

# SENIORZY, SILVERSI, STARSZACY...

# 30

INTE  
GRA  
CJA

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,  
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

6/2024 (188)



LUDZIE  
BEZ BARIER

WDZIĘCZNOŚĆ  
ZA 30 LAT

MÓJ SYN,  
MOJA DUMA

WARSZAWSKIE  
#POKOLENIA

PIERWSZA  
KADENCJA  
W SEJMIE

STANISŁAW SCHUBERT Z ŻONĄ

GARNCARSTWO  
PIĘCIU ŻYWIOŁÓW

SYSTEMY, APLIKACJE  
I GADŻETY



niepelnosprawni.pl  
www.integracja.org



# W numerze 6/2024

## ■ FAKTY I OPINIE

- 3. **Od redaktora...** • Mija kolejny rok...
- 4. **Z kraju** • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. **Jak zamówić „Integrację”?**

## ■ NASZE SPRAWY

- 8. **Listy Czytelników**
- 10. **Gość Integracji: Aleksandra Laudańska**
  - „#Pokolenia” burzą stereotypy
- 14. **Gość Integracji: Bożenna Hołownia**
  - Prawo do decyzji

## ■ WARTO WIEDZIEĆ

- 18. **29. Wielka Gala Integracji** • Pod hasłem Wdzięczność
- 22. **Medal Przyjacieli Integracji** • Halina Pawłowska: Mój syn, moja duma
- 23. **Duchowe krajobrazy** • Seniorzy
- 24. **Rozkosze umysłu** • Szczęśliwa młodość
- 25. **22. edycja Konkursu „Człowiek bez barier”**
  - Miłość do życia
- 28. **„Człowiek bez barier 2024”** • Piotr Pogon: Koneser życia
- 30. **„Senior bez barier 2024”** • Stanisław Schubert: Niepełnosprawność to nie przeszkoda...
- 32. **Profesjoniści** • Tłumacz PJM nie może być kwiatkiem do kożucha
- 35. **Promowanie czytelnictwa** • Maria Deskur: Książka jest dobra dla mózgu
- 38. **Spotkanie autorskie** • Finisaż i promocja
- 40. **Srebrna gospodarka** • Philip Larsson: Wszystko zaczyna się od małych zmian

## ■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 43. **Inny punkt widzenia** • Promocje nie dla seniorów
- 44. **Nowe technologie** • Systemy, aplikacje i gadżety
- 48. **Innowacja: sprzęt ewakuacyjny** • Freedom znaczy wolność

## ■ KULTURA I EDUKACJA

- 50. **„Laur Dostępności 2024”** • II edycja Konkursu
- 52. **Praca i pasja** • Pięć żywiołów garncarstwa
- 55. **Medytacja dnia codziennego** • Kłątwa Titonosa
- 56. **Tworzyć każdy może...** • Najważniejsza jest miłość przez duże M
- 58. **Kalejdoskop** • Filmy, seriale, spektakle i książki...
- 60. **Prawnik odpowiada** • Szukamy rozwiązań
- 62. **Informator PFRON (47)** • PFRON skutecznie wspiera dostępność
- 64. **Cyberzagrożenia** • Oszustwa romantyczne...
- 65. **Informator ZUS (59)** • Wakacje składkowe...





# MIJA KOLEJNY ROK...

# 30

**INTE  
GRA  
CJA**

Jesteśmy wdzięczni za minione 30 lat. Świętowaliśmy w normalnym rytmie pracy, za co bardzo dziękuję Zespołowi, Współpracownikom, Wolontariuszom i Czytelnikom. Wszystkie plany i zadania zrealizowaliśmy. Dostaliśmy mnóstwo gratulacji i słów uznania, a kilkoro z nas zostało uhonorowanych Złotymi i Srebrnymi Krzyżami Zasługi z rąk Prezydenta RP.

Jestem dumna i doceniam oddanie, zaangażowanie i czas poświęcony na rzecz ludzi potrzebujących pomocy, wsparcia, otuchy, a niekiedy tylko wystuchania, dzięki któremu mogą pójść dalej. Razem – co pokazała kolejna edycja Konkursu „Człowiek bez barier” – tworzymy sztafetę pokoleń, do której dołączają ludzie pełni zapału do czynienia dobra.

## ZEBRANE OWOCE

Z dumą honorujemy osoby z niepełnosprawnością podejmujące życiowe wyzwania, budzące się do życia dla siebie i z myślą o innych. To najlepsze owoce dobra zbierane przez nas pod koniec każdego roku. Jesteśmy zachwyceni siłą i hartem ducha, wydobywającymi ludzi z najcięższych życiowych dramatów na światło społecznego istnienia. To wielka rzecz, że wstają i po pozbieraniu się w nowej sytuacji pomagają i inspirują. Ich aktywność, przedsiębiorczość, nieustanna ciekawość życia, słowem: branie losu w swoje ręce imponują, a nierzadko wręcz zawstydzają życiowych maruderów.

Od tego roku będziemy nagradzać w naszym Konkursie „Seniorów bez barier”, a podkreślamy to niniejszą „Integracją”, która ma aż cztery (!) okładki. Wszyscy nasi bohaterowie – tego i każdego numeru magazynu

– zasługują na takie wyróżnienia, ale dokonaliśmy wyboru, który jest bardzo wymowny wobec wiodącego tematu. Składamy ogromne podziękowanie tym wszystkim Państwu z najstarszego pokolenia, bez których by nas nie było albo nie byłibyśmy w tym miejscu swojego istnienia i rozwoju.

## WDZIĘCZNI ZA WSZYSTKO...

Koniec roku to kres oswojonej rzeczywistości. Bez żalu przyjmują to, co mija, minęło czy ma minąć. Abraham Lincoln miał rację, kiedy doszedł do wniosku, że „w końcu to nie lata w twoim życiu się liczą, tylko życie w twoich latach”.

Nadchodzi czas refleksji, odpoczynku, zatrzymania się – święta Bożego Narodzenia, Nowy Rok, więcej spotkań, rozmów, wypoczynku. Co ten czas nam przyniesie? Czym zaskoczy, a czym sami siebie zaskoczmy? Wprawdzie nie mamy wpływu na wiele wydarzeń, ale nie zapominajmy o tym, że z najgorszej sytuacji zawsze jest wyjście. Obyśmy tylko umieli je dostrzec tak jak motywator i edukator młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, Michael Altshuler, który napisał, że „zła wiadomość jest taka, że czas leci. Dobra – że ty jesteś pilotem”.

Bądźmy wdzięczni sobie i bliskim za to, co mamy, pamiętając słowa teologa Dietricha Bonhoeffera: „W codziennym życiu rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, że otrzymujemy znacznie więcej, niż dajemy, i że tylko poprzez wdzięczność życie staje się bogate”.

Wdzięczna za wszystko...

**Ewa Pawłowska, redaktor naczelna**





## W POLITYCE



### RZĄDOWA USTAWA O USŁUGACH ASYSTENCKICH

10 grudnia br. do konsultacji społecznych trafił projekt *Ustawy o asystencji osobistej* powstały z inicjatywy Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Łukasza Krasonia, który dla portalu Niepełnosprawni.pl powiedział, że ma nadzieję, iż w I kwartale 2025 r. ustawa trafi do Sejmu. Kluczowe elementy projektu to m.in. asystencja osobista

dostępna również dla młodzieży z niepełnosprawnością, swoboda wyboru asystenta osobistego, możliwość wykonywania czynności pielęgnacyjno-medycznych przez asystenta osobistego – po przeszkoleniu i przy zgodzie asystenta i użytkownika, a także wprowadzenie mechanizmu pełnej indywidualizacji wsparcia osoby z niepełnosprawnością w ramach asystencji osobistej. (mr)

### 80 MLN ZŁ M.IN. NA OPIEKĘ WYTCHEMNIOWĄ I ASYSTENTURĘ



„Aż 80 mln złotych trafi do organizacji i przedsiębiorstw społecznych m.in. na asystentów dla osób z niepełnosprawnościami i wsparcie seniorów oraz opiekę nad dziećmi, które znalazły się w ubóstwie. 30 mln zł zostanie skierowane do obszarów poszkodowanych powodzią” – poinformowała na portalu X Ministra Funduszy

i Polityki Regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz. Zapowiedziała też, że jeśli projekt przyniesie realne zmiany w jakości usług społecznych, to ogłoszone zostaną kolejne nabory do 300 mln zł.

Projekt „Premia społeczna” oferuje wsparcie finansowe dla gmin i powiatów w zleceniu usług społecznych podmiotom ekonomii społecznej. W ramach projektu 80 mln zł trafi do organizacji i przedsiębiorstw społecznych. Z grantów będzie można pokryć 25 proc., a w niektórych przypadkach nawet do 70 proc. wartości usług społecznych zleczanych przez gminy czy powiaty podmiotom ekonomii społecznej. Projekt przewiduje co najmniej 250 grantów dla lokalnych jednostek samorządu terytorialnego: gmin i powiatów o wartości do 350 tys. zł dla jednego samorządu.

Projekt „Premia społeczna” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027 (FERS). (inf. pras.)

### DLA DOBRA WSPÓLNEGO – WOJCIECH KOWALCZYK

Wojciech Kowalczyk, „Człowiek bez barier 2019”, otrzymał Nagrodę Specjalną im. Piotra Pawłowskiego. Wręczył ją 21 listopada br. prezydent Andrzej Duda podczas gali IX edycji Nagrody Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego”.

W pozostałych kategoriach nagrody otrzymali: Marek Kamiński (Człowiek – Lider), Fundacja Małych Stópek (Instytucja – Organizacja) i Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom (Dzieło, Przedsięwzięcie – Projekt).

Konkurs miał pierwszą edycję w 2016 r. (mr)



## NA RYNKU PRACY

### ZWIĘKSZENIE DOPLAT DO WYNAGRODZEŃ



Sejm przyjął ustawę zwiększającą dofinansowania dla pracodawców do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnościami. Ustawa zakłada zwiększenie miesięcznego dofinansowania do wynagrodzeń pracowników – w następującej wysokości:

- znaczny stopień niepełnosprawności: 2760 zł (wcześniej 2400 zł);
- stopień umiarkowany: 1550 zł (wcześniej 1350 zł);
- stopień lekki: 575 zł (wcześniej 500 zł).

Podwyższone zostaną również dodatkowe dofinansowania do wynagrodzeń osób z niepełnosprawnościami, które mają tzw. schorzenia szczególne (m.in. osoby niewidome, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, całościowymi zaburzeniami rozwojowymi czy epilepsją):

- znaczny stopień: 1380 zł (wcześniej 1200 zł);
- stopień umiarkowany: 1035 zł (wcześniej 900 zł);
- stopień lekki: 690 zł (wcześniej 600 zł).

Środki na wzrost dopłat do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnościami zostały relokowane z PFRON i pozwolą na zwiększenie dopłat do wynagrodzeń z wyrównaniem od lipca br. (inf. pras.)

## W OCHRONIE ZDROWIA

### PROTESTY W OBRONIE REFORMY PSYCHIATRII

5 grudnia br. odbył się w Warszawie Nadzwyczajny Kongres Zdrowia Psychicznego, który zakończył się marszem w obronie Centrów Zdrowia Psychicznego (CZP). W marszu wzięło udział około tysiąca osób – głównie pacjentów, ale też pracowników ochrony zdrowia. Zgromadziły ich obawy przed zmianą finansowania i – co się z tym wiąże – funkcjonowania Centrów. Do obaw protestujących odniósł się podczas wspólnego posiedzenia sejmowej Komisji Zdrowia i Komisji Polityki





Społecznej i Rodziny Wojciech Konieczny, wiceminister zdrowia, który zapewnił, że CZP będą finansowane ryczałtowo i populacyjnie, w sposób kontrolowany. Dzień przed protestem Izabela Leszczyńska, Ministra Zdrowia, powołała Zespół ds. zmian systemowych w centrach zdrowia psychicznego. (mr)

## W KULTURZE

### MATKI PINGWINÓW NA NETFLIKSIE

Od listopada na platformie Netflix można oglądać serial *Matki pingwinów* opowiadający o życiu rodziców dzieci z niepełnosprawnością. Główną bohaterką jest Kama, popularna zawodniczka MMA, u której syna zdiagnozowano spektrum autyzmu. Oprócz niej widz poznaje historię Uli, mamy dwójki dzieci z zespołem Downa, Tatiany, która ma syna z SMA, a także Jerzego, wychowującego dziewczynkę z niepełnosprawnością intelektualną. Serial trafił na prestiżową listę najlepszych zagranicznych produkcji 2024 r. według „New York Timesa”. (red.)



### TEATR 21 Z NAGRODĄ MINISTRA KULTURY

W tym roku Nagrodę Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w kategorii Teatr otrzymał Teatr 21, którego aktorami są głównie osoby z zespołem Downa i w spektrum autyzmu.



Zespół zrealizował kilkadziesiąt spektakli prezentowanych na najważniejszych polskich i międzynarodowych scenach. Występował na festiwalach krajowych (m.in. Wrocław, Poznań, Gdańsk, Kraków) i zagranicznych (Praga, Berlin, Helsinki, Freiburg). W 2019 r. spektakl *Rewolucja, której nie było* został nagrodzony na Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym „Boska Komedia” w Krakowie.

Oprócz działalności artystycznej Teatr 21 zajmuje się edukacją, pedagogiką teatru, działalnością wydawniczą oraz organizuje konferencje i wykłady. Obecnie tworzy projekt Centrum Sztuki Włączającej. (red.)

### MISS + MISTER ŚWIATA NIESŁYSZĄCYCH

30 listopada br. odbyła się w Warszawie Gala Finałowa Miss + Mister Deaf Universe 2024 – wyjątkowe wydarzenie, które ma na celu promowanie społeczności osób niesłyszących oraz ich kultury na arenie międzynarodowej. Tytuł Miss zdobyła Filipinka Jasmin Ariola, a wśród panów tryumfował Polak – Krzysztof Steckiewicz. (mr)



## W SPORCIE

### PATRYK CHOJNOWSKI SPORTOWCEM ROKU

7 grudnia br., podczas gali 6. edycji Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku #Guttman2024, poznaliśmy tegorocznych zwycięzców. Statuetkę odebrał paratenista stołowy Patryk Chojnowski. W pozostałych kategoriach nagrodzeni zostali: Trener/Trenerka Roku 2024: Andrzej Ochal i Zbigniew Sajkiewicz, Organizacja Sportowa Roku 2024: Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START”, Wydarzenie Roku 2024: 52. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski Kraków 2024, Drużyna Roku 2024: Reprezentacja Polski w Ampfutbolu. Przyznano również trzy nagrody specjalne. Przyjacielem Sportu Paralimpijskiego został Robert Korzeniowski, lekkoatleta specjalizujący się w chodzie sportowym. Jest najbardziej utytułowanym polskim sportowcem pod względem liczby zdobytych mistrzostw olimpijskich. Od lat to Ambasador Polskiego Komitetu PKPar. Statuetkę Mecenasa Sportu Paralimpijskiego odebrało Ministerstwo Sportu i Turystyki. Nagrodę specjalną dla Sportu Olimpijskiego roku 2024 otrzymała drużyna szpadzistek w składzie: Aleksandra Jarecka, Alicja Klasik, Renata Knapik-Miazga, Martyna Swatowska-Wenglarczyk. (inf. pras.)



### POLKI 3. DRUŻYNĄ ŚWIATA!

Ampfutbolowa reprezentacja Polski kobiet pokonała Kenię 1:0 w meczu o 3. miejsce mistrzostw świata w kolumbijskiej Barranquilli i zdobyła tym samym brązowy medal. Były to pierwsze Mistrzostwa Świata w Ampfutbolu kobiet. Mistrzostwa wygrały Kolumbijki, a drugie miejsce zajęła drużyna z USA. (inf. pras.)



## W INTEGRACJI

### KRZYŻE ZASŁUGI

Prezydent RP Andrzej Duda wręczył 3 grudnia br., w Międzynarodowym Dniu Osób Niepełnosprawnych, odznaczenia państwowe za szczególne zasługi dla środowiska osób z niepełnosprawnością. W tym roku pięć odznaczeń trafiło do pracowników Integracji. Złote Krzyże Zasługi odebrały sekretarz redakcji magazynu „Integracja” Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha oraz dziennikarka magazynu Ilona Berezowska. Srebrne Krzyże Zasługi – członkini Zarządu Fundacji Integracja Anna Szygenda, dyrektor Centrum Integracja w Zielonej Górze Marta Rogalińska oraz dyrektor Integracja LAB Kamil Kowalski.

W gronie odznaczonych znalazły się także członkinie Koalicji „Przewijamy Polskę”: Anna Nowak, prezes Stowarzyszenia „Żurawinka” (Złoty Krzyż Zasługi), i Alicja Jankiewicz z LFOON-SW (Srebrny Krzyż Zasługi). Uhonorowany został też dr Paweł Grabowski, twórca Hospicjum Proroka Eliasza. (mr)

## „LAUR DOSTĘPNOŚCI 2024”



Podczas tegorocznej 29. Wielkiej Gali Integracji po raz drugi przyznano nagrody w Konkursie „Laur Dostępności”. To Konkurs dla najlepszych inwestycji likwidujących bariery, organizowany przez Bank Gospodarstwa Krajowego we współpracy z Integracją.

W kategorii Obiekt użyteczności publicznej i usług lokalnych nagrodzone zostało Starostwo Powiatowe w Myślenicach.

„Poznałem Piotra Pawłowskiego prawie 30 lat temu, kiedy jeszcze współpracowałem z Centrum Edukacji Obywatelskiej w Warszawie. To był wspaniały człowiek, który mówił o rzeczach wtedy nieosiągalnych dla Polaków. Cieszę się, że dzisiaj żyjemy w Polsce, która zbliżyła się do tych standardów” – powiedział, odbierając statuetkę, Józef Tomal, starosta myślenicki.

W kategorii Obiekt mieszkalny przyznano nagrody *ex aequo*: dla Spółdzielni Mieszkaniowej w Opolu za modernizację budynku przy ul. Jana Bytnara „Rudego” 12a oraz Fordońskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Bydgoszczy za modernizację 18 budynków wielorodzinnych. (mr) **Więcej na s. 50–51**

## FINIŚAŻ I PROMOCJA KSIĄŻKI

28 listopada br. w Międzypokoleniowej Klubokawiarni Domu Kultury Śródmieście odbył się finał wystawy „30 lat INTEGRACJI” pod Honorowym Patronatem Prezydenta m.st. Warszawy Rafała Trzaskowskiego. Podczas finału odbyło się spotkanie autorskie z o. Bernardem Sawickim OSB z Opactwa oo. Benedyktynów w Tyńcu, przyjacielem śp. Piotra Pawłowskiego i wieloletnim felietonistą „Integracji”. Nakładem Tyniec Wydawnictwa Benedyktynów ukazały się *Szkie medycyntyjne* z ponad 100 utworami z lat 1995–2024. (ajs)

**Więcej na s. 38–39**



## „CZŁOWIEK BEZ BARIER 2024”

Za nami 22. finał Konkursu „Człowiek bez barier” – tradycyjnie w Zamku Królewskim w Warszawie i pod Patronatem Honorowym

Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy. Główną nagrodę otrzymał Piotr Pogon z Krakowa. Za „Osobowość internetową” czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja” uznali artystę tworzącego obiekty z zapalek Przemysław Kozłowski, a Nagrodę Publiczności przyznali

Julii Kaźmierskiej, która została też „Młodym Człowiekiem bez barier”. Po raz pierwszy przyznano tytuł „Senior bez barier”, która trafił do Stanisława Schuberta z Jeleniej Góry. Wyróżniona w Konkursie została też Irena Wojtanowska. (mr) **Więcej na s. 25–31**

## WIELKA GALA NA 30-LECIE

W warszawskiej Arenie Ursynów odbyła się 29. Wielka Gala Integracji, połączona ze świętowaniem 30-lecia naszej organizacji. Wydarzenie objęte Honorowym Patronatem Prezydenta RP Andrzeja Dudy zgromadziło ponad 2 tys. uczestników. Podczas uroczystości wręczono Medale Przyjaciela Integracji, a jeden z nich otrzymała Pani Halina Pawłowska, mama założyciela organizacji i jej pierwsza wolontariuszka. Medale trafiły też do partnerów instytucjonalnych: PFRON-u, ZUS-u oraz Metra Warszawskiego, które od lat wspierają działania Integracji. (mr) **Więcej na s. 18–22**



## KONKURS SWITCH

Podczas tegorocznego 2. Forum Dostępności w Poznaniu po raz pierwszy przyznano nagrody w Konkursie Switch.

„To pierwszy w Polsce Konkurs, w którym nagradzane są produkty i usługi zaprojektowane uniwersalnie, czyli dla wszystkich, w tym osób ze szczególnymi potrzebami – podkreśla Katarzyna Rzehak, specjalistka ds. projektowania uniwersalnego Integracja LAB. – Nie nagradzamy sprzętów medycznych czy rehabilitacyjnych, ale takie, z których skorzysta każdy z nas”.

Do organizatorów trafiło aż 36 zgłoszeń od przedstawicieli różnych branż. Pierwszą nagrodę otrzymało „Kompleksowe rozwiązanie tyflograficzne dla Ogrodu Botanicznego UJ w Krakowie”, zaprojektowane przez Lecha Kolasińskiego, a wyprodukowane przez Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. (mr) **Więcej na s. 40–42**

## DOBRY WZÓR IWP

Instytut Wzornictwa Przemysłowego (IWP) po raz 31. wybrał najlepiej zaprojektowane produkty i usługi na polskim rynku. Jurorzy oceniali zgłoszenia w 23 kategoriach i podkategoriach. Jury Konkursu przyznało 19 nagród, które trafiły do zdobywców godła Dobry Wzór oraz laureatów nagród specjalnych. Jedną z nich, „Wzór Roku dla Integracji 2024”, przyznaje dział Integracja LAB. Nagrodę otrzymał system do monitorowania glikemii Free Style Libre 2, stworzony przez zespół projektowy firmy Abbott Laboratories. (mr) ■







## 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](mailto:redakcja@integracja.org)  
[www.integracja.org](http://www.integracja.org)  
 Infolinia: 801 801 015

## REDAKCJA

redaktor naczelna Ewa Pawłowska  
 sekretarz redakcji Agnieszka Sprycha  
 listy Janka Graban  
 dziennikarze Dominika Kopańska, Mateusz Różański  
 Centrum Integracja Ewa Szymczuk  
 opracowanie graficzne Mariusz Bączkowski  
 korekta Anna Postawska

## WSPÓŁPRACOWNICY

Jān Arczewski, Iłona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach,  
 Jonasz Błajeł, Katarzyna Broda, Michał Cichy, Jolanta Daniel,  
 Anna Drzewiecka, Katarzyna Figura, Dominika Filipowicz,  
 Natalia Haus-Gotaszewska, Jacek Hołub, Beata Kupryś,  
 Monika Merkel, Hanna Pasterny, Katarzyna Rzehak,  
 Anita Siemaszko, Nina Sprycha, Piotr Stanisławski,  
 Magdalena Wieczorek, Jola Wiszowata

## REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722  
 e-mail: [reklama@integracja.org](mailto:reklama@integracja.org)

## DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.  
 ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszków

e-mail: [MADZIEWULSK@quad.eu](mailto:MADZIEWULSK@quad.eu)

## DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o.  
 ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszków



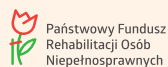
## PAPIER LEIPA ultraSKY



## OBSŁUGA 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 2024.  
 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.).**

## Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

[agnieszka.sprycha@integracja.org](mailto:agnieszka.sprycha@integracja.org)  
 tel.: 519 066 481

## Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl  
[www.integracja.org/informujemy/](http://www.integracja.org/informujemy/)  
[magazyn-integracja](http://magazyn-integracja)

Okładki: Halina Pawłowska, Maja Komorowska, Bożenna Holownia, Stanisław Schubert z żoną; fot. Adrian Stykowski, Piotr Marczak / archiwum Integracji



na Facebooku  
[www.facebook.pl/integracja](http://www.facebook.pl/integracja)



na Twitterze  
 @Niepe\_pl



na Instagramie  
[fundacjaintegracja](https://www.instagram.com/fundacjaintegracja)



na YouTube  
[integracja](https://www.youtube.com/integracja)

Zaloguj się do aplikacji  
 Citi Mobile,  
 zeskanuj kod  
 i przekaż 5 zł  
 na cele statutowe Integracji.



## Kończymy jubileuszowy rok 30-lecia działalności.

Kiedy byłam młoda, koniec roku był dla mnie dramatycznym, wręcz bolesnym kresem oswojonej mijającej rzeczywistości. Czy mieliście podobnie? W miarę przybywających mi lat bez żalu jednak przyjmuję to, co mija, minęło czy ma minąć. Może na tym polega dojrzałość? Teraz wiem, że Abraham Lincoln miał rację, kiedy doszedł do wniosku, że „w końcu to nie lata w twoim życiu się liczą, tylko życie w twoich latach”. A jakie Wy macie doświadczenia z przemianami doczesności? Jak zawsze chętnie poznamy Wasze zdanie.

Czekamy na nowy rok. Jesteście ciekawi, co przyniesie? Czym nas zaskoczy, a czym zaskoczymy samych siebie?

Wszystkim Czytelnikom życzę codziennej dzielności i aktywności wobec pojawiających się wyzwań. Wprawdzie nie mamy wpływu na wiele wydarzeń, ale nie zapominajcie o tym, że z najgorszej sytuacji zawsze jest wyjście. Obyśmy tylko umieli je dostrzec!

Dedykuję Wam na kolejne miesiące 2025 r. słowa motywatora i edukatora młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, Michaela Altshulera: „Zła wiadomość jest taka, że czas leci. Dobra – że ty jesteś pilotem”.

## KLUCZ DO DIALOGU

Jak wpadliśmy na „Integrację”? Czasopismo z wierszami czekało na mnie wśród innych w przychodni. Nie miałem w upalny dzień gdzie włożyć recept i skierowania do analizy, więc sięgnąłem po gazetę. Miałem przed sobą drogę przez całe miasto.

Zarządzający przychodnią dbają o to, żeby coś było na stoliku. A wiersze w czasopiśmie, jako krótka forma, zawsze przykuwają moją uwagę. Jestem ciekawy, jak piszą inni, czy są tradycyjni w swojej poezji, czy raczej odlotowi. Miło mnie zaskoczył ten materiał, a przy okazji i na inne tematy.

W numerze, o którym wspominam, była relacja z 13. Ogólnopolskiego Konkursu Poezji „Słowa, dobrze, że jesteście”. Kiedy pokazałem ją kolegom i koleżankom, byliśmy zachwyceni i zdumieni. To prawdziwa poezja i słowa o życiu. Gratulujemy laureatom. Chciałoby się więcej takich wierszy, bo czułem niedosyt. Podczas lektury przestałem wierzyć, że autorzy mają jakkolwiek



## CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:  
„Integracja”, ul. Dzielna 1  
00-162 Warszawa  
e-mail: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org)

dysfunkcję. Laureaci uświadomili mi, że nie jestem doskonała, ponieważ nie cenię swojej sprawności i zdrowia. Taka refleksja mobilizuje do taskawszego spojrzenia wokół i zauważenia innych.

Poznane wiersze mają ważne przesłanie. Nie od dziś rozmyślałam o niepełnosprawności. Pani Annie Dymnej jestem wdzięczny za jej zaangażowanie w poezję, zachęcanie ludzi do pisania, pokazanie klucza do dialogu, do integracji.

My powstaliśmy jako Salonik Cieszyński 19 lipca 2021 r. w gorzkim czasie pandemii.

*W imieniu Saloniku Cieszyńskiego Staszek Malinowski*

■ **OD REDAKCJI:** Kochani Cieszynianie, oto siła integracyjnego działania. Jesteśmy pod wrażeniem tego, że poezja konkursu Anny Dymnej, skierowanego do osób z niepełnosprawnością, może być inspiracją dla miłośników i twórców poezji. Jak napisał książd-poeta Jan Twardowski: „Bóg czyta wiersze na śmierć zapomniane / od razu ważne, nie prosząc nikogo (...) / tak bliskie, że nie drukowane (...) / tak zapomniane, że Pan Bóg pamięta”. Twórczość pomogła Wam przetrwać trudne pandemiczne osamotnienie, a teraz wychodzicie do lokalnej społeczności, i to jest piękne. Zauważamy też, że po 30 latach istnienia naszego pisma nadal jest ono odkrywane! Ma to swój urok!

## GÓROTERAPIA

Wycieczka górską na Grojec osób niewidomych i słabowidzących 10 czerwca 2024 r. była prowadzona przez przewodnika beskidzkiego PTT o/Bielsko-Biała Roberta Słonkę. Wzięli w niej udział członkowie Polskiego Związku Niewidomych (Koło w Bielsku-Białej i Żywcu). Ciekawostką było wykorzystanie tablic edukacyjnych „Panorama z Grojca”, wykonanych przez członków i sympatyków Klubu Górskiego PTT „Razem przez świat”, czyli uczestników i opiekunów Środowiskowego Domu Samopomocy w Pewli Wielkiej.

Górskie panoramy edukacyjne powstały podczas zajęć w ośrodku w ramach programu Góroterapia. Dzięki temu osoby niewidzące oraz słabowidzące mogły „dotknąć” gór otaczających Kotlinę Żywiecką. Warte podkreślenia jest to, że członkowie Polskiego Związku Niewidomych chętnie uczestniczyli w wycieczce i pomimo nie najlepszej pogody przemierzyli szlak o długości prawie 12 km (Dworzec PKP – Średni Grojec – Browar w Żywcu – Dworzec PKP). Planowane są kolejne wycieczki, podczas których osoby niewidzące i słabowidzące będą poznawały beskidzkie szlaki.

**Robert Słonka**  
terapeuta zajęciowy / przewodnik beskidzki





■ **OD REDAKCJI:** Oto przykład tego, że nie ma rzeczy niemożliwych. Potrzeba tylko miłości, pasji i przede wszystkim opiekunów-przewodników, których góry zaraziły miłością do ludzi. Polecamy takie wycieczki każdemu, aby poznał swoje ograniczenia i radość z ich pokonywania.

## POMIMO – ŻYĆ!

W listopadzie obchodziłam urodziny. W tym roku szczególnie ważne i wzruszające. Dostałam drugie życie. Jestem kobietą w średnim wieku, do niedawna aktywną zawodowo. Pracowałam wiele lat w bibliotekach publicznych i szkole. Kochałam wymyślać, organizować i prowadzić warsztaty czy spotkania. Kontakt z ludźmi jest dla mnie bezcenny. Niestety dostałam diagnozę: rak złośliwy języka. W styczniu przeszłam trudną operację, trzy miesiące temu radioterapię. Z dnia na dzień życie zmieniło barwy. Łatwo nie jest, ale się nie poddaję. Przechodzę terapię neurologopedyczną, piję i jem nadal przez PEG-a. Uzyskałam orzeczenie o niepełnosprawności.

Zawsze lubiłam pisać, redagować teksty. Pomyślałam, że zacznę spisywać swoje przeżycia. Nowotwory głowy i szyi nie należą do „najpopularniejszych”, ale niestety ich przybywa.

Założyłam blog *Historia z 9. pietra*. Mam nadzieję, że ktoś chorujący na raka będzie mógł w moich postach odnaleźć pokrewną duszę z podobnymi doświadczeniami. A ludzie zdrowi albo znający chorą osobę – informacje, emocje, jak to jest, czego można się spodziewać, jak żyć „pomimo”.

Zachęcam do zaglądania na blog, podaję linki: <https://historia9pietra.blogspot.com>; <https://tiny.pl/1vpkvn2b>.

**Magdalena A.**

■ **OD REDAKCJI:** Przepiękna wola życia. Przykład odwagi i zaufania do medycyny i lekarzy. Teraz może Pani oddawać otrzymane dobro ludziom potrzebującym otuchy, motywacji do życia i zrozumienia. Czytelników zachęcamy do czerpania z Pani źródła pełnego dobrych emocji.

## LEKI BEZ RECEPTY

Od ponad 20 lat jestem otwarty na różnego rodzaju pomoc drugiemu człowiekowi. Tym razem zostałem poproszony o odwiedzin w szpitalu psychiatrycznym. Parę lat temu byłem na oddziale dla dzieci z grupą wolontariuszy międzynarodowej grupy *Omnes Gentes*, dlatego też odwiedzin w takim miejscu nie były mi obce.

Jak one przebiegają? Gdy podchodzę do drzwi, muszę zadzwonić, by salowa czy pielęgniarka je otworzyła. Zawsze jest też pytanie, do kogo, a później jestem już w środku budynku. I drzwi się zamykają.

W szpitalu jest parę sal i gdy zna się numer, można wejść do danej osoby. Czasami pacjenci w salach mają swój telewizor lub radio, by obejrzeć mecz, posłuchać muzyki lub wiadomości, i można wtedy odnieść wrażenie, że to dom, a nie oddział.

W miejscu, gdzie jestem, jest mały ogród i ławeczki; przy ładnej pogodzie można usiąść i porozmawiać.

Gdy siadam z osobą, którą odwiedzam, to czasami podchodzi jej znajomy i zaczynamy rozmawiać we trójkę, a ja mam wrażenie, jak byśmy się znali od dawna. O dziwo, nie są to rozmowy o lekach, chorobie, ale dniu codziennym, tęsknocie za bliskimi, o tym, że niedługo wyjdą na parę dni, o planach i przeszłości. Czasami słyszę: „dzięki panu się uśmiecham”, a ja jedynie uczestniczę w rozmowie. Czasami to wystarczy, a czasami przynoszę też posiłki, które ktoś chciałby zjeść.

Niedawno podeszła do mnie dziewczyna, ładnie się przywitała i chwilę porozmawialiśmy. I wtedy pomyślałem, że wystarczy być otwartym na to, aby człowiek mógł nawiązać kontakt. Aby się uśmiechnął.

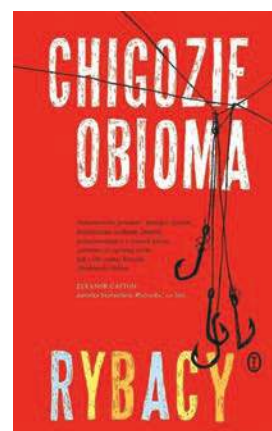
Pamiętam zdarzenie, gdy w odwiedziny do pacjenta przyszli bliscy. Takiego przywitania, tylu też to nigdy nie widziałem. Tego się nie da opisać. I wtedy przypomniałem sobie hasło mojego Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”: „Drugi człowiek zmienia wszystko”.

Może nas wprowadzić do szpitala psychiatrycznego i z niego wyciągnąć, ponieważ drugi człowiek – poza pomocą lekami i terapią – wspomaga leczenie. O tym niekiedy zapominamy. Chciałbym, abyśmy spojrzeli na choroby psychiczne z innej perspektywy, że to źle działają emocje, bo człowiek w gruncie rzeczy jest dobry. Chciałbym, abyśmy takie osoby otoczyli opieką.

Mamy koło siebie ludzi, którzy zmagają się z różnymi problemami. Bądźmy więc tymi, którzy mogą komuś zmienić życie na lepsze. Nie bójmy się, bo drugi człowiek czeka na obecność i miłość, a to są leki, które możemy mu dawać bez recepty.

**Sylwester Zams**

■ **OD REDAKCJI:** Wypowiedź Pana Sylwestra, wolontariusza w Stowarzyszeniu „mali bracia Ubogich” i byłego asystenta Jana Arczewskiego (1960–2023), nagradzamy książką *Chigoziego Obiomy Rybacy* (Wyd. Literackie) – o miłości i braterstwie, które zagoją każdą ranę. ■



# „#POKOLENIA” BURZĄ STEREOTYPY

Już ponad 60 numerów „#Pokoleń” trafiło do Czytelników w Warszawie. Jak się zaczęła ta przygoda dla redaktor naczelnej Aleksandry Laudańskiej i co się zmieniło od 2018 r., gdy podjęła się zrobić pierwszy numer w dwa tygodnie? Jak się jej pracuje z m.in. dyplomata, ekonomistą, sędzią sportową, politolożką czy marketingowcem... i wieloma innymi emerytowanymi profesjonalistami – teraz w roli dziennikarzy?



**Agnieszka Sprycha**

wydawczyni, redaktorka, sekretarz redakcji „Integracji”, kuratorka wystaw, stypendystka ministra kultury w kategorii sztuki wizualne

**Agnieszka Sprycha: Czym jest pismo „#Pokolenia”? Kto wymyślił tytuł i koncepcję? Kto je zaprojektował? W czym jest takie samo jak inne pisma, a w czym inne?**

**Aleksandra Laudańska:** „#Pokolenia” to miesięcznik warszawskich seniorów wydawany przez urząd miasta. Pomysł na pismo kierowane do dojrzałych mieszkańców Warszawy narodził się w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych. Miasto dawało dotację na inny projekt wydawniczy, a gdy ona się skończyła, pojawił się pomysł, żeby wydawać własne pismo. W pierwotnym założeniu miał to być portal internetowy, ale on nie trafiałby do seniorów niescyfryzowanych, więc zapadła decyzja, żeby wydawać pismo drukowane. Jego redakcja miała być z założenia międzypokoleniowa, stąd nazwa „#Pokolenia”. Ogłoszono konkurs na redaktora naczelnego. Do końca nie wiem, jaki był klucz w wyborze pierwszej redaktor, grafika i sekretarza redakcji. Zespół został mi przedstawiony na początku września 2018 r. i od razu przystąpiliśmy do pracy, bo pierwszy numer miał być gotowy na... 17 września (!). Grafik, Bohdan Pułpuszko, zaprojektował logo i makietę, a my z Marzeną Michałek, pierwszą redaktor, zajęliśmy się tworzeniem tekstów i zamawianiem ich u autorów sprawdzonych przez nas przy innych projektach. Czas bardzo nas gonił. Projekt był pilotażowy – mieliśmy wydać trzy numery, a potem miała nastąpić ewentualna decyzja o jego kontynuowaniu. Okazało się, że „#Pokolenia” zostały przyjęte pozytywnie – ewidentnie było zapotrzebowanie na estetycznie zaprojektowane czasopismo, które łączy lifestyle z informacją miejską, a jednocześnie burzy stereotypy na temat starości. To jest to, co nas wyróżnia. A także to, że czytelnik nie znajdzie u nas reklam.

**Jak powstaje pismo dla ludzi dojrzałych?**

Od początku wydawcą jest Urząd m.st. Warszawy, działający w tym przypadku poprzez Centrum Aktywności Międzypokoleniowej (CAM). Pomysłodawcom zależało, żeby redakcja współpracowała z Warszawską Radą Seniorów (WRS), ale pamiętam, że na początku szło to trochę opornie – na pierwsze spotkanie przyszły tylko trzy panie. Była wśród nich Bożena Borys, która poddała pomysł prowadzenia rubryki z ćwiczeniami – i robi ją od numeru 2. do dziś. Gdy zapadła decyzja o kontynuowaniu projektu, pojawiło się więcej osób chętnych do współpracy: emerytowane redaktorki i redaktorzy, a także zdolni amatorzy. Zespół autorski trochę się zmienia: dochodzą nowe osoby, inne przestają pisać, ale kilka osób jest z nami od początku – jak Marzena Michałek, która redaguje teksty i pisze własne, robi także wiele wywiadów. Ja również piszę i redaguję. Potem wszystkie artykuły trafiają do korektorki Dagmary Deski – także jest z nami od początku. Skład robi Michał Laudański (zbieżność nazwisk nieprzypadkowa, to mój brat). Dzięki niemu ten pierwszy numer ukazał się na czas, bo okazało się, że redakcyjny grafik nie bardzo miał doświadczenie w przygotowaniu takiej publikacji do druku. I Michał już został, w dziedzinie DTP jest bezkonkurencyjny.

**Czy 12 tys. egz. nakładu to dużo czy mało na potrzeby dojrzałych mieszkańców Warszawy?**

Słyszymy głosy, że nakład przydałby się większy, ale tu ograniczają nas założenia przetargu, a one wynikają z budżetu, jaki miasto może przeznaczyć na projekt. Małgorzata Żuber-Zielicz, która do niedawna przewodniczyła Warszawskiej Radzie Seniorów, zaproponowała, żeby na okładce był wyraźny napis: „Przeczytaj i przekaz dalej”. Zachęcamy więc do dzielenia się swoim egzemplarzem z innymi. Pismo w postaci PDF jest również dostępne na stronie CAM.

**Kim są autorzy? Czy to tylko seniorzy? Lubią to określenie i tak o sobie mówią? Czy publikują w piśmie osoby w wieku minimum 60+, czy mogą być młodsze,**





Aleksandra Laudańska  
– redaktor naczelna  
„#Pokoleń”  
od pierwszego numeru

### **gdyż mają już status emeryta? Proszę o nich opowiedzieć.**

Nie mamy sztywnych zasad, jeśli chodzi o wiek autorów, chociaż rzeczywiście dominują osoby na emeryturze, w większości 70+. Dzięki temu, że tematy zgłaszają i realizują rówieśnicy grupy docelowej, pismo osiągnęło taki sukces. Jednak gościnnie pisali i piszą dla nas także 40-latkowie, a kilka razy publikowaliśmy artykuły studentek. Międzypokoleniowość jest dla nas naprawdę ważna. I w ogóle różnorodność – część osób ma za sobą długie doświadczenie zawodowe jako dziennikarze, część to osoby, które zawodowo zajmowały się czymś innym, ale zawsze ciągnęło je do pisania. Mamy na koncie kilka późnych debiutów. Lubię je szczególnie – bo wspaniale jest patrzeć, jak ludzie dojrzały się rozwijają i spełniają marzenia. Proszę zauważyć: nie powiedziałam „seniorzy”. Wbrew oficjalnej nazwie pisma staramy się nie epatować tym określeniem, bo wiele osób po prostu go nie lubi.

Osobą, która bardzo rozwija się pisarsko na emeryturze, jest Andrzej Zawadzki – wcześniej ekonomista i wykładowca akademicki, a dziś wspaniały felietonista, autor reportaży i wywiadów, nie tylko w „#Pokoleniach”. Sześć lat temu wpadł mu w ręce numer pisma i zgłosił się do mnie, że chętnie by coś dla nas napisał. A że to,

co przysłał, świetnie się czytało, więc opublikowaliśmy ten materiał. I Andrzej został z nami na stałe. Jest niezmiernie płodnym autorem – ma na koncie nawet kilka książek i nagród w konkursach, w tym „O brzytwę Pilcha”, organizowanym przez „Politykę”.

Jak wspomniałam, od początku jest z nami Bożena Borys, absolwentka krakowskiej AWF, wieloletnia trenerka i sędzia sportowa, propagatorka zdrowego stylu życia, autorka książek i programów telewizyjnych z tej dziedziny. Jej rubryka powstaje w tandemie rodzinnym – Bożena przygotowuje ćwiczenia i je wykonuje, a jej mąż Andrzej robi zdjęcia. Razem mają 169 lat!

Niewiele krócej niż Bożena jest w redakcji Halina Molka – dr nauk ekonomicznych i politolog, dziennikarka, kiedyś właścicielka lokalnej stacji telewizyjnej, a potem dyrektorka biura administracyjnego Polskiego Radia. Halina pisze teksty poradnikowe dotyczące prawa i finansów, ale jest też autorką świetnych życiowych reportaży.

Współpracuje z nami również Barbara Wizimirska – dr nauk o polityce. Publikowała głównie na temat Azji Południowej i była redaktorką naukową „Rocznika Polskiej Polityki Zagranicznej”. Od 2004 r., czyli od przejścia na emeryturę, pani Basia działa aktywnie w Falenicy, gdzie mieszka: pisze książki o Falenicy



„#Pokolenia” ukazują się od września 2018 r. co miesiąc. Redaktor naczelna od 1. numeru jest Aleksandra Laudańska

oraz sztuki teatralne wystawiane w tamtejszym domu kultury. W „#Pokoleniach” publikuje najczęściej swoje felietony.

W zespół redakcyjny wrosł też na stałe Włodzimierz Zdunowski – emerytowany dyplomata, obieżyświat, oraz Daniel Wójtowicz – wieloletni dyrektor marketingu, kiedyś w Telewizji Polskiej, potem w Teatrze Rampa. Obaj to koneserzy sztuki i piękna przyrody – zabierają naszych czytelników na odwiedzone przez siebie wystawy i w ciekawe miejsca na Ziemi, dokąd często docierają na rowerach.

Nie mogę nie wspomnieć o Dariuszu Pietrzaku – artyście, który od pierwszego numeru tworzy precudne ilustracje do rubryki „Rozrywka”. Sąsiadką, bardzo lubianą, rubrykę „Siłownia Pamięci” tworzy Marta Tafil-Dalach z Fundacji Stocznia.

**Pismo jest bezpłatne i związane z urzędem miasta. Ogranicza to zamieszczanie reklam i tekstów sponsorowanych, ale też wymaga materiałów z biura prasowego urzędu. Jak to godzicie? Czy pismo musi być akceptowane przed drukiem przez urzędników?**

Miasto bardzo niewiele ingeruje w zawartość numerów. Regularnie publikujemy plakaty na temat inicjatyw miejskich kierowanych do ludzi starszych, np. o programie „Złota Rączka”, Biurze Karier, które działa w CAM „Nowolipie” czy o Budżecie Obywatelskim. Gdy dzieje się coś nowego lub ważnego, jak inauguracja projektu „Seniorze. Babciu, Dziadku... Nie daj się oszukać. Bądź bezpieczny!”, to powstaje na ten temat osobny materiał. Relacjonujemy również takie wydarzenia, jak gala konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom” czy Warszawskie Dni Seniora. Stały punkt każdego numeru to rozkładówka z listą wydarzeń kierowanych do dojrzałych warszawiaków oraz wieści z Warszawskiej Rady Seniorów.

Całość zatwierdza Rada Programowa pisma. W jej skład wchodzi: dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Marta Jakubiak, dyrektor CAM „Nowolipie” Joanna Dolińska-Dobek, wiceprzewodnicząca WRS Beata Jaroszyńska oraz ja – redaktor naczelna. Przez sześć lat istnienia pisma mieliśmy raptem kilka przypadków, kiedy jakiś tekst „spadł”, i kilka ingerencji w treść – zupełnie słusznych. Muszę stwierdzić, że mamy naprawdę bardzo dużą swobodę w tworzeniu pisma.

Ale fakt: nie ma mowy o reklamowaniu jakichkolwiek przedsięwzięć komercyjnych.

**Jaki jest odbiór pisma przez czytelników? Chwalą czy też krytykują? Piszą do redakcji, przychodzą na spotkania? Mają jakieś oczekiwania co do tematów lub konstruktywne uwagi?**

Dochodzą do nas głównie pochwały – najczęściej przekazywane ustnie jako relacja czyichś słów, ale też bezpośrednio. Ostatnio byliśmy z dyrektorką Joanną Dolińską-Dobek na spotkaniu WRS i jeden z członków rady, o którym pamiętam, że sześć lat temu był krytyczny, tym razem zrecenzował pismo pozytywnie. O tym, że to prawdziwe opinie i raczej powtarzalne, świadczy fakt, że stali czytelnicy przychodzą do CAM i pytają, kiedy będzie nowy numer „#Pokoleń”, a w miejscach, gdzie pismo jest wystawiane, szybko znika ze stojaków. Listów i mejli dostajemy bardzo niewiele. Czasami ktoś do mnie podchodzi podczas wydarzeń i mówi o jakimś pomysłach czy problemie, o którym warto napisać. Czasami ktoś przychodzi na nasze comiesięczne spotkanie redakcyjne i też zgłasza temat. Staramy się wychodzić temu naprzeciw.

**Czy są w piśmie honoraria, czy praca jest wolontaryjna? Można dołączyć do zespołu? Jeśli tak, to jako autor czy też w innych rolach?**

Z autorami podpisujemy umowy i im płacimy. Stawki nie są wysokie. Początkowo był pomysł, żeby pisanie było wolontaryjne, ale miałam opór – trudno oczekiwać od profesjonalistów, żeby wykonywali pracę za darmo, a dodatkowe pieniądze zawsze się przydają, szczególnie emerytom. Chociaż wiele osób mówi, że nie chce wynagrodzenia, bo raz – to pisanie sprawia im przyjemność, a dwa – pisać do „#Pokoleń” to dla nich nobilitacja, ale tu jesteśmy stanowczy: wynagrodzenie, nawet symboliczne, musi być.

Jesteśmy zawsze otwarci na „świeżą krew”. Ostatnio bardzo wzmocniła się męska grupa w redakcji, więc szczególnie gorąco zapraszamy piszące panie. Nie zapowiada się, żebyśmy robili nabór do innych ról.

**W piśmie jest wiele zdjęć z banku Pexels. To powszechna w mediach praktyka, ale czy to oznacza, że seniorzy nie fotografują, nie zasypują redakcji zdjęciami?**

Zdjęć nie dostajemy w ogóle. Do niektórych artykułów autorzy robią zdjęcia sami. Do ilustrowania tekstów





posiłkujemy się bazą zdjęć CAM, zasobami urzędu miasta i wspomnianym bankiem darmowych zdjęć Pexels. To akurat wynika głównie z tego, że w umowie mamy zapis, iż prawa do tekstów i zdjęć musimy przenieść na zamawiającego, czyli miasto. I to rodzi problem z korzystaniem ze zdjęć z płatnych tzw. stocków. A znowuż na to, żeby płacić za zdjęcia fotografom, nie mamy budżetu.

**Pismo ma też wersję elektroniczną, stronę. Czy jest ona dostępna wg standardów WCAG 2.1? Kto ją prowadzi? Seniorzy?**

Pismo ma podstronę w witrynie CAM „Nowolipie”, prowadzoną przez pracowników CAM, stworzoną wg standardów WCAG 2.1. Sam PDF jest przygotowany pod czytniki, z których korzystają osoby niedowidzące.

**Czy wokół pisma powstała społeczność? Macie Państwo spotkania, na których można się pojawić?**

Nasze comiesięczne spotkania są otwarte dla wszystkich. Czasami ktoś z czytelników dołączy, ale rzadko. Prędzej to osoby zainteresowane pisaniem, najczęściej zachęczone przez kogoś z autorów, przez osoby z WRS czy CAM. W latach 2022–2023 prowadziliśmy Klub „#Pokoleń” – spotkania z autorami i bohaterami tekstów, ale nie przychodziło na nie dużo osób, więc je zawiesiliśmy. Gdy to analizujemy, to wychodzi nam, że jesteśmy postrzegani jako elitarni, więc hermetyczne grono. Niestety, bo naprawdę jesteśmy bardzo otwarci i życzliwi. A nasze spotkania dotyczą najróżniejszych tematów i często wychodzimy z nich z poczuciem „Wow! Co tu się zadziało!”. Energia jest niesamowita.

**Jak „#Pokolenia” sytuują się na tle pism dla seniorów w Polsce? Jak ocenia Pani ten segment prasy? Istnieją pisma koncernów mediowych, płatne, tanie, ale raczej o charakterze poradnikowym. Oferując tematy: kulinaria, zdrowie, wspomnienia z PRL-u itp., traktują jednak ludzi 60+ stereotypowo.**

To, że jesteśmy odbierani jako elitarni, wynika, myślę, z tego, że jesteśmy wydawnictwem „premium”. „#Pokolenia” mają dobre teksty, doskonale zredagowane, poddane dokładnej korekcie, estetycznie złożone i wydane na papierze wysokiej jakości. Ile razy rozmawiamy o tym, jak zwiększyć nakład lub objętość, tylekroć pada pomysł: „Dajmy tańszy papier”. Upada on pod licznymi głosami, że wysoka jakość jest ważna i trzeba ją zachować. Chcemy dawać czytelnikom pismo, z którym przyjemnie jest obcować. Które ma wartościowe treści i ładną grafikę. Uprzejmnia życie i inspirowanie. Właśnie dlatego odżegnujemy się od stereotypowego traktowania ludzi 60+.

Co do innych pism dla seniorów – chyba stworzyliśmy osobną kategorię. Nie infantylizujemy ludzi starszych i nie próbujemy im wcisnąć żadnych produktów – co jest chyba najczęstszym podejściem. Nasi autorzy mówią o godności, którą „#Pokolenia” – na tle różnych działań medialnych – przywracają ludziom starszym.

**Jak Pani trafiła do redakcji „#Pokoleń”? Nie jest Pani w wieku senioralnym. Proszę opowiedzieć, czym jeszcze się Pani zajmuje?**

Kiedy trafiłam do „#Pokoleń”, miałam 44 lata. W sierpniu 2018 r. dowiedziałam się, że miasto chce wydać pismo dla seniorów i będzie konkurs na redaktor naczelną. Powiedziała mi o tym obserwatorka mojej strony Facebookowej „AgeFree – wolni od metryki”. Uważała, że świetnie bym się nadała i powinnam wziąć udział w tym konkursie. Był dwuetapowy: w pierwszym mieliśmy zadania do wykonania na komputerze, w drugim etapie była rozmowa, którą prowadziła Joanna Dolińska-Dobek. Pamiętam, że pierwsze pytanie brzmiało: „Czy jest pani w stanie oddać pierwszy numer do druku 17 września?”. A, przypominam, był początek miesiąca, chyba 2 września. Śmieję się do dziś, że wygrałam konkurs, bo po chwili zastanowienia odpowiedziałam z przekonaniem, że tak, dam radę. Nikt normalny raczej nie podjąłby się czegoś takiego – mieliśmy tylko tytuł pisma i parametry objętości i formatu. Wszystko trzeba było stworzyć od zera. Znajoma, która też chciała wziąć udział w konkursie, stwierdziła, że w dwa tygodnie to szaleństwo. Na to trzeba dwóch miesięcy.

**To było szaleństwo oznaczające pracę dzień i noc i umiejętność motywowanie zespołu nieznaną się wcześniej ludzi.**

Wcześniej pracowałam w redakcji „M jak mieszkanie” i tam nauczyłam się wszystkiego. Potem byłam redaktor naczelną dwóch czasopism lifestylowych wydawanych na tablety. Z wykształcenia jestem architektką, taką po politechnice, ale zawodowo od lat zajmuję się mediami – tradycyjnymi i nowymi. Do tego bardzo mnie zajmują wszelkie tematy związane ze starzejącym się społeczeństwem, i to praktycznie od dziecka. Szczególnie edukacja do długowieczności i związana z nią profilaktyka zdrowotna, czyli projektowanie dobrej, aktywnej starości oraz burzenie stereotypów i przesuwanie granic starości. Fascynują mnie ludzie, którzy nie kłaniają się swojej metryce.

Poza prowadzeniem „#Pokoleń” zajmuję się marketingiem – tworzę strategię komunikacji dla firm i często też je realizuję, przygotowując różnego rodzaju treści. Zainicjowałam m.in. powstanie cyfrowego projektu edukacyjnego dla kobiet na temat menopauzy: „Mameno – e-doula menopauzy”. Napisałam książkę na ten temat pt. *Biohacking menopauzy. Zrozum zmianę, zaakceptuj ją i żyj długo w zdrowiu*. Premiera planowana jest na pierwszy kwartał 2025 r. Studiuję też zdrowie publiczne na Akademii Techniczno-Artystycznej Nauk Stosowanych – za parę lat chciałabym zainicjować rewolucję w podejściu do zdrowia dojrzałych kobiet. Lubię robić rewolucje.

**I tego Pani życzę! Kolejnych rewolucji, sukcesów i wolności – która, jak widać, jest możliwa w mediach, a do tego przynosi satysfakcję i codzienną radość. ■**

# PRAWO DO DECYZJI

**Jak sama przyznaje, wahala się, czy przyjąć mandat poselski i zamienić działalność społeczną na pracę w parlamencie. Dziś chce reprezentować seniorów i osoby z niepełnosprawnością, zabiegać o ich prawa i o to, by ich głos był słyszany, a potrzeby respektowane. Posłanka Trzeciej Drogi Bożenna Hołownia mówi m.in. o swojej wizji polityki senioralnej i zmian w domach pomocy społecznej.**



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**Mateusz Różański: Jak to się stało, że została Pani polityczką i obecnie jedyną osobą z widoczną niepełnosprawnością w Sejmie?**

**Bożenna Hołownia:** Od zawsze działałam społecznie i moja działalność polityczna jest tego przedłużeniem.

Dałam się namówić na startowanie z listy Trzeciej Drogi i jak się okazało, osiągnęłam bardzo dobry wynik – czwarty w Warszawie. Gdy Michał Kobosko dostał się do Europarlamentu, zajęłam jego miejsce w Sejmie. Przez pewien czas zastanawiałam się, czy nie zrezygnować, ale jeden z wyborców przekonał mnie, w bardzo dosadnych słowach, bym tego nie robiła. Więc to, czym zajmowałam się jako społeczniczka, teraz będę robiła jako posłanka.

**Co jest myślą przewodnią Pani aktywności społecznej, która teraz stała się działalnością polityczną?**

Swoją działalność zaczęłam od pracy z młodzieżą – byłam instruktorką w harcerstwie. Dzisiaj skupiam się na sprawach seniorów – jestem animatorką w projekcie senioralnym realizowanym przez Caritas Polska. Poza tym oczywiście bliskie są mi tematy dotyczące osób z niepełnosprawnością.

**W tej kadencji Sejmu sprawy dotyczące tych środowisk wybrzmiewają jak nigdy wcześniej i wydaje mi się, że nie da się ich wyciszyć.**

Nie da się, bo seniorzy stają się coraz większą częścią naszego społeczeństwa i nie da się ignorować ich potrzeb. Choćby dlatego, że bez sensownej polityki senioralnej nie uda się utrzymać obecnego systemu, gdyż coraz mniej młodych ludzi pracuje na coraz większą liczbę emerytów. Poza tym trzeba ludziom starszym zapewnić choć minimalny komfort życia. Do tej pory ten obowiązek spoczywał na rodzinach, ale taki model już się wyczerpuje. Statystyki dotyczące ubóstwa seniorów pokazują, że trzeba się tym zająć. Z drugiej strony jest ogromna grupa osób z niepełnosprawnością,

które chciałyby i mogłyby pracować, żyć aktywnie, gdyby zapewnić im odpowiednie wsparcie. Jeśli ktoś mieszka w Warszawie, to jeszcze ma na to szanse, ale w mniejszych miejscowościach takie osoby są niestety wykluczone systemowo.

**Tuż przed naszą rozmową do konsultacji publicznych trafił rządowy projekt ustawy o usługach asystenckich. Co Pani o nim myśli?**

Ta ustawa tak naprawdę czekała już od września, a to, że będzie przygotowana, wiadomo od początku kadencji. Ustawa o usługach asystenckich była jednym ze sztandarowych haseł Łukasza Krasonia, mojego kolegi z Polski 2050 i obecnego Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Rządowy projekt jest bez porównania lepszy niż ten, który przygotowała Kancelaria Prezydenta. Oznacza też, że trudno będzie tę ustawę wprowadzić w życie, gdyż będzie wymagała więcej wysiłku i nakładów finansowych. Dlatego, jak sądzę, tak długo trwało, zanim zajął się nią rząd. W każdym razie my w Sejmie bardzo niecierpliwie czekamy, by tą ustawą się zająć.

”Wyzwaniem będzie nie przekonanie posłów do zagłosowania za ustawą o asystencji osobistej, ale zapewnienie na nią środków w budżecie państwa.”





### **Bożenna Hołownia**

– posłanka X kadencji z listy Trzeciej Drogi w okręgu warszawskim. Zdobyła 22 593 głosy. Należy do Stowarzyszenia Polska 2050 Szymona Hołowni. W 1977 r. ukończyła studia z geografii na Uniwersytecie Warszawskim. Specjalizowała się w hydrologii, pracowała w Instytucie Meteorologii i Gospodarki Wodnej oraz Regionalnym Zarządzie Gospodarki Wodnej w Warszawie. Później została dyrektorką w firmie świadczącej usługi internetowe, gdzie do czasu przejścia na emeryturę pracowała jako informatyk. Przez ponad 20 lat działała w harcerstwie, była m.in. komendantką szczepu i zastępczynią komendanta hufca. Po objęciu mandatu europosła przez Michała Koboskę w czerwcu 2024 r. zajęła jego miejsce w Sejmie RP. Obecnie jest jedyną osobą w polskim Parlamencie poruszająca się na wózku (w wyniku choroby Heinego-Medina ma tetraplegię).

**Kontakt z posłanką  
Bożenną Hołownią:  
biuro@bholownia-poslanka.pl**

### **Jak zamierza Pani przekonywać postów do poparcia tej ustawy?**

Właściwie to większości postów, może poza kilkoma z Konfederacji, którzy wszelkie tego typu wydatki uważają za zbędne, nie trzeba przekonywać. Wszyscy mają świadomość, że osoby z niepełnosprawnością są w dużej mierze grupą wykluczoną społecznie i zagrożoną ubóstwem, choć wprowadzenie nowych świadczeń wpłynęło i wpłynie pozytywnie na sytuację części z nich. Cały czas odbiegamy od europejskiego standardu wsparcia osób z niepełnosprawnością i posłowie zdają sobie z tego sprawę. Wyzwaniem będzie więc nie przekonanie ich do zagłosowania za ustawą, ale zapewnienie odpowiednich środków na asystencję w budżecie państwa.

### **Jak Pani zdaniem usługi asystenckie powinny wyglądać w praktyce, aby rzeczywiście były realnym wsparciem dla osób z niepełnosprawnością?**

Pierwszym problemem będzie znalezienie osób chętnych do wykonywania tego zawodu; znalezienie

tak dużej grupy ludzi, którzy mogliby być asystentami, a wcześniej przejść szkolenia, zdobyć odpowiednie kwalifikacje. Z drugiej strony – zapewnienie im godziwego wynagrodzenia. To bariera, po pokonaniu której będzie łatwiej. Sądzę, że nie obejdziesz się bez zaangażowania imigrantów. Wiem, że wiele osób może się tego obawiać, ale ja mam dobre doświadczenia: korzystałam z pomocy kobiet z Ukrainy i bardzo chwalebnie sobie to, jak zajmowały się mną, gdy z powodu złamania kończyny potrzebowałam intensywniejszego wsparcia.

Kolejna ważna kwestia to zatrudnianie osób z niepełnosprawnością, które będą korzystały z asystencji i dzięki niej będą mogły się usamodzielniać. Niestety nadal w miejscach, gdzie na przykład osoby na wózkach mogłyby pracować – choćby w urzędach – po prostu ich nie ma. Jest bardzo wiele osób z niepełnosprawnością fizyczną, sprawnych intelektualnie, które świetnie poradziłyby sobie w administracji państwowej i samorządowej, ale nie ma chęci ich zatrudniania.

**Odkąd pracuję w Integracji, a to już kilkanaście lat, to niezatrudnianie osób z niepełnosprawnością przez instytucje publiczne jest stałym tematem. Dziwi to zwłaszcza dlatego, że co i rusz słyszę deklarację, że urzędy i firmy państwowe chcą zatrudniać, a osoby z niepełnosprawnością chcą dla nich pracować.**

Ja też to widzę i nie mam pojęcia, dlaczego do tego połączenia nie dochodzi. Muszę jednak zauważyć, że osoby z niepełnosprawnością nadal nie są w Polsce traktowane jako pełnoprawni obywatele. Widzę to też wobec siebie.

Jestem postanką, mam wyższe wykształcenie, całe życie pracowałam, miałam własną firmę, działałam społecznie, a jednocześnie, gdy jestem w towarzystwie, to nikt nie zwraca się do mnie bezpośrednio, nie pyta mnie, nie odpowiada. Ludzie zwracają się nie do mnie, tylko do towarzyszącej mi osoby. Tak, jakbym była nierozumna albo ubezwłasnowolniona.

**Skoro użyła Pani tego słowa, to przejdźmy do kolejnego projektu ustawy zastępującej ubezwłasnowolnienie wspieranym podejmowaniem decyzji – dzień przed naszą rozmową trafił do konsultacji. Ta ustawa budzi ogromne kontrowersje i obawy. Istnieją nawet teorie spiskowe na jej temat.**

Jestem w Parlamentarnym Zespole ds. Osób z Niepełnosprawnością, który zajmuje się tym projektem, i muszę podkreślić, że instytucja ubezwłasnowolnienia jest w naszym kraju często nadużywana. Zetknęłam się z sytuacją, gdy rodzina chciała ubezwłasnowolnić całkowicie sprawną intelektualnie osobę, aby móc, wbrew jej woli, umieścić ją w domu opieki. Bywają oczywiście sytuacje, gdy w obecnym kształcie prawa ubezwłasnowolnienie jest konieczne. Chcemy jednak zastąpić ubezwłasnowolnienie rodzajem kurateli, która byłaby wspomaganie, a nie podejmowaniem decyzji za osobę z niepełnosprawnością.

**Czym będzie się to różniło od kurateli, którą mamy obecnie?**

Teraz jest tak, że kurator może podjąć decyzję za osobę z niepełnosprawnością. Chcemy to ukrócić, bo niestety zdarza się, że osoby zdolne do samodzielnego podejmowania decyzji pozbawiane są tej możliwości. Nie wyobrażam sobie, by ktoś za mnie podejmował jakąkolwiek decyzję. A przecież nie mogę sama zrobić wielu rzeczy i ktoś musi mnie wyręczać.

**Jeśli mówimy o polityce senioralnej, to ta ustawa będzie dotyczyła również seniorów, którzy na różnych etapach starości tracą zdolności intelektualne.**

I również wobec takich osób nadużywa się ubezwłasnowolnienia. Rozumiem to w sytuacji na przykład osób z zaawansowaną chorobą Alzheimera. Niestety zdarzają się sytuacje, gdy senior jest w miarę sprawny intelektualnie, chce mieszkać w znanym sobie środo-

wisku, ale zostaje ubezwłasnowolniony – na przykład z powodu niesprawności fizycznej czy tego, że nie jest tak lotny i bystry, jak jeszcze kilka lat wcześniej – i umieszczony w DPS-ie.

**Bo często taka osoba ma mieszkanie, które przydałoby się młodszym członkom rodziny...**

Dlatego chcemy ograniczyć sytuacje, gdy ktoś zostaje pozbawiony prawa do samodzielnego podejmowania decyzji, i wprowadzić wspierane podejmowanie decyzji.

Będzie to polegało na pokazywaniu możliwości osobie z niepełnosprawnością lub starszej, aby mogła jak najbardziej samodzielnie zdecydować o swoim losie. To będzie też wymagało wzmocnienia wsparcia w środowisku lokalnym, gdyż senior posiadający to cenne mieszkanie często potrzebuje pomocy w tym, by w nim mieszkać. Niestety opiekunka wynajęta bądź wysłana raz w tygodniu przez ośrodek pomocy społecznej to za mało.

” **Chcemy zastąpić ubezwłasnowolnienie rodzajem kurateli, która byłaby wspomaganie, a nie podejmowaniem decyzji za osobę z niepełnosprawnością.** ”

**A co z osobami z na przykład poważnymi niepełnosprawnościami intelektualnymi, które mają bardzo ograniczoną zdolność do myślenia abstrakcyjnego?**

Nie możemy wykluczyć sytuacji, gdy w pewnych przypadkach to opiekun będzie podejmował wszystkie lub większość decyzji w imieniu osoby z niepełnosprawnością. To jednak też będzie stanowić wyzwanie. Bo najczęściej takie osoby są pod opieką rodziców, więc co zrobić, gdy oni umrą?

**A co w takiej sytuacji przewiduje ustawa?**

Nad tym jeszcze dyskutujemy. Zdaję sobie sprawę z tego, że moja perspektywa jako osoby z niepełnosprawnością ruchową jest inna niż matki autystycznego dziecka. Ja nie wyobrażam sobie, by ktoś podejmował decyzję za mnie, a dla tej mamy nie do wyobrażenia jest sytuacja, gdy ona nie będzie mogła podejmować decyzji za swoje dziecko. Dlatego cały czas spotykamy się z przedstawicielami różnych środowisk i omawiamy różne punkty widzenia i sytuacje. Praca nad tą ustawą jest i będzie bardzo trudna, bo musimy znaleźć rozwiązania odpowiadające bardzo różnym sytuacjom życiowym.

**Myślę, że o ile ustawa o asystencji może przejść przez Sejm i Senat piorunem, o tyle ta dotycząca zniesienia ubezwłasnowolnienia będzie wymagała bardziej intensywnej i żmudnej pracy.**

I będzie budziła wiele kontrowersji.

**Porozmawiajmy o polityce senioralnej. Mamy w Kancelarii Premiera ministrę, która zajmuje się tym tematem, a w wielu miastach są pełnomocnicy i rzecznicy ds. seniorów. Czyli jakaś wola polityczna i narzędzia do realizowania tej polityki już są.**

Mamy to i niestety nic się nie dzieje. To trudny temat. Mam taką refleksję, że tymi sprawami zajmują się osoby relatywnie młode i to, co wiedzą o seniorach, jest wiedzą





z drugiej ręki. Osoby starsze nawet przed swoimi bliskimi odgrywają teatr – udają, że są znacznie sprawniejsze i samodzielniejsze niż w rzeczywistości. Seniorzy, z którymi pracuję jako animatorka, wiedząc, że jestem w podobnym do ich wieku i zmagam się z podobnymi ograniczeniami, mówią mi o swoich problemach, które ukrywają nawet przed bliskimi. Obserwując prace dotyczące polityki senioralnej na szczeblu rządowym, mam wrażenie, że czasem brakuje w nich zrozumienia starości. Oczywiście wszystkie rozwiązania i propozycje są konsultowane, ale w tych konsultacjach biorą udział przede wszystkim aktywni, sprawni seniorzy, którzy mogą angażować się społecznie. Widzę różnicę między seniorami, którzy angażują się m.in. w Kluby Seniora 2050, i tymi, z którymi pracuję jako animatorka w ramach projektu w Caritas Polska. Ci pierwsi są aktywni, interesują się polityką i wielu z nich chętnie wróciłoby do pracy. Ci drudzy są bardziej skryci, wycofani, niechętnie mówią o swoich problemach. Jednak i jedni, i drudzy potrzebują zabezpieczenia swych potrzeb. Jednak tylko ci pierwsi będą mówić o własnych potrzebach podczas konsultacji. A co z tymi, którzy praktycznie nie wychodzą z domu?

#### **Co – jako posłanka współrządzącej partii – doradziłaby Pani rządowi w kwestii prowadzenia polityki senioralnej?**

Przed wszystkim pytać seniorów! Zanim się coś przygotuje, trzeba dotrzeć do maksymalnie dużej i zróżnicowanej grupy osób starszych. Można ich znaleźć też w organizacjach – na przykład w Caritas Polska. Warto też konsultować się z rodzinami seniorów. Zawsze trzeba brać pod uwagę to, jak zróżnicowana jest grupa, o której mówimy. Dla mnie bardzo ważna jest też zmiana funkcjonowania i statusu domów pomocy społecznej. W tej chwili to najczęściej przechowalnie i umieralnie. Poza tymi prywatnymi i bardzo drogimi nie dba się w nich o potrzeby inne niż te najprostsze. Zwyczajnie senior ma do dyspozycji jedynie takie placówki, gdzie *de facto* traktowany jest jak przedmiot. Gdzie dba się w miarę o fizyczny dobrostan, ale zupełnie lekceważy potrzeby ludzkiej psychiki. Istnieją chlubne wyjątki, jak choćby Centrum Alzheimerza w Warszawie, ale takich miejsc jest naprawdę mało. Prędzej trafi się na dom, w którym warunki są takie, których nikomu bym nie życzyła.

#### **Jak – według Pani – takie miejsca powinny funkcjonować?**

Marzy mi się, by DPS poza swoją podstawową działalnością był czymś na kształt domu kultury dla seniorów. Przećwiczyłam to w czasie pandemii. Wcześniej spotykaliśmy się z seniorami raz w tygodniu, a kiedy z powodu obostrzeń covidowych nie było to możliwe, przenieśliśmy się do internetu. Raz w tygodniu przysyłałam im nagrania koncertów, filmy, programy kulturalne, również te dostępne na YouTube za darmo. Oczywiście moim celem było też to, by odciągnąć ich uwagę od zagrożeń związanych z wirusem i trudów lockdownu. Efekt był

taki, że ci ludzie niesamowicie się w to wciągnęli. Dlatego widzę, jak potrzebne jest to, by w DPS-ach dbano o te potrzeby wyższego rzędu nie tylko w formie organizowanych od wielkiego dzwonu przedstawień czy koncertów w murach ośrodka. Inna sprawa, że samo funkcjonowanie DPS-ów musi być zmienione. Dotyczy to także osób z niepełnosprawnością, które stanowią pokaźną część mieszkańców tych instytucji. Dla wielu seniorów i osób z niepełnosprawnością DPS oznacza całkowitą utratę sprawczości i prawa do decydowania o sobie. Zwłaszcza że nagminnie zdarza się, iż ludzie trafiają do DPS-ów położonych daleko od swojego miejsca zamieszkania. To przykład tego odbierania prawa do decydowania o sobie, o którym mówiłam wcześniej. Dlatego w takich miejscach seniorzy szybko umierają, a osoby z niepełnosprawnością męczą się do końca życia, daleko od miejsc, w których się wychowały.

#### **I dlatego potrzebujemy deinstytucjonalizacji.**

Właśnie. Potrzebujemy małych, kameralnych obiektów, w których każdy będzie miał przestrzeń dla siebie, ale też zapewniony dostęp do potrzebnych usług. W których oprócz miejsca do spania i jadalni byłaby jeszcze biblioteka czy kawiarnia. I takie miejsca są już na Zachodzie. Nie znam w Polsce placówki przeznaczonej dla osób starszych, w której byłaby kawiarnia.

#### **To, o czym Pani mówi, wymaga wielu lat pracy. Skupmy się na krótszej perspektywie: co jako posłanka chciałaby Pani „dowieźć” do końca tej kadencji w 2027 r.?**

Na pewno chciałabym, żeby do tego czasu weszła w życie ustawa o asystencji i żeby dzięki niej osoby z niepełnosprawnością mogły być aktywne. Chciałabym też, by udało się nam zastąpienie ubezwłasnowolnienia wspieranym podejmowaniem decyzji i jak największą liczbę osób mogło decydować w miarę możliwości o swoim życiu. W tym celu oczywiście niezbędna jest zmiana funkcjonowania DPS-ów. Jednak przede wszystkim chciałabym, by głos i potrzeby osób z niepełnosprawnością był realnie słyszany i brany pod uwagę, a ich potrzeby uwzględniane. Niedawno w Warszawie oddano do użytku lodowisko, które dostosowano do potrzeb m.in. osób na wózkach. Bardzo mi takich rozwiązań brakuje, bo wciąż na drodze do kawiarni czy restauracji stoją te trzy schody.

Wie pan, jakim problemem jest choćby znalezienie dostępnego gabinetu ginekologicznego?

#### **Z własnego doświadczenia nie, ale pisałem o tym na portalu Niepełnosprawni.pl. Wiem też, że w poprzedniej kadencji wprowadzono program likwidacji barier w gabinetach ginekologicznych.**

Ale to nadal jest poważny problem. Nawet Sejm nie jest do końca dostosowany. Ja na przykład nie sięgam do czytników kart, i to asystent musi przykładać kartę i otwierać mi drzwi.

**Życzę Pani, by te i podobne bariery zniknęły, i bardzo dziękuję za rozmowę. ■**

Tradycyjne finałowe  
zdjęcie organizatorów,  
wszystkich nagrodzonych  
i wolontariuszy – na tle hasła  
gali. W tym roku to WDZIĘCZNOŚĆ



# 30 LAT INTEGRACJI

Dziś Integracja to jedna z tych organizacji, dzięki którym pytanie brzmi nie czy, ale jak coś zrobić, by poprawić życie osób z niepełnosprawnościami. Przez 30 lat powstały – poza magazynem – Centra Integracja, portal Niepełnosprawni.pl. kampanie społeczne, Integracja LAB promująca projektowanie uniwersalne, a także konkursy „Człowiek bez barier”, „Lider Dostępności”, Forum Dostępności i 29. raz Wielka Gala Integracji!



Gości 29. Wielkiej Gali Integracji powitała prezes Ewa Pawłowska



Grażyna Wereszczyńska z Kancelarii Prezydenta RP przeczytała list od Andrzeja Dudy, Honorowego Patrona wydarzenia



Gratulacje z okazji 30-lecia Integracji przesłał Marszałek Sejmu Szymon Hołownia. Odczytała je ze sceny posłanka Bożenna Hołownia (rozmowa z posłanką na s. 14–17)





Paulina Malinowska-Kowalczyk i Tomasz Wolny poprowadzili panel z udziałem Łukasza Krasonia, Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Donaty Kończyk, Pełnomocnik Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności, i Kamila Bobka, Dyrektora Departamentu Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi w PFRON

Oprac. Marek Różański; fot. Piotr Marczak, Adrian Stykowski / Archiwum Integracji



Medale Przyjaciela Integracji – specjalne, z okazji 30-lecia – otrzymali: Pani Halina Pawłowska (więcej na s. 22), ZUS, PFRON i Metro Warszawskie. Odebrali je przedstawiciele tych instytucji.



Monika Czapla, Dyrektor Biura Promocji Metra Warszawskiego



Wiceprezes Zarządu ZUS  
Mariusz Jedynak



Prezes Zarządu PFRON  
dr Małgorzata Lorek



Podczas 29. Wielkiej Gali Integracji wręczono nagrody w 2. edycji Konkursu „Laur Dostępności” – więcej na s. 50-51



Wyróżnienie z rąk Ewy Pawłowskiej przyjęła wybitna aktorka Maja Komorowska

Pani Maja Komorowska wyrecytowała wiersz Anny Kamieńskiej *Prośba*:  
*Boże przywróć rzeczom blask utracony  
oblecz morze w jego zwykłą wspaniałość  
a lasy ubierz znowu w barwy rozmaite  
zdejm z oczu popiół  
oczyść język z piolunu  
spuść czysty deszcz by zmieszał się ze łzami  
nasi umarli niechaj śpią w zieleni  
niech żal uparty nie wstrzymuje czasu  
a żywym niechaj rosną serca od miłości.*





Publiczność Wielkiej Gali tworzy wiele grup przyjeżdżających od lat z całej Polski



Gwiazdą wieczoru był zespół ENEJ, który dał bliskogodzinny koncert.

**Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy**

**RP**  
Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy

<p><b>Organizator:</b></p> 	<p><b>Dofinansowano ze środków:</b></p> 	<p><b>Partnerzy strategiczni:</b></p> 
<p><b>Partnerzy:</b></p> 		
<p><b>Partner technologiczny:</b></p> 		<p><b>Partnerzy medialni:</b></p> 
<p><b>Współpraca:</b></p> 		

Fot. Piotr Marczak, Adrian Stykowski





Pani Halina  
Pawłowska  
z synem  
Piotrem



# MÓJ SYN, MOJA DUMA

Podczas 29. Wielkiej Gali, w 30. roku istnienia Integracji, Pani Halina Pawłowska, mama założyciela i pierwszego prezesa organizacji Piotra Pawłowskiego (1966–2018), została uhonorowana Medalem Przyjaciela Integracji.

*– W poczuciu wielkiej wdzięczności za społeczne uratowanie Piotra po jego dramatycznym skoku do wody i długiej rehabilitacji, dziękuję Ci, Mamo, że jako bohaterka drugiego planu stałaś murem za swoim synem i podejmowałaś się wszystkich możliwych działań, by zapewnić mu edukację, pracę i rozwój. Bez takiego matczynego i rodzinnego fundamentu nie byłoby mowy o powstaniu Integracji – zwróciła się do Haliny Pawłowskiej synowa i prezes Integracji Ewa Pawłowska.*

Wzruszona Pani Halina skierowała ze sceny kilka słów podziękowań.



Wielkie wzruszenie i piękne słowa do syna, synowej Ewy, Kapituły Medalu i Zespołu Integracji



Halina Pawłowska

**D**ziękuję Ci, Kochany Synu, że stworzyłeś Integrację, a ja mogłam wspierać Cię w jej rozwijaniu, a później cieszyć się wraz z Tobą z Waszych osiągnięć.

Jestem z Ciebie bardzo dumna.

Bardzo dziękuję, Kochana Ewo, że po śmierci Piotra podjęłaś wielkie wyzwanie, aby kontynuować jego dzieło – wielkie wyrazy szacunku dla Ciebie i tego, co robisz.

Dziękuję Kapitułę za przyznanie Medalu. Jestem bardzo wzruszona i wdzięczna. To dla mnie prawdziwy zaszczyt być w gronie osób uhonorowanych Medalem Przyjaciela Integracji.

Dziękuję Zespołowi Integracji za kontynuowanie misji Piotra i Ewy, za Waszą pracę na rzecz osób z niepełnosprawnością i ich bliskich, za wrażliwość i pasję. Moje serce jest pełne wdzięczności i dumy z każdego z Was. ■





**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, gdzie obecnie wykłada.

# SENIORZY

**Senior to stopień wyższy od łacińskiego przymiotnika *senex* (stary). Oznacza dosłownie „starszego”.**

Ciekawe, że słowo to zrobiło dość spektakularną karierę w tradycji monastycznej. W *Regule św. Benedykta* seniorat to rada opata, złożona ze starszych mnichów. Jej członków do dzisiaj w tradycji mniszej określa się jako „seniorów”. Natomiast w monastycznej tradycji wschodniej słowo „starzec” oznacza mnicha charakteryzującego się dużym doświadczeniem życiowym i duchowym, rodzaj autorytetu czy mędrca, do którego można zwrócić się po radę. W niektórych starożytnych pismach duchowych słowo „starzec” oznaczało też przewodnika duchowego. Dodajmy, że w języku greckim na określenie „starca” używa się słowa *presbiteros*, które w terminologii kościelnej oznacza „kapłana”.

Ten szacunek starożytnych do starszych wydaje się zrozumiały, wszak dawniej ludzie żyli o wiele krócej niż dziś. W starożytności średnia długość życia wynosiła ok. 25 lat. W średniowieczu tylko kilka lat więcej. Obecnie żyjemy statystycznie ponad dwa razy dłużej. Nic więc dziwnego, że osoby starsze rozumiane są i traktowane całkowiec inaczej: jest ich więcej, są sprawniejsze, dożywają też sędziwych lat. W Psalmie 90 czytamy: „Miarą naszych lat jest lat siedemdziesiąt lub, gdy jesteśmy mocni, osiemdziesiąt”. A tymczasem w końcu roku 2023 w Polsce było 7397 osób mających ponad 100 lat!

Wszystko to ładnie brzmi, lecz jak jest w rzeczywistości ze starością, wiemy coraz lepiej – czy to wspominając nasze babcie i dziadków, rodziców, czy wreszcie pomatu, ale nieubtęganie starzejąc się samemu. Tak wiele cierpienia, upokorzeń, bezradności: coraz słabsze ciało, coraz więcej bólu, nieporadności; zawodzi pamięć, wzrok, słuch... Coraz bardziej czuję się wyobcowany z rozumienia świata, z używania coraz nowocześniejszych urządzeń, z rozmaitych konfiguracji relacyjnych. Z różnorodnych stron narasta osamotnienie. Przybiera rozmaite formy: lęków, barier, niezrozumienia, wyobcowania...

„Już wszyscy moi znajomi, rówieśnicy, poumierali. Zostałam sama. Nie mam z kim powspominać...”

„Jaki dzisiaj mamy dzień? Byłam już w kościele? Zjadłam śniadanie?”

„Oj, toaleta jest tak daleko od mojego pokoju! A ja w nocy muszę tak często wstawać!”

„Cały czas chce mi się spać. Jak tylko coś zrobię – umyję się, zjem coś, wrócę ze spaceru – zaraz czuję się zmęczony” („Żeby śmierć można było na raty odespać!” – napisał S.J. Lec).

„Włącz teraz telewizor. Mamy *Apel*. Potem znowy mówimy różaniec...”

To też znamienne, że starsi ludzie mają swoje rytuały: jedzeniowe, sypialniane, spacerowe, zakupowe, higieniczne, kosmetyczne... Zarzuca się im, że funkcjonują wedle starych schematów, ale po prostu tak czują się bezpiecznie – na swoim terytorium, oswojonym, sprawdzonym, dobrze chronionym. Zdumiewa sprawność i logistyka w poruszaniu się na tym terytorium: pamięć miejsc ułożenia przedmiotów, kolejności określonych działań, ich „porządek”: gdzie jest zasuszony chleb, jak i czym go właściwie skruszyć, by można było zanieść pokarm ptakom, jak ten skruszony chleb przenieść z kuchni do karmnika na balkonie (gdy jest zimno, trzeba coś narzucić na siebie, zmienić buty); jak wyspać okruszki do karmnika, by ich nie rozsypać. Ptasi rytuał kuchенно-balkonowy. A ile przy tym radości! Przylatują sójki, gołębie, sikorki, wróble. Niekiedy zajrzy dzięcioł. Może też wpaść wiewiórka. Jeszcze nieskończony obiad, ale już można zebrać i odłożyć na bok resztki, które się przydadzą ptakom: skórki, łuski, przysmażone resztki odgrzewanego na patelni jedzenia, rzeczy zbyt twarde, bo niedogotowane, surowe. Także rzeczy już... zepsute. Ptaki ponoć zjedzą wszystko.

Seniorzy mają swoje wizje rzeczywistości. Czasem śmieszne, czasem kosmiczne. Wierzą w nie – ale i są w nich nierozumiani. Gdzie ich mądrość?! Czyż nie przypominamy sobie coraz częściej praktycznych i coraz bardziej aktualnych zaleceń babci: „Nie czytaj w autobusie, patrz na ludzi”. „Uśmiechnij się, Bóg Cię kocha!”. „Jedz zawsze tylko tyle, by ci się zmieściła jeszcze jedna kromka chleba!”. To okruszki mądrości? Nanizane na modlitwy z wyblakłych księżeczek, na setki odmówionych różańców, na tysiące mszy – z troski o dzieci, ich sprawy...

Wszystko to mieni się w obrazach, wspomnieniach, sytuacjach czy opowieściach. Zacierają się w pamięci. Warto je spisać. Może zdąży się jeszcze nagrać wspomnienia dziadka. Póki on żyje. Piosenki, które śpiewał. Bajki opowiedane przez babcię – te same, ale słuchane z tym niezmiennym zaciekawieniem.

Nawet najstarsi seniorzy kiedyś odejdą. Każdy dzień do tego ich przybliża. Pamięć o zmarłych nie trwa dłużej niż trzy pokolenia. Ale bez tej pamięci wspomnienia są bez smaku, a my – bez korzeni, bez substancji. Nie na darmo ofiarowane w świątyni Dzieciątko Jezus jest witane przez starca Symeona i 84-letnią wdowę, prorokinię Annę. Może te święta będą ostatnie z babcią? Skorzystajmy jak najlepiej z tego, że wciąż z nami jest. Potem będzie pustka – pełna tęsknoty i wspomnień. Gdy dogłębna, świadoma, to może z niej zacnie rodić się nasza mądrość... ■



**SYLWIA BŁACH** – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na okładce ostatniej edycji magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet wprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I 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 było obserwować. Więcej: [sylwiablach.pl](http://sylwiablach.pl).

# SZCZĘŚLIWA MŁODOŚĆ

**Sprawni znajomi boją się starości. Przeraża ich osłabione ciało, mniejsza mobilność, brak samodzielności. Z lękiem mówią o korzystaniu z czyjejś pomocy i problemach w wykonywaniu najprostszyc czynności. Ja się boję, czy starości dożyję. I wiem, że jeśli tak, to przyjmę ją z otwartymi ramionami i uśmiechem na twarzy. Bo starość może być kolejnym wspaniałym etapem życia.**

**M**łodość kojarzy nam się z pięknem, lekkością, sprawnością. Z testowaniem swoich granic, z łamaniem reguł, szukaniem pomysłu na siebie. Młodość to głowa pełna pomysłów i serce wypełnione nadzieją. Nadzieją na piękną przyszłość.

Ile to razy w gimnazjum słyszałam, że ktoś chce dołączyć do klubu 27? Wiek ten wydawał się wtedy końcem, dobrym momentem na pożegnanie z życiem, nim rzeczywistość okaże się brutalniejsza od marzeń. Ja zawsze chciałam żyć długo, ale pamiętam słowa swoich przyjaciół, którym wydawało się, że śmierć w młodym wieku – niczym gwiazd rocka i bluesa: Janis Joplin, Jima Morrisona czy Kurta Cobaina – uchroni ich przed smutkiem obserwowania słabnącego ciała. Na szczęście wszyscy moi znajomi, którzy tak mówili, wciąż żyją – perspektywa zmienia się wraz z dojrzewaniem, a współcześnie na szczęście nie romantyzuje się depresji, jak to było w czasach mojej młodości.

Właśnie – młodości. Czym ona jest? Moja niewiele starsza przyjaciółka w najnowszym singlu swojego synthpopowego projektu *Synth Flowers* śpiewa: „drugi raz w życiu żegnam się z młodością”, nawiązując do nadchodzących 40. urodzin. Kilka wersów dalej dodaje: „coraz więcej młodych stoi za nami”.

Pamiętam, jak sama kilka lat temu „żegnałam się z młodością”, gdy obchodziłam 30. urodziny. Dziś się z tego śmieję, ale wtedy to była dla mnie prawdziwa tragedia. Czas rozliczeń z rzeczywistością, pogodzenia z tym, czego nie udało się osiągnąć „przed trzydziestką” i moment wielkich rozważań, jak powinno wyglądać

to „ustatkowane, poważne życie po trzydziestce”. Trzydziestka była granicą, którą bałam się przekroczyć. Niestudnie. Tak jak mówili mi starsi przyjaciele, po trzydziestce życie stało się fajniejsze: nauczyłam się mniej przejmować głupotami, a na świat spójrzałam bardziej łaskawym okiem.

Nie oszukuję się jednak – wiem, że kolejne dziesięciolecie też będę przeżywać. I kolejne. I jeszcze następne. W końcu nie bez powodu powstają książki *Jak się starzeć bez godności* (Magdalena Grzebałkowska, Ewa Winnicka), a moje i starsze pokolenia na Instagramie starają się walczyć ze stereotypem dotyczącym tego, co w pewnym wieku „wypada”. Bo gdzieś, podskórnie, oglądając kolejną fitness-siedemdziesięciolatkę na Instagramie, a potem mierząc się z widokiem drżącej ze starości, ledwo stojącej kolejki ludzi do warzywniaka, czujemy, że starość nie musi być pożegnaniem z życiem. Choć wiemy, że nie na wszystko mamy wpływ, to jednocześnie wierzymy, że nasze wybory – żywieniowe, sportowe, psychologiczne – pozwolą nam czuć się młodo. Też w to wierzę – dlatego dbam o dietę i ćwiczę w wolnym czasie, staram się uśmiechać i suplementuję witaminy. Jednak teraz, gdy piszę te słowa, czuję, że wpadam w kolejną pułapkę – bo kult młodości jest zakorzeniony w nas głębiej, niż chcemy się do tego przed sobą przyznać.

Dlatego poprawiam się: nie chcę wiecznie czuć się młodo. Chcę się czuć na swój wiek. I mam tylko nadzieję, że dzięki zmianom społecznym, które teraz obserwuję, moja starość i moje „na swój wiek” będzie oznaczało czucie tego, czego szuka każdy z nas, niezależnie od metryczki – uczucie zadowolenia z życia. ■





Finale finału: zwycięzcy, wyróżnieni i osoby wręczające nagrody – wraz z prezes Integracji Ewą Pawłowską

# MIŁOŚĆ DO ŻYCIA



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador *Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**– Wszystko to z miłości do życia. Dla wielu z nas jest ona motorem napędowym działania i przekraczania swoich granic. Myślę, że osoby nagrodzone są po stokroć bardziej zmotywowane do życia – przez pokorę, ale też otwartość, która pozwala sięgać po to, co zdaje się nam nieosiągalne – tak 3 grudnia br. prezes Integracji Ewa Pawłowska powitała uczestników gali wieńczącej 22. edycję Konkursu „Człowiek bez barier”.**

**U**roczystość zorganizowana w Sali Balowej Zamku Królewskiego w Warszawie to jedno z wydarzeń towarzyszących obchodom 3 grudnia Światowego Dnia Osób z Niepełnosprawnością.

Co roku do Integracji sphywają kandydatury osób, z których każda bez wątplenia zasługuje na szacowne

miano. O tym, kto w Zamku Królewskim zostanie zdobywcą tytułu „Człowiek bez barier”, a kto otrzyma inne tytuły i wyróżnienia, decyduje Kapituła oraz czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja”. W tym roku do Konkursu zgłoszono aż 56 wyjątkowych kandydatów, spośród których wybrano 20 półfinalistów. Po raz pierwszy przyznany też został tytuł „Senior bez barier”.

Tegoroczną galę prowadziła – podobnie jak w zeszłym roku – dziennikarka Monika Kapinos, a oprawę muzyczną zapewniła pianistka Kaja Kosowska.

## NAUKA DETERMINACJI I WRAŻLIWOŚCI

– *Możemy uczyć się od Państwa wrażliwości społecznej, wytrwałości w dążeniu do celu i determinacji* – podkreśliła w nagrany wystąpieniu pierwsza dama Agata Kornhauser-Duda, która wzorem swoich poprzedniczek od lat sprawuje Honorowy Patronat nad Konkursem.

Małżonka Prezydenta RP podziękowała za wszystkie lata, gdy mogła współpracować z Integracją.

Podczas gali głos zabrała przewodnicząca Kapituły Konkursu prof. Elżbieta Zakrzewska-Manterys:

– *Obrady Kapituły były w tym roku bardzo długie, nie było między nami zgody, który z kandydatów jest najlepszy. Wszyscy byli wspaniali!* – podkreśliła.



**PRZEMYSŁAW KOZŁOWSKI**



**IRENA WOJTANOWSKA**



**ŁUKASZ BARUCH**



**JULIA KAŹMIERCZAK**

## OSOBOWOŚĆ INTERNETOWA

Pierwszą wręczoną podczas gali nagrodą była ta, o której decydują czytelnicy portalu Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja” – czyli tytuł Osobowości Internetowej. Otrzymał go **Przemysław Kozłowski** – rzeźbiarz, artysta, twórca dzieł z zapalek. Pomysłodawca i współorganizator lokalnych plenerów malarskich i rzeźbiarskich. Ma na swoim koncie prestiżowe nagrody i wyróżnienia.

– *To jedna z najważniejszych nagród w moim życiu, bo przyznają ją internauci* – powiedział, odbierając statuetkę, i dodał, że pasja artystyczna uratowała mu życie. – *Chciałbym, żeby osoby z niepełnosprawnością wiedziały, że są potrzebne* – podkreślił.

## MAMA Z WIELKIM SERCEM

Wśród wyróżnionych w Konkursie znalazła się **Irena Wojtanowska**, która każdego dnia udowadnia, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w dawaniu miłości i budowaniu rodziny.

Po ukończeniu szkoły w Ośrodku dla Dzieci Niepełnosprawnych trafiła do placówki w Borowej Wsi na Śląsku. Tam poznała 3-letnią Kasię, dla której w wieku 18 lat została opiekunem prawnym, a później wraz z mężem stworzyła rodzinę zastępczą. Jest mamą dwóch dorosłych synów, a niedawno otworzyła swój dom dla 14-miesięcznego Wiktoraka, porzuconego po urodzeniu w szpitalu.

– *Całe życie podkreślam, że niepełnosprawność nigdy nie była dla mnie przeszkodą na drodze do normalnego życia. Nigdy nie dawałam za wygraną. Czasami jest trudno, ale da się* – powiedziała podczas gali.

## DOTYK DŹWIĘKU I MUZYKA WYOBRAŹNI

Kolejny wyróżniony to **Łukasz Baruch**, artysta, działacz społeczny i przedsiębiorca, który po utracie wzroku poświęcił się pomocy osobom z niepełnospraw-

nościami i działalności artystycznej. Jest prezesem Fundacji „Wygramy Razem” i laureatem licznych nagród za działalność społeczną i kulturalną. Zrealizował ponad 60 projektów wspierających osoby ze szczególnymi potrzebami, w tym pionierski Ogólnopolski Przegląd Piosenki Osób Niewidomych „Dotyk Dźwięku” oraz innowacyjny konkurs wokalny „Muzyka – Wyobraźnia – Ciemność”.

– *Z podniesioną głową mogę po raz kolejny powiedzieć: jestem z siebie dumny. Życzę każdemu, by miał odwagę iść z podniesioną głową i otwartym sercem własną drogą i żeby była to droga bez barier* – powiedział wyróżniony, który na galę przyszedł z rodziną wprost z Pałacu Prezydenckiego, gdzie odebrał z rąk prezydenta Andrzeja Dudy Srebrny Krzyż Zastugi.

## SENIOR BEZ BARIER

Konkurs „Człowiek bez barier” w swojej historii ewoluje, gdyż organizatorzy rozszerzają jego formułę. Zgodnie z zeszłoroczną zapowiedzią wprowadzona została nowa kategoria: „Senior bez barier”. Pierwszym laureatem został **Stanisław Schubert**, założyciel Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (KSON), który obecnie zrzesza 19 organizacji pozarządowych. Mottem jego życia jest łacińskie *Congrego ergo sum* – łączę, więc jestem (**sylwetka Stanisława Schuberta na s. 30–31**)

– *Odbiera mi głos, tym bardziej że w ostatnim czasie spotykają mnie rzeczy wspaniałe i przykre* – powiedział, przyjmując statuetkę.

„Senior bez barier” wspominał tegoroczną powódź, gdy w czarny piątek, 13 września, rzeka Bóbr załaziła siedzibę Sejmiku. Jednak dzięki ofiarności i wsparciu wielu ludzi dobrej woli udało się zgromadzić środki na remont, który ma zakończyć się w połowie grudnia.

– *Źródłem moich sukcesów jest wspólne przesłanie wszystkich religii, czyli szacunek do drugiego człowieka*





STANISŁAW SCHUBERT



PIOTR POGON

– podkreślił Stanisław Schubert i zaznaczył, że budowanie świata bez barier jest inwestowaniem we własną przyszłość. – *Bo nikt nie dostał łaski zdrowia i majątku na całe życie i każdy z nas dożyje czasów, gdy nie będzie w stanie choćby dobiec do autobusu. Dlatego jestem wielkim zwolennikiem idei dostępności.*

## PODWÓJNIE NAGRODZONA

Po raz trzeci przyznano tytuł „Młody Człowiek bez barier”. W tym roku trafił on do **Julii Kaźmierczak**, maturzystki, która mimo młodego wieku już zaznaczyła swoją obecność w społeczności Głuchych, łączyąc naukę z działalnością sportową i społeczną. Jako sportswomenka zdobyła ponad 100 medali w różnych dyscyplinach. Jest dwukrotną stypendystką Prezesa Rady Ministrów za wyniki w nauce. Angażuje się w liczne projekty na rzecz społeczności Głuchych, w tym jako wolontariuszka w Instytucie Spraw Głuchych, Fundacji Akademii Głuchych i Stowarzyszeniu Tłumaczy PJM. Jednym z jej ostatnich osiągnięć było tłumaczenie na PJM koncertu Taylor Swift.

Wyjątkowa działalność Julii została doceniona podwójnie – nie tylko przez Kapitułę Konkursu, ale również internautów, którzy w głosowaniu przyznali jej Nagrodę Publiczności.

– *W pierwszej klasie nauczyciel powiedział mi, że mam możliwość dokonania wszystkiego, ważne, żebym tylko działała* – powiedziała nagrodzona, która wzięła sobie do serca słowa nauczyciela i spełnia marzenia.

## WYBOISTA DROGA ZWYCIĘZCY

– *Mówi o sobie, że jest zwykłym facetem z niezwykłym życiorysem. Nie ma racji. Nic, co robi, nie jest zwykłe. Niepokorny, buntowniczy, niecierpliwy, gotowy na wiele, wrażliwy, skuteczny. Można go opisać wieloma przymiotnikami, ale na pewno nie jest zwykłym facetem* – tak zwycięzcę tegorocznego Konkursu,

**Piotra Pogona**, zapowiedziała prowadząca Galę Monika Kapinos.

Życiorys tegorocznego laureata mógłby być kanwą pełnego zwrotów akcji filmu (**jego sylwetka na s. 28–29**).

– *Budzę się każdego ranka i infekuję ludzi wirusem miłości do życia* – powiedział ze łzami w oczach.

Wspominał wyboistą drogę życiową: od bycia jednym z najbogatszych krakowian, przez kryzys bezdomności, z którego pomogła mu wyjść Anna Dymna, aż po dzień ze statuetką „Człowieka bez barier”. Podkreślił, że widząc śmierć i życie wielu ludzi, zrozumiał znaczenie słów świętego Pawła z Tarsu o tym, że bez miłości jesteśmy jak cymbał brząmiący.

– *Nadużywajcie słowa „kocham”* – zaapelował Piotr Pogon do uczestników i laureatów Konkursu.

## ŹRÓDŁO SIŁY I NADZIEI

Na zakończenie gali prowadząca ją dziennikarka Monika Kapinos zdecydowała się na osobiste wyznanie:

– *Gdy w zeszłym roku prowadziłam galę Konkursu „Człowiek bez barier”, byłam w zaawansowanej ciąży. Wiedziałam, że z moim dzieckiem są poważne problemy i wizja jego niepełnosprawności stała się dla mnie realna* – powiedziała, podkreślając, że obserwowanie uczestników Konkursu i poznawanie ich historii było dla niej bardzo ważnym i karmiącym doświadczeniem.

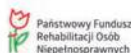
– *To dla mnie źródło siły. Jestem Państwa osobistą dłużniczką* – zwróciła się do laureatów i wyróżnionych. ■

### Honorowy Patronat Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy

Organizator:



Projekt współfinansowany ze środków:



Partner główny:



Partnerzy:



Fundacja



Lotto



Polskie Porty Lotnicze



orange



polpharma



Coloplast

Patronat medialny:



TVP 2



Jedynka



niepełno-sprawni.pl

# PIOTR POGON

CZŁOWIEK BEZ BARIER 2024

## KONESER ŻYCIA

**Swoim życiem mógłby obdzielić kilka osób. Nic w jego życiu nie jest oczywiste. Nic nie trwa długo. Niepokojny duch, głodny wyzwania, doznań i doświadczeń. Okres beztrudnego dzieciństwa też nie trwał u niego długo. Z tamtego czasu zapamiętał zabawy, które dzisiaj zostałyby wpisane na listę zakazanych, odwagę, chęć przeżywania przygód i budowanie więzi z kolegami w sposób, który nie spełnia dzisiejszych norm społecznych.**

**W**tedy było inaczej. Na pewno nie było politycznej poprawności. Gdy jeden z naszych kolegów próbował popełnić samobójstwo, obróciliśmy to w żart, wnosząc w naszym sportowym klubie o utworzenie sekcji spadochronowej. Wiem, jak to teraz brzmi, ale wtedy nie było w nas zaciekłości czy złośliwości. Mogliśmy na sobie polegać.

### OBŚMIAĆ RAKA

Jako harcerz opiekujący się kombatantami, był oczarowany opowieściami o 22 Kompanii Transportowej. Tej, w której służył niedźwiedź Wojtek. Tej, która walczyła w bitwie o Monte Casino. Widział dla siebie przyszłość w wojsku. Wybrał szkołę wojsk pancernych i snuł dalekosiężne plany. Z niepokornej w latach 80. XX w. Nowej Huty miał się przenieść do Poznania. Stoczył pierwszą ze swoich wielu bitew z chorobą nowotworową. Rak gardła został wykryty w późnym stadium. Przebieg choroby był dramatyczny. „Mamy go, jest puls, wrócić” – słyszał to kilka razy, gdy wydawało się, że jego funkcji życiowych nic już nie przywróci.

*– I mogę powiedzieć, że śmierć kliniczna jest jak start rakiety, ale faceta z brodą na końcu tunelu nie było.*

Szkoły, życia, planów też nie było. Z tamtego czasu pamięta tylko ból i cierpienie.

*– Do dzisiaj odczuwam skutki naświetlania. Onkologia stała wtedy na innym poziomie. Najważniejsze jednak, że z tego wyszedłem.*

Trudne wspomnienia obraca w żart, obśmiewa. Z raka wychodził jeszcze trzy razy. Nie ma płuca i tarczycy. Na jego ciele 108 blizn przypomina mu, co przeszedł. Jego hormony są rozregulowane. Wiele razy słyszał, że to już koniec. Nie poddawał się, nie przyjmował do wiadomości, że może nie dać rady. Po każdej diagnozie wychodził cierpiący fizycznie, ale mocniejszy jako człowiek.

### Z LIMUZINY NA ULICĘ

Gdy założył rodzinę, pomyślał o własnym biznesie. Prowadził firmę z wypalaną ceramiką reklamową. Szybko stał się człowiekiem bogatym. Na chwilę. W jego życiu wiele dzieje się równocześnie, z zaskoczenia, i zupełnie zmienia mu rzeczywistość. Jednego dnia miał dwa samochody i więcej pieniędzy, niż mógł wydać, następnego nie miał już nic.

Wystarczyła rozpacz po śmierci brata, chwila życiowego załamania, nieuczciwi kontrahenci, by musiał wyprzedać majątek i zamieszkać na działkach, sypiać u znajomych, myć ludziom samochody.

*– Jako bezdomny miałem dwie zasady. Chciałem być czysty i powiedziałem sobie, że nie będę kradł.*

Te zasady się opłaciły. Obok publicznej łaźni swoją siedzibę miała fundacja Anny Dymnej. Znana aktorka i filantropka poznała go, gdy był na samym dnie. Mimo to zaufała i zatrudniła do pracy z osobami z intelektualną niepełnosprawnością. Ich drogi już się rozeszły, ale zanim to się stało, założyli pierwszy w Polsce dział fundraisingu w organizacji pozarządowej.

*– To był dla mnie ważny okres. Wiele dobrych rzeczy się wtedy wydarzyło. Ktoś przepisał cały majątek na cele charytatywne, ktoś podarował nam dwie żywe kozy. Zaczętem się spełniać w roli fundraisera.*

W ciągu całej działalności fundraisingowej dla różnych organizacji i na różne projekty zdobył 28 mln zł.

### STAŁA ZMIANA

Mimo uczucia spełnienia nie został na stanowisku. Był zbyt głodny życia, by długo pozostać w jednym miejscu. Jedynym stałym elementem jego świata jest zmiana. Daje sobie szansę na odkrywanie, doświadczanie i przeżywanie. Nie zraża się niepowodzeniami. Dlatego nie mógł kontynuować współpracy z Anną Dymną, nie mógł zostać ze swoją drugą rodziną ani z kolejnymi partnerkami. Czekaty na niego Andy, które zdobył z niewidomym przyjacielem, czekał Elbrus.





– Gdy posypało mi się zdrowie, swoje drogie rowery oddałem adeptom kolarstwa, których nie było stać na sprzęt tej klasy.

## UDERZENIA SERCA

Nie ma czasu do stracenia. Przed jego fundacją jeszcze wiele zadań. Właśnie szykuje projekt żeglarski. Opiekuje się ojcem, który jest dla niego wzorem mężczyzny i miłości. Chciałby kochać tak, jak ojciec kochał jego matkę. Jedną kobietę przez całe życie. Ideał niedościgniony dla człowieka, który dobrze czuje się tylko wtedy, gdy działa. Gdy nie dzwoni telefon, czuje niepokój. Pyta sam siebie, czy to już wszystko. Zaraz potem szuka odpowiedzi, co jeszcze może zrobić dla siebie i innych. Był na ukraińskiej wojnie, przeżył atak raketowy, zorganizował pomoc dla uchodźców. W wolnych chwilach spaceruje po Krakowie. Zna tu każdy kąt. Zatrzymuje się, rozmawia z ludźmi. Dodaje otuchy bezdomnym.

– W czasach, gdy byłem bezdomny, rozumiałem, że granica między bogactwem a ulicą jest cienka. Spotkałem różnych ludzi. Profesorów, biznesmenów, filozofów. Ktoś wrócił za szybko do domu i zastał żonę z innym, ktoś pokłócił się z bliskimi. Powodów jest wiele. Trudno z tego wyjść. Potrzeba siły i wsparcia.

Chłonie świat i ludzi. Na ulicy napotkanym turystom rozdaje ciastka – francuskie makaroniki. Ma przyjaciół na całym świecie.

Na Kilimandżaro wszedł z grupą osób z niepełnosprawnością. Na Denali stracił palce. Dwa razy zapadał w hipotermię.

Jest w stanie permanentnego pobudzenia. Nie sypia dobrze. Nie znajduje spokoju. Wisi nad nim widmo śmierci. Kolejny raz podupał na zdrowiu. Im starsze jest jego ciało, tym większa w nim wola życia. Gdy wycięto mu płuco, ukończył triathlon na morderczym dystansie Ironmana i ruszył w wysokie góry. Jest pełen sprzeczności. Biega maratony i ultramaratony, by zebrać fundusze dla potrzebujących wsparcia. Realizuje marzenia innych, ale i swoje. Prowadzi Fundację „Piotra Pogona Drabina” i chce namawiać ludzi do aktywności życiowej.

– Świat nie znosi pasywności. Mamy tylko jedno podejście. Trzeba je wykorzystać na maksa. Pracowałem jako wolontariusz w hospicjach i nie było dla mnie nic gorszego niż patrzeć na umierających ludzi, którzy mówili, że spieprzyli swoje życie. To było wstrząsające doświadczenie.

Żyje pełnią życia. Wychodząc z domu, zabiera ze sobą ostatnią wolę. Wie, że każdy raz może być ostatni. Nie przywiązuje się do rzeczy.

Intensywnością przeżyć budzi podziw, ale i zraża do siebie najbliższych. Fascynuje go Hemingway, przeraża wizja życia zależnego od pomocy innych.

– Mój zegar tyka. Odliczanie trwa. Myślę, że umieramy tak, jak żyjemy. Neil Armstrong, astronauta, dowódca misji Apollo 11, pierwszy człowiek na Księżycu, wierzył, że mamy określoną, podarowaną liczbę uderzeń serca. Uważam, że miał rację. Jednocześnie jestem pełen nadziei. Gdy przebiegłem 100 km bez płuca, zrozumiałem, że od 40. kilometra nie biegnie już ciało. Jest w nas coś znacznie większego, niezbadanego. Mój czas się kończy, ale uważam, że to, co najlepsze, dopiero przede mną.

Napisał o sobie książkę *W POGONI za Życiem*. Czyta się ją jak powieść sensacyjną. Na jeden raz, na całą noc, bo trudno odłożyć, nie wiedząc, jak to się kończy. Swoją książką i wystąpieniami motywacyjnymi chce inspirować, zachęcać do wysiłku, przekraczania barier, wyznaczania kolejnych granic i tego, by wysoko zawieszać sobie poprzeczkę.

– W tym wszystkim najważniejsze jest, żeby dostrzegać drugiego człowieka. Nie trzeba wchodzić na Everest, trzeba podać innym pomocną dłoń. ■

# STANISŁAW SCHUBERT

SENIOR BEZ BARIER

## NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ TO NIE PRZESZKODA, ALE WYZWANIE

**Kanapka z jajkiem, herbata w butelce zamykanej na kapsel i długie godziny wędrówek z rodzicami, którzy do Jeleniej Góry przyjechali w 1946 r. – tak Stanisław zakochał się w Karkonoszach, odkrył szlaki górskie i życiową ścieżkę. Góry były dla niego pierwszą lekcją wytrwałości. Kolejną – praca zawodowa. Został kierownikiem domu wycieczko-wego w Jeleniej Górze, zanim ukończył szkołę hotelarską.**

**N**ie było łatwo. Pierwsze remonty hotelu stały się dla mnie szkołą życia. Nawet kurs gastronomii mnie zaskoczył. Nauczyłem się rozbioru tuszy wieprzowej, a później, gdy ktoś próbował mnie oszukać, byłem w stanie rozpoznać, co jest schabem, a co polędwicą – śmieje się ze swoich początków Stanisław Schubert.

### MIŁOŚĆ DO GÓR

Jedna praca to dla niego zawsze było za mało. Na początku lat 70. zrobił kurs przewodnika górskiego i dodatkowo oprowadzał po górach wycieczki.

– *Wtedy prowadziło się wycieczki trzydniowe. Zwiedzaliśmy Szklarską Porębę, Jezioro Pilchowickie, Karpacz, wchodziliśmy na Śnieżkę. Najlepsze były wycieczki z GS-ów. [Gminnych Spółdzielni – IB]. Przyjeżdżały wypasionym autokarem wyposażonym w mikrofon. Najmniej lubiliśmy te szkolne, które przyjeżdżały pociągami i zupełnie nie radziły sobie w górach. Praca przewodnika nauczyła mnie funkcjonowania wśród ludzi, zdobywania ich sympatii.*

Podróżował nie tylko po ulubionych górach. Odwiedzał inne kraje, zrobił kurs pilotażu, wjechał na teren Korei Północnej, uczył się języków obcych. Swobodnie mówił po niemiecku. Z podróży nigdy nie zrezygnował. Mimo wieku i utraty wzroku, przy wsparciu żony i przyjaciół, nadal podziwiał krajobrazy.

– *Mam ograniczoną możliwość ruchu i nie widzę, ale mam bogatą wyobraźnię, kształtowaną przez książki mówione. Słucham nawet 80 audiobooków rocznie. Jestem w stanie wyobrazić sobie, jak świat wygląda, i nie wszystko zapomniałem, zwłaszcza że wzrok straciłem całkowicie dopiero w ciągu ostatnich 10 lat.*

### BEZ ALKOHOLU I DEPRESJI

Utrata wzroku to następstwo wypadku drogowego. Najpierw jednak stracił pracę.

– *Szkoda. Lubiałem ją. Byłem dyrektorem dużego przedsiębiorstwa turystycznego. Przyszła nowa władza i po 15 latach mnie wykopali. Nie wpadłem w alkoholizm ani w depresję. Poradziłem sobie z tym. Zająłem się innymi sprawami.*

Jedną z tych innych spraw był pomysł stworzenia na obrzeżach nadgranicznego Zgorzelca parkingu rezerwowego dla TIR-ów czekających na procedury celno-spedycyjne. To gdy tę kwestię jechał omówić w Warszawie, kierownicę oddał koledze. Doszło do zderzenia czołowego.

– *Gdyby spojrzeć na wrak tego samochodu, to Łaska Boska, że nie skończyło się dla mnie gorzej. W drugim samochodzie zginęła młoda kobieta, a ja jestem taki „wash-and-go”, dwa w jednym, ślepy i kulawy.*

Wypadek wszystko zmienił. Przez pierwsze tygodnie nie potrafił wyobrazić sobie przyszłości. Nie widział perspektyw. Przeraziła go wizja bezczynności. Przechodził załamanie.

– *To oczywiście było dolegliwe, ale nastąpiło we mnie pewne przeobrażenie. Z człowieka nastawionego na biznes stałem się takim, który kocha życie i docenia wartość najbliższych. Pogłębiła się również moja wiara.*

Trudny okres przetrwał dzięki Elżbiecie, żonie, z którą obchodzą już szmaragdowe gody, dzięki dzieciom i przyjaciołom.

### W KRAINIE WIECZNYCH SCHODÓW

Stanisław siedzenie w domu nazywa gehenną. Potrzebę działania ma po ojcu. Kreator mody w przedwojennym Poznaniu, Krakowie i Katowicach zaszczyił w nim wartość





bycia aktywnym i życiowo niezależnym. Pełen chęci do zmieniania świata zapisał się do Polskiego Związku Niewidomych, ale jego wizja nie była zbieżna ze strategią organizacji. Założył więc własną formację – Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Pierwsze projekty dotyczyły dostępności Jeleniej Góry.

– *Nasze miasto to kraina wiecznych schodów. Wystarczyło pomalować na biało pierwszy i ostatni stopień, by wypadkowość spadła o 20 procent* – wspomina.

Szybko przypomniał sobie o górach i zainicjował tworzenie szlaków turystycznych dostępnych dla osób niepełnosprawnych. Droga na Równię pod Śnieżką, za którą wraz z Karkonoskim Parkiem Narodowym otrzymał „Lidera Dostępności”, czy nowa ścieżka do wodospadu Kamieńczyka to tylko niektóre z efektów jego działań. W planie jest dostosowanie drogi z Orlinka w Karpaczu na wysokość 1050 m do schroniska, które ma być wyposażone w myśl projektowania uniwersalnego.

Autorskim pomysłem Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który skupia 19 organizacji, jest wprowadzenie nowego zawodu: asystenta turystycznego osoby niepełnosprawnej. Do tej pory przeszkolono już 120 chętnych do podjęcia się tego zadania.

– *Te szkolenia są bardzo ważne. Inaczej prowadzi się wycieczkę czy też obsługuje osobę z niepełnosprawnością wzroku, a inaczej słuchu. Jeszcze innego podejścia trzeba do osoby z niepełnosprawnością intelektualną albo cukrzyka. Trzeba dużo wiedzieć. Na przykład to, jak poruszać się o kulach na schodach czy na podejściach dla pieszych. Chcemy dojść do momentu, kiedy asystenci będą funkcjonować tak jak przewodnicy górscy i otrzymywać za swoją pracę pieniądze.*

## NIE TYLKO TURYSTYKA

Działalność Stanisława Schuberta wykracza daleko poza turystykę. W KSON-ie wprowadził programy aktywizacji zawodowej dla ludzi z niepełnosprawnością, wydaje dwumiesięcznik, prowadzi rozgłośnię radiową i studio telewizyjne. Oferuje doradztwo prawne, psychologiczne i dietetyczne. W tym obszarze przydaje mu się umiejętność pracy z ludźmi. Jako prezes KSON-u współpracuje z liderami zrzeszonych organizacji. Decyzje nie zawsze podejmowane są bezkonfliktowo, ale zazwyczaj udaje się osiągnąć kompromis, a KSON się rozwija.

Stanisław Schubert stworzył również Karkonoską Akademię Aktywnych Seniorów.

– *Samotność to najgorsza z barier, jakie mogą spotkać starszych ludzi* – tłumaczy.

Dzięki Akademii setki osób znalazły nowe hobby, nauczyły się obsługi komputera czy po prostu nawiązały przyjaźnie. W Akademii można liczyć na bilety do kina, wspólne wyjazdy, spotkania z ciekawymi gośćmi, a czasami członkowie grupy dzielą się własną wiedzą.

Stanisław pełni także funkcję rzecznika pacjentów i osób niepełnosprawnych. Nie unika przy tym trudnych tematów i pracuje zawsze blisko człowieka.



„Senior bez barier 2024” Stanisław Schubert z żoną

– *Kiedyś przyszła do mnie kobieta z córką chorującą na schizofrenię. Wszystkie instytucje ją odrzuciły. Wystarczył jeden telefon do ZUS-u, by ta córka dostała specjalną rentę. To jednak nie jest moja zasługa. Ja tylko pomogłem zrozumieć jej problem i odkryć empatię u urzędników. Czasami niewiele trzeba, żeby komuś pomóc* – zauważa.

Potrzebę empatii podkreśla również w jeleniogórskich placówkach medycznych. Spotyka się z osobami decyzyjnymi i pracownikami tego sektora, by wyjaśniać szczególne potrzeby osób starszych i z niepełnosprawnością. Planuje wznowienie działalności Centrum Edukacji Zdrowotnej. Start tego projektu opóźniła powódź.

## WIOSNA W SERCU I GENACH

Ma 82 lata. Codziennie przychodzi do pracy. Cieszy się miłością swoich bliskich. Patrzy w przyszłość, planuje, rozwija się. Ma doskonałą pamięć i niespożytą energię.

– *W moim życiu, rodzinie i w genach trwa wiosna. Oczywiście powinienem znaleźć człowieka, który przejmie to po mnie, gdy odejdę na wieczną wartę, ale na razie się na to nie zanoszę. W Sejmiku robimy ważne rzeczy, bo przecież każdy z czasem traci sprawność. Mam udane życie rodzinne. Spędzam czas u boku ukochanej kobiety. Planuję kongres poświęcony sprawom pojednania i pokoju, bo teraz właśnie zgoda jest krajowi i nam wszystkim potrzebna. Finansowo mam stabilną sytuację. Jestem człowiekiem spełnionym.*

Stanisław Schubert podkreśla, że niepełnosprawność to nie koniec świata, a raczej wyzwanie. To najbliższe, którego musi się podjąć, to generalny remont siedziby KSON, która została zniszczona podczas powodzi. Kolejny raz musi uruchomić swoją wolę współpracy i budzenia empatii. Ma dar zaczynania od nowa tyle razy, ile trzeba. Z tym wyzwaniem również sobie poradzi, a w kolejce czekają już następne. ■

# TŁUMACZ PJM NIE MOŻE BYĆ KWIATKIEM DO KOŻUCHA

Na czym polega specyfika pracy tłumacza Polskiego Języka Migowego (PJM) i czym różni się od tłumaczenia języków fonicznych? Czy artyści boją się, że tłumacze skradną im show na koncercie i dlaczego najczęściej są ubrani na czarno? Na te pytania odpowiadają współpracujący z Integracją od wielu lat Małgorzata Limanówka i Bernard Kinov.

**Małgorzata Limanówka i Bernard Kinov** – tłumacze Polskiego Języka Migowego (PJM), od wielu lat współpracujący z Integracją podczas największych wydarzeń: Wielkiej Gali Integracji i gali Konkursu „Człowiek bez barier”

**Integracja: Czy tłumaczenie z języka migowego różni się od tłumaczenia z języków fonicznych? Czy jest to bardziej kwestia interpretacji niż przekładu?**

**Bernard Kinov:** Nie. Podobnie jak przy tłumaczeniu z dowolnego innego języka nie mamy do czynienia z mechanicznym przekładem 1:1, ale z interpretacją. Z oddaniem znaczeń wyrażonych w jednym języku na drugi. Podobnie jest w języku migowym. Tłumacz, przekładając z jednego języka na drugi, musi brać pod uwagę nie tylko gramatykę, ale też kontekst kulturowy.

**Jednak z perspektywy laika może się wydawać, że jest to trudniejsze zdanie – przekazać słowem mówionym coś, co wyrażone zostało gestem.**

**Małgorzata Limanówka:** Nasza praca naprawdę nie różni się od tej, którą wykonują tłumacze innych języków. Proces jest ten sam: usłyszenie lub zobaczenie tekstu, zrozumienie, zapamiętanie, przetłumaczenie na inny język i przekazanie treści w języku docelowym. Różni się to tylko w ten sposób, że język migowy jest językiem wizualno-przestrzennym i zamiast wypowiadać jakieś słowa – migamy je.

**Są różne języki migowe – czy są w Polsce tłumacze, którzy znają jednocześnie PJM i na przykład ASL (amerykański język migowy)?**

**A w drugą stronę, czy zdarza się tłumaczyć Wam na PJM wypowiedzi na przykład po angielsku lub ukraińsku?**

**ML:** ja nie tłumaczę, gdyż nie jestem ku temu przeszkolona. To, że znam angielski czy rosyjski, nie oznacza,

że mogę być już profesjonalnym tłumaczem między tymi językami. Tak samo jak z językiem migowym – to, że ktoś go zna w jakimś stopniu, nie oznacza, że może już zostać tłumaczem. No, chyba że w sytuacjach nieoficjalnych, dla grona znajomych lub rodziny zdarzyło się tłumaczyć albo w sytuacjach ekstremalnych: zagrożenia zdrowia i życia. Natomiast ja tłumaczę między PJM a językiem polskim w jedną i drugą stronę.

**Dobrze, to zadam pytanie, które zawsze chyba pada w takich rozmowach: co jest dla Was największym wyzwaniem, jeśli chodzi o tłumaczenie?**

**BK:** Dla mnie najtrudniejsze są tłumaczenia artystyczne – na przykład piosenki. Przyznam, że w tłumaczenie piosenek muszę wkładać więcej wysiłku niż choćby moje koleżanki tłumaczki.

**A jaka piosenka była dla Ciebie najtrudniejsza?**

**BK:** Nie jestem w stanie wskazać jednej, zawsze jest to dla mnie wyzwanie.

**Obok Ciebie stoi prawdziwa mistrzyni tłumaczenia piosenek.**

**ML:** To o mnie?

**Tak. Internetu huczą co i rusz o niesamowitej tłumaczce języka migowego. Ludzie zachwycają się Twoją mimiką, ekspresją, tym, jak oddajesz muzykę całą sobą.**

**ML:** Dlatego choćby przed każdą Wielką Galą Integracji prosimy, by przesłano nam najpóźniej (ale to najpóźniej) dwa tygodnie przed wydarzeniem informację o tym, jakie utwory będą na niej wykonane. Potrzeba czasu, by się dobrze przygotować: ja słucham utworów w każdej sytuacji: i celowo, i bezcelowo (przed spaniem, w metrze, w wolnym czasie, na spacerze) wczuwam się w nią całą sobą, nie tylko w tekst, ale w jej sens, cały klimat, który za sobą niesie. Poszukuję historii powstania i interpretacji wszędzie, gdzie mam dostęp, lub jeśli jest możliwość kontaktu z autorem – dopytuję o jej przekaz. Wsłuchuję się w melodię, rytm, sprawdzam, jak dana piosenka





Małgorzata Limanówka  
i Bernard Kinov  
- od lat tłumaczą  
na Polski Język Migowy  
wydarzenia organizowane  
przez Integrację

na mnie działa i dokonuję przekładu. Potem się nagrywam. Na samej sobie sprawdzam. Analizuję, czy to jest właściwe. Jeśli nie, szukam kolejnych dróg. Jeśli tak, doszlifowuję ją estetycznie, dodając poprawki kosmetyczne. Jeśli czuję, że jest dobrze – zostawiam na dzień-dwa. Potem wracam i w zależności od tego, jaka została przeze mnie wykonana praca, czasem zostawiam, czasem znów zmieniam. To praca twórcza. Nie ma jednej drogi. Utartych schematów. Czasami niestety wykonawcy nie godzą się na udzielanie informacji o liczbie i tytułach utworów. Wtedy często rezygnujemy z tłumaczenia. Zdarza się też, że dostajemy listę, ale okazuje się, że już podczas wydarzenia zespół zmienia zaplanowany repertuar. Wtedy przepraszamy naszych odbiorców i informujemy ich, że w takiej sytuacji nie damy rady dokonać tłumaczenia w sposób w pełni profesjonalny. Bo to nie jest tylko samo przełożenie słów na znaki języka migowego, ale cały sens interpretacji, rytm, nastrój utworu czy metafor zawartych w tekście. Zdarza się też, że wykonawcy nie chcą, byśmy tłumaczyli ich piosenki.

#### **Naprawdę? Czym to tłumaczyć?**

**ML:** Tym, że nie chcą, byśmy swoim tłumaczeniem odbierali uwagę uczestników koncertu.

**BK:** Tak, tak, pojawia się ten argument o odciąganiu uwagi.

**Przyznam, że dziwi mnie takie podejście. Choć trzeba zauważyć, że po koncertach**

#### **„Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki” najbardziej chwalone były Twoje tłumaczenia.**

**ML:** Tak, ale to Wielka Gala Integracji była pierwszym wydarzeniem, na którym tłumaczyłam artystycznie piosenki, i dla uczestników internetowych to nie była nowość.

#### **Porozmawiajmy w takim razie o początkach Waszej współpracy z Integracją.**

**BK:** Miałem szczęście spotkać się z Piotrem Pawłowskim jeszcze przy okazji tłumaczenia na język migowy prowadzonego przez niego programu w telewizji, do czego zaprosiła mnie Gosia. Potem tłumaczyłem też Wielką Galę Integracji, i pamiętam, że był to dla mnie duży stres, bo to pierwsze w mojej karierze tak duże wydarzenie. Później tłumaczyłem też galę Konkursu „Człowiek bez barier”. To wydarzenie, jego atmosfera, samo miejsce, w którym się ono odbywa, zrobiły na mnie naprawdę duże wrażenie.

**ML:** Pamiętam, jak po pierwszej tłumaczonej przeze mnie Wielkiej Gali Integracji zapytałam, czy mogę w punktach przedstawić to, co z mojej perspektywy należałoby zmienić, by gala była bardziej dostępna dla użytkowników PJM. Moje propozycje zostały przyjęte, a mnie poproszono o tłumaczenie na kolejnej gali.

**To w sumie dobra praktyka. Niestety zbyt często osoba, która proponuje, jak można coś ulepszyć i zmienić, trafia na listę „Tej nie zapraszamy” i zostaje zastąpiona kimś „bezproblemowym”.**

**ML:** Jestem bardzo wdzięczna, że to, na co zwróciłam uwagę, zostało potraktowane poważnie i wprowadzone w życie.

#### **Jakie to były uwagi?**

**ML:** Choćby takie, że musimy wcześniej dostać materiały i odbyć próbę dźwięku, żebyśmy na ekranie mieli odpowiednią wielkość, a na scenie byli w odpowiednim miejscu i dobrze widoczni, a także mieli odpowiednie warunki pracy.

**BK:** To dowód na to, że Integracji zależy na tym, by rzeczywiście zapewniać dostępność swoich wydarzeń. Niestety często złożenie takich uwag kończy się zerwaniem współpracy, a tu potraktowano bardzo poważnie kwestię jakości naszej pracy i – co się z tym wiąże – dostępności dla osób głuchych.

**Nawet jako laik dostrzegam, że na różnych wydarzeniach z pewną nonszalancją podchodzi się do tłumaczenia na PJM. Mielicie kiedyś taką sytuację, że czuliście, iż warunki Waszej pracy nie są odpowiednie?**

**ML:** Nie chcę teraz mówić o innych wydarzeniach. Skupmy się na Integracji. Pamiętam, że na Wielkiej Gali Integracji, którą miałam przyjemność tłumaczyć po raz pierwszy, warunki pracy były trudne. Byliśmy umieszczeni w miejscu, gdzie pracowała obsługa techniczna, był słaby odstęp, przechodzili ciągle ludzie z obsługi i trudno było się skupić na tłumaczeniu. Dlatego tak bardzo się cieszę, że moje uwagi zostały uwzględnione i teraz warunki tłumaczenia gali są całkiem inne.

**BK:** Też nie chcę podawać jakichś konkretnych przykładów. Powiem tylko, że trudne warunki są efektem tego, że tłumaczenie na PJM jest traktowane jak kwiatek do kożucha. Tłumacze są ustawieni gdzieś z boku, bez uwzględnienia ich dobrej widoczności, komfortu ich pracy etc. Jeśli podejście jest inne i organizatorzy podchodzą na serio do tematu dostępności dla osób głuchych, to zawsze można sobie jakoś poradzić. Z drugiej strony zawsze też można coś poprawić i udoskonalić. Ważne jest samo podejście do tłumaczenia – takie, jakie jest w Integracji.

**ML:** Chodzi także o zwykłe, proste rzeczy, jak właściwe umiejscowienie ekranu, ustawienie krzesła dla drugiego tłumacza czy zapewnienie wody. To sprawia, że chce się nam pracować i mamy inne nastawienie, a to widać w efektach naszej pracy. Przez takie małe rzeczy i słuchanie siebie nawzajem dostępność dla osób głuchych jest lepsza.

**Co doradzilibyście organizatorom różnych wydarzeń?**

**BK:** Po pierwsze trzeba zapytać samych osób głuchych, jakie są ich oczekiwania i co im najbardziej odpowiada. Podobnie trzeba się skonsultować z tłumaczami. Można w tym celu zwrócić się do Stowarzyszenia Tłumaczy Polskiego Języka Migowego, którego jesteśmy członkami [stpjm.org.pl – red.].

**ML:** Na stronie stowarzyszenia można też znaleźć wskazówki i dobre praktyki dotyczące tłumaczenia na język migowy.

**W ostatnich latach, zwłaszcza po premierze książki *Głusza, widoczna jest moda na język migowy i kulturę Głuchych. Czy widzicie, że na przykład więcej osób chce się uczyć PJM?***

**BK:** Ten trend jest widoczny. Książka *Głusza* sprawiła, że wiele osób słyszących uświadomiło sobie, jak wygląda sytuacja osób głuchych, z jakimi wyzwaniem muszą się mierzyć w codziennym życiu. Jednak przyczyny tego, że coraz więcej ludzi interesuje się językiem migowym i kulturą Głuchych, są bardziej złożone. Sama kwestia dostępności i potrzeb osób z niepełnosprawnościami staje się coraz powszechniejsza i coraz bardziej obecna w życiu publicznym. I częścią tego jest właśnie zainteresowanie językiem migowym.

**ML:** Także sami Głusi coraz częściej chcą być tłumaczami języka migowego, tak jak dzieje się to za granicą.

**BK:** Najlepszym przykładem jest nagrodzona w konkursie „Człowiek bez barier” Julia Kaźmierczak.

**Zapytam w imieniu tych, którzy chcieliby zostać tłumaczami: jaką drogę trzeba pokonać? Kto i jak dokonuje certyfikacji?**

**ML:** Najlepiej zgłosić się do Stowarzyszenia Tłumaczy Polskiego Języka Migowego, a oni pokierują. Mają wieloletnie dobre praktyki, przeprowadzają rozmowy kwalifikacyjne, mają etap kandydatury na tłumacza. W tym okresie zbiera się punkty na bycie oficjalnym członkiem. Organizują szkolenia, kursy, wsparcie, obozy językowe. Wszystkich dalszych informacji na ten temat udzieli STPJM.

**Czy tłumacz PJM to w Polsce zajęcie na cały etat, czy praca dodatkowa?**

**ML:** Może być to zajęcie na cały etat, i takich tłumaczy jest w Polsce bardzo dużo. Może to też być dodatkowa praca (takich przypadków jest więcej). Są tłumacze, którzy tłumaczą i poświęcają się tej pracy do końca życia, ale i tacy, którzy po kilku-kilkunastu latach rezygnują i idą dalszą drogą. Wszystko zależy od indywidualnych decyzji.

**Ciekawią mnie Wasze czarne ubrania, bo w takich prawie zawsze widuję tłumaczy PJM.**

**ML:** Oczywiście to nie tak, że tłumacz ma obowiązek być ubrany na czarno, choć w Polsce przyjęło się, że ubieramy się raczej w ciemne kolory. Na tle ciemnych kolorów bardziej widoczne są ręce i twarz tłumacza. Gdybyśmy byli przedstawicielami ciemnej karnacji, mielibyśmy jasne ubrania. Najważniejsze jest to, żeby nasze ubrania miały jednolitą kolorystykę, a nasz wygląd nie był dla osób głuchych męczący. Można to porównać do sytuacji osób słyszących, dla których problemem jest źle ustawiony dźwięk. Jeśli tłumacz jest odpowiednio widoczny i nie trzeba się wysilać, by dostrzec, co miga, to wtedy osoba głucha ma zapewnioną dostępność.

**Bardzo dziękuję za rozmowę i do zobaczenia na kolejnych wydarzeniach Integracji. ■**





# KSIĄŻKA JEST DOBRA DLA MÓZGU

**Czy książka może być zaprojektowana inkluzywnie? Okazuje się, że tak. Fundacja Powszechnego Czytania przygotowuje książki, które umożliwią satysfakcjonujący kontakt z literaturą m.in. osobom z demencją. O tym, jak ważne dla naszego mózgu jest czytanie na wszystkich etapach życia, przekonuje Maria Deskur, prezeska Fundacji Powszechnego Czytania.**



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**Mateusz Różański: Niedawno w mediach było głośno o tym, że po raz pierwszy od lat poziom czytelnictwa w Polsce wzrósł. Książka zdaniem publicystów stała się znowu modna, a samo czytanie wróciło do łask. Czy zauważa Pani tę zmianę?**

**Maria Deskur:** To zjawisko jest jak najbardziej widoczne. Widzimy młodych ludzi ustawiających się w kolejki po książki z gatunku Young Adults – to zjawisko nasiliło się w ostatnich dwóch latach.

Badania pokazują też, że wzrasta czytelnictwo wśród ogółu dorosłych Polaków. Wzrosło ono w porównaniu do zeszłego roku o 9 proc. Liczba Polaków czytających książki wzrosła z 34 do 43 proc. Jednak z ogłaszaniem tryumfu polskiego czytelnictwa wstrzymałabym się do kwietnia 2025 r., gdy opublikowane zostaną pełne dane za 2024 r. i zobaczymy, czy ta tendencja się utrzyma.

**Sam widzę, że nastolatki rzuciły się na książki, choćby w komunikacji miejskiej. A co z seniorami? Istnieje stereotyp, według którego to właśnie na emeryturze ludzie nadrabiają braki w czytaniu. Czy rzeczywiście polski senior spędza jesień życia z książką w ręku?**

Niestety nie. Badania przeczą tezie, że emeryci czytają chętniej niż osoby pracujące. Bardzo potrzebne są działania nakierowane na osoby starsze. Podejmują je choćby biblioteki organizujące spotkania czy wydarzenia skierowane do tej grupy. Moim zdaniem potrzebne są

działania uświadamiające to, jakie korzyści czytanie przynosi dla funkcjonowania seniora. Choćby jak pozytywnie wpływa ono na układ nerwowy i może być elementem zapobiegania demencji. Czytanie wpływa też kojąco i pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami, zmniejszyć napięcie i stres. Ponadto czytanie poprawia funkcjonowanie społeczne. Osoba czytająca ma większy zasób słów i co się z tym wiąże – większe zdolności komunikacyjne. Samo wychodzenie do biblioteki jest też świetną okazją do spotkań z ludźmi, budowania relacji. Senior czytający lepiej funkcjonuje we wszystkich aspektach życia i dłużej zachowuje sprawność intelektualną i społeczną. My, środowisko zajmujące się promocją czytelnictwa, trochę za mało o tym mówimy.

**Co Pani organizacja robi z myślą o seniorach?**

W styczniu będziemy publikować dziewięć książek, które powstały z myślą o osobach, dla których tradycyjnie wydawane książki mogą być niedostępne. Na przykład o osobach neuroroznorodnych, ale też o seniorach, w tym tych doświadczających demencji. Są tak napisane i zredagowane, aby ich czytanie nie sprawiało problemu osobom, których wzrok czy zdolności poznawcze i motoryczne są osłabione.

Nazwaliśmy je „Książkami bez granic”. Seria wydawnicza, w ramach której zostaną wydane, nosi nazwę „Mosty”, bo służą łączeniu ludzi z różnych pokoleń i grup społecznych. Będziemy je bezpłatnie rozdawać w bibliotekach i szkolić bibliotekarzy, jak z ich pomocą zachęcać do czytania seniorów, którym czytanie zwykłych książek sprawia trudności.

**Czy jest już lista tytułów?**

Tak. Będą to książki napisane przez współczesnych znanych polskich autorów: Justynę Bednarek, Joannę Jagiełło, Katarzynę Maicher, Jarosława Kaczmarska

” **Senior czytający lepiej funkcjonuje we wszystkich aspektach życia i dłużej zachowuje sprawność intelektualną i społeczną.**

”

i Annę Kamińską. Wśród nich będą: romans, kryminał, książka obyczajowa, biografia, ale też komiks i *picture book* – książka obrazkowa skierowana do osób, które z powodu na przykład zmian neurologicznych mają problem z czytaniem powieści. Oprócz tego będą dwie książki: *Pan Tadeusz* oraz *Duma i uprzedzenie*, które zostały przere-dagowane w taki sposób, aby były bardziej dostępne dla osób ze szczególными potrzebami. Myślę, że takie dostępne książki to dobre rozwiązanie m.in. dla osób z demencją, które kiedyś lubiły czytać, ale z powodu choroby nie mogą tego robić tak często i satysfakcjonująco jak wcześniej. Poza tym czytanie takiej książki jest kapitalnym ćwiczeniem dla mózgu i pomaga człowiekowi zachowywać jak najdłużej zdolności poznawcze.

**Zwłaszcza że dla wielu osób starszych czytanie pozostaje ostatnią dostępną aktywnością, oprócz patrzenia w ekran telewizora. Dla mojej babci z chorobą Parkinsona wielką radością jest słuchanie audiobooków. Jak wspomniane przez Panią książki z serii „Mosty” zostały przygotowane od strony technicznej? Z kim konsultowaliście się przy ich tworzeniu?**

” **Tworzymy książki z Norwegami zajmującymi się projektowaniem uniwersalnym, czyli uwzględniającym potrzeby bardzo różnych osób, w tym doświadczających chorób neurodegeneracyjnych.** ”

Konsultowaliśmy się z seniorami, ale też z Polskim Towarzystwem Dysleksji i specjalistami zajmującymi się autyzmem czy innymi formami neuroroznorodności. Te książki są efektem projektu, który realizujemy razem z Norwegami, z organizacją *Leser Søker Bok*, zajmującą

się projektowaniem uniwersalnym, czyli uwzględniającym potrzeby bardzo różnych osób – w tym neuroroznorodnych i doświadczających chorób neurodegeneracyjnych. Powstanie tych książek to długi proces. Najpierw przygotowaliśmy w Fundacji wytyczne dla piszących je autorów, redaktorów i graficzki, która zaprojektowała książki, dla autorów komiksu i *picture booka*. Każdy element

procesu wydawniczego był przemyślany i zaplanowany w najdrobniejszych szczegółach.

**Czy wcześniej widziała Pani książki wydane w taki sposób?**

Tak, Norwegowie pokazali nam to, co już u siebie wydali w takiej formie. My postanowiliśmy jednak trochę inaczej podejść do treści książek. Norwegowie w formie inkluzyjnej wydają książki o bardzo trudnych, budzących emocje tematach, m.in. samobójstwie czy wyzwaniach związanych z migracją. Nasze książki będą bardziej nakierowane na rozrywkę. Od początku bardzo nam zależało, aby naszym czytelnikom dać po prostu przyjemność, by mieli frajdę podczas lektury. W przeciwieństwie do Norwegów nie tyle chcemy zapraszać ludzi starszych do dyskusji na najtrudniejsze tematy, ile dać im chwilę radości. Jest to szczególnie potrzebne tym seniorom, którzy na co dzień zmagają się z samotnością i wykluczeniem. Chcemy zapraszać ich do udziału w kulturze czytelnictwa od tej przyjemniejszej i lżejszej strony.

**To kapitalna inicjatywa i przyznam, że chętnie zobaczę taką książkę. To jednak tylko jedna z wielu inicjatyw Pani organizacji. Jak wygląda i jak powinna wyglądać promocja czytelnictwa w epoce smartfonów i sztucznej inteligencji?**

Przede wszystkim musimy wyjść z takiego szkolnego podejścia do książki. Z myślenia o tym, że książka pojawia się w życiu dziecka w szkole jako lektura obowiązkowa. Czytanie trzeba postrzegać w dużo szerszym kontekście niż przymusowy element lekcji polskiego. Musimy więcej mówić o korzyściach, jakie płyną z czytania dla ludzkiego umysłu. Czytanie rozwija zdolności poznawcze – pozwala nam być lepszymi obywatelami i pracownikami, którzy potrafią rozumieć otaczający świat. Promocja czytelnictwa leży w interesie wszystkich – tak jak dbanie o klimat i środowisko. Jeśli będziemy więcej czytali, to będziemy lepszymi inżynierami, informatyczkami, budowniczymi mostów.







**Kiedyś słyszałem takie stwierdzenie, że Duńczycy robią lepsze masło, bo czytają poetów. A rozmawiamy w czasie, gdy masło staje się ważnym tematem debaty publicznej.**

(*śmiech*) Lubię porównywać czytanie do sportu. Wszyscy wiemy, że trzeba się ruszać, że nawet najprostsza aktywność fizyczna jest zbawienna dla zdrowia. Z czytaniem jest podobnie – książki są zbawienne dla funkcjonowania naszego mózgu. Dlatego kluczowe jest dla nas dotarcie do młodych rodziców i ich dzieci. Bo miłość do czytania trzeba zaszczepiać od najmłodszych lat. Nie tylko dlatego, że dzieci łatwiej niż dorośli przejmują nowe nawyki, ale też dlatego, że ich mózgi są bardziej plastyczne, a czytanie może stymulować prawidłowy rozwój od najmłodszych lat. Rodzice powinni wiedzieć, że mają pod ręką kapitalne narzędzie, często darmowe, dzięki któremu mogą pomóc dzieciom się rozwijać. Irena Koźmińska, prezeska Fundacji „Cała Polska Czyta Dzieciom”, radzi, by czytać codziennie po 20 minut. Nawet tyle wystarczy, aby dziecko dostało kapitalny bodziec rozwojowy, który przełoży się pozytywnie na całe dorosłe życie. Musimy zmienić też to, jak książka funkcjonuje w szkole. Nie może być zniechęcającą i narzucaną lekturą – kolejnym obowiązkiem nakładanym na ucznia. Książka powinna być uwielbianym przez dzieci i nauczycieli narzędziem pracy, kojarzącym się z frajdą. Powinna być czymś, co dziecko może samo wybrać, do czego ma łatwy dostęp. Książki powinny być na wyciągnięcie ręki w każdej szkolnej klasie. I o tym rozmawiamy z przedstawicielami m.in. władz oświatowych. To zmianę w tych trzech obszarach uważamy za kluczową, by Polacy więcej czytali i – co się z tym wiąże – byli sprawniejsi intelektualnie na wszystkich etapach życia.

**Dziękuję za rozmowę i życzę wielu nie tylko czytelniczych sukcesów. ■**

### **Maria Deskur**

Prezes Zarządu Fundacji Powszechnego Czytania, absolwentka romanistyki i komunikacji na Sorbonie i Uniwersytecie Jagiellońskim, wieloletnia szefowa wydawnictwa Egmont, autorka pomysłu i współtwórczyni sukcesu brandu „Basia”. Inicjatorka serii „Czytam sobie”, ekspertka ds. upowszechniania czytania, autorka publikacji *Supermoc książek. Poradnik upowszechniania czytania*.



Wśród publiczności – byli i obecni  
pracownicy i współpracownicy  
Integracji, przyjaciele i czytelnicy



O. Bernard Sawicki  
OSB, główny bohater  
spotkania: autor ponad  
100 szkiców, felietonów  
i medytacji, zebranych  
i wydanych przez Tyniec  
Wydawnictwo  
Benedyktynów,  
przy wsparciu Integracji



# FINISAŻ I PROMOCJA

Od 21 października do 28 listopada br. w Międzypokoleniowej Klubokawiarni Domu Kultury Śródmieście w Warszawie gościła wystawa „30 lat INTEGRACJI”. Jej finisaż uświetniła obecność jednego z autorów Integracji, benedyktyna z Tyńca o. Bernarda Sawickiego, przyjaciela śp. Piotra Pawłowskiego, obecnie wykładowcy w Anselmianum w Rzymie. Promowaliśmy naszą wspólną książkę. Felietony o. Bernarda pisane były dla „Integracji” przez blisko 30 lat, a teraz wydane jako zbiór zatytułowany *Szkice medytacyjne*.



Wybrane medytacje  
w interpretacji aktorki  
Justyny Zbiróg-Dąbrowskiej





Spotkanie było tłumaczone na Polski Język Migowy przez Małgorzatę Limanówkę (z lewej) i Nikołą Śliwę (tyłem z prawej)



Liczenie zebrana publiczność mogła wylosować kilkanaście Szkiców otrzymać dedykację i autograf Autora



Spotkanie prowadziły Zoja Żak i Agnieszka Sprycha – była i obecna wydawczynie „Integracji”



Prezes Integracji Ewa Pawtowska podziękowała o. Bernardowi winnym upominkiem z rocznika 2019



Szkice medytacyjne czekające na losowanie



Chwila refleksji i rozmowy przed dedykacją i autografem Autora



Mnich tyński o. Bernard Sawicki to absolwent Akademii Muzycznej w Warszawie w klasie fortepianu i teorii muzyki

# WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD MAŁYCH ZMIAN

Każdy chce żyć jak najdłużej w swoim dobrze sobie znanym domu i uniknąć przeprowadzki do zamkniętej instytucji. Coraz więcej osób już nie tyle musi, ile chce pozostać aktywnymi zawodowo również w starszym wieku.

Na te potrzeby muszą odpowiadać różne branże. Jak się okazuje, ogromny wpływ na życie seniorów i jego jakość mają meble i architektura wnętrz. Przekonuje o tym Philip Larsson z NC Nordic Care AB, jeden z prelegentów tegorocznego II Forum Dostępności w Poznaniu.



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**Mateusz Różański: Oczywiście jest to, że społeczeństwo się starzeje, a przyszłością wielu branż jest tzw. srebrna ekonomia.**

**Jak to przejście do srebrnej ekonomii powinno wyglądać w wypadku takich branż jak np. design czy architektura wnętrz?**

**Philip Larsson:** Zaczniemy od tego, że wymagania i oczekiwania starszych ludzi dzisiaj są zupełnie inne niż jeszcze kilka dekad temu. Seniorzy chcą żyć dłużej i lepiej niż kiedyś, niż ich dziadkowie i rodzice. To pokolenie powojennego wyżu demograficznego, które dorastało w zupełnie nowych warunkach ekonomicznych i cywilizacyjnych. Biznes musi się do tego dostosować. Widzimy w Skandynawii, w szczególności w Szwecji, że kiedy projektujemy i urządzamy wnętrza, coraz mniej jest różnic między przestrzeniami biurowymi a domem. Dotyczy to też instytucji opiekuńczych, które stają się coraz bardziej „domowe”. Podejście do projektowania różnych przestrzeni jest coraz bardziej jednolite.

**Czyli ludzie chcą, by miejsca pracy przypominały ich domy?**

Jeśli spojrzysz na sytuację w Szwecji lub szerzej w Skandynawii przed 20 laty, to w swoim miejscu pracy miałeś wyznaczone stanowisko z biurkiem i krzesłem, i każdy miał własną wyznaczoną przestrzeń pracy, a niektórzy nawet biuro, w którym można było zamknąć drzwi. Obecnie mamy coś, co nazywa się przestrzenią pracy opartą na aktywności (*activity-based working environment*) z różnymi rodzajami stref. Ludzie siadają i pracują w różnorodnych przestrzeniach w zależności

od rodzaju wykonywanych zadań, odbywanych spotkań i tego, co robią w danym momencie. Ja nazwałbym to przenoszeniem warunków domowych do miejsca pracy.

**Coraz większym wyzwaniem dla rynku pracy staje się utrzymanie specjalistów wkraczających w wiek senioralny. Czy jest jakiś sposób na to, by pomóc seniorom w podjęciu decyzji o pozostaniu w pracy i nieprzechodzeniu na emeryturę?**

My też to widzimy i kilka lat temu zmieniliśmy zasady przechodzenia na emeryturę. Wcześniej wiek emerytalny wynosił 65 lat, a dla mnie będzie to 67 lat. Zaczynamy więc podnosić wiek, w którym człowiek wciąż pracuje, a to oznacza oczywiście pojawienie się nowych wyzwań. Na przykład związanych z tym, że więcej pokoleń spotyka się w tym samym miejscu pracy. I pracodawca musi upewnić się, że każdy czuje się mile widziany i ma odpowiednie warunki.

**Jak więc dostosować, jak stworzyć miejsca pracy bardziej przyjazne dla starszych i bardziej przyjazne dla ludzi reprezentujących wiele pokoleń?**

Myślę, że sprowadza się to do elastyczności. I tego, jak sobie z nią radzimy w różnych sferach życia. Nie jestem ekspertem w dziedzinie przestrzeni biurowych, ale mogę opowiedzieć o tym z perspektywy mojej branży. Tworzymy meble, które oferują elastyczne rozwiązania – na przykład sofy modułowe. Można usunąć lub dodać do nich podłokietniki, zmienić sofę dwuosobową w narożnik etc. Meble zaprojektowane z uwzględnieniem ich elastyczności pozwalają zmienić ich układ w pomieszczeniu, dopasować je do zmiennych warunków i oczekiwań.

**Zakończmy temat miejsca pracy i wróćmy do domu. Większość naszych przestrzeni i mebli była projektowana, jak sądzę, z myślą o raczej młodych ludziach, którzy dopiero urządzają mieszkania. Nikt nie myślał o specyficznych potrzebach 80-latków. Jakie rozwią-**



# FORUM DOSTĘPNOŚCI

5-6.11.2024

Poznań Congress Center



## **Philip Larsson**

– to ekspert w dziedzinie rozwiązań dotyczących wnętrz w środowiskach opieki nad osobami starszymi. Odpowiada za wsparcie rynków eksportowych szwedzkiego producenta mebli NC Nordic Care AB, należącego do portfolio marek Grupy Kinnarps – wiodącego w Europie dostawcy rozwiązań do wnętrz biur, placówek oświatowych i opiekuńczych. Jest magistrem biznesu międzynarodowego po Szkole Głównej Handlowej w Göteborgu. Czas wolny lubi spędzać na świeżym powietrzu, wędrując lub jeżdżąc na nartach. Można go spotkać biegającego w lasach i wokół jezior w okolicach Sztokholmu, gdzie mieszka z rodziną.

## **zania mogą okazać się przydatne dla tej grupy odbiorców?**

Świetnym przykładem jest wysokość siedzenia. Dzięki odpowiednio wysokiemu siedzisku łatwiej jest wstać. Więc jeśli jest się starszą osobą, która nie ma już takiej siły w nogach, to musi mieć ułatwione siadanie i wstawanie. Działa to nie tylko w przypadku krzesła, ale też foteli i sof. Według mnie najstraszniejszym uczuciem, jakiego może doznać osoba starsza, jest uczucie zaleźności, tego, że już dłużej sami sobie nie radzimy. Dlatego potrzebne są meble, które mają funkcje ułatwiające samodzielne życie seniorom lub takie, do których można taką funkcję dodać.

## **Czyli meble mogą pomóc dłużej zachować samodzielność seniorom?**

To jest cel. Jeśli dłużej możemy radzić sobie sami z codziennym życiem, to możemy dłużej mieszkać we własnym domu. Nikt tak naprawdę nie chce przeprowadzać się do domu opieki dla osób starszych.

To jest coś, do czego ludzie są zmuszeni, gdyż nie mogą sami funkcjonować we własnym domu. A dłuższą samodzielność mogą dać właśnie odpowiednio dobrane meble.

## **Na przykład jakie?**

Choćby takie wyposażone we wspomniane wcześniej siedziska. Jeśli siedzisz wyżej, to przede wszystkim czujesz się bezpiecznie, masz oparcie za plecami. Możesz też usiąść samodzielnie i wstać bez niczyjej pomocy. Kolejnym przydatnym rozwiązaniem są podłokietniki, które są łatwe do uchwycenia – ponieważ potrzebujemy oparcia, gdy wstajemy. Jeśli człowiek może bez pomocy wstać i usiąść, to nie potrzebuje wiele pomocy i może sobie poradzić z wieloma codziennymi czynnościami.

Kolejnym rozwiązaniem są kółka na przednich nogach krzesła. Dzięki nim osoba starsza może podjechać bliżej stołu i zjeść przy nim śniadanie. Sami często przesuwamy się na krzesło bez zsiadania z niego, by zbliżyć się do stołu. Dodanie kółek tylko to ułatwi.

## **To takie upodobnienie krzesła lub fotela do wózka?**

Tak. Można je tak określić.

**Przejdźmy do wyzwań związanych z seniorami, którzy zmagają się z chorobami neurodegenera-**

## cyjnymi. Jak urządzić przestrzeń domową dostosowaną do potrzeb osób z demencją?

Gdy mówimy o demencji, to warto skupić się na kolorach. Muszą być bardzo spokojne. Jeśli lubisz w mieszkaniu dywany, musisz uważać na to, jakiego ich rodzaju używasz, lub zastanowić się, czy w ogóle ich używać. Warto unikać pewnego rodzaju wzorów – na przykład czarny kwadrat na środku dywanu może wyglądać jak dziura pośrodku podłogi i budzić niepokój. Wystrój wnętrza, otoczenie, w którym żyje osoba z demencją, musi być spokojne, przewidywalne i przyjemne dla oka. Żadnych szalonych wzorów na tapetach czy w innych miejscach.

**Mówimy o bardzo prostych zmianach. Tymczasem wydawałoby się, że przygotowanie przestrzeni do potrzeb osób z demencją to musi być rewolucja, która polega na przekształceniu domu w mały szpital.**

Oczywiście, że nie. I myślę, że powinniśmy odejść od takiej wizji domowego szpitala, odsuwając wrażenie instytucji i skupić się na zachowaniu domowej atmosfery. Jak powiedziałeś, potrzebne są bardzo małe zmiany, jeśli chodzi o wystrój wnętrza czy umeblowanie. Nie potrzebujesz wielu dostosowanych krzesel – wystarczy jedno lub dwa, jeśli w domu mieszkają dwie osoby. Pozostałe krzesła zostaw dla gości, dzieci lub wnuków. Nie trzeba wymieniać wszystkich mebli, tylko dodać takie, które ułatwią codzienne funkcjonowanie osobom, które tego potrzebują.

**Jest jeszcze kwestia tego, jak pomóc seniorom dopasować się do zmian, nawet tych małych. Trudno nam zaakceptować to, że stajemy się coraz mniej sprawni i że potrzebujemy coraz więcej pomocy.**

To jest bardzo trudne zadanie, ale nie niemożliwe do wykonania. Ogromną rolę do odegrania mają tu młodsi – na przykład dzieci osób z demencją. Trzeba przede wszystkim zdać sobie sprawę, że wszyscy prędzej, czy później będziemy potrzebować czyjejś pomocy. Rolą młodszego pokolenia jest pomóc wprowadzać takie drobne zmiany, które ułatwią seniorom samodzielne życie po to, by mogli jak najdłużej mieszkać w swoich domach, bo to jest główny cel. Do tego potrzebne są te drobne zmiany, o których mówiłem, na przykład wspomniany fotel czy krzesło z kótkami, które dają większą samodzielność. Osoba starsza ma poczucie, że dalej może samodzielnie wykonać różne czynności. To również stymuluje mózg, zapobiega wyłączeniu pewnych jego funkcji. Dlatego takie drobne



Forum Dostępności w Poznaniu to cykliczne wydarzenie, które ściąga profesjonalistów projektowania uniwersalnego, przedstawicieli firm i instytucji oraz koordynatorów dostępności

zmiany pozwalające zachować samodzielność na dłużej są bardzo ważne dla sprawności umysłu osoby starszej.

**Jakich rad udzieliłby Pan tym, którzy chcą się odnaleźć w świecie srebrnej ekonomii. Do niedawna biznes nastawiony był głównie na młodych, wykształconych konsumentów z wielkich miast, trochę pomijając fakt, że oni kiedyś się zestarzeją...**

Jeśli chodzi o miejsca pracy, to trzeba zdać sobie sprawę z tego, że różnica wieku między najstarszymi a najmłodszymi pracownikami może wynosić nawet 50–60 lat. I wszyscy będą potrzebowali dla siebie przestrzeni, dlatego warto zapewnić im optymalne warunki. Na przykład zadbać o akustykę, o to, by nie było za głośno. Warto też zainwestować w meble, o których rozmawialiśmy, które pomagają seniorom zachować samodzielność.

**A co z produktami i usługami? Rozmawiamy podczas II Forum Dostępności, wydarzenia, w którym bierze udział wielu przedstawicieli biznesu. Co by im Pan doradził?**

Warto posłuchać tego, co mówi nauka. Na przykład wiadomo, że w różny sposób oddziałują na nas kolory. Podobnie z teksturami, z tym, jak ciało odbiera różne materiały. Warto przyjrzeć się temu, jak płynące z otoczenia wrażenia zmysłowe wptywają na pracę naszego mózgu. Dla biznesu wejście w srebrną gospodarkę to nie kwestia rewolucji, ale prostych zmian.

**Dziękuję za rozmowę. ■**





**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](http://www.hannapasterny.pl).

# PROMOCJE NIE DLA SENIORÓW

**Od lat słyszymy, że społeczeństwo się starzeje. Wielu z nas wie o tym nie tylko z literatury czy mediów, lecz obserwuje we własnym otoczeniu, np. na osiedlu. Senior to klient, często ze stałym dochodem w postaci emerytury lub renty. To także klient lojalny, który robi zakupy blisko miejsca zamieszkania, ma swoje przyzwyczajenia, docenia uprzejmość sprzedawcy i jakość obsługi. Czy sklepy i lokale gastronomiczne dostrzegają ten potencjał i starają się wyjść naprzeciw tej grupie klientów?**

**C**oraz więcej sklepów, zwłaszcza sieciowych, przyznaje rabaty klientom posiadającym kartę lub aplikację. Nie dla wszystkich jest to wygodne. Odnalezienie się w gąszczu kart jest trudne m.in. dla części seniorów, osób z dysfunkcją wzroku i niepełnosprawnością intelektualną. Jednak dopóki takie same rabaty przysługiwały posiadaczom kart i aplikacji, można było uznać, że to uczciwa praktyka, a klient, który nie chce ani karty, ani aplikacji, na własne życzenie rezygnuje ze zniżek. Obecnie posiadacze kart mają znacznie mniej rabatów niż korzystający z aplikacji. Tak jest m.in. w Lidlu i Biedronce. Rossmann, który od dawna proponował rabaty tylko w aplikacji, wprowadził dodatkowy, pięcioprocentowy rabat dla klientów, którzy płacą z wykorzystaniem aplikacji. Osoby niewidome zwracały się do Rossmanna w sprawie dostosowania jej do wytycznych WCAG 2.1. Zgłaszały, co konkretnie nie działa. Ja również to zrobiłam w sierpniu 2023 r. Firma odpowiedziała, że nie jest podmiotem publicznym, więc nie jest zobligowana do respektowania ustawy o dostępności cyfrowej. Od tamtego czasu zakupy w Rossmannie ograniczyłam do niezbędnego minimum.

Uzależnianie wysokości rabatu od posiadania aplikacji jest nieuczciwe. Taki system najbardziej uderza w klientów, którzy mają niskie dochody i szukają zniżek. Są to seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, posiadacze starszych telefonów. Niedawno byłam świadkiem, jak seniorka z żalem odkładała masło. Nie miała aplikacji, więc musiałaby za nie zapłacić znacznie więcej. Gdyby nie fakt, że też skorzystałam

z tej promocji, zaproponowałabym jej, żeby dała mi gotówkę, a ja masło kupię jej na moją kartę.

Poza tym są osoby, które nie mają żadnego telefonu komórkowego, nie tylko smartfona. Wyrobienie karty klienta jest bezpłatne. Kartę można dać sąsiadowi, który robi zakupy osobie niewychodzącej z domu, natomiast nie damy mu naszego telefonu. Ponadto smartfon to duża inwestycja, a z powodu niedostępności aplikacji posiadanie go nie gwarantuje, że klient będzie mógł skorzystać z rabatu. Faworyzowanie klientów posiadających drogi sprzęt i znających się na nowych technologiach uważam za nieetyczne. W sprawie nierównego traktowania klientów przez sklepy napisałam do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Mam nadzieję, że zajmie się tą sprawą systemowo.

Niektórzy seniorzy nie skorzystają z promocji nie tylko ze względu na brak aplikacji, ale też z powodu ogłuszającego hałasu w sklepach. Dudniąca muzyka wielu osobom uniemożliwia dopytanie o potrzebne informacje i zrozumienie, co mówi sprzedawca. Pracownicy restauracji i sklepów proszeni o ściszenie muzyki zwykle ignorują prośby, mówią, że taka głośność to odgórny nakaz lub nie mogą ściszyć, bo pozostałym klientom się to podoba. Co ciekawe, argument o innych klientach podają nawet wówczas, gdy nikogo innego nie ma. Pewna seniorka usłyszała, że mogła przyjść w cichych godzinach, a skoro przez dwie godziny było cicho, teraz trzeba nadrobić. Czy to nie najwyższy czas, by w trosce o zdrowie i komfort życia nie tylko seniorów, lecz nas wszystkich, wreszcie powstały przepisy prawne skutecznie chroniące nas przed hałasem? ■



# SYSTEMY, APLIKACJE I GADŻETY

**Przyszłość jest dziś. Nowoczesne technologie wspierają codzienność. Branża związana z technologiami wspierającymi życie osób starszych, wg tzw. koncepcji aktywnego starzenia się, jest jednym z najciekawszych przykładów dobrego wpływu technologii na jakość i długość życia człowieka. Z których wynalazków możemy już teraz skorzystać, aby wesprzeć życie nasze lub bliskich seniorów? A na które warto oczekiwać, bo za kilka lat nie będą już marzeniem, ale realną potrzebą wielu z nas?**



**SYLWIA BŁACH** – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Tworzy sklepy i strony internetowe. Więcej: [sylwiablach.pl](http://sylwiablach.pl).

**W**edług danych technologie wspomagające życie seniorów (określanych przez GUS jako osoby powyżej 65. roku życia) przeżywają złotą erę. Szacuje się, że wartość globalnego rynku opieki zdrowotnej online będzie rosnąć do 2027 r. w tempie 14,5 proc. rok do roku (według wypowiedzi Artura Białkowskiego, dyrektora zarządzającego ds. usług biznesowych z Medicover Polska dla portalu

MedycynaPrywatna.pl). Inne dane pokazują, że wielkość globalnego rynku technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnościami i osób starszych została wyceniona na 46,11 mld dol. w 2021 r. i szacuje się, że do końca 2030 r. osiągnie 66,84 mld dol. (według Custom Market Insights). Te ogromne liczby nie istniałyby, gdyby nie rosące zapotrzebowanie na tego typu technologie. Co jest dostępne na rynku?

## TECHNOLOGIE WSPOMAGAJĄCE KAŻDEGO Z NAS

Technologii wspomagających życie osób starszych jest na rynku wiele – część z nich skierowana jest wyłącznie do tej grupy wiekowej, a część dotyczy też osób z niepełnosprawnościami (obie grupy doświadczają





podobnych trudności). Ponadto wiele technologii, które uznaje się za dobre rozwiązanie dla osób starszych, to tak naprawdę urządzenia, z których korzystamy na co dzień. Smartfon, tablet, laptop – to urządzenia, które pomagają każdemu z nas, w tym seniorom, w nawiązywaniu kontaktów, zamawianiu jedzenia, robieniu zakupów. Problem z ich wykorzystywaniem przez osoby starsze nie leży w dostępności sprzętu, ale w interfejsie albo w różnego typu uprzedzeniach osoby starszej związanych z lękiem przed nowinkami lub w wykluczeniu cyfrowym. Potwierdzają to dane GUS z 2023 r.: tylko 25,6 proc. osób w wieku 65–74 lata wykonuje połączenia głosowe lub wideo online, 28,6 proc. wysyła i odbiera wiadomości e-mail, 21,3 proc. korzysta z portali społecznościowych, a 22 proc. dokonało zakupów online.

### **NAUKA KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII**

Co zatem możemy zrobić, by sprawić, że te najpopularniejsze i najprzydatniejsze spośród technologii staną się bardziej przyjazne? Opcji jest wiele i – co ciekawe – inne technologie są rozwiązaniem licznych problemów! Na przykład aplikacja BIG Launcher na system Android potrafi poprawić widoczność przycisków na ekranie smartfona. Nim jednak zainstalujemy zewnętrzną aplikację, zajrzyjmy w ustawienia telefonu. Nowoczesne systemy operacyjne, takie jak Android i iOS, oferują udogodnienia np. dla osób słabowidzących, pomagające też osobom starszym.

Technologie wydają się zbyt trudne? Dobrym źródłem wiedzy o nowoczesnych technologiach, szczególnie opisującym najważniejsze definicje, uczącym korzystania z internetu i ostrzegającym przed zagrożeniami, jest dostępny za darmo w sieci poradnik *Nowoczesny senior – przewodnik po cyfrowym świecie 2023*, przygotowany przez DigitalPoland. Znajdziesz go na stronie [polskabezgotowkova.pl](http://polskabezgotowkova.pl). Oczywiście dla niektórych seniorów nawet najbardziej szczegółowy poradnik może być niewystarczający – wtedy warto skorzystać z warsztatów i szkoleń dostępnych stacjonarnie. Pytajmy o nie w lokalnych domach seniora, bibliotekach albo MOPS-ach.

### **GADŻETY DOSTĘPNE DLA KAŻDEGO**

Oprócz wspomnianych wyżej oczywistych rozwiązań istnieją też specjalne gadżety skierowane do seniorów. Wśród nich znajdziemy zarówno opaski SOS, jak i zaawansowane roboty.

### **OPASKA DAJĄCA BEZPIECZEŃSTWO**

Czy w twojej gminie działa Korpus Wsparcia Seniorów? Jest to rządowy program realizowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, w ramach którego gminy mogą starać się o dofinansowanie na działania samorządowe skierowane do seniorów, w tym na zakup technologii wspierających. Wiele gmin w Polsce w ramach tego programu oferuje opaski Locon Life.

Opaska Locon Life przypomina smartwatcha, jednak jej funkcjonalność służy bezpieczeństwu osób starszych. Opaska ma przycisk SOS umożliwiającej osobie starszej kontakt z kimś bliskim lub z pogotowiem ratunkowym. Ponadto potrafi monitorować ciśnienie tętnicze, lokalizować użytkownika (przydatne, gdy osoba starsza się zgubi), nasłuchiwać otoczenie, informować o tym, że użytkownik upadł... i ma wiele więcej funkcji.

Oczywiście Locon Life to niejedyna marka oferująca opaski SOS. W sklepach znajdują się produkty innych, mniej popularnych marek. Wybierając opaskę, warto kierować się nie tylko ceną, ale też funkcjonalnością – niektóre z dostępnych modeli oferują wyłącznie przycisk SOS, a inne pełny monitoring zdrowia ze wsparciem specjalisty przez 24 godziny na dobę, który weryfikuje życiowe parametry.

### PAMIĘĆ O LEKACH

Każdemu z nas zdarzyło się zapomnieć o wzięciu tabletki. W przypadku osób starszych przegapienie dawki ważnego leku może być wyjątkowo niebezpieczne – zwłaszcza gdy zdarza się częściej. W tej kwestii też pomoże technologia.

Aplikacje przypominające o braniu leków – zaczynając od zwykłego budzika w telefonie aż po zaawansowane rozwiązania, oferujące także pilnowanie zapasu leków czy drukowanie raportu dotyczącego stanu zdrowia (na przykład aplikacja Przypomnienia o lekach od MyTherapy) – to najprostszy sposób na „zapominalstwo”. Jeśli aplikacja to za mało (w końcu łatwo kliknąć powiadomienie w telefonie i... znowu zapomnieć), warto zainteresować się inteligentnymi pudełkami na leki. Przypominają o przyjmowaniu leków, ponieważ mają wbudowany alarm. Najbardziej zaawansowane modele informują też o liczbie dawek, które należy przyjąć, i wysyłają informacje do aplikacji w smartfonie.

### GDZIE KRÓL CHODZI PIECHOTĄ

Czy toaleta może być inteligentna? Okazuje się, że tak! USPA to firma oferująca deski myjące, które ułatwiają życie każdej osobie z ograniczeniami ruchowymi. Za pomocą pilota użytkownik może włączyć tryb mycia przedniego i tylnego, a także suszenie. Co więcej, modele desek tej marki są podgrzewane, co zapewnia pełen komfort korzystania z toalety także w chłodniejsze dni.

Deski myjące są bardzo popularne w Azji. W Polsce to ciągle ciekawostka, która wkracza jednak do naszych domów coraz częściej. Myjące deski toaletowe, a nawet całe toalety, są oferowane m.in. przez marki Grohe i Roca. Za takie rozwiązanie trzeba zapłacić od kilku do kilkunastu tysięcy złotych, ale w sieci można też znaleźć sprowadzane z Chin nakładki za kilkaset złotych, a w teorii umożliwiają montaż do każdej toalety.

Toaleta może jednak dbać nie tylko o nasz komfort, ale też o zdrowie! Za kilka tysięcy złotych można kupić w sieci TrueLoo od Toi Labs – toaletę, która potrafi wykrzyć... choroby. Według informacji od producenta TrueLoo potrafi przeanalizować kał i mocz. Dzięki temu może określić stan zdrowia użytkownika, poziom nawodnienia, infekcje dróg moczowych, zakażenia i inne. Aktualnie produkt dostępny jest w przedsprzedaży, a wysyłka ma się rozpocząć za pół roku.

### ASYSTENT DOMOWY

Seniora mogą wspierać w codzienności asystenci domowi – w postaci niewielkich urządzeń przypominających głośniki. Najpopularniejsze z nich, na przykład Google Home i Alexa, mogą odpowiadać na zadane głosowo pytania, przypominać o wzięciu leków, sprawdzić prognozę pogody, odczytać listę zadań,

zarządzać domem (jeśli jest zaprojektowany jako *smart home* – inteligentny dom), odtworzyć ulubioną muzykę i wiele więcej czynności. Na ogół oferują podobne funkcjonalności jak smartfon, jednak korzystanie z nich jest bardziej intuicyjne, ponieważ obsługiwane są głosowo.

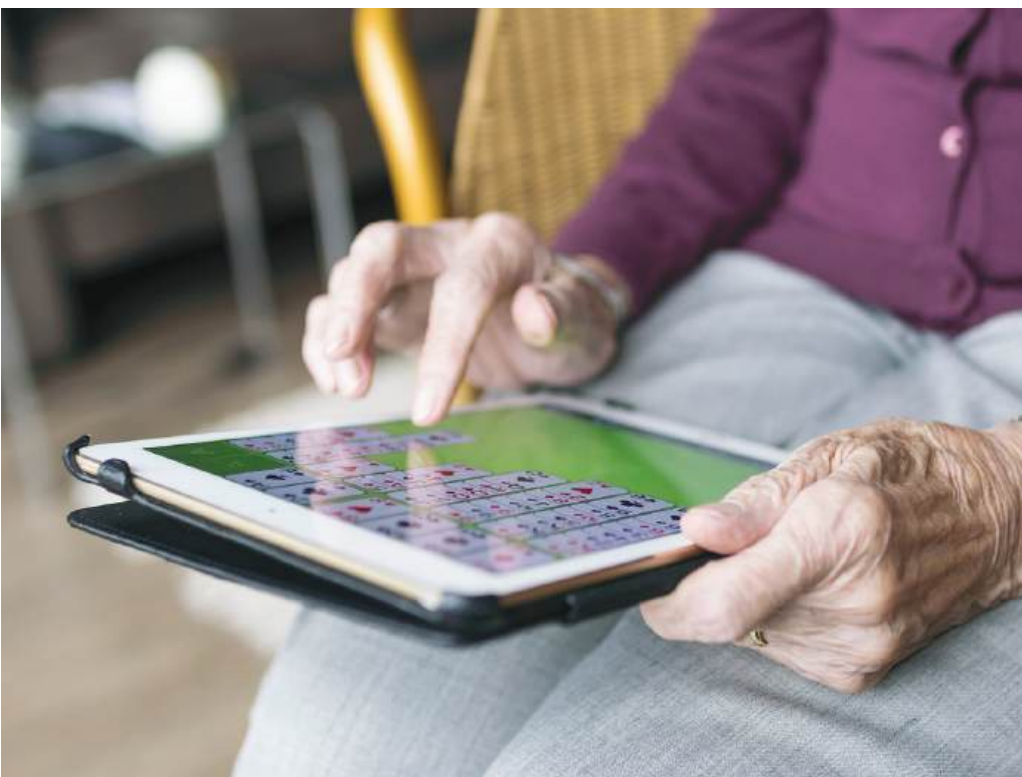
Na rynku znajdzie się też asystentów skierowanych do osób starszych – jednym z nich jest ElliQ. Projektanci ElliQ stworzyli asystenta, którego głównym celem działania jest wzmocnienie niezależności i promowanie zdrowego stylu życia. Dlatego w odróżnieniu od popularnych asystentów ElliQ na przykład samodzielnie inicjuje rozmowę, przypominając w tym ludzkiego współlokatora. Potrafi też zachęcać do aktywności fizycznej, wyświetlając filmy z ćwiczeniami do naśladowania, potączyć użytkownika z bliskimi za pomocą czatu wideo albo zainicjować wirtualną partyjkę ulubionej gry z koleżanką z drugiego końca świata. Wady? Aktualnie to ciekawostka dostępna tylko w języku angielskim.

### ZWIERZĘTA ASYSTUJĄCE

Robotyka to wyjątkowo interesująca gałąź przemysłu związanego z opieką nad osobami starszymi... W czasie pisania tego tekstu roboty opiekujące się seniorami są przedstawiane na różnych targach tylko jako ciekawostki, ale na rynku są już roboty... którymi to senior powinien się opiekować. Mowa o robotach-zwierzętach, które niczym prawdziwe, mogą zapewniać osobom starszym towarzystwo. „Zacznij głaskać ich realistyczne, hipoalergiczne futro, a będą mruczeć z rozkoszy – a nawet się przewracać, aby podrapać się







po brzuszku!” – piszą na swojej stronie producenci JoyForAll. Według badań robotyczne zwierzęta pozytywnie wpływają na wyniki badań osób z demencją, chorobą Alzheimera i innymi schorzeniami neurodegeneracyjnymi. Co badano? Między innymi koncentrację, obliczenia i mowę.

### INTELIENTNY DOM DLA SENIORA

Dzięki drobnym gadżetom i aplikacjom każdy z nas może utworzyć wygodną i bezpieczną do życia przestrzeń. A może lepiej od razu zainwestować w cały nowoczesny ekosystem? Inteligentne domy dla seniorów obejmują wspomniane już wcześniej udogodnienia... i znacznie więcej. *Smart home* możemy zaprojektować samodzielnie, wybierając poszczególne technologie, lub zlecić jego stworzenie profesjonalnej firmie. W inteligentnym domu warto zawrzeć:

- ✓ inteligentny system oświetlenia, umożliwiający włączenie światła np. za pomocą poleceń głosowych (przykładem popularnego ekosystemu do sterowania oświetleniem jest Philips HUE);
- ✓ technologie wspomagające prace domowe; na przykład automatyczne odkurzacze sprzątające, automatyczne mopy;
- ✓ inteligentny system do drzwi, na przykład zamek TeDee, umożliwiający otwieranie i zamykanie drzwi za pomocą smartfona, a także przesłanie wirtualnego klucza innej osobie za pomocą internetu;
- ✓ sterowane ze smartfona sprzęty AGD i RTV, na przykład pralkę lub piekarnik, które można wyłączyć zdalnie...

- ✓ ...i wiele więcej. Sporo z tych udogodnień ma w swoich domach każdy z nas – w końcu projektanci najnowszych domowych technologii często idą w kierunku inkluzji i odciążania człowieka od uporczywych zadań.

To jednak nie wszystko – w niedalekiej przyszłości inteligentny dom prawdopodobnie będzie miał czujniki wbudowane w ściany i podłogi, by na bieżąco śledzić nas i dbać o bezpieczeństwo. Przykładem jest Fit Home Project – projekt inteligentnego domu, który dzięki czujnikom w podłodze potrafi wykryć upadek jego mieszkańca.

### STAROŚĆ (NIE)RADOŚĆ

Nowoczesne technologie w ostatnich latach znacząco zmieniły sposób, w jaki żyjemy, podróżujemy, komunikujemy się. I zrobili to dwojako: z jednej strony dorzucili swoją cegiełkę do epidemii samotności, a z drugiej – to dzięki nim podtrzymywaliśmy relacje międzyludzkie w trakcie np. pandemii. Wierzę w to, że technologia sama w sobie nie jest zła – istotny jest sposób, w jaki z niej korzystamy. A gdy mowa o technologiach wspomagających życie starszego pokolenia, widzę szereg zalet, które mogą sprawić, że czas spędzony na emeryturze okaże się jednym z najwspanialszych okresów życia. Wierzę w robotykę i telemedycynę, choć wiem, że jeszcze długa droga, by te najbardziej zaawansowane, opisywane w tekście wynalazki trafiły pod strzechy. Czy będą normą dla mojego pokolenia? Mam nadzieję. ■

# FREEDOM ZNACZY WOLNOŚĆ

**Na początku byłam nieufna, bałam się nawet na nim usiąść, ale teraz nie wyobrażam sobie bez niego życia. Jest ze mną od kilku tygodni i już odbyliśmy kilka wspólnych wypraw – póki co tylko do szpitala, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by wraz z nim podróżować. Krzesło jest w stanie dać mi to, czego potrzebuję... wolność od moich ograniczeń – tak o krześle transportowym z funkcją schodołazu EnSafe Freedom opowiada Irena Miller, 74-letnia emerytowana księgowa z Żyrardowa.**



**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; ambasadorka kampanii „Małopolska Ekonomia Społeczna – więcej dobra!”

**P**ani Irena uwielbiała swoją pracę, była bardzo towarzyska, lubiła wychodzić z mężem na wydarzenia kulturalne, po prostu żyć. Dlatego gdy 15 lat temu zachorowała na nowotwór płuc, świat jej się zawalił, ale dzielnie walczyła, miała chemię i intensywne leczenie. Dzięki temu udało się uścić raka na kilkanaście dobrych lat, lecz... niestety wrócił. Kilka lat temu okazało się, że znów jest źle.

## KOLEJNA DIAGNOZA

W 2017 r. nasiliły się objawy – tak przynajmniej myślała rodzina:

– Zaczęło się od nogi, która zaczęła mamie drętwieć, była też coraz bardziej słaba, chwiejna, ale myśleliśmy z siostrą i tatą, że to wina nowotworu i kolejnej fazy agresywnego leczenia – wspomina córka Ewa Miller.

– Prawda okazała się dużo bardziej brutalna, gdyż po wielu badaniach stwierdzono u mamy stwardnienie rozsiane. Byliśmy załamani, jednak mama zadziwiająco dobrze to wszystko znosiła.

Przyszedeł oczywiście moment kryzysu dla całej rodziny, ale pani Irena postanowiła się nie poddawać. W momencie diagnozy miała 70 lat, jej mąż 71. Niestety Pan Tadeusz także nie był w dobrej kondycji, bo nasiliły się jego problemy z kręgosłupem.

Para mieszka sama na czwartym piętrze bez windy. Przed córkami, które mają swoje rodziny i nie mieszkają już z rodzicami, pojawiły się spore wyzwania. Pani Irena

była coraz słabsza, zaczęła nawet używać chodzika, wciąż też leczyła się onkologicznie, więc musiała bardzo często pojawiać się w szpitalu. Chemia ją bardzo osłabiła.

– Mama oczywiście upierała się, by samej wchodzić po schodach, ale wszyscy widzieliśmy, jak dużo energii ją to kosztowało i jak wiele zajmowało to czasu. Postanowiłam działać. Poszukiwałam sprzętu, który ułatwi mi opiekę nad mamą. Mieszkam blisko i dość często u niej bywam, więc pomyślałam, że musi być coś, co można wykorzystać do transportu. Mieliśmy już w domu chodzik i wózek inwalidzki, ale barierą były schody. Dwa miesiące temu wybrałyśmy się z siostrą Anią do Poznania na Forum Dostępności, współorganizowane przez Fundację Integracja. Były tam rozmaite stanowiska ze sprzętami potrzebnymi takim osobom jak mama – wspomina Ewa Miller. – Trafiliśmy na prezentację krzesła transportowego z funkcją schodołazu firmy EnSafe. Od razu przykuło naszą uwagę, bo wciąż myślałyśmy o tych czterech piętrach w bloku rodziców, których pokonanie będzie dla nich coraz trudniejsze. Przed zakupem przeanalizowałyśmy sprzęty tego typu, które można było sprowadzić z zagranicy, ale każde krzesło miało jakieś wady: albo było za duże, albo za ciężkie, albo po prostu za drogie.

## DOBRA DECYZJA I WSPARCIE

Dodatkowym atutem przemawiającym za zakupem sprzętu EnSafe był fakt, że pani Ewie udało się uzyskać na tę inwestycję 65-procentową dotację z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

To spora pomoc, dlatego też pani Irena od razu się zgodziła.

– Na początku się bałam, ale potem oswoiłam z krzesłem Freedom. Jest ładne i wygodne, ma pasy





do przypięcia, dlatego czuję się na nim bezpieczna. Na razie obie córki sprowadzają mnie po schodach, ale myślę, że docelowo wystarczy do tego jedna osoba. Mam też wskazanie, by korzystać z niego tylko wtedy, gdy jestem naprawdę słaba. Jeśli jestem w dobrej formie, próbuję pokonać choć dwa piętra sama, bo to świetna rehabilitacja. Zawsze jednak mam z tyłu głowy, że mogę w każdej chwili usiąść i być zawieszona na moim pięknym niebieskim krześle.

Co ważne, krzesło EnSafe Freedom może być też przydatne w razie nagłej ewakuacji z budynku, w którym mieszkają państwo Millerowie. W ich bloku nie ma windy, ale jeśliby nawet była, to w razie alarmu pożarowego byłaby automatycznie blokowana i osoba ze szczególnymi potrzebami nie byłaby w stanie wydostać się na zewnątrz.

– Krzesło jest zwrotne, co jest bardzo ważne w wąskich klatkach schodowych, i doskonale się nim balansuje. Ma trzy pasy, którymi można przypiąć osobę z niepełnosprawnością. Zamierzamy trzymać je na klatce schodowej przy drzwiach, aby mogło być użyte w każdej chwili. Otrzymaliśmy wraz z nim specjalny futerał, który ułatwia przechowywanie. Krzesło jest składane i w miarę lekkie. Jedyнным problemem użytkownika krzesła jest to, że nie można go – ot tak – zabrać do samolotu. Oczywiście to technicznie możliwe, ale trzeba zapłacić za dodatkowy bagaż. Być może linie lotnicze pochylą się nad tym problemem i zrozumieją, że wraz z wózkem, który jest „nogami” osób z niepełnosprawnością, potrzebują one zabierać sprzęt – po prostu ułatwiający dostęp do różnych miejsc. Nasza mama nie marzy na razie o podróżach zagranicznych, tylko chce zwiedzać Polskę, więc gdy poprawi się jej zdrowie, to spełnimy jej marzenie – zapewnia Ewa Miller.

## PLANY I MARZENIA

Pani Irena stara się żyć tak jak kiedyś, zamierza odwiedzać dawno niewidzianych przyjaciół, którzy mieszkają w blokach bez windy, chce być aktywna i wraz z rodziną regularnie uczestniczyć w spotkaniach osób chorych na stwardnienie rozsiane. Dużo jej to daje, głównie siły psychicznej i wiedzy, by zrozumieć kolejną chorobę.

– A marzenia? – zastanawia się. – Tak, marzenia to dobra rzecz. Chcę być po prostu silna i w miarę samodzielna. Podróże? Może niekoniecznie lot samolotem, ale marzą mi się góry. Nigdy nie byłam w Krynicy, a podobno jest tam pięknie. Wydaje mi się, że teraz, odkąd mam to krzesło, wszystko jest bardziej możliwe do zrealizowania. ■

-----  
**Kontakt w sprawie pytań dotyczących produktu:**  
**Michał Tokarski, doradca EnSafe.One**  
**tel. 791 400 552**  
**e-mail: [michal.tokarski@ensafe.one](mailto:michal.tokarski@ensafe.one)**



# II EDYCJA KONKURSU

**Możliwość samodzielnego wyjścia z domu do szkoły, pracy, na zakupy czy po prostu spacer, ale też do urzędu, poradni lub domu kultury dla wielu osób w naszym kraju pozostaje poważnym wyzwaniem. Gdy w budynku nie ma windy albo gdy trzeba dojść do niej po schodach, samodzielne życie osób z niepełnosprawnością i seniorów staje pod znakiem zapytania. Całe szczęście nie brak ludzi, którzy rozumieją, że dostępność należy do praw człowieka, i zdają sobie sprawę z potrzeby likwidacji barier. To oni są nagradzani „Laurem Dostępności”.**



**Mateusz Różański** – dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, dwukrotnie wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**P**odczas 29. Wielkiej Gali Integracji po raz drugi ogłoszono laureatów Konkursu „Laur Dostępności”. To wspólna inicjatywa Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK). Jej celem jest nagradzanie inwestycji, w których doszło do likwidacji barier architektonicznych i zwiększenia dostępności obiektów finansowanych z Funduszu Dostępności – elementu rządowego Programu Dostępność Plus.

W Konkursie mogą brać udział spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe, Towarzystwa Budownictwa Społecznego oraz instytucje publiczne, m.in. szkoły, szpitale, przychodnie i obiekty kultury.

Kapituła Konkursu, składająca się m.in. z architektów i ekspertów projektowania uniwersalnego, doceniła i nagrodziła tych, którzy dążyli do wszelkich starań, aby budynki i wspólna przestrzeń stały się bezpieczne, przyjazne i dostępne dla każdego.

## Z MYŚLĄ O MIESZKAŃCACH

Inwestycje z Funduszu Dostępności nie określają tylko liczby, kwoty, warunki techniczne i audyty. To też realne historie ludzi, którzy dzięki temu, że w ich blokach czy kamienicach zainstalowano lub zmodernizowano windy, mogli nierzadko po raz pierwszy od wielu lat samodzielnie wyjść z mieszkań. Dlatego tak ważne

są nagrody przyznawane właśnie budynkom wielorodzinnym. W tym roku w tej kategorii nagrodzono *ex aequo* dwie inwestycje.

Jedną z nagród otrzymała Spółdzielnia Mieszkaniowa w Opolu za modernizację wielorodzinnego budynku mieszkalnego przy ul. Jana Bytnara „Rudego” 12a.

Spółdzielnia dzięki pożyczce z Funduszu Dostępności przebudowała wejścia, dwa szyby windowe i wymieniła windy na nowocześniejsze. Modernizacja poprawiła dostępność dla rodzin z małymi dziećmi, osób z niepełnosprawnościami oraz seniorów. To szczególnie istotne, ponieważ większość mieszkańców budynku przy ul. Bytnara 12a to osoby starsze, które mieszkają w nim od ponad 40 lat.

Kapituła Konkursu nagrodziła spółdzielnię „za kompleksowe dostosowanie budynku i konsekwentne działania na rzecz poprawy warunków życia mieszkańców”. Projekt jest częścią szerszej strategii opolskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, której celem jest likwidacja barier architektonicznych w zarządzanych przez nią budynkach.

– *Robimy to dlatego, żebyśmy mogli się integrować i nikt nie musiał zmagać się z barierami w dostępie do życia społecznego* – powiedział podczas 29. Wielkiej Gali Integracji odbierający nagrodę Arkadiusz Kowara, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej w Opolu, zapowiadając przy okazji, że zarząd będzie kontynuował działania na rzecz likwidacji barier w należących do spółdzielni budynkach.

Równorzędną nagrodę otrzymała Fordońska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Bydgoszczy, która na „Laur Dostępności” zasłużyła szeroko zakrojoną modernizacją, obejmującą aż 18 budynków







Podczas 29. Wielkiej Gali Integracji „Laur Dostępności” odebrali: Arkadiusz Kowara, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej w Opolu (osiedle, w którym większość to osoby starsze – na zdjęciu z lewej), Józef Tomal, starosta myślenicki (siedziba starostwa na zdjęciu w środku), i Andrzej Jacewicz z Fordońskiej Spółdzielni Mieszkaniowej z Bydgoszczy (osiedle obejmujące 18 budynków – na zdjęciu z prawej)

wielorodzinnych. Dzięki temu zapewniono dostęp do wind bezpośrednio z poziomu terenu oraz wymieniono 26 dźwigów osobowych na zgodne ze standardami dostępności i poprawiające warunki życia kilku tysięcy mieszkańców.

## STANDARDY WYZNACZONE PRZEZ PIOTRA PAWŁOWSKIEGO

Nagrodę w kategorii „Obiekt użyteczności publicznej” otrzymało Starostwo Powiatowe w Myślenicach. Budynek urzędu przeszedł gruntowną modernizację, która znacząco poprawiła jego dostępność dla wszystkich użytkowników. W ramach inwestycji powstał szyb windy i nowa klatka schodowa, zapewniając łatwy dostęp do wszystkich pięter. Budynek pozbawiono barier: przebudowano wejście, wybudowano pochylnię, poszerzono korytarze i dostosowano toalety.

Kapituła Konkursu doceniła kompleksowy charakter modernizacji. Szczególną uwagę zwrócono na fakt, że dzięki inwestycji trzy jednostki organizacyjne powiatu – dotąd rozproszone, działające w różnych częściach miasta – zostały przeniesione do jednego, w pełni dostępnego budynku, w którym znajduje się m.in. poradnia psychologiczno-pedagogiczna, często odwiedzana przez dzieci z niepełnosprawnością.

– *Poznałem Piotra Pawłowskiego prawie 30 lat temu, kiedy jeszcze współpracowałem z Centrum Edukacji Obywatelskiej w Warszawie. Ten wspaniały człowiek*

*mówił o rzeczach wtedy nieosiągalnych dla Polaków. Cieszę się, że żyjemy dzisiaj w Polsce, która zbliżyła się do tych standardów – powiedział odbierający statuetkę Józef Tomal, starosta myślenicki.*

## TERAZ TAKŻE BIZNES

„Laur Dostępności” to wyróżnienie przyznawane na płaszczyźnie działań Integracji, promujące projektowanie uniwersalne i włączające, dostosowane do potrzeb wszystkich użytkowników. Ważnym elementem tych działań jest współpraca z biznesem, zwłaszcza w kontekście wejścia w życie *Polskiego Aktu o Dostępności* – ustawy, która nakłada na wiele branż obowiązek zapewnienia dostępnych produktów i usług.

Firmy prywatne mogą ubiegać się o pożyczki oferowane przez Bank Gospodarstwa Krajowego, które wspierają projekty likwidujące bariery architektoniczne, cyfrowe i komunikacyjno-informacyjne. Na realizację takich inwestycji przeznaczono ponad 73 mln zł z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, co umożliwi wsparcie aż 750 podmiotów. Pożyczki oferowane przez BGK to nie tylko szansa na realizację nowoczesnych projektów, ale także możliwość realnego przyczynienia się do likwidacji barier i stworzenia bardziej dostępnego otoczenia. Warto z nich skorzystać, aby zyskać możliwość wyróżnienia się na rynku, spełnić wymogi prawne i jednocześnie zmienić przestrzeń wokół nas na lepszą. ■

# PIĘĆ ŻYWIOŁÓW GARNCARSTWA



**Dominika Kopańska** – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie i studentka Filologii Polskiego Języka Migowego na UW; wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”

**Na początku swojej drogi Piotr Skiba łączył przygodę z ceramiką ze studio-waniem geografii i ochrony środowiska. Miał wiele przeszkód, ale też chwil wątplenia, bo jego lokalna społeczność niezbyt poważnie przyjęła pomysł stworzenia pracowni garncarskiej. Dziś potrafi o sobie powiedzieć, że jest „trochę z siebie dumnym” garncarzem z powołania, a o swoich pracach – że są bardzo dobre. Ponadto chętnie opowiada o pięciu żywiołach garncarstwa, o relacji mistrz-uczeń, byciu garncarzem nie z krwi i kości, o tajemnicy, którą garncarze często zabierają do grobu, oraz o tym, że pasje ani marzenia nie mają wieku.**

**B**ędąc 16-letnim młodzieńcem, spakował plecak i z zamiarem ucieczki z domu wyruszył w nieznaną. Trafił na podwórko garncarza, który siedząc przy kole garncarskim, zapytał: „Co tutaj robisz?!”

– *Tak mi się to spodobało, że zostałem z nim, bo miał wolne drugie kolo* – wspomina Piotr Skiba.

Będąc wtedy w wielkich emocjach, zauważył, że lepienie gliny go uspokaja, wycisza, dlatego postanowił jednak wrócić do domu, ale z ceną lekcją, jaką dało mu garncarstwo, i z pasją trwającą do dziś.

## GLINA UCZY POKORY

Pracę przy kole garncarskim nazywa czasem refleksji, pokory i cierpliwości, ponieważ na początku przez długi czas... nic się nie udaje. Gлина wielokrotnie nie chce przybierać kształtów, jakie by się chciało. Ponadto wiele

pierwszych prac nie wytrzymuje próby ognia i pęka w piecu podczas pierwszego wypału. Podczas drugiego wypału, „na ostro”, poszklawione naczynia nie zawsze mają oczekiwany kolor. Nie bez powodu mówi się, że ogień i piec są niespodzianką, gdyż nigdy nie wiadomo, co w efekcie wypalenia się zastanie. Nie każdy ma tyle cierpliwości i samozaparciu, by to pokonać.

– *Do garncarstwa zapaliłem się w pracowni Czesława Ambrożkiewicza z Bęczyna, którego odwiedzałem, będąc w liceum. Był już w podeszłym wieku i dość szybko przestał pracować. Drugi garncarz, pan Zygfryd Gajewski, był człowiekiem bardzo zapracowanym również w swoim gospodarstwie i nie miał czasu na szkolenie uczniów. U pana Gajewskiego przyglądałem się jego pracy i często rzeźbiłem. Sugerował, że garncarstwo ma się we krwi i dziedziczy z pokolenia na pokolenie. Ale ja jestem dowodem obalenia tej teorii.*

Piotr Skiba zrozumiał, że tworzenie w glinie jest pilnie strzeżoną tajemnicą.

– *Starzy garncarze umierają i zabierają tajemnice ze sobą, ale tradycją w ich rodzinach było uczenie najbliższych. Jestem wyjątkiem, ponieważ nie odziedziczyłem tego fachu po przodkach, a do większości tajemnic dochodziłem metodą prób i błędów. W zgłębianiu swojego fachu mało skorzystałem z pomocy garncarzy czy ceramików.*

Sam natomiast chętnie dzieli się wiedzą. Zanim stał się cenionym artystą, mistrzem i przewodnikiem w garncarstwie, pokonał wyboistą, trudną, ale satysfakcjonującą drogę. Przeszkolił ponad 100 osób, spośród których około 20 pracuje jako zawodowi garncarze lub ceramicy.

W czasie studiowania geografii Piotr Skiba działał w alternatywnym Teatrze Studenckim, w którym tworzył m.in. rekwizyty do spektakli odbywających się w podziemiu. To czas stanu wojennego, więc na spektakle w umówione miejsca zapraszane były tylko osoby zaufane.

– *Po studiach pracowałem zaledwie pół roku w szkole, bo wzięli mnie na rok do wojska. Później byłem wychowawcą w domu dziecka. Zacząłem z dziećmi lepić garnki, ale też prowadziłem zajęcia teatralne.*

Ukończył pedagogikę specjalną i zaczął pracować z dziećmi z niepełnosprawnością, głównie autystycznymi. Jego zajęcia były jednymi z najbardziej lubianych. Zauważył, że zajęcia z gliną uczą dzieci skupienia, rozładowują stres i wyciszają.





Naczynia na festynie i w filmie

## JADWISIN I QUO VADIS

– W 1994 r. przeprowadzi-  
liśmy się z żoną do Jadwi-  
sina. Uczyłem geografii w jednej ze szkół i zbudowałem  
sobie piec do garncarstwa. W 1997 r. zarejestrowałem  
działalność gospodarczą – wspomina.

Zainteresowanie sztuką ludową nie nastąpiło od razu.  
– Był moment przełomowy w mojej garncarskiej twór-  
czości – ze względu na odnajdywanie się w społeczności  
wiejskiej i lokalnej. Gdy budowałem piec i powiedziałem  
sąsiadom, że będę lepił garnki, to śmiejąc się ze mnie,  
skomentowali, że tego nikt dzisiaj nie kupuje!

Sceptyczne podejście społeczności i codzienne trudy  
życia nie zatrzymały Piotra w pełnym oddaniu się pasji.  
Przełom nastąpił, gdy naczynia, w sens których tak wielu  
wątpiło, zostały zamówione (i to w dużych ilościach)  
do filmu!

– Dostałem duże zamówienie na garnki, ale nie opisano  
dokładnie, jakie mają być; miałem jedynie informację,



## Piotr Skiba

– garncarz z Lubelszczyzny,  
który lepieniem zajmuje się  
od 16. roku życia. Jest  
nauczycielem geografii  
i terapeutą zajęciowym.  
Należy do Stowarzyszenia  
Twórców Ludowych. Autor  
książki *Garncarstwo*.  
*Sztuka pięciu żywiołów*,  
w której opisuje specyfikę  
polskiej ceramiki, jej  
bogatą historię, tradycję,  
zapomniane tajniki  
zawodu garncarza,  
metody pracy na kole garncarskim,  
sposoby zdobienia i wypalania naczyń.



że mają być większe. Takie też zrobiłem, nie wiedziałem  
do końca, co i dla kogo robię. Później doszło do mnie,  
że zamówienie jest do filmu Quo vadis Jerzego Kawalero-  
wicza! Można powiedzieć, że byłem... trochę z siebie  
dumny, choć rzadko mi się to zdarza. Uświadomiłem sobie,  
że to prawdziwy sukces, bo moje naczynia zostały  
uwiecznione na zawsze.

## GARNCARSTWO TO SZTUKA

Piotr Skiba w książce *Garncarstwo. Sztuka pięciu  
żywiołów* napisał, że garncarz musi umiejętnie współpra-  
cować z żywiołami: ziemią, wodą, ogniem, powietrzem  
i „samym sobą”.

**Musi znaleźć sobie sam ziemię/glinę**, później odpo-  
wiednio ją przygotować, przerobić. Powinien wiedzieć,  
w którym miejscu ją znaleźć, lub pójść do cegielni  
i ją odszukać.

**Woda nadaje glinie plastyczności**, pozwalając,  
by dłonie mogły tworzyć kształty.

**Ogień w piecu ma utwardzić naczynia**, które  
w efekcie stają się produktami użytkowymi.

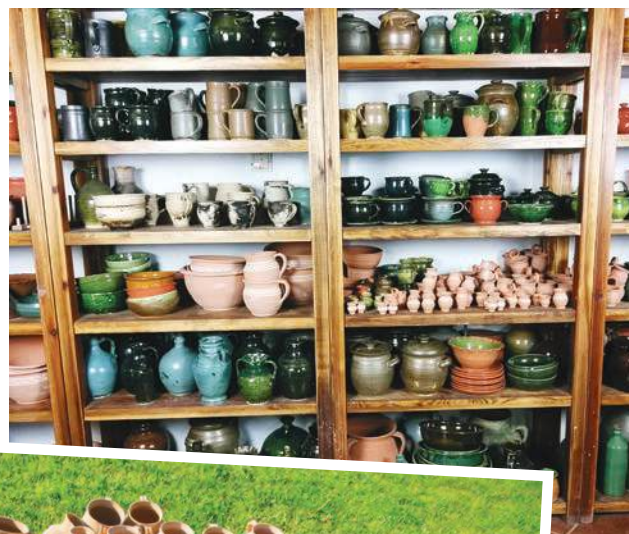
**Naczynia powinny być odpowiednio wysuszone,  
ale nie na słońcu, tylko na powietrzu** lub w przewiew-  
nym pomieszczeniu.

**Ostatni z żywiołów, czyli sam garncarz i duch  
w postaci jego intencji i kreatywności**, ożywia każdą  
formę ceramiki, przemieniając proste naczynie w dzieło  
sztuki. Przede wszystkim jednak, żeby garncarz opanował  
sztukę lepienia na kole, musi nauczyć się pokory i umieć  
zapanować nad samym sobą, aby się nie zniechęcać  
i nie załamywać niepowodzeniami.

– To bardzo trudne, dlatego że na początku nic się  
nie udaje. Garncarz powinien zgodzić się na to, że czegoś  
nie potrafi, i przyjąć, że ma z czymś kłopot – podkreśla  
Piotr Skiba.



Fot. Piotr Mastalerz



Do wyboru wielkość, kształt, kolor i przeznaczenie



Fot. Aneta Mikulska

## DŁUGA I ŻMUDNA DROGA

Garncarstwo, które z pozoru jest prostym rzemiosłem, w rzeczywistości wymaga nieustannej nauki. Droga do stania się garncarzem to nie tylko sama praca nad techniką obcowania z gliną, ale przede wszystkim głęboka przemiana wewnętrzna, która dotyczy m.in. rozwoju cierpliwości, pokory wobec natury, ale też uświadomienia sobie, że każdy błąd jest kolejnym krokiem „ku mistrzostwu”. To sztuka, która wymaga od ucznia zrozumienia materiału, z którym będzie on pracował, opanowania techniki pracy z kołem garncarskim, precyzji w kształtowaniu form, a także umiejętności posługiwania się ogniem i szklivami.

Piotr Skiba znany jest ze swojego talentu, ale też z gościnności. Jest mistrzem, który dzieli się wiedzą. Do Jadwisina przyjeżdżają terapeuci zajęciowi, dzieci z różnymi niepełnosprawnościami, grupy wycieczkowe, ale też emeryci lub renciści, którzy gdy zamknęli zawodowe ścieżki, pozostają głodni wyzwań i ciekawi świata. Ich obecność w pracowni garncarskiej dowodzi tego, że nauka nigdy się nie kończy, a nowe pasje można odkrywać w każdym wieku.

W świecie, w którym tempo życia narzuca często szybkie decyzje i natychmiastowe rezultaty, praca z gliną umożliwia zatrzymanie się, gdyż wymaga oddechu, refleksji i akceptacji naturalnego rytmu procesu twórczego. Początkowe niepowodzenia, tj. pęknięcia, niedoskonałości czy nierówności, stają się kolejnymi cennymi lekcjami, a gotowa własnoręcznie wykonana ceramika daje niepowtarzalną satysfakcję. Garncarstwo wycisza, pomaga skupić się na byciu „tu i teraz”, ale też pozwala spojrzeć na świat z innej perspektywy. Praca przy kole wymaga zarówno siły, jak i delikatności, a gotowe naczynia, choć nie zawsze idealne, stają się świadectwem osobistego zaangażowania i są historią, którą każdy z uczestników zapisuje w glinie.

Uczestnikom warsztatów, w tym emerytom i rencistom, czas spędzony w pracowni przynosi nie tylko nowe doświadczenie, ale też okazje do nawiązania kontaktów, wymiany zdań, snucia opowieści i odnalezienia w sobie radości tworzenia. To przypomnienie o tym, że piękno tkwi nie tylko w rezultacie, ale przede wszystkim w procesie, który jest powolny, żmudny i wymaga uwagi.

– *Najstarszą osobą, jaką miałem na kursie, był emeryt ze Śląska, 82-latek. Co prawda nie szło mu lekko, ale był uparty i wytrwał do końca. Robił swoje prace i był bardzo zadowolony* – podkreśla mistrz garncarstwa, dodając, że ciekawość świata, ale też odwaga w podejmowaniu nowych wyzwań inspirują, pokazując, że nigdy nie jest za późno na to, by odnaleźć w czymś spełnienie.

## MARZENIE WĘDROWCA

Piotr Skiba mówi o sobie, że z natury jest samotnikiem i wędrowcem, który marzy o prawdziwym odpoczynku i złapaniu dystansu do codzienności.

– *Chciałbym pójść w góry, pochodzić po lesie, być sam. Nie chodzi o to, że nie lubię ludzi, tylko gdzie się pojawię, to spotykam znajomych. Chciałbym czasami być anonimowy, choć na chwilę pobyc tylko ze sobą. Może dlatego, że wchodzę w wiek seniorski i czuję się trochę zmęczony codziennym pędem.* ■





**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.

# KLĄTWA TITONOSA

**Odwiedzałem ostatnio w szpitalu mojego kolegę Franka, starszego, ale nie znów aż tak bardzo. Obliczyłem, ile ma lat, i zdziwiło mnie, że aż 65. W czasach przedantybiotykowych w tym wieku umierało się po prostu ze starości. W wieku 65 lat zmarli poeta John Milton, Jan Sebastian Bach i filozof David Hume. Uważano, że dożyli starości.**

**F**ranek dostał niewydolności nerek i w chwili, kiedy to piszę, leży pod kroplówką z antybiotykiem i nie jest jasne, czy będzie musiał chodzić na dializy, czy nie. Ciało jego się starzeje, ale duch jest młody. Franek, grafik, jest cały czas aktywny zawodowo i nie myśli o tym, żeby przestać.

Zastanawiam się, w jakim wieku zaczyna się w naszych czasach starość? W momencie osiągnięcia wieku emerytalnego, czyli mężczyźni 65, a kobiety 60 lat? Wtedy, kiedy zostajemy dziadkami? W chwili, kiedy wiemy, że już nie pojedziemy w góry i kiedy przestajemy gonić uciekający autobus?

Myślę jednak o życiu jak o procesie, gdzie przemiany dokonują się jak ewolucja kształtu chmur, niezauważalnie i stopniowo, bez szczegółowej demarkacji granic. Nasza energia nie opada nagle, zmienia się tylko przebieg sinusoidy.

Żyjemy coraz dłużej, ale ciąży nad nami klątwa Titonosa. Ten bohater greckiego mitu został na prośbę bogini jutrzeńki Eos, która się w nim zakochała, obdarowany przez Zeusa nieśmiertelnością, ale Eos zapomniała poprosić dla niego o wieczną młodość. Titonos stał się wiecznym starcem. Z biegiem lat skurczył się tak bardzo, że trzeba było go układać w koszyku jak niemowlę. W końcu Zeus zlitował się nad nim i przemienił go w świerszcza.

Nasze coraz dłuższe życie oznacza przedłużającą się starość. Coraz więcej lat niedoświadczenia.

Mocno przeżyłem ostatnich dziesięć lat życia mojej mamy. Mama dożyła 92 lat, ale ostatnie trzy lata spędziła nie wychodząc z domu, a ostatnie trzy miesiące – nie wstając z łóżka. Miała wspaniałe opiekunki, Ukrainki, które kochała. One oświeciły jej późną starość światłem czułości, uwagi i starania.

Ojciec, który umarł 10 lat przed mamą w wieku 83 lat, zrobił dla niej gest prawdziwej miłości: przez ostatnich

kilkanaście lat życia, będąc już na emeryturze, podejmował się prac zleconych ze swojej dziedziny, geologii, i zbierał pieniądze na starość dla mamy. Kiedy umierał, zebrało się tego 160 tys. zł. Dużo pieniędzy, ale rozeszły się w sześć lat. Koszty starości są ogromne. Co miesiąc musiałem dofinansowywać moją mamę kwotą 4500 złotych, a emeryturę miała całkiem sporą.

Opiekując się starą matką, zacząłem dużo myśleć o starości w ogóle. Także o starości własnej. Mam teraz 57 lat i czuję, jak moje ciało stopniowo traci siły. Już nie dla mnie 15-kilometrowe spacery po Warszawie, jakie uprawiałem kilkanaście lat temu. Ale ciągle gonię autobusy na dystansie – powiedzmy – 80 metrów, jeżeli obliczę, że jest szansa dogonić.

W naszych społeczeństwach jest coraz więcej starych ludzi. System emerytalny wprowadzony w 1889 r. przez Bismarcka zakładał, że wszyscy pracujący składają się na seniorów. Przewidywał emeryturę w wieku 70 lat. Ale wtedy mężczyźni w Niemczech żyli przeciętnie 47 lat. Dziś żyją 80, a wiek emerytalny obniżono do 65 lat. Wszystko to dawno przestało się bilansować.

Emeryci są w demokracji coraz ważniejszą częścią elektoratu. Powstało pojęcie *grey power*, czyli „szpakowatej siły”. Politycy, żeby wygrać swoje kampanie wyborcze, muszą obiecywać seniorom coraz więcej pieniędzy. Systemy emerytalne od dawna są coraz bardziej dofinansowywane z innych podatków. Deficyt ZUS-u wynosi 70 mld zł rocznie. To są ogromne kwoty.

A przecież pieniędzy na opiekę nad starymi ludźmi i tak brakuje w systemie drastycznie. Geriatrów jest w Polsce 550 na ponad 6 mln emerytów. Największy ciężar spoczywa na rodzinach. Opieka nad naszymi dziadkami i rodzicami to wielki egzamin z rodzinnych więzi. ■

# NAJWAŻNIEJSZA JEST MIŁOŚĆ PRZEZ DUŻE M

**Wiersze pisała od dziecka, ale pierwszego utworu nie pamięta. W szkole podstawowej pisała wszystkim dzieciom fraszki, za które dostawały piątki z polskiego. Najzabawniejsze było to, że polonistka doskonale wiedziała, że ich autorką jest Izabela Galicka.**

**P**ierwszym poetą, który rozpałał jej wyobraźnię i formułował poetycką wrażliwość, i którego czytała z uwielbieniem, był Konstanty Ildefons Gałczyński. Sentyment do niego pozostał, jak wyznaje, na zawsze. Jako nastolatka rozczytywała się w Mickiewiczu i Słowackim, aby na studiach dojrzeć do Norwida i zachwytu poezją młodopolską.

Dzisiaj wyznaje, że niekwestionowanym autorytetem jest dla niej Zbigniew Herbert – i ze względu na estetykę, i na przekaz etyczny. Z zagranicznych poetów jej ulubieńcy to Garcia Lorca i Pablo Neruda.

## O SZCZĘŚCIU

Uznaje, że miała szczęście do ludzi. Jej utwory były przyjmowane ciepło, a niekiedy wręcz z entuzjazmem.

– *Wielu przyjaciół, i to nie tylko poetów, zachęcało mnie do pisania. Zawsze życzliwym mentorem był dla mnie poeta i krytyk Andrzej Zaniewski.*

Publikując na Facebooku, spotkała się z hejtem, lecz uznaje to za nieuniknione.

## O WARTOŚCIACH

Najważniejsza jest dla niej Miłość, koniecznie ta przez duże M. I to w aspekcie zarówno damsko-męskim, jak i w wymiarze chrześcijańskim. Na gruncie miłości powstają inne wartości: przyjaźń, życzliwość i troska o relacje międzyludzkie.

– *Jest to ważniejsze niż doraźny sukces czy pieniądze. Ale twórczość też jest dla mnie ważna jako wartość*  
– dopowiada.

## O PRACY

Była nauczycielką języka polskiego.

– *Chyba nieźle mi to wychodziło, bo byłam lubiana*  
– wspomina. – *Zawsze mniej mi zależało na dyscyplinie niż kontakcie z uczniami.*



**Izabela Renata Galicka**

Urodziła się w Warszawie w 1970 r. Jest filologiem polskim i kulturoznawcą. Wydała kilka książek, m.in. *Stres w szkole* i *Korepetycje maturzysty*, a także autobiografię osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku pt. *Moje życie w TRAK-cie*. Zadebiutowała jako poetka w 1990 r. w studenckim czasopiśmie „Decentrum”. Wydała sześć tomików wierszy, ostatni to *Zielone echa i Sartre* w 2023 r. Jej wiersze drukowano w pismach „Sekrety ŻAR-u”, „Sześciopunkt” i „Akant”. Należy do grupy literackiej „Poetica” przy Polskim Związku Niewidomych oraz do Związku Literatów Polskich. Poza literaturą lubi dobre filmy, dzieła impresjonistów, jazz, czarną kawę i koty.

Zapytana o różnicę między młodzieżą z niepełnosprawnością i pełnosprawną odpowiada z uśmiechem, że nie ma żadnej. Młodzież jest zawsze taka sama: szalona, trochę przekorna, ma dzikie pomysły.

Zdradzimy przy tym, że z racji niepełnosprawności wzroku Autorki uczniowie, przed którymi nic się nie ukryje, nadali jej przydomek „Sokole Oko”.

Porównując to, co było 15 lat temu, z sytuacją dzisiejszą, uznaje, że szkoła robi się coraz bardziej przyjazna dla ucznia, otwarta na jego potrzeby.

– *Znam wielu wspaniałych nauczycieli, którzy łączą bycie autorytetem i przyjacielem młodzieży*  
– podkreśla.

## O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Zapytana, co jej odebrała, a co dała niepełnosprawność, zadumała się i po chwili odpowiedziała:

– *Czy mi coś zabrała? Nie wiem... może nieuprawianie*





sportów ekstremalnych? Za to dużo podróżowałam i korzystałam z życia pełnymi garściami. Na pewno niepełnosprawność wyrabia zaradność i niezależność, uczy empatii i wyrozumiałości wobec ludzi.

## O SWOIM MIĘŚCIE

Warszawa to miasto, które kocha bezwarunkowo.

– Nie przeprowadziłabym się nigdzie indziej. Podziwiam Warszawę za to, jaka jest teraz piękna i nowoczesna, bo z lat dziecięcych pamiętam całkiem inne miasto... Ale lubię też włóczyć się uliczkami starej Pragi, gdzie czas

jakby się zatrzymał. Są kapliczki w podwórkach, stare szyldy z napisami: szewc czy rzeźnik, co jest unikatowe.

## O MARZENIACH

Chciałabym napisać jeszcze parę dobrych wierszy – takich, w których czytelnik odnajdzie siebie, swoją wrażliwość, dylematy. Pisze też opowiadania.

– Może kiedyś odważę się na powieść? – zastanawia się.

Marzy także, żeby zobaczyć Jerozolimę i Grecję.

– Dotąd nie miałam okazji, a to fundamentalne źródła europejskiej kultury – wzdycha. ■

### WIARA

*kulawa ta moja wiara, Panie  
jedną nogą w kałuży  
a drugą w niebie  
niedowidzi ta moja wiara  
nawet Anioła Stróża  
nad skalnym urwiskiem  
niedostłysz Dekalogu  
nie mówiąc już  
o głosie sumienia  
marzy o wieczności  
a nie umie Ci podarować  
nawet jednego dnia  
i tylko jak w songu Cohena  
ciągle czeka na cud*

(z tomiku *Pochylenia*)

### NORWID

*to nie był miły poeta  
nie brylował na salonach  
dziś byśmy mu zarzucili  
że nie umiał się sprzedać  
w oczach miał ciemne chmury  
a w sercu ukrzyżowanie  
lubiła go siostra wyklętych – nędza  
z dumą nosił piętno dziwaka i wygnańca  
tęskniąc do kraju tego, gdzie...  
delikatna kreska jego rysunków  
odslania nerwową subtelność  
niepogodzonego ze światem  
a przemilczenia... cóż? Może  
za wiele przeczuwał  
prorok naszej współczesności*

(z tomiku *Zielone echa i Sartre*)

\*\*\*

*stara baba  
przechodzi przez ulicę  
niezauważona  
spod przymglonych szkieł*

*wygląda bezradność  
bo to przecież tylko  
stara baba  
ślady dawnej urody  
dawno znikły z lustra  
a pocztówki  
mylą się ze wspomnieniami  
tylko co zrobić z tą dziewczyną  
o błękitnych oczach  
z tomikiem wierszy w rękę  
która ciągle jest  
w starej babie*

(z tomiku *Zielone echa i Sartre*)

### PROŚBA W TRZECH KOLORACH

*Napełnij mi oczy błękitem  
Mój Boże niebiańsko-złoty  
Niech wrócą mgłą już spowite  
Wszystkie młodzieńcze tęsknoty*

*Napełnij mi usta czerwienią  
Mój Panie karmazynowy  
Niech się złe losy odmień  
Wino uderzy do głowy*

*Napełnij mi ciało księżycem  
Gwiazdzistooki mój Boże  
Niech w skrzydła miłość pochwyć  
I będzie to, co być może*

*Mój Panie z siódmego nieba  
Niech pióro wezmę do ręki  
Znow roztańcz we mnie jak trzeba  
Lunę, karmazyn i błękit*

(z tomiku *Zielone echa i Sartre*)



## CZEKAMY NA WASZĄ TWÓRCZOŚĆ

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,  
e-mail: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org)

## WARTO OBEJRZEĆ FILMY, SERIALE, SPEKTAKLE...



### UWIERZ W MIKOŁAJA

Scen. Ilona Łepkowska, reż. Anna Wieczur, Polska 2023

Zderzenie z pozoru różnych światów: przypadkowo spotykających się ludzi młodych i równie przypadkowo zebranych pod jednym dachem seniorów, ale i dwóch wizji Bożego Narodzenia. W komedii romantycznej – pierwszej sfilmowanej powieści popularnej Magdaleny Witkiewicz – podziwiamy na ekranie gwiazdorską obsadę: Teresę Lipowską, Martę Lipińską, Cezarego Żaka, Dorotę Kolak, ale i rzadziej występujących: Elżbietę Starostecką, Bohdana Łazukę, Ewę Szykulską i Dorotę Stalińską...

Fabula toczy się wokół domu opieki Happy End, a w tle są m.in. bolesne doświadczenia młodej rodziny z uroczą dziewczynką. Pięcioletnia Zosia wraz z mamą, mimo kiepskiej sytuacji rodzinnej, próbują przygotować tradycyjną Wigilię, a pomaga im w tym Robert, policjant pełniący w święta służbę. Agnieszka, z powodu gwałtownej śnieżycy, zostaje odcięta od świata w górskiej chatce swojej babci, a na jej drodze pojawia się uszkodzony w wypadku mężczyzna w stroju Świętego Mikołaja. Dyrektor galerii handlowej ma szansę spędzić święta z byłą żoną – kobietą swojego życia – o ile ona znajdzie chwilę spokoju, mając pod opieką żywotnych i nieobliczalnych pensjonariuszy domu opieki.

Mamy tu pocztówkowo zaspany domek w górach, urokliwy rynek i dworzec (w Bielsku-Białej!), wnętrza stylowego domu seniorów, galerię handlową oraz obskurną kamienicę, w której na co dzień toczą się rodzinne dramaty... Wszyscy bohaterowie potrzebują magii świąt, która nadchodzi, a podana jest z humorem i dystansem. Można odnieść wrażenie, że wszyscy jej pragną, aby choć na chwilę było trochę lepiej.

Film do obejrzenia na platformie Netflix.



### MIŁOŚĆ

Na podst. dramatu Beniamina Bukowskiego, reż. Błażej Peszek, wyst. Anna Polony i Jan Peszek, TVP1 Teatr TV, Polska 2024

Bohaterów *Miłości* łączy samotność, podeszły wiek i pragnienie uczucia. Ona jest samotną, starszą kobietą, która w niewyjaśnionych okolicznościach jako dziecko straciła wzrok. On całe życie ciężko pracował, a gdy przeszedł na emeryturę, stracił dach nad głową. Teraz jednak ma czas na swą największą pasję, jaką jest fotografia.

Spotykają się pewnego dnia na ławce w parku. Choć kobieta nie może zobaczyć mężczyzny, to wydaje się jej on fascynujący. Zaprasza go na kolację. Zaczynają nawiązywać nić porozumienia – ona potrzebuje towarzysza, a on schronienia. Chcą spełnić wyłącznie proste pragnienia czy też może chodzi im o coś więcej? *Miłość* nie ma wieku, a narodziny uczucia nie są zarezerwowane dla młodych.

To ciepła, wzruszająca i jednocześnie dowcipna historia o tym, jak dzięki uczuciu możemy widzieć samego siebie i wzajemnie spotkać się z drugim człowiekiem. Kameralny spektakl toczy się w minimalistycznej scenografii: przy ławce, łóżku, stole i krzesłach. Za aktorami są ekrany – tło dla bohaterów.

Kamery skupione są na aktorach – ich wzruszających dialogach, drobnych gestach i rodzącym się uczuciu bohaterów. To aktorski koncert 85-letniej Anny Polony i 80-letniego Jana Peszka, od których trudno oderwać wzrok.

Spektakl dostępny na platformie VOD TVP.





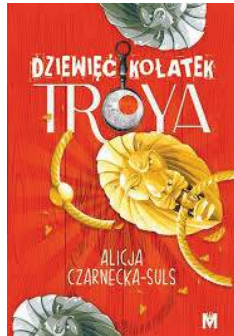
# WARTO PRZECZYTAĆ...

## SIĘGAJMY PO ŚWIAT

Alicja Czarnecka-Suls, *Dziewięć kołatek Troya*, wyd. Mięta 2024

Autorka, mieszkająca w Warszawie, z urodzenia i temperamentu jest górką. Zanim podjęła pisarskie wyzwania, zajmowała się m.in. pionierskim sponsoringiem w stacji telewizyjnej Nasza TV, aby ostatecznie znaleźć miejsce w firmie produkującej popularne programy telewizyjne typu talent show. Zaczynała jako redaktorka, a następnie awansowała na producentkę wykonawczą, potem nadzorowała wszystkie produkcje, aż doszła do stanowiska dyrektora zarządzającej. Więcej na jej stronie: <https://alicjaczarneckasuls.pl>.

Debiutancka powieść zaprasza do Czerwińska nad Wisłą, klimatycznej osady w woj. mazowieckim, która status miasta otrzymała w 2020 r. Historia miejscowości od wieków związana jest z dziejami tamtejszego klasztoru kanoników regularnych (sięgającymi XII w.). Fabuła przesycona wielką przygodą, tajemnicą i poczuciem humoru została stworzona w głębokim pisarskim przekonaniu, że „świat należy nie do młodych, ale do tych, którzy mają odwagę po niego sięgnąć. Nigdy nie jest za późno na małą przygodę oraz na miłość, o czym przekonuje się czworo przyjaciół po sześćdziesiątce...”.



## GRANICE OBOWIĄZKU

Jakub Bączkowski, *Zadzwonił, jak dojedziesz*, wyd. Mięta 2024

Otrzymujemy w tej powieści ważne pytanie, na które nie ma jednoznacznych odpowiedzi. A może nie ma jej wcale: czy na dzieciach spoczywa obowiązek opieki nad rodzicami? W naszym środowisku to wyjątkowo dramatyczna kwestia, ponieważ relacje, jakie mamy z rodzicami, bywają bolesniejsze niż w rodzinach, gdzie są dzieci pełnosprawne. A jeśli te relacje są dobre, to jak osoba niesprawna ma zapewnić pomoc staremu rodzi-cowi? Problem, który pojawia się w tle głównego pytania, to samotność, którą starsze osoby odczuwają dotkliwie, kiedy umiera mąż czy żona. Uznajemy to za naturalną kolej rzeczy, ale na ile ta „kolej rzeczy” musi nieść tyle cierpienia, poczucia winy, samotności i udawania przed dziećmi, że wszystko jest dobrze, kiedy nic nie jest dobrze, a płacz tęsknoty odbija się od ścian i niesie tak donośnie, że porusza młodą osobę? Może w tym właśnie poruszeniu jest ratunek?

Autor urodzony na początku lat 80. XX w. w Zielonej Górze, dorastał w Nowej Soli. Zawodowo związany jest z branżą turystyczną. Od kilku lat dzieli życie między stolicę a Podlasie. Wolny czas najchętniej spędza, spacerując z psami po lesie.



## WOJENNE WYZWANIA

Anna Wacławik, *Lekarze. Walka o życie*, wyd. Znak 2023

Autorka jest dziennikarką radiową, od 2008 r. związaną ze stacją TOK FM. Prowadzi m.in. cotygodniowy „Wywiad pogłębiony”. Współpracuje także z „Gazetą Wyborczą” oraz portalami Tokfm.pl i Gazeta.pl. Zajmuje się kwestiami społecznymi, psychologią i sztuką.

Otrzymujemy spod jej pióra reportaż literacki o czwórce zdolnych, ambitnych lekarzy, którzy na co dzień pracują w miejskich i akademickich szpitalach. Stali się cenionymi i podziwianymi specjalistami, ale wybuch wojny w Ukrainie wszystko zmienił. Zostawili dotychczasowe życie i wyjechali z Polski, żeby pomagać ofiarom wojny. Ewakuują rannych i są na pierwszej linii medycznego wsparcia na terenach wyzwolonych spod rosyjskiej okupacji. Dostajemy indywidualny obraz wojny, która toczy się tak blisko nas...

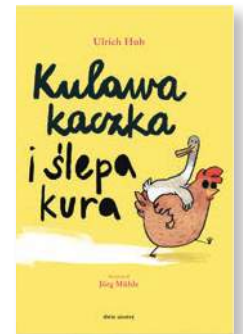


## W GRUPIE SIŁA

Ulrich Hub, Jörg Mühle, *Kulawa kaczką i ślepa kura*, tłum. Eliza Pieciul-Kamińska, wyd. Dwie Siostry 2022

Ezopowa bajeczka dla dzieci? Nie dajcie się zwieść, bajki bowiem mają największą siłę przekazywania fundamentalnych prawd o życiu człowieka. Wyjątkową historię o wyjątkowej parze szukającej spełniających się życzeń stworzył Ulrich Hub (rocznik 1963), niemiecki pisarz, aktor i reżyser. Krytycy piszą o nim jako mistrzu zabawnych i mądrych zwierzęcych historii...

„Kulawość” i „ślepotą” nazwane są tu wbrew politycznej poprawności, co było może trochę łatwiejsze, gdyż dotyczą kaczkę i kury. Wyznam, że rygorystyczna, nieznosząca żadnych ustępstw poprawność wydaje mi się przesadą i podejrzewam, że łatwo może przykrywać rzeczywiste poglądy. Zwracam też uwagę na intrygujące i zabawne rysunki ilustrujące przygody bohaterów. ■



Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest **krótka wypowiedź dotycząca rodziców. Czy przeczuwacie, jaka czeka ich starość, a co się z tym wiąże – Wasza dola i niedola? A może macie to już za sobą?** Odpowiedzi przysyłajcie listownie na adres:

Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa, lub: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org) – z dopiskiem tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna wypowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie.

# SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień oraz wszelkich innych spraw i sytuacji.



Na Państwa listy odpowiada **ANITA SIEMASZKO**, prawnik. Listy prosimy kierować na adres e-mail: [redakcja@integracja.org](mailto:redakcja@integracja.org)

## SPÓR O „KOPERTY”

Wielokrotnie spotkaliśmy się z sytuacją, w której nasze miejsce parkingowe było zajmowane przez osoby trzecie, co było spowodowane wpuszczaniem gości przez współwłaścicieli działki. Z uwagi na różne interpretacje przepisów, które otrzymaliśmy od pracowników straży miejskiej, policji oraz dewelopera, proszę o odpowiedzi na cztery pytania:

1. Czy w opisanym przypadku teren parkingu stanowiący własność prywatną wchodzi w skład strefy ruchu i jakie przepisy ruchu drogowego mają do niego zastosowanie?
2. Czy w Polsce istnieją przepisy, które zabraniają zakupu miejsca parkingowego „dla inwalidów”?
3. Czy istnieją przepisy, które regulują, że miejsca parkingowe „dla inwalidów” na terenie prywatnym są ogólnodostępne dla osób uprawnionych do parkowania na nich, niezależnie od prawa własności?
4. Czy miejsca parkingowe „dla inwalidów” na terenie prywatnym, z zastrzeżeniem korzystania przez konkretną osobę na podstawie aktu notarialnego oraz wpisu w III dziale księgi wieczystej, pozostaje miejscem ogólnodostępnym?

*Anna B.*

Miejsca postojowe dla pojazdów osób niepełnosprawnych – a nie „dla inwalidów” – wyznaczone na drogach publicznych są uwzględniane w projekcie organizacji ruchu, rozpatrywanym i zatwierdzanym przez zarządcę drogi (gminę, powiat, województwo). Natomiast miejsca postojowe dla pojazdów osób niepełnosprawnych poza drogami publicznymi wyznacza właściciel lub zarządca terenu. W przypadku gdy organ zarządzający ruchem na drodze wewnętrznej wyznaczy ogólnodostępne miejsca postojowe, to jednocześnie jest zobowiązany do wyznaczenia stanowisk postojowych przeznaczonych dla pojazdów osób niepełnosprawnych.

Osoba zainteresowana wyznaczeniem miejsca postojowego dla pojazdów osób niepełnosprawnych może wystąpić ze stosownym wnioskiem do tych instytucji: zarządzającego ruchem na drogach – w przypadku dróg publicznych, albo zarządcy terenu lub jego właściciela – w przypadku pozostałych dróg. Na drogach publicznych nie ma możliwości zastrzeżenia miejsca postojowego dla konkretnej osoby, z takiego miejsca mogą korzystać wszystkie osoby niepełnosprawne posiadające kartę parkingową. Poza drogami publicznymi (np. osiedle mieszkaniowe) zastrzeżenie miejsca postojowego dla pojazdu konkretnej osoby z niepełnosprawnością pozostaje w kompetencji



Fot. Pexels Ian Panelo





zarządcy lub właściciela terenu. Nie ma on jednak obowiązku ustanawiania takich miejsc, zatem wyłącznie od jego dobrej woli zależy, czy przychyli się do wniosku zainteresowanego. Przede wszystkim należy ustalić, kto zarządza ruchem na danej drodze. W przypadku dróg w dużych miastach na prawach powiatu może to być prezydent miasta. Starosta zarządza ruchem na drogach gminnych i powiatowych, a marszałek województwa na drogach wojewódzkich. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad (w tym wypadku będą to jej lokalne oddziały) zarządza ruchem na drogach krajowych. Natomiast drogi wewnętrzne mogą podlegać zarządcy tych dróg lub terenu, zarządowi osiedla, wspólnocie mieszkaniowej, spółdzielni mieszkaniowej lub gminie. Liczbę miejsc postojowych, które muszą być przeznaczone dla pojazdów osób niepełnosprawnych, reguluje *Ustawa z dnia 21 marca 1985 r. o drogach publicznych*. Ustawa o drogach publicznych stanowi w art. 12a.1, że organ, który jest właściwy do zarządzania ruchem na drogach, jest odpowiedzialny również za wyznaczenie miejsc parkingowych dla pojazdów osób niepełnosprawnych. Pojazdy takie muszą być oznaczone kartą parkingową, wskazującą, że kieruje nim osoba o ograniczonej motoryczności ruchowej. Karta parkingowa opisana jest w art. 8 ustawy *Prawo o ruchu drogowym*. Karta obowiązuje we wskazanych miejscach:

- 1) na drogach publicznych;
- 2) w strefach zamieszkania, o których mowa w art. 2 pkt 16 *Ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym*;
- 3) w strefach ruchu, o których mowa w art. 2 pkt 16a *Ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym*.

Liczba miejsc postojowych dla pojazdów osób niepełnosprawnych jest ściśle określona w zależności od ogólnej liczby miejsc parkingowych dla pozostałych samochodów. Podział ten wygląda następująco:

- 1) 1 stanowisko dla liczby stanowisk 6–15;
- 2) 2 stanowiska – jeżeli liczba stanowisk wynosi 16–40;
- 3) 3 stanowiska w przypadku od 41 do 100 miejsc postojowych;
- 4) 4 proc. ogólnej liczby stanowisk postojowych, jeżeli liczba ich to więcej niż 100.

Obowiązujące przepisy nie zabraniają deweloperowi sprzedaży miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych. Należy jednak wyraźnie podkreślić, że w sytuacji gdy osoba niepełnosprawna będzie chciała skorzystać z takiego miejsca – właściciel miejsca parkingowego będzie w niekomfortowej sytuacji. Zobowiązany będzie do udostępniania swojego miejsca osobom niepełnosprawnym, gdyż zadeklarowano, że istnieje określona dla nich liczba miejsc.

#### **Podstawa prawna**

Art. 8, art. 10 *Ustawy z 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym* (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1047, z późn. zm.).  
Art. 8 *Ustawy z 21 marca 1985 r. o drogach publicznych* (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 320).

## **FIRMA Z DOTACJĄ Z PFRON**

**Jestem osobą o znacznej niesprawności i z rentą socjalną. Marzyłem latami o własnym biznesie, ale na pierwszym miejscu była rehabilitacja oraz zdobycie wykształcenia. Skończyłem studia ekonomiczne i powróciłem do marzeń. Mam już biznesplan i pieniądze na wkład własny, gdyby był potrzebny przy ubieganiu się o dotację z PFRON. Będę tworzył sklep internetowy ze zdrową żywnością. Pytanie tylko: czy moja aplikacja przekona państwowego donatora? Proszę o komentarz: na co mam być przygotowany, czyli jaka jest procedura uzyskania wsparcia i co mogę zrobić, gdy będzie decyzja odmowna? Nie ukrywam, że bardzo się stresuję.**

**Edward. K.**

**UWAGA!** Proszę nie rejestrować firmy, zanim nie otrzyma Pan dofinansowania. Zarejestrować działalność gospodarczą w CEiDG można dopiero po otrzymaniu dotacji na rozpoczęcie działalności. Wysokość dofinansowania PFRON na firmę zależy od zadeklarowanego czasu, przez który będzie Pan prowadził działalność gospodarczą. Są dwa limity.

Pierwszy dotyczy osób, które we wniosku oświadczą, że będą prowadziły działalność gospodarczą co najmniej 12 miesięcy. W takim wypadku dofinansowanie na rozpoczęcie działalności gospodarczej PFRON 2025 wynosi do 6-krotności przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce. To prawie 48 tys. zł na rozpoczęcie działalności gospodarczej.

Drugi limit dotyczy tych wnioskodawców, którzy wskażą, że będą prowadzili działalność gospodarczą co najmniej 24 miesiące od przyznania dofinansowania PFRON na start firmy. W tym wypadku wysokość funduszy PFRON na założenie działalności gospodarczej będzie mieściła się w widełkach od 6-krotności do 15-krotności przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce. Jeżeli przez taki okres będzie Pan prowadził działalność gospodarczą jako osoba niepełnosprawna, może Pan wówczas ubiegać się nawet o ponad 120 tys. zł. W pierwszej kolejności będzie oceniane Pana rozpoznanie rynku, klientów docelowych i ich potrzeb, Pana kwalifikacje i doświadczenie w branży, w której planuje Pan firmę. Należy pamiętać o przygotowaniu racjonalnej analizy finansowej dotyczącej przychodów firmy. Warto pamiętać o lokalnych potrzebach, o tym, na jakie usługi występuje zapotrzebowanie.

Być może w Pana przypadku dobrym rozwiązaniem mogłoby się okazać poprowadzenie działalności nierejestrowanej. Działalność nierejestrowana (działalność nierejestrowana czy też firma na próbę) pozwoliłoby Panu na zdobycie doświadczenia przed uzyskaniem dotacji i prowadzeniem działalności gospodarczej. ■

# PFRON SKUTECZNIIE WSPIERA DOSTĘPNOŚĆ

**D**o końca listopada 2024 r. PFRON otrzymał łącznie 130 skarg na brak dostępności. Ich liczba wciąż rośnie. W większości przypadków osoby ze szczególnymi potrzebami wskazywały na brak dostępności architektonicznej (86 skarg). Na brak dostępności informacyjno-komunikacyjnej złożono 60 skarg.

Prezes Zarządu PFRON wydał 19 nakazów zapewnienia dostępności. Dotychczasowe nakazy dotyczyły między innymi:

- ▶ szkół, w których mają być zapewnione windy, podjazdy lub dostępne toalety dla uczniów z niepełnosprawnościami;
- ▶ urzędów publicznych, w których ma być zapewniona winda i dostępne wejście;
- ▶ podmiotów odpowiedzialnych za przestrzeń poza budynkami, gdzie mają zapewnić podjazd, sygnalizację akustyczną na przejściach czy oznaczenia fakturowe na przystanku.

## POPRAWA DOJŚĆ NA PERONY NA STACJI KOLEJOWEJ

Jedną ze skarg złożyła osoba na wózku, która nie mogła samodzielnie dostać się na perony stacji kolejowej i do pociągu. Podjazdy na peron były zbyt strome, a nawierzchnia na peronach nierówna i dziurawa. Zarządca stacji poprawił dostępność w czasie rozpatrywania skargi przez PFRON. Nie wykonał jednak wszystkich niezbędnych prac. Prezes Zarządu PFRON ocenił, że zarządca naruszył przepisy ustawy i nakazał zapewnić dostępność. Decyzja została wykonana. Dzięki poprawie dostępności perony mają równą nawierzchnię, a podjazdy przestały być strome.

## BUDOWA WINDY W SZKOLE

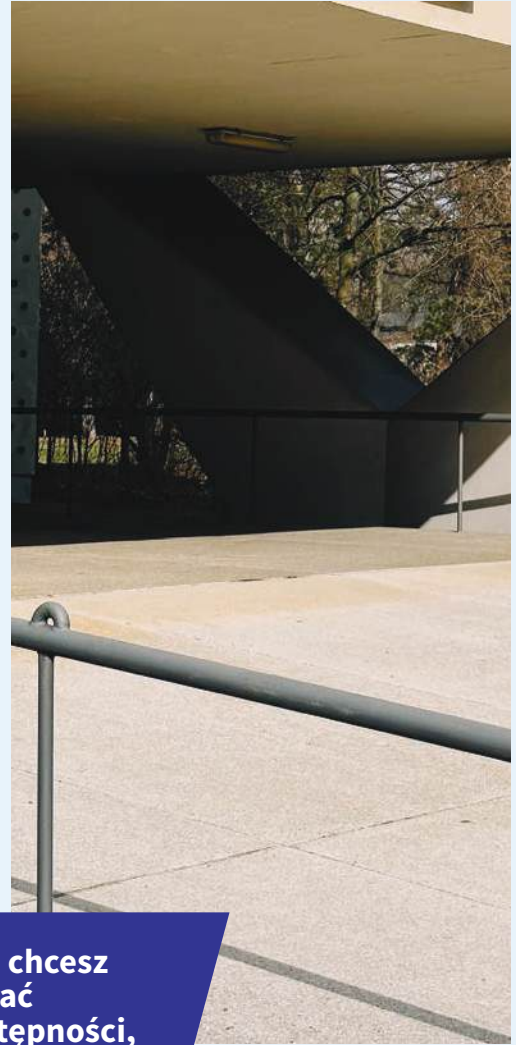
Rodzic ucznia z niepełnosprawnością ruchu wskazał, że jego dziecko nie może uczestniczyć w zajęciach lekcyjnych w swojej szkole. Barięą był brak windy w budynku. Prezes Zarządu PFRON potwierdził, że szkoła naruszyła przepisy ustawy o zapewnianiu dostępności. Nakazał zainstalować windę, a także zapewnić osobie na wózku dostęp do niej z poziomu terenu. Winda została zainstalowana. Dzięki temu uczeń na wózku może dostać się na wszystkie piętra w szkole tak samo jak jego rówieśnicy.

## WINDY W URZĘDACH

Klienci z niepełnosprawnością ruchu złożyli już kilka skarg do Prezesa Zarządu PFRON na niedostępne urzędy. Nie mogą dostać się do budynku albo na wyższe piętra, żeby załatwić sprawy urzędowe. Prezes Zarządu PFRON każdą sprawę rozpatrzył indywidualnie. Gdy była taka potrzeba, powoływał biegłego. Wydał dotychczas kilka decyzji, w których nakazał, by urząd zapewnił windę w budynku, a także możliwość dostania się do środka. Zależnie od indywidualnej sytuacji urzędu i stanu przygotowań do inwestycji Prezes Zarządu PFRON określał konkretny termin, w którym urząd musi zapewnić dostępność, by osoby na wózku mogły dostać się do budynku i załatwić swoje sprawy tak jak pozostali obywatele.

To tylko kilka przykładów decyzji wydanych przez Prezesa Zarządu PFRON do tej pory. Jeśli także chcesz skorzystać z prawa do dostępności, wejdź na stronę [dostepnosc.pfron.org.pl](https://dostepnosc.pfron.org.pl). Możesz również napisać na adres: [dostepnosc@pfron.org.pl](mailto:dostepnosc@pfron.org.pl) lub zadzwonić na infolinię PFRON **22 581 84 10 wew. 4**. Korzystaj ze swoich praw, tak jak robią to inni! ■





Jeśli Ty także chcesz skorzystać z prawa do dostępności, wejdź na stronę [dostepnosc.pfron.org.pl](http://dostepnosc.pfron.org.pl)



# OSZUSTWA ROMANTYCZNE – JAK NIE PAŚĆ ICH OFIARĄ?

**Oszuści romantyczni korzystają z całej gamy socjotechnik, manipulacji i kłamstw, aby okraść swoją ofiarę. Cyberprzestępcy często po kilku tygodniach relacji proszą o pieniądze z powodu problemów zdrowotnych, trudnej sytuacji finansowej lub chęci zakupu biletu lotniczego w celu spotkania się z ofiarą.**

**O**soba, która została oszukana, bardzo często nawiązała więź emocjonalną z cyberprzestępcą i w końcu daje się namówić na to, by wysłać pieniądze. Oszuści poświęcają dużo czasu i wysiłku na nawiązywanie kontaktów i budowanie zaufania, co utrudnia rozpoznanie oszustwa.

## KTO PADA OFIARĄ?

Ofiarą oszustw romantycznych może stać się każdy, kto postanowi nawiązać relacje w sieci. Jednak zgodnie z najnowszymi badaniami pewne grupy społeczne są bardziej narażone na to zjawisko. Geoff Rowe, dyrektor generalny organizacji Aged and Disability Advocacy Australia, twierdzi, że osoby z niepełnosprawnością mogą być bardziej narażone na oszustwa matrymonialne, ponieważ mają ograniczony kontakt z relacjami romantycznymi, a oszuści wykorzystują tę podatność, aby wciągać ludzi w pułapkę.

We wrześniu 2023 r. Disability Royal Commission opublikowała raport, który ujawnił powszechne nadużycia i wykorzystywanie, których doświadczają Australijczycy z niepełnosprawnością. Potwierdzono przy tym, że osoby z niepełnosprawnością są ponaddwukrotnie bardziej skłonne do zgłaszania oszustw romantycznych i ponoszenia strat finansowych z powodu oszustw randkowych i romantycznych niż osoby pełnosprawne.

## SKUTKI

Do najgroźniejszych skutków oszustw romantycznych możemy zaliczyć:

- ✓ **Szkody materialne.** Ofiary często ponoszą dotkliwe straty finansowe. Czasami się zapożyczają lub tracą oszczędności całego swojego życia.
- ✓ **Straty emocjonalne.** Ofiary oszustw romantycznych przeżywają bardzo duże rozczarowanie spowodowane utratą „miłości swojego życia”. Ponadto odczuwają wstyd i ból emocjonalny, który może powodować problemy natury psychicznej, a nawet doprowadzić do samobójstwa.

## JAK SIĘ UCHRONIĆ?

Ochrona przed oszustwami romantycznymi nie musi być trudna. Poniżej zamieszczamy kilka sygnałów, na które należy uważać, oraz środków, które warto wdrożyć:

- ✓ **Uważaj na sygnały ostrzegawcze.** Jeśli poczujesz, że Twój rozmówca próbuje wywrzeć na Tobie presję, unika kontaktu za pośrednictwem kamerki internetowej lub ciągle wymyśla wymówki, dlaczego nie może się spotkać osobiście, to najprawdopodobniej jest oszustem.
- ✓ **Nigdy nie wysyłaj pieniędzy osobom, które poznałeś w sieci.** Jeśli Twój rozmówca poprosi Cię o pieniądze, to najlepiej od razu zakończyć znajomość.
- ✓ **Bądź na bieżąco.** Jeśli szukasz w sieci swojej drugiej połówki, to bądź na bieżąco z aktualnymi metodami oszustów.
- ✓ **Korzystaj ze skutecznego systemu antywirusowego.** Skuteczny antywirus, taki jak Bitdefender Total Security, zabezpieczy Twoje dane, w przypadku gdy oszust spróbuje zinfiltrować Twoje urządzenie za pomocą złośliwego oprogramowania i niebezpiecznych linków. Antywirusy Bitdefender zostały wyposażone w moduły, które zabezpieczą Cię przed oszustwami phishingowymi, oraz w specjalną przeglądarkę przeznaczoną do przeprowadzania bezpiecznych transakcji online.
- ✓ **Dbaj o swoją cyfrową tożsamość.** Nie podawaj zbyt wielu danych o sobie, ponieważ mogą posłużyć cyberprzestępcy do tego, aby w przyszłości podszywać się pod Ciebie i np. wziąć na Ciebie kredyt lub prosić Twoich znajomych o pieniądze. ■

**Bitdefender.** Global Leader  
In Cybersecurity

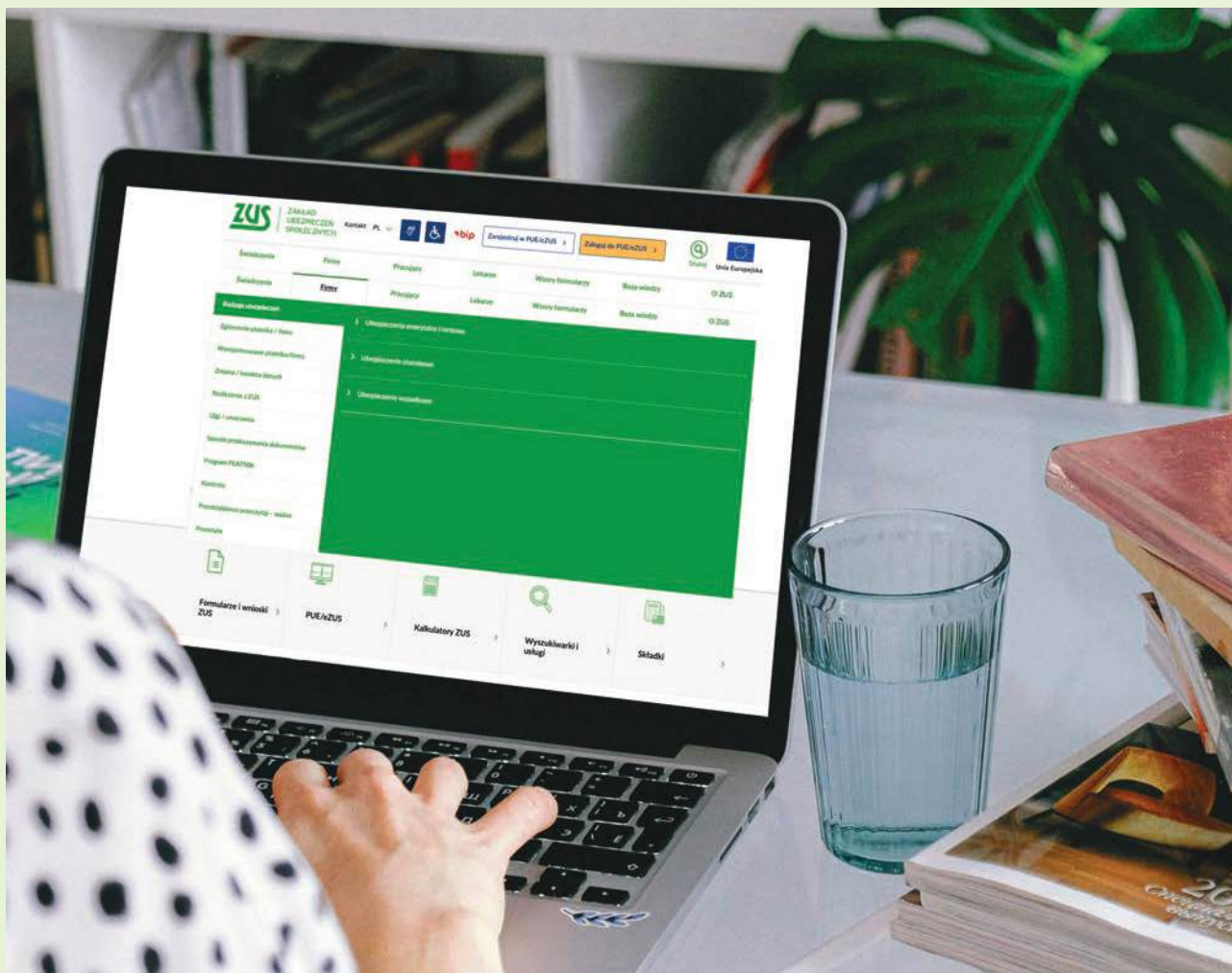
## Oszustwa romantyczne, jak nie paść ich ofiarą?

Bitdefender - niezawodny antywirus.

 [bitdefender.pl](https://bitdefender.pl)







## WAKACJE SKŁADKOWE – ZWOLNIENIE Z OPŁACANIA SKŁADEK ZUS

Jeśli prowadzisz pozarolniczą działalność gospodarczą, od 1 listopada 2024 r. możesz złożyć wniosek o zwolnienie z opłacania za siebie składek do ZUS.

### NA CZYM POLEGAJĄ WAKACJE SKŁADKOWE

Wakacje składkowe to zwolnienie przedsiębiorców w jednym miesiącu roku z obowiązku opłacania składek. Dotyczy to składek:

- ✓ na Twoje obowiązkowe ubezpieczenia społeczne: emerytalne, rentowe i wypadkowe;
- ✓ na Twoje dobrowolne ubezpieczenie chorobowe;
- ✓ na Fundusz Pracy i Fundusz Solidarnościowy – jeśli je opłacasz.

Wakacje składkowe nie obejmują Twoich składek na ubezpieczenie zdrowotne. Składki, z których będziesz zwolniony, ustalane są od najniższej podstawy wymiaru, która Cię obowiązuje.

Z wakacji składkowych możesz skorzystać przez jeden miesiąc w danym roku. Sam decydujesz, który to miesiąc.

Składki, z których uzyskasz zwolnienie, sfinansuje budżet państwa. Oznacza to, że:

- ✓ wliczają się one do Twojej przyszłej emerytury lub renty;
- ✓ będziesz mieć uprawnienia do świadczeń z ubezpieczeń społecznych;
- ✓ możesz normalnie prowadzić działalność gospodarczą w miesiącu, za który uzyskasz zwolnienie, nie musisz jej zawieszać.

### KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z WAKACJI SKŁADKOWYCH

Możesz skorzystać z wakacji składkowych, jeśli spełnisz łącznie warunki:

- prowadzisz pozarolniczą działalność gospodarczą;

■ w miesiącu przed złożeniem wniosku miałeś zgłoszonych do ubezpieczeń społecznych lub ubezpieczenia zdrowotnego do 10 ubezpieczonych, w tym siebie;

■ podlegałeś chociaż jeden dzień (dobrowolnie lub obowiązkowo) ubezpieczeniom emerytalnemu, rentowym i wypadkowemu z tytułu prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej w miesiącu przed złożeniem wniosku;

■ Twój roczny przychód z działalności nie przekraczał 2 mln euro (równowartość w złotych):

✓ w ciągu ostatnich dwóch lat przed rokiem, w którym składasz wniosek;

✓ co najmniej w jednym roku z dwóch ostatnich lat przed rokiem, w którym składasz wniosek;

✓ rok wcześniej oraz w roku, w którym składasz wniosek (do dnia złożenia wniosku), nie prowadziłeś pozarolniczej działalności gospodarczej na rzecz byłego pracodawcy.

**WAŻNE!** Do limitu 10 ubezpieczonych wliczają się następujące osoby:

■ Ty; ■ Twoi pracownicy; ■ zleceniobiorcy (z wyłączeniem uczniów i studentów do 26. roku życia);

■ osoby, które z Tobą współpracują.

**WAŻNE!** Zwolnienie z opłacenia składek jest pomocą *de minimis*. Dlatego jeśli chcesz skorzystać z wakacji składkowych, musisz mieć niewykorzystany limit pomocy *de minimis* co najmniej w wysokości sumy składek na ubezpieczenia społeczne, z których chcesz dostać zwolnienie.

### JAK I KIEDY ZŁOŻYĆ WNIOSEK

Jeśli chcesz skorzystać z wakacji składkowych, złóż wniosek RWS (wniosek o zwolnienie z obowiązku opłacenia składek za wskazany miesiąc). Możesz ten wniosek złożyć wyłącznie na PUE/eZUS, z profilu płatnika. Może to również zrobić w Twoim imieniu Twój pełnomocnik.

Wniosek o wakacje składkowe musisz złożyć w miesiącu przed miesiącem, za który chcesz uzyskać ulgę (jeśli chcesz być zwolniony ze składek za luty, wniosek złóż w styczniu). Rozpatrzymy tylko te wnioski, które wpłyną we właściwym terminie. Jeśli złożysz wniosek w innym terminie, np. dwa miesiące wcześniej lub w miesiącu, za który chcesz być zwolniony, to go nie rozpatrzymy.

Wnioski rozpatrujemy automatycznie. Informacje na temat Twojego wniosku udostępniemy na Twoim koncie płatnika PUE/eZUS. Dodatkowo dostaniesz powiadomienie na adres e-mail lub numer telefonu, który podasz na PUE/eZUS.

Jeśli zostaniesz w całości zwolniony ze składek, otrzymasz od nas informację. Jeśli przyznamy Ci częściowe zwolnienie lub gdy nie przyznamy Ci ulgi, wydamy w tej sprawie decyzję. Decyzję prześlemy również na Twoje konto płatnika na PUE/eZUS.

### JAKIE DOKUMENTY ROZLICZENIOWE SKŁADASZ NA WAKACJACH SKŁADKOWYCH

Za miesiąc, w którym korzystasz z wakacji składkowych, składasz następujące dokumenty rozliczeniowe:

■ ZUS RCA z kodem wakacyjnym z rozliczonymi składkami na ubezpieczenia społeczne, finansowane z budżetu państwa:

✓ 05 14 – dla osób prowadzących działalność gospodarczą zwolnionych z opłacania składek, dla których podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne stanowi 60 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego;

✓ 05 74 – dla osób prowadzących działalność gospodarczą zwolnionych z opłacania składek, dla których podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne stanowi 30 proc. minimalnego wynagrodzenia (korzystający z preferencyjnego ZUS);

✓ 05 94 – dla osób prowadzących działalność gospodarczą zwolnionych z opłacania składek, dla których podstawa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne uzależniona jest od dochodu (dotyczy przedsiębiorców korzystających z ulgi mały ZUS+);

■ ZUS RCA z aktualnym kodem prowadzenia działalności gospodarczej i składkami na ubezpieczenie zdrowotne oraz na dobrowolne ubezpieczenie chorobowe, jeśli nie masz zwolnienia z tej składki;

■ ZUS RCA za pozostałych ubezpieczonych, jeśli zatrudniasz pracowników lub zleceniobiorców;

■ ZUS DRA uwzględniające składki z utworzonych raportów RCA.

Jeśli masz zwolnienie ze składek na Fundusz Pracy i Fundusz Solidarnościowy, a opłacasz składki tylko za siebie, nie wykazujesz tego w deklaracji. Jeśli masz obowiązek opłacania składek za innych ubezpieczonych, to uwzględniasz w deklaracji ich składkę na Fundusz Pracy i Fundusz Solidarnościowy.

Jeżeli nie złożysz wymaganych dokumentów, zrobimy to za Ciebie. Dokumenty utworzymy na podstawie dostępnych w ZUS danych. Jednak nie będą one obejmowały dokumentów za Twoich pracowników.

### CO ZROBIĆ, JEŚLI NIE UZYSKASZ ZWOLNIENIA ZE SKŁADEK

Jeśli nie otrzymasz ulgi, musisz wystać dokumenty rozliczeniowe tak jak dotychczas oraz opłacić składki. Musisz to zrobić również wtedy, gdy składasz odwołanie. Jeśli sąd zmieni naszą decyzję, to skorygujesz dokumenty i wówczas możesz złożyć wniosek o zwrot nadpłaty, jeśli będziesz ją miał.

Szczegółowe informacje na temat wakacji składkowych:

✓ na naszej stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl);

✓ w Centrum Kontaktu Klientów ZUS: nr tel. 22 560 16 00 lub e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl);

✓ we wszystkich placówkach ZUS. ■







[przewijampolske@gmail.com](mailto:przewijampolske@gmail.com)

**KOMFORTKA** to pomieszczenie higieniczno-sanitarne, służące osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom do czynności pielęgnacyjnych.

Każdego dnia ok. 150 tys. dorosłych niesamodzielnych osób w Polsce, w asyście rodziców lub opiekunów, zmienia pieluchy, pieluchomajtki lub inne środki chłonne.



**AKCJA SPOŁECZNA**

 [facebook.com/PrzewijamyPolske/](https://facebook.com/PrzewijamyPolske/)

Stowarzyszenie na Rzecz  
Dzieci i Dorosłych  
z Mózgowym  
Porażeniem Dziecięcym

 zurawinka

POZNAŃ

Lubelskie Forum Organizacji  
Osób Niepełnosprawnych

 LFOON

LUBLIN

Fundacja Integracja

 INTE  
GRA  
CJA

WARSZAWA

Poza domem robią to zwykle w niehigienicznych i urągających ich godności i bezpieczeństwu warunkach. Na ratunek spieszą im organizacje pozarządowe z Poznania, Lublina i Warszawy. Zawiązana przez nie Koalicja prowadzi akcję społeczną „Przewijamy Polskę” i zabiega o komfortki w całym kraju.



ANNA J. NOWAK  
I AGNIESZKA NOWAK Z POZNANIA



KOMFORTKA W DANII

Fot. Jonasz Błajet i archiwum firmy Pressalit

Mamy w Polsce ponad 50 komfortek, ich adresy znajdują się na portalu [niepelno.sprawni.pl](http://niepelno.sprawni.pl)





# CZŁOWIEK BEZ BARIER 2024



PIOTR POGON