

# KOMFORTKA CHANGING PLACES TOILETTEN FÜR ALLE

# 30

INTE  
GRA  
CJA

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,  
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

4/2024 (186)



BRYTYJSKIE  
POCZĄTKI  
I WZORCE

SPRAWDZONE  
ADRESY  
W POZNANIU

KLUCZOWY  
JEST KLUCZYK

KOMFORTKI  
PLENEROWE  
I MODUŁOWE

ANNA J. NOWAK  
I AGNIESZKA NOWAK

CZY PARYŻ  
JEST DOSTĘPNY?

HISTORIA  
MÓWIONA

LITERACI  
O KOMFORTKACH





# W numerze 4/2024

## ■ FAKTY I OPINIE

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

## ■ NASZE SPRAWY

- 8. **Listy Czytelników**
- 10. **Komfortki na świecie – cykl** • Od zawsze było to miejsce zmiany
- 13. **Medytacja dnia codziennego** • *Bon voyage*
- 14. **Sprawdzone adresy** • Szlakiem poznańskich komfortek
- 19. **Inny punkt widzenia** • Toaletowe wyzwania
- 20. **Ambasador Koalicji „Przewijamy Polskę”** • Mikrogaleria Pana Siateczki

## ■ WARTO WIEDZIEĆ

- 22. **Eurokey/Euro-Schlüssel** • Kluczowa sprawa
- 25. **Duchowe krajobrazy** • Podróże w podróż
- 26. **Innowacja: Komfortka Plus** • Polska myśl technologiczna zmienia świat
- 30. **Wyniki konkursu literackiego** • „Z komfortką w tle”: *Tentegonojaky, Diatryba, Proza codzienności*
- 34. **Koalicja „Przewijamy Polskę”** • Akcja społeczna • Przykładowa komfortka • Adresy komfortek

## ■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 36. **Dobre rozwiązania** • Elastyczność i dostępność
- 39. **Rozkosze umysłu** • Świat na miarę niepełnosprawności
- 40. **Komfortka plenerowa/mobilna/eventowa** • Ważne, żeby były
- 42. **Nauka, praca, pasje...** • Wszędzie te schody
- 46. **Igrzyska 2024** • Paryż spłaszcz różnice
- 48. **Mistrzowie i weterani – cykl** • Tej reprezentacji nic nie zaskoczy (boccia)

## ■ KULTURA I EDUKACJA

- 52. **Kampania społeczna** • Z miłości do dobrej przyszłości napisz testament
- 54. **Dostępny transport** • Podróż ze wsparciem
- 56. **Inspiracje** • My, skrajnie otyli – czyli kto?
- 58. **Internetowa galeria twórczości** • Głód sztuki
- 60. **Cyberzagrożenia** • Ja nie paść ofiarą phishingu
- 61. **Kalejdoskop** • Polecamy książki
- 62. **Prawnik odpowiada** • Szukamy rozwiązań
- 64. **Informator PFRON (45)** • Kilka słów o znaczeniu dostępności w przestrzeni publicznej
- 66. **Informator ZUS (57)** • „Tacy sami, bez barier”. Dni osób z niepełnosprawnością w ZUS





# PRACA DOMOWA NIEOBOWIĄZKOWA...

# 30 INTE GRA CJA

Zaczął się rok szkolny, czyli czas nauki, rozwiązywania zadań i testów. Prace domowe stały się nieobowiązkowe, zatem i my proponujemy coś tylko dla chętnych. Bez presji i obowiązku, lecz z wiarą, że skorzystacie i zdobędziecie wiedzę o tym, co nas w Koalicji „Przewijamy Polskę” od ponad 3 lat cieszy i niesie jak fala. Jeśli coś będzie trudne, to polecam uważną lekturę tego numeru – jest bowiem cały o komfortkach! To jedna wielka baza informacji, ale gdyby nie wystarczyła, to rzucamy koło ratunkowe: odpowiedzi znajdziecie na jednej ze stron, tyle że są wydrukowane do góry nogami... Powodzenia!

## TEST WIEDZY O KOMFORTKACH

### 1) Co to jest komfortka?

- a) miejsce odpoczynku, z którego korzystają osoby z niepełnosprawnością, będące w podróży
- b) komfortowe gabinety kosmetyczne z toaletką i podświetlanym lustrem do makijażu
- c) toalety z leżanką, węzłem sanitarnym, podnośnik – służące do zmiany środków chłonnych u osób zależnych lub samodzielnie je zmieniających

### 2) Który element jest niezbędny, by toaletę dla osób z niepełnosprawnością nazwać komfortką?

- a) dostęp do prysznica
- b) leżanka o wymiarach i udźwigu odpowiednich dla osoby dorosłej
- c) kosz na śmieci

### 3) Komfortka powinna mieć powierzchnię

- a) 5 mkw
- b) 50 mkw
- c) minimum 12 mkw

### 4) Światowym liderem pod względem liczby komfortek jest:

- a) Wielka Brytania
- b) Nowa Zelandia
- c) USA

### 5) We wzorcowej komfortce muszą się znaleźć:

- a) leżanka, prysznic, sanitariaty
- b) leżanka, automat z pieluchami, sanitariaty
- c) leżanka, podnośnik, sanitariaty

### 6) Koalicja „Przewijamy Polskę” to:

- a) akcja producentów pieluchomajtek, umieszczających automaty z nimi w publicznych toaletach
- b) koalicja trzech organizacji pozarządowych, które wspólnie podejmują działania, by zwiększyć dostępność komfortek w Polsce

c) akcja wyświetlania informacji istotnych dla osób z niepełnosprawnością na ekranach umieszczonych w toaletach publicznych

### 7) Komfortki są szczególnie potrzebne w:

- a) ogólnodostępnych miejscach odwiedzanych przez mieszkańców i gości danej miejscowości
- b) teatrach
- c) stacjach krwiodawstwa

### 8) Komfortka plenerowa to

- a) komfortka z widokiem na ogród lub las
- b) wolnostojąca komfortka zlokalizowana w atrakcyjnym turystycznie miejscu
- c) komfortka tymczasowa, bez sanitariatów, wyposażona w leżankę osłoniętą parawanami lub usytuowaną w namiocie

### 9) Duża liczba dostępnych komfortek pozwala zapobiegać:

- a) podrażnieniom, odparzeniom oraz infekcjom spowodowanym zbyt długim kontaktem ciała ze składnikami moczu i kału
- b) niestrawności
- c) migrenie

### 10) Który element wyposażenia komfortki chroni kręgosłup opiekuna osoby zależnej?

- a) leżanka
- b) słuchawka prysznica zamontowana na odpowiedniej wysokości
- c) podnośnik

### 11) Co warto zabrać ze sobą do komfortki?

- a) środki do pielęgnacji skóry
- b) kłapki pod prysznic
- c) orzeczenie o niepełnosprawności

### 12) Czym między sobą różnią się pieluchomajtki?

- a) niczym się nie różnią
- b) rozmiarem i poziomem chłonności
- c) tylko kolorem

### 13) Jak powstała nazwa komfortka?

- a) wymyślił ją dziennikarze portalu Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja”
- b) jest tłumaczeniem ang. *changing places*
- c) została wyłoniona w drodze konkursu ogłoszonego na portalu Niepełnosprawni.pl

## JAK WAM POSZŁO?

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna



## W POLITYCE

### RZĄDOWA USTAWA O ASYSTENCJI

W rozmowie na żywo z dziennikarką Radia ZET Beatą Lubecką Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Łukasz Krasoń zapowiedział reformę i ujednoczenie orzecznictwa, które może się dokonać jeszcze w tej kadencji Sejmu. Jednocześnie w najbliższych tygodniach ma pojawić się wyczekiwana ustawa o asystencji. Gwarantem realizacji usług asystenckich mają być według zapowiedzi Pełnomocnika samorządy. To one będą miały obowiązek przydzielenia osobie z niepełnosprawnością asystenta, ale także ta osoba będzie mogła wybrać, kto będzie jej asystentem – w tym z organizacji pozarządowej.

Asystentem będzie można zostać na podstawie oświadczenia osoby z niepełnosprawnością, która wskaże danego człowieka do tej roli. Będą też szkolenia dla przyszłych i obecnych asystentów. Liczba godzin usług asystenckich przyznanych konkretnej osobie ma zależeć od jej stanu zdrowia, potrzeb i trybu życia. Minimum to 30 godzin, a maks. ponad 200.

Ustawa ma trafić do Sejmu po wakacjach, a jej koszt wyniesie ok. 10 mld zł rocznie. (Radio ZET)

### PRZEDŁUŻENIE WAŻNOŚCI ORZECZEŃ

Podpisana przez prezydenta Andrzeja Dudę *Ustawa z dnia 24 lipca 2024 r. o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* wprowadza przepisy umożliwiające zachowanie statusu osób z niepełnosprawnością podczas oczekiwania na wydanie nowego orzeczenia. W ustawie wprowadzone zostało też rozwiązanie umożliwiające zachowanie ważności dotychczasowych orzeczeń ustalających niepełnosprawność albo orzeczeń ustalających stopień niepełnosprawności do dnia wydania kolejnego ostatecznego orzeczenia, nie dłużej jednak niż do ostatniego dnia szóstego miesiąca następującego po dacie określającej tę ważność – pod warunkiem złożenia przez osobę z niepełnosprawnością wniosku o wydanie kolejnego orzeczenia o niepełnosprawności albo o stopniu niepełnosprawności w okresie ważności tych dokumentów. W przypadku orzeczeń o niepełnosprawności wprowadzono zastrzeżenie, że zachowują ważność nie dłużej niż do dnia ukończenia 16. r.ż. przez osobę z orzeczeniem. Ustawa zawiera też przepis wydłużający do 31 marca 2025 r. termin ważności kart parkingowych, gdy upływa on do 30 września 2024 r. (mr)

### WIELKA ZMIANA W ORZECZNICTWIE ZUS?

Do wykazu prac legislacyjnych rządu trafił przygotowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej projekt ustawy o zmianie ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych oraz niektórych innych ustaw. Przewiduje kompleksową reformę orzecznictwa lekarskiego w ZUS. Jedną z propozycji jest wprowadzenie możliwości wydawania orzeczeń w określonych rodzajach



spraw przez specjalistów wykonujących samodzielne zawody medyczne: fizjoterapeutów i pielęgniarki. Projekt zakłada też zmianę zasad zatrudniania lekarzy orzeczników. (mr)

### RENTA SOCJALNA Z DODATKIEM?

Podwyżka renty socjalnej ma być wypłacana w formie nowego świadczenia: dodatku dopełniającego. Będzie on równy różnicy między najniższą rentą z tytułu niezdolności do pracy a płacą minimalną w grudniu 2024 r. i trafi do osób z orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji. Takie zapisy zawiera projekt ustawy, nad którym 25 lipca br. obradowała Komisja Polityki Społecznej i Rodziny. Kwota dodatku co roku będzie waloryzowana. Na pierwszym powakacyjnym posiedzeniu projektem ustawy ma się zająć Sejm, aby świadczenie weszło w życie 1 stycznia 2025 r. (mr)



### RAPORT O DOSTĘPNOŚCI WYBORÓW

Pracownicy Biura Rzecznika Praw Obywatelskich i przedstawiciele społeczeństwa obywatelskiego przeprowadzili podczas wyborów w 2024 r. kontrolę lokali wyborczych oznaczonych jako dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Pomimo 13 lat obowiązywania szczegółowych przepisów nadal powszechnie występują problemy z ich przestrzeganiem. Kontrola objęła 487 lokali wyborczych we wszystkich województwach. Naruszenia przepisów zostały wykryte aż w 86 proc. kontrolowanych lokali wyborczych, a bariery utrudniające dotarcie do budynku zostały zidentyfikowane w otoczeniu 25 proc. lokali. (inf. pras.)



### USTAWA O RENCIE WDOWIEJ

Wdowy i wdowcy będą mogli pobierać emeryturę własną i rentę rodzinną po zmarłym małżonku – zakłada podpisana przez prezydenta Andrzeja Dudę nowelizacja *Ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw*. Drugie świadczenie będzie wypłacane od 1 lipca 2025 r. do 31 grudnia 2026 r. w wysokości 15 proc., a od 1 stycznia 2027 r. – 25 proc.

Uprawnieni mają być wdowy i wdowcy, którzy byli we wspólności małżeńskiej do dnia śmierci małżonka i osiągnęli powszechny wiek emerytalny. Kolejnym warunkiem jest, aby śmierć małżonka nastąpiła nie wcześniej niż pięć lat przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego. Limit sumy obu świadczeń ustalono na trzykrotność minimalnej emerytury. (kb)

## W PFRON

### NOWA PREZES ZARZĄDU PFRON

Dr Małgorzata Lorek została powołana przez premiera Donalda Tuska na stanowisko Prezes Zarządu PFRON. Powołanie wręczył Łukasz Krasoń, Pełnomocnik Rządu



ds. Osób Niepełnosprawnych i przewodniczący Rady Nadzorczej PFRON.

Nowa prezes pełniła wcześniej kierownicze funkcje w ochronie zdrowia. W ostatnich latach była dyrektorem Narodowego Centrum Krwi, jednostki budżetowej podległej ministrowi właściwemu ds. zdrowia, sprawującej nadzór nad jednostkami organizacyjnymi publicznej służby krwi w Polsce.



Jak czytamy na stronie PFRON, pod kierownictwem dr Lorek nastąpił rozwój publicznej służby krwi w Polsce. Była też realizatorką wielu programów polityki zdrowotnej z zakresu krwiodawstwa i hemofilii, a także przyczyniła się do poprawy jakości życia chorych na hemofilię i pokrewne skazy krwotoczne. ([www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl))

## WIĘKSZE DOFINANSOWANIA DO PENSJI

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej opublikowało projekt ustawy zwiększającej dofinansowania do wynagrodzeń osób z niepełnosprawnością. Zanim to się stanie, projekt musi przejść cały proces legislacyjny.

Projekt określa, że wysokość miesięcznego dofinansowania do wynagrodzeń będzie wynosić:

- **2760 zł** – w przypadku osób zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 2400 zł);
- **1550 zł** – w przypadku osób zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 1350 zł);
- **575 zł** – w przypadku osób zaliczonych do lekkiego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 500 zł).

W odniesieniu do osób z niepełnosprawnością, którym orzeczono chorobę psychiczną, niepełnosprawność intelektualną, całościowe zaburzenia rozwojowe (np. autyzm) lub epilepsję oraz osób niewidomych, kwoty te zwiększa się o:

- **1380 zł** – w przypadku osób zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 1200 zł);
- **1035 zł** – w przypadku osób zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 900 zł);
- **690 zł** – w przypadku osób zaliczonych do lekkiego stopnia niepełnosprawności (dotychczas 600 zł).

Projekt zakłada, że ustawa zmieniająca zacznie obowiązywać po dniu ogłoszenia tego aktu w *Dzienniku Ustaw*, ale z mocą od 1 lipca 2024 r. Do tego dnia obowiązują dotychczasowe kwoty. ([www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl))

## PROGRAM SAMOCHODOWY

1 sierpnia br. ruszyła IV edycja programu „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!” Mobilność osób z niepełnosprawnością, w ramach którego Fundusz udziela dofinansowania przy zakupie nowego lub używanego samochodu osobowego, dostosowanego do potrzeb kierowcy lub pasażera z niepełno-



sprawnością. Dostosowany pojazd musi umożliwiać zajęcie miejsca kierowcy lub pasażera i kontynuowanie jazdy bez przesiadania się z wózka. Z programu mogą korzystać osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub orzeczeniem równoważnym, które nie są w stanie w żadnej sytuacji i na żadnym dystansie poruszać się bez użycia wózka oraz samodzielnie przesiąść się z wózka na siedzenie samochodu. (inf. pras.)

## NA RYNKU PRACY

### MOŻNA MNIEJ DOROBIC

W najbliższych trzech miesiącach progi dorabiania dla pracujących rencistów i wcześniejszych emerytów będą niższe w porównaniu do poprzednich miesięcy bieżącego roku. Ma na to wpływ zmiana przeciętnego wynagrodzenia krajowego. We wrześniu, październiku i listopadzie bezpieczny niższy próg, który nie wpływa na zmniejszenie emerytury czy renty, zostanie obniżony o 76,30 zł brutto, a wyższy, powodujący zawieszenie świadczenia o 141,60 zł brutto. To rezultat obniżenia przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za II kwartał wobec tego, które obowiązywało w I kwartale. Zmniejszyło się ono niemal o 109 zł. Zarobki do 5626,90 zł brutto miesięcznie nie wpłyną na zmniejszenie emerytury lub renty. Natomiast jeśli będą wyższe niż 10 450 zł brutto, to ZUS będzie miał prawo zawiesić wypłatę świadczenia. Uzyskanie przychodów w granicach od 5626,90 zł do 10 450 zł brutto spowoduje zmniejszenie świadczenia o kwotę przekroczenia. (inf. pras.)

## W SPORCIE

### PARYŻ: 16. MIEJSCE

W Paryżu zakończyły się igrzyska paraliimpijskie. Pierwszy medal dla polskich paraliimpijczyków wywalczył pływak Kamil Otowski w wyścigu na 100 m stylem grzbietowym w klasie S1. Sukces ten powtórzył na dystansie 50 m. Złoto wywalczyli też m.in. Patryk Chojnowski i Piotr Grudzień w tenisie stołowym.



Dramatycznie zakończył się występ Róży Kozakowskiej. Została zdyskwalifikowana po tym, jak wygrała rywalizację konkursu rzutu maczugą (klasa F32), bijąc rekord świata, a swój start okupiła kontuzją. Dyskwalifikacja nastąpiła z powodu rozmiaru poduszki amortyzującej głowę i szyję zawodniczki.

Polscy paraliimpijczycy zdobyli w sumie 23 medale (8 złotych, 6 srebrnych i 9 brązowych) i zajęli w klasyfikacji generalnej 16. miejsce na świecie.

Więcej informacji, w tym materiały korespondentki Ilony Berezowskiej, można znaleźć na portalu Niepełnosprawni.pl w zakładce Sport/Igrzyska Paraliimpijskie/Paryż 2024, (inf. pras.) **O dostępności Paryża na s. 46-47**

## W NGO

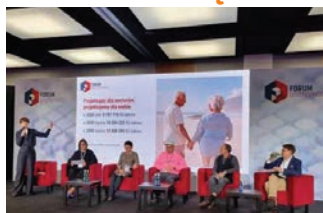
### POWSTANIE CENTRUM KOMUNIKACJI

19 sierpnia br. odbyło się spotkanie inauguracyjne Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami. Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych wybrało partnerów, z którymi będzie realizować projekt. Są to: MIGAM S.A., Polski Związek Głuchych oraz Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. Centrum Komunikacji ma służyć osobom z niepełnosprawnościami narządu słuchu, mowy i wzroku, niepełnosprawnością intelektualną, z problemami zdrowia psychicznego, będącym w spektrum autyzmu, osobom posługującym się polskim językiem migowym (PJM), sposobami komunikowania się osób głuchoniewidomych (SKOGN), korzystających z transkrypcji mowy, alternatywnych i augmentatywnych sposobów komunikacji (AAC) oraz tekstów łatwych do czytania i rozumienia (ETR).

Celami Centrum są zapewnienie wsparcia w komunikacji w życiu codziennym, a także wzrost kompetencji kadry tłumaczy PJM, przewodników (SKOGN), wzrost kompetencji specjalistów AAC oraz specjalistów w zakresie ETR. (mr)

## W INTEGRACJI

### FORUM DOSTĘPNOŚCI 2024



Trwa sprzedaż biletów na II Forum Dostępności – najważniejsze wydarzenie w branży projektowania uniwersalnego i dostępności architektonicznej w Polsce. II edycja

Forum odbędzie się 5–6 listopada 2024 r. w Poznań Congress Center. Jest to wspólna inicjatywa należącej do Grupy MTP spółki Nowy Adres oraz Fundacji Integracja.

Przez dwa dni przedstawiciele rynku nieruchomości, strona rządowa i samorządowa – odpowiedzialne za regulacje prawne – poruszać będą m.in. tematy związane z ewakuacją osób o ograniczonej możliwości poruszania się, dostępnością w obiektach mieszkalnych i hotelowych, centrach handlowych i bankach, projektowaniem uniwersalnym w przedszkolach, żłobkach i szkołach, dostępnością w projektowaniu produktów, gier komputerowych i certyfikacją w designie. Podczas Forum zaplanowana jest ekspozycja firm prezentujących najlepsze inicjatywy i produkty z segmentów *accessibility*, *smart access* i *universal design*.

Bilety na II Forum Dostępności można nabyć na stronie wydarzenia: [forumdostepnosc.com.pl](http://forumdostepnosc.com.pl). (inf. pras.)

### „Z KOMFORTKĄ W TLE”

Ogłoszone zostały wyniki konkursu literackiego „Z komfortką w tle”. Jury w składzie: prof. Anna Nasiłowska z Instytutu Badań Literackich PAN, prezes Stowarzyszenia Pisarzy Polskich; Agnieszka Trzeszkowska-Bereza, współzałożycielka i prezes Wydawnictwa Mięta, wydawczyni

i wykładowczyni akademicka; Jacek Hołub, pisarz i dziennikarz, oraz Agnieszka Sprycha, reprezentująca Integrację, wydawczyni i sekretarz magazynu „Integracja”, oceniło 27 utworów, przyznając im punkty za pomysł, język i walory literackie. Jury jednogłośnie doceniło *ex aequo* trzy utwory, których autorzy otrzymają równorzędne honoraria po 400 zł brutto. Zwycięskie prace noszą tytuły: *Tentegonajakby*, *Diatryba* i *Proza codzienności*. Jury przyznało także 6 wyróżnień. Otrzymują je autorzy utworów: *Inna*, *Komfort Ka*, *Z komfortką w tle*, *Komfortka: oaza na dworcu kolejowym*, *To był czwartek. Padał deszcz*. *Wysłałam*, *Pewnego listopadowego dnia...* Gratulujemy! (as) **Utwory publikujemy na s. 30–33**

### „CZŁOWIEK BEZ BARIER 2024”

Przed nami 22. edycja Konkursu „Człowiek bez barier”. W dotychczasowych edycjach (od 2003 r.) nagrodziliśmy blisko 120 wyjątkowych osób z niepełnosprawnością, których społeczna aktywność i zaangażowanie stanowią wzór dla innych i motywację do przełamywania barier w życiu codziennym. W konkursie promowane i nagradzane są osoby, które niezależnie od stopnia sprawności fizycznej łączy aktywna postawa życiowa – są przedsiębiorcze, dążą do spełniania marzeń, rozwoju zawodowego i społecznego, aktywnie pomagają innym. Funkcjonują wśród nas jako sportowcy, działacze społeczni, twórcy, dziennikarze, nauczyciele, podróżnicy, twórcy internetowi czy politycy. Pokazują się społeczeństwu przez pryzmat swoich osiągnięć, a nie niepełnosprawności.

Jury z grona 20 półfinalistów wybierze „Człowieka bez barier 2024”, dwoje równorzędnych wyróżnionych, laureata nagrody „Młody Człowiek bez barier 2024” (w wieku od 14 do 20 lat) oraz po raz pierwszy „Seniora bez barier” (osobę powyżej 65. r.ż.). Czytelnicy portalu [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl) i magazynu „Integracja” w internetowych plebiscytach jak co roku wybiorą laureatów Nagrody Publiczności i „Osobowość internetową”. **Zgłoszenia można nadsyłać do 20 września.**

Tegorocznych laureatów poznamy podczas gali w Zamku Królewskim w Warszawie 3 grudnia 2024 r. (kf)

### TWÓRCZOŚĆ NA GALI INTEGRACJI

Od kilku lat prezentacja i promocja twórczości osób z niepełnosprawnością jest nieodłącznym elementem Wielkiej Gali Integracji. Tak będzie i w tym roku. Osoby, które chcą, by ich twórczość została zaprezentowana, mogą przesłać zdjęcia prac. Technika, tematyka oraz liczba prac są dowolne. Czekamy na obrazy, rysunki, komiksy, kolaże, hafty, rzeźby, rękodzieło, fotografie, wiersze, grafiki komputerowe, a także zdjęcia pokazujące pasje i hobby, na prace indywidualne i grupowe, wykonane przez uczestników zajęć warsztatowych, uczniów, jak i tworzone w domowym zaciszu.

Prace można wysłać przez stronę <https://tworcosc.integracja.org>. Po weryfikacji pojawią się w naszej internetowej galerii. Kontakt do organizatorów: [tworcosc@integracja.org](mailto:tworcosc@integracja.org). (kf) **Więcej na s. 58** ■





## WYDAWCA

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Fundacja Integracja**  
ul. Dzielna 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

**Jan Arczewski**, Ilona Berezowska, o. Bernard,  
Sylvia Błach, Jonasz Błajet, Katarzyna Broda, Michał Cichy,  
Jolanta Daniel, 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. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

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

## DRUK

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



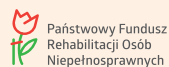
**PAPIER LEIPA ultraSKY**



**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.

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

na Twitterze  
[@Niepe\\_pl](https://twitter.com/Niepe_pl)

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

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

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



# 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

Co najbardziej hamuje nas przed aktywnym życiem? Nas, osoby mające różne ograniczenia, od życia odgradza najczęściej lęk, co wcale nie oznacza, że osoby pełnosprawne takiego lęku nie doświadczają.

Regina Brett, amerykańska pisarka, autorka książek motywacyjnych, zachęca do rozsądnej aktywności i uczestniczenia w życiu: „Bądź silny. Nie bój się zacząć działać z tym, co masz. Nie bój się mierzyć wyżej...”. Zatem nie bójcie się planować, marzyć, oczekiwać... nawet kiedy to, czego pragniecie, wydaje się odległe i nietatwe do osiągnięcia. A może właśnie dlatego? Zawsze próbujcie zrobić pierwszy krok ku obranemu celowi. Kiedy te słowa Reginy Brett wpadły mi w oko, pomyślałam o Czytelnikach „Integracji”, ale też o nas w redakcji. Komunikacja jest podstawą istnienia społecznego, a siła i pozytywna energia działań, której doświadczamy wzajemnie od 30 lat, płynie tak naprawdę od Was. Ruszyła kolejna edycja Konkursu „Człowiek bez barier”. Mówicie czasem: „Gdzie mi do takich herosów!”. Ale nikt nie jest herosem, dopóki nie wyjdzie do ludzi, nie zacznie z nimi współpracować i robić coś na rzecz innych. Sami w sobie bywamy słabi, lecz ta słabość może być podwaliną wielkości, jeśli tylko weźmiemy odpowiedzialność za swoje życie. Odwagi i dzielności dla każdego z Was!

**W tym wydaniu „Integracji” publikujemy tylko jeden list. Jednogłośnie uznaliśmy go za „List numeru”. Dawno nie otrzymaliśmy takiej korespondencji... Bez komentarza.**

### NIERÓWNOŚĆ RÓWNOŚCI

Niepełnosprawni... Niegdyś schowani w domach, zawstyżeni z powodu swej inności, żyjący trochę w cieniu i jakby na marginesie, doczekali się miesiąca dumy. Są coraz bardziej widoczni, walczą ze stereotypami, pokonują kompleksy, realizują się zawodowo i społecznie. Widać ich w social mediach, na ulicach, w telewizji. Są tacy, którzy chcą uchodzić za celebrytów, a inni wolą społeczną anonimowość. Inkluzywność stała



### 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)

się pojęciem, które otworzyło wiele zamkniętych dotąd drzwi. Społeczeństwo przestało ich tolerować, a zaczęło akceptować i aprobować. To szczebelek wyżej, gdyż tolerancja kojarzy się niektórym z obojętnością, a na to przyzwolenia nie ma.

Integracja i dostępność to słowa dziś odmieniane przez wszystkie przypadki we wszystkich możliwych mediach.

Aż wreszcie stało się! Lipiec został miesiącem dumy osób niepełnosprawnych!

Szkoła podstawowa w stolicy jednego z województw. Nieistotne, gdzie to jest, bo mam wrażenie, że podobne sytuacje są na porządku dziennym w wielu miejscach. Szkoła z oddziałami integracyjnymi – należy dodać gwoli ścisłości, bo to ważne dla kontekstu. W klasach uczą się dzieci z niepełnosprawnością, jak i bez niej.

Tradycją owej szkoły jest honorowanie uczniów z najlepszymi ocenami podczas ceremonii zakończenia roku szkolnego. Wyróżnienie polega na tym, że uczniowie ci otrzymują świadectwa z biało-czerwonym paskiem nie od wychowawcy w klasie, ale od samego dyrektora w jego gabinecie. Po powrocie do domu jedna z wzorowych uczennic tak powiedziała swojej mamie:

„A wiesz, mam, pan dyrektor rozdaje świadectwa w swoim gabinecie nie tylko najlepszym uczniom, ale także dzieciom niepełnosprawnym. Po co ja mam się uczyć i starać, skoro one mają słabe oceny, a też dostają świadectwa od samego pana dyrektora?”

Podczas jednej z wychowawczych rozmów dyrektor tak pouczał kilkuletniego chłopca:

„Jeśli chcesz mieć lepszą ocenę z zachowania, to możesz gromadzić sobie punkty, pomagając niepełnosprawnym uczniom. Macie w klasie koleżankę na wózek, prawda? Mógłbyś na przykład nosić jej teczkę”.

„Moja niepełnosprawna ciocia – padła niespodziewana odpowiedź – mówiła, że takich ludzi nie należy wyręczać i traktować inaczej niż innych. Trzeba im pomagać w rzeczach, których sami nie mogą zrobić, ale jeśli coś potrafią, to powinni to robić sami”.

Słowa te wywołały konsternację. Władze szkoły skontaktowały się z rodzicami chłopca, aby sprawdzić, czy jego ciocia jest rzeczywiście niepełnosprawna, bo podejrzewali, że nikt nic takiego nie powiedział, a uczeń cytował jakąś przeczytaną w internecie opinię.

Ktoś powie: wiele pracy przed nauczycielami i rodzicami. I ja tak sądzę.

Generalnie to zastanawiam się, czy kiedykolwiek społeczeństwo nauczy się odpowiedniego podejścia





do osób niepełnosprawnych. Takiego, jakie mają cytowani dziewczynka i chłopiec, a nie takiego, jakie prezentują dyrektor i władze szkoły.

Ach, jak mogłem to napisać?!

To przecież dyrektor postępuje słusznie! Niepełnosprawność jest wystarczającą traumą, więc takim ludziom należy się ekstraempatia i zrozumienie! Zadaniem społeczeństwa jest ich wspierać, dbać o ich dobro i ochronę! Nie wolno ich wykluczać! Równość, równość, równość!

A gdzie tu równość, proszę Państwa? No, gdzie? Jeśli dyrektor chce wyróżnić wzorowych uczniów i osobiście wręczyć im w nagrodę świadectwa, to niech to robi, ale zapraszanie przy tej okazji do gabinetu niepełnosprawnych dzieci nie ma nic wspólnego z równością. Ba, nawet więcej, to co najmniej niewychowawcze, żeby nie napisać: dyskryminujące. Tak, dyskryminujące wzorowych uczniów!

Myślę, że logika dzisiejszego świata dopuszcza taką retorykę. Trzeba tylko wnieść się ponad stereotypy o niepełnosprawnych, a to bardzo trudne! Trudne, bo przecież im należy się więcej, i to w imię równości. Może trochę nierównej, ale przecież równości!

Stara prawda głosi, że aby coś zyskać, trzeba wymagać. Rodzice powinni wymagać od dzieci, nauczyciele od uczniów, trenerzy od sportowców i tak dalej. A od niepełnosprawnych? Nie, od nich się nie wymaga raczej, bo nie wypada, nie przystoi, nie należy, bo i tak mają pod tzw. górkę. Niepełnosprawność ta, która generuje dumę podkreślaną przez lipcowe obchody, ma wystarczyć, aby nosić za nimi teczki i rozdawać im świadectwa bez biało-czerwonych pasków w dyrektorских gabinetach. Wzorowy uczeń to zrozumie, a jeśli nie, to może nie jest taki wzorowy, jak mogłoby się wydawać? W konkursie plastycznym trzeba nagrodzić jeżdżącego na wózku Maćka, choć są lepsze prace niż jego, ale on jest niepełnosprawny. Na festiwalu piosenki trzeba przyznać nagrodę niewidomej Magdzie, choć inni śpiewali lepiej, ale ona jest niepełnosprawna. A rzeźbę Olka z autyzmem należy koniecznie docenić, choć żadnych zdolności plastycznych chłopak nie ma, ale ma niepełnosprawność. Tak dziś definiuje się równość.

Czy na tym polega wychowywanie? Kogo w ten sposób wychowamy?

A może tą nierówną równością chcemy umyć ręce, usprawiedliwiając własną bezradność?

Tak, niełatwo być obiektywnym w obliczu niepełnosprawności. Tyle że to jest konieczne, i nie tylko dla dobra społeczeństwa, ale przede wszystkim samych niepełnosprawnych. Oczywiście, że trzeba o nich dbać, chronić, oczywiście należy pomagać, ale nie wyręczać, nie rozpieszczać i nie faworyzować.

Nigdy nie będę dumny z mojej niepełnosprawności. Nie chcę też, aby ktoś uczył mnie być z niej dumnym.

To nie jest powód do dumy. Wystarczy, że niektórzy zastanawiają się, czy jestem niepełnosprawny, czy może jestem osobą niepełnosprawną, osobą z niepełnosprawnością, osobą z doświadczeniem niepełnosprawności, a może jeszcze kimś innym? Jakie to ma znaczenie? To wyłącznie nomenklatura, określenie, nazwa. Szkoda tracić czas na inkluzywny język!

Mam być dumny z tego, że nie widzę?

Naprawdę, dumny?

Absurd!

Mnie wystarczy, że będę traktowany jak każdy człowiek. Bez forów, bez załamania nade mną rąk, bez lamentów. Tak po prostu. Nie jestem w niczym ani lepszy, ani gorszy. Zasluguję na szacunek i poważanie w takim samym stopniu jak każdy inny. Ani mniej, ani więcej. Kobiecie ciężarnej ustępuje się miejsca w autobusie ze względu na to, że jest jej ciężko stać, ale nikt nie przyzna jej wyróżnienia w konkursie piosenki, jeśli fałszuje, a niepełnosprawnemu – i owszem.

To droga donikąd.

Wiem, jak to brzmi, ale czy prawda czasami nie boli?

Iluż to rodziców, widząc swoje dorosłe dzieci, dochodzi do refleksji, że gdyby tylko kiedyś wymagali od nich więcej, to...

Niepełnosprawność została w ostatnich latach wyciągnięta z cienia i odczarowana. Niestety, nie do końca, i w sumie nie wiem, czy kiedykolwiek to się stanie. Sytuacja jest patowa, bo odpowiada niepełnosprawnym, gdyż kto by nie chciał mieć przywilejów, a także całej reszcie, bo przecież robimy to, co powinniśmy. Gdzieś po kątach rozlegają się takie głosy jak ten mój, ale większość uważa je za przesadzone i niesprawiedliwe. Wyciągnięto niepełnosprawność z cienia, to fakt, lecz potem przedobrzoło niestety z podejściem do niej i zagłaskano. I to wszystko w imię równości i inkluzywności. Nastąpiła na nią moda do tego stopnia, że dziś każe się niepełnosprawnemu być dumnym i wymyśla jak najbardziej okrągłe, choć czasami groteskowe wręcz jej określenia.

Dokąd prowadzi ta droga?

Nie wiem. Póki co – moim zdaniem – ku skrzywionemu podejściu do niepełnosprawnych. Nadopiekuńczość i faworyzowanie łatwo pomylić z troską.

**Tomasz Matczak**

■ **OD REDAKCJI:** List nagradzamy pasjonującym kompendium wiedzy – publikacją Marcina Garbata *Historia niepełnosprawności*, wyd. Nowae Res, Gdynia 2015





Sytuacja idealna: toalety dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością

# OD ZAWSZE BYŁO TO MIEJSCE ZMIANY





**Historia komfortki w Wielkiej Brytanii jest długa, skomplikowana i wielowątkowa. Traktuje o połączonych siłach wobec słusznej sprawy. Mówi o pasji, ciężkiej pracy i determinacji. Trudno opowiedzieć ją bez szeregu nazwisk, nazw, organizacji i dat. Jeszcze trudniej ułożyć chronologicznie. Wiele działo się tu równolegle, niezależnie, czasem nawet bez wiedzy wszystkich zainteresowanych stron, a jednak zakończyło się sukcesem.**



#### **Ilona Berezowska**

dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro, Tokio i Paryża, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tar-kowskiej, wyróżniona w konkursie „Lodotamacze”

**G**dy piszę te słowa, w bazie Changing Places Consortium [Miejsc Zmiany – red.] zarejestrowano 2504 toalety wyposażone w leżankę i podnośnik. Takich miejsc jest więcej, ale ze względu na zbyt małe pomieszczenie lub niespełnienie jednego z wymogów nie trafiają one na brytyjską listę zarejestrowanych toalet do zmiany środków higienicznych.

### **OD NIEZGODY DO INICJATYW**

Nie wiadomo, kiedy dokładnie się zaczęło. Początków było kilka. Każdy wziął się z niezgody na to, przez co przechodzili opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnością. Tę niezgodę pierwsza zaczęła odczuwać Loretto Lambe, irlandzka aptekarka, która rozpoczęła pracę w organizacji Mencap i została dyrektorem projektu ds. niepełnosprawności głębokich w Manchesterze. Dogłębnie poznała tam temat ograniczeń wynikających z niepełnosprawności sprzężonych, odbierających sprawstwo. Obserwowała również potrzeby opiekunów zmęczonych pokonywaniem codziennych przeszkód.

Ten obszar stał się dla niej najważniejszy, gdy wraz z mężem na początku lat 90. XX w. założyła organizację Promoting a More Inclusive Society PAMIS. Chciała w niej wykorzystać swoje doświadczenie i wiedzę, by wspierać osoby zależne i ich opiekunów. Początki nie były łatwe. Przez dwa lata PAMIS nie miał środków do działania, a ona nie otrzymywała żadnego wynagrodzenia. W 1992 r. została prezeską PAMIS-u i na tym stanowisku pracowała aż do emerytury w 2014 r.

Po drodze udzielała się na wielu polach. Pracowała z młodzieżą, brała udział w projektach naukowych, sympozjach i konferencjach, współpracowała z uniwersytetem, nigdy jednak nie straciła z oczu swojego najważniejszego celu poszukiwania sposobów, by osoby z głęboką niepełnosprawnością i ich opiekunowie stali się częścią społeczeństwa we wszystkich jego aspektach. To właśnie w jej działaniach w latach 90. należy upatrywać początków brytyjskiej komfortki.

Za jej sprawą w 2003 r. PAMIS przygotował film przedstawiający zmagania rodziców i opiekunów z brakiem miejsc do zmiany środków higienicznych. To historia znana też w Polsce. O rodzicach rozkładających worki na podłodze w toaletach, zastaniających osoby zależne przed spojrzemiami przechodniów, o osobach niewychodzących z domu i o tych, które ograniczają jedzenie i picie, gdy wychodzą, by szybko załatwić najważniejsze sprawy. Reakcje na film PAMIS-u przypominały te w Polsce, gdy Anna Nowak ze Stowarzyszenia Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” w Poznaniu opowiedziała o swoich doświadczeniach z córką. Dominowało zdziwienie, że ta kwestia długo pozostawała niezauważona i nie było woli jej systemowego rozwiązania.

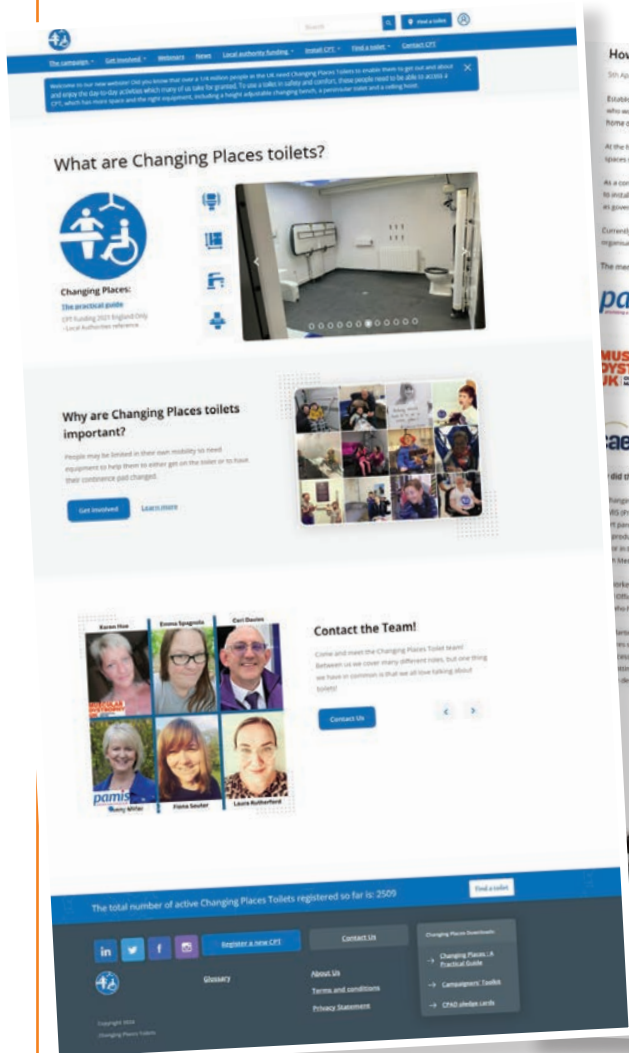
### **RADA MIASTA, RZĄD, KONSORCJUM I KAMPANIA**

W tym samym okresie wydarzyły się dwie rzeczy ważne dla rozwoju changing places. Martin Jackaman z Nottingham City Council zauważył, że brak odpowiednio wyposażonych toalet stanowi problem dla personelu świadczącego usługi dziennej opieki. Postępując się filmem PAMIS-u, przekonał radę miejską do działania i doprowadził do otwarcia „miejsc zmiany” w 2006 r.

Pięć lat wcześniej do życia powołano rządową agendę, której celem była poprawa warunków życia osób z niepełnosprawnością. Stąd wyszła propozycja, by organizacje skupiające na dostępie do komfortek połączyły siły. Stało się to w 2005 r. Tę datę również można uznać za początek tych wyjątkowych toalet w Wielkiej Brytanii. Powstało wtedy konsorcjum, w którego skład weszły: PAMIS (reprezentowane przez Loretto Lambe i Joyce Burns, specjalistkę terapii zajęciowej), Mencap (reprezentowane przez Beverley Dawkins OBE), Martin Jackaman oraz Cally Ward (liderka PMLD z zespołu rządowego Valuing People). Rok później pojawiło się logo i strona internetowa.

Kolejny „początek” brytyjskich komfortek nastąpił w 2006 r., gdy w Tate Gallery oficjalnie rozpoczęła się kampania Changing Places Toilet.

Po roku działania było ich 30. Różniły się od siebie znacząco. Były mniejsze i większe, różnie wyposażone, oznaczone i nieoznaczone. Pałącą kwestią stało się wypracowanie norm i wpisanie ich do systemu brytyjskiego. Udało się to 3 lata później.



### Strona Changing Places Consortium ma wiele cennych informacji, w tym poradniki

Po tej przykrości napisał list, w którym poprosił organizatorów o zwrócenie uwagi na kibiców z niepełnosprawnością i doposażenie obiektu w *changing places*. Otrzymał zapewnienie, że jego problem zostanie rozwiązany. Rok później nic się nie zmieniło. Słynny tor wyścigowy nadal nie był miejscem przyjaznym. Luke nie zamierzał tego tolerować. Zaczął aktywnie działać. Przygotował raport, który był omawiany w mediach. Napisał list do ówczesnej premier Theresy May. Jego postulaty trafiły do parlamentu.

Luke nie był jedynym skutecznym ambasadorem kampanii. W Lancashire Zack Kerry przez 5 lat zabiegał o finanse na toalety na terenie hrabstwa i kraju. Wiele osiągnął. W 2019 r. został zaproszony na Downing Street. Spotykał się też z członkami parlamentu i doprowadził do alokacji środków publicznych na komfortki w swoim regionie.

### INSPIRACJA DLA ŚWIATA

Loretto Lambe tego nie dożyła.

Zmarła w 2015 r. na raka skóry. Pozostawiła po sobie 600 *changing places*. Nie zobaczyła efektów pracy najbardziej aktywnych ambasadorków kampanii. Tuż przed jej śmiercią zaczęły się zmieniać przepisy budowlane, jednak do spektakularnej zmiany doszło dopiero 5 lat później. Obecnie wszystkie nowo powstające budynki użyteczności publicznej w Wielkiej Brytanii muszą być wyposażone w *changing places*. Na tej liście znalazły się także centra handlowe, supermarkety i kina. Wielka Brytania stała się inspiracją dla Australii, Nowej Zelandii i innych krajów. Jeszcze za życia Loretto otwarto pierwszą niemiecką komfortkę w Monachium (*Toilette für alle*).

W 2021 r. w Polsce zawiązała się Koalicja „Przewijamy Polskę”. Jeszcze wiele zostało do zrobienia, ale komfortki powstają. Można je spotkać m.in. na Stadionie Narodowym w Warszawie, na Wawelu w Krakowie, w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, na Dworcu Metropolitalnym w Lublinie, w galeriach handlowych, ośrodkach rehabilitacyjnych i wielu innych miejscach (lista adresów jest na portalu Niepełnosprawni.pl). Lada moment zaczną obowiązywać u nas nowe przepisy budowlane. Koalicja „Przewijamy Polskę” ma nadzieję, że kraj nad Wisłą powtórzy brytyjski sukces. ■

Kolejnym zadaniem, które nie mogło czekać ani chwili dłużej, było upowszechnienie *changing places toilet*. Konsorcjum pozyskało sponsorów, którzy pokryli koszty stworzenia stanowiska dla pracownika ds. rozwoju. Jego zadaniem było doradzanie potencjalnym lokalizacjom i rozwój sieci działaczy.

Rok przed emeryturą Loretto Lambe pojawiły się w przepisach budowlanych pierwsze odniesienia do *changing places*. Nie miały jednak charakteru prawa obowiązującego. Na to trzeba było jeszcze poczekać.

### LUKE NASH I AKTYWIŚCI

Nie czekali jednak ambasadorki kampanii i osoby ją wspierające. Luke Nash, osoba z niepełnosprawnością, wiele razy doświadczył na własnej skórze leżenia na brudnej podłodze w toalecie. Jego rodzice byli zmuszeni do zmieniania mu materiałów higienicznych w miejscach, które nie zapewniały intymności i naruszały jego godność. Jako nastolatek zdał sobie sprawę, że w jego sytuacji jest 250 tys. osób w kraju, a czarę goryczy przepelnili przygody na torze Silverstone. Jako kibic podczas British Grand Prix miał problem z dostępem do toalety.





**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.

# BON VOYAGE

**Najbardziej lubię podróżować pod koniec czerwca. Dni są wtedy tak rozkosznie długie. Patrzę na zegarek w telefonie i dziwię się, że jeszcze ciągle jest jasno. A lodziarnia na Słupeckiej w Warszawie zamyka się przed zmierzchem.**

**W** tym roku w najdłuższy dzień, 21 czerwca, urządziłem medytację na plaży w Gdańsku na Przymorzu. Staliśmy na piasku, morze delikatnie szumiało. Szum morza jest medytacją samą z siebie. Wprowadza spokój w serce człowieka.

Po medytacji poszliśmy do plażowego baru w Jelitkowie. Na piasku meandruje tam strumień, który uchodzi do Bałtyku.

Tydzień później, w ostatni weekend czerwca, byłem zaproszony na Święto Herbaty do Cieszyna. Kieszonkowe historyczne miasto. Wracając, zahaczyłem o Bielsko-Białą, która też mi się bardzo podobała.

Czego szukamy w podróży? Odcięcia się od otoczenia, które kojarzy się z wysiłkiem zwykłego życia? Nie pracujemy, nie gotujemy obiadów. Wysypiamy się. Spędzamy dużo czasu z rodziną. Takie wakacje miałem pod koniec maja, kiedy wybraliśmy się z żoną do Florencji.

Bo tym, czym dla większości turystów jest piękna przyroda, dla mnie są historyczne miasta. Przez cztery dni we Florencji oglądaliśmy piękno sztuki i architektury, ale nie widzieliśmy ani kawałka trawnika. Dopiero w dniu wyjazdu poszliśmy do Giardino delle Scuderie Reali, czyli Ogrodu Królewskich Stajen, kupiliśmy sobie w warzywniaku przy wejściu pomarańcze z listkami przy ogonku, i tam chłoniliśmy zieloność. Zieloność jest jak morze. Daje ulgę i uspokaja.

Ale można chłonąć zieloność, nie wyjeżdżając donikąd. Moja mama, będąc już po osiemdziesiątce, schodziła, wspierając się na ramieniu opiekunki, z drugiego piętra na podwórko i tam siadała na rozkładanym krzeselku. Na podwórku, na którym jako dziecko grałem w dwa ognie i w piłkę nożną, jest teraz trawnik. Dzieci w bloku prawie nie ma, a lokatorzy, którzy wprowadzili się tam w 1964 roku, są starzy albo już nie żyją. Mama siedziała w cieniu klonów, które przez tych 60 lat wyrosły do czwartego piętra, i słuchała głosów wróbli i szpaków.

Potem już to drugie piętro było dla niej za wysokie. Roślinnością był rojczissus pnący się po ścianie koło wyjścia na balkon. Podróżowała po swoim pokoju przy balkoniku. Wreszcie, w ostatnim roku swojego 92-letniego życia, nie mogła już wstać z łóżka. Jej podróżami stały się audiobooki z ulubioną rosyjską klasyką.

Możesz wyjechać? Wyjeżdżaj. Możesz wyjść na dwór? Wychodź. Możesz chodzić po pokoju? Chodź po pokoju. Możesz leżeć? Leż. W każdym z tych stanów odnajdziesz sens i spełnienie.

Podróż to stan umysłu. To otwartość na nowe i nieznanne. Moje dwie pierwsze książki, *Zawsze jest dzisiaj* i *Pozwól rzece płynąć*, są opowieściami o niepozornych zdarzeniach, które się widzi, kiedy się chodzi po Warszawie powolnym krokiem. Napisałem tam zdanie: „To, co egzotyczne, zaczyna się za rogiem”.

Bo też nie trzeba daleko jechać, żeby znaleźć dla siebie coś interesującego. Coś ekscytującego nowością i pięknem, a jednocześnie kojącego, uspokajającego. Właśnie to współwystępowanie ekscytacji i spokoju – dwóch sił teoretycznie stojących naprzeciwko siebie – tworzy niepowtarzalną aurę podróży.

W szufladzie zostały czarno-białe fotografie sprzed pół wieku. Nowszych zdjęć wcale nie ma tak dużo, zgasty na umartych dyskach laptopów i telefonów. Wycieczka na pola Grunwaldu w szóstej klasie podstawówki, 1979. Wyprawy z harcerzami z Czarnej Jedyńki w Beskidy w latach liceum, 1982–1983. Z kolegami ze studiów przed gmachem Instytutu Historycznego UW w czasie strajku uniwersyteckiego w 1988 roku. Parę zdjęć z redakcji „Gazety Wyborczej” z 1989 roku.

Dzięki fotografiom żyją wspomnienia. Dzięki wspomnieniom żyją podróże. Dzięki podróżom żyje nasza przeszłość.

To przecież nie musi być daleko. Jak powiedział Lao Tsy: „Podróż na dziesięć tysięcy mil zaczyna się od jednego kroku”. ■

# SZLAKIEM POZNAŃSKICH KOMFORTEK

Dopracowane w najdrobniejszym szczególe niczym w luksusowym hotelu albo skromne, proste, lecz funkcjonalne. Miejsca, które zaskakują różnorodnością, ale realizują jeden cel: zapewniają – w razie potrzeby fizjologicznej, intymnej czy czynności medycznej – godność mieszkańcom miasta i gościom, niezależnie od poziomu sprawności ich ciał. Gdzie i jakie są poznańskie komfortki?



**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).

Poznań komfortkami stoi” – powie każdy, kto poznał bazę adresową tych miejsc na portalu Niepełnosprawni.pl i odwiedził w ostatnich trzech latach przepiękną stolicę Wielkopolski. Według portalowych statystyk w Poznaniu jest najwięcej komfortek w Polsce. Artykuł na portalu Wpoznaniu.pl z grudnia 2023 r. mówi o 13 komfortkach w mieście, a ja od tej pory słyszałam o co najmniej jeszcze dwóch. Wyruszyłam więc na ich poszukiwania, by poznać historię, wyposażenie i zrozumieć, w jaki sposób zmieniają życie osób z niepełnosprawnością.

## CZYM JEST KOMFORTKA?

Choć słowo „komfortka” często odmieniamy (nie tylko w „Integracji”) przez wszystkie przypadki, to nie wyobrażam sobie, abym nie zaczęła tego tekstu od krótkiego uporządkowania informacji, ponieważ nawet wśród osób zainteresowanych pojawiają się rozbieżne informacje. Czym jest komfortka (według ang. wzorca *changing places*)?

To pomieszczenie higieniczno-sanitarne o powierzchni minimum 12 mkw., przeznaczone do wymiany środków chłonnych (pieluch, pieluchomajtek...) u starszych dzieci, młodzieży i dorosłych osób ze szczególnymi potrzebami.

W idealnej komfortce powinna znajdować się leżanka/kozetka (najlepiej: z regulowaną wysokością), umożliwiająca położenie się i rozebranie, ponadto podnośnik jezdny lub sufitowy, oraz niezbędne urządzenia sanitarne: sedes (lub krzesło toaletowe), umywalka, prysznic, a ponadto kosz na śmieci i środki higieniczno-pielęgnacyjne.

## WIĘCEJ NIŻ TOALETA

Podkreśliśmy przy okazji, że komfortka to nie jest tylko toaleta dla osoby z niepełnosprawnością doposażona w leżankę, choć bywa z taką toaletą połączona w jednym pomieszczeniu. Prowadzi to do dyskusji o użyteczności tych miejsc i ich wyposażeniu. Gdy wrzucam do sieci zdjęcia jednej z poznańskich komfortek, czytam, że umywalka nie spełnia jakichś wymogów budowlanych toalety dostosowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Gdy odwiedzam inną komfortkę – nie znajduję w niej nawet sedesu... Czego więc możemy oczekiwać?

– *Martwi mnie brak standaryzacji komfortek* – mówi Anna J. Nowak, prezeska Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” w Poznaniu, inicjatorka Akcji społecznej „Przewijamy Polskę” – *ale mam nadzieję, że i ten problem zostanie rozwiązany, ponieważ działające komfortki zweryfikują ich użytkowników i użytkownicy, którzy wymuszają konieczne zmiany w wyposażeniu, wielkości pomieszczeń i ich funkcjonalności* – dodaje.

Jako osoba z rdzeniowym zanikiem mięśni także widzę ten problem. Choć nie jestem jeszcze użytkowniczką komfortek, to słyszałam wiele historii o osobach, które korzystają z sedesu, a leżankę wykorzystują tylko po to,





by się rozebrać i ubrać. Nie każda komfortka im to umożliwia – nie w każdej komfortce jest sedes. Z drugiej strony, znane mi są historie osób, które wykorzystują leżankę nie w celu zmiany pieluchy, ale żeby zaaplikować sobie niezbędne leki w formie czopków lub wlewek doodbytniczych. Taka osoba może poruszać się na wózku, ale być na tyle samodzielna, by poradzić sobie w komfortce bez asystenta... Spotkałam się też z opinią, że komfortka nie musi mieć wszystkich dostosowań, bo projektuje się ją także z uwzględnieniem wygody osoby asystenckiej.



Rynek Łazarski

## JAKIE ONE SĄ?

Gdy ruszam na poszukiwania komfortek, jestem ciekawa, co mnie czeka. Znam te najpopularniejsze – bardzo dopracowaną komfortkę na Dworcu Zachodnim (z podnośnikiem sufitowym, obniżaną umywalką i toaletą; której nie należy mylić z toaletą dla osób z niepełnosprawnością – gdyż jest w pomieszczeniu obok) oraz komfortkę w Porcie Lotniczym Poznań-Ławica, która jest bardzo wąskim pokojem z najprostszą leżanką i małą umywalką, do którego nie można swobodnie wjechać większym wózkiem.

A jak to wygląda w innych lokalizacjach? O dziwo: lepiej, niż się spodziewałam.

– *Komfortki to bardzo ważny projekt dla miasta Poznania. Weszliśmy w niego już na początku akcji „Przewijamy Polskę”. Z pewnością mocną zachętą były aktywne działania jednego z sygnatariuszy tej akcji – poznańskiego Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” – mówią Agnieszka Maciejewska, Koordynatorka ds. dostępności w Urzędzie Miasta Poznania. – Pierwsza komfortka powstała w 2021 r. w sercu Poznania, w siedzibie Centrum Inicjatyw Rodzinnych. Szukaliśmy kolejnych miejsc i do tej pory udało nam się stworzyć komfortki m.in. w Starym i Nowym ZOO oraz w publicznej toalecie przy Dworcu Zachodnim PKP lub jak mówią niektórzy: pod przystankiem PESTKI. Leżanki są także w toaletach*

Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, w Centrum Kultury Zamek, a także w restauracji Rusałka. Najnowsza komfortka działa w Miejskiej Galerii Arsenal na Starym Rynku, czyli w samym sercu Poznania. W leżanki wyposażone są także szatnie miejskich basenów.

Robi wrażenie? Chyba tak, a nie są to wszystkie komfortki, które można znaleźć w Poznaniu.

## NA WŁASNE OCZY

Zaczynam od odwiedzin w Centrum Inicjatyw Rodzinnych. Znam tę komfortkę – jako wielkopolska ambasadorka akcji „Przewijamy Polskę” miałam przyjemność oglądać ją tuż po otwarciu. To nieduże pomieszczenie, w którym znajdziemy leżankę o regulowanej wysokości, umywalkę z lustrem (zdecydowanie na wysokości dobrej wyłącznie dla opiekuna/asystenta) i fotel na kółkach, który może znacząco wpłynąć na komfort opiekuna zajmującego się przewinięciem osoby z niepełnosprawnością, ale niestety fotel zajmuje dużo miejsca. Nie spędziłam tu wiele czasu, cieszę się jednak, że jest ono wciąż zadbane, a sprzęt działający.

Mijam komfortkę w Centrum Kultury Zamek – jak czytałam w sieci, jakiś czas temu została zdewastowana, ale jest już ponownie otwarta. To pomieszczenie z leżanką, o niewielkiej powierzchni manewrowej i bez podnośnika. Spełnia jednak wszystkie wymogi

przystosowanej łazienki – jest tam i umywalka, i sedes. To chyba jeden z najczęstszych sposobów na stworzenie komfortek, z jakim w Polsce się spotykam – dostawienie leżanki w przystosowanej łazience. To także rozwiązanie, które często budzi kontrowersje ze względu na to, że przystosowane łazienki często są niewielkie, a leżanka dodatkowo ogranicza powierzchnię manewrową.

Idę dalej – choć Centrum Kultury Zamek jest miejscem dostępnym dla osób na wózkach, to trwający remont na terenie wokół, pył, tymczasowe ścieżki, hałas maszyn budowlanych i przymus dzwonienia do ochroniarza, by wejść do budynku (nie jestem w stanie samodzielnie obsłużyć windy), działają na mnie zniechęcająco.

Swoje kroki kieruję w stronę Starego ZOO – gdzie znajduje się jedna z pierwszych komfortek, o których usłyszałam. Stare ZOO jest przepięknym miejscem spacerowym, do którego wstęp jest bezpłatny, ale z uwagi na rodzaj nawierzchni niezbyt lubianym przez osoby na wózkach. Przy tym to miejsce ciągle się modernizuje i odświeża. Mam przyjemność zajrzeć do tzw. Starej Lwiarni, która właśnie przechodzi remont. Tamejsza komfortka to pomieszczenie z leżanką z regulowaną wysokością, bez sedesu. Przystosowana toaleta jest w innym miejscu budynku. Spotykam przy okazji ciekawe rozwiązanie. Ponieważ w jedynym miejscu, w którym zmieściłaby się leżanka, nie można było pociągnąć instalacji wodnej, zamontowano tu umywalkę przenośną (ze zbiornikiem na wodę). Dowiaduję się, że problem w trakcie montażu stanowiły też ściany – wykonane bowiem w technice szachulcowej nie pozwoliły na bezpośrednie przymocowanie leżanki

z regulowaną wysokością. Wybudowano więc dodatkową ścianę, by na niej powiesić to urządzenie. Jak widać: dla chcącego nic trudnego, ale skorzystanie z tej komfortki wymaga kontaktu telefonicznego z pracownikiem ogrodu i jest możliwe tylko w godzinach jego pracy. To duży minus, który dotyczy wszystkich komfortek, które spotkałam na swojej drodze.

Odwiedziłam miejsca, które ludzie znają. A co z innymi, mniej popularnymi? Zamiast kierować się poleceniami, wrzucam hasło „komfortka” w mapę Google. I tak trafiam na Rynek Łazarski.

### KOMFORTKA UKRYTA

Ponad 15 minut szukam pomieszczenia oznaczonego charakterystycznym logotypem z osobą na wózku i leżanką. Do moich poszukiwań dołącza obcy człowiek – taksówkarz, który podobno często wozi osoby z niepełnosprawnością i uważa temat za wyjątkowo ciekawy. Gdy już chcę się poddać, podejmuję ostateczną próbę: pukam w okienko publicznej toalety. Pukam, ponieważ do środka prowadzą schody. Wychodzi pracownica. Na pytanie o komfortkę robi wielkie oczy, ale gdy mówię o przystosowanej toalecie, prowadzi mnie przez bramę, stromym zjazdem do... komfortki. I to niezłej: choć po drodze muszę pokonać kilka krótkich stromych pochylni, to w środku znajduję leżankę o regulowanej wysokości, umywalkę, sedes, słowem: to, co niezbędne. Niestety, gdy próbuję dowiedzieć się o zainteresowaniu tym pomieszczeniem, słyszę to, co prawie wszędzie: „Praktycznie nikt z tego nie korzysta”. Nie jestem tym zaskoczona, ponieważ komfortka jest świetnie ukryta i nieoznaczona.

### DLACZEGO MUSIMY MÓWIĆ O KOMFORTKACH?

Komfortki są potrzebne, ale ciągle mało znane. Gdy raz na jakiś czas publikuję na Instagramie nagrania z którejsz z nich – zawsze jestem zasypana prośbami o dokładną lokalizację. Znajomi, którzy skorzystali z poznańskiej komfortki na Dworcu Zachodnim PKP, mówią z zachwytem, że to miejsce zmienia życie. Zatem gdyby komfortki miały zmienić życie choć tylko jednej osoby, to są niezbędne. Ich angielska nazwa to wszak *changing places* – miejsce zmiany także metaforycznie, gdyż pozwala wyjść z domu, przemieszczać się bez toaletowego stresu, nie ograniczać przyjmowania napojów, a niekiedy dosłownie zmienia życie dzięki chodzeniu do pracy czy szkoły.

– *Od 40 lat jestem mamą/opiekunką córki z mózgowym porażeniem dziecięcym, która nie kontroluje potrzeb fizjologicznych i używa pampersów – opowiada Anna J. Nowak z „Żurawinki”. – Problem z wygodnym miejscem do przewijania Agnieszki poza domem był u nas od zawsze. Duża spastyka*







Dworzec Zachodni



*i niepełnosprawność ruchowa nie ułatwiły czynności pielęgnacyjno-toaletowych, bo moją córkę podczas zmieniania pieluchy trzeba położyć. Latem wykorzystywałam ławki, koc na trawie, a zimą był dramat, czyli kładzenie córki na posadzkach w toaletach publicznych albo wychodzenie z domu tylko na 3-4 godziny. Od wielu lat zastanawiałam się, co zrobić, żeby tę sytuację zmienić. Pomogła w tym... pandemia, czas spędzony w domu i w internecie. Okazało się, że problem nie dotyczy tylko Polski i że są już dostępne w sprzedaży duże leżanki dla dorosłych, a w Krakowie w kilku obiektach zamontowano specjalne stoły do przewijania starszych dzieci. Trzeba było tylko pomyśleć nad koncepcją, nawiązać kontakty z ludźmi i organizacjami i przekonać samorządy do pomocy w rozwiązaniu problemu.*

### KOMFORTKI NA BASENACH

Osoby z niepełnosprawnościami potrzebują komfortek nie tylko na spacerach. Zgodnie z hasłem innej inicjatywy

społecznej „Chcemy całego życia”, korzystają z nich też w galeriach handlowych (w Poznaniu ciągle w galeriach brakuje komfortek, choć plotki głoszą, że jedna z nich jest podobno bardzo chętna, ale ciągle napotyka przeszkody...) albo... na basenie. W Poznaniu komfortki znajdziemy na co najmniej trzech basenach (os. Piastowskie, ul. Jana Spychalskiego i os. Zwycięstwa). Są to baseny zarządzane przez Poznański Ośrodek Sportu i Rekreacji (POSiR), a do ich istnienia prawdopodobnie nigdy by nie doszło, gdyby nie działania Borysa Boczeko, ojca i opiekuna kolejnego Ambasadora Akcji „Przewijamy Polskę” – Jeremiego Boczeki.

– Ja po prostu byłem zbulwersowany tym, że na basenie na Winogradach fizjoterapeuta Mateusz, który prowadzi zajęcia z osobami z niepełnosprawnością, musi nosić ze sobą kozetkę, by jego podopieczni mogli się przygotować i z nim ćwiczyć – mówi Borys.

Sprawę nagłośnił w swoich mediach społecznościowych. Po zaledwie tygodniu na basenie pojawiła się



Stare ZOO

pierwsza leżanka. Choć mówi o tym z dużą skromnością, to właśnie miłości jego syna do wody zawdzięczają osoby z niepełnosprawnością to, że w szatniach basenu na Winogradach znajduje się leżanka i parawan.

### KOMFORTKI SĄ WAŻNE DLA (KAŻDEGO) MIASTA

Poznań jest przykładem miasta, które poważnie podchodzi do tematu komfortek. Nie tylko wprowadza nowe rozwiązania, ale też reaguje na komentarze i uwagi. Nie odpowiada tak często w internecie „fochem”, tylko poprawia to, co da się poprawić, i udoskonala kolejne projekty.

– Projekt dotyczący komfortek daje opiekunom szansę uczestniczenia w życiu miasta, wydarzeniach, w załatwianiu codziennych spraw razem ze swoimi podopiecznymi, którym mogą w bezpiecznych i godnych warunkach wymienić środki chłonne. Mogą wyjść na spacer po Poznaniu i już nie martwić się koniecznością szybkiego powrotu do domu. Pełnosprawnym mieszkańcom miasta jeszcze trudno to sobie wyobrazić, bo często – gdy o tym mówimy – widzimy, że to nieznan problem. Obecnie władze Poznania starają się stworzyć w dwóch jednostkach: Estradzie Poznańskiej i w POSiR kompletne, w pełni wyposażone komfortki plenerowe [czyli specjalnie oznakowane namioty z leżankami, podnośnikami, przenośnymi umywalkami, środkami higienicznymi; więcej o nich na s. 40 – red.]. Te jednostki organizują dużo wydarzeń w terenie, stąd taki wybór. Komfortki będą znajdowały się na wyposażeniu tych jednostek i gdy Estrada lub POSiR będą organizować wydarzenie plenerowe – rozstawią komfortkę – dodaje Koordynatorka ds. dostępności Agnieszka Maciejewska.

Zmiany w dostrzeganiu potrzeb wszystkich uczestników wydarzeń widzą też użytkownicy komfortek – jeszcze kilka lat temu wielu moich znajomych rezygnowało z wydarzeń kulturalnych właśnie z powodu braku możliwości wymiany środków higienicznych. Dziś piszą z pytaniem o lokalizację najbliższych komfortek, gdy na przykład wybierają się na Festiwal Fantastyki Pyrkon albo do kina czy restauracji ze znajomymi.



– Jedyne pytania, jakie słyszę, to: „Dlaczego dopiero teraz o tym mówimy?”, „Jak sobie radziły do tej pory osoby, których problem dotyczy?”. Moja odpowiedź brzmi: nie wiem. Najważniejsze jednak, że aktualnie jest w Polsce ponad 60 komfortek, w Poznaniu kilkanaście, i ta liczba stale rośnie – podsumowuje Anna J. Nowak. ■

### Więcej o Akcji społecznej i Koalicji „Przewijamy Polskę na Facebook/PrzewijamyPolske

#### Adresy komfortek w Poznaniu (wg Niepełnosprawni.pl):

- ✓ Placówka Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, ul. Żurawinowa 5/7
- ✓ Siedziba Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci ze Złożoną Niepełnosprawnością „Potrafię Więcej”, ul. Rubież 46e
- ✓ Centrum Inicjatyw Rodzinnych, ul. Ratajczaka 44
- ✓ Restauracja „Rusalka”, ul. Gołęcińska 27
- ✓ Stare ZOO, ul. Zwierzyniecka 19
- ✓ Senioralny Dom Krótkiego Pobytu Fundacji „Petra Senior”, ul. Poznańska 19
- ✓ Pływalnia Miejska POSiR „Winogrady”, osiedle Zwycięstwa 124
- ✓ CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82
- ✓ Ogród Zoologiczny (Nowe ZOO), ul. Krańcowa 81
- ✓ POSiR (basen), osiedle Piastowskie 55 A
- ✓ POSiR (basen), ul. Jana Spychalskiego 34
- ✓ MOPR Poznań, ul. Sienkiewicza 22
- ✓ Dworzec Zachodni PKP, ul. Głodowska, poziom -1
- ✓ Rynek Łazarski 5
- ✓ Galeria Miejska Arsenał, Stary Rynek 6





**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).

# TOALETOWE WYZWANIA

**Jednym z wyzwań, z jakimi mierzą się osoby niewidome, jest znalezienie toalety w nieznanym miejscu. Mężczyzna, który stracił wzrok jako dorosły, opowiadał mi, że wstyd przed wzięciem do ręki białej laski pokonał dużo szybciej niż lęk związany z koniecznością zapytania o toaletę. Prośbienie o zaprowadzenie do toalety uważał za upokarzające. „Musisz komuś powiedzieć, że chcesz siku – jak w przedszkolu. Do kibla chodzi się z dzieckiem”. Rozumiem jego obawy. Gdy zaczęłam wyjeżdżać bez przewodnika, było mi niezręcznie prosić przypadkowe osoby, np. uczestników szkolenia, o wskazanie toalety.**

**K**olejnym wyzwaniem jest odnalezienie się wewnątrz toalety. Na widok białej laski wiele osób wskazuje nam toaletę dla niepełnosprawnych. Po kilku takich doświadczeniach, gdy pytam o toaletę, zwykle dodają, że jeśli bliżej jest zwykła, wolę ją od specjalnej. Pewna kobieta stwierdziła, że w takim razie nie akceptuję swojej niepełnosprawności. Tymczasem chodzi o coś zupełnie innego. Dostosowane toalety projektuje się z myślą o osobach na wózkach. Są duże, z urządzeniami na innych wysokościach, trudniej w nich zlokalizować mydło, papier, czasem spluczkę. Nie zawsze da się zamknąć drzwi lub zamyka się je przyciskiem. Dwa razy zamiast otworzyć drzwi nacisnęłam nieodpowiedni przycisk i włączył się alarm. Poza tym nietypowość tych toalet sprawia, że tracę w nich dużo więcej czasu, a także muszę dotykać różnych przedmiotów w poszukiwaniu tego, czego potrzebuję. Jest to bardzo nieprzyjemne, więc unikam takich miejsc. Wygodne są dla mnie tylko wtedy, gdy podróżuję z dużym bagażem, bo mogę zabrać go do środka.

Znajomy Gruzin poprosił mnie 10 lat temu o udział w szkoleniu dla liderów tamtejszych organizacji pozarządowych i poprowadzenie zajęć o zachęcaniu niepełnosprawnej młodzieży do aktywności. Organizatorzy pokrywali koszty podróży i noclegów. Nie mieli pieniędzy na wynagrodzenie. Powiedziałam, że chętnie przyłecę, ale muszę wiedzieć, jakie toalety będą w miejscu zakwaterowania. Było to dla mnie ważne, bo w Gruzji nadal są także ubikacje kucane, nazywane też tureckimi. Kilka razy musiałam z takich skorzystać. Co ciekawe, było to we Francji i Włoszech. Okropne doświadczenie; byłam całkowicie zależna od pomocy osoby widzącej. Zanim zamknęłam drzwi, instruowała mnie, gdzie postawić stopy. Jestem ciekawa, jak radzą sobie niewidomi w Indiach, gdzie takie toalety to ich codzienność. Gruziniński znajomy zapewnił, że mieszkać będziemy w hotelu, w pokojach z łazienkami. Był zaskoczony, że przyjazdu nie uzależniłam od pieniędzy, lecz od toalet.

Do listy wyzwań dodam jeszcze czystość toalet. Niekiedy pozostawia sporo do życzenia, dlatego płyn do dezynfekcji rąk woziłam ze sobą wiele lat przed pandemią. Doceniam, gdy jakiś współpasażer po powrocie z toalety mówi z własnej inicjatywy, że gdybym potrzebowała tam pójść, to lepiej do tej na prawo albo w następnym wagonie. Wolę wagony z przedziałami, m.in. ze względu na łatwiejsze znalezienie toalety. W bezprzedziałowych może być tuż za drzwiami, a może trzeba przejść przez kilka części wagonu i kilkoro drzwi.

W zeszłym roku odwiedzałam niewidomą koleżankę w szpitalu psychiatrycznym. Najbardziej stresującym elementem hospitalizacji były dla niej ubikacje na korytarzu, które sprzątano zbyt rzadko. Mimo upału starała się jak najmniej pić, by wizyty w toalecie ograniczyć do minimum, co wywołało kolejne problemy zdrowotne. Nie otrzymała zgody na korzystanie z toalety dla personelu. Próbowałam ją wesprzeć w załatwieniu takiego pozwolenia. Niestety, lekarza nie było na oddziale, a pielęgniarka tylko prychnęła i wyśmiała mnie z powodu takich kaprysów i dążenia do komfortu.

Potrzebujemy łatwego dostępu do toalet i przewidywalności, stałości, standardów, by nie musieć za każdym razem wcielać się w rolę odkrywcy. Na przykład we wszystkich pociągach przycisk zamykania drzwi powinien być na drzwiach toalety, a nie na przeciwległej ścianie. Uważam też, że we wszystkich budynkach użyteczności publicznej brajłowskie tabliczki informujące o przeznaczeniu pomieszczenia powinny być przynajmniej na drzwiach toalet, by można było je znaleźć również gdy w pobliżu nie ma osoby widzącej. Przydatna byłaby także informacja głosowa. ■



# MIKROGALERIA PANA SIATECZKI

Koalicja „Przewijamy Polskę” ma już dwanaścioro ambasadorów. To osoby z niepełnosprawnością, aktywne, zależne i niezależne, które są zaangażowane w promowanie idei komfortek, informują o nich, testują je, a także angażują się w przedsięwzięcia związane ze strategią Koalicji. W numerze 6/23 przedstawiliśmy poetkę Joannę Pąk – z grona lubelskich ambasadorów, a teraz czas na poznanie Łukasza Siatkowskiego, utalentowanego grafika i oryginalnego promotora własnej twórczości. Do „Integracji” napisał o sobie sam.

Z niechodzeniem jest jak z innymi cechami, które dostajemy po urodzeniu. Po prostu ktoś lub coś losuje takiego delikwenta i od tej pory Ty, właśnie Ty, jesteś na arenie teatru absurdu, poruszając się na czterech kótkach. Jeśli masz szczęście, oprócz egzystowania w ramach czystej niesprawności fizycznej otrzymujesz także świadomość tego, kim jesteś i dlaczego akurat Tobie to się przydarzyło. I kto to wymyślił?

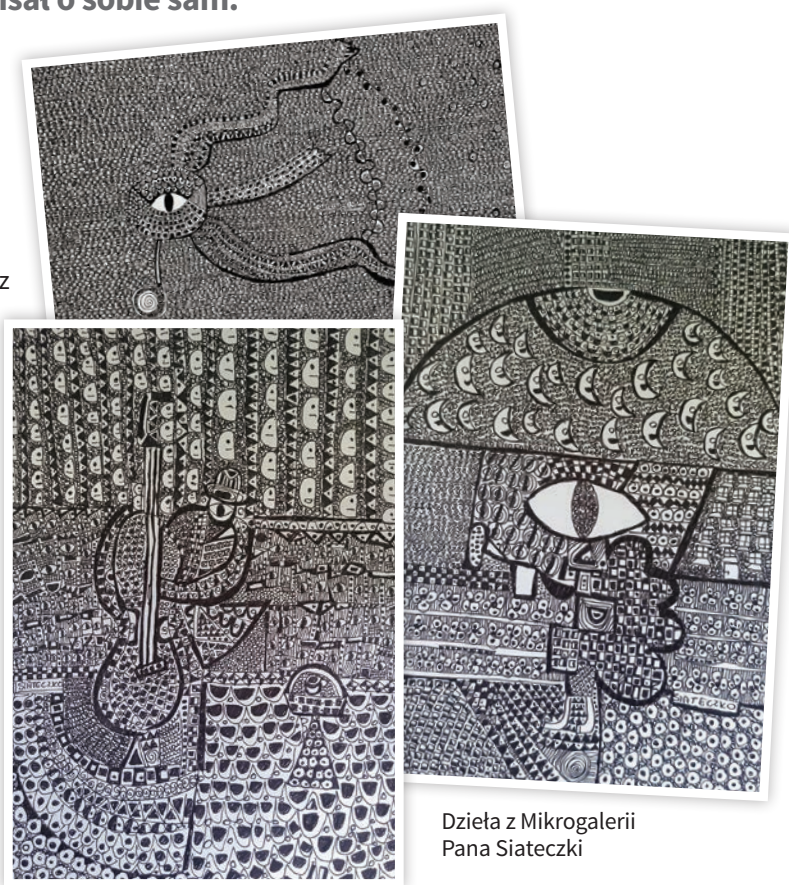
Z niechodzeniem jest jak z loterią na konkursie. Właściwie to wygrałeś. Tak, nie ironizuję. Nawet jeśli do końca swych dni będziesz patrzył się, za przeproszeniem, w sufit, to ten bezkres myśli, które przyjdą przez Twój strumień świadomości, w końcu wyodrębni ten jeden okruszek złota, ten jeden poszukiwany moment, który śnił się wielu, a Ty, właśnie Ty, jesteś blisko.

Pomyślałeś, że urodziłeś się taki, ale nie poprzestałeś na tym chwilowym przygnębieniu... Ile razy patrzyłeś na inne dzieci, biegające, szczęśliwe, wolne... Bo tak pewnie o nich myślałeś, prawda? Że one mogą więcej, że to one są wybrane?

Wiesz, coś Ci opowiem... Może jest to historia podobna, może jesteśmy tak bardzo różni, ale wydaje mi się, że jesteśmy tu właśnie z bliskości, z połączenia, z magicznego zrzędzenia losu, a nawet jeśli ze ślepego przypadku, to proszę Cię, Przyjacielu, przeczytaj to, co chcę napisać.

## JESTEM ŁUKASZ

Przyszedłem na świat jeszcze za tamtego ustroju, za szarzyzny robotniczej zmiany, za krajobrazu wielkich kolejek po to, co akurat dowieźli. Moi rodzice zdecydowali się na potomstwo pewnie tak jak inni, w poszukiwaniu szczęścia w posiadaniu dzieci. Nie jest to tekst o tym, co akurat myślę o tej drodze, ale jeśli



Dziela z Mikrogalerii  
Pana Siateczki

chcesz, kiedyś Ci napiszę – znajdziesz mnie na social mediach; to nietrudne.

W roku 1986 to wiadomo, najpierw wstrząs po wybuchu elektrowni atomowej w Czarnobylu, a potem... kolejny wstrząs dla nich – ich pierwsze dziecko urodziło się z mózgowym porażeniem dziecięcym. A wtedy, cóż, sorry memory... tego nie wygooglujesz... nie było takich szybkich możliwości sprawdzenia, co się robi w takich przypadkach.

No i ja w sumie nigdy nie drążyłem tego tematu w sposób metodologiczny, wyciągając z nich, jak to było. Chciałem raczej pozostawić to moim mitem założycielskim, romantyczną epopeją, że wzięli się w garść, zacisnęli zęby.

Żeby mówić...

Żeby sam myślał...

Żeby decydował o sobie mimo niesamodzielności fizycznej...

I w końcu żebym pisał do Ciebie tak blisko, z tak daleka.

Nie wiem, czym dla Ciebie jest niepełnosprawność, ale po tych latach tłumaczenia nauczycielom, że trzeba mnie traktować tak jak innych uczniów, po wysłaniu mnie z moimi rówieśnikami, bym był ich ziomkiem, był w ich bandzie, po tylu latach walk, by to ziarenko złota przemycało się przez zniszczony niedotlenieniem umysł, ja już wiem...

Niepełnosprawność to, jak wszystko inne, okazja do pokonania siebie...

I słuchaj mnie, to naprawdę, naprawdę rozchodzi się o to, jak Ty o sobie pomyślisz. Bo to nie jest tak, że jesteśmy my i oni, i się różnimy. Wiesz, cała historia ludzkości to jedna wielka walka z własnym cieniem. Tak, dokładnie, z własną głową.

## CZYM DLA MNIE JEST TA WALKA?

Już mówię... Otóż z mojego niechodzenia wynikało to, że przez dłuższy czas nie musiałem praktycznie parać się poruszaniem z miejsca A do miejsca B. Nie zrozum mnie źle, ja nie byłem nieruchomy, ale przez coś, w czym jeszcze nie miałem swojego wózka elektrycznego, mogłem skupić się na rozmyślaniach.

Bo zawsze chciałem być wielkim artystą. Tak, wiem, megalomania, każdy ma tam swoje grzeszki... Wiedziałem, że są artyści warsztatów terapii zajęciowej, ale ja zawsze czułem, że nie mogę tak wprost jak oni utożsamiać sztuki ze swoim stanem psychofizycznym. Żeby było jasne, ja ich nie oceniam, wręcz kiedyś miałem etap, by tam z nimi się ukryć, ale mi z jakiegoś powodu nie pozwolono. Miałem inny cel, który teraz zaczynam dostrzegać.

Potrzebowałem więc, by moja sztuka nie była łączona z moim stanem fizycznym, dlatego już podczas studiów na kulturoznawstwie spróbowałem połączyć moje niesprawne spastyczne ręce z bardzo precyzyjnym wzorem. Wziąłem do tego zwykły karton i długopis żelowy za 1,20 zł i tak powstała ona.

## KARBOLIZACJA PRZESTRZENI

I wszystkie „ochy” i „achy” spadały na moją złąknioną atencji duszę artystyczną, ale na szczęście dla mojej samozachowawczej postawy rynek sztuki szybko mnie zweryfikował.

Bardzo trudno być abstrakcjonistą bez wykształcenia. Artyści po studiach plastycznych potrafią dorobić do wizji symbolicznej słowa, które jeszcze mocniej zachęcają do kupna.

A ja nigdy nie miałem takiej zdolności do snucia opowieści, no i jedno, co miałem, to puste galerie, a także przecucie, że gdzieś musi być połączenie mojej energii, którą otrzymałem, z potrzebą mówienia do ludzi otwarcie, że wszystko jest kwestią podejścia do sprawy.

Stworzyłem więc samodzielną mikrogalerię sztuki – po to, by patrzyli, po to, by pytali, po to, byśmy rozmawiali o możliwościach.

I zakończę, pozostawiając Cię, Przyjacielu, z niedosytem:

*Dum spiro spero.* ■

Łukasz Siatkowski, czyli Pan Siateczko na lubelskiej ulicy





# KLUCZOWA SPRAWA

Stacja benzynowa gdzieś w Niemczech w połowie lat 80. ub. wieku. Mur Berliński stoi w najlepsze, młodzież słucha Die Toten Hosen i Neny, a kanclerzem jest Helmut Kohl. Gdzieś na małej stacji benzynowej w kolejce do toalety czeka dziewczyna na wózku. W końcu, gdy stojąca przed nią osoba ogłasza, że teraz jej kolej, dziewczyna odpowiada, że teraz to potrzebuje miejsca, żeby się umyć i przebrać. Ta sytuacja była inspiracją do stworzenia uniwersalnego klucza do dostosowanych toalet, znanego dziś pod nazwą Eurokey (Euro-Schlüssel).



**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”

**E**urokey to system, za pomocą którego dba się o dostęp do toalet dla osób z niepełnosprawnością. Polega on na tym, że drzwi wszystkich dostosowanych toalet są wyposażone w specjalną wkładkę. I choć jest ich kilka typów, to do każdej pasuje jeden klucz. Dzięki temu osoba z niepełnosprawnością, mając go, może otworzyć i dostać się do dostosowanej toalety, gdziekolwiek się ona znajduje – informuje Piotr Czarnota, specjalista ds. dostępności, ekspert, wykładowca akademicki, ambasador Akcji społecznej „Przewijamy Polskę”, twórca projektu „Manufaktura Dostępności”, który chce zaadaptować to rozwiązanie na polskim rynku. – System ten zaczęto wdrażać w Niemczech w latach 80. XX w. Od tamtej pory drzwi wszystkich dostosowanych toalet publicznych są wyposażone w takie wkładki. Podobnie jest m.in. w Szwajcarii, Austrii, Czechach i na Słowacji. W Niemczech, gdzie ten system nosi nazwę Euro-Schlüssel, rewelacyjnie sprawdził się m.in. na stadionach podczas ostatnich Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej.

## ŚWIATOWE ROZWIĄZANIE

Klucz w systemie Eurokey pasuje do około 12 tys. zamków w toaletach dla osób z niepełnosprawnością



Toalety otwierane Eurokey

w różnych krajach europejskich. Można je znaleźć m.in. na objętych programem Eurokey autostradach, stacjach kolejowych, w strefach dla pieszych lub budynkach użyteczności publicznej (dane z 2023 r.).

Podobne systemy, choć z innymi kluczykami, funkcjonują m.in. w Wielkiej Brytanii, Australii i Nowej Zelandii.

Jak tłumaczy Piotr Czarnota, prawo do uzyskania takiego klucza mają osoby z niepełnosprawnością, które potrzebują toalet dostosowanych lub po prostu muszą spędzać w toalecie więcej czasu niż większość ludzi. Oprócz osób poruszających się na wózkach są to m.in. osoby z wyłonią stomią lub przewlekłymi chorobami układu moczowego. Klucze można nabywać w organi-





W Bratysławie Eurokey znajdował się w budce z kebabem





zacjach pozarządowych, które podpisały umowę z krajowym operatorem tej usługi.

### KLUCZYK W KEBABIE

– *To rozwiązanie ma stosunkowo długą historię i bardzo dobrze działa u naszych sąsiadów. W Polsce nikt dotąd nie pomyślał o tym, jak w bezpieczny i komfortowy sposób zapewnić takie rozwiązanie w toaletach. Najważniejsze zalety Eurokey to bezpieczeństwo, większa dbałość o higienę, właściwy stan wyposażenia toalety i jej dostępność dla osób, które naprawdę jej potrzebują. Ma się wtedy pewność, że nie będzie ona służyć jako składzik, miejsce schadzek czy sypialnia. Sam miałem kiedyś – jeszcze wtedy, gdy większość dworcowych toalet nie była płatna – sytuację, że na dworcu w Poznaniu w dostosowanej toalecie spała osoba w kryzysie bezdomności* – wskazuje ekspert ds. dostępności.

Piotr Czarnota podkreśla, że posiadanie takiego klucza nie jest obowiązkowe dla użytkowników zamkniętych europejskich toalet, gdyż zarządca miejsca, gdzie one się znajdują, ma obowiązek udostępnić osobie z niepełnosprawnością swój klucz.

– *Na dworcu na Słowacji takim kluczem dla przyjezdnych dysponował pan prowadzący budkę z kebabem, umiejscowioną niedaleko toalety* – wspomina, ale też podkreśla, że posiadanie własnego klucza umożliwia szybsze i bezproblemowe skorzystanie z toalety, która do tego będzie czysta, a sprzęty w niej – nieuszkodzone.

Specjalista ds. dostępności zauważa, że istnieje też możliwość stworzenia tymczasowych systemów kluczy do toalet – jak podczas czeskiego festiwalu Colours of Ostrava, na którym osoby z niepełnosprawnością mogą, kupując bilet, wypożyczyć klucz, który umożliwia im skorzystanie z dostosowanych toalet.

### ZACZĄĆ OD UCZELNI

Skoro ten system dobrze się sprawdza – dosłownie za miedzą i to już od lat – to warto zastanowić się nad wprowadzeniem go w Polsce.

Zdaniem Piotra Czarnoty dobrym punktem wyjścia są toalety na uczelniach, gdzie jest pewien zamknięty i dobrze znany krąg użytkowników dostosowanych toalet. Piotr proponuje, by studenci z niepełnosprawnością dostawali takie klucze wraz z indeksem, a osoby odwiedzające mogły otrzymywać klucz w portierniach obiektów uczelnianych.

Na kolejnych etapach wprowadzania systemu Eurokey można dołączać kolejne budynki i instytucje – muzea czy stadiony – a potem dworce i lotniska.

### KOMFORTKI TEŻ POD KLUCZEM

Ten system mógłby, zdaniem Piotra Czarnoty, sprawdzić się także w przypadku komfortek.

Znajdują się w nich często specjalistyczne i kosztowne urządzenia: regulowane, sterowane pilotem leżanki i podnośniki, o których bezpieczeństwo i stan tech-

### Opinie o toaletach dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością

(wypowiedzi członków grup osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów na Facebooku)

• *Ostatnio korzystaliśmy z toalety dostosowanej dla osób z niepełnosprawnością i ręce opadają; przed nami osoba sprawna, za nami też. Tak sobie pomyślałam, że powinny się te toalety otwierać jakimś magicznym kodem lub legitymacją osoby niepełnosprawnej, bo pół biedy, jeżeli ktoś skorzysta i pozostawi po sobie porządek, ale tak niestety nie jest.*

• *Ot, taki przykłady z Krakowa, gdzie przewijamy dziecko na podłodze w aucie, bo toalety zamknięte, a nikt się nie orientuje, kto ma dostęp do klucza.*

• *Ktoś mnie uświadamiał, że ludzie wchodzą tam przyćpać... Mieliśmy też niedawno anegdotyczną sytuację, gdy w centrum handlowym dwóch panów pomagało synowi skorzystać, i prawie wywekeli ze środka pracownika centrum, który zamknął się tam na długo, nie wiadomo po co... i uciekał skulony z zasłoniętą twarzą.*

• *Toalety na MOP-ach brudne albo zamknięte..., obskane podłogi, nawet nie ma jak rozłożyć koca, aby położyć osobę do cewnikowania...*

• *W jednym z centrów handlowych w Białymstoku toaleta dla niepełnosprawnych była zamknięta, bo korzystały z niej osoby bezdomne – myły się. Klucz miał jeden z ochroniarzy, którego nie udało mi się znaleźć, a inny zasugerował skorzystanie z pokoju dla matki z dzieckiem. Tam też musiałam przewijać syna na podłodze, ale było czystiej niż w ubikacji dla niepełnosprawnych.*

niczny trzeba dbać. System Eurokey bardzo utrudni wchodzenie do komfortek niepowołanym osobom i wykorzystanie ich jako np. sypialni czy składzików, ale też zapobiegnie kradzieży lub dewastacji sprzętów.

Oczywiście nie wszędzie da się ten system wprowadzić – jak choćby w miejscach, gdzie toaleta dla osób z niepełnosprawnością jest razem z toaletą damską. W większości miejsc jednak jesteśmy w stanie określić, ile osób z niepełnosprawnością będzie korzystało z dostosowanych toalet i czy nie ma przeciwwskazań do przyjęcia takiego rozwiązania. Oczywiście wiąże się ono z kosztami – także dla osób z niepełnosprawnością, ale zakup Eurokey jest po prostu dobrą jednorazową inwestycją i pozwala uniknąć takich sytuacji, jak opisana na początku artykułu. ■



**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.

# PODRÓŻE W PODRÓŻY

**Trudno dzisiaj wyobrazić sobie życie bez podróżowania. To wynik nie tylko łatwości przemieszczania się, ale i zmian politycznych – przynajmniej w Europie. Zaczynamy uważać, że to normalny element życia. I do tego stopnia, że zaczyna być głupio nie podróżować. A czym zapełniamy konta w mediach społecznościowych, jeśli nie spektakularnymi relacjami z podróży? Podróże świadczą coraz bardziej o statusie społecznym. Co tu dużo mówić, to wykładnik zamożności – jak posiadanie domów, działek, samochodów, zegarków, markowej odzieży itd. Kryterium jest okazanie się lepszym niż inni – zwłaszcza obserwujący nas w internecie.**

**J**asne, że rzeczy mają służyć ludziom. Ale czy podróż to rzecz, a nie coś więcej? Historia i tradycja tyle mają na ten temat do powiedzenia! Podróżowanie to doświadczenie egzystencjalne, ale i duchowe. I nie chodzi tu tylko o pielgrzymki. To zawsze szansa rozwoju i wzrostu, nawet za cenę wysiłku. Bo czy wysiłek nie wskazuje, że coś ma wartość?

Trzeba więc podróżować, by być sobą. Jak to ujął jeden z filozofów: człowiek jest zawsze w drodze, jest nieustannym podróżnikiem (*homo viator*). Trzeba zatem podróżować, ale jak? Wspomnieliśmy, że podróżowanie to trud. Jednak dzisiaj chcemy być coraz wygodniejsi. Stąd staramy się ten trud podróży zniwelować. I słusznie. Czy da się go wykluczyć do końca? Czy jeśli pozbawimy podróż wysiłku, zmęczenia, ryzyka, nie przestanie być podróżą? Może właśnie w tym tkwi jej pozytywna moc? Jest szansą wyzwolenia nas z lenistwa i gnuśności.

Dlatego jednym z trudów podróży musi być zadbanie o jej godziwe warunki. Tym bardziej jeśli podróżujemy z kimś. A przecież nic nie zbliża tak jak wspólne podróżowanie. Nic tak nie weryfikuje relacji, jak udanie się razem w drogę. To nieustanne ćwiczenie dla wrażliwości i wyobraźni: jak mu/jej się będzie podobało, jak się poczuje? A przecież może się wydarzyć coś niespodziewanego. Jak zareaguje? Trzeba myśleć nie tylko o sobie, ale też o towarzyszu/towarzyszce podróży! Świetne ćwiczenie na wyzbycie się egoizmu.

Dobrze wiedzą o tym ci, którzy podróżują z osobami na wózkach czy z jakąś niepełnosprawnością. O iluż rzeczach trzeba pomyśleć zawnazasu! Ile spraw i sprzętów przygotować! Czyni się to jednak z zaangażowaniem, kreatywnością, miłością. Bo nikt nie powie, że niepełnosprawny czy chory nie ma prawa do podróżowania. Wręcz przeciwnie. Może ma do tego prawo szczególnie!

Dobrze więc, że możliwości takich skomplikowanych podróży stają się coraz większe. W ten sposób wzrasta też wrażliwość społeczeństwa na obecność i potrzeby niepełnosprawnych. Paradoksalnie to też ważny element pozytywnego aspektu podróżowania: spotkanie nowych, nieznanych, całkowicie innych ludzi. Niezastąpione ćwiczenie uważności, wyobraźni czy inteligencji. Nabierają wtedy nowego, głębszego znaczenia rozmaite szczegóły: dokładność informacji, czystość i adekwatność miejsca, także zwykła kultura.

Podróżując z kimś, pomagając mu podróżować, przeżywamy naszą podróż podwójnie. Doświadczamy tych samych miejsc i momentów za nas samych i za kogoś, komu pomagamy. Wtedy podróż nie staje się tematem naszego przechwalania się w sieci, ale doświadczeniem nowym, niepowtarzalnym i... nieprzekazywalnym: jak wspólne podziwianie tych samych gwiazd z innego jednak zakątka ziemi, jak wspólnie wypijana lampka wina na tle zupełnie innych dźwięków zwiedzanego miasta niż te, które znamy ze swojego miasta, jak wspólne zmaganie się z może zaskakującą lokalną kuchnią. A potem pozostają wspomnienia, niezrozumiałe dla innych, ale cementujące więź, jak np. wspólne odcyfrowywanie oznaczeń w toalecie, zaskoczenie jej dostępnością i czystością albo konieczność gwałtownego szukania pomysłowych rozwiązań w chwili, gdy coś nie funkcjonuje. To jeszcze inny edukacyjny wymiar podróży. Umieć zadbać o siebie nawzajem w najbardziej nawet niesprzyjających warunkach.

Ktoś powie: do pewnych granic! Ale może właśnie wtedy jest szansa uświadomienia innym, miejscowym na przykład, że coś nie jest jeszcze w porządku, że istnieją bariery do zniwelowania. W ten sposób nasza podróż może stać się początkiem jakiejś podróży dla nich. ■





**Monika Melań** – dziennikarka telewizyjna i radiowa, reżyserka, społeczniczka, autorka filmów dokumentalnych, reportaży i felietonów o tematyce społecznej, zdobywczyni wielu nagród w Polsce i za granicą; ambasadorka kampanii „Małopolska Ekonomia Społeczna – więcej dobra!”



# POLSKA MYŚL TECHNOLOGICZNA ZMIENIA ŚWIAT

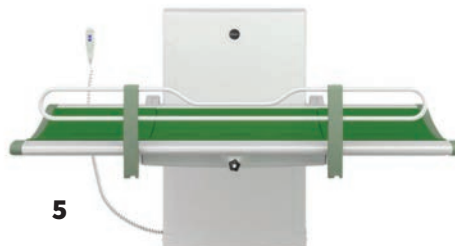
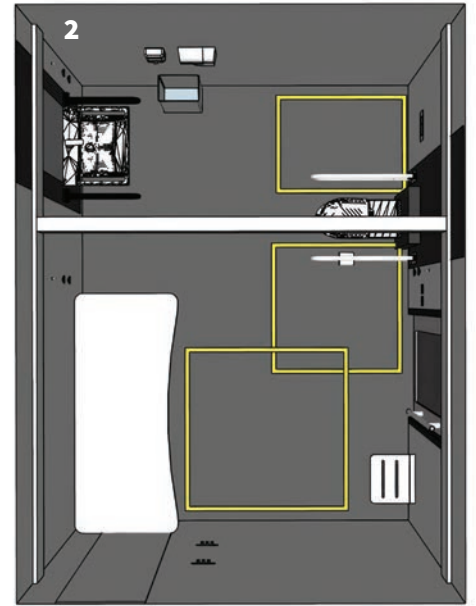
**Właściele i pracownicy firmy EnSafe.One z Zabierzowa pod Krakowem wraz z zespołem złożonym ze specjalistów ds. dostępności, naukowców, architektów, strażaków i inżynierów, z których wielu to osoby z niepełnosprawnością, opracowują propozycję polskich standardów i prototyp modułowej komfortki, nazwanej Komfortką Plus.**

**G**łównym założeniem ich działań jest stworzenie standardu, w którym będą powstawały w naszym kraju przestrzenie dla osób z niepełnosprawnościami, gdzie będą one mogły skorzystać z toalety, umyć się, a także odpocząć. Niemniej istotny jest estetyczny aspekt Komfortki Plus. Pomysłodawcy chcą, aby mogła być umiejscowiona praktycznie w każdym miejscu, do którego można dojechać na wózku, oraz by zewnętrznym wyglądem, elewacją pasowała do otoczenia. Komfortka Plus będzie wyposażona w niezbędne sprzęty sanitarne, czyli leżanki z funkcją mycia, podnośniki, toaletę, poręczę i umywalkę. Jest szansa, że pierwsza polska modułowa Komfortka Plus pojawi się jeszcze w tym roku.

Rozmawiamy z właścicielami firmy EnSafe.One: **Krzysztofem Zającem** i **Andrzejem Migasem**, a także z **Tomaszem Strzałą**, dyrektorem handlowym firmy.

**Monika Melań: Krzysztofie i Andrzeju, wiem, że chodziliście do jednej szkoły oficerskiej, a potem przez kilkanaście lat wspólnie pracowaliście jako strażacy. Jak Was ukształtowało to zawodowe doświadczenie?**

**Krzysztof Zając:** Bycie strażakiem to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja. Napatrzyliśmy się przez lata na wiele ludzkich dramatów i zdaliśmy sobie sprawę z tego, że jest bardzo wiele niedociągnięć, jeśli chodzi o ewakuację osób ze szczególnymi potrzebami. Ja pamiętam szczególnie jedną akcję, gdy trzeba było



#### Wizualizacja Komfortki Plus

1. Moduł z zewnątrz
2. Rzut na wewnątrz, sprzęty i urządzenia
3. Ruchoma umywalka z uchwytami
4. Ruchoma toaleta, obok leżanka z regulacją wysokości i zabezpieczeniami
5. Leżanka z elektryczną regulacją wysokości

przetransportować na dializy 250-kilogramowego mężczyznę. „Walczyliśmy” w sześć osób, używając dużego prześcieradła.

**Andrzej Migas:** Mnie zapadła w pamięć starsza kobieta, którą próbowaliśmy ewakuować na zwykłym domowym krześle, ponieważ miała problemy z poruszaniem się. Bardzo przy tym cierpiała. Po takich doświadczeniach postanowiliśmy założyć firmę. Zbadaliśmy rynek i okazało się, że w Polsce jest bardzo dużo firm sprzedających chińskie produkty, niskiej jakości, i brakuje wysokiej jakości polskiego sprzętu, dla którego będzie zapewnione stałe zaplecze serwisowe.

**MM: Czy stąd pojawił się pomysł na tworzenie polskich krzeseł ewakuacyjnych?**

**KZ:** Dokładnie tak. Nie baliśmy się ryzyka; od lat jesteśmy przyjaciółmi i od początku wiedzieliśmy doskonale, czego chcemy, a chcemy robić wszystko, aby ułatwić życie osobom ze szczególnymi potrzebami.

**AM:** Przypomnijmy też, że osób z niepełnosprawnością – według danych Głównego Urzędu Statystycznego – jest w Polsce aż 14,3 proc. ogólnej populacji. Dodajmy do tego osoby czasowo ograniczone ruchowo: po urazach, jak choćby ze złamaną nogą, czy osoby starsze i schorowane. Są niewolnikami swoich mieszkań, nie mogą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, zawodowym czy kulturalnym. I dzięki naszemu uporowi, doświadczeniu i oczywiście pozyskaniu środków z Unii Europejskiej powstało pierwsze krzesło ewakuacyjne, które nazwaliśmy FALCON.

**MM: Nieustannie rozwijacie swoją firmę.**

**KZ:** Oczywiście, tego oczekuje od nas także środowisko osób z niepełnosprawnością – aby tworzyć nowe rozwiązania ułatwiające im życie. Powstało już krzesło FALCON 2.0. Ponadto szyjemy maty i materace ewakuacyjne oraz temblaki ułatwiające transfer, przeniesienie osoby z niepełnosprawnością czy starszej.



Mamy własną szwalnię i w dziale produkcji zatrudniamy 15 osób.

**MM: Wiem, że obaj robicie doktoraty z zakresu krzesel ewakuacyjnych. Możemy zatem liczyć na kolejne udoskonalenia Waszego sprzętu?**

**AM:** Zgadza się, wciąż się rozwijamy, a doktoraty robimy pod okiem dr. hab. inż. Marcina Butlewskiego, prof. Politechniki Poznańskiej; dr. hab. inż. Beaty Mrugalskiej, prof. Politechniki Poznańskiej; oraz dr. hab. inż. prof. Macieja Sydora, prof. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, który jest osobą z niepełnosprawnością. Zdajemy sobie doskonale sprawę z tego, jak ważne jest konsultowanie i tworzenie udogodnień dla osób z niepełnosprawnością właśnie z ich środowiskiem. Nasze produkty są nieustannie testowane, sprawdzane i ulepszone. Mają także długoletnie gwarancje, wsparcie serwisowe, a klienci zapewnione pełne szkolenie i wdrożenie w użytkowanie.

**MM: Tomku, a jak Ty trafiłeś do firmy EnSafe.One? Czy wcześniej miałeś kontakty z osobami z niepełnosprawnością?**

**Tomasz Strzałą:** Nie, był to świat mi nieznany. Nie mam ani w rodzinie, ani wśród przyjaciół nikogo z niepełnosprawnością, ale jestem wrażliwy. Moi rodzice są lekarzami, a ja pracowałem przed laty społecznie nad morzem jako ratownik. Gdy pojawiłem się w firmie, poczułem, że to miejsce dla mnie. Ukończyłem krakowską Akademię Ekonomiczną, studiowałem na Uniwersytecie w Pasawie, przez 15 lat prowadziłem własną działalność i pomagałem polskim firmom rozwijać się i skalować biznesy. Właściciele firmy EnSafe.One to strażacy z wieloletnim doświadczeniem, są stanowczy i konsekwentni w działaniu. Wiedzą, czego chcą, i potrafią podejmować decyzje. Zrozumiałem, jak ważny jest temat krzesel ewakuacyjnych, bo one naprawdę ratują życie. Wyobraźmy sobie pożar w biurowcu, w którym przebywa osoba z niepełnosprawnością. W momencie zagrożenia, rozpoczęcia ewakuacji, windy blokują się automatycznie. Nawet jeśli ta osoba przebywa w otoczeniu osób pełnosprawnych, mogą nie być w stanie jej pomóc. Wtedy niezbędny jest specjalistyczny sprzęt ewakuacyjny, taki jak krzesła ewakuacyjne, maty czy materace ewakuacyjne. I niezbędne są szkolenia.

**MM: Wiem, że produkujecie także manekiny do ćwiczeń ewakuacyjnych, co jest bardzo ważne, bo dopiero wtedy można się przekonać, jak trudno jest dźwignąć np. 70-kilogramowe, bezwładne ciało. Jak działa taki sprzęt treningowy?**

**TS:** Manekiny symulują bezwładne ludzkie ciało i są wykorzystywane przez służby mundurowe w ćwiczeniach, w których uczestnicy chcą maksymalnie zbliżyć się do realiów akcji ratunkowej. Jako profesjonaliści wiedzą, że więcej potu na ćwiczeniach to mniej krwi w boju.

Manekiny wykorzystywane są również przez pracowników, użytkowników obiektu, w którym



Współzałożyciele i prezesi EnSafe.One to oficerowie pożarnictwa: z lewej Andrzej Migas, z prawej Krzysztof Zajac. W środku dyrektor handlowy Tomasz Strzałą

prowadzone jest szkolenie, trening z użycia krzesel czy materacy ewakuacyjnych – po to, aby przeprowadzić ten proces bezpiecznie w symulowanych warunkach ewakuacji.

Wracając do krzesel ewakuacyjnych – to bardzo ważny element, w który powinien być wyposażony każdy budynek użyteczności publicznej. Strażacy takim nie dysponują, a obowiązek ewakuacji spoczywa na właścicielach i użytkownikach budynków. Patrząc na ten temat z perspektywy praw osób z niepełnosprawnością, to już np. w *Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka ONZ z 1948 r.* jest w art. 3 napisane, że „każda osoba ma prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego”. Tym samym powinniśmy to bezpieczeństwo zapewniać każdemu. Ponadto w *Ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami* w art. 6 lit. e zapisano m.in., że minimalne wymagania służące zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami obejmują możliwość ewakuacji.

**MM: Tomku, a jak powstał w EnSafe.One pomysł stworzenia komfortki modułowej?**

**TS:** Złożyło się na to wiele czynników, po pierwsze poznaliśmy działania Koalicji „Przewijamy Polskę”, do której należy Fundacja Integracja, z którą od lat współpracujemy, potem przeanalizowaliśmy zmieniające się *Prawo budowlane*, które określa, że we wszystkich nowo powstałych budynkach użyteczności publicznej będzie musiała być wydzielona przestrzeń dla osób z niepełnosprawnością (zgodnie z *Rozporządzeniem ministra rozwoju i technologii z dnia 27 marca 2024 w sprawie zmiany rozporządzenia w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie*). Po trzecie zainspirowało nas spotkanie z Piotrem Czarnotą [jest ambasadorem Koalicji „Przewijamy Polskę” i Akcji społecznej na rzecz promowania komfortek – red.].





## Członkowie zespołu pracującego nad Komfortką Plus:

Kierownik projektu: **Piotr Czarnota**

**Dr inż. arch. Iwona Benek**, Politechnika Śląska

**Prof. dr hab. inż. Maciej Sydor**, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

**Kamil Kowalski**, Dyrektor Integracja LAB

**Jerzy Wójcik**, industrial designer EnSafe.One

**Piotr Sobaś**, kierownik działu tech. EnSafe.One

**Andrzej Migas**, prezes EnSafe.One, współwłaściciel

**Krzysztof Zajac**, wiceprezes EnSafe.One, współwłaściciel

**Tomasz Strzała**, dyrektor handlowy EnSafe.One

Gdy rozmawialiśmy o szczególnych potrzebach osób z niepełnosprawnością, powiedział takie proste słowa: „Jakie to są szczególne potrzeby? Ja chcę po prostu skorzystać z toalety”. Wtedy po raz pierwszy zrozumieliśmy, jak ważne jest to, żeby takim ludziom jak Piotr po prostu ułatwić życie. Mają takie same potrzeby jak my wszyscy, takie same pragnienia i marzenia, tylko jest im w życiu po prostu trudniej. A budowlaną inspiracją była oczywiście technologia modułowa. Mamy dwa wyjścia: albo czekać, aż powstaną nowe budynki, które – jak nakazuje *Prawo budowlane* – będą musiały mieć wydzieloną przestrzeń dla osób z niepełnosprawnością, albo przebudowywać stare obiekty. Oba rozwiązania wymagają czasu. Więc zdecydowaliśmy, że trzeba wymyślić trzecie: by coś powstało szybko i można było to ustawić w dowolnym miejscu.

**MM: Możliwość skorzystania z toalety przez osoby z niepełnosprawnością to również, a w zasadzie przede wszystkim, kwestia godności. Jak rozumiem, modułowe Komfortki Plus będą mogły stanąć w dowolnym miejscu. Czy niezbędne są przyłącza wody i prądu?**

**TS:** Oczywiście, że idealnie, jeśli będzie je można podłączyć do wody i prądu, ale planujemy także rozwiązania, które nie będą tego potrzebowały, np. wykorzystamy generator prądu i zbiorniki na wodę szarą i białą.

**MM: Na jakim etapie są prace nad prototypem?**

**TS:** Stworzyliśmy zespół składający się ze specjalistów ds. dostępności, projektantów, inżynierów, strażaków, architektów, designerów i wykładowców akademickich, w tym także osób z niepełnosprawnościami. Analizujemy rozwiązania oraz istniejące normy, m.in. brytyjskie i niemieckie. Naszym celem jest stworzenie polskiego produktu, który stanie się polskim standardem dotyczącym tych komfotek, ale równocześnie planujemy sprzedażowo zaistnieć w eksporcie. Planujemy zgłosić Komfortkę Plus na Konkurs „Lider dostępności priorytetowych branż” i mamy ambicje powalczyć o zwycięstwo.

**MM: Kiedy pierwsze osoby z niepełnosprawnością będą mogły skorzystać z polskiej komfortki**

**modułowej? Czy to miejsce będzie przeznaczone tylko dla osób z niepełnosprawnością, czy też ogólnodostępne?**

**TS:** Jest duża szansa, że nasz produkt pojawi się jeszcze w tym roku. Produkcja jednej Komfortki Plus, jak ją nazywamy, może zająć maksymalnie trzy miesiące, więc wszystko zależy od liczby zamówień, ale jesteśmy gotowi na dostarczenie jej do każdego miasta w Polsce, i oczywiście w perspektywie – na dynamiczne wejście na rynki eksportowe. A jeśli chodzi o dostępność takiej komfortki modułowej, to sprawa do rozważenia, ale myślę, że w tej kwestii decydować będą nabywcy.

**MM: Tomku, jakie jest Twoje zawodowe marzenie?**

**TS:** Myślę, że tym innowacyjnym produktem i jego szeroką implementacją jesteśmy w stanie pokazać, że nasz kraj jest europejskim pionierem dostępności i otwartości na potrzeby osób z niepełnosprawnością. I że ta pionierskość nie polega na dyskusjach, marketingowej burzy i postawieniu paru prototypów, tylko na konkretnym działaniu, dzięki któremu powstaną Komfortki Plus w każdym mieście, a nawet w każdej wsi w Polsce, ale także w szeroko rozumianej przestrzeni publicznej, jak np. plaża przy morzu, jeziorze, dzięki czemu zapewnione będą godne warunki podczas wydarzeń sportowych, kulturalnych czy koncertów. I dzięki temu polepszymy życie osób z niepełnosprawnością, a nasze Komfortki Plus pięknie wtopią się w krajobraz i kulturę Polski. Bardzo liczymy na poparcie tej inicjatywy przez środowiska osób z niepełnosprawnością, a osoby decyzyjne prosimy o przychylne decyzje.

**MM: Mam nadzieję, że tak będzie! A jakie są Wasze, Krzysztofie i Andrzeju, zawodowe marzenia? Oczywiście oprócz pomyślnego przebrnięcia przez przewód doktorski.**

**KZ:** Naszą ideą jest to, aby likwidować bariery, także te wokół biznesu. Chcemy współpracować z każdym: z fundacjami, instytucjami, osobami prywatnymi, po to, by móc razem tworzyć coś, co zmieni życie wielu ludzi.

**AM:** Często gdy uczestniczymy w różnego rodzaju eventach i wystawiamy się z naszą ofertą, to mam wrażenie, że środowisko osób z niepełnosprawnością czeka na każdą naszą nowość. To cieszy; nie możemy się więc zatrzymać. I właśnie tego sobie i naszej firmie życzę najbardziej.

**MM: Ja w imieniu Integracji również tego życzę i dziękuję za rozmowę. Na pewno wrócimy do tematu, aby pokazać pierwsze realizacje Komfortki Plus! ■**

### Kontakt:

**EnSafe.One**

Tomasz Strzała

dyrektor handlowy

tel. 539 011 230

e-mail: tomasz.strzala@ensafe.one

www.komfortkaplus.pl (strona w przygotowaniu)

# „Z KOMFORTKĄ W TLE”

Podajemy wyniki konkursu literackiego „Z komfortką w tle”. Jury w składzie: prof. Anna Nasiłowska (Instytut Badań Literackich PAN, prezes Stowarzyszenia Pisarzy Polskich), Agnieszka Trzeszkowska-Bereza (współzałożycielka i prezeska Wydawnictwa Mięta, wydawczyni i wykładowczyni akademicka), Jacek Hołub (pisarz i dziennikarz) oraz Agnieszka Sprycha (wydawczyni i sekretarz magazynu „Integracja”) oceniło 27 utworów, przyznając im punkty za pomysł, język i walory literackie. Jury jednogłośnie uznało za najlepsze *ex aequo* trzy utwory, których autorzy otrzymają równorzędne honoraria po 400 zł brutto. Utwory są publikowane w tym wydaniu magazynu „Integracja” (na sąsiednich stronach) i na portalu Niepelnosprawni.pl.

**Z**wycięskie prace noszą tytuły: *Tentegonojakby*, *Diatryba* i *Proza codzienności*. Serdecznie gratulujemy, będąc pod wrażeniem walorów artystycznych każdego z tekstów.

Jury przyznało także sześć wyróżnień. Otrzymują je autorzy utworów zatytułowanych: *Inna*, *Komfort Ka*, *Z komfortką w tle*, *Komfortka: oaza na dworcu kolejowym*, *To był czwartek*, *Padła deszcz*, *Wysłałam*, *Pewnego listopadowego dnia...*

Wyróżnionych autorów nasze redakcje uhonorują publikacją ich utworów na łamach „Integracji” (w kolejnych numerach magazynu) i na portalu Niepelnosprawni.pl. Wszyscy już otrzymali mejlowe powiadomienia i gratulacje.

Na konkurs napłynęły również cztery utwory, których autorów wykluczył Regulamin, gdyż są związani z Organizatorem (Integracją) jako współpracownicy. Jury oceniło mimo to ich teksty, także podkreślając wysokie walory artystyczne. Czytelnicy „Integracji” i portalu Niepelnosprawni.pl poznają je na naszych łamach – po opublikowaniu wszystkich tekstów nagrodzonych i wyróżnionych.

Bardzo dziękujemy za udział w konkursie i tym samym promowanie Akcji społecznej „Przewijamy Polskę” oraz idei powstawania komfortek.





# TENTEGONOJAKBY

## Dobrochna Kołoczek

Miało być o komfortce. No dobra, ale trochę jakoś...

Wiecie, są rzeczy, o których tak nie bardzo. Bo estetyka ma ograniczoną pojemność. Tak się domyślam. Więc na przykład starość, bałagan, poniedziałkowe niebo wlewające się do pożółkłych mieszkań. Na przykład wstydliva praca biednego człowieczego ciała, które się poci, śmierdzi, robi kupę. Które odmawia zajęcia grzecznie wyznaczonej przestrzeni i rozpycha się po całym łóżku, grube i donośne, dosadne, dosłowne.

Pruderia ma się dobrze. O ile młode i piękne ciała da się pokazać ze smakiem, i nawet barokowo, nawet w nadmiarze, to co zrobić z **tym**?

A człowiek jest. I żyje. Z zębami, bez zębów. Tak się domyślam. Obolały, leżący, zestarzały. Próbuje zakomunikować: rękami, głosem, ruchami powiek. JESTEM.

Ale czy to jest ciekawa historia do opowiedzenia? Znacznie lepiej brzmiałoby: *Jestem kimś. Jestem informatykiem, aktywistą, członkiem klubu, osobą z doświadczeniem, artystą, kobietą złączoną z Wszechświatem.* Jedno słowo to za mało na manifest, zwłaszcza zaślinione.

Tymczasem ciało trzyma, w miejscu, jak przybrudzony śnieg. Pielucha zamyka wiele dróg. Nawet w różnorodności ciężko się zmieścić z całym osprzętowaniem medyczno-rehabilitacyjnym, bo żeby znaleźć się na plakacie promującym pokojową wiosnę ludzi o wszystkich kolorach skóry i tęczy, wypadaloby jednak wyglądać. Albo chociaż pracować.

Pielucha zamyka wiele dróg. To **upupienie** jest dosłowne. A jeszcze płęć. Pielucha wydaje się tworzyć nową, szaroburą, w kwiatki i kotki, DPS-iarską, świetlicową. Tak się domyślam. A jednak jesteś. I jeszcze: kobietą, mężczyzną. Kobietą bez sukienki i mężczyzną bez mięśni?

Tak.

Możesz wyjść z domu i jechać po tym idiotycznym bulwarze z deweloperskich reklam, gdzie wiatr zwiewa kapelusze młodym dziewczętom, a całość nazywa się **aleja Wiśniowa** albo **Oaza Wewnętrznego Spokoju**, albo coś w ten deseń.

A dlaczego możesz? Bo ci wolno.

Możesz mieć dostęp do przestrzeni i mieć gdzie higieniczną, komputerową perfekcję. Bo oddalamy się od zwierząt w nas i destylujemy duszę, podniesieni do produktywności, powołani do piękna, pracy i płacenia podatków, dociskając gorset korpoutopii.

Wyrrywając się z obolałego ciała, żeby móc podnieść się i coś powiedzieć (tak się domyślam), rzucasz wyzwanie tej prostej i jasnej logice, w której pierwsi będą zawsze pierwszymi i najwyżej rzuca jąłmużnę, jeśli przysporzy im to problemów PR-owych. A ostatni – niech tam będą, już trudno, w tych swoich mieszkaniach, byle nie za głośno.

Zresztą masz prawo też do tego, żeby wyjść i wyglądać, żeby być kobietą w sukience i mężczyzną pachnącym perfumami. Pielucha – myślą, że cię dookreśla, stając się Twoją płcią i Twoim ciałem, i Twoją duszą. Możesz być. Ponad. Ty i ona.

Zmieścisz się. Razem z pieluchą.

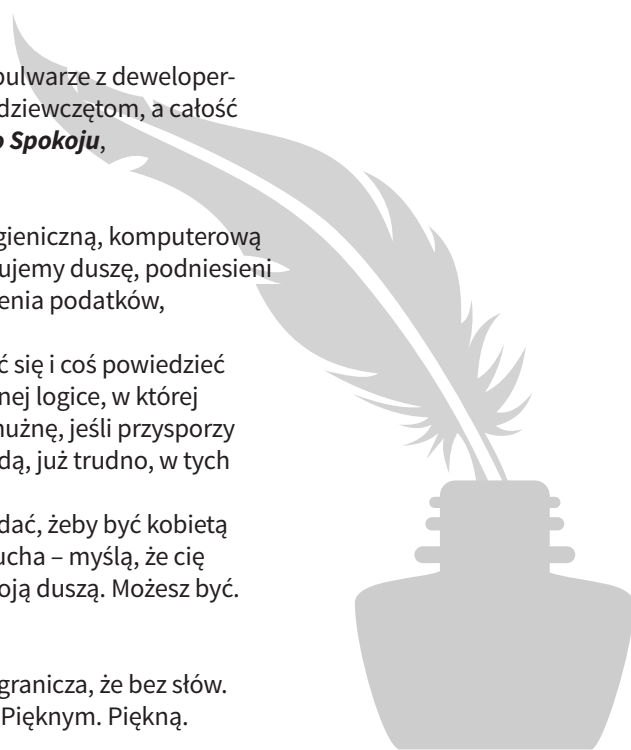
Tak. Słyszę. Nie szkodzi, że się jąkasz, że znów cię ogranicza, że bez słów. JESTEŚ. Tak. Słyszę. Kobietą. Mężczyzną. Tak. Słyszę. Pięknym. Piękną.

Tak.



### Dobrochna Kołoczek

poetka, osoba neuroatypowa, aktywistka. Mieszka w Krakowie, jest twórcza, szalona i czasem zmęczona



# DIATRYBA

Edward Bolak

Na stolcu nagłego spadnienia wypatrujemy oczy, z potrzeby serca wołamy o uroczysko, o schronienie godności, o świątynię fizjologii, o prozę i łatwy dostęp, o coś, co dla innych źródłem rehotu, o empatię wychodka, kulturalność kup, o komfort spełnień i wypróżnień, o powstrzymanie od łatwych kpin.

Kiedy komfortka staje się sztandarem wolności, w nawias wziąć trzeba prawomocność wszystkiego.

Kiedy ptywasz w odchodach, powątpiewasz w polis. Kiedy kręcą nosami politycy, menedżerowie i młodzież i wywalają z kościoła, urzędu i sklepu, kiedy traktują jak dziecko, jak oferme i fleję, i zamykają w szafie, w zakładzie i smrodzie, wtedy widzisz wyraźnie ten świetlisty przybytek, tę świecąca komfortkę jak katedrę w Kolonii na tle gruzów empatii, bomb ludzkiej pogardy, nierówności i barier znieczulicy, ironii i braku serca.

Nie wszystkim było dane, wielu nie doczekało. Do tych jaskótek, do obiecaney ziemi, do czegoś z drzwiami, dyskrecją, spartańską ławą i koszem. Aż po horyzont nagrobki tych, co odeszli przed czasem. Nie skorzystają już nigdy; dla nich niebiański wychodek, złoty klozet męczeństwa, co będzie wam kulą u szyi, gdy dołączycie, o, „zdrowi”, do światła transparentności i równych szans, i zaspokojenia potrzeb – ludzkich, a transcendentnych w kryształowym pałacu praw człowieka.

Lepiej stawiać bunkry, zakupywać drony, biały fosfor. Lepiej to wszystko, bo budżetowa optymalizacja.

Postawmy na szali zatem, porównajmy i zestawmy, niech zaszaleją szale wag.

Lepiej unikać ludzi, zewsząd gaduły i megafony, wieczni komentatorzy oddający się krytykanctwu, głoszący wszem i wobec, przesuający granice i ci, co mówią: „bajgle”, siedzący u dermatologa i dermatolodzy, kucający w Gruzji z przyjaznym sercem.

Biedni ludzie, jeszcze dzieci, a starzy, siwi w szortach, chillujący w parku, potakiwacze będący swoim własnym priorytetem, co nigdy, przenigdy nie rozmienią się na drobne, z kryzysem tożsamości, rozwodnieni i puści, ale zrównoważeni, z konieczności fałszywi, z musu obłudni, symulatorzy i relatywiści, chodzące fałsze w makijażu, odgrywający ten żalony spektakl sytości i przetrwania, pragmatyzmu i racjonalności.

Banda komfortowych kutafonów i znudzonych gogusiów, ojców, co wodę mącą, zatroskanych o stan demokracji, mroczna triada psychopatii i narcystycznego makiawelizmu.

O, potrafi dokuczyć jeden z drugim! O, lubią korzyści! Lubią pozbawiać uczuć, praw, potrzeb, a sami pławią się, kroczyć po kamieniach milowych, ekonomicznych,

seksualnych, społecznych drogach łez. Chcą zabiegać! No i zabiegają! Czasem morze jest czarne i podchodzi wyżej, aż pomoczy dupska. Gigantyczne ośnieżone góry w oddali. Utykamy szmatami i żabą, szumi woda i się wdziera. Lepiej unikać ludzi i powodzi. Padają różne słowa, bywają ciągotki i odruchy. Tłoczą się i droczą tłumy, magnelem dla kuracjuszy dębowy pasaż, tarasy i ławki. Nie wiem, skąd na to biorą! Na pociechy, obóz taneczny. Mają oszczędności, nie chcą rezygnować.

Lepiej unikać ludzi, zewsząd populacja, nic ich nie spowalnia, nie zdechniemy z nudów. Razem w towarzystwie. Używają róży damasceńskiej, pestycydów i gnójki.

Lepiej zatem w konsekwencji unikać także siebie.

Zdepersonalizowanie poprawia apetyt. Katatonia jest rozkoszą synów Ziemi. Są oczywiście nieba z widokiem na jatkę, z „winien” i „ma”.

Indywidualna perspektywa jest ważna i uprawniona. Ma wartość wasza płeć i wygoda. Czuwają służby i instytucje, jest gospodarka i policja, zwyczaje i zasady, uczucia i zobowiązania, emocje, tradycja i polityczność.

Z tej konstelacji zewsząd wychodzą bliźni i bliźnie.

Symulacja, stymulacja, stylizacja, nic nie jest prawdziwe.

Lepiej unikać ludzi, zewsząd nieprzeniknieni ci, którym powierzono skarby duchowości, którzy śpiewają w chórze w miejscach uciążliwych i rolach służebnych. Ten entuzjazm chórów!

To oni zza rzeźby terenu miażdżą pęcherze i zwieracze. A broń jest tym samym, co sonet, kwartet, katedra, wytwórnia plandek, punkt Montessori, gdzie szkraby.

Trzeba unikać ludzi.

W tym celu komfortka, chwila, moment, dekada, sekunda czy życie. Wybierasz swoją opcję, oby dobry los.



## Edward Bolak

(ur. 1968) opublikował zbiory miniatur literackich: *Marginalia* (2018), *Ważniejsze omyłki* (2018), *Tytuły nieważności* w antologii *Depozycje* (2019), *Sybilla wzięta* (2021), *Dawne rejestry* (2022), *Ruchy frakcyjne* (2022), *Minuty krótkie* (2023), *Rybny weterynarz* (2024), *Najmniejszego znaku* (2024), *Szpalta* (ulotka literacka, 2024), *pogodzenia i zwątpienia*, *westchnienia*, *gderania nieład* i *tarapaty* (druga ulotka literacka, 2024).





# PROZA CODZIENNOŚCI

Mariusz Wiącek

Jan omal nie osunął się na podłogę, gdy nagle pukanie przerodziło się w szcęk klamki i otwarte drzwi, zza których wychyliła się sylwetka Henryka.

– *Wszystko w porządku?*

– *Nie, nic nie jest w porządku!* – warknął, starając się ustawić do niego bokiem, co w tej pozycji nie należało do najprostszych czynności i udało mu się tylko dzięki solidnej barierce, która jeszcze chwilę temu była ukryta w ścianie.

– *I to od dziesięciu lat.*

– *Patrzysz na to zbyt surowo.* – Henryk zamknął za sobą drzwi i rozejrzał się po pomieszczeniu. – *W przeciwnym razie nigdy nie korzystałbyś z czegoś takiego.*

– *Tkwię w tym od dziesięciu lat. Dawno przestałem na to zwracać uwagę.*

– *Naprawdę?* – Henryk swoim zwyczajem uniósł brwi, starając się go sprowokować. – *A co z, hm... jak to było... „Widzieć kolory, rzeczą ludzką jest.*

*Boską zaś dostrzegać biel”?*

– *Napisałem to w innym kontekście, o czym doskonale wiesz.*

– *A czy pisarz tworzy dzieło, czy dzieło pisarza?*

Jan po raz pierwszy uśmiechnął się, choć zauważalnie zrobił to wbrew swojej woli.

– *Kawał z ciebie wrednego małpiszona, Henryk.*

– *Taka rola młodszego brata.* – Henryk roześmiał się, a jego długie wąsy zadygotały jak skrzydła ważki. – *Swoją drogą* – dodał, wskazując na antypoślizgowe płytki układające się w zawiniętą ścieżkę – *postęp mocno się tu rozlał, odkąd ostatnio byliśmy.*

– *Taa, postęp, ale też coś innego. Niektórzy nawet postęp potrafią sprowadzić do prymitywnych instynktów.*

– *Dlaczego oceniasz to tak surowo? Nie wiesz, kto był tutaj przed tobą i w jakiej znajdował się sytuacji.*

– *A czy to nie ty lubisz cytować ten fragment Ewangelii o tym, że to właśnie czyni świadczą o człowieku?* – Jan, pomimo niewygodnej pozycji, zmusił swoje ręce do większego wysiłku, by obrócić się nieco i posłać kpiący uśmiech wprost ku bratu.

– *I tu mnie masz* – odpowiedział bez śladu zmieszania Henryk. – *Ale zapominasz, kto mi ją przeczytał.*

Cisza zapadła na dobre dwie minuty, podczas której bracia patrzyli sobie w oczy, i po raz kolejny żaden z nich nie zdobył się na odwagę, by wyznać to, co powinni byli sobie powiedzieć całe dekady temu.

– *Wiesz, Henryk* – odezwał się nagle Jan, odwracając wzrok ku oknu, a w jego głosie wybrzmiała silna frustracja. – *Gawędzimy sobie tutaj o filozofii i estetyce, ale nijak ma się to do rzeczywistości, która w tym przypadku jest równie prozaiczna jak twoje felietony. I żadne wzniosłe rozmowy nie zmienią faktu, że w tej łazience nie ma zamka, a ty stoisz tutaj i gapisz się, jak robię to, co akurat lubię robić samemu. Więc wyjdź, z łaski swojej, i zaczekaj na mnie przy samochodzie. Z resztą poradzę sobie sam.*

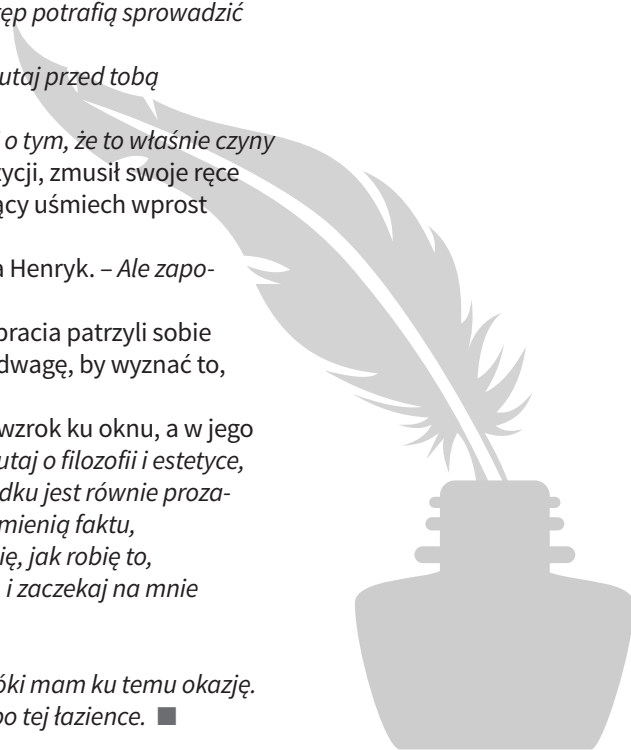
– *Na pewno nie potrzebujesz pomocy?*

– *Nie, do licha, chcę skorzystać z odrobiny godności, póki mam ku temu okazję. Jak już uprzejmie zauważyłeś, postęp szeroko rozlał się po tej łazience.* ■



**Mariusz Wiącek**

ma 31 lat, żonę i półrocznego syna. Z zawodu jest geodetą, a z wykształcenia urbanistą. Píše amatorsko od 19 lat. Jest członkiem siedleckiego klubu literackiego „Prozak”





## AKCJA SPOŁECZNA

facebook.com/PrzewijamyPolske/

Każdego dnia ok. 150 tys. dorosłych niesamodzielnych osób korzysta z pieluchomajtek i innych środków chłonnych. Poza domem robią to zwykle w niehigienicznych i urągających ich godności i bezpieczeństwu warunkach. Na ratunek pospieszyły im organizacje pozarządowe z Poznania, Gliwic, Krakowa, Lublina i Warszawy. Zawiązana przez nie Koalicja prowadzi akcję społeczną „Przewijamy Polskę” i zabiega o komfortki w całym kraju.

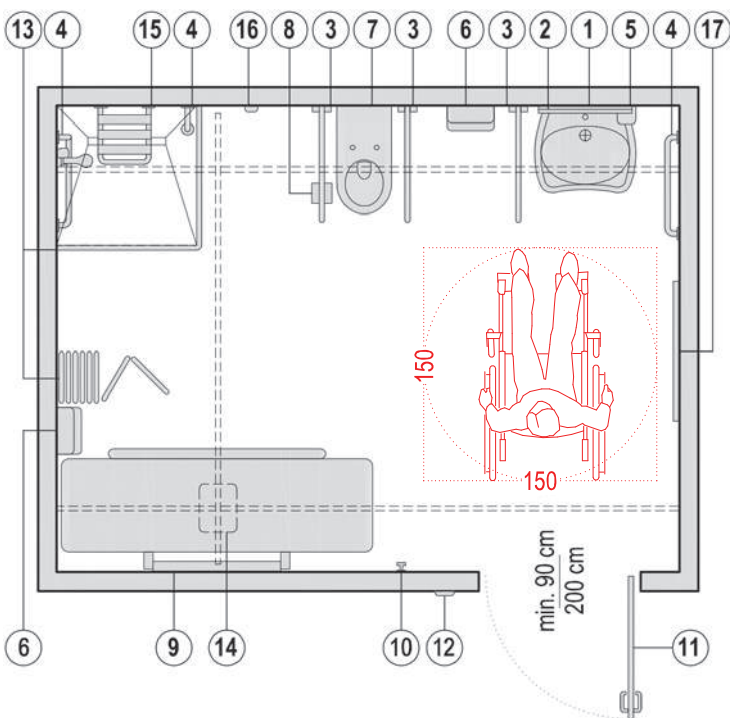
**KOMFORTKA to pomieszczenie higieniczno-sanitarne, służące osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom do czynności pielęgnacyjnych.**

### KOMFORTKA POWINNA MIEĆ NASTĘPUJĄCE WYMIARY I WYPOSAŻENIE:

- ▶ **powierzchnię** nie mniejszą niż 12 m<sup>2</sup> i o szerokości min. 3 m;
- ▶ **węzeł sanitarny** z sedesem przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnością (dł. około 70 cm, wys. montażu mierzona do wierzchu deski 45–48 cm), z wolną przestrzenią o szer. min. 90 cm przynajmniej z jednej strony;
- ▶ **umywalkę** dostosowaną do potrzeb osób poruszających się na wózkach; optymalnie: wysokość regulowana elektrycznie;
- ▶ **leżankę** o wymiarach min. 160 x 90 cm (optymalnie 200 x 90 cm), z wolną przestrzenią – od dłuższego boku o szerokości min. 150 cm i od krótszego boku min. 90 cm, z regulacją wysokości;
- ▶ **podnośnik** sufitowy lub jezdny;
- ▶ **kosz** na odpady;
- ▶ fakultatywnie **bezprogową kabinę prysznicową** lub prysznic.

### ZALECAMY, ABY KOMFORTKA

- była umieszczona jak najbliżej wejścia do budynku;
- była oznaczona przy wejściu do budynku i na drzwiach wejściowych do pomieszczenia.



## PRZYKŁADOWA KOMFORTKA

### WYPOSAŻENIE PODSTAWOWE:

- 1 umywalka (zalecany jest syfon podtynkowy) wyposażona w baterię z wydłużoną dźwignią lub automat
- 2 lustro stałe lub uchylne z rączką
- 3 poręcz uchylna
- 4 poręcz stała
- 5 pojemnik na mydło
- 6 pojemnik na ręczniki papierowe lub/i suszarka, pod spodem kosz
- 7 muszla ustępowa
- 8 pojemnik na papier toaletowy mocowany do poręczy
- 9 leżanka, optymalnie z możliwością regulacji wysokości
- 10 haczyk na odpowiedniej wysokości
- 11 odpowiednio oznaczone drzwi z zamkiem (zalecany zamek z dużym uchwytem o spłaszczonym kształcie)
- 12 obniżony tradycyjny lub automatyczny włącznik światła

### WYPOSAŻENIE DODATKOWE:

- 13 parawan/zasłonka
- 14 podnośnik np. sufitowy
- 15 bezprogowa kabina prysznicowa + siedzisko
- 16 system przyzywoy w postaci linki lub 2 przycisków
- 17 lustro do samej posadzki





**Dołącz do akcji:**  
**Facebook.com/PrzewijamyPolske**  
**Niepełnosprawni.pl/przewijamypolske**  
**przewijamypolske@gmail.com**

### KOALICJA „PRZEWIJAMY POLSKĘ”

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym

zurawinka

Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych

[FOON]

Fundacja Integracja

30 INTEGRA CJA

POZNAŃ

LUBLIN

WARSZAWA

#### BAZA ADRESOWA KOMFORTEK W POLSCE:

- ▶ **Bytom** • Centrum Handlowe Atrium Plejada, ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 25;
- ▶ **Częstochowa** • Galeria Jurajska, al. Wojska Polskiego 207;
- ▶ **Gliwice** • Centrum Rehabilitacji Rehamedica, ul. Warszawska 37a • Park Handlowy Arena, al. J. Nowaka-Jeziorańskiego 1  
• Centrum Handlowe Forum, ul. Lipowa 1;
- ▶ **Katowice** • Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30;
- ▶ **Kraków** • Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego, ul. Powiśle 11 • Punkt InfoKraków połączony z Klubokawiarnią Cafe NOWA, os. Zgody 7 • Centrum Handlowe M1, al. Pokoju 67 • ZIS (basen), ul. Kurczaba 29 • Hala Cracovii, al. Marszałka F. Focha 40  
• Zamek Królewski na Wawelu, Wawel 5;
- ▶ **Kraśnik** • Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie / Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, ul. Szpitalna 4;
- ▶ **Lublin** • Centrum Wózków Inwalidzkich, ul. Okólna 1 • Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, ul. Zembożycka 88–92  
• Dworzec Metropolitalny, ul. Dworcowa 1;
- ▶ **Łódź** • Galeria Artystyczna (siedziba Łódzkiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych), ul. Piotrkowska 17;
- ▶ **Olsztyn** • Przychodnia Specjalistyczna Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18;
- ▶ **Opole** • Fundacja Rozwoju Edukacji Empatycznej, ul. Krapkowska 10;
- ▶ **Poznań** • placówka Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, ul. Żurawinowa 5/7 • siedziba Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci ze Złożoną Niepełnosprawnością „Potrafię Więcej”, ul. Rubież 46e • Centrum Inicjatyw Rodzinnych, ul. Ratajczaka 44 • Restauracja „Rusalka”, ul. Gołęcińska 27  
• Stare ZOO, ul. Zwierzyniecka 19 • Senioralny Dom Krótkiego Pobytu Fundacji PETRA senior, ul. Poznańska 19  
• Pływalnia Miejska Winogrody, os. Zwycięstwa 124 • CK ZAMEK, ul. Św. Marcin 80/82 • Nowe ZOO, ul. Krańcowa 81  
• POSiR (basen), os. Piastowskie 55 A • POSiR (basen), ul. Jana Spychalskiego 34 • MOPR Poznań, ul. Sienkiewicza 22  
• Dworzec Zachodni, ul. Dworcowa 1, przy przystanku PST (w podziemiu) • Galeria Miejska Arsenał, Stary Rynek 6;
- ▶ **Przemyśl** • Szpital Wojewódzki, ul. Monte Cassino 18;
- ▶ **Świdnik** • Ośrodek Wsparcia i Testów, ul. Norwida 4;
- ▶ **Tychy** • Bawialnia i kawiarnia „Huhu”, ul. Jana Pawła II 32;
- ▶ **Warszawa** • Fundacja Integracja, ul. Andersa 13 • Przychodnia Paley European Institute, al. Rzeczypospolitej 1 • Instytut Matki i Dziecka, ul. Kasprzaka 17 a • Muzeum POLIN, ul. Anielewicza 6 • Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, al. Solidarności 77  
• Dom Otwarty, ul. Radzywińska 123 • Galeria Północna, ul. Światowida 17; Ośrodek Rehabilitacyjny Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9A; Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, ul. Ceramiczna 9 B;
- ▶ **Wąsosze k. Konina** • Osada Janaszkowo (ośrodek rehabilitacji);
- ▶ **Wrocław** • Środowiskowy Dom Samopomocy „Ostoja”, ul. Stawowa 1A • Wrocławski Instytut Kultury, ul. Świdnicka 8 B.

**Formularz zgłoszenia komfortki, baza adresowa i więcej informacji – na Niepełnosprawni.pl**





# ELASTYCZNOŚĆ I DOSTĘPNOŚĆ

Dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością toalety stają się standardem w nowo powstających i modernizowanych budynkach. Jednak nie dla wszystkich użytkowników jest to rozwiązanie wystarczające.



**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”

**W**ażący 100 kilogramów mężczyzna z niepełnosprawnością sprzężoną, który samodzielnie korzysta z toalety i potrzebuje pieluch, senior po wylewie mający problem z nietrzymaniem moczu i kału, młoda kobieta z rdzeniowym zanikiem mięśni lub łamliwością kości – to tylko przykłady osób, które potrzebują, oprócz standardowej dostosowanej toalety, także innych udogodnień: leżanek, na których można się

przebrać, zmienić pieluchę, pieluchomajtki lub cewnik. Aby przenieść się z wózka na leżankę czy z powrotem, niezwykle pomocny jest im podnośnik, a najwygodniejszy i niezajmujący przestrzeni – podnośnik sufitowy.

## KREATOR TRENDÓW

Pressalit to światowy lider branży łazienkowej, który od 70 lat wyznacza trendy. Ważnym elementem strategii firmy jest dbałość o potrzeby różnorodnych klientów – w tym osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów.

Rozwiązaniem problemów higieniczno-pielęgnacyjnych stała się komfortka (ang. *changing places*), czyli miejsce, w którym w optymalnych warunkach można dokonać zabiegów pielęgnacyjnych i higienicznych, a czasem tylko zmienić ubranie osobie z niepełnosprawnością.



„W firmie Pressalit wierzymy, że każdy ma prawo do życia bez ograniczeń, i jesteśmy dumni, że nasze produkty trafiają do komfortek na całym świecie” – czytamy na stronie [www.pressalit.com](http://www.pressalit.com).

Jak podkreślają przedstawiciele firmy, obecność komfortki w przestrzeni publicznej to dla wielu osób ze szczególnymi potrzebami dowód poszanowania ich godności. Pozwala uniknąć krępujących sytuacji podczas przebierania się, zmiany środków chłonnych, zakładania cewnika, przyjmowania leków doodbytniczych i wielu innych czynności intymnych. Zwracają też uwagę na to, że obecność komfortek to ogromne udogodnienie dla opiekunów osób z niepełnosprawnością.

„Wiemy, że liczba osób z poważnymi niepełnosprawnościami stale rośnie. Starzenie się społeczeństwa i wydłużanie się życia oznacza, że w przyszłości znacznie więcej osób będzie potrzebować dostosowanej toalety i właśnie komfortek” – czytamy o firmie.

### PRZEPIS NA OPTYMALNĄ KOMFORTKĘ

Oto, co jest potrzebne, aby stworzyć komfortkę odpowiadającą potrzebom klientów:

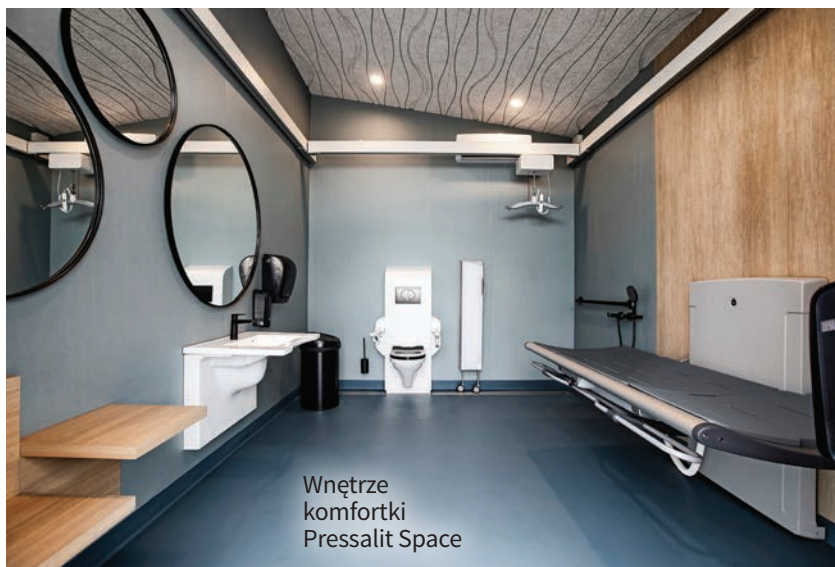
- ✓ przestronne i odpowiednio duże pomieszczenie higieniczno-sanitarne;
- ✓ optymalnie dostosowany pełen węzeł sanitarny i właściwe wyposażenie techniczne.

### Przestrzeń

Wymagania co do sprzętu, jego wielkości i usytuowania – a także powierzchni manewrowej dla osoby na wózku i opiekuna lub dwóch – oznaczają, że w komfortce musi być wystarczająco dużo miejsca. Dlatego idealna powinna mieć powierzchnię minimum 12 mkw.

### Wyposażenie

- ✓ Firma Pressalit rekomenduje **leżankę** dla osób dorosłych z regulacją wysokości, najlepiej elektrycznie, **a opcjonalnie jako łóżko prysznicowe**, dostosowane do rozmiarów i wagi osób dorosłych (oraz starszych dzieci i młodzieży), czyli o długości 190–200 cm, z możliwym obciążeniem pomiędzy 200-227 kg kg. Takie parametry powinny zapewnić bezpieczeństwo i komfort większości użytkowników.



Wnętrze  
komfortki  
Pressalit Space



Wnętrze  
komfortki  
Pressalit  
Winchester

Leżanka jest najczęściej przymocowywana do ściany i można ją w prosty sposób rozłożyć. Leżanki firmy Pressalit mają możliwość regulowania wysokości w granicach do 70 cm (od 30 cm do 100 cm). Firma dba o to, aby umożliwić korzystanie z leżanek użytkownikom samodzielny i niesamodzielny. Taka regulacja wysokości pozwala na dogodne przesiadanie się z wózka, ale jest też korzystna podczas pracy opiekunów, gdyż jako optymalna w trakcie czynności higienicznych podopiecznego nie obciąża kręgosłupa opiekuna. Leżanka powinna mieć zabezpieczenia boczne, aby osoba leżąca nie zsunęła się z niej i nie spadła.

- ✓ Niezwykle przydatnym urządzeniem są **podnośniki** umożliwiające bezpieczne przeniesienie osoby z niepełnosprawnością z wózka na leżankę i z powrotem. Mogą być sufitowe lub mobilne/jezdne – jeśli niemożliwe jest zamocowanie podnośnika na suficie.

- ✓ W optymalnie wyposażonej komfortce powinna znaleźć się też **umywalka z regulacją wysokości** (zintegrowana z lustrem), co pozwala na przykład osobom na wózkach elektrycznych na łatwy dostęp do kranu. Tak skonstruowane umywalki wyposażone są także w uchwyt z przodu.
- ✓ W miejscu, które służy do czynności pielęgnacyjnych, wskazany jest **prysznic**, doposażony w regulowane elektrycznie lub ręcznie bezpieczne siedzisko.
- ✓ Centralnie umieszczona **muszla sedesowa** powinna mieć wolne miejsce po obu stronach, ale też być odpowiednio osłonięta, aby zapewnić intymność. W spełniających najwyższe standardy komfortkach znajdują się sedesy z regulacją wysokości, które zapewniają komfortowe, samodzielne i bezpieczne korzystanie z nich przez użytkowników o indywidualnych potrzebach wynikających ze wzrostu, wagi lub rodzaju niepełnosprawności.

### Bezpieczeństwo i czystość

Do wyposażenia komfortek powinno się używać sprzętu łatwego w obsłudze i utrzymaniu czystości. Sprzyjają temu:

- ✓ podłoga antypoślizgowa;
- ✓ duży koszt na środki chłonne: pieluchy, pieluchomajtki, wkładki, podpaski, cewniki i in.;
- ✓ szeroka rolka papieru do przykrycia leżanki;
- ✓ środki pielęgnacyjne pozwalające na ochronę i pielęgnację skóry użytkownika.

### OFERTA WEDŁUG POTRZEB I BUDŻETU

Produkty i rozwiązania firmy Pressalit mają wiele funkcji i są dostępne w różnych wersjach: zarówno do stałego zamontowania na jednej wysokości, mobilne, jak też z możliwością jej regulacji. Bogata jest oferta sprzętów i akcesoriów prysznicowych,

wraz z siedziskiem o regulowanej wysokości. Dzięki temu mogą z nich korzystać osoby o różnych możliwościach motorycznych i w pomieszczeniach o niestandardowych wymiarach. **Polecamy poradnik dotyczący projektowania wnętrza**, z rysunkami i aranżacjami. Jest do pobrania na [www.pressalit.com](http://www.pressalit.com).

Pressalit ma w ofercie szeroką gamę wyposażenia toalet i komfortek, które można dobierać elastycznie do własnych warunków, potrzeb i możliwości, także finansowych. Obejmują, poza leżankami, umywalkami, sedesami, podpory uchylne, uchwyty naścienne i krzeselka kąpielowe w wyjątkowym skandynawskim designie, podkreślającym estetykę, funkcjonalność i zapewniającym łatwość utrzymania czystości produktów (w wielu kolorach i o wielu rozmiarach).

Firma zawsze dostosowuje oferowane wyposażenie do rozmiaru i stanu technicznego pomieszczenia, wymogów inwestora i możliwości budżetowych klienta. Oferta Pressalitu jest różnorodna i elastyczna także pod względem cen.

### CAŁY ŚWIAT

Produkty firmy Pressalit można znaleźć w wielu komfortkach (ang. *changing places*, niem. *Toiletten für alle*), w wielu miejscach na świecie: w budynkach administracji państwowej i samorządowej, w placówkach ochrony zdrowia i opieki społecznej – m.in. w Przytułku św. Salezego w Warszawie, szkołach i świetlicach, centrach handlowych, ośrodkach sportowych, muzeach, obiektach zabytkowych – m.in. w Zamku Królewskim na Wawelu, w parkach rozrywki – ze słynnym Legolandem na czele, na stadionach, stacjach benzynowych, dworcach i lotniskach, m.in. w: Manchesterze, Birmingham, Londynie, Pittsburghu, Stambule, Kopenhadze i Barcelonie.

## 70 lat na rynku!

Firma Pressalit jest liderem w dziedzinie wzornictwa i innowacji produktów stanowiących wyposażenie łazienek, toalet, pokoi kąpielowych i pokoi higieniczno-pielęgnacyjnych, tworząc produkty, które łączą funkcjonalność z estetyką.

Założona w 1954 r. w małym miasteczku Ry w Danii, w Jutlandii Środkowej, rozwinęła się z lokalnego producenta desek sedesowych, urządzeń i akcesoriów sanitarnych do pozycji globalnego lidera w zakresie rozwiązań łazienkowych i kuchennych.

Długa historia projektowania w firmie Pressalit rozpoczęła się od wprowadzenia na rynek pierwszej na świecie zaprojektowanej deski sedesowej. Zaowocowało to otrzymaniem kilku prestiżowych nagród, w tym Red Dot Award za atrakcyjne wizualnie,

jakościowo i funkcjonalnie deski sedesowe.

Od 1975 r. firma kładzie szczególny nacisk na dostępność produktów dla osób ze szczególnymi potrzebami. Pozostaje wierna trzem wartościom, którymi są: jakość, najwyższej klasy wzornictwo i dostępność. Dzięki temu produkty Pressalit spełniają potrzeby wymagających klientów, niezależnie od ich możliwości fizycznych. Wszystkie mają długie terminy gwarancji i zapewniony profesjonalny serwis. Znajdują się w wielu prestiżowych lokalizacjach w Polsce, są rekomendowane przez użytkowników i zbierają dobre oceny.

Warto podkreślić, że Pressalit wspiera Akcję społeczną „Przewijamy Polskę”, a w swoim kraju – kadrę narodową paralimpijczyków. ■





**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).

# ŚWIAT NA MIARĘ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

**Życie to planowanie. Planowanie kariery, ślubu, edukacji dziecka... W tym doskonałym planie na życie każdy z nas szuka jednak przestrzeni na bycie spontanicznym. To właśnie spontaniczne wyjazdy, by podziwiać wschód słońca nad morzem i imprezy do białego rana, wspominamy z rozrzwinięciem, gdy rutyna codzienności zaczyna przytłaczać. Osoby z niepełnosprawnościami mają jednak na spontaniczność ograniczoną przestrzeń.**

**T**o był kiedyś popularny mem. Nie pamiętam detali, ale grafik zaprojektował cały świat tak, by był dostępny dla osób z niepełnosprawnością. Nawet więcej: ta dostępność dyskryminowała potrzeby osób pełnosprawnych, odbierając pierwszeństwo i schody, zmuszając do czekania w kolejkach do toalety i chodzenia dłuższymi ścieżkami tam, gdzie zwykle poszliby na skróty. Ta wizja, choć nierealna, pozostała w mojej głowie.

Wielokrotnie sfrustrowana brakiem dostępności zastanawiałam się, jak wyglądałoby życie, w którym to ja – osoba na wózku – miałabym pełen szacunek i poważanie. To dla mnie budowany byłby świat, z myślą o mnie tworzone szkoły, sklepy, kina. Nie musiałabym nigdzie zgłaszać, że chcę jechać pociągiem – to pełnosprawni zgłaszaliby, że potrzebują, aby wstawić im krzesło. Wyobrażasz sobie salę kinową, w której wszystkie miejsca są dostępne dla osób na wózkach, a krzesła znajdują się tylko w dolnym rzędzie, pod samym ekranem? Ja sobie wyobrażam. I choć dostrzegam absurdalność tego pomysłu, to widzę w tym też ciekawy eksperyment myślowy. Byłby to bowiem świat, który pozwoliłby mi na spontaniczność.

Teraz nie mam na to przestrzeni. Muszę żyć według planu. Ostatnio Małgorzata Szumowska, znana działaczka na rzecz osób z niepełnosprawnością, spytała na Instagramie swoich pełnosprawnych obserwatorów, jak często sprawdzają, czy schody na ich trasie się nie... zawaliły. Chodziło o schody na peron, ale tak naprawdę pytanie dotyczy każdych schodów: do mieszkania, sklepu, przejścia podziemnego. Miejsc, do których osoba z taką niepełnosprawnością jak moja – poruszająca się na wózku elektrycznym – w żaden sposób się nie dostanie. Pytanie padło w nawiązaniu do sytuacji, gdy influencerka Anioł na Resorach trafiła na zepsutą windę na peronie, a internauci zarzucili jej, że nie sprawdziła wcześniej w sieci informacji o dostępności. Owszem, była taka informacja, ale mnie – osobie z wykształceniem informatycznym –

znalezienie jej na stronie co chwilę się wieszającej (wersja mobilna) zajęło kilkanaście minut – nie mówiąc o tym, że winda mogła zepsuć się zaledwie kilka minut przed przybyciem użytkowniczką (co mnie przytrafiło się rok temu w Łodzi).

Poweliłam pytanie o zarwane schody w swoich mediach społecznościowych i choć pojawiło się trochę wsparcia, to spotkałam się także z oburzeniem. I to głównie osób z niepełnosprawnościami. Łatwo nazwać człowieka roszczeniowym, gdy oczekuje pełnego dostępu do infrastruktury... Gdy oczekuje, że będzie miał takie same prawa jak wszyscy inni.

To oczywiste, że ani ja, ani Małgorzata nie ruszymy z trotylem, by wysadzać schody na dworcach. Ale taki eksperyment myślowy jest doskonałą ilustracją tego, jak wiele rzeczy my, osoby z niepełnosprawnościami, musimy planować. I jak wielu z nas uważa, że to jest OK, bo wychowywani na hasłach: „Teraz jest lepiej, kiedyś było gorzej; ciesz się, że masz dostępność; co z tego, że kiepską, ale jest”, zapominają widzieć w sobie pełnoprawnego obywatela, równego osobom pełnosprawnym w ich prawach, a co się z tym wiąże, mającego prawo do korzystania z publicznej infrastruktury: toalet, wind, sal kinowych. Będąc pełnoprawnym obywatelem, nie powinniśmy mieć obowiązku sprawdzania, czy miejsce jest dostępne bądź czy nie nastąpiła tam awaria, gdyż dobrze zaprojektowany peron miałby awaryjną windę, awaryjne przejście bądź inne udogodnienie, które nie odbierałoby nam praw zapisanych w konstytucji.

Niech każdy wyobrazi sobie raz jeszcze świat, o którym wspominam na początku: w pełni dostępny, ignorujący wygodę osób pełnosprawnych. Pomijając trudność projektową, jestem pewna, że nie przetrwałby nawet miesiąca. Bo ludzie pełnosprawni, będąc dyskryminowani, potrafią się wkurzyć, zjednoczyć i zaważczyć o swój komfort. Niejednokrotnie to udowodnili, organizując ogólnopolskie protesty.

A my piszemy sobie wzajemnie, że jesteśmy roszczeniowi, bo czegoś nie sprawdziliśmy. Może to nie roszczeniowość, tylko to chęć normalnego życia? ■

# WAŻNE, ŻEBY BYŁY

**Pomarańczowa leżanka, podnośnik, kosz na śmieci, podkłady toaletowe... – takie wyposażenie znalazło się w jednej z szatni na warszawskim Torwarze podczas przymiarek strojów reprezentacji paralimpijskiej przed wylotem do Paryża. Plenerowa komfortka Integracji towarzyszyła sportowcom na ich życzenie.**



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

**N**ie wyobrażałam sobie, że mogłoby jej nie być. Powinna być dostępna podczas każdego wydarzenia, w którym biorą udział zawodnicy boccii – powiedział Mieczysław Nowak, trener boccii i koordynator polskiej reprezentacji na igrzyskach paralimpijskich w Paryżu.

## ZACHWYCIŁA SPORTOWCÓW, ALE...

– Komfortka to coś bardzo potrzebnego osobom z niepełnosprawnością, zwłaszcza tym, które do przebrania się muszą się położyć i korzystają przy tym z podnośnika. To miłe zaskoczenie, że zadbano o nią właśnie w dniu przymiarek – powiedział Damian Iskrzycki, reprezentant boccii na igrzyskach paralimpijskich w Paryżu.

Jednak mimo zachwytów nikt nie zdecydował się na jej wykorzystanie zgodnie z przeznaczeniem. Ułatwiła odkładanie ubrań, rozłożenie rzeczy, ale nie posłużyła do celów higienicznych. Podnośnik również nie został wykorzystany. Ten stan rzeczy nie jest jednak dowodem na poparcie częstego tłumaczenia organizatorów imprez czy właścicieli biznesów, że takie wyposażenie nie jest potrzebne. Przyczyna jej niewykorzystania leży gdzie indziej.

Komfortki nadal nie są rozwiązaniem powszechnym. Nowe Prawo budowlane i coraz większa świadomość społeczna w przyszłości doprowadzą do zmiany. Na razie jednak osoby z niepełnosprawnością, by nie zastanawiać się, czy komfortka na pewno będzie, czy będzie można z niej skorzystać bez umówienia się, czy będzie oznakowana i odpowiednio wyposażona, zakładają, że... jej nie będzie, a nawet że toaleta dla osób z niepełnosprawnością nie będzie dostępna. Nadal więc ograniczają jedzenie i picie w dniu podróży, by w czasie imprezy w ogóle nie korzystać z toalety.

Zawodnicy boccii są przygotowani na wszystko. Na zawody zabierają podnośnik, klocki do podnoszenia hotelowych łóżek i narzędzia do zdemontowania, a następnie ponownego zamontowania drzwi do łazienki. Nie sprzeciwiają się, gdy trzeba wjechać na wyższe piętro windą towarową i gdy cała reprezentacja musi korzystać

z jednej łazienki, bo tylko ona umożliwia wjechanie do środka wózkiem.

Na Torwarze wystąpił jeszcze jeden powód niekorzystania z komfortki. Została bowiem umieszczona bezpośrednio w szatni. Takie rozwiązanie miało tę zaletę, że nie brakowało miejsca do manewrowania wózkiem i było zintegrowane z dostępem do szafek i ławek. Jednak gdy na przymiarki przyjechało więcej zawodników, a wszystkie przebieralnie zostały zajęte, szatnia z komfortką stała się ogólnodostępna, a niczym nieprzegrodzona część widoczna po otwarciu drzwi nie zapewniała intymności niezbędnej podczas zmiany środków higieny osobistej.

## SKĄD WZIĄĆ PLENEROWE KOMFORTKI?

Wypożyczanie komfortek na czas trwania imprez staje się coraz popularniejsze. Informacja o tym, że komfortka plenerowa powinna być na każdej imprezie masowej – podobnie jak toalety – powoli pojawia się w świadomości organizatorów. Komfortkę plenerową można wypożyczyć m.in. w Lublinie ([www.lfoon.pl](http://www.lfoon.pl)). Wystarczy zadzwonić do Lubelskiego Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki, by po podpisaniu umowy zaoferować uczestnikom swojego wydarzenia namiot, składaną leżankę, składany stolik, umywalkę, kosz na śmieci, a także podnośnik jezdny dla tych, którzy potwierdzą umiejętność korzystania z tego urządzenia.

Lubelska komfortka jest wypożyczana nieodpłatnie i pojawiła się już na kilku piknikach organizacji pozarządowych oraz urzędu marszałkowskiego.

Pożyczyć komfortkę można również w Chetmie, i to nie od fundacji czy stowarzyszenia, a od Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (**kontakt: Informacje o komfortce – Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie; moprchelm.pl**). To pierwsza miejska komfortka plenerowa w regionie. Jest bogato wyposażona i także bezpłatna. Miejską komfortką mogą się pochwalić także mieszkańcy Tarnowskich Gór (**kontakt: j.kapa@tarnowskiegory.pl, tel.: 787 325 991**).

Ale to zaledwie kilka przykładów.

## JAK SIĘ O NICH DOWIEDZIEĆ?

O komfortkę warto pytać organizatorów wydarzeń i domagać się jej wszędzie tam, gdzie jest oczekiwana. Kibice sportowi poruszający się na wózku na pewno





Komfortka plenerowa – wypożyczona dzięki uprzejmości Integracji – pojawiła się na warszawskim Torwarze na wyraźne życzenie zawodników

Podczas finału Supercupu UEFA w Warszawie, czyli meczu Realu Madryt z Atalantą Bergamo, 56 tys. widzów śledziło udany debiut Kyliana Mbappe w królewskich barwach. Mecz zakończył się wynikiem 2:0, a Francuz przyczynił się do niego, strzelając w 68. minucie drugiego gola tego spotkania.

To wiedzą wszyscy zainteresowani piłką nożną. Mniej wiedzą o komfortce na Stadionie Narodowym. Poszukiwał jej Bartek Tarnowski z redakcji magazynu „Kontakt”. Zgodnie z jego relacją zamieszczoną w mediach społecznościowych, stadionowa komfortka jest piękna, przestronna i nowoczesna. Znajdują się w niej i wąż sanitarny, i regulowana, łatwa w obsłudze leżanka.

Zabrakło jednak jej oznaczenia na drzwiach i może dlatego wiedzy o tym, że istnieje, nie mieli nawet stewardzi wyznaczeni do obsługi kibiców z niepełnosprawnością. Lokalizacja komfortki (po lewej stronie wind) nie została oznaczona na żadnej mapce ani w informacjach dla uczestników imprezy. Bartek Tarnowski dowiedział się, jak znaleźć to pomieszczenie, po kontakcie z koordynatorem dostępności stadionu.

– *Myszę, że każda osoba z niepełnosprawnością chciałaby się po prostu na takim wydarzeniu pojawić spontanicznie, bez większych przygotowań, zapowiadania swojego przybycia i mieć pewność, że będzie mogła skorzystać z toalety* – stwierdza Bartek Tarnowski.

Zatem zgłaszajcie adresy miejsc z komfortkami stacjonarnymi w różnych obiektach, ale też kontakty do instytucji, w których można komfortkę wypożyczyć. Piszcie na adres: **przewijamypolske@integracja.org**. Adresy komfortek już istniejących znajdziecie na portalu **Niepełnosprawni.pl**. ■



# WSZĘDZIE TE SCHODY



**MICHAŁ CICHY** jest pisarzem, autorem książek *Zawsze jest dzisiaj*, *Pozwól rzecze płynąć* i *Do syta*, laureatem Nagrody Literackiej GDYNIA. Píše piosenki. Prowadzi – na żywo i na Zoomie – grupę Medytacja Dnia Codziennego. Mieszka na Ochocie w Warszawie

## **Michał Cichy: Jaka jest historia Twojego życia z niepełnosprawnością?**

**Jarostaw Pałka:** Miałem niepełnosprawną siostrę, Anię, o 12 lat starszą, która była dla mnie najbliższą osobą. Zmarła pięć lat temu. Chorowaliśmy oboje na dystrofię mięśniową, postępujący zanik mięśni w postaci obręczowo-kończynowej. Gdy byłem młody, to się mówiło, że chłopcy z dystrofią, ale w innej, poważniejszej postaci, nie dożywają do 30. roku życia. Ja mam 51 lat. W podstawówce chodziłem, biegałem, ale już wtedy wyniki na 100 metrów czy w skoku w dal miałem bardzo słabe.

Nie pamiętam, by ktoś mi powiedział, że jestem chory, ale moja siostra była chora i widziałem, że ma problemy z chodzeniem czy wstawaniem. A potem uczyłem się w liceum im. Jana Zamoyskiego w Zamościu, w budynku dawnej Akademii Zamojskiej, gdzie co rano trzeba było wejść po schodach na pierwsze piętro. Już wtedy musiałem trzymać się poręczy. Długo chciałem być taki sam jak pełni sprawni znajomi. Nie rozmawiałem z nikim o chorobie. Nie wiem, czy zaprzeczałem, że ta choroba jest, czy chciałem jak najdalej ją odsunąć. Długo nie akceptowałem swojej niepełnosprawności.

W 1992 r. przyjechałem na studia do Warszawy, na historię. Moja siostra została w Zamościu z rodzicami, a ja chciałem żyć normalnie, mieć wykształcenie, pracę, dom i bliskich wokół.

Mieszkałem w akademiku na Kickiego na III piętrze i musiałem wchodzić po schodach. Starłem się wchodzić, kiedy nikt nie widział. Do tramwaju wszyscy wsiadali na przystanku na Waszyngtona, a wtedy były te tramwaje z wysokimi schodami, więc ja szedłem wcześniej na pętlę na Wiatraczną i tam wsiadałem, żeby inni nie widzieli. Wsiadanie było już łatwiejsze.

Chciałem jak inni bawić się, pić tak samo jak oni. Zaczęłem palić papierosy, żeby być trochę podobnym do studentów zdrowych, niezależnych i silnych.

Większość zajęć odbywała się w budynku na Krakowskim Przedmieściu na III piętrze. I ja ciągnąłem się po tych schodach, przychodziłem pół godziny, godzinę przed zajęciami, żeby też jak najmniej osób widziało, jak się wspinałem po schodach, łąpiąc się za poręcz.

Chciałem zostać w Warszawie po studiach i być niezależny od rodziców. Najpierw to było mieszkanie wynajmowane z przyjaciółmi, potem rodzice i siostra mi pomogli i kupiliśmy mieszkanie w TBS-ie.

Skończyłem studia w 1999 r. i zacząłem szukać pracy, która byłaby dostępna dla osoby z niepełnosprawnością. Więc najpierw marketing, call center, potem pracowałem w dziale obsługi klienta w firmie ubezpieczeniowej. Kiedy mnie stamtąd zwolnili, ktoś z moich znajomych powiedział: „Może byś zakręcił się wokół doktoratu?”. A ja zawsze interesowałem się historią wojskowości, magisterium pisałem u prof. Jerzego Poksińskiego, o gen. Stefanie Mossorze, o jego służbie przed 1939 r. i jego sztuce wojennej. Profesor zmarł przedwcześnie. Koledzy namówili mnie, żebym poszedł do prof. Pawła Wieczorkiewicza, i postanowiłem zrobić doktorat o całej biografii gen. Mossora. Prof. Wieczorkiewicz mnie przyjął i nawet wysłał swojego doktoranta, żeby mi pomagał.

Mój pierwszy wózek pojawił się w latach 90., na studiach. Wypożyczyłem go na miesiąc i pojechaliśmy z przyjaciółmi do Wiednia, Monachium i Pragi.

## **Poczułeś różnicę między dostępnością w Austrii i Niemczech a tą w Polsce?**

Tak, najbardziej uderzające to było na stadionach. Jestem kibicem. Najpierw był Hetman Zamość, potem Widzew Łódź, który grał najlepiej w lidze, a tam byli Boniek, Smolarek, Młynarczyk, Wójcicki. Grali supermecze z Juventusem na przykład. A potem zacząłem chodzić na mecze w Warszawie, na Legię i Polonię. Ich stadiony były zupełnie niedostosowane, osoby na wózkach siedziały na murawie, przy ławce rezerwowych. Dla mnie ogromnym szokiem było to, kiedy pojechałem z przyjacielem w 2006 r. na mistrzostwa świata do Niemiec, na mecz Polska–Ekwador, który przegraliśmy 2:0, i zobaczyłem tam stadion doskonale przystosowany, na którym nie było żadnego problemu z wjazdem, i miejsce dla osoby z niepełno-





Z podróży  
do Włoch

### **Jarosław Pałka**

– doktor historii, pracuje w Archiwum Historii Mówionej Domu Spotkań z Historią i Ośrodka KARTA w Warszawie, koordynuje projekty związane z historią mówioną, nagrywa wywiady biograficzne; współautor serwisu Relacjebiograficzne.pl. Ponadto zajmuje się historią Ludowego Wojska Polskiego. Autor i współautor książek *Generał Stefan Mossor (1896–1957)*. *Biografia wojskowa* (2009, Nagroda im. Prof. Tomasza Strzembosza), *Polskie wojska operacyjne w Układzie Warszawskim* (2022), *Żołnierze generała Maczka. Doświadczenie i pamięć wojny* (2013), *Michał Żymierski 1890–1989* (2015, Nagroda Klio) oraz *Żołnierze Ludowego Wojska Polskiego. Historie mówione* (2018).





sprawnością na pięknym balkonie. Byłem tam pełnoprawnym uczestnikiem wydarzenia, przepuszczali mnie, nie stałem w kolejce. Kurczę, ten stadion został zrobiony też dla mnie, miałem tam wygodnie, były toalety dla niepełnosprawnych.

W Polsce dzięki Euro w 2012 r. zaczęto budować prawdziwie dostępne stadiony. Teraz to nic dziwnego, że na meczach Legii jest 100 niepełnosprawnych na wózkach. Mamy w zasadzie jeden poziom, ale tam stoją też pełnosprawni, więc jesteśmy razem.

**To jest ważne, żeby człowiek z niepełnosprawnością był otoczony ludźmi pełnosprawnymi?**

Żeby nie było różnicy między nami. Naprawdę niewiele potrzeba, żeby nie było schodów, a były podjazdy czy windy. Dodatkowo bardzo ważne jest to, że mogę wejść z opiekunem. Gdy mam bilet, to zawsze z osobą towarzyszącą.

Długo musiałem o to walczyć, jeśli chodzi o koncerty. To niesprawiedliwe, że muszę kupić drugi bilet dla osoby towarzyszącej, bo przecież to nie mój wybór, że muszę iść z kimś.

**Czy nawiązałeś wtedy kontakty z ludźmi z niepełnosprawnością?**

Długo czas było mi trudno, ale teraz już mam takich przyjaciół, i to wielka wartość, że są obok osoby, które współdoświadczają z tobą. Widzisz, że niepełnosprawni mogą robić rzeczy, które bałeś się zrobić. To bardzo pomaga, uskrzydla.

**Polecałeś do Egiptu w gronie ludzi z niepełnosprawnością.**

Z podróży po Norwegii



Dużo jeżdżę, najczęściej z moją partnerką Agnieszką. Agnieszka była kiedyś moją rehabilitantką. W 2006 r. przyszła do mnie z Towarzystwa Zwalczenia Chorób Mięśni. I potem już poszło szybko. Zostaliśmy parą i jesteśmy razem 18 lat, chociaż mieszkamy osobno. Agnieszka to moja najbliższa rodzina, bo rodzice i siostra już zmarli.

Powiem może, jak jeździmy. Bierzymy składany podnośnik, który waży 30 kg, i Agnieszka niestety musi go tachać. Rozkładamy go potem w łazience czy przy łóżku, bo mnie od kilku dobrych lat trzeba przenosić z wózka na łóżko czy z wózka na toaletę.

Postanowiliśmy, że wybierzemy się na wycieczkę z niepełnosprawnymi, zorganizowaną przez Stowarzyszenie Nautica. Oni organizują nurkowania dla osób z niepełnosprawnością. Gdy miałem jeszcze trochę więcej siły (to był 2007–2008 r.), nurkowałem z nimi w Chorwacji czy Egipcie. To wspaniałe doświadczenie, gdy schodzi się na 18 metrów i ogląda świat podwodny. Wiedziałem, że oni organizują też wyjazdy podróżnicze z niepełnosprawnymi. I w lutym poleciliśmy do Kairu, a potem na wyprawę wzdłuż Nilu. Zobaczyliśmy Luksor, Karnak, Asuan, Abu Simbel, miejsca ikoniczne dla kultury starożytnego Egiptu. To był 10-dniowy wyjazd, bardzo trudny fizycznie, bo tam nic nie jest dostosowane, ale zawsze było trzech panów, Nubijczyków, którzy mnie brali na płachtę, wnosili do autobusu i usadzali na fotelu. Mieszkaliśmy na wyspie, a przy śniadaniu siedzieliśmy dosłownie nad Nilem. Kwatery też były zupełnie nieprzystosowane, więc oni wynosili mnie na toaletę, na łóżko. To była duża, skomplikowana wyprawa. Za rok planujemy polecieć na Islandię.

**Skoro mieszkacie z Agnieszką osobno, to jak funkcjonujesz w domu?**

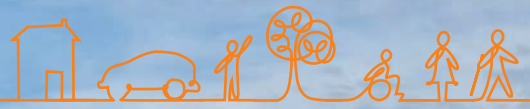
Problem w tym, że to jest choroba postępująca. Na początku nie jesteś w stanie biegać, potem chodzisz po schodach, potem wstawać z łóżka czy krzesła, później chodzić, przesiadać się czy wykapać, a wreszcie okazuje się, że masz problem nawet z przekręceniem się na łóżku.

Przez 13 lat mieszkalem z moim przyjacielem. Mam sufitowy podnośnik, na którym mnie się podwiesza i sterując pilotem, można przewieźć z łóżka na wózek, z wózka na toaletę i z powrotem. Mam łóżko sterowane elektrycznie, w którym można zmienić wysokość, więc łatwiej mnie przesadzać czy pomóc mi się przekręcić.

**Czy na podnośnik dostałeś dofinansowanie?**

Na podnośnik sufitowy było chyba 80 proc. dofinansowania. Z wózkiem było trudniej. Na wózek ręczny dostałem sporo, ale na dostawkę – pilota, napęd, baterię, która kosztuje 28 tys. zł – już tylko 8 tys. zł. Oczywiście jesteśmy państwem coraz bogatszym i generalnie te fundusze się zmieniają na lepsze. W tym roku weszło w życie świadczenie wspomagające,





które mocno ułatwi życie osobom niepełnosprawnym.

Dostajesz pieniądze, ale później jednak radzisz sobie sam. Musisz sam znaleźć sobie na rynku opiekę. Mieszkalem z przyjacielem, ale on w pewnym momencie uznał, że już nie daje rady z pomocą w takim zakresie, w jakim było mi to potrzebne. Od pięciu lat mieszkam z opiekunką z Ukrainy.

Idealnie – to powinna być instytucja, która pomagałaby w zapewnieniu kogoś takiego.

Niełatwo znaleźć odpowiednią osobę. Często to są sytuacje trudne, toaleta, przebieganie. A poza tym nie mogę mojej opiekunce zapewnić opłaty za 24 godziny na dobę, 5 czy 6 tys. zł miesięcznie.

### **A co wtedy, gdy opiekunka ma wychodne, a ty potrzebujesz skorzystać z toalety?**

Co wtedy? Telefon do sąsiadów i przyjaciół. Mężczyźni mają łatwiej, zawsze mam ze sobą kaczkę, nie muszę się przesiadać.

### **Koordynujesz projekty w Archiwum Historii Mówionej w Domu Spotkań z Historią, znalazłeś pracę w zawodzie historyka...**

W latach 90. trudno mi było wyobrazić sobie, że będę historykiem, bo wszędzie były te schody. Potem przyjaciele namówili mnie na doktorat. Zaczęłam chodzić do Ośrodka Karta, gdzie jest spuścizna po zmarłym prof. Poksińskim. Tam też wchodziło się po czterech schodach. I w 2003 czy 2004 r. jeszcze powolutku wchodziłem, gdy ktoś mi pomagał. Byli tam życzliwi ludzie, dla których to, że jestem osobą z niepełnosprawnością, nie stanowiło problemu. Udało mi się tam znaleźć pracę na pół etatu. A potem z inicjatywy Karty powstał Dom Spotkań z Historią, i też mi zaproponowano pracę. Tam zrobiłem doktorat.

W dziale Archiwum Historii Mówionej pracowałem z transkrypcjami, przesłuchiwałem nagrania, a potem się okazało, że może i ja mógłbym coś nagrywać. Problem był jednak taki, że nagrywaliśmy w domach, u ludzi, u których najczęściej były schody. Ale pomagali mi przyjaciele z pracy, którzy wnosili mnie do mieszkań.

Mogłem chodzić do świadków historii, mogłem tę historię poznawać z pierwszej ręki, taką bardzo indywidualną, pełną emocji i osobistych przeżyć. Pierwszy wywiad, który nagrałem, był w Łomży. Pojechaliśmy nagrywać Polaków, którzy pracowali przymusowo dla III Rzeszy. To był 2004 r.

### **Ile zrobisz wywiadów?**

Co najmniej 250, ale wywiad to nie jest jedno spotkanie. Średnio trwa 3 do 5 godzin, ale mam też takie, które trwają 10 albo 12 godzin. To jest pełna biografia, podróż przez życie moich rozmówców. Rozmawiamy o domu rodzinnym, o tym, gdzie się wychowywali, a także co się działo u nich po wojnie. I to są bardzo



Dr Jarosław Pałka podczas nagrania historii mówionej

Fot. Archiwum prywatne, Dominik Czapigo

często niezwykle ciekawe opowieści. Teraz mamy profesjonalne studio. Wczoraj nagrywałem relację z powstanką warszawską, która ma 94 lata, a kilka dni temu z opozycjonistą w czasach PRL-u.

Udało mi się wydać biografię gen. Mossora, byłem współautorem biografii marszałka Michała Roli-Żymierskiego i dwóch książek opartych na relacjach żołnierzy gen. Maczka i żołnierzy Ludowego Wojska Polskiego. Napisałem książkę o Ludowym Wojsku Polskim w Układzie Warszawskim.

### **Jak oceniasz zmiany w dostępności w Polsce od przełomu 1989 r.?**

Zmiany są kolosalne. Komunikacja miejska w Warszawie jest niezwykle dostępna. Wszystkie stadiony, ale też w dużym stopniu teatry, koncerty, muzea są dostępne. Z muzeami czasem walczę, przekonuję, że muszę być z opiekunem. W muzeach we Włoszech czy Hiszpanii to rzecz normalna, że wchodzę z osobą towarzyszącą, i to najczęściej za darmo, i bez kolejki. U nas zwykle jest tak, że bilet normalny kosztuje 30 zł, a ja muszę kupić dwa ulgowe po 20 zł. Pisałem maile, ale ministerstwo odpowiedziało, że każde muzeum rządzi się swoimi prawami i że oni nie mogą niczego zmienić.

Teraz szukam dostępnego stomatologa, który miałby podnośnik, dzięki czemu będzie można mnie przesadzić z wózka na fotel stomatologiczny. Widziałem, że kobiety miały bardzo prężną akcję, w której walczyły o to, żeby dostosowane były gabinety ginekologiczne, z podnośnikiem włącznie.

### **Zetknąłeś się z tak zwanymi komfortkami?**

Pierwszy raz zetknąłem się z komfortką w Londynie w 2019 r. Miała leżankę i podnośnik sufitowy. Pojechaliśmy wtedy na Wimbledon oglądać tenis. Dali nam kluczyk, którym mogliśmy otworzyć każdą toaletę dla osoby z niepełnosprawnością w Londynie. Tak jest też w Niemczech. Fajnie by było, gdyby pojawił się uniwersalny klucz dla nas w całej Unii Europejskiej. ■





**Ilona Berezowska**  
dziennikarka społeczna  
i sportowa, korespondentka  
Igrzysk Paraolimpijskich  
w Pjongczangu, Rio de Janeiro,  
Tokio i Paryżu, zdobywczyni  
Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej,  
wyróżniona w konkursie „Lodołamacze”

# PARYŻ SPŁASZCZA RÓŻNICE

**Paryż, miasto tegorocznych igrzysk paralimpijskich, zmienia się w dynamicznym tempie, usuwa bariery architektoniczne, przebudowuje transport miejski, doposaża budynki i poszerza ulice. Dostępność była tematem chętnie poruszonym podczas zawodów.**

**D**ostępne są obiekty paralimpijskie oraz miejsca treningowe. Dumą władz miejskich jest basen w 20. dzielnicy, który został przebudowany przed zawodami, i klub bokserski Max-Rousié. To tu ćwiczyli bokserzy przed olimpiadą. Dostępne są autobusy i część przystanków. Dostępne są tramwaje i drogi rowerowe. Wyznaczono także miejsca parkingowe dla samochodów osób z niepełnosprawnością. Do obiektów sportowych, nawet tych tymczasowych, dodano rampy i miejsca dla kibiców na wózkach. Ambitne plany mówią, że za 10 lat dostępne będzie paryskie metro, znane ze swojej niedostępności. Turyści z walizkami mają temat na wiele instagramowych rolek po tym, jak próbują przenosić bagaż przez barierki na stacjach, a potem idą po niezliczonych schodach i brukowanych ulicach. Na ścianach budynków



wiszą oznaczenia dla osób słabowidzących, obniżone są wjazdy na przejścia dla pieszych.

## SZERZEJ NIŻ GDZIE INDZIEJ

Mobilizację do zmian widać na każdym kroku. Dostępność to plan i ambicja burmistrzini miasta. Jednostki budżetowe dwoją się i troją, by sprostać wymogom dostępności, tyle że często oznacza ona coś innego, niż mogłoby się wydawać. Dostępność wymieniana jest w jednym ciągu i z miastem otwartym, przyjaznym, włączającym, i innowacyjnym, ale pod tymi hasłami kryją się inwestycje nastawione na niskoemisyjność, oszczędność wody, ograniczenie produkowania śmieci. Ważne jest również kierowanie oferty miejskiej do kobiet, mniejszości narodowych, religijnych. Przymiotnik „dostępny” w domyśle oznacza tu także otwartość na społeczność LGBT+, a „włączający” to nastawiony na spłaszczanie różnic społecznych. Stąd obiekty wskazywane jako dostępne czasem spełniają tylko podstawowe normy.

## SPORT DLA KAŻDEGO CHĘTNEGO

Spuścizna, jaką ma pozostawić po sobie paralimpiada, to zamiłowanie do aktywnego stylu życia i sport dostępny dla wszystkich chętnych. Dyscypliny





paralimpijskie w 40 klubach sportowych, dofinansowanie kampanii społecznych takich jak „30 minut aktywności”, skierowanej do dzieci w wieku od 6 do 11 lat – to tylko kilka przykładów tego, że miasto stawia na aktywność fizyczną. W ramach zmian przed paralimpiadą 1000 osób z niepełnosprawnością znalazło różne rodzaje wsparcia w dostępie do uprawiania sportu. Sukcesem okazały się działania skierowane do paryskich seniorów, z których ponad 800 wzięło udział w zajęciach sportowych.

## INNE WYDARZENIA

W całym mieście toczyły się imprezy towarzyszące. Osoby pełnosprawne grały w rugby na wózkach, kobiety chodziły na darmowe zajęcia boksu i fitnessu, młodzież i całe rodziny próbowały różnych dyscyplin w swoich dzielnicach. Zainteresowanie uprawianiem sportu miały też podnieść inicjatywy bezpośrednio związane z igrzyskami. Przez 18. dzielnicę, gdzie młodzi ludzie o korzeniach w krajach Maghrebu, nie zawsze znajdowali dla siebie ofertę, ogień paralimpijski niósł Jackie Chan, popularny i bardzo lubiany przez francuską młodzież aktor. Tu też powstało nietypowe boisko do koszykówki. Jego nawierzchnię stanowi mural autorstwa artystki spoza Paryża, Elki, która swoją pracą przedstawiającą głowę Afrykanki wyszła naprzeciw potrzebom miejscowej społeczności. Przy czym boisko nie jest dostępne dla graczy z niepełnosprawnością. Sportowa oferta i programy społeczne objęły cały kraj.

## SŁUŻBY W SŁUŻBIE

Miejska policja w Paryżu została przeszkolona, by interweniować w sprawach osób z niepełnosprawnością, informować o miejscach dostępnych, o wyborze właściwej drogi. Podobną funkcję pełnią aplikacje pozwalające zaplanować trasę z ominięciem przeszkód drogowych i urządzenie, które umożliwi głosową komunikację z sygnalizacją miejską. Trudno nie zauważyć wielkiej chęci zmian, ale nie wszystko wygląda idealnie.

## BARIERY TRZYMAJĄ SIĘ MOCNO...

Podczas trwania paralimpiady do biura prasowego prowadziła ścieżka możliwa do pokonania wózkami. Windy i platformy pomagały dotrzeć do miejsc dla kibiców z niepełnosprawnością. Jednak dziennikarz na wózkach, dziennikarka – ortodoksyjna muzulmanka z zaburzeniem równowagi, dziennikarz z nadwagą, dziennikarz z uszkodzonym kręgosłupem i koniecznością wniesienia wielu kilogramów sprzętu – to zapomniane elementy paralimpijskiej układanki. W Grand Palais, gdzie odbywała się szermierka, droga do strefy wywiadów została poprowadzona schodami. Ich obejście i skorzystanie z pochylni dla zawodników wymagało zgody kilku osób.

Większość (90 proc.) szkół jest otwarta na uczniów ze specjalnymi potrzebami. W jednej z nich kłamki w drzwiach zawieszono wyjątkowo wysoko, by dzieci

nie otworzyły przypadkowo wyjść do garażu. Nikt nie przewidział, że tych drzwi nie otworzy także rodzic poruszający się na wózku. W budynku basenu, który ma stanowić przykład nowego myślenia o dostępności, w toaletach nie ma uchwytów. Umywalka jest zbyt mała, by mogły z niej korzystać osoby na wózkach bez ryzyka zamoczenia ubrań podczas mycia rąk.

## KOMFORTEK BRAK... ALE JEST SOLIDARNOŚĆ

W żadnym z 17 odnowionych obiektów nie ma komfortki. Przeszkolony do informowania o dostępnych miejscach oddział policji miejskiej nie ma w swojej bazie komfortki. To jeszcze nie ten etap rozwoju Paryża.

Skończyły się wakacje. Dzieci wróciły do szkoły, paryżanie do pracy. Na ulicę ponownie wyszli street-workerzy, na swoje stałe miejscówki wracają osoby bez stałego miejsca zamieszkania. Po sierpniowej przerwie pełną parą działają wydawki posiłków.

Paryż nie jest jeszcze miastem przyjaznym osobom z niepełnosprawnością, ale na pewno staje się miastem solidarności społecznej. Do „Fabryki Solidarności” (La Fabrique de la Solidarité), miejskiej organizacji wolontariuszki, zgłaszają się mieszkańcy miasta, którzy chcą pomagać innym, ale nie wiedzą jak. W pięknym budynku starego ratusza 2. dzielnicy mogą liczyć na szkolenie i informację o sąsiadach, którym przydałaby się ich pomoc. Osoby z niepełnosprawnością mogą się tu dowiedzieć, na jaką pomoc mogą liczyć, a czasem zapoznać z najnowszymi innowacjami ułatwiającymi im samodzielność. We Francji istnieje system dofinansowania takich zakupów, ale nie pokrywa 100 proc. wydatków.

## JAKIE KORZYŚCI Z IGRZYSK?

Co z tych wszystkich działań zostanie po paralimpiadzie? Aż 2,5 mln sprzedanych biletów, żywiotywy doping, odkrycie nowych gwiazd paraspordu na pewno poprawią pozycję osób z niepełnosprawnością w społeczeństwie francuskim, ale dostęp do budynków użyteczności publicznej, więcej inicjatyw włączających i kilometry dostępnego metra mogą nie wytrzymać zderzenia z miejskim i krajowym budżetem. Lokalne gazety już teraz piszą o tym, że zmiany przyspieszyły, ale budżet na 2025 r. wymaga cudu, jeśli ma się utrzymać skala wydatków.

Paryżanie porównują paralimpiadę do ubiegłorocznego pucharu rugby. Wtedy miasto odwiedziło 420 tys. osób. Odwiedzający spędzili w mieście średnio 10 dni, zostawiając swoje pieniądze w sklepach, restauracjach i hotelach. Zadowolone z pobytu zadeklarowali niemal wszyscy uczestnicy imprezy, a 80 proc. z nich zapewniło, że wróci do Paryża.

\*\*\*

My też wrócimy, by sprawdzić dostępność i możliwości uprawiania sportu przez osoby z niepełnosprawnością oraz stopień realizacji obietnic o zmianach w mieście. ■

# TEJ REPRESENTACJI NIC NIE ZASKOCZY



**Ilona Berezowska**

dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro, Tokio i Paryżu, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie „Lodołamacze”

**Paralimpiada w Paryżu była dla bocci historycznym wydarzeniem. Polacy zegrali w nią po raz pierwszy na paraolimpijskich igrzyskach i był to debiut udany. Damian Iskrzycki zajął IV miejsce po emocjonującym, wyrównanym pojedynku z Grekiem Polychronidisem. „Wszystko rozbiło się o jedną, źle wymierzoną bilę, która poleciała za daleko” – powiedział trener Mieczysław Nowak tuż po meczu. „No, nie szło mi w dogrywce” – dodał rozczarowany zawodnik, do którego długo nie docierało, że jest w finałowej czwórce najlepszych zawodników na świecie. Sukces odniosła także Edyta Owczarz, która dotarła do ćwierćfinału. Mieczysław Nowak, trener kadry nie krył wzruszenia: „To był wyjątkowy mecz, wspaniały debiut. Tak niewiele zabrakło do medalu”. Dał się nam namówić na wspomnienia i opowiedział o drodze, jaką przeszła boccia do paraolimpijskiego debiutu. Wszystko zaczęło się w latach 90. XX w...**

**Ilona Berezowska: Przyznam się, że przygotowanie do tej rozmowy nie było proste. Nigdzie nie ma o Tobie informacji. Czy Ty jesteś szpiegiem?**

**Mieczysław Nowak:** Może szpiegiem nie, ale nie jestem też osobą medialną. Staram się unikać wszelkiego rozgłosu, i rzeczywiście nie ma o mnie żadnych informacji.

## **Czyli to Twój pierwszy wywiad?**

Na to wychodzi. Były wcześniej jakieś wypowiedzi, sprawozdania z zawodów. Mówiłem o wynikach, o zawodnikach, ale wywiadu o sobie udzielałem po raz pierwszy.

## **Jakie były Twoje sportowe początki? Jaką dyscyplinę uprawiałeś, zanim zostałeś trenerem bocci?**

Sport uprawiałem i uprawiam amatorsko. Zawsze byłem aktywny fizycznie. Najwięcej czasu poświęciłem kręglom klasycznym. To nie to samo, co popularny bowling. Wprawdzie wizualnie te dwie dyscypliny są do siebie podobne, ale kule klasyczne są mniejsze i nie mają otworów na palce. W bowlingu mamy dziesięć kręgli, w kręglach klasycznych – dziewięć. I trochę inny jest system rozgrywek. Są tu rzuty pełne i zbierane.

## **Czy to popularna dyscyplina? Gdzie można jej spróbować?**

Na przykład w ośrodku Wielspin w Wągrowcu, gdzie organizowaliśmy Summer Games. Odnowiliśmy tam dwa tory. W Poznaniu jest tylko jedna kręgielnia do takiej gry, więc na treningi jeżdżę do Tarnowa Podgórnego. To parę kilometrów od Poznania. Kręgle tam funkcjonują bardzo fajnie.

## **Jesteś uznanym trenerem bocci. Twój zawodnicy byli na paralimpiadzie w Paryżu, ale nigdzie nie znalazłam wzmianki o studiach na AWF. Nie poszedłeś na studia?**

Nie. Sytuacja życiowa zmusiła mnie do rozpoczęcia pracy, i nie była to praca związana ze sportem.

## **Jak z tego miejsca trafiłeś do Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, w którym jesteś wiceprezesem?**

W 1986 r. urodziła się moja córka Kasia z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Wtedy nie było jeszcze takiego dostępu do środków masowego przekazu, do internetu, do różnych wiadomości. Dla mnie i żony MPD Kasi było ciosem. Nie docierało do nas, co to w ogóle jest. Szukaliśmy organizacji zrzeszającej rodziny, w których u dziecka zdiagnozowano MPD. I tak trafiłem do „Żurawinki”.

Z chwilą narodzin Kasi moje aktywności sportowe, fascynacje musiały przyhamować. Wszystkie siły, energia, środki finansowe poszły na jej rehabilitację.

## **Twoja córka jest już dorosła. Jaka jest jej sytuacja? Czy jest osobą zależną?**





Jest po dwóch kierunkach studiów. Najpierw skończyła filologię polską. Potem wyjechaliliśmy na wakacje do Chorwacji i tak jej się spodobał ten kraj, że ukończyła jeszcze filologię chorwacko-serbską. To mądra i utalentowana dziewczyna, ale ograniczenia wynikające z MPD nadal są odczuwalne. Kasia porusza się przy chodziku. To wpływa na jej możliwości podejmowania pracy. Bywa, że ma kłopot z dotarciem do miejsca pracy. Na szczęście wszystko się zmienia. Zwiększa się dostępność architektoniczna.

#### **Czy to w „Żurawince” poznałeś boccie?**

Nie do końca. Boccie podejrzalem w STARCIE Poznań. Zafascynowało mnie, że istnieje forma aktywności sportowej, w której mogą brać udział osoby o dużym stopniu niepełnosprawności ruchowej. To były absolutne początki boccie w Polsce. Wdrożyliśmy ją w „Żurawince”, ale wtedy boccia miała dla nas wymiar rehabilitacji i zabawy. Była sposobnością, by spotykać się w gronie znajomych. Zajęcia, które wtedy wprowadziliśmy, nie wyglądały tak profesjonalnie jak dzisiaj.

#### **Skąd braliście sprzęt?**

Na początku niczego nie było. Próbowaliśmy używać woreczków szytych przez opiekunów. Bile trzeba było sprowadzać z zagranicy, a rampy robiło się we własnych garażach. Pierwsze konstruowałem osobiście. Jedna z nich zachowała się do dzisiaj. Stoi w „Żurawince”. Konstrukcja nie była skomplikowana. To po prostu kawałek rynnny plastikowej, leciutko na dole podgrzanej, żeby było zakrzywienie.

#### **Jak od tej chałupniczej produkcji i rehabilitacji dotarliście do punktu, w którym boccia stała się dyscypliną?**

Ja i prezeska Stowarzyszenia „Żurawinka” Anna Nowak (zbieżność nazwisk jest przypadkowa) zostaliśmy zaproszeni na rozmowę do START-u Poznań. Wiedzieli, że coś takiego już u nas funkcjonuje. Nie bez znaczenia był fakt, że w Stowarzyszeniu były osoby z MPD, a w tamtym czasie była to dyscyplina przeznaczona wyłącznie dla tej grupy osób z niepełnosprawnościami.

#### **Czyli, jak dobrze rozumiem, Wy mieliście zawodników czy też kandydatów, a START Poznań miał pomysł, żeby to wdrożyć w swoje struktury?**

Tak było. Oni byli organizacją sportową. Łatwiej im było w tym świecie sportu funkcjonować. My mieliśmy osoby chętne do gry. Do tej współpracy wniosłem też siebie jako prowadzącego dyscyplinę w STARCIE Poznań.

**Wtedy byliście jeszcze grupą amatorów. Mimo Twojej ogromnej wiedzy i doświadczenia nie miałeś udokumentowanych uprawnień, żeby się tym zająć.**

To prawda. Mieliliśmy wiedzę, ale nie mieliśmy wykształcenia i potwierdzenia tej wiedzy na papierze. Musiałem zdobyć uprawnienia instruktorskie. Udało się to w 2007 r. dzięki współpracy z poznańską Akademią Wychowania Fizycznego, która zorganizowała długi kurs z egzaminami.

**A skąd oni, na tym AWF-ie, czerpali wiedzę o boccii, skoro to Wy byliście prekursorami tej dyscypliny w Polsce?**

START Poznań wprowadził ich w temat. Oni to wszystko rozbudowali o swoją wiedzę naukową. Był tam niesamowity człowiek, prof. Stanisław Kowalik, który zajmował się sportem osób z niepełnosprawnością. Zrobił na mnie takie wrażenie, że jeszcze długo po tej współpracy przychodziłem na jego zajęcia jako wolny słuchacz i zdobywałem dodatkową wiedzę. Byłem jej głodny i chłonałem z przyjemnością.

**Po uprawnieniach przyszedł czas na budowanie ligi, kadry. Skąd i jak pozyskiwaliście zawodników?**

Początki były trudne. Jeździliśmy po różnych ośrodkach i pokazywaliśmy tę dyscyplinę. Organizowaliśmy współzawodnictwo. Jedną z ważnych postaci dla jej rozwoju był Ireneusz Klimek. W jego ośrodku w Zamościu znalazło się dużo osób kwalifikujących się do gry w boccie. Byliśmy my w Poznaniu i wkrótce dołączył START Zielona Góra i inne kluby w Polsce.

**Ile kosztują bile do boccii?**

Komplet do gry składa się z 13 bil. Sześć czerwonych, sześć niebieskich i jeden biały jack. Jeśli ma to być komplet certyfikowany i profesjonalny, to jego koszt zaczyna się na poziomie 1500 zł. Taki zwyczajny, treningowy, można kupić za 700–800 zł.

**Kiedy zawodnicy zaczęli uczestniczyć w profesjonalnych zawodach?**

Pierwsze mistrzostwa Polski zorganizowaliśmy w 2010 r. Od tego momentu toczyły się co roku. Rok wcześniej dostaliśmy zaproszenie na zawody do Wiednia. Nasi zawodnicy startowali tam z rynnami własnej konstrukcji. Dla mnie była to okazja, żeby podpatrzeć, jak to robią inni. Cały czas chodziłem z aparatem i wszystko, co tylko mogłem sfotografować, to sfotografowałem. Zawodników, rampy, asystentów – niczego nie pominąłem. Potem to wszystko było analizowane. Zastanawialiśmy się, co zrobić, żeby nasze ryny lepiej wyglądały i lepiej się spisywały.

**Czy obserwowałaś też dostosowanie Wiednia? Coś zrobiło na Tobie wrażenie?**

Spaliśmy w standardowym hotelu, nie było dostosowanych pokoi. W praktyce wychodziło wiele mankamentów. Organizator nie potrafił przewidzieć naszych potrzeb, ale dla nas ważniejsza była możliwość wyjazdu. Pomagaliśmy sobie wzajemnie.



Trener Nowak w roli specjalisty ds. sprzętu i strojów

**Od zawodników wiem, że nadal zdarzają się niespodzianki, więc klocki do podwyższania łóżek są Waszym standardowym wyposażeniem.**

Tak, to prawda. Problemy zdarzają się nam do dzisiaj. Na przykład na zawodach w Portugalii osoby na wózkach elektrycznych korzystały z windy towarowej. W hotelu były cztery windy, ale do żadnej nie można było wjechać wózkiem elektrycznym. Na każdym wyjeździe przynajmniej pół torby zajmują klocki do podnoszenia łóżka, bo nie każdy zdaje sobie sprawę, że podnośnikiem trzeba wjechać pod łóżko. Boccia to wyjątkowa dyscyplina, w której uczestniczą osoby o dużym stopniu niepełnosprawności. Drugiej takiej dyscypliny nie ma. Jesteśmy przyzwyczajeni, że regularnie wystawiamy drzwi do łazienki, bo często nie ma możliwości, żeby podnośnikiem nawet podjechać do łazienki.

**Zatrzymajmy się na tej łazience. Stowarzyszenie „Żurawinka” jest częścią Koalicji „Przewijamy Polskę”, która upowszechnia komfortki – toalety z leżanką i podnośnikiem. Czy zdarzyło Ci się spotkać takie rozwiązanie podczas sportowych podróży?**

W tej chwili już się pojawiają i mam nadzieję, że komfortki będą się pojawiały coraz częściej i w Polsce, i na świecie. Kilka lat temu do dyspozycji były tylko przewijaki dla dzieci, które nie są przydatne dorosłym osobom z niepełnosprawnością. Problem braku komfortek obserwujemy nie tylko w sporcie. Brakowało ich także podczas organizowanych przez „Żurawinkę” pikników i wycieczek dla osób z MPD. Teraz już mamy komfortkę plenerową. W przestrzeni publicznej nadal nie jest ich tyle, ile powinno. Moi sportowcy przed podróżą ograniczają napoje, żeby nie musieć korzystać z toalet.

**Jak sobie radzicie w podróżach samolotem? Wspomniany przez Ciebie Wiedeń jest blisko,**





## ale mieliście również zawody w Brazylii, a to już poważna wyprawa.

To jest osobny temat, bo to cała przeprawa. Linie lotnicze nie przepadają za wózkami, które mają spore akumulatory. Dodatkowym problemem jest fakt, że zawodnicy muszą podjechać pod sam samolot albo specjalnym podnośnikiem, albo rękawem. Linie lotnicze nie mają na ten temat wiedzy i doświadczenia. Za każdym razem trwa godzinę lub dłużej, żeby wytłumaczyć tę potrzebę. Dochodzi też kwestia przetransportowania zawodnika na miejsce w samolocie. Dla Edyty [Edyta Owczarz – mistrzyni Europy z 2021 r. i paraliimpijka z Paryża – IB] używanie wózka lotniskowego jest niebezpieczne. Korzysta ona ze specjalnie skonstruowanego siedziska. Do samolotu przenosimy ją we dwóch z kolegą i czasem mamy tak przydzielone dla niej miejsce, że musimy to zrobić przez całe wąskie przejście w samolocie. Wprawdzie asystenci na lotnisku deklarują pomoc, ale gdy słyszą objaśnienia, jak to trzeba zrobić, żeby nie uszkodzić ciała Edyty, to się poddają. Przygotowując drogę do Paryża i z powrotem myśleliśmy nad różnymi rozwiązaniami. Podróż samochodem też ma swoje wyzwania. Edyta i Damian [Iskrycki – IB] spędzają ją na wózku. Bus musi mieć możliwość zabezpieczenia ich wózków.

## Paralimpiada to boccia przez duże B, ale w wymiarze rekreacyjnym to dyscyplina dla każdego. Gdzie można jej spróbować?

Oczywiście, boccie w tej chwili można spotkać praktycznie wszędzie. Od przedszkoli przez szkoły do DPS-ów. Wszędzie tam, gdzie są osoby z niepełnosprawnością. Boccia rozwinęła się w Polsce błyskawicznie. To po prostu fajna gra. Gdy organizujemy zawody w szkołach, do udziału zapraszamy też osoby pełnosprawne i nieraz nie mają szans, żeby wygrać z osobą niepełnosprawną, która na pewno więcej trenuje i ma większe doświadczenie.

## I zdobywa je dużym nakładem pracy.

Dojść do jakiegoś poziomu wymaga ciężkiej pracy i pokonywania barier wewnętrznych i zewnętrznych.

Taka osoba sama nie przyjedzie na trening. Zazwyczaj musi z nią być asystent czy ktoś z rodziny, albo ktoś zaprzyjaźniony, kto tę osobę na trening przywiezie, poczeka, aż ona skończy, i wróci z nią do domu. Asystenci zawodników z grupy BC3 muszą być cały czas obecni na treningu, są z nimi nierozłączni. Najlepiej, jeśli asystent nie jest najbliższym opiekunem, członkiem rodziny. To daje wytchnienie rodzinie, ale też przestrzeń do niezależności osobie z niepełnosprawnością. Nie zawsze rodzice dorosłych zawodników potrafią z tej chwili wytchnienia skorzystać. Oni 30–40 lat poświęcili na bycie opiekunem. Trudno im nagle zostać kimś innym. To część ich tożsamości.

## Twoja córka zdobyła wykształcenie i ma własne życiowe plany. Twój zawodnicy zakwalifikowali się do paralimpiady. Więcej już zrobić nie mogłeś, w Paryżu wszystko zależało od nich.

## Potwierdzili, że są w światowej czołówce. Stowarzyszenie „Żurawinka” rozwija się i odnosi sukcesy, ostatnio także w temacie komfortek. Czujesz się już spelniony czy masz jeszcze jakieś niedokończone zadania?

Na pewno chcę po powrocie z Paryża zwolnić, ale tak troszeczkę, bo jest jeszcze wiele do zrobienia. Choćby kwestia opieki czy też godnego miejsca pobytu dla zależnych osób dorosłych, gdy zabraknie już ich opiekunów. I to jest duży problem, przynajmniej w naszym środowisku. Poruszyliśmy w Stowarzyszeniu ten temat wcześniej, ale wtedy rodzice nie dopuszczali myśli, że przyjdzie moment, w którym nie będą mogli pomóc swojemu dziecku. Teraz ich dzieci mają po 40–50 lat. Rodzice stali się starsi. Idealnym rozwiązaniem byłoby miejsce, do którego rodzice mogliby się przenieść razem z dorosłym dzieckiem, by każdy korzystał z odpowiedniej dla siebie opieki.

Chciałbym też, żeby boccia nadal się rozwijała. Prywatnie wystarczy mi, żeby mieć zdrowie i moc pomagać innym.

## Tego więc Ci życzymy i gratulujemy udanego debiutu boccia na paralimpiadzie. ■

13. c) Została wyłoniona w konkursie na portalu Niepełnosprawni.pl.  
12. b) Pieluchomajtki dobiera się na podstawie rozmiaru i poziomu chłonności.  
11. a) Warto zabrać ze sobą środki pielęgnacyjne na leżankę i z powrotem.  
10. c) Podnośnik pozwala łatwo podnieść i przenieść osobę zależną z wózka do podziemia skory, a nawet infekcji drog moczowych.  
9. a) Zbyt rzadkie zmiany pieluchomajtek czy pieluch prowadzi do podrażnień skóry, a nawet infekcji drog moczowych.  
8. c) Komfortka stawiana na czas trwania imprezy organizowanej na zewnątrz jest wyposażona w leżankę pozwalającą na wygodną zmianę środków higienicznych, ponadto w wygodne chusteczki, płyn do dezynfekcji i kosz na śmieci.  
7. a) Chociaż komfortki są potrzebne w każdym miejscu, z którego korzystają osoby z niepełnosprawnością, to szczególnie ważne są w ogólnodostępnych miejscach publicznych, tak by korzystanie z oferty miejskiej zapewniano możliwość bezpiecznej zmiany środków higienicznych, z poszanowaniem godności osoby z niepełnosprawnością.

1. c) Komfortka to toaletta przystosowana do potrzeb osób dorosłych, które samodzielnie lub z pomocą opiekuna zmieniają środki higieniczne w miejscach publicznych w pozycji leżącej.  
2. b) Leżanka o odpowiednich wymiarach i nośności dla osób dorosłych.  
3. c) Chociaż na świecie zdarzają się nietypowe rozwiązania i komfortki można spotkać nawet w autobusie, to optymalną jej powierzchnią jest 12 mkw.  
4. a) W Wielkiej Brytanii po kilku latach starań, komfortka (changing places) stała się obiektem wpisany do prawa budowlanego. Liczba komfortek stale tam rośnie. W tej chwili jest ich ponad 2500.  
5. c) W modelowej komfortce oprócz wyposażenia podstawowego powinien się znaleźć podnośnik sfitowany, przystosowany lub jedyny.  
6. b) Trzy organizacje pozarządowe: Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym "Żurawinka", Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki oraz Fundacja Integracja podejmują wspólne działania, by zwiększyć liczbę komfortek w Polsce.

## ODPOWIEDZI DO TESTU WIEDZY O KOMFORTKACH (s. 3)

# #ZMIŁOŚCI DO DOBREJ PRZYSZŁOŚCI

## *napisz* testament



**Magdalena Gajda** – dziennikarka społeczna i medyczna, specjalistka ds. PR i komunikacji społecznej, sorytellerka i pisarka; menedżerka ogólnopolskiej kampanii społecznej „Napisz Testament”

**Pomagać możesz w różny sposób: umacniając w samodzielności dziecko z niepełnosprawnością, opiekując się schorowanymi rodzicami, odwiedzając samotną sąsiadkę, dokarmiając bezdomne zwierzęta czy promując kampanie społeczne. A gdy pragniesz pomóc, ale nie masz na to czasu lub siły? Pomóż tym, którzy zrobią to za Ciebie!**

**L**udźmi, którzy rzetelnie i profesjonalnie wyręczą Cię w udzielaniu pomocy, są pracownicy i wolontariusze organizacji pozarządowych. Stowarzyszenia i fundacje powstają nie tylko po to, aby „uzupełniać” te dziedziny, w których pomoc instytucji publicznych jest niewystarczająca lub jej nie ma, ale także po to, aby nieść dobro w imieniu osób, które nie mogą tego robić.

Organizacje działają w różnych obszarach, m.in. aktywizując osoby z niepełnosprawnościami oraz wspierając rozwój polskiej nauki, starsze osoby samotne, chore dzieci i ich opiekunów, chroniąc przyrodę, broniąc praw zwierząt itp. To za ich pośrednictwem możesz przekuć w czyn swoją chęć pomagania.

### JAK POMÓC, GDY SAM NIE MOŻESZ?

Organizacje pozarządowe możesz wspierać finansowo na kilka sposobów, m.in. wpłacając regularne, zgodne z Twoimi możliwościami datki finansowe na ich rachunki bankowe lub biorąc udział w zbiórkach publicznych. Nie obawiaj się oceny – każda kwota zostanie przyjęta z taką samą wdzięcznością i spożytkowana z takim samym szacunkiem. Dzięki Twoim darowiznom organizacje będą mogły każdego dnia pomagać tym, którzy

tego potrzebują, a Ty dołożysz swoją cegiełkę do budowy dobrej przyszłości.

Inny sposób wsparcia to uwzględnienie w Twoim testamencie organizacji pozarządowej lub bliskiego sercu i przekonaniu celu społecznego. Dokument ten spisujemy z zamiarem zabezpieczenia osób najbliższych, ale dzięki testamentowi możemy także czynić dobro po swoim odejściu.

Zapisy testamentowe to bardzo popularna formuła donacji na świecie. W Polsce była powszechna przez wiele wieków, ale zanikła w okresie PRL-u, aby odrodzić się po 1989 r., wraz z rozwojem sektora organizacji pozarządowych. Przy czym donacji testamentowych dokonywali nie tylko nasi władcy i władczynie, arystokraci, szlachta, ale także osoby o niższym statusie społecznym i ekonomicznym. To dzięki nim nie tylko powstały uczelnie, unikatowe księgozbiory i kolekcje muzealne, ale także przetrwały do dziś domy dziecka, domy samotnych matek, ochotnicze straże pożarne, stołówki dla osób z kryzysie

### WSPÓŁCZEŚNI ZNANI DONATORZY I ICH ZAPISY TESTAMENTOWE:

- **Nina Andrycz** – aktorka, pierwsza dama polskiego teatru – ufundowała densytometr (urządzenie określające gęstość mineralną kości) do jednego z warszawskich szpitali;
- **Hanka Bielicka** – aktorka, artystka kabaretowa – swoje dobra przekazała m.in. Muzeum Teatralnemu i salonikowi Hanka Bielickiej w Łomży;
- **kpt. żegluga Zbigniew Sak** – ufundował kardiologiczne urządzenia ratujące życie dla jednego ze szpitali w Szczecinie;
- **prof. Wacław Szybalski** – światowej sławy biotechnolog i genetyk – w testamencie część swoich dóbr przeznaczył na stypendia dla wybitnych młodych polskich naukowców.

**Więcej ciekawostek testamentowych na:**  
[www.facebook.com/NapiszTestament](https://www.facebook.com/NapiszTestament)





### CZŁONKOWIE KAMPANII „NAPISZ TESTAMENT” W POLSCE:

- Fundacja „Lekarze bez Granic”
- Stowarzyszenie mali bracia Ubogich
- Stowarzyszenie „SOS Wioski Dziecięce w Polsce”
- Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt – Viva
- Fundacja WWF Polska
- Fundacja Ronalda McDonalda
- Fundacja Pomocy Dzieciom „Pociecha”
- Fundacja Dorastaj z Nami
- Fundacja na rzecz Nauki Polskiej
- Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ
- Fundacja Gajusz
- Fundacja DKMS



bezdomności, koła hobbystyczne czy stypendia dla uzdolnionych dzieci z gorzej sytuowanych rodzin.

### W JAKI SPOSÓB UWZGLĘDNIĆ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ W TESTAMENCIE?

**Krok 1:** Sprawdź, co masz. Zastanów się, co wchodzi w skład Twojego majątku. Mogą to być nieruchomości, oszczędności, polisy, taniemy, przedmioty, biżuteria, ale także udziały w firmach lub pieniądze, które komuś pożyczyłeś, itp. Wypisz je i oszacuj wartość. Następnie od wartości majątku odejmij kwoty zadłużenia, np. kredyty, pożyczki, karty kredytowe itp. W ten sposób realnie ocenisz, co po sobie pozostawisz.

**Krok 2:** Przemyśl, komu chcesz przekazać swoje dobra. Pomyśl o osobach najbliższych (tzw. spadkobiercach ustawowych), ale może też o przyjaciółach, współpracownikach, sąsiadach. Rozważ także choć symboliczny (kwotowy lub procentowy) zapis na fundację lub stowarzyszenie.

**Krok 3:** Poznaj organizację. Jeśli chcesz uwzględnić organizację pozarządową w testamencie, to nawet jeśli ją już wspierasz, warto, abyś bliżej, tak „od środka” poznał ich działania i zespół, aby wiedzieć, komu powierzasz swoje dobra. Zadzwoń do nich, napisz, umów się na spotkanie lub kilka spotkań. Pracownicy organizacji odpowiedzą na Twoje pytania, przedstawią swoją procedurę przyjęcia zapisu testamentowego oraz wskażą konkretne cele, na które zapis może być przeznaczony.

**Krok 4:** Umów się z notariuszem. Możesz spisać testament samodzielnie (o rodzajach testamentów piszemy w poprzedniej „Integracji”, 3/2024),

ale testament notarialny gwarantuje, że Twoje życzenia będą uszanowane, a dokument nie zostanie podważony. Jeśli nie jesteś pewien treści i chcesz przedyskutować zapisy testamentu, skorzystaj z pomocy doradców sukcesyjnych, radców prawnych, adwokatów specjalizujących się w prawie spadkowym.

**Krok 5:** Poinformuj organizację pozarządową o swoim zapisie. Zwłaszcza jeśli wcześniej się z nią nie kontaktowałeś. Dzięki temu organizacja będzie mogła nie tylko podziękować za Twoją hojność, ale też opowiedzieć, na co wykorzysta przekazane przez Ciebie środki, i zaplanować działania na dobrą przyszłość.

\*\*\*

Niniejszy poradnik jest częścią akcji Międzynarodowy Tydzień Pisania Testamentów 2024, realizowanej od 9 do 13 września br. w ramach ogólnopolskiej kampanii „Napisz Testament”, której organizatorem jest Fundacja Otwarte Forum i inne organizacje pozarządowe tworzące Koalicję „Napisz Testament”.

**Hasłem tegorocznej akcji jest apel: Napisz testament #zmiłości.** Jej celem jest przekonanie Polaków, że testament to jeden z najważniejszych dokumentów porządkujących sprawy majątkowe zarówno osoby, która go spisuje, jak i jej rodziny, a także zachęcenie do spisywania testamentów na każdym etapie życia.

**Podjęcie decyzji i spisanie testamentu ułatwią:**

- ✓ lista sprawdzonych, transparentnych organizacji pozarządowych;
- ✓ lista rekomendowanych notariuszy, specjalistów prawa spadkowego;
- ✓ bezpłatny (!) *Informator Testamentowy*.

Wszystko dostępne na [www.napisztestament.org.pl](http://www.napisztestament.org.pl). ■

# PODRÓŻ



**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”

## ZE WSPARCIEM

**18 064 – tylu pasażerów z niepełnosprawnością skorzystało z asysty w pociągach PKP Intercity w pierwszej połowie 2024 r. To wzrost o aż 18 proc. w stosunku do 2023 r. Jest on efektem m.in. działań podjętych przez największego polskiego przewoźnika, które mają na celu zwiększenie dostępności, a także poprawę komfortu i bezpieczeństwa pasażerów ze specjalnymi potrzebami. To zarówno inwestycje w nowoczesny tabor, jak też wysokiej jakości obsługa na wszystkich etapach podróży pociągiem.**

### JAK ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

Jeśli pasażer z niepełnosprawnością chce otrzymać nieodpłatną pomoc podczas podróży pociągiem PKP Intercity, musi zgłosić jej potrzebę przynajmniej z 24-godzinnym wyprzedzeniem. Jeżeli nie powiadomi o planowanej podróży w takim terminie, przewoźnik dołoży racjonalnych starań, aby pomoc została zapewniona i osoba z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej mogła odbyć podróż do celu lub przesiąść się do innego pociągu.

W planowaniu podróży osób z niepełnosprawnością pomocny jest działający z myślą o nich **nr tel.: 42 205 45 31**. Telefonicznie można zgłosić przejazd, wypełnić z pomocą konsultanta formularz zgłoszeniowy, otrzymać kompleksową informację, a także uzyskać pomoc w przypadku utrudnień w podróży. Możliwe jest także uzyskanie informacji w języku migowym za pośrednictwem strony <https://tlumacz.migam.org/pkpintercity>.

Szczegółowe informacje na temat ustawowych ulg oraz porady dotyczące organizacji przejazdu przez osoby z niepełnosprawnością dostępne są też na stronie PKP Intercity ([www.intercity.pl](http://www.intercity.pl)) w zakładce **Dla Pasażera**. Pomocna jest wyszukiwarka z filtrem dostępności wagonu z platformą lub windą dla osób poruszających się na wózkach. O dostosowaniu składu do potrzeb osób z niepełnosprawnością można się także dowiedzieć w kasie biletowej lub Centrum Obsługi Klienta.

Jeśli jednak nie będzie odpowiednich warunków, PKP Intercity może wskazać możliwe alternatywne rozwiązanie lub w niektórych uzasadnionych przypadkach nie przyjąć zgłoszenia do realizacji. Wynika to z potrzeby zapewnienia bezpieczeństwa zarówno pasażerom, jak i pracownikom PKP Intercity. Właściwie udzielona pomoc wymaga odpowiedniego przygotowania ludzi i sprzętu.

Dlatego osoby z niepełnosprawnością i ich opiekunowie nie tylko dla własnej wygody i bezpieczeństwa powinni

zgłaszać potrzebę udzielenia im pomocy odpowiednio wcześniej.

**UWAGA!** Nie powinno się też czekać na ostatnią chwilę z zakupem biletu. W każdym pociągu jest ograniczona liczba miejsc dla osób z niepełnosprawnością poruszających się na wózkach. Kupując bilet tuż przed odjazdem, ryzykuje się brak możliwości skorzystania z podróży w wybranym pociągu.

### NA CO MOŻNA LICZYĆ?

Pomoc osobie o ograniczonej sprawności ruchowej polega na zapewnieniu jej dostępu do tych samych usług, z których korzystają pozostali podróżni. Może to być np.:

- ✓ wskazanie połączenia obsługiwane przez tabor posiadający udogodnienia dla tych osób ;
- ✓ udzielenie wsparcia osobie przy wsiadaniu do naszego pociągu lub wysiadaniu osoby z niego;
- ✓ wskazanie miejsca w pociągu i pomocy osobie w jego zajęciu;
- ✓ wniesienie lub wyniesienie bagażu zabieranego do pociągu (masa jednej sztuki bagażu nie może przekraczać 12 kg);
- ✓ udzielenie wsparcia osobie w dostaniu się do komunikacji zastępczej w miarę naszych możliwości (przez komunikację zastępczą należy rozumieć inny pociąg lub autobus).

**UWAGA!** PKP Intercity nie zapewnia specjalistycznej pomocy wykraczającej poza standardowy zakres wskazany powyżej, np. świadczenia pomocy opiekuńczo-pielęgniarskiej (pomocy przy zmianie pieluchy, podaniu leków etc.) czy skorzystania w trakcie podróży z urządzeń podtrzymujących życie.

### DO I Z POCIĄGU

Pracownicy PKP Intercity mogą pomóc przy wsiadaniu do pociągu i wysiadaniu z niego. Wobec osób poruszających się na wózkach pomoc ta polega na uruchomieniu





windy lub rozłożeniu platformy znajdującej się na wyposażeniu taboru. Informacja o pociągach, w których kursują wagony przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej poruszających się na wózkach, dostępna jest w rozkładach jazdy: na stronie internetowej i stacjach, na których zatrzymują się te pociągi (na tablicach ogłoszeń lub w miejscach do tego wyznaczonych).

**UWAGA!** Osoba poruszająca się na wózku, planując podróż pociągami PKP Intercity, musi sprawdzić w wyszukiwarce połączeń na stronie internetowej [www.intercity.pl](http://www.intercity.pl) (Dla pasażera >> Informacje dla osób z niepełnosprawnościami i osób o ograniczonej możliwości poruszania się>> Wyszukiwarka połączeń dla osób z niepełnosprawnościami), czy będzie możliwość skorzystania z urządzeń wspomagających wsiadanie do dostępnego w wagonie i wysiadanie z niego. Na niektórych stacjach nie ma możliwości – z uwagi na zbyt niski peron – rozłożenia platformy i konieczne jest wybranie połączenia alternatywnego z windą. Konieczne należy wtedy odznaczyć pole: „wagon z platformą/windą dla osób poruszających się na wózkach”.

## POMOC TAKŻE NA DWORCU

Jeśli zgłosił się potrzebę asysty w pociągu PKP Intercity i na terenie dworca, to przewoźnik ten powiadomi właściwy podmiot o potrzebie zapewnienia wsparcia przez personel towarzyszący (asystę) w obrębie stacji/dworca, o ile będzie on tam dostępny. Asysta personelu towarzyszącego możliwa jest tylko na wybranych dworcach kolejowych. Zgłoszenie potrzeby pomocy w czasie

podróży i na dworcu jest bardzo łatwe i uwzględnia różne potrzeby pasażerów i sytuacje życiowe.

Można to zrobić za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego, który dostępny jest na stronie [www.intercity.pl](http://www.intercity.pl). Jest też możliwość zgłoszenia stacjonarnie **w jednym z sześciu Centrów Obsługi Klienta**. Są one na: • Dworcu Gdańsk Główny (ul. Podwale Grodzkie 2, 80-895 Gdańsk) • Dworcu Katowice (Pl. Marii i Lecha Kaczyńskich 2, 40-098 Katowice), • Dworcu Kraków Główny (ul. Pawia 5A, 31-154 Kraków), • Dworcu Warszawa Centralna (Al. Jerozolimskie 54, 00-024 Warszawa) • Dworcu Warszawa Zachodnia – Budynek West Station (Al. Jerozolimskie 142A, 02-305 Warszawa), • Dworcu Wrocław Główny (ul. Piłsudskiego 105, 50-085 Wrocław).

Zdecydowanie najwygodniejsza dla większości pasażerów jest droga telefoniczna i kontakt z konsultantami Infolinii PKP Intercity pod nr. tel. 42 205 45 31 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora).

## DLACZEGO 24 GODZINY?

Aktualnie obowiązuje Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2021/782 z dnia 29 kwietnia 2021 r. dotyczące praw i obowiązków pasażerów w ruchu kolejowym: „pomoc udzielana jest pod warunkiem, że przedsiębiorstwo kolejowe, zarządcę stacji, przedsiębiorstwo prowadzące sprzedaż biletów lub organizatora turystyki, u którego zakupiono bilet, lub pojedynczy punkt kontaktowy, o którym mowa w lit. f), stosownie do przypadku, powiadomiono o potrzebie udzielenia takiej pomocy pasażerowi co najmniej 24 godziny przed sytuacją, w której taka pomoc będzie potrzebna. Wystarczy jedno powiadomienie dotyczące podróży”. ■

# MY, SKRAJNIE OTYLI – CZYLI KTO?

„Była góralką z Podhala. Urodziła 10 dzieci. Po każdej ciąży przybierała na wadze. Gdy dzieci dorosły, ona miała już otyłość III stopnia. Najpierw przestała chodzić. Potem przestała siedzieć. Tylko leżała. Dzieci wychowała dobrze. Dbały o nią. A najbardziej o to, aby miała co jeść. Gdy do mnie trafiła ważyła ok. 200 kg”.



## Agnieszka Sprycha

wydawca, redaktorka, sekretarz redakcji „Integracji”, stypendystka ministra kultury w kategorii sztuki wizualne

O książce pt. *My, skrajnie otyli* rozmawiamy z jej autorką Magdaleną Gajdą, dziennikarką-reportażystką, pisarką, specjalistką ds. PR, malarką (mistrzynią mandali) oraz pierwszą polską Społeczną Rzeczniczką Praw Osób

Chorych na Otyłość.

**Agnieszka Sprycha: Za Tobą debiut pisarski. Niezwykle udany.**

**Magdalena Gajda:** Dziękuję za uznanie, choć... chyba powinnam nie dziękować, aby nie zapeszyć. Bo książka cały czas budzi zainteresowanie mediów, ma bardzo dobre i wręcz rewelacyjne recenzje czytelników oraz nie „wychodzi” poza 100 bestsellerów EMPIK-u w dziale reportaży.

### „My, skrajnie otyli”, czyli kto?

Książka składa się przede wszystkim z historii osób, które chorują na otyłość tzw. skrajnie olbrzymią. To oni są jej głównymi bohaterami i jeśli pozwolisz, to przedstawię ich bliżej. Choroba otyłości dzieli się na kilka etapów: nadwagę (tzw. stan przedotyłościowy), otyłość I, II i III stopnia. Ten ostatni zaczyna się, gdy BMI, czyli wskaźnik masy ciała, przekracza 40. Ale w tej grupie chorych jest subgrupa z BMI ponad 50. To są właśnie osoby z otyłością skrajną, czyli ważące ponad 150, 200, nawet i 300 kg. Szacuje się, że może być ich w Polsce od 140 do 160 tysięcy (!). Ale wiemy o nich niewiele. Moja książka jest pierwszą, która opisuje ich tragiczne życie, zmagania z chorobą, trudne warunki bytowe, pogmatwane relacje z ludźmi. Aby stworzyć pewien rys socjologiczny tej grupy pacjentów, do książki włączyłam także wywiady z ekspertami, m.in.: lekarzem specjalistą obesitologii (leczenia otyłości), chirurgiem bariatry, dietetykiem, psychologiem, pielęgniarką, pracownikami socjalnymi.

### Dla kogo napisałaś tę książkę?

Na pewno dla samych osób chorujących na otyłość. Aby pokazać, do jak dramatycznych skutków może doprowadzić rozwijająca się otyłość. Jak ważne jest rozpoczęcie w porę specjalistycznego leczenia. Chciałam też wskazać osobom

z otyłością skrajną, że nie są same. Jak również uwrażliwić nas wszystkich jako społeczeństwo na osoby z otyłością skrajną. Abyśmy patrzyli na nie ze zrozumieniem i pomogli im realnie, np. znajdując kontakt do lekarza. Ucieszyło mnie też to, że czytelnicy, dziennikarze i lekarze postrzegają moją książkę jako doskonałe kompendium rzetelnej, przystępnie przekazanej wiedzy o chorobie otyłości. Cieszę się, że przyczyniłam się do powiększenia polskiej biblioteczki obesitologicznej.

### Jak długo pracowałaś nad książką?

Bardzo długo! Myśl o tym, że ta książka powinna powstać, „zakiełkowała” we mnie już 10 lat temu, gdy zaczynałam pełnić funkcję Społecznej Rzeczniczki Praw Osób Chorych na Otyłość. A wzięła się z... bezsilności. Osoby, które zgłaszały się po pomoc same lub za pośrednictwem bliskich, były w takim stanie, że... już nic nie mogliśmy dla nich zrobić. Kiedy więc w 2021 r. Wydawnictwo RM zaproponowało mi współpracę, podsunęłam pomysł, aby wydać książkę o życiu Polaków z otyłością skrajnie olbrzymią. Wydawnictwo planowało rozwijać swój cykl reportaży „Bez Fikcji”, więc chętnie na to przystało.

Proces tworzenia książki też trwał długo. I z powodu choroby, która mnie dopadła i wyłączyła z pracy, i dlatego, że wiele osób z otyłością skrajną, które poznałam, albo już odeszło, albo odmówiło udziału w tym projekcie. Przydarzył mi się też dramat, którego doświadcza każdy reportażysta społeczny przynajmniej raz w życiu: jeden z bohaterów książki odszedł przed jej wydaniem. Nie zdążył nawet przeczytać spisanej historii. Autoryzacji tekstu dokonali jego rodzice i to oni wyrazili zgodę na publikację. Za to wciąż im dziękuję... Tobie też, Łukasz... Śpij spokojnie...

### Kto pierwszy przeczytał książkę?

Dwie wspaniałe redaktorki: Justyna Mrowiec, która mnie znalazła i nakłoniła do współpracy z wydawnictwem, i Justyna Żebrowska, która pracowała nad tekstem. I to od nich usłyszałam najpiękniejszą opinię: „To się bardzo dobrze czyta!”. Bo nie jest sztuką napisać książkę. Sztuką jest napisać książkę, która się czyta. I to potwierdzają czytelnicy.

Najfajniejsze recenzje?: „Wciąga od dechy do dechy”, „Cholera, zarwałem przez nią noc, ale było warto”. Najbardziej wartościowe? Było ich wiele, ale oddawały





### **Magdalena Gajda**

Pierwsza polska Społeczna Rzeczniczka Praw Osób Chorych na Otyłość; liderka krajowego ruchu obrony praw osób chorych na otyłość; Członkini-Założycielka European Coalition for People living with Obesity (Europejskiej Koalicji na rzecz Osób Żyjących z Otyłością); międzynarodowa ekspertka ds. przeciwdziałania dyskryminacji, stygmatyzacji i wykluczeniu osób chorych na otyłość. Jedyna Polka uhonorowana Bakken Invitation Award, przyznawaną co roku 15 osobom z całego świata, które dzięki nowoczesnym technologiom medycznym odzyskały zdrowie, a w swoim nowym życiu działają społecznie. Na otyłość choruje od dzieciństwa. Jej najwyższa waga to 152 kg. Obecna – 55 kg.

Od 30 lat dziennikarka, reportażystka, scenarzystka, specjalistka PR, CSR, komunikacji społecznej i storytellingu, podcasterka i szkoleniowiec. Od 20 lat związana z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób chorych i z niepełnosprawnościami. Prywatnie malarka, mistrzyni mandali (technika puentylizmu), właścicielka Atelier Mandali i Puentylizmu MADO DOT ART.

AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI  
AJNIE OTYLI



jeden sens: „To bardzo potrzebna książka”. Najbardziej zaskakujące wsparcie? Pani Doroty Wellman, która w programie „Dzień dobry TVN” wzięta do ręki moją książkę z tym – co przyznaję – manifestacyjnym tytułem i powiedziała: „*My, skrajnie otyli*, zapraszam do lektury”. Ten, kto wie, jaki hejt spotyka panią Dorotę z powodu jej choroby otyłości, rozumie znaczenie tego gestu.

#### **Ciebie też dopadł hejt?**

Tak, ale 10 lat temu, gdy zaczynałam działalność jako rzeczniczka. Pamiętam niektóre komentarze do dziś, np. „abym zdechła ze swoimi pier... knurami”. Potem, zdarzały się tylko od czasu do czasu. Jeśli chodzi o książkę, to spotkałam opinie powściągliwe, ale nie negatywne. A z Natalią Skoczylas, jedną z liderek ruchu *body positive*, odbyliśmy bardzo interesującą rozmowę o postrzeganiu społecznym, stygmatyzacji i *body shamingu*, opublikowaną w serwisie „Krytyki Politycznej”.

#### **Otyłość jako jednostka chorobowa nie jest przestanką do wydania orzeczenia o niepełnosprawności. Nie ma swojego kodu. Chciałabyś to zmienić?**

Orzeczenie z powodu otyłości? Przy prawie 8 mln (!) Polaków chorych na otyłość? Nie! Tego nie wytrzymałby nasz system wsparcia socjalnego. Ale! Uważam, że jeśli choroba otyłości jest tak zaawansowana, że nie pozwala człowiekowi m.in. poruszać się, wychodzić z domu albo pracować zarobkowo, to lekarz orzecznik powinien to uwzględnić i wydać orzeczenie.

#### **Twoją książkę wydano także jako e-book i audiobook. To produkty dostępne, z których korzystają m.in. osoby niewidome, ale też miłośnicy wersji audio, w tym ludzie starsi i... kierowcy. Kim są lektorzy Twojej książki?**

Wydawnictwo RM dołożyło starań, aby książka spełniała kryteria dostępności. Co cieszy mnie tym bardziej, że wśród czytelników e-booka i słuchaczy audiobooka są też osoby chore na otyłość, które, z różnych powodów, nie chcą, aby tytuł książki był bezpośrednio kojarzony z nimi. Książkę

czytają profesjonalni aktorzy i lektorzy, czyli: Ewa Sobczak (z Teatru Współczesnego w Szczecinie), Zofia Zoń (reżyserka, pedagog, która często użycza głosu do audiodeskrypcji) i Tomasz Sobczak, znany z wielu produkcji filmowych, a ostatnio współtwórca Teatru Trans-Atlantyki.

#### **Czytelnicy „Integracji” i portalu niepełnosprawni.pl znają Twoje pióro. Przez wiele lat byłaś naszą dziennikarką – autorką publicystyki, historii życia, poradników... Planujesz kolejną książkę?**

Praca w „Integracji” to jedno z moich największych, najbardziej obfitych doświadczeń zawodowych. To tutaj poznałam środowisko osób z niepełnosprawnościami i wciąż współpracuję z organizacjami, które działają na ich rzecz. Rzeczywiście planuję następną książkę. I zdecydowanie zostaną przy moim ukochanym reportażu. Pomysł mam kilka, ale żaden jeszcze nie skryształizowany. Zdradzę za to, że w przyszłym roku coś więcej zrobię z moim głosem (śmiech). Od dawna wiedziałam, że mam dobry damski głos radiowy, a teraz postanowiłam z niego skorzystać bardziej intensywnie. A przekonały mnie do tego komplety słuchaczek podcastu Justyny Mazur-Kudelskiej „Pogadajmy o otyłości”.

#### **Od niedawna też kierujesz polską edycją międzynarodowej kampanii „Napisz Testament”. Więcej o tym piszemy na s. 52–53. To kolejne tabu w Polsce, które chcesz pokonać.**

Osoby z niepełnosprawnością, także intelektualną, osoby chore na otyłość, teraz testamenty... Faktycznie, lubię być w awangardzie. A historie testamentowe to kolejny dobry pomysł na książkę. Przekonacie się, wchodząc na: [www.napisztestament.org.pl](http://www.napisztestament.org.pl). ■



**Zapraszamy do lektury książki *My, skrajnie otyli* Magdaleny Gajdy. Dla naszych Czytelników mamy 3 egzemplarze książki, ufundowane przez Wydawnictwo RM.**

# GŁÓD SZTUKI



**Katarzyna Figura** – historyczka sztuki, specjalistka ds. organizacji eventów w Fundacji Integracji, m.in. Wielkiej Gali Integracji i Konkursu „Człowiek bez barier”

**Dwoje artystów, dwa światy, dwie różne wizje artystyczne, ale tak samo silna pasja twórcza i wrażliwość na świat, światło i kolor. Teresa Przydatek i Zbigniew Ożadowicz to artyści, których prace można oglądać w naszej internetowej galerii twórczości pod adresem: [tworcosc.integracja.org](http://tworcosc.integracja.org).**

**O**n tworzy oniryczne, pełne niedopowiedzeń i ekspresji obrazy, które silnie oddziałują na wyobraźnię. Z łatwością potrafi oddać charakterystyczne rysy twarzy portretowanych i nadać im psychologiczną głębię. Malowane przez Zbigniewa Ożadowicza postaci dematerializują się w świetle lub mroku, budzą w widzu przecucia tajemnicy i samotności, innym razem spokoju i ciepła. Po mistrzowsku operuje kolorem, czyniąc z niego silny środek ekspresji.

Ona ze swobodą porusza się po różnych stylach i gatunkach. Z równą łatwością maluje obrazy abstrakcyjne, pejzaże i martwe natury. Rzut oka na galerię prac Teresy Przydatek pozwala stwierdzić, że artystką kieruje prawdziwy głód twórczy. Nie ogranicza się tylko do malarstwa – fotografuje, haftuje, rzeźbi, zajmuje się rękodziełem. Od kilku lat jej nową pasją jest też teatr.

Sztuka pojawiła się w życiu obojga już w młodości, choć nigdy nie zajmowali się nią zawodowo.

Gdy Zbigniew Ożadowicz po dwuletniej nauce malarstwa, rysunku i kompozycji nie dostał się na studia, odłożył pędzle i farby na ponad 30 lat. Przełom nastąpił dopiero w 2020 r., kiedy wrócił do olejnego malarstwa sztalugowego.

Teresa Przydatek mieszka i tworzy w Poniatowej w woj. lubelskim. Ukończyła Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych w Natęczowie w 1969 r. Przez większość



1. Zbigniew Ożadowicz, *Sabina i rock and roll*, olej na płótnie, 2024
2. Zbigniew Ożadowicz, *Ucieczka z Egiptu*, olej na płótnie, 2024
3. Zbigniew Ożadowicz, *Starość bywa piękna*, olej na płótnie, 2024
4. Teresa Przydatek, *Niebieskie ptaki*, akryl na płótnie, 2023
5. Teresa Przydatek, *Góry – włoskie klimaty*, akryl na płótnie, 2023

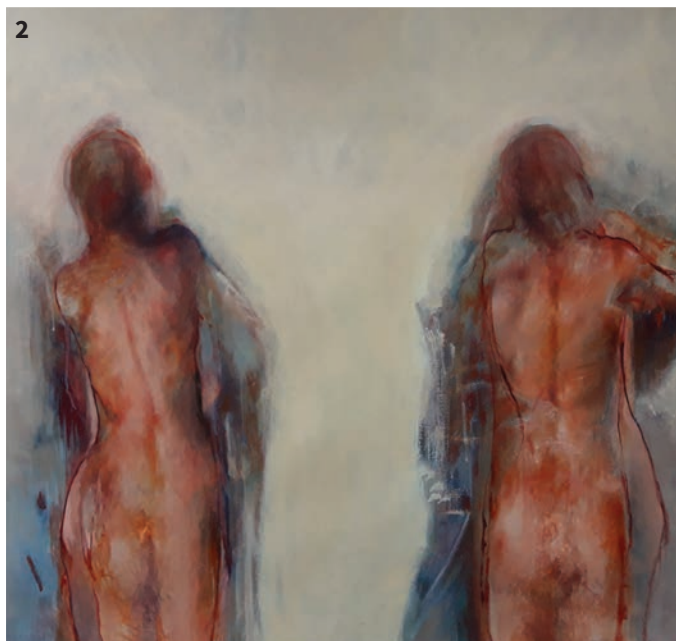
życia zawodowego pracowała jako dekorator, równolegle realizowała swoje twórcze zainteresowania.

Oboje nie poprzestają na samym akcie tworzenia, aktywnie uczestniczą w życiu artystycznym – biorą udział w konkursach artystycznych, zdobywają nagrody i wyróżnienia, swoje prace pokazują na wystawach indywidualnych i zbiorowych.

Teresa Przydatek po przejściu na emeryturę swoją wiedzę stara się przekazywać dzieciom, młodzieży i dorosłym, organizując warsztaty. Mimo wielu problemów zdrowotnych i groźby utraty wzroku (czerniak oka i inne schorzenia związane ze wzrokiem) uczestniczy w plenerach, akcjach charytatywnych, należy do Uniwersytetu Trzeciego Wieku i grupy teatralnej.



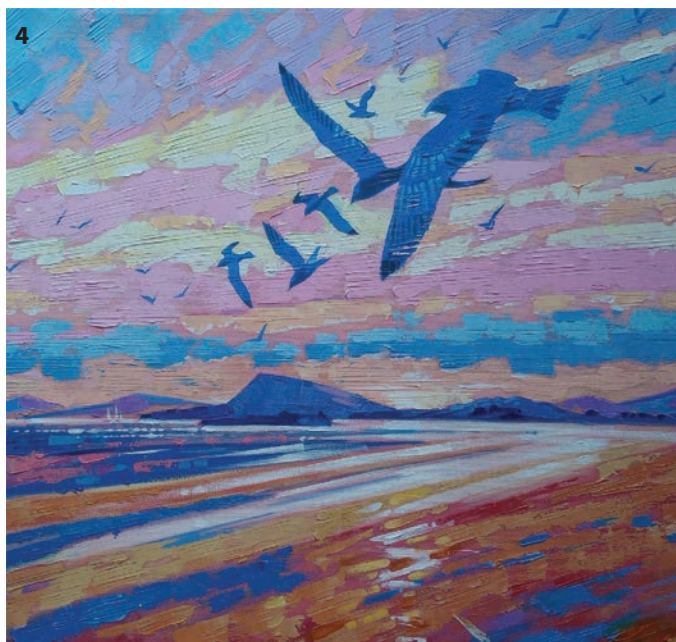
2



3



4



5



Zbigniew Ożadowicz od czasu powrotu do malarstwa wciąż szlifuje swój warsztat, wystawia dzieła i otrzymuje nagrody. Namalował ponad 120 obrazów. Znajdują się w kolekcjach prywatnych w kraju i za granicą, w tym w Stanach Zjednoczonych.

„Tworzenie pozwala mi patrzeć bardziej optymistycznie na świat. Z racji mojego wieku boję się, że nie będę mogła zrealizować wszystkich swoich planów” – wyznaje Teresa Przydatek.

Zbigniew Ożadowicz skromnie mówi, że „ciągle ma nadzieję, iż kiedyś namaluje dobry obraz”. ■

Jeżeli tworzysz – malujesz, fotografujesz, rzeźbisz, piszesz lub masz inną pasję, którą chcesz zaprezentować, dołącz do naszej internetowej galerii twórczości na stronie:

**[tworcosc.integracja.org](http://tworcosc.integracja.org)**.

Wszystkie prace nadane do 8 listopada br. pokażemy na telebimach podczas 29. Wielkiej Gali Integracji w warszawskiej Arenie Ursynów 16 listopada 2024 r.

# JAK NIE PAŚĆ OFIARĄ PHISHINGU?

Phishing to technika stosowana przez cyberprzestępców w celu zdobycia danych osobowych, takich jak hasła, numery kart kredytowych czy informacji finansowych. Atak ten jest przeprowadzany głównie za pośrednictwem fałszywych wiadomości e-mail, SMS-ów lub stron internetowych, które wyglądają na autentyczne. Osoby otrzymujące takie wiadomości są nakłaniane do kliknięcia w link lub podania swoich danych, myśląc, że komunikują się z legalną instytucją.

## NAJCZĘSTSZE SYTUACJE

Bardzo częstym przypadkiem phishingu jest np. podszywanie się pod firmy i organizacje świadczące usługi medyczne. Od wielu lat w Stanach Zjednoczonych oszuści podszywają się pod Social Security, Medicare i Internal Revenue Service. Ich celem są nie tylko wyłudzenia środków finansowych swoich ofiar, lecz także kradzież ich tożsamości cyfrowej. W takim wariacie oszustwa cyberprzestępca kontaktuje się ze swoją ofiarą i podszywa pod pracownika placówki medycznej. Gdy uzyska odpowiedź, prosi o dane do logowania, dane bankowe lub przekierowuje swoją ofiarę do fałszywej strony internetowej, która ma na celu wyłudzenie danych. Gdy oszust uzyska dane, to przejmuje kolejne konta ofiary, w tym adres e-mail, media społecznościowe i konto bankowe.

Inne przestępstwa obejmują oferty uczestnictwa w specjalnych programach, w tym programy pracy w domu, które są reklamowane jako lukratywne dla pracowników zdalnych, by uzupełnić dochody. Oszuści opowiadają ofercie o biznesie lub szansie na zatrudnienie, o które można „aplikować”, płacąc za materiały i wstępne szkolenie.

## JAK SIĘ CHRONIĆ?

**Edukacja i świadomość.** Kluczowym elementem ochrony przed phishingiem jest edukacja. Organizacje zajmujące się pomocą dla osób niepełnosprawnych powinny prowadzić kampanie informacyjne na temat

Cyberzagrożenia dotyczą  
wszystkich - bez wyjątków!

18, 750 nowych wirusów

i zagrożeń pojawiających  
się co godzinę w Internecie

2.1 miliona nowych  
stron phishingowych

wykrytych każdego miesiąca

Okolo 2800 zł okupu

średnią opłatą odzyskania  
danych od hakerów

Zadbaj o Swoje bezpieczeństwo już dziś!  
Wejdź na [www.bitdefender.pl](http://www.bitdefender.pl)

zagrożeń cybernetycznych, dostosowane do specyficznych potrzeb swoich podopiecznych.

**Skuteczny system antywirusowy.** Kluczowym narzędziem w walce z phishingiem jest skuteczny system antywirusowy wyposażony w moduł antyphishingowy. Systemy antywirusowe Bitdefender potrafią wykrywać i blokować podejrzane wiadomości oraz strony internetowe, zanim dotrą one do użytkownika. Dzięki temu nawet gdy natrafisz na niebezpieczną stronę, reklamę lub link, to antywirus automatycznie je zablokuje, abyś nie mógł zostać oszukany. Jeśli zadzwoni do Ciebie nieznaną numer lub otrzymasz podejrzany SMS-a, to także zostaniesz poinformowany przez aplikację Bitdefender, że to najprawdopodobniej oszustwo phishingowe.

Niestety, aktualny krajobraz cyberzagrożeń obfituje w wiele incydentów związanych ze złośliwym oprogramowaniem. Phisherzy zamieszczają często w swoich wiadomościach złośliwe załączniki imitujące rzekomo zaległe faktury lub zdjęcia, na których podobno się znajdujemy. Gdy pobierzemy te pliki na swoje urządzenie, to mogą one spowodować nieodwracalne szkody, takie jak: kradzież i zniszczenie danych, szpiegowanie naszych działań w sieci, a nawet korzystanie z zasobów naszego urządzenia do przeprowadzania tzw. ataków DDoS (ataków rozproszonej odmowy usługi).

Systemy antywirusowe Bitdefender ochraniają także urządzenia (komputery, smartfony i tablety) przed złośliwym oprogramowaniem, które ma na celu kradzież danych, szpiegowanie i szfrowanie danych. Dlatego nawet jeśli przypadkowo pobierzesz niebezpieczny załącznik z wiadomości phishingowej, to zostanie on automatycznie zablokowany, zanim jeszcze zainfekuje Twoje urządzenie. Dzięki temu będziesz mógł zawsze bezpiecznie korzystać z sieci. ■





# WARTO PRZECZYTAĆ...

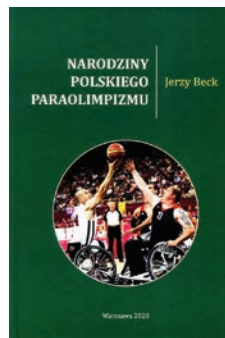
## IGRZYSKA OTWARTE

Jerzy Beck, *Narodziny polskiego paraolimpizmu*, wyd. własne 2020

Z okazji XVII Letnich Igrzysk Paralimpijskich 2024 we Francji otrzymaliśmy od Autora wyjątkową książkę, którą wydał cztery lata temu. W liście dołączonym do przesyłki napisał, że podziwia naszą wiedzę o niepełnosprawności, zapał i zaangażowanie. Dziękujemy za piękny dar dla Czytelników i słowa uznania.

Napisane dzieło nawiązuje do narodzin i początków ruchu paralimpijskiego, którego motto zmieniało się razem z całym ruchem. W 2004 r. na Igrzyskach Paralimpijskich w Atenach hasło „Duch w Ruchu” zastąpiło poprzednie „Umysł, Ciało, Duch”, wprowadzone w 1994 r. W Tokio było to: „Zjednoczeni przez emocje”, a w Paryżu i olimpiada, i paralimpiada miały jedno motto: „Igrzyska szeroko otwarte”.

Autor jest lekarzem, przez kilkanaście lat działał na rzecz rehabilitacji i sportu osób niepełnosprawnych. Był m.in. odpowiedzialny za przygotowanie pierwszych polskich ekip do Stocke Mandeville. Współpracował z prof. M. Weissem i prof. Ludwigiem Guttmannem.



rubryce „Mapy duchowe”. Część – ma w książce premierę. To dzieło skierowane do Czytelników pytających, szukających i pragnących rozumieć współczesność. Atutem esejów jest wrażliwość i erudycja Autorki, połączona z prywatną perspektywą doświadczeń.

## SIŁA KOBIECI

Karolina Guzik, *11 kobiet. O czym inni nie chcą rozmawiać*, wyd. Św. Paweł 2024

Autorka mówi o sobie, że jest chrześcijanką, żoną i mamą czwórki dzieci. Dodajmy, że dziennikarką i podcasterką, a do tego znaną z... pieczenia chleba w domu. Uwielbia pracować z kobietami i dla nich. Zawsze otoczona książkami. Prowadzi bloga [www.karopiszetu.pl](http://www.karopiszetu.pl), na którym zamieszcza recenzje książek i artykuły z życia wzięte.

Jedenaście kobiet to 11 poruszających historii. To bohaterki codzienności i ich tabu. Od choroby nowotworowej swojej, dziecka czy męża, przez niepłodność, śmierć najbliższej osoby, po depresję... Zapraszamy na spotkanie z kobietami, które doświadczyły trudnych sytuacji, a jednak się nie załamały. Widzimy siłę kobiecości i moc wiary w procesie walki.



## NASZA DUCHOWOŚĆ

Anna Sobolewska, *Mistyka i mistyfikacje*, wyd. Wolno 2023

Autorka jest krytyczką i historyczką literatury. Pracuje w Instytucie Badań Literackich PAN. Napisała wiele dzieł krytycznoliterackich, a także osobistą książkę o córce: *Cela. Odpowiedź na zespół Downa* (W.A.B. 2002), nominowaną do Nagrody NIKE.

Polecany tytuł to intrygująca, inspirująca i nakłaniająca do myślenia uczta intelektualna, zaproszenie do rozważań o formach współczesnej duchowości, potrzebie ciszy i wartości kontemplacji. Także zachęta do odważnego odkrywania „własnej ścieżki duchowej” – wolnej od instytucjonalnych ram i ideologii. Większość prezentowanych artykułów ukazywała się w latach 2008–2017 na łamach pisma „Charaktery”, w autorskiej

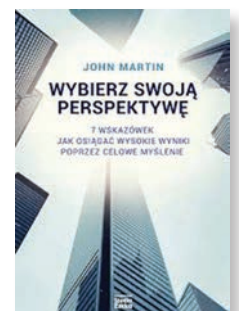


## CEL ŻYCIE!

John Martin, *Wybierz swoją perspektywę*, tłum. Małgorzata Małecka, wyd. Studio Emka 2023

Fama niesie, że swoimi książkami Autor pomaga zmieniać życie. Wskazuje narzędzia i proponuje działania, dzięki którym możemy przeanalizować swoje nastawienie i wyzbyć się nieprawdziwych przekonań, ograniczających potencjał. W tym poradniku radzi, jak stawać się autentycznym i połączyć swoje cele z mocnymi stronami osobowości. Jak działać niezależnie od sytuacji. Otrzymujemy inspirującą instrukcję, by odkrywać istotę myśli i uwolnić potencjał.

Obojętnie, jakie mamy zdanie o poradnikach, bo są rzeczywiście różnej jakości, to z każdego możemy wybrać to, co w danym momencie życia chcemy przepracować, aby uczynić je użytecznym dla siebie, ale i dla innych, z którymi pracujemy, mieszkamy, tworzymy rodziny czy tylko mijamy się na ulicy. ■



Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów są odpowiedzi na trzy pytania: **1. W którym roku i gdzie odbyły się pierwsze letnie igrzyska, na których po raz pierwszy użyto nazwy „paraolimpiada”?** 2. **Kto wymyślił i współorganizował takie igrzyska?** 3. **W którym roku i gdzie pierwszy raz brała udział w zawodach polska reprezentacja?** Odpowiedzi przysyłajcie listownie pod 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 odpowiedź, 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)

## NOWE KWALIFIKACJE

Jestem zatrudniony jako osoba z niepełnosprawnością w niepełnym wymiarze godzin.

Chciałbym jednak się przebrzmować, aby poszerzyć swoje możliwości zatrudnienia. Pytanie tylko, czy mogę liczyć na dofinansowanie szkoleń. Mieszkam w Krakowie. Interesuje mnie szkolenie firmy, która współpracuje z urzędem pracy w ramach dofinansowań, lecz firma nie wie, czy istnieją formy dofinansowań spoza urzędu pracy, skierowane do osób niepełnosprawnych. U kogo można się tego dowiedzieć?

*Jerzy M.*

To głównie urząd pracy odpowiada za szkolenia osób niepełnosprawnych bezrobotnych lub osób niepełnosprawnych poszukujących pracy i niepozostających w zatrudnieniu, a zarejestrowanych w powiatowym urzędzie pracy. Koszt tego szkolenia nie może przekroczyć dziesięciokrotnego przeciętnego wynagrodzenia. Szkolenie osób niepełnosprawnych może być organizowane także przez pracodawcę, a wówczas szkolenia mogą być zrefundowane przez umowę ze starostą ze środków PFRON do wysokości 70 proc., nie więcej jednak niż do wysokości dwukrotnego przeciętnego wynagrodzenia na jedną osobę. W innym przypadku należy szukać organizacji pozarządowych lub firm działających na rzecz aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych. Istnieją zatem trzy główne możliwości uczestnictwa w szkoleniach: przez urząd pracy, pracodawcę lub firmy lub NGO.

## PO ŚMIERCI MAMY

Moja mama od 8 lat choruje na nowotwór. Z każdym dniem jest coraz słabsza i wygląda na to, że niebawem nastąpi koniec jej cierpienia. Ja mam 43 lata i umiarkowany stopień niepełnosprawności (pobieram rentę socjalną). Co będzie dalej? Jeśli mama 3. rok pobiera emeryturę w wysokości 1200 zł netto (tata jeszcze

żyje), to czy gdy odejdzie, będzie mi należał się jakiś procent jej emerytury jako renty rodzinnej? Nie wiem, do kogo mam się zwrócić po informację...

*Marcin D.*

### RENTA RODZINNA DLA DZIECI

Renta rodzinna przysługuje dzieciom własnym, przysposobionym oraz dzieciom drugiego małżonka:

- ✓ do ukończenia 16 lat;
- ✓ do ukończenia 25 lat pod warunkiem kontynuowania nauki;
- ✓ bez względu na wiek, jeżeli stały się całkowicie niezdolne do pracy przed ukończeniem 16 lat lub w przypadku kontynuowania nauki w szkole przed ukończeniem 25 lat.

Jeżeli dziecko osiągnęło 25 lat, będąc na ostatnim roku studiów w szkole wyższej, to prawo do renty przedłuża się do zakończenia tego roku studiów. Jeśli rencista socjalny jest jednocześnie uprawniony do renty rodzinnej, której wysokość nie przekracza 200 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy (1780,96 zł x 2 = 3561,92 zł brutto), to przysługuje mu prawo do obydwu tych świadczeń. Jeżeli łączna kwota tych dwóch świadczeń przekracza 200 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, to obniżeniu podlega wysokość renty socjalnej. Kwota obniżonej renty socjalnej nie może być niższa niż 10 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Sierota zupełna uprawniona do renty otrzymuje dodatek dla sierot zupełnych.

Reasumując: obecnie najniższa renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy = 1780,96 zł brutto, a 200 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy = 3561,92 zł brutto. Jeśli więc łączna kwota tych dwóch świadczeń (renty rodzinnej i renty socjalnej) przekracza 3561,92 zł brutto, to obniżeniu podlega wysokość renty socjalnej. Renta rodzinna wynosi: 85 proc. świadczenia zmarłego – jeżeli do renty rodzinnej uprawniona jest jedna osoba; 90 proc. świadczenia zmarłego – jeżeli do renty rodzinnej uprawnione są dwie osoby; 95 proc. świadczenia zmarłego – jeżeli do renty rodzinnej uprawnione są trzy osoby lub więcej. Wszystkim uprawnionym członkom rodziny przysługuje jedna





łączna renta rodzinna. Renta rodzinna podlega podziałowi na równe części pomiędzy uprawnionych. Wniosek o wypłatę renty rodzinnej zgłasza w oddziale ZUS uprawniony. O wysokości Pana renty rodzinnej po mamie będzie decydować to, czy jest Pan jedynym uprawnionym. Uprawnienia mogą także mieć inne dzieci, wdowiec, czyli Pański tata, a w szczególnej sytuacji rodzice mamy.

### RENTA RODZINNA DLA WDOVY

Prawo do renty rodzinnej przysługuje wdowie, jeśli w chwili śmierci męża ukończyła 50 lat lub była niezdolna do pracy. Renta rodzinna przysługuje również wdowie, która nie osiągnęła tego wieku, ale wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa, uprawnione do renty rodzinnej po zmarłym, które nie ukończyło 16. roku życia. W przypadku gdy dziecko, wnuk lub rodzeństwo zmarłego się uczy, wdowie przysługuje renta rodzinna po zmarłym do 18. roku życia dziecka. Wdowie przysługuje renta rodzinna również w przypadku sprawowania opieki nad dzieckiem całkowicie niezdolnym do pracy.

Uprawnienie do renty rodzinnej przysługuje również wdowie, która osiągnęła wiek 50 lat lub stała się niezdolna do pracy w okresie nie dłuższym niż 5 lat od śmierci męża lub od zaprzestania wychowywania dziecka do 16. roku życia (18. roku, gdy dziecko się uczy) lub zaprzestania opieki nad dzieckiem uznanym za całkowicie niezdolne do pracy.

Małżonka rozwiedziona oraz wdowa, która w chwili śmierci męża nie pozostawała z nim we wspólności małżeńskiej, ma prawo do renty rodzinnej, jeżeli oprócz spełnienia warunków wymaganych od wdowy, w chwili śmierci męża miała prawo do alimentów z jego strony ustalone wyrokiem sądowym lub ugodą sądową.

Wdowa, która nie spełnia żadnego z wymienionych warunków wymaganych do przyznania renty rodzinnej, a nie posiada niezbędnych źródeł utrzymania, ma prawo do okresowej renty rodzinnej przez okres jednego roku od dnia śmierci męża. Może również otrzymać rentę rodzinną na okres uczestniczenia w zorganizowanym szkoleniu mającym na celu uzyskanie kwalifikacji do wykonywania pracy zarobkowej. Renty rodzinnej przyznanej na udział w szkoleniach nie można pobierać dłużej niż przez okres 2 lat od śmierci męża.

### RENTA RODZINNA DLA WDOVCA

Wdowiec nabywa prawo do renty rodzinnej na takich samych zasadach jak wdowa. Wiek uprawniający wdowca do renty rodzinnej wynosi również 50 lat.

### RENTA RODZINNA DLA RODZICÓV

Rodzice mają prawo do renty rodzinnej, jeżeli spełniają warunki takie jak dla wdów/wdowców oraz gdy zmarły syn lub córka w sposób znaczący przyczynił się do ich utrzymania.

Więcej informacji na ten temat uzyska Pan na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl), <https://www.zus.pl/swiadczenia/renty/renta-rodzinna> lub tel. w Centrum Obsługi Telefonicznej: 22 560 16 00 lub odwiedzając właściwy oddział ZUS.

## WYŻSZY STOPIEŃ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

**Mam rentę socjalną i umiarkowany stopień niepełnosprawności przyznany na stałe.**

**Mam też wadę wzroku i słuchu od urodzenia oraz astygmatyzm złożony, oczopląs i niedosłuch około 70 proc. na obydwoje uszu. Oprócz tego mam uszkodzony błędnik, zawroty głowy i zaburzenia neurologiczne, przez które mam problemy z koncentracją i pamięcią.**

**Mam też znaczne szумы uszne i z tego powodu nawet w aparatach bardzo słabo słyszę.**

**Jestem po czterdziestce, od czasu otrzymania grupy minęło sporo lat. Moje zdrowie z wiekiem się pogorszyło. Czy mogę się ubiegać o znaczny stopień niepełnosprawności w przypadku tak licznych schorzeń? I czy jest ryzyko, że mogę stracić stopień niepełnosprawności, który mam?**

**Mieszkam w małym mieście, tu nie ma żadnych perspektyw dla tak schorowanej osoby.**

*Genowefa R.*

Jeżeli Pani stan zdrowia uległ pogorszeniu, to może Pani wystąpić z wnioskiem do miejskiego/powiatowego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności o wydanie ponownego orzeczenia uwzględniającego zmianę stanu zdrowia. Jeżeli stan Pani zdrowia uległ pogorszeniu od momentu wydania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, komisja orzekająca może wziąć pod uwagę przedłożoną przez Panią dokumentację medyczną i na tej podstawie wydać decyzję o przyznaniu wyższego stopnia niepełnosprawności. Proszę jednak pamiętać, że wniosek może się także spotkać z odmową, ponieważ Pani schorzenia, według komisji, nie muszą kwalifikować Pani do otrzymania nowego orzeczenia. Ryzyko utraty posiadanego stopnia niepełnosprawności istnieje. Jeżeli orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydane przez powiatowy zespół ds. orzekania o niepełnosprawności nie spełnia oczekiwań wnioskodawcy – powinien on w ciągu 14 dni od dnia doręczenia orzeczenia o stopniu niepełnosprawności złożyć odwołanie do wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności za pośrednictwem powiatowego zespołu, który wydał orzeczenie. Od orzeczenia wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności służy odwołanie do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych w terminie 30 dni od dnia doręczenia orzeczenia. Odwołanie wnosi się za pośrednictwem wojewódzkiego zespołu, który orzeczenie wydał. ■

# KILKA SŁÓW O ZNACZENIU DOSTĘPNOŚCI W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ

*Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami* obowiązuje w Polsce już od pięciu lat. Ten akt prawny z 2019 r. nałożył na wszystkie podmioty publiczne obowiązek zadbania o to, aby usługi, produkty czy przestrzeń publiczna były dostępne dla każdego z nas. Ustawa odnosi się bowiem do bardzo szerokiej grupy osób, które mogą korzystać z prawa do dostępności.

**T**o oczywiście są osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, ale także seniorzy, rodzice z dziećmi, kobiety w ciąży, osoby po wypadku czy z ciężkim bagażem. Słowem wszyscy ci, którzy z powodu określonych okoliczności, wieku, kondycji czy stanu zdrowia muszą podjąć dodatkowe działania, aby przezwyciężyć bariery uniemożliwiające lub utrudniające im udział w różnych sferach życia na równi z innymi osobami. Zapewnianie dostępności polega właśnie na tym, aby te dodatkowe działania nie były konieczne, to znaczy, aby nie występowały bariery architektoniczne, informacyjno-komunikacyjne i cyfrowe.

## RÓŻNI LUDZIE I RÓŻNE BARIERY

Uciążliwość danej bariery nie przez każdego będzie odczuwana tak samo, a czasami to, co jest barierą dla jednego człowieka, nie będzie nią dla kogoś innego. Na przykład osoba w podeszłym wieku może mieć trudność w pokonaniu stromych schodów prowadzących do biblioteki. Z kolei sprawna ruchowo osoba niedosłysząca takie schody pokona, ale nie będzie mogła porozumieć się z bibliotekarzem, jeśli w budynku nie będzie pętli indukcyjnej. Najogólniej mówiąc, bariera to przeszkoda lub ograniczenie architektoniczne, cyfrowe lub informacyjno-komunikacyjne, które uniemożliwia lub utrudnia osobom ze szczególnymi potrzebami udział w różnych sferach życia na zasadzie równości z innymi.

**W obszarze architektonicznym barierami są na przykład:**

- 1) schody przy wejściu do budynku lub wewnątrz – bez podjazdu czy platformy przyschodowej;
- 2) brak miejsc spoczynku na trasie dojścia do budynku lub nierówna nawierzchnia;
- 3) brak wind.

**W obszarze informacyjno-komunikacyjnym barierami mogą być:**

- 1) brak dostępu do tłumacza polskiego języka migowego (PJM);
- 2) brak informacji o rozkładzie pomieszczeń w budynku;

- 3) brak pętli indukcyjnej w punkcie obsługi klienta czy w sali konferencyjnej.

**W obszarze dostępności cyfrowej barierami są:**

- 1) brak tłumaczenia na PJM nagrania zamieszczonego na stronie;
- 2) zamieszczanie skanów dokumentów.

Pozytywne efekty wprowadzenia ustawy o zapewnianiu dostępności są już bardzo dobrze widoczne, zwiększyły się też świadomość w zakresie prawa do dostępności i uwrażliwienie społeczeństwa na potrzeby tych spośród nas, którzy wymagają dostosowania publicznej przestrzeni czy usług.

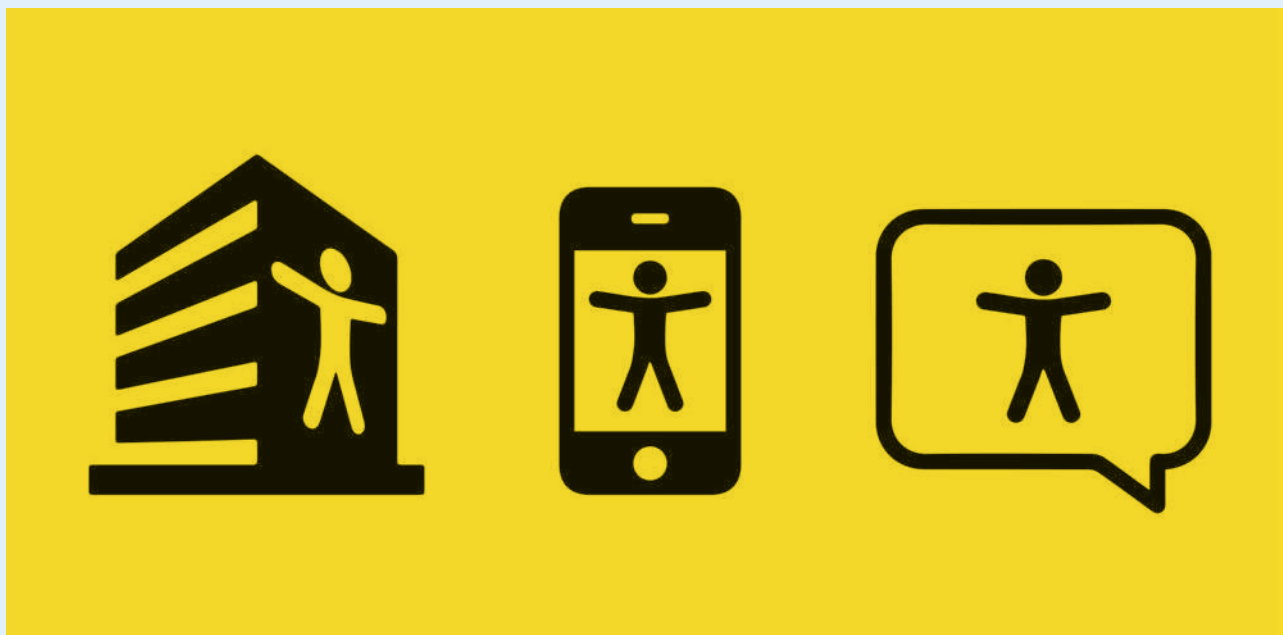
Prawo do dostępności korzystnie zmienia nasze otoczenie, pozwala, by każdy – jak najbardziej samodzielnie i niezależnie – mógł funkcjonować na co dzień i miał równy dostęp do usług publicznych. By mógł na przykład załatwić swoją sprawę w urzędzie, uczyć się w publicznej szkole i na uczelni, skorzystać z porady lekarskiej w przychodni czy leczenia w szpitalu, pójść do biblioteki czy muzeum, korzystać z miejskiej pływalni czy podróżować komunikacją miejską lub koleją.

## DZIAŁANIA PFRON NA RZECZ DOSTĘPNOŚCI

Jednym z kluczowych obszarów działalności Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) jest wspieranie dostępności dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Urzędy, placówki związane z edukacją, ochroną zdrowia, rehabilitacją lub sprawami obywatelskimi, ale także inne obiekty użyteczności publicznej mogą dofinansować z pieniędzy PFRON likwidację barier, aby spełnić warunek dostępności dla wszystkich. Dla nich Fundusz realizuje m.in. „Program wyrównywania różnic między regionami” oraz program „Dostępna przestrzeń publiczna”.

Fundusz ma także możliwość egzekwowania działań na rzecz dostępności. Zgodnie z nowymi przepisami Prezes Zarządu PFRON rozpatruje skargi obywateli na brak dostępności i może wydać decyzję administracyjną nakazującą zapewnienie dostępności w określony sposób.





W rezultacie takich decyzji na szpitala nałożono obowiązek zapewnienia tłumacza polskiego języka migowego (PJM), dyrekcji kilku szkół nakazano zapewnienie dostępności architektonicznej dla dzieci poruszających się na wózkach inwalidzkich. Decyzje dotyczyły też równej nawierzchni drogi i sygnalizacji dźwiękowej na przejściach dla pieszych. To tylko kilka przykładów nakazów, które Prezes Zarządu PFRON wydał do tej pory. W części spraw podmioty zapewniły dostępność, dlatego nakaz nie był potrzebny.

PFRON organizuje również warsztaty i konferencje popularyzujące tematykę dostępności. I tak w drugiej połowie września 2024 r. odbyła się trzecia konferencja związana z realizacją prawa do dostępności wynikającego z ustawy z 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Konferencja zatytułowana „Twoje prawo do dostępności” pozwoliła na szeroką debatę o roli dostępności, w tym współpracy międzysektorowej, projektowania uniwersalnego i realizacji prawa do dostępności.

Oczywiście nadal wiele jest jeszcze do zrobienia, a każdy może przyczynić się do poprawy dostępności. Służą do tego trzy instrumenty, które zapisano w ustawie o zapewnianiu dostępności, czyli informacja, wniosek i skarga na brak dostępności. Pokróćce wyjaśniamy, jak korzystać z tych instrumentów.

## DZIAŁANIA, WNIOSEK I SKARGA

Jeśli zauważysz, że podmiot publiczny (taki jak: urząd, szkoła, biblioteka, przychodnia) nie zapewnia dostępności architektonicznej, np. ma zbyt wąskie drzwi wejściowe, lub informacyjno-komunikacyjnej, np. nie ma pętli indukcyjnej, to **możesz go o tym poinformować**. Nie musisz być osobą o specjalnych potrzebach, aby skierować taką informację do podmiotu publicznego. Twoje działanie pomoże w szybszym dostosowaniu

przestrzeni publicznej i sprawi, że wszystkim będzie łatwiej funkcjonować w codziennym życiu.

Jeśli bariery architektoniczne czy informacyjno-komunikacyjne przeszkadzają Ci w korzystaniu z usług podmiotu publicznego, **masz prawo złożyć do tej instytucji wniosek o zapewnienie dostępności**. Musisz w nim zawrzeć następujące informacje:

- 1) dane podmiotu, od którego chcesz uzyskać dostępność;
- 2) swoje dane (imię, nazwisko, adres) i sposób kontaktu z Tobą (możesz na przykład podać swój adres e-mail);
- 3) opis bariery;
- 4) to, w jaki sposób podmiot powinien zlikwidować istniejącą barierę.

Wniosek może złożyć osoba ze szczególnymi potrzebami lub jej przedstawiciel ustawowy, czyli osoba, która reprezentuje zgodnie z prawem interesy innej osoby.

Podmiot publiczny ma 14 dni na usunięcie bariery. Jeśli potrzebuje więcej czasu, może wydłużyć realizację wniosku do dwóch miesięcy. Musi Cię jednak o tym poinformować.

Jeśli złożyłeś wniosek, ale podmiot nie zlikwidował bariery, **złóż skargę do Prezesa Zarządu PFRON**. Skargę złóż w ciągu 30 dni od dnia, kiedy minął termin na zapewnienie dostępności lub od otrzymania odmowy zapewnienia dostępności. Jeśli chcesz złożyć skargę, podaj dane kontaktowe i załącz wniosek. Pamiętaj, żeby skargę podpisać.

Skargę możesz wysłać pocztą lub przez platformę ePUAP, albo złożyć w Oddziale PFRON.

Wzory pism dotyczących zapewnienia dostępności znajdziesz na stronie PFRON: **dostepnosc.pfron.org.pl**. Szczegółowe informacje uzyskasz pod **nr. infolinii PFRON: 22 581 84 10 wew. 4**. Możesz też napisać na adres: **dostepnosc@pfron.org.pl** lub odwiedzić dowolny Oddział PFRON. ■

# „TACY SAMI, BEZ BARIER”.

## DNI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ W ZUS

**We wrześniu zapraszamy na Dni Osób z Niepełnosprawnością w ZUS.**

**Jest to cykl wydarzeń, które odbywają się w całej Polsce. W tym roku spotykamy się pod hasłem „Tacy sami, bez barier”. Podczas spotkań i prelekcji można skorzystać z porad ekspertów ZUS, instytucji współpracujących oraz lokalnych organizacji, które działają na rzecz osób z niepełnosprawnością. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny.**

**K**ażdy człowiek napotyka w swoim życiu różne bariery. Gdy myślimy o barierach, w pierwszej chwili przychodzą do głowy schody i wysokie krawężniki, czyli przeszkody architektoniczne. To dlatego, że najłatwiej je zobaczyć. Są też najczęściej poruszonym tematem w kontekście osób z niepełnosprawnością. To bardzo ważny rodzaj barier, ale nie jedyny, bo jest ich znacznie więcej.

Bariery mogą być kulturowe, społeczne lub światopoglądowe. Bariera może być także sposób, w jaki postrzegamy (i oceniamy!) siebie i innych. Tymczasem – mimo różnic – jako ludzie jesteśmy tacy sami. Wszyscy mamy potrzebę, by być zauważonymi, być we wspólnocie, móc samemu o sobie decydować. I tylko od nas zależy, czy dostrzeżemy bariery, które pojawiają się między nami, i co z nimi zrobimy. Warto spojrzeć szerzej na sytuację osób z niepełnosprawnością, ale również ich najbliższego otoczenia, a tak naprawdę każdego z nas, kto ma kontakt z tymi osobami.

Priorytetami Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w zakresie działania na rzecz osób z niepełnosprawnością są w szczególności:

- ✓ zapewnienie kompleksowej obsługi klientów z niepełnosprawnością;
- ✓ dostosowanie budynków Zakładu do potrzeb osób z niepełnosprawnością;
- ✓ zapewnienie dostępności i kontrola przestrzeni elektronicznej Zakładu dla środowiska osób z niepełnosprawnością;
- ✓ prowadzenie działań na rzecz osób z niepełnosprawnością w zakresie prewencji rentowej i wypadkowej;
- ✓ podejmowanie działań mających na celu zwiększenie zatrudnienia osób z niepełnosprawnością w Zakładzie;
- ✓ umożliwienie osobom z niepełnosprawnością zdobywania doświadczenia zawodowego w Zakładzie poprzez odbywanie praktyk studenckich oraz staży zawodowych;

- ✓ podejmowanie współpracy z organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnością, w tym m.in. z PFRON oraz Fundacją Integracja.

**Dni Osób z Niepełnosprawnością** to miesiąc wyjątkowych wydarzeń w całej Polsce, pomagających zrozumieć i oswoić temat niepełnosprawności. Głównym celem organizatorów jest upowszechnianie wiedzy o tym, że osoby z niepełnosprawnością mają różne potrzeby oraz dostarczanie kompleksowych informacji na temat tego, z jakiego wsparcia mogą skorzystać.

### **W ramach spotkań:**

- ✓ specjaliści z ZUS udzielą informacji o ubezpieczeniach społecznych; wyjaśnią, jak uzyskać świadczenia dla osób z niepełnosprawnościami, jak załatwiać sprawy w ZUS bez wychodzenia z domu, a także jak założyć konto na Platformie Usług Elektronicznych (PUE)/eZUS;
- ✓ eksperci z PFRON opowiedzą, jak zwiększyć swoje szanse na rynku pracy, jak wyjechać na turnus rehabilitacyjny oraz jak ubiegać się o różnego rodzaju dofinansowania;
- ✓ pracownicy NFZ będą informować o zasadach kwalifikacji na leczenie uzdrowiskowe oraz doradzą w kwestiach zdrowego trybu życia;
- ✓ eksperci Biura Rzecznika Praw Pacjenta opowiedzą o prawach przysługujących pacjentom oraz o pomocy psychologicznej;
- ✓ przedstawiciele organizacji pozarządowych udzielą fachowych porad i podzielą się swoimi doświadczeniami.

W wydarzeniach mogą uczestniczyć wszyscy, którzy są zainteresowani udzielaniem wsparcia osobom z niepełnosprawnością. Nie trzeba się na nie zapisywać, a udział jest bezpłatny.

Sprawdź, co się będzie działo w Twojej okolicy – harmonogram wydarzeń Dni Osób z Niepełnosprawnością, szczegółowe informacje oraz materiały dostępne są na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl). ■





# Dni Osób z Niepełnosprawnością wrzesień 2024



## Tacy sami, bez barier

- porady specjalistów ZUS
- porady ekspertów z instytucji partnerskich
- materiały informacyjne
- atrakcje kulturalne, wykłady i warsztaty

Sprawdź harmonogram wydarzeń na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl)

Na obchody Dni Osób z Niepełnosprawnością zaprasza



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH



PARTNERZY WYDARZENIA

PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



## 22. KONKURS

# CZŁOWIEK BEZ BARIER 2024

ZGŁOSZENIA  
PRZYJMOWANE SĄ DO  
20 WRZEŚNIA 2024 ROKU

Wszystkie informacje dotyczące  
Konkursu znajdują się na stronie:  
<https://cbb.integracja.org/>

Patronat Honorowy Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy

Organizator



Projekt  
współfinansowany  
ze środków



Partner  
medialny



niepełnosprawni.pl

Partnerzy

