie 1 stycznia 2027 r.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej ZUS: www.zus.pl.

DNI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI maj 2026

Wsparcie na każdym etapie życia

Skorzystaj z:

- porad specjalistów ZUS
- konsultacji ekspertów z instytucji partnerskich
- materiałów informacyjnych
- warsztatów, wykładów, wydarzeń kulturalnych

Sprawdź harmonogram wydarzeń na www.zus.pl

Wszystkie wydarzenia są otwarte, a udział w nich – bezpłatny

Patronat honorowy



Partnerzy



Patronat medialny



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

INTE GRA CJA

BEZPŁATNIE!

Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji,
którzy chcą wesprzeć nasze działania,
mogą wpłacać dowolne kwoty
na cele statutowe Stowarzyszenia
Przyjaciół Integracji; nr konta:
05 1600 1462 1815 1544 4000 0019

Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie,
organizacje pozarządowe, ośrodki kultury...
do zamawiania bezpłatnej prenumeraty
pojedynczych numerów „Integracji”
lub dołączenia do wyjątkowego grona
naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo,
czyli do **PACZKI INTEGRACJI** (od 15 do 100 egz.).

**Zamówienia prenumeraty
i zgłoszenia do Paczki Integracji:**

agnieszka.sprycha@integracja.org

tel.: 519 066 481

Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl

Magazyn Integracja – Integracja.org

