



## Mosty Wspólnoty prowadzące do domu



**Od życia w garażu  
do odzyskanej stabilizacji**

więcej s. 11



**Asystent na straży praw**

więcej s. 14



**Niezależność  
zaczyna się od wyboru**

więcej s. 31

# TYDZIEŃ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

W ELBLĄGU

18-24 MAJA



Elbląg nadaje **TON**

**REDAKCJA:**

Rafał Sułek (red. naczelny)  
Mateusz Misztal

Janusz Komorowski  
Teresa Bocheńska  
Paweł Gwardyński  
Damian i Ilona Nowaczy  
Agnieszka Pietrzyk

**ADRES REDAKCJI:**

82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,  
tel. (55) 232 69 35  
e-mail: redakcja@razemztoba.pl  
[www.razemztoba.pl](http://www.razemztoba.pl)

**WYDAWCA:**

Elbląska Rada Konsultacyjna  
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)  
tel. (55) 232 69 35  
fax (55) 232 69 34  
e-mail: erkon@softel.elblag.pl  
[www.erkon.elblag.pl](http://www.erkon.elblag.pl)



**ZADZWOŃ  
DO NAS**

Jesteś świadkiem  
ciekawego wydarzenia?  
Coś Cię bulwersuje,  
smuci bądź cieszy?

**Zadzwoń!**

Czekamy na Twój telefon!

**(55) 232 69 35**

**Napisz!**

✉ [redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

**DRUK:**

Drukarnia MK

Fot. na okładce: Generated by AI  
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczonych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

# WARTO PRZECZYTAĆ

- 22 Coraz więcej dzieci w spektrum
- 25 Zmarła była naczelna Razem z Tobą
- 26 Od styczniowego entuzjazmu do rezygnacji
- 45 Standardy dostępności w obiektach zabytkowych
- 46 Całoroczne porady zdalne i większe wsparcie
- 48 Coraz więcej osób pobiera świadczenie wspierające
- 50 Klikasz i masz wizytę
- 52 Zmiany w L4
- 54 Zdrowie na własną rękę?
- 58 Worek medali i nadzieje na igrzyska
- 60 #GrajmyRazem!
- 62 Ponad 1,5 mln zł dla beneficjentów
- 63 Srebrny Gołaś

## ELBLĄG

- 28 Studenci ANS w Elblągu oddali krew
- 29 Z sercem leczy serca
- 30 Z pieniędzmi na psychiatrię i kardiologię
- 34 Niezapominajka z nowym kalendarzem
- 35 Wigilia bez Samotności

## W REGIONIE

- 36 Nowa hematologia i endoskopia
- 37 Gdańszczanka „Człowiekiem bez barier”
- 38 Komfortki na gdańskim lotnisku
- 39 Gdynia bez Barier
- 41 Za symboliczną złotówkę do teatru
- 42 Szpital miejski z milionami na modernizację
- 43 Pierwszy w Toruniu Zakład Aktywności Zawodowej



## PUBLICYSTYKA

- 4 O zimie, dziadkach, osobach z niepełnosprawnościami i sklepach



## Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

- 9 „Napiszcie, jak bardzo macie przechłapanie...”



## SPOŁECZEŃSTWO

- 24 Wigilia, która zaczęła się od jednego sąsiada



## SPORT

- 56 Faustyna Kotłowska laureatką #Guttmany2025



## O zimie, dziadkach, osobach z niepełnosprawnościami i sklepach

Przyglądam się codzienności bez filtrów PR-owych narracji i politycznych sloganów. W tym numerze zapraszam Państwa w podróż przez tematy, które wracają do nas uparcie i zawsze w tym samym opakowaniu: handel w niedziele, urzędnicze paradoksy, zimę, która co roku „zaskakuje”, komfort absolutyzowany przez państwo, relacje międzypokoleniowe, sytuację osób z niepełnosprawnościami oraz strach przed wojną – strach, który nie dla wszystkich znaczy to samo. Nie proponuję gotowych odpowiedzi. Zamiast tego stawiam niewygodne pytania o równość, odpowiedzialność i sprawczość, a także o to, czy wciąż potrafimy brać na siebie ciężar codzienności, nie oczekując, że ktoś zrobi to za nas. Życzę udanej lektury.

### Przepraszam, do której otwarte?

Zacznijmy od tematu, który wraca regularnie i zawsze wywołuje te same emocje – handlu i „planowania”, które jednych obowiązują, a innych już niekoniecznie.

Od lat kręcimy się w kółko jak wózek sklepowy z urwanym kółkiem. Wolne niedziele w handlu – temat wraca regularnie, zawsze z tą samą powagą i tą samą nutą moralnej wyższości. A gdy zbliżają się święta, dowiadujemy się nagle, że niektóre sklepy będą otwarte do 22:00, 23:00, a nawet do 1:00 w nocy. I wtedy zaczyna się chóralne oburzenie: „No bo co takiego

pilnego trzeba kupić o tej porze?” Pytanie brzmi sensownie. Ale tylko do momentu, gdy zaczniemy zadawać je konsekwentnie. Bo skoro naprawdę nie ma nic pilnego do kupienia o 23:00, to po co stacje benzynowe są czynne całą dobę? Przecież można zaplanować tankowanie. Wystarczy pomyśleć dzień wcześniej. Po co restauracje działają niemal non stop? Obiad można zjeść o 16:00, kolację o 19:00, a jak ktoś głodny po północy – no cóż, mógł przewidzieć. Po co hotele są otwarte całą dobę? Przecież wyjazd da się zaplanować tak, żeby dojechać w sobotę o północy, a nie w niedzielę rano. Planowanie – magiczne słowo. W handlu odmiennie przez wszystkie przypadki, w innych branżach jako magicznie nieobowiązkowe. I tu dochodzimy do sedna. W czym właściwie pracownicy marketów, sklepów i galerii są inni od pracowników stacji benzynowych, gastronomii, hoteli, transportu, ochrony, służb technicznych? Czy są mniej zmęczeni? Mniej mają rodzin? Mniej świąt? A może po prostu mają gorsze lobby. Bo prawda jest taka, że wolne niedziele nie są efektem nagłego olśnienia etycznego państwa. To efekt dobrze sprzedanego hasła – nośnego, politycznego, propagandowego. Łatwego do opakowania w slogan o „obronie rodziny”, trudniejszego do przełożenia na realną równość między branżami. W efekcie jedni pracują „bo muszą”, inni nie pracują „bo nie powinni”, a jeszcze inni słyszą, że jeśli chcą kupić chleb o 22:30, to są symbolem konsumpcyjnego upadku cywilizacji. Może więc problem nie leży w godzinach otwarcia sklepów. Może problem leży w naszej selektywnej wrażliwości – takiej, która potrafi wzruszyć się losem jednej grupy zawodowej, ignorując dziesięć innych. Bo jeśli naprawdę wierzymy, że wszystko da się zaplanować, to bądźmy uczciwi do końca. A jeśli nie – przestańmy udawać, że dyskusja o wolnych niedzielach to kwestia moralności, a nie politycznego wyboru. A teraz pocisk z innej strony... Pamiętajcie państwo, jak rok temu z dumą ogłaszano „wolną Wigilię”? Jakie to było historyczne, przełomowe, niemal cywilizacyjne osiągnięcie. Wtedy śmiałem się pod nosem, bo oto okazało się, że urzędnicy nie mogą pracować normalnie w Wigilię, gdyż – uwaga – trzeba ją przygotować. Jakby przez wszystkie poprzednie dekady Wigilia przygotowywała się sama, najlepiej nocą, siłami nadprzyrodzonymi. Minął rok i historia zatoczyła eleganckie, urzędowe kółeczko. Dziś ci sami urzędnicy szturmują gabinety położonych z nowym postulatem: 23 grudnia też powinien być krótszy albo wolny. Dlaczego? Oczywiście – bo trzeba przygotować Wigilię. Jak widać, przygotowania to proces coraz bardziej rozciągnięty w czasie. Kiedyś wystarczył wieczór, potem cały dzień, a teraz wygląda na to, że trzeba zacząć trzy dni wcześniej, najlepiej kosztem godzin pracy urzędu. I tak oto powstaje paradoks urzędniczy: im bliżej świąt, tym krócej czynne urzędy, czyli te miejsca, w których obywatele próbują jeszcze coś załatwić przed świętami. Sklepy – problem. Pracownicy handlu – dyskusja narodowa. Ale urząd zamykany wcześniej? Cisza, zrozumienie, poklepywanie po plecach. Bo przecież karp sam się nie kupi, a pierogi

nie ulepią się w przerwie na kawę. W efekcie obywatel ma wybór: albo zaplanować wszystko miesiąc wcześniej (bo „da się zaplanować”), albo pogodzić się z tym, że państwo już mentalnie jest przy stole wigilijnym, choć w kalendarzu wciąż 23 grudnia. I znów nie chodzi o to, że ktoś chce mieć wolne. Chodzi o to, że nie wszyscy mają prawo chcieć tego samego w tym samym stopniu. Jednym wolno, innym się tłumaczy, że przesadzają. Jednym skraca się godziny pracy w imię tradycji, innym mówi się, że tradycja to nie argument ekonomiczny. A przecież Wigilia – o ironio – jest tylko jedna. Za to standardy równości pracy wciąż mamy bardzo wybiórcze.

Na koniec tej historii zostaje pytanie, które będzie wracać jeszcze nie raz: czy naprawdę chodzi tu o moralność, czy tylko o to, komu wolno więcej, a komu zawsze tłumaczy się, że „powinien zrozumieć”.

### Śnieg zimą? Niemożliwe!

Skoro już wiemy, że „wszystko da się zaplanować”, przejdźmy do kolejnej rzeczy, która regularnie nas zaskakuje – mimo że występuje co roku o tej samej porze.

Naprawdę takie to dziwne, że kiedy jest zima, to za oknem robi się białe? Że spada śnieg, jest ślisko, zimno, a buty przemakają? Czy my naprawdę tak bardzo zdążyliśmy się odzwyczaić od tej pory roku, że każde większe opady traktujemy jak klęskę żywiołową porównywalną z meteorytem? Pierwsze 15 dni stycznia na Pomorzu i częściowo na Warmii i Mazurach pokazały coś, co jeszcze kilkanaście lat temu było normą, a dziś wywołuje zbiorową konsternację: solidną porcję śniegu. Nie „incydent”, nie „przelotne opady”, tylko zimę z prawdziwego zdarzenia. I co? I nagle internet zapłonął. Bo nieodśnieżone. Bo ślisko. Bo schody. Bo chodnik. Bo droga. Bo znowu drogowcy nie ogarnęli. Jasne, nie idealizujemy – drogowcy i służby miejskie od lat sprawiają wrażenie, jakby zima była dla nich zaskoczeniem porównywalnym z lądowaniem UFO. Co roku to samo: „Nie spodziewaliśmy się takich opadów”. A ja się pytam: to czego się spodziewaliście? Kwiatów? Mam też jednak wrażenie, że od kilku lat w wielu miastach po prostu oszczędza się na zimie. Bo przecież zwykle „nic nie ma”, „samo stopnieje”, „po co wydawać”. A potem, kiedy jednak sypnie porządnie, wszyscy są zdziwieni jak dzieci, którym ktoś powiedział, że śnieg jest zimny. Ale z drugiej strony... czy my naprawdę oczekujemy, że przy intensywnych, niemal ciągłych opadach każdy chodnik, każda uliczka i każda ścieżka rowerowa będą czarne jak asfalt w lipcu? Że ktoś będzie biegał z łopatą 24 godziny na dobę tylko po to, żebyśmy przypadkiem nie zobaczyli płatka śniegu pod butem? To jest fizycznie niewykonalne. Nawet jeśli ludzie pracują dzień i noc, to śnieg nie pyta o grafik. Pada, kiedy chce. I będzie padał dalej, nawet jeśli my już zdążymy napisać trzy skargi na Facebooku. Zresztą, zobaczcie, jacy jesteśmy zabawni w swoich oczekiwaniach. Z jednej strony walczymy o wolne niedziele, święta, work-life balance, szanujemy pracowników, niech odpoczywają.

A z drugiej – gdy tylko spadnie śnieg – nagle wszyscy mają pracować bez przerwy, w nocy, w święto, w weekend, bez względu na warunki. Bo nam akurat ślisko. Trochę to hipokryzja, nie? Mam wrażenie, że staliśmy się strasznie wygodni. Przyzwyczailiśmy się do tego, że zim właściwie nie ma. Do plusowych temperatur w styczniu, do zielonej trawy w lutym, do świąt bez śniegu. A kiedy natura przypomina sobie, jak się to robiło kiedyś, my wpadamy w panikę. Czy ktoś jeszcze pamięta zimy, które trwały miesiącami? Takie, że śnieg leżał od grudnia do marca? Że nie było „odwilży co tydzień”? Gdyby dziś przyszła taka zima, to mam wrażenie, że społeczeństwo by tego nie udźwignęło. Sparaliżowalibyśmy się sami – psychicznie i logistycznie. Bo dziś wszystko ma być natychmiast, wygodnie i bez wysiłku. Chodnik ma być suchy, droga czarna, schody bez jednego płatka, najlepiej jeszcze z podgrzewaniem. A jak nie, to dramat. A może warto czasem po prostu zwolnić? Założyć porządne buty, spojrzeć na śnieg jak na coś normalnego, a nie jak na osobistą obrazę? Zrozumieć, że zima to nie tylko ładne zdjęcia na Instagramie, ale też trochę niewygody? Bo zima była, jest i będzie (mam nadzieję). Tylko my coraz mniej jesteśmy na nią gotowi. I chyba bardziej mentalnie niż logistycznie.

Zima – podobnie jak wolne niedziele – obnaża jedno: chcemy jednocześnie spokoju, komfortu i tego, by ktoś inny reagował natychmiast, gdy tylko zrobi się nam niewygodnie.

### ... i jeszcze trochę o zimowym komforcie

Bo na śniegu i odśnieżaniu ta opowieść się nie kończy. Prawdziwy problem zaczyna się tam, gdzie komfort przestaje być potrzebą, a staje się dogmatem.

Mieliśmy zimę, taką prawdziwą, z mrozem, szczypaniem w policzki i powietrzem, które nie pyta o komfort. I nagle, ogłaszamy niemal stan wyjątkowy. Szkoły do zamknięcia, namioty grzewcze na rynkach, dramatyczne paski informacyjne: „arktyczne powietrze nad Polską”. Jakby to było coś nowego. Jakby zima właśnie została wynaleziona. Owszem – minus trzydzieści „odczuwalne” brzmi groźnie. Szczególnie w czasach, gdy przez ostatnie lata przyzwyczailiśmy się do zim bez zimy. Do kilku stopni na plusie w styczniu, do zielonej trawy pod choinką i do przekonania, że natura powinna być „umiarkowana”, najlepiej jak temperatura w biurze. Ale umówmy się: to wciąż nie jest koniec świata. To tylko przypomnienie, że klimat nie pyta nas o zdanie. I tu zaczyna się problem. Coraz częściej odnoszę wrażenie, że w tym całym chaosie, zalewie informacji, czerwonych pasków, konferencji i briefingów prasowych oraz aktywności polityków na wszystkich szczeblach coraz mniej chodzi o realne zagrożenia, a coraz bardziej o komfort – a właściwie o jego absolutyzację. O przekonanie, że każde odejście od warunków idealnych musi zostać natychmiast ogłoszone kryzysem. Mróz? Zamykamy szkoły. Upał? Skracamy czas pracy. Deszcz? Paraliż miasta. Brak internetu? Apokalipsa. A wszystko to w imię dobrze znanej narracji, że władza czuwa, dba o ludzi i otacza ich opieką – jak za dawnych czasów, gdy

partia zawsze wiedziała lepiej, co jest dla obywatela dobre. Każdy kto choć trochę zna się na realiach politycznych chyba jest świadomy tego, że ta wszechobecna opiekuńczość to nie tylko troska, ale polityczny nawyk. Władza uznaje, że naród trzeba owinać kocem, postawić termos z herbatą i stale upewniać się, czy nie jest mu za zimno/za ciepło (w zależności od pory roku) albo za niewygodnie – bo jeszcze się obrazi i nie zagłosuje. Problem w tym, że „komfort” w rozumieniu polityka i w rozumieniu Kowalskiego, to często dwa zupełnie różne bieguny. Dla jednych komfortem jest odgórny komunikat i decyzja podana w konferencyjnej ramce, dla drugich – możliwość wyboru, przewidywalność i poczucie, że ktoś im nie odbiera sprawczości pod pretekstem troski. Opiekuńczość, która nie pyta, a tylko decyduje, przestaje być ochroną – staje się miękką formą kontroli, wygodną dla rządzących, ale coraz bardziej duszną dla tych, których rzekomo ma chronić. Ja naprawdę nie chcę brzmieć jak dziaders, ale kiedyś były zimy takie z prawdziwego zdarzenia. Samochody odpalały – albo nie, ale ludzie kombinowali i kierowcy prędzej czy później dawali radę. Szkoły działały, a jeśli je zamykano, to dlatego, że pękały rury, wysiadało ogrzewanie albo komunikacja w mieście naprawdę stawała. Ale to faktycznie musiał być kryzys i coś wyjątkowego. Tymczasem dziś wyjątkowym jest to, że w zimę jest zimno a latem ciepło... Kiedyś to rodzice decydowali: puścić dziecko czy nie. Dziś decyzja zapada „odgórnie”, a rodzic niech się martwi, jak pogodzić pracę z nagłym wolnym w szkole, bo ktoś uznał, że wszystkim będzie lepiej. Dziś nie uczymy przystosowania – uczymy unikania. A to duża różnica. Najbardziej ironiczne jest to, że za kilka miesięcy znów usłyszymy o „temperaturowej apokalipsie”, tym razem przy plus trzydziestu. Będzie mowa o skracaniu pracy, o zagrożeniach, o tym, że „nie da się funkcjonować”: oczywiście - znów głównie z za biurek i z budżetówki. I znów nie będzie to rozmowa o przygotowaniu infrastruktury, tylko o dostosowaniu rzeczywistości do naszej coraz mniejszej tolerancji na dyskomfort. I tu trzeba powiedzieć wprost, a raczej jasno zakomunikować w stronę polityków, że niezależnie od tego, czy politycznie się to opłaca czy nie, prawdziwym komfortem dla mieszkańców nie są namioty grzewcze na placach ani kolejne konferencje prasowe, lecz sprawnie działająca infrastruktura. Komfort to komunikacja, która jeździ mimo mrozu. To ciepłe kaloryfery w szkołach i mieszkaniach oraz szybkie usuwanie awarii, gdy coś faktycznie przestaje działać. Komfortem jest także stabilność, praca oraz obecność firm i inwestorów w regionie, dzięki którym ludzie mają gdzie zarabiać i za co ogrzać dom, będą mieli co włożyć do garnka i utrzymać rodzinę. Resztę: zimno, upał, niewygodę, powinniśmy umieć udźwignąć sami. Przecież jeśli wiemy, że nie musimy wychodzić, to zostajemy w domu, a jeśli musimy, to chyba każdy z nas ma dość instynktu samozachowawczego, by jak najszybciej dotrzeć do celu, a nie szukać schronienia w namiotach czy innych „ogrzewaczach”. Inną sprawą jest to, że obserwując zachowania

niektórych, zaczynam powątpiewać, czy coraz większa część społeczeństwa potrafi jeszcze poradzić sobie z czymkolwiek samodzielnie, gdy rzeczywistość choć odrobinę odbiega od tego, do czego zdążyliśmy się przyzwyczaić. I dla jasności, nie chodzi o to, by ignorować realne zagrożenia. Nie chodzi o bohaterstwo na mrozie ani o dzieci maszerujące w zamieci. Chodzi o proporcje. O zdrowy rozsądek. O świadomość, że świat nie zawsze będzie miły, a my nie zawsze będziemy mieć idealne warunki. Bo jeśli dziś mróz powoduje panikę, to co będzie jutro, gdy przyjdzie coś naprawdę poważnego? I wtedy – obawiam się – na pytanie, kto nas do tego doprowadził, odpowiedź przyjdzie zdecydowanie za późno.

Im dłużej o tym myślę, tym częściej dochodzę do wniosku, że problemem nie jest pogoda. Problemem jest coraz mniejsza tolerancja na to, że świat bywa niewygodny – i że nie zawsze ktoś powinien natychmiast nas przed tym światem osłaniać.

### **Zamiast wielkich słów – małe zmiany. Zamiast współczucia – partnerstwo**

Skoro już mówimy o wygodzie, odpowiedzialności i systemach, które mają „chronić”, nie sposób pominąć grupy, dla której dostępność nie jest kwestią komfortu, ale podstawowego funkcjonowania.

Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami co roku pojawia się w kalendarzu jak ten cichy, a jednocześnie bardzo stanowczy punkt zwrotny – moment, w którym świat przypomina sobie, że dostępność, równość i godność nie są luksusem, lecz podstawą przyzwoitego społeczeństwa. I choć hasła o inkluzji padają często, to praktyka bywa jak chodnik źle wyprofilowany przy przejściu dla pieszych: niby się da przejechać, ale trzeba przy tym wykazać się zwinnością cyrkowego akrobaty. Gdy myślę o tym dniu, mam wrażenie, że wciąż uczymy się alfabetu dostępności. Wciąż mylimy „wspierać” z „współczuć”, a „ułatwiać” z „wyręczać”. Niejednokrotnie osoby z niepełnosprawnościami przedstawia się albo jako bohaterów o nadludzkich możliwościach, albo jako ofiary, które należy otoczyć nieustanną troską. Tymczasem między tymi dwoma biegunami jest zwykła codzienność – taka sama jak u każdego z nas, z tym że często napotyka ją więcej schodów. Czasem dosłownie. Zastanawiam się, dlaczego tyle emocji wywołuje słowo „równość”. Może dlatego, że oznacza ono odpowiedzialność – za zmianę nawyków, za modyfikację infrastruktury, za przemyślenie języka, którego używamy. Równość nie polega na celebrowaniu różnic, lecz na sprawianiu, by przestały być barierą. Nie chodzi o to, by klaskać osobie na wózku, kiedy wjedzie do autobusu, ale o to, by wejście do tego autobusu było tak proste, że nikt nie zwróci na to uwagi. Warto też pamiętać, że niepełnosprawność nie jest cechą jednostki oderwanej od świata. Jest relacją między człowiekiem a otoczeniem. Jeśli kogoś „ogranicza” brak podjazdu, to czy naprawdę ograniczeniem jest ta osoba, czy raczej architektura, która nie dopuszcza jej do środka? Jeśli ktoś potrzebuje napisu w brajlu, a go nie ma, to czy problemem jest brak wzroku,

czy brak wyobraźni? Ten dzień powinien więc być nie tyle świętem, ile lustrem. Patrzymy w nie i widzimy, jak wiele jeszcze przed nami. Ale też – jak wiele już się zmieniło. Coraz częściej mówi się o projektowaniu uniwersalnym, o kulturze otwartości, o podmiotowym traktowaniu człowieka bez względu na jego sposób poruszania się, komunikowania czy funkcjonowania. To dobry początek, choć nie koniec. Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami przypomina nam o czymś jeszcze: o tym, że każdy z nas, prędzej czy później, zetknie się z ograniczeniami własnego ciała lub świata wokół. I może właśnie dlatego równość nie jest gestem „dla innych”. Jest inwestycją w nas samych – tych przyszłych, trochę bardziej kruchych, zależnych, potrzebujących mądrze zaprojektowanej codzienności. A więc świętujmy, ale nie odświętnie. Zamiast bukietów frazesów – konkret. Zamiast wielkich słów – małe zmiany. Zamiast współczucia – partnerstwo. Bo tak naprawdę nie chodzi o to, by mówić o osobach z niepełnosprawnościami „oni”. Chodzi o to, by wreszcie zacząć mówić „my”.

Bo równość nie polega na wyjątkowym traktowaniu. Polega na tym, by nikt nie musiał być „wyjątkiem”.

### **Ci, którzy nie mogą uciec**

Jeśli jednak chcemy uczciwie sprawdzić, jak działa solidarność, trzeba spojrzeć na sytuacje graniczne. Na momenty, w których kończy się retoryka, a zaczyna realny test społeczeństwa.

Tak straszmy wszystkich wojną... A co z tymi, którzy są najbardziej na nią narażeni – osoby z niepełnosprawnościami? Napięcia polityczne rosną. Codziennie słyszymy o zagrożeniach, konfliktach, możliwej wojnie. Media prześcigają się w analizach militarnych, politycy w ostrych przemówieniach, a my – zwykli ludzie – próbujemy oswoić strach. Jednak w tym całym hałasie rzadko zadajemy sobie jedno, bardzo ważne pytanie: co w tym wszystkim czują osoby z niepełnosprawnościami? Wojna zawsze opisywana jest językiem siły. Mówi się o gotowości, sprawności, mobilizacji, ewakuacji. O tym, kto jest zdolny do walki, kto może się bronić, kto może uciekać. A co z tymi, którzy nie mogą biec? Którzy potrzebują leków, opieki, sprzętu medycznego, stałego wsparcia drugiego człowieka? Dla wielu osób z niepełnosprawnościami już codzienne życie jest walką – z barierami architektonicznymi, z biurokracją, z niezrozumieniem. W czasie pokoju są często spychani na margines. W czasie wojny ten margines może stać się przepaścią. W narracjach wojennych osoby z niepełnosprawnościami niemal nie istnieją. Nie pasują do obrazu bohatera. Nie są symbolem siły. A przecież też się boją. Może nawet bardziej. Bo wiedzą, że w chaosie są ostatni w kolejce do pomocy. Bo słyszą słowa: „nie da się wszystkich uratować”. Bo wiedzą, że ich życie bywa traktowane jako mniej „praktyczne”, mniej „użyteczne”. Najbardziej boli nie sam strach przed wojną, ale strach przed byciem zapomnianym. Bo wojna to nie tylko bomby. To brak prądu, brak leków, brak transportu, brak

opieki. To świat, który nagle przestaje być dostępny. A dla osób z niepełnosprawnościami świat często już teraz jest pełen zamkniętych drzwi. Jeśli naprawdę chcemy mówić o solidarności, musimy przestać myśleć tylko o tych, którzy potrafią się bronić. Społeczeństwo mierzy się nie siłą armii, ale tym, jak chroni najsłabszych. Prawdziwa odwaga to nie tylko walczyć. To nie zostawiać nikogo w tyle.

Wojna nie pyta o sprawność, ale to właśnie osoby najsłabsze płacą za nią najwyższą cenę. I to o nich mówi się najmniej.

### **Nie tylko laurka**

Po tematach ciężkich, granicznych i niewygodnych, warto zatrzymać się na chwilę przy relacjach, które – choć ciche – mówią o nas bardzo wiele.

Są takie święta, które nie potrzebują fajerwerków ani czerwonych serduszek z supermarketu. Nie muszą krzyczeć o uwagę. One po prostu są. Ciche, ciepłe, trochę jak zapach herbaty z malinami w zimowy wieczór. Dzień Babci i Dziadka jest właśnie takim świętem. Niby skromnym, a jednak ogromnie ważnym. Bo dotyczy nas wszystkich. Bez wyjątku. Przecież gdyby nie dziadkowie, nie byłoby nas. A jak los pozwoli, prędzej czy później przecież istnieje szansa, że sami nimi zostaniemy. Kiedyś dziadkowie byli jak stały punkt na mapie dzieciństwa. Zawsze byli, mieli czas, mieli cukierka w kieszeni, ciepły obiad i historie, które brzmiały jak bajki, choć były prawdziwe. Ich dom był azylem. Miejscem, gdzie świat zwalniał, a problemy jakby malały. Nie twierdzę, że dziś też tak nie jest. W bardzo wielu przypadkach oczywiście ta magia nadal pozostała, lecz trzeba też przyznać, że równie w wielu przypadkach w tej materii też wiele się zmieniło. Dzisiejsi dziadkowie są aktywni, podróżują, uczą się języków, realizują pasje, których kiedyś nie mieli czasu – lub zwyczajnie nie potrzebowali, odkrywać. I to jest piękne. Naprawdę. Mają do tego pełne prawo. Przez lata pracowali, poświęcali się, rezygnowali z siebie. To teraz w „jesieni życia” chcą nadrobić trochę „życia”. Nie można mieć im tego za złe. Ale gdzieś w tym postępie pojawia się taka cicha tęsknota. Coraz częściej słyszy się: „My już swoje wychowaliśmy. Teraz chcemy żyć dla siebie.” I to zdanie, choć logiczne, czasem boli. Nie dlatego, że jest złe. Ale dlatego, że za nim często kryje się dystans. Coraz mniej wspólnych obiadów, coraz mniej rozmów, coraz mniej „przyjedźcie, bo tęsknię”. My młodzi jesteśmy zabiegani, w ciągłym stresie, żyjący z dnia na dzień. Zmęczeni. Z telefonem w ręce i listą obowiązków w głowie. Miejsca na relacje jest jak na lekarstwo. A przecież relacje wymagają czasu. A ten stał się towarem luksusowym. Patrząc na to wszystko z boku i z ulgą, że w moim najbliższym otoczeniu, zarówno ja, jak i moje dzieci oraz dzieci mojego rodzeństwa, mamy naprawdę fantastyczne relacje z dziadkami, mam nieodpartą wrażliwość, że w szerszym obrazie społecznym te więzi coraz częściej wyglądają inaczej. Jakby coś bardzo ważnego zaczęło nam umykać. Gubi się międzypokoleniowa bliskość: rozmowy bez pośpiechu, wspólne siedzenie obok siebie bez

potrzeby mówienia czegokolwiek, to ciche, kojące poczucie, że ktoś po prostu jest. Nawet jeśli niczego nie trzeba. Czasy się zmieniły i trzeba to przyjąć. Ale nie wolno zapominać, że więzi nie tworzą się same. One potrzebują uwagi, czasu, obecności. I czasem powiedzenia zwykłego: „jestem”. Warto też zadać sobie pytanie, jak będziemy się czuli za kilkanaście lat, kiedy sami zostaniemy dziadkami. Jak odbierzemy to, jeśli nasze dzieci i wnuki potraktują nas z podobnym dystansem, z jakim dziś często traktuje się starszych. Wielu dziadków mówi, że wnuki to skarb. Ogromna radość i powód do dumy. I to prawda. Tym bardziej boli fakt, że nie wszystkim dane jest tej radości doświadczyć, a czasem – nawet jeśli się pojawi – bywa brutalnie przerwana przez odejście ukochanej osoby. Dlatego warto myśleć nie tylko o sobie, ale też o dzieciach. O tym, jak uczą się relacji, jak obserwują nasze zachowania i jak budują swoje wyobrażenie bliskości. Bo to, co dziś pokażemy im jako normę, jutro może stać się ich sposobem traktowania nas. I warto zapytać samych siebie: czy naprawdę chcielibyśmy, żeby kiedyś, gdy będziemy starsi, ktoś odnosił się do nas w taki sam chłodny, zdystansowany sposób? Może więc Dzień Babci i Dziadka to nie tylko okazja do wręczenia kwiatów i laurek. Może to moment, by się zatrzymać i zapytać: kiedy ostatnio naprawdę byliśmy razem? Nie na zdjęciu. Nie w pośpiechu. Tylko tak naprawdę. Blisko. Bezinteresownie.

### **L4 po nowemu, czyli słowiańska dusza do obejść**

Na koniec zostawiam temat, który łączy wszystko powyższe: państwo, obywatela, zaufanie i nieufność, prawo i codzienne kombinowanie.

Kiedy państwo zapowiada, że „doprecyzuje przepisy”, zawsze czuję niepokój. Bo doprecyzować można różne rzeczy choćby granicę działki, ale również... zakres tego, co wolno, a czego nie wolno choremu obywatelowi. A kiedy w grę wchodzi zwolnienie lekarskie, zaczyna się robić naprawdę ciekawie – bo tu spotyka się prawo, życie i nasza słowiańska fantazja. A ta potrafi galopować szybciej niż inflacja. MRPiPS postanowiło więc uzdrowić system L4. W dokumentach wszystko wygląda schludnie: zdefiniujemy „pracę zarobkową”, doprecyzujemy „aktywność niezgodną z celem zwolnienia”, dopuścimy możliwość pracy u jednego pracodawcy, mimo że u drugiego jesteśmy „niezdolni”. Brzmi logicznie. Cywilizowanie prawa – powie optymista. Ja natomiast, jako człowiek z pewną alergią na deklaracje o „ułatwieniach dla pracownika”, czuję w kościach, że coś tu nie gra. Bo jeśli można coś wykorzystać, to wykorzystane zostanie – to więcej niż pewne. Oczywiście, oficjalna narracja jest bardzo szlachetna: nie będzie już tak, że za jedno nieszczęsne odebranie telefonu stracisz cały zasiłek chorobowy. Nie będzie paranoi, że szybkie odpisanie na maila to już „praca zarobkowa”. Super, tylko że natychmiast widzę drugą stronę tego medalu: pracodawcy. A oni, jak wiemy, mają talent do rozciągania przepisów jak gumy od majtek. Wyobrażam sobie ten scenariusz aż za dobrze. Dzwoni szef. – Panie Mi-

chale, nie przeszkadzam, wiem, że jest pan chory, ale tu jest taka sytuacja... no naprawdę istotna. A istotność – według projektu – jest teraz magicznym słowem dającym przyzwolenie na kontakt. I niby ustawodawca dopisał, że istotną okolicznością nie może być samo polecenie pracodawcy. No cudownie! Tylko że pracodawcy to nie dzieci – oni potrafią zapakować swoje polecenie w taki papier, że każdy sąd uzna je za wyraz troski o dobro firmy. Ale nie bądźmy niesprawiedliwi – nie tylko pracodawcy mają fantazję. My też ją mamy. I nie udawajmy, że nie wiemy, jak to działa: jeśli pojawia się furtka, to prędzej czy później ktoś ją otworzy na oścież. Moja słowiańska dusza już widzi, jak część ludzi będzie korzystała z nowych przepisów tak, jakby to był oficjalny poradnik „Jak żyć wygodniej”. – A wiesz, Zenek, teraz można robić tak, że u jednego jesteś chory, a u drugiego zdrowy. Jak cię w pierwszej robocie wkurzą, bierzesz L4 i pracujesz tylko u tych, co cię szanują. I proszę mi wierzyć – wielu tak pomyśli, nie dlatego, że są leniwi, ale dlatego, że boją się zwolnienia. Boimy się, że firma nas oszuka, że zostaniemy bez środków, że szef nas „wytnie” przy najbliższej reorganizacji. A nowe prawo – zamiast zdejmować ten strach – może wręcz go wzmocnić. Bo lada chwila ktoś wpadnie na to, że L4 może stać się formą ucieczki: „Tu nie pracuję, bo mnie sfrustrowali, tu pracuję, bo mogę. I tak przetrwam”. Czy to moralne? Nie. Czy realne? Bardzo. Oczywiście urzędnicy zakładają, że obywatel będzie zachowywał się racjonalnie, a pracodawca zawsze w dobrej wierze. Cóż – gratuluję optymizmu. W Polsce mamy genialny talent do reinterpretowania prawa na sposób „jak mnie to ratuje?”. Tyle że ta ustawa otwiera możliwość nadużyć z obu stron jednocześnie. Pracownik będzie naciskany, żeby „jednak coś tam zrobić na szybko”. Pracodawca – sprawdzany, czy nie zmusza chorego. ZUS będzie musiał oceniać, czy dana „istotna okoliczność” była naprawdę istotna, czy tylko kreatywnie opisana. A my wszyscy – zamiast leczyć się w spokoju – będziemy żyć w poczuciu, że choroba staje się obszarem negocjacji. I to właśnie jest najgorsze. Zwolnienie lekarskie powinno być czymś absolutnie jednoznacznym: jesteś chory – odpoczywasz, nie jesteś chory – pracujesz. Tymczasem projekt ustawy, choć porządkuje pewne kwestie, tworzy furtki, luki, wyjątki i pola interpretacyjne, które sprawią, że L4 stanie się narzędziem gry. Socjalnej, zawodowej, psychologicznej. A kiedy choroba zamienia się w pole manewru – nikt nie wychodzi z tego zdrowszy.

I może właśnie tu domyka się cały ten numer: w miejscu, gdzie nawet choroba przestaje być sprawą jednoznaczną, a staje się elementem negocjacji. Bo jeśli nie potrafimy jasno określić granic odpowiedzialności – ani państwa, ani obywatela – to żaden przepis nie sprawi, że będziemy zdrowsi. Ani jako pracownicy, ani jako społeczeństwo. ■

*Rafał Sutek*



ILONA I DAMIAN NOWACCY są rodzicami niepełnosprawnej Julki z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Na łamach „Razem z Tobą” opisują swoje chwile radości, zwątpienia oraz dzielą się licznymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wynikającymi z wychowywania niepełnosprawnego dziecka.

## „Napiszcie, jak bardzo macie przechlapane..”

**S**tan zdrowia psychicznego nas, opiekunów zdaje się być przedmiotem wielu, mniej lub bardziej publicznych, rozważań. Na forach „środowiskowych” w okresie sezonu pisania prac dyplomowych, pojawia się dużo próśb o wypełnienie ankiet, dotyczących zdrowia psychicznego w perspektywie opieki nad osobą z niepełnosprawnością.

Ta, sezonowa troska, wychodzi głównie od studentów wszelkich odmian psychologii, wnioskując z przedmiotu próśb – kończących studia dyplomowe lub podyplomowe. Nie zdarzyło mi się nigdy takiej ankiety wypełnić do końca, bo mniej więcej w połowie, w oparciu o konstrukcję pytań, jestem właściwie sprowadzana do wniosku, że w naszym życiu nic tylko depresja, płacz i zgrzytanie zębami. Właściwym tytułem byłoby „Napiszcie jak macie przechlapane i dlaczego tak bardzo”. Dokładnie każde pytanie zakłada, że jest źle, to, co musimy określić, to tylko skalę - od 1 do 5.

Ale, ok skoro już studenci (w sumie nie ma się co dziwić – młodzi ludzie, ze świeżym startem w życiu, dla nich nasze, nadaje się tylko na film katastroficzny) mają takie o nas zdanie, to zawsze zastanawiam się czemu żadna z tych próśb nie kończy się zaproszeniem do rozmowy. Takiej psycholog (zaraz już dyplomowany) – pacjent.

W końcu jak, jeżeli nie w ten sposób, informacje o życiu i problemach, lub ich braku, zdobywa się najskuteczniej. Przez interakcję.

Ale nie. Nie jest to nigdy transakcja wiązana. Najwyraźniej dołączenie wypełnionych rubryczek do pracy, to wszystko, co mogą od siebie zaproponować.

A troska owszem jest, ale nie o nas, ale swoje oceny. Bo jakoś do tej pory

nie zanotowałam pojawienia się na tym samym forum informacji „słuchajcie, zdałam/em, teraz mogę już Wam pomóc z tym wszystkim co mi tam nawypisywaliście w ankiecie”.

W związku z tym, że ankiet nie wypełniam, napiszę kilka słów w temacie, ale na własnych warunkach.

Jest trochę tak, że pytanie o kondycję psychiczną, w kontekście „bycia rodzicem osoby z niepełnosprawnością”, kiedy owa osoba ma lat ponad już 20, jest moim zdaniem wielce niesprawiedliwe – wobec tych, którzy tą drogę dopiero zaczynają, albo są na względnie krótkim jej odcinku. Pytanie o odczucia i emocje w momencie kiedy dowiedzieliśmy się o proble-

mach Julki jest dziś totalnie bez sensu... Dlaczego? Bo po pierwsze, takiego „momentu” nie było. Było łączenie faktów, próba połapania się w chaosie informacji, napływających z różnych źródeł, o różnym znaczeniu i zupełnie nie po kolei. W efekcie następowało stopniowe budowanie swojej drogi, swojego sposobu na oswojenie codzienności i wypracowanie optymalnych schematów. Bo dziecięce porażenie mózgowe nie jest czymś co widać „od razu”. Co więcej, jest spory margines czasu, kiedy nie widać nic, wcale. Bo mpd to nie choroba, to zespół objawów. A kiedy kilkumiesięczny malec leży w łóżeczku i radośnie macha nóżkami i rączkami, to tych objawów nie widać. „Bo jeszcze malutka”, „bo wcześniaczek”, „trzeba dać czas, nadgoni”. Świadomość, że jednak nie nadgoni, przychodzi stopniowo. Z upływem czasu, z kolejną niezdożytą umiejętnością, z kolejnym odkrytym problemem. Za każdym razem wtedy jesteśmy silniejsi o ten poprzedni raz, o poprzednią błędną diagnozę i poprzednią utraconą nadzieję. Budujemy przestrzeń na kolejną. Pokorniejemy. Z czasem, dążenie do postępu zamienia się w radość z braku regresu. Tylko tyle i aż tyle.



Fot. archiwum prywatne

Taka umiejętność powstaje latami, jest zbudowana na doświadczeniu, na wsparciu otoczenia, na tym jak wspólnie stawiamy czoła każdemu wyzwaniu. Popelniamy błędy, robimy postępy, podejmujemy dobre i złe decyzje, uczymy się na nich. Wypracowujemy nowe drogi, nowe sposoby, szybciej się adoptujemy.

20 lat to dużo. Dlatego myślę, że niesprawiedliwym jest ocenianie swoich dawnych reakcji z takiej perspektywy. Bo kiedy Julka się urodziła i półtora miesiąca była w szpitalu byłam kompletnie zagubiona. Obydwoje byliśmy, ale Tata Julci codziennie zbierał mnie „do kupy”, pocieszał, tłumaczył i pomagał przebrnąć przez kolejny dzień. Nie była to żadna depresja poporodowa, to był, jeszcze nie-oswojony, realny strach o Julę. Wtedy jeszcze małego szkraba w inkubatorze, o którym nic nie wiedzieliśmy, poza tym, że nie potrafi sama oddychać. Aż pani dr oznajmiła nam któregoś dnia, że Julka prawdopodobnie nie będzie chodzić. I tyle.

Z całej rozmowy pamiętam, że zmarł Papież Jan Paweł II i tym pani dr zdawała się być przejęta bardziej, niż jakimkolwiek wytłumaczeniem nam, co – podana nam właśnie informacja – tak naprawdę oznacza. Nie umniejszam oczywiście rangi tego smutnego dla Kościoła czasu, ale to był szpital, oddział patologii ciąży, a nie parafia, a my do lekarza specjalisty, a nie do księdza z problemem przyszliśmy.

No ale cóż... to nam się świat w tym momencie zawalił, nie pani doktor... Dziś biorąc pod uwagę, co się z Julą przez ten czas działo i jak ciężkie jest jej porażenie,

nie, myślę sobie, że to, że Julka nie chodzi, jest tak naprawdę najmniejszym problemem. Ale wtedy wydawało się, że to koniec świata, że oto nasze życie się skończyło w formie w jakiej znaleźliśmy je do tej pory. Oczywiście tak też się stało. Poziom podporządkowanie się opiece nad Julą, w każdym właściwie obszarze życia jest niezbędny i oczywisty. Ale nie jest dramatem. A wtedy był. Choć nie wiedzieliśmy jeszcze co nas czeka. I dziś mogę się mądrzyć, że przecież nie jest tak źle, że to się wszystko da ogarnąć, ale czerpię z ogromu doświadczenia, przerobionych emocji i procesu adaptacji, wypracowanemu przez 20 lat. Bo naszą odporność psychiczną buduje doświadczenie, budują ludzie wokół, rodzina, przyjaciele, zaufani terapeuci. Ale przede wszystkim, nauczyliśmy się też budować ją w oparciu o własne możliwości – innymi słowy „umiesz liczyć – licznaj siebie”. Nie dlatego, że nie mamy wokół wsparcia i zrozumienia naszej sytuacji – mamy. Ale bez poczucia, że sami poradzimy sobie w codziennych trudnościach nie ma komfortu psychicznego. Nie ma poczucia bezpieczeństwa. Nauczyliśmy się nie warunkować swoich działań tym, czy ktoś nam pomoże.

Nauczyliśmy się rezygnować. Znamy swoje ograniczenia i oswoiliśmy je. Wsparcie jest dla nas opcją – bardzo cenną – ale opcją. To my przede wszystkim mamy mieć siłę, wiedzę, czas i możliwości. Taka nasza rola. I w tym dobrze się uzupełniamy.

Nie podkreślamy tego na co dzień, ale kiedy się o problemie się nie mówi, staje się niewidoczny i czasem nawet oso-

by z najbliższego otoczenia są zdziwione, że coś przychodzi nam nagle z trudem, albo nagle czegoś nie możemy. Bo do tej pory sobie radziliśmy. Tak niezauważalnie na zewnątrz. Niezależnie od tego ile nas to kosztuje.

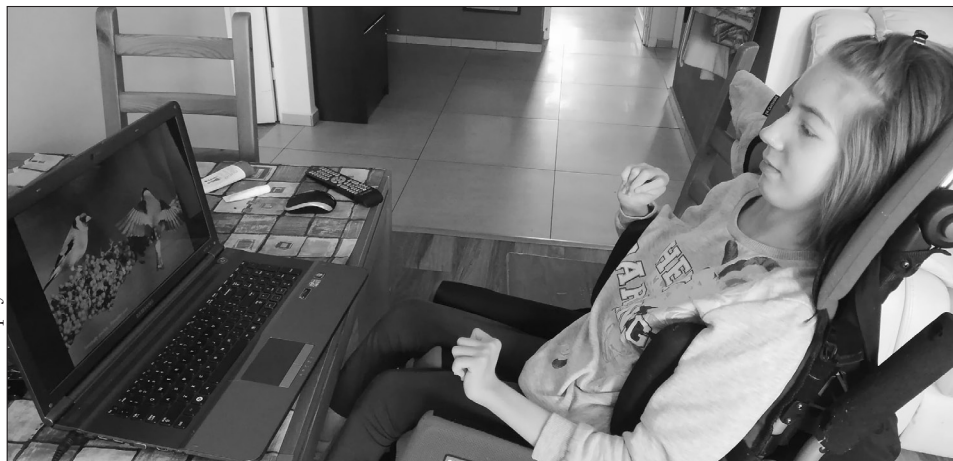
A Julka rośnie, z wiekiem jej ograniczenia są coraz bardziej widoczne i coraz więcej wpływają na codzienne życie. To, co jeszcze kilka lat temu przychodziło nam z łatwością, dziś jest często wręcz niewykonalne. I nie jest to „tłumaczenie się Julką”, (co, niestety czasem zdarza nam się słyszeć), ale po prostu nasza codzienność. Dla wielu niewidoczna, póki sobie radzimy i nie trafimy na przeszkodę. Na szczęście, najwyraźniej z wiekiem człowiek traci potrzebę tłumaczenia się z czegokolwiek i udowadniania, że jest inaczej niż ktoś myślał. Skupiamy się na ludziach, którym nic tłumaczyć nie trzeba. To ogromny komfort. To jest ważne, powoduje że mamy w sobie siłę na to, by Julce ułatwić życie - maksymalnie i we wszystkim. Taka jest nasza rola.

A Julka od lat z nas tę siłę czerpie, widzimy w niej radość, widzimy ufność i spokój. To my ją budujemy. Jesteśmy odpowiedzialni za każdy jej moment w życiu. Jesteśmy jej rękoma, jej nogami, jej decyzjami i codziennością. Decydujemy między jakimi ludźmi się znajdzie i kiedy, co zje, co ubierze i jak będzie wyglądał dokładnie każdy jej dzień i każda noc.

Lubimy myśleć, że się sprawdzamy w tej roli. Czytamy z wyrazu twarzy, z mimiki której obserwację mamy dopracowaną do perfekcji. Wiemy jak ważna dla Juli dobrego samopoczucia jest rutyna, powtarzające się czynności i stałe punkty dnia, stały sposób na codzienne rytuały.

Z upływem lat zauważyliśmy jednak, że równie ważne jest to dla nas. Że też nasze małe, codzienne rytuały, budują nasz spokój, pomagają uporządkować codzienne myśli, dają poczucie kontroli i bezpieczeństwa.

Mnóstwo energii czerpiemy od Juli, i to jest nasza siła. Jej wdzięczność w oczach, jej uśmiech, jej otwartość na ludzi, to nas motywuje do działania i to sprawia, że każdy wspólny dzień, niezależnie od trudności, jest darem. ■



Fot. archiwum prywatne

## Od życia w garażu do odzyskanej stabilizacji

Sytuacja pana Ryszarda zaczęła komplikować się wiele lat temu, kiedy opiekował się swoją schorowaną mamą. Przez lata był przy niej niemal bez przerwy – jak sam mówi, ludzie nieraz pytali, jak to wytrzymuje, ale odpowiadał im spokojnie, że każdy ma swoje obowiązki, a jemu przypadła opieka nad mamą.

### RAFAŁ SUŁEK

Kobieta zmarła w 2021 roku w wieku 96 lat, a mieszkanie, w którym pan Ryszard mieszkał od piątego roku życia, zostało wcześniej przepisane na jego syna. Nie widział sensu, by przepisywać je na siebie – miał już swoje lata, a decyzję traktował jako formalność.

Po śmierci matki w mieszkaniu ponownie zamieszkał syn z partnerką i jej dziećmi. To nie był pierwszy raz – wcześniej również pojawili się w lokalu, tłumacząc wynoszenie mebli i ubrań matki planowanym remontem, który nigdy nie doszedł do skutku. Z czasem ich obecność zaczęła powodować coraz większe konflikty. Pojawiały się spory o pokoje, o porządek, o zasady wspólnego mieszkania. Syn zameldował partnerkę, po czym atmosfera stała się nie do zniesienia.

Zaczęły się oskarżenia i interwencje policji – aż do założenia panu Ryszardowi niebieskiej karty, całkowicie bezpodstawnie. Jak wspomina, sąsiedzi wręcz śmiali się z tej sytuacji, bo wszyscy wiedzieli, że nigdy nikogo nie skrzywdził. Dochodziło do absurdalnych incydentów – raz wylano wodę do jego pokoju, innym razem zarzucano mu wymyślone przewinienia. W końcu partnerka syna wprowadziła do mieszkania innego mężczyznę. To doprowadziło do awantur, bójek, strzelania do okien i grózb z użyciem noża. Interweniowała policja, a agresor został zatrzymany.

Syn, widząc wszystko, ostatecznie sam się wyprowadził. Pan Ryszard został pozostawiony w mieszkaniu z osobą, która – jak mówi – była sprawczynią całego zamieszania. Teoretycznie miał prawo tam mieszkać, co potwierdził sąd, jednak w praktyce powrót był niemożliwy. Bał się kolejnych oskarżeń, kolejnych interwencji – czuł, że bez stałego świadka nie będzie w stanie tam funkcjonować. W efekcie został zmuszony do opuszczenia miejsca, które było jego domem przez całe życie.



Fot. RW

Próbował zamieszkać u drugiego syna, jednak warunki były dramatyczne – brud, odłączony gaz, agresywne zachowania związane z alkoholem. Gdy syn kazał mu w ciągu 15 minut opuścić lokal, pan Ryszard przeniósł się do garażu, który pozostał mu po czasach, gdy jeszcze miał samochód.

Garaż stał się jego domem na prawie rok. Betonowy sufit, cieknące ściany, brak ogrzewania, brak bieżącej wody. Żeby się umyć, musiał kupować wodę w butelkach i podgrzewać ją na gazowym grzejniku. Mówi, że ludzie powtarzali mu, że tam zamieszkać – i sam czuł, że te ostrzeżenia wcale nie są przesadą. Były noce, gdy naprawdę bał się, że ich nie przetrwa. Szukał pomocy w instytucjach – proponowano mu noclegownie, schroniska, ale czuł, że nie poradziłby sobie w takich warunkach.

Sytuacja odmieniła się dopiero wtedy, gdy jego historia została opisana na łamach portel.pl. To właśnie dzięki temu tekstowi, popartemu komentarzami czytelników i lokalnej społeczności, o jego dramacie dowiedziała się Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych.

Pracownicy ERKON, poruszeni relacją, skontaktowali się z panem Ryszardem. W tym czasie prowadzono właśnie rekrutację do projektu Mosty Wspólnoty, skierowanego do osób w kryzysie bezdomności, wykluczenia społecznego oraz wymaga-

jących wsparcia ze względu na stan zdrowia czy niepełnosprawność. Po wstępnej rozmowie zaproponowano mu udział w procesie rekrutacyjnym. Pan Ryszard przyznaje, że początkowo trudno było mu uwierzyć, że ktoś jeszcze może mu realnie pomóc – po tylu doświadczeniach pełnych odrzucenia i lekceważenia.

Jednak komisja projektowa pozytywnie oceniła jego sytuację i zdecydowała o zakwalifikowaniu go do programu. To był punkt zwrotny.

Dziś pan Ryszard mieszka w ciepłym, w pełni wyposażonym mieszkaniu, z dostępem do prądu, kuchni, łazienki i wszystkich podstawowych wygód, które dla większości ludzi są oczywistością. On sam mówi, że każdego ranka budzi się i wciąż nie może uwierzyć, że nie marznie, że ma światło, że może normalnie przygotować posiłek.

W projekcie otrzymuje wsparcie nie tylko mieszkaniowe, lecz także społeczne i doradcze. Jak podkreśla, dzięki temu zyskuje szansę na odnalezienie pracy, uporządkowanie spraw prawnych i odbudowanie stabilizacji życiowej. Chce w przyszłości wynająć własne mieszkanie i samodzielnie się utrzymać – nie potrzebuje wiele, tylko możliwości normalnego życia.

Teraz, gdy ma już bezpieczne miejsce, może wreszcie zająć się trudnymi sprawami związanymi z dawnym mieszkaniem: dostępem do swoich rzeczy, kwestiami prawnymi i postępowaniem o zachówek. Bez dachu nad głową nie byłoby to możliwe.

– Dziś mogę powiedzieć, że po długim czasie wreszcie mam nadzieję. Zbliżają się święta i wiem, że pierwszy raz od dawna będą ciepłe – dosłownie i w przenośni. Jestem wdzięczny za pomoc i mam nadzieję, że teraz wreszcie uda mi się poukładać swoje życie – mówi pan Ryszard. ■

Projekt pn. „Mosty Wspólnoty” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Funduszy Europejskich dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027.

## Przyjazna i dostępna



Fot. M. Foltyn

Nowoczesna, jasna i w pełni dostępna dla osób z niepełnosprawnościami – taka jest nowa filia Miejskiej Biblioteki Publicznej w Starych Gliwicach przy ul. Rubinowej 16A. 7 października odbyło się jej uroczyste otwarcie z udziałem prezydent Gliwic Katarzyny Kuczyńskiej-Budki.

Nowa placówka zastąpiła dotychczasową, mieszczącą się przy ul. Perłowej w zaledwie 30-metrowym lokalu bez podstawowych udogodnień. Dziś mieszkańcy mają do dyspozycji 190 m<sup>2</sup> nowoczesnej przestrzeni z dużymi oknami, wygodnymi miejscami do czytania i strefą spotkań. To miejsce, które ma stać się lokalnym centrum aktywności.

Do nowej siedziby przeniesiono ok. 7400 książek, a księgozbiór powiększono o kolejny tysiąc egzemplarzy. W ofercie są także prasa, filmy, audiobooki, puzzle i gry planszowe. Biblioteka będzie organizować warsztaty, wystawy i wydarzenia dla dzieci, dorosłych oraz seniorów, w tym spotkania Klubu Aktywnego Seniora.

Jak podkreśla dyrektor MBP Bogna Dobrakowska, to najpiękniejsza filia w mieście. Z danych GUS wynika, że Gliwice zajmują trzecie miejsce w Polsce wśród miast na prawach powiatu pod względem liczby czytelników na tysiąc mieszkańców – przed nimi są tylko Kraków i Płock. ■

Red.

## „Miś” otula opieką

Przy ul. Kosmonautów 51 w Lublinie rozpoczęła działalność Specjalistyczna Placówka dla Dzieci „Miś” – pierwsza w mieście placówka opiekuńczo-wychowawcza o profilu specjalistyczno-terapeutycznym. Zapewni całodobową opiekę dla 14 dzieci w wieku 10–18 lat, pozbawionych właściwej opieki rodzicielskiej i wymagających szczególnego wsparcia.

Placówka oferuje pomoc wychowawczą, terapeutyczną, socjoterapeutyczną, logopedyczną i rewalidacyjną. Szcze-

gólną opieką objęte zostaną dzieci z niepełnosprawnościami. Dla każdego podopiecznego przygotowany zostanie indywidualny plan pracy.

Nowa jednostka mieści się w wyremontowanej części budynku o powierzchni ok. 200 m<sup>2</sup>. Znajdują się tam pokoje mieszkalne, aneks kuchenny, salon do nauki i rekreacji oraz zaplecze dla personelu. Pełne wykorzystanie miejsc planowane jest na początku 2026 roku. ■

Red.



Fot. materiały prasowe

## Nowy mikrobus

Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej przy ul. Baranowickiej w Białymstoku otrzymali nowoczesny, przystosowany do ich potrzeb mikrobus. Zakup 9-osobowego pojazdu został sfinansowany ze środków PFRON (140 tys. zł) oraz Miasta Białystok. Łączny koszt wyniósł blisko 247 tys. zł.

Samochód wyposażono w windę z platformą, co umożliwi bezpieczny przewóz osób z niepełnosprawnościami. Nowy

środek transportu ułatwi mieszkańcom dostęp do rehabilitacji, poradni specjalistycznych oraz udział w spotkaniach integracyjnych i wyjazdach rekreacyjnych.

– To inwestycja w godność i jakość życia mieszkańców – podkreśliła zastępczyni prezydenta Eliza Agnieszka Cybulko. Pojazd znacząco ograniczy bariery transportowe i wesprze samodzielność podopiecznych placówki. ■

Red.



Fot. UM Białystok

## Powrót do życia „na nowo”



Fot. Judita Tamošūnaitė / pexels.com

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gliwicach uruchomił pilotażową usługę „Powrót do życia na nowo”, skierowaną do osób poruszających się na wózku inwalidzkim oraz ich bliskich. Projekt ma zwiększać samodzielność mieszkańców i wspierać ich w codziennym funkcjonowaniu.

Wyznaczony przez OPS specjalista – od blisko 20 lat poruszający się na wózku – będzie pomagał podopiecznym w nauce samodzielnego wykonywania codziennych czynności, bezpiecznego poruszania się oraz organizacji funkcjonalnej przestrzeni mieszkalnej. Wspierze

także rodziny, oferując doradztwo i edukację w zakresie budowania niezależności osób z niepełnosprawnościami.

Z pomocy mogą skorzystać zarówno dorośli, jak i dzieci z Gliwic, a także pracownicy instytucji działających na ich rzecz. Specjalista będzie prowadził również warsztaty i konsultacje dotyczące dostępności usług i przestrzeni.

Usługa realizowana jest w miejscu zamieszkania lub w Laboratorium Aktywności Społecznej przy ul. Warszawskiej 35a. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerem 514 052 504. ■

Red.

## Wrocław nagrodił ludzi bez barier

Podczas uroczystej gali plebiscytu „Wrocław bez Barier” im. Bartłomieja Skrzyńskiego nagrodzono osoby i organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz dostępności w przestrzeni publicznej. W kategorii działalność społeczna statuetki otrzymały Fundacja Dr Clown oraz Fundacja Opieka i Troska. Za integrację społeczną wyróżniono Galerię ArtBrut. W kategorii działań innowacyjnych nagrodę odebrała Małgorzata Franczak, a w kategorii kultura bez barier – WROsound. Przyznano także pięć specjalnych wyróżnień dla szczególnie zaangażowanych osób i instytucji.

„Wrocław bez Barier” to plebiscyt wyróżniający inicjatywy wspierające ideę dostępności i równości szans dla wszystkich mieszkańców. Jego celem jest docenienie osób, firm, organizacji i przedsięwzięć, które aktywnie działają na rzecz rozwoju systemu wsparcia osób z niepełnosprawnościami.

Projekt został zainicjowany przez Wrocławski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, a w 2010 roku reaktywował go Bartłomiej Skrzyński – rzecznik prezydenta Wrocławia ds. osób z niepełnosprawnością, który odszedł pięć lat temu. ■

Oprac. Red.

## Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne



Fot. mat. prasowe

Trwa budowa Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego dla osób z niepełnosprawnościami. Parterowy budynek o powierzchni użytkowej prawie 700 metrów kwadratowych powstaje przy ulicy Jana Pawła II. Czasową i całodobową opieką zostanie tam objętych 20 osób, które będą mogły m.in. korzystać z rehabilitacji oraz uczestniczyć w zajęciach, które mają pomóc w nauce samodzielnego funkcjonowania.

– Działalność Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego będzie ukierunkowana na usamodzielnianie i pobudzanie zaradności w życiu codziennym osób z niepełnosprawnościami. Utrzymaniu ich sprawności fizycznej i aktywności będą służyły zajęcia indywidualne i grupowe, w tym rehabilitacja, treningi pamięci, zajęcia literackie, rękodzielnicze czy gry świetlicowe – mówi wiceprezydent Marta Michalska-Wilk.

Docelowo obiekt będzie się składał z dwóch segmentów. Jeden z nich jest już prawie gotowy w stanie surowym. Jednocześnie trwają prace związane z przygotowaniem fundamentów drugiej części.

Inwestycja jest realizowana w formule „Zaprojektuj i wybuduj”. Zadaniem wykonawcy jest opracowanie dokumentacji i realizacja prac budowlanych, które powinny się zakończyć w październiku przyszłego roku. Łączna wartość inwestycji to prawie 4,6 mln zł. Na jej realizację miasto pozyskało dofinansowanie w kwocie 3,2 mln zł z Funduszu Solidarnościowego. ■

UM Radom



Informator powstał w ramach zadania Asystent na straży praw finansowego ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

## I N F O R M A T O R

# Asystent na straży praw

**W** codziennym życiu decyzje konsumenckie podejmujemy niemal bez przerwy: podpisujemy umowy, robimy zakupy stacjonarnie i online, korzystamy z usług telekomunikacyjnych, finansowych czy medycznych, zamawiamy dostawy, instalujemy aplikacje. Dla wielu osób są to proste czynności, jednak dla osób z niepełnosprawnościami – podobnie jak dla osób starszych – mogą one wiązać się z większym ryzykiem. Niejasne warunki umowy, presja sprzedawcy, niezrozumiałe regulamin, niedostępna strona internetowa, brak rzetelnej informacji albo trudności w złożeniu reklamacji sprawiają, że łatwiej o pomyłkę, nadużycie i realne straty finansowe. Tymczasem osoby z niepełnosprawnościami mają takie same prawa jak inni konsumenci – oraz prawo do tego, by ich potrzeby związane z dostępnością były uwzględniane.

Właśnie w tym miejscu pojawia się szczególna rola asystenta osoby z niepełnosprawnością, a także opiekunów, członków rodziny i bliskich. Wsparcie w poruszaniu się, komunikacji czy organizacji dnia często naturalnie przenika się z pomocą w korzystaniu z usług i produktów: zakupach, zamawianiu usług cyfrowych, zawieraniu umów, porównywaniu ofert, kontakcie z infolinią, a czasem także w dochodzeniu roszczeń. Asystent może być „mostem” między osobą z niepełnosprawnością a światem usługodawców i sprzedawców

– kimś, kto pomaga zrozumieć treść dokumentów, sprawdzić kluczowe zapisy, zadawać właściwe pytania i reagować, gdy coś budzi wątpliwości.

To wsparcie wymaga jednak odpowiedzialności i wiedzy. Dobre intencje nie zawsze wystarczą, gdy trzeba rozpoznać nieuczciwą praktykę handlową, ocenić czy można odstąpić od umowy, jak złożyć reklamację, jakie terminy obowiązują, gdzie szukać pomocy i jak zadbać o to, by osoba z niepełnosprawnością miała realny, a nie tylko formalny dostęp do informacji.

Ta publikacja powstała jako praktyczne narzędzie, które porządkuje najważniejsze zasady ochrony praw konsumenta i pokazuje, na co zwracać uwagę w sytuacjach najczęstszych oraz najbardziej ryzykownych. Ma wspierać zarówno osoby pracujące jako asystenci, jak i instytucje świadczące usługi asystenckie, a także rodziny i bliskich, którzy na co dzień pomagają w podejmowaniu decyzji konsumenckich.

Wzrost świadomości konsumenckiej i wrażliwości na kwestie dostępności przekłada się bowiem nie tylko na bezpieczeństwo, ale i na większą niezależność oraz lepszą jakość życia osób z niepełnosprawnościami. Niech te strony będą przewodnikiem „na co uważać, kiedy reagować i jak działać” – po to, by wsparcie asystenckie oznaczało także realną ochronę praw w codziennych sprawach.

### Na początek – podstawy. Konsument, czyli kto?

Najprościej mówiąc, konsumentem jest osobą fizyczną, która dokonuje czynności prawnej, najczęściej zawiera umowę z przedsiębiorcą, i robi to w celach niezwiązanych bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową. W praktyce

oznacza to, że konsumentem będzie osoba kupująca produkty na własny użytek, takie jak żywność, odzież, sprzęt AGD czy telefon, a także korzystająca z usług, na przykład fryzjerskich, naprawczych lub telekomunikacyjnych. Status konsumenta ma również ktoś, kto wykupuje abonament, bilet lub ubezpieczenie, zamawia towar przez internet, korzysta z platform streamingowych albo podpisuje umowę na dostawę energii, internetu czy usług telefonicznych. Konsumentem nie jest natomiast osoba, która zawiera umowę „na firmę”, czyli w ramach prowadzonej działalności gospodarczej lub zawodowej, jak przedsiębiorca kupujący sprzęt do biura, ponieważ w takich sytuacjach stosuje się inne zasady, a zakres ochrony prawnej bywa węższy.

Warto podkreślić, że konsumentem może być także osoba z niepełnosprawnością, niezależnie od rodzaju niepełnosprawności czy stopnia samodzielności. Sam fakt korzystania ze wsparcia asystenta, rodziny lub opiekuna nie odbiera jej statusu konsumenta ani nie ogranicza przysługujących jej praw. Jednocześnie osoby z niepełnosprawnościami, podobnie jak osoby starsze, bywają częściej narażone na nieuczciwe praktyki rynkowe. Wynika to między innymi z tego, że mogą mieć utrudniony dostęp do jasnych i czytelnych informacji, na przykład wtedy, gdy strona internetowa jest niedostosowana, dokumenty zapisane są zbyt małą czcionką, a warunki umowy sformułowane w niezrozumiałym języku. Zdarza się również, że częściej doświadczają presji w bezpośredniej rozmowie, zwłaszcza w kontakcie telefonicznym lub w sytuacjach, gdy przedstawiciel firmy pojawia się w domu. Dodatkowo trudniej może być im porównać kilka ofert, ocenić ryzyko, dopilnować terminów lub sprawnie przejść przez procedury reklamacyjne, dlatego niekiedy potrzebują wsparcia w kontakcie z instytucją lub sprzedawcą.

Z tego powodu rola asystenta w świecie konsumenckim nie ogranicza się wyłącznie do pomocy technicznej. Jest ona także rolą związaną z budowaniem bezpieczeństwa osoby wspieranej, czyli z dbaniem o to, aby podejmowana decyzja była świadoma, warunki przedstawione w sposób zrozumiałe, a oferta rzeczywiście odpowiadała potrzebom i nie zawierała niekorzystnych lub ukrytych zapisów. Asystent, opiekun

lub bliski może w praktyce pomagać w spokojnym przeanalizowaniu informacji, zadaniu właściwych pytań i uniknięciu sytuacji, w których pośpiech lub presja prowadzą do podpisania umowy niekorzystnej albo niezrozumianej.

### Był konsument, czas na przedsiębiorcę

Aby w ogóle mówić o stosunku konsumenckim, drugą stroną tego stosunku musi być przedsiębiorca, czyli podmiot, który zawodowo oferuje produkty lub usługi. Może to być zarówno sklep stacjonarny lub internetowy, operator telefoniczny czy dostawca internetu, bank, firma pożyczkowa albo ubezpieczyciel, a także przewoźnik, biuro podróży, serwis naprawczy czy salon usługowy. Przedsiębiorca może prowadzić swoją działalność w postaci dużej sieci handlowej, ale także niewielkiej spółki, czy nawet jednoosobowej działalności gospodarczej, ponieważ o tym statusie decyduje zawodowy, zorganizowany charakter oferowania towarów lub usług, a nie skala działalności.

Każda umowa musi być zgodnym i świadomym oświadczeniem woli stron, które określa ich wzajemne względem siebie zobowiązania.

Umowa konsumencka, to z kolei umowa zawierana między konsumentem a przedsiębiorcą, która dotyczy zakupu towaru lub skorzystania z usługi w celu prywatnym, a więc niezwiązanym bezpośrednio z działalnością gospodarczą lub zawodową konsumenta. Warto pamiętać, że umowy mogą być zawierane w różnej formie. Nie musi mieć postaci papierowego dokumentu z podpisami. Najczęściej umowy zawieramy ustnie. W wielu codziennych sytuacjach zawieramy umowy za pomocą powszechnie zrozumiałych gestów. Umowę zawieramy klikając „Kup teraz” w sklepie internetowym, akceptujemy regulamin aplikacji i płacimy za subskrypcję, gdy zamawiamy usługę przez telefon, bierzemy produkt w sklepie i płacimy przy kasie albo umawiamy naprawę i zgadzamy się na ustaloną cenę.

Dla umów o charakterze konsumenckim bardzo istotne jest to, w jaki sposób umowa została zawarta, ponieważ od tego mogą zależeć konkretne uprawnienia konsumenta, w tym możliwość odstąpienia od umowy.

### Rodzaje umów z punktu widzenia konsumenta

W prawie konsumenckim często wyróżnia się umowy według sposobu ich zawarcia. To ważne, bo od tego zależy np. prawo do odstąpienia.

#### a) Umowa zawarta w lokalu przedsiębiorstwa

Czyli w miejscu, w którym firma zwykle prowadzi działalność: sklep, salon, punkt obsługi.

- Przykład: zakup w sklepie, podpisanie umowy w salonie operatora.

Dla takich umów przepisy prawa nie przewidują obowiązku przyjęcia tzw. zwrotu „bo się rozmyśliłem” (chyba że przedsiębiorca dobrowolnie daje taką możliwość).

#### b) Umowa zawarta na odległość

Zawarta bez jednoczesnej obecności stron, na odległość: internet, telefon, e-mail.

- Przykład: zakup w sklepie online, umowa przez telefon, zamówienie usługi przez aplikację.

To w tych umowach zwykle pojawia się prawo odstąpienia w 14 dni (z wyjątkami – o nich w kolejnych rozdziałach).

#### c) Umowa zawarta poza lokalem przedsiębiorstwa

Zawarta np. w domu konsumenta, na ulicy, na pokazie, podczas wycieczki handlowej.

- Przykład: sprzedawca przychodzi do mieszkania i proponuje „super ofertę”.

To obszar podwyższonego ryzyka presji. Prawo często daje tu silniejszą ochronę.

Tak uporządkowane rozumienie przedsiębiorcy oraz umowy konsumenckiej pozwala szybciej rozpoznać, kiedy zastosowanie mają przepisy chroniące konsumenta. Dla asystenta oznacza to możliwość wcześniejszego zidentyfikowania sytuacji potencjalnie ryzykownej, zadbania o spokojne zapoznanie się z warunkami i wsparcia osoby z niepełnosprawnością tak, aby jej decyzja była świadoma, a posiadane uprawnienia możliwe do wyegzekwowania.

### Na co zwracać uwagę?

Dobra umowa konsumencka, niezależnie od tego, czy została zawarta na piśmie, ustnie czy elektronicznie, powinna być zrozumiała i kompletna, a przede wszystkim jasno odpowiadać na kilka podstawowych pytań. Konsument musi



Fot. Generated by AI

wiedzieć, kto jest stroną umowy, czyli z jakim przedsiębiorcą ją zawiera i w jaki sposób można się z nim skontaktować. Równie istotne jest precyzyjne określenie, czego dotyczy umowa, a więc jaki towar lub usługa są jej przedmiotem, jaki jest ich zakres i parametry oraz co dokładnie konsument otrzyma. Kluczowe znaczenie ma także cena całkowita, uwzględniająca wszystkie dodatkowe opłaty, koszty dostawy czy ewentualne płatności cykliczne, ponieważ to one w praktyce decydują o realnym koszcie zobowiązania. W umowie powinno być również wyraźnie wskazane, kiedy i w jaki sposób nastąpi wykonanie świadczenia, czyli na przykład termin i forma dostawy, instalacji lub realizacji usługi. Nie może zabraknąć informacji o zasadach reklamacji, w tym o tym, gdzie i w jakiej formie zgłasza się problem oraz jakie terminy mają znaczenie przy dochodzeniu roszczeń. W wielu sytuacjach ważne jest także wskazanie, czy i na jakich zasadach można odstąpić od umowy, zwłaszcza gdy jest ona zawierana na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa. Wreszcie, jeśli umowa ma charakter długoterminowy, powinna jasno określać, jak długo trwa, jakie są warunki jej rozwiązania, czy przewidziano automatyczne przedłużenie oraz czy wprowadzono kary lub opłaty za wcześniejsze zakończenie. Jeżeli te elementy są pominięte, zapisane nieczytelnie albo ujęte w sposób trudny do zrozumienia, rośnie ryzyko nieporozumień, konfliktu lub nadużycia, a konsument może nieświadomie zgodzić się na rozwiązania niekorzystne.

W tym kontekście ważną rolę odgrywa asystent osoby z niepełnosprawnością

oraz opiekun, bliski czy osoba wspierająca, ponieważ ich zadaniem nie jest zastępowanie konsumenta, lecz umożliwienie mu korzystania z praw na równi z innymi. W praktyce wsparcie polega często na spokojnym przełożeniu zapisów umowy na prosty i zrozumiały język, tak aby osoba podejmująca decyzję naprawdę rozumiała, do czego się zobowiązuje. Równie ważne jest dopilnowanie, aby podopieczny miał czas na namysł i nie działał pod wpływem presji sprzedawcy, pośpiechu czy emocji. Asystent może pomóc w sprawdzeniu najważniejszych elementów umowy, takich jak całkowity koszt, okres trwania zobowiązania oraz warunki jego rozwiązania, a także w upewnieniu się, że informacje zostały przekazane w dostępnej formie, na przykład w większej czcionce, w wersji audio czy na stronie internetowej spełniającej standardy dostępności. Dużą wartość ma również uporządkowanie dokumentów, czyli zebranie i przechowanie umowy, potwierżeń zakupu, korespondencji e-mailowej i regulaminów, ponieważ w razie sporu to właśnie one są podstawą do skutecznego działania. Nierzadko wsparcie obejmuje też pomoc w kontakcie ze sprzedawcą lub usługodawcą, zwłaszcza gdy procedury są skomplikowane albo komunikacja utrudniona.

Dobrym drogowskazem w sytuacjach niepewnych jest zasada ostrożności: jeśli oferta brzmi „za dobrze”, jest niejasna, a sprzedawca naciska na szybkie podjęcie decyzji, to sygnał ostrzegawczy. W takich przypadkach bezpieczniej jest zrobić przerwę, poprosić o warunki na piśmie i wrócić do decyzji później, gdy będzie czas na spo-

kojne przeczytanie i porównanie informacji. Zanim dojdzie do zakupu lub podpisania dokumentu, warto też przejść przez krótką „checklistę pierwszej pomocy”, czyli upewnić się, że wiemy, z jaką firmą zawieramy umowę, rozumiemy, co dokładnie kupujemy i na jakich warunkach, znamy pełną cenę wraz z dodatkowymi opłatami, mamy jasność co do terminu i sposobu dostarczenia towaru lub realizacji usługi, wiemy, jak złożyć reklamację i czy przysługuje gwarancja, a w przypadku umów zawieranych na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa sprawdziliśmy, czy przysługuje 14 dni na odstąpienie. Na końcu warto jeszcze raz zweryfikować, czy w umowie nie ma „haczyków”, takich jak automatyczne przedłużenie, wysokie kary, długi okres zobowiązania lub opłaty, które pojawiają się dopiero w przypisach i drobnym druku. Taka rutyna ułatwia podejmowanie bezpiecznych decyzji i realnie zmniejsza ryzyko, że osoba z niepełnosprawnością stanie się stroną niekorzystnej umowy.

### Klauzule niedozwolone

W umowach konsumenckich szczególnie uwagę należy zwracać na tzw. klauzule niedozwolone, czyli postanowienia, które kształtują prawa i obowiązki konsumenta w sposób sprzeczny z dobrymi obyczajami i rażąco naruszają jego interesy. W praktyce są to zapisy, które przechylają szalę uprawnień stron umowy na korzyść przedsiębiorcy, ograniczając uprawnienia konsumenta. Za szczególnie podejrzane – i w razie wątpliwości uznawane za niedozwolone – uważa się m.in. postanowienia wyłączające lub istotnie ograniczające odpowiedzialność przedsiębiorcy, na przykład za niewykonanie lub nienależyte wykonanie usługi, a nawet za szkody na osobie, a także takie, które odbierają konsumentowi możliwość potrącenia jego wierzytelności albo uzależniają odpowiedzialność firmy od spełnienia przez konsumenta nadmiernej uciążliwych formalności. Niepokojące są również klauzule, z którymi konsument nie miał realnej możliwości zapoznać się przed zawarciem umowy, oraz takie, które dają przedsiębiorcy prawo do jednostronnej interpretacji umowy, jednostronnej zmiany jej warunków bez wskazania ważnej przyczyny, czy też do określenia lub podwyższenia ceny już po zawarciu umowy bez

przyznania konsumentowi prawa odstąpienia. Warto też uważać na zapisy utrudniające zakończenie umowy, na przykład pozbawiające wyłącznie konsumenta prawa wypowiedzenia, odstąpienia lub rozwiązania, przewidujące rażąco wygórowane kary umowne za rezygnację albo automatycznie przedłużające umowę, gdy konsument ma wyjątkowo krótki termin na złożenie sprzeciwu. Do grupy klauzul szczególnie ryzykownych należą ponadto postanowienia wiążące zawarcie jednej umowy z obowiązkiem podpisania kolejnej, niezwiązanej bezpośrednio z główną usługą, pozwalające przedsiębiorcy przenosić prawa i obowiązki na inne podmioty bez zgody konsumenta, a także narzucające rozpoznanie sporu przez sąd niewłaściwy miejscowo, wyłączające jurysdykcję sądów polskich lub kierujące sprawę do arbitrażu w sposób ograniczający realną możliwość obrony praw konsumenta. Z punktu widzenia asystenta i opiekuna kluczowe jest, aby takie zapisy umieć rozpoznać jako „czerwone flagi”, bo ich obecność w umowie często oznacza, że konsument może zostać pozbawiony istotnych uprawnień lub postawiony w sytuacji nierównowagi, a w razie sporu – mieć utrudnioną drogę do dochodzenia swoich praw.

Przykładowy katalog klauzul niedozwolonych znajdziemy w art. 385 [3] Kodeksu cywilnego.

### **Prawa konsumenta w praktyce: informacja, dostępność i bezpieczne decyzje**

Prawa konsumenta nie są teorią z podręcznika, tylko zestawem konkretnych narzędzi, które mają chronić człowieka w codziennych sytuacjach: przy zakupie, podpisaniu umowy, korzystaniu z usług czy reklamacji. W przypadku osób z niepełnosprawnościami znaczenie tych narzędzi jest szczególne, ponieważ ryzyko nieporozumień i nadużyć bywa większe, a dodatkową barierą może być brak dostępności informacji, skomplikowany język dokumentów, presja w kontakcie ze sprzedawcą albo trudności w przejściu przez procedury. Dlatego w tym rozdziale skupiamy się na trzech filarach bezpiecznego konsumenta: prawie do rzetelnej informacji, prawie do dostępności oraz prawie do podejmowania decyzji bez presji i manipulacji.

### **Prawo do informacji – czyli „mam prawo wiedzieć, na jakiej podstawie podejmuję decyzje”**

Bezpieczeństwo konsumentek zaczyna się od informacji. Konsument ma prawo otrzymać jasne, pełne i zrozumiałe dane o tym, co kupuje i na jakich zasadach. W praktyce oznacza to, że przedsiębiorca powinien przekazać m.in. informacje o cenie całkowitej, dodatkowych kosztach, terminie realizacji, czasie trwania umowy, zasadach reklamacji, a w przypadku umów zawieranych na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa – także o prawie odstąpienia. Informacje powinny być przekazane w sposób, który pozwala realnie się z nimi zapoznać, a nie „ukryte” w długim regulaminie, w małym druku albo podawane szybko przez telefon.

Z perspektywy asystenta warto przyjąć prostą zasadę: jeśli nie umiemy wytłumaczyć treści umowy własnymi słowami w kilku zdaniach, to znaczy, że potrzebujemy czasu i doprecyzowania. Nacisk na szybkie podpisanie dokumentu, stwierdzenia typu „to standard”, „wszyscy tak biorą”, „to tylko formalność”, a także unikanie udzielenia odpowiedzi na pytania są sygnałami ostrzegawczymi.

### **Dostępność – czyli informacja ma być możliwa do użycia**

Dla wielu osób z niepełnosprawnościami problemem nie jest brak praw, lecz brak realnej możliwości skorzystania z nich. Jeśli dokumenty są nieczytelne, strona internetowa niedostępna, infolinia nieprzyjazna, a procedura reklamacyjna zbyt skomplikowana, konsument formalnie ma uprawnienia, ale w praktyce nie może ich skutecznie wykorzystać. Dostępność oznacza więc nie tylko „czy coś jest”, ale czy jest podane w formie, która pozwala to zrozumieć, zachować i wykorzystać.

W praktyce asystent może wspierać osobę z niepełnosprawnością poprzez zadbanie o to, aby kluczowe informacje były przedstawione w odpowiedniej formie, na przykład w większej czcionce, w wersji elektronicznej możliwej do odczytu przez programy asystujące, w prostszym języku lub z podsumowaniem najważniejszych zapisów. Jeżeli firma nie zapewnia dostępnego kanału kontaktu, warto szukać alternatyw, takich jak kontakt e-mailowy zamiast wy-

łącznie telefonicznego, albo prośba o przekazanie warunków na piśmie.

### **Bezpieczna decyzja – czyli bez presji, bez manipulacji**

Jednym z najważniejszych praw konsumenta jest prawo do podejmowania decyzji w sposób swobodny, bez nacisku i wprowadzania w błąd. W świecie usług i sprzedaży presja może mieć różne formy: od nachalnych telefonów, przez „okazje tylko dziś”, po wizyty w domu i pokazy sprzedażowe. Szczególnie ryzykowne są sytuacje, w których konsument jest zaskoczony, zmęczony, ma ograniczony czas albo czuje się zobowiązany do „grzeczności” wobec sprzedawcy.

W takich momentach asystent może pełnić rolę „bezpiecznika”, czyli pomóc zatrzymać tempo rozmowy, zadawać pytania, poprosić o przesłanie oferty, dać przestrzeń na namysł i – jeśli trzeba – zakończyć kontakt. Czas jest często najlepszą ochroną. Jeśli oferta jest uczciwa, to zwykle będzie dostępna także jutro, a jeśli „znika za godzinę”, to bywa, że właśnie na tym polega mechanizm nacisku.

### **Najczęstsze sytuacje ryzykowne i jak na nie reagować**

#### Telefony sprzedażowe i „umowy przez telefon”

Rozmowy telefoniczne mogą wyglądać niewinnie: „ankieta”, „krótkie pytanie”, „doprecyzowanie danych”, a w praktyce prowadzą do zawarcia umowy lub zgody na usługę. Ryzyko rośnie, gdy rozmówca mówi szybko, stosuje niezrozumiałe pojęcia i próbuje uzyskać potwierdzenie typu „tak” lub „zgadzam się”, które potem traktuje jako akceptację warunków.

W bezpiecznym wariacie warto trzymać się zasady, że nie podejmujemy decyzji podczas rozmowy telefonicznej i prosimy o przesłanie oferty w formie pisemnej (e-mail lub list). Jeśli rozmówca odmawia albo naciska, to jest to mocny sygnał ostrzegawczy. Dobrą praktyką jest także niepodawanie danych „na szybko” i niepotwierdzanie informacji, których nie rozumiemy. Asystent może wesprzeć osobę z niepełnosprawnością, przejmując rolę osoby, która spokojnie dopyta o nazwę firmy, szczegóły usługi, koszt całkowity i czas trwania umowy.

Pokazy, prezentacje i sprzedaż poza lokalem (w domu, na wycieczkach)

Pokazy handlowe często łączą elementy emocji, poczucia wyjątkowości, presji grupy i „prezentu”, który ma wywołać wdzięczność. W przypadku wizyty w domu dodatkowym obciążeniem jest dyskomfort związany z obecnością obcej osoby w prywatnej przestrzeni. W takich sytuacjach częściej dochodzi do decyzji pod wpływem chwili.

Najbezpieczniejsza reakcja polega na odroczeniu decyzji: poproszeniu o ofertę na piśmie i poinformowaniu, że odpowiedź zostanie udzielona po konsultacji. Jeśli sprzedawca odmawia zostawienia dokumentów lub próbuje wymusić podpis „tu i teraz”, to znak, że należy zakończyć spotkanie. Asystent może pomóc w zachowaniu spokoju, w przerwaniu rozmowy i w zabezpieczeniu dokumentów, jeżeli już zostały przekazane.

Umowy abonamentowe i „tańsza oferta, ale...”

Abonamenty bywają wygodne, ale ryzyko tkwi w szczegółach: długości umowy, automatycznych przedłużeniach, opłatach aktywacyjnych, opłatach handlowych, karach za wcześniejsze rozwiązanie i dodatkowych usługach „w pakiecie”. Częstym problemem jest to, że konsument skupia się na miesięcznej kwocie, nie analizując całkowitego kosztu w całym okresie trwania umowy.

Dlatego przy abonamencie warto zawsze sprawdzić, jak długo umowa trwa, ile wynosi koszt całkowity, co dokładnie obejmuje pakiet, jakie są opłaty dodatkowe oraz w jaki sposób i z jakim wyprzedzeniem można ją wypowiedzieć. Asystent może pomóc porównać dwie oferty i policzyć całkowity koszt, a także dopilnować, by podopieczny otrzymał dokumenty i potwierdzenia.

Usługi cyfrowe, subskrypcje i „darmowy okres próbny”

W świecie cyfrowym umowy zawieramy często jednym kliknięciem, a opłaty potrafią pojawić się automatycznie po zakończeniu okresu próbnego. Ryzyko dotyczy też nieczytelnych regulaminów, zgód marketingowych, pakietów dodatkowych i trudności w rezygnacji z subskrypcji. Dla osób z niepełnosprawnościami barierą bywa również niedostępność aplikacji i stron, co utrudnia kontrolę nad płatnościami.

Bezpieczna praktyka polega na spraw-

dzaniu, czy „darmowy okres” nie wymaga podania danych karty, kiedy kończy się próba, jak zrezygnować oraz czy rezygnacja jest możliwa w kilku prostych krokach. Dobrym wsparciem asystenta jest ustawienie przypomnienia o zakończeniu okresu próbnego, zapisanie potwierdzeń i upewnienie się, że dostęp do konta oraz ustawień płatności jest dla osoby wspieranej realny i wygodny.

### Co robić, gdy coś poszło nie tak?

Gdy pojawia się problem, najważniejsze jest szybkie uporządkowanie faktów: co zostało kupione, kiedy, od kogo, jaką drogą zawarto umowę i jakie dokumenty posiadamy. Warto zachować potwierdzenia płatności, e-maile, SMS-y, regulaminy i zdjęcia produktu. Następnie należy wybrać właściwą ścieżkę działania: reklamację, odstąpienie od umowy, zgłoszenie nieuczciwej praktyki albo prośbę o pomoc do instytucji wspierających konsumentów. W wielu przypadkach kluczowa jest forma pisemna, bo porządkuje sprawę i zostawia ślad, do którego można wrócić.

Asystent może odegrać istotną rolę w uporządkowaniu dokumentów, przygotowaniu treści zgłoszenia, pilnowaniu terminów oraz w spokojnym prowadzeniu kontaktu z przedsiębiorcą. W sytuacjach stresujących wsparcie organizacyjne i komunikacyjne często przesądza o tym, czy sprawa zakończy się skutecznie.

### Wady oświadczenia woli a bezpieczeństwo konsumenta – co powinien wiedzieć asystent i opiekun

W relacji konsumenckiej umowa powstaje wtedy, gdy obie strony składają zgodne oświadczenia woli, czyli świadomie i swobodnie wyrażają decyzję o zakupie towaru lub skorzystaniu z usługi na określonych warunkach. W praktyce oznacza to, że konsument powinien rozumieć, co podpisuje lub akceptuje, oraz mieć możliwość spokojnego zapoznania się z treścią umowy. W przypadku osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza z niepełnosprawnością intelektualną lub z zaburzeniami poznawczymi, temat ten nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ łatwiej wtedy o sytuacje, w których decyzja nie jest w pełni świadoma, jest wynikiem nacisku, manipulacji albo nieporozumienia. W takich okolicznościach

prawo cywilne przewiduje mechanizmy ochronne określane jako wady oświadczenia woli. Dla asystenta i opiekuna wiedza o nich ma wymiar praktyczny: pomaga rozpoznać, kiedy umowa może być kwestionowana i jak reagować, gdy podopieczny został wprowadzony w błąd albo podpisuje dokument bez realnego zrozumienia jego skutków.

### Oświadczenie woli złożone bez świadomości lub swobody decyzji

Jednym z najważniejszych przypadków jest sytuacja, gdy osoba w momencie składania oświadczenia woli znajdowała się w stanie wyłączającym świadome albo swobodne powzięcie decyzji i wyrażenie woli. Może to dotyczyć m.in. choroby psychicznej, niepełnosprawności intelektualnej (niedorozwoju umysłowego) czy innych zaburzeń czynności psychicznych, nawet przejściowych. Z perspektywy konsumenckiej może to wyglądać na przykład tak, że osoba podpisuje umowę, nie rozumiejąc, że zobowiązuje się do wielomiesięcznych opłat, albo akceptuje warunki usługi pod wpływem silnego kryzysu zdrowotnego, dezorientacji czy stanu, który uniemożliwia racjonalną ocenę sytuacji. W takich przypadkach mamy możliwość uchylecia się od skutków prawnych tak zawartej umowy wystosowując do przedsiębiorcy pisemne oświadczenie.

### Pozorność – gdy „na papierze” coś jest, ale strony wcale tego nie chcą

Kolejną wadą jest tzw. pozorność, czyli sytuacja, w której oświadczenie woli składane jest „dla pozorów”, za zgodą drugiej strony, aby stworzyć wrażenie zawarcia umowy, choć w rzeczywistości strony nie zamierzają wywołać jej skutków.

### Błąd – gdy konsument myli się co do treści umowy

Najczęściej spotykaną w praktyce wadą oświadczenia woli jest błąd. W prawie chodzi o błąd co do treści czynności prawnej, czyli o sytuację, w której konsument składa oświadczenie, ale mylnie rozumie to, na co się zgadza. Nie wystarczy jednak każdy błąd – istotne znaczenie ma tzw. błąd istotny, czyli taki, który uzasadnia przypuszczenie, że gdyby konsument nie działał

pod wpływem błędu i rozsądnie ocenił sytuację, nie złożyłby oświadczenia tej treści. Przykładowo, konsument może być przekonany, że podpisuje umowę na miesiąc, a w rzeczywistości jest to zobowiązanie na dwa lata, albo myśli, że cena obejmuje całość usługi, a po podpisaniu okazuje się, że dochodzą obowiązkowe opłaty dodatkowe. W praktyce konsumenckiej błąd bywa skutkiem pośpiechu, nieczytelnych dokumentów, trudnego języka lub braku dostępności. Z tego względu asystent powinien wspierać osobę z niepełnosprawnością w spokojnym przeczytaniu warunków i doprecyzowaniu kluczowych elementów, zanim dojdzie do zawarcia umowy.

Warto pamiętać także o sytuacji, gdy oświadczenie woli zostaje zniekształcone przez osobę używaną do jego przesłania, co prawo traktuje podobnie jak błąd. W realiach codziennych może to dotyczyć na przykład przekazania niepełnej lub zniekształconej informacji przez pośrednika, infolinię, kuriera czy pracownika, który przekazuje dokumenty i „streszcza” warunki w sposób niezgodny z rzeczywistością.

### Podstęp – gdy błąd został wywołany celowo

Szczególnie niebezpieczną postacią wprowadzenia w błąd jest podstęp. Chodzi o sytuację, w której druga strona celowo wywołuje błąd u konsumenta po to, aby doprowadzić do zawarcia umowy. W takim przypadku prawo wzmacnia ochronę: możliwość uchylecia się od skutków oświadczenia woli istnieje nawet wtedy, gdy błąd nie był istotny lub nie dotyczył bezpośrednio treści czynności prawnej. W praktyce może to obejmować na przykład celowe „pomijanie” informacji o kosztach, przedstawianie oferty jako bezpłatnej, choć wiąże się z opłatami, sugerowanie, że rozmowa dotyczy tylko aktualizacji danych, podczas gdy w rzeczywistości prowadzi do zawarcia nowej umowy, albo używanie materiałów marketingowych i sformułowań, które mają wprowadzić konsumenta w mylne przekonanie. Podstęp może pochodzić także od osoby trzeciej, a prawo przewiduje, że jeśli przedsiębiorca o nim wiedział i nie ostrzegł konsumenta, skutki mogą być traktowane tak, jakby działał podstępnie sam przedsiębiorca.



Fot. Generated by AI

### Co powinien zrobić asystent lub opiekun, gdy pojawia się podejrzenie wady oświadczenia woli?

W sytuacji, gdy istnieje podejrzenie, że umowa zawiera wady oświadczenia woli, kluczowe jest szybkie zabezpieczenie dowodów i uporządkowanie informacji. W praktyce warto zachować dokumenty, regulaminy, potwierdzenia płatności, wiadomości SMS i e-mail, a także zanotować datę i okoliczności zawarcia umowy oraz nazwę firmy i dane kontaktowe. Jeśli umowa była zawierana przez telefon, warto ustalić, czy rozmowa była nagrywana i w jaki sposób można uzyskać jej zapis lub potwierdzenie warunków. Następnie należy rozważyć odpowiednią ścieżkę działania, na przykład złożenie pisma kwestionującego skuteczność oświadczenia, skorzystanie z uprawnień konsumenckich (np. odstąpienie od umowy zawartej na odległość) albo zwrócenie się o wsparcie do instytucji chroniących konsumentów. W wielu przypadkach to właśnie połączenie narzędzi prawa konsumenckiego z zasadami prawa cywilnego daje najskuteczniejszy rezultat.

**WAŻNE!** Konsument powinien mieć realną możliwość zapoznania się z treścią umowy i jej zrozumienia. Jeśli osoba zawiera umowę w pośpiechu, pod presją, bez dostępu do pełnych informacji lub w stanie wyłączającym świadome i swobodne podjęcie decyzji, może to oznaczać wadę oświadczenia woli i podstawę do zakwestionowania skutków prawnych umowy.

### Przykłady życia: wady oświadczenia woli w sytuacjach konsumenckich

#### 1) Stan wyłączający świadome albo swobodne powzięcie decyzji i wyrażenie woli (art. 82 k.c.)

Przykład 1 – silna dezorientacja / kryzys zdrowotny:

Osoba z niepełnosprawnością intelektualną lub z zaburzeniami psychicznymi jest w okresie wyraźnego pogorszenia stanu (np. silny lęk, dezorientacja, pobudzenie). W tym czasie odbiera telefon z „promocją” na internet i odpowiada „tak” na serię pytań, nie rozumiejąc, że zawiera umowę na 24 miesiące z opłatą aktywacyjną. Dopiero po kilku dniach przychodzi SMS lub e-mail z potwierdzeniem i okazuje się, że powstało zobowiązanie finansowe.

Przykład 2 – stan przemijający, ale istotny:

Osoba po zabiegu medycznym (znieczulenie, silne leki przeciwbólowe) podpisuje w domu dokument dostarczony przez kuriera „do potwierdzenia odbioru sprzętu”. W praktyce dokument okazuje się umową ratalną albo zgodą na płatną usługę. Osoba nie była w stanie spokojnie ocenić treści i konsekwencji.

Przykład 3 – brak swobody decyzji:

Sprzedawca nie daje czasu, mówi szybko, zasypuje informacjami i stoi „nad głową” osoby, która ma wyraźne trudności w rozumieniu tekstu. Osoba podpisuje, bo chce zakończyć stresującą sytuację, a nie dlatego, że świadomie wybrała ofertę.

#### 2) Pozorność oświadczenia woli (art. 83 k.c.)

Przykład 1 – „to tylko formalność”:

Pracownik firmy mówi, że dokument jest „tylko formalnością” albo „tylko zgodą”

na kontakt”, a w rzeczywistości jest to pełna umowa na płatną usługę. Druga strona wie, że konsument myśli, iż nie podpisuje umowy, i wykorzystuje to, aby mieć „papier”.

Przykład 2 – dokument „na pokaz”, a w tle inny cel:

Konsument podpisuje dokument nazwany „protokół odbioru”, ale jego treść zawiera oświadczenie o zawarciu umowy serwisowej na rok i zgodę na opłaty. Sprzedawca tłumaczy, że to „tylko potwierdzenie”, choć w rzeczywistości chodzi o stworzenie pozoru, że konsument świadomie zawarł umowę.

### 3) Błąd co do treści czynności prawnej (art. 84–85 k.c.)

Przykład 1 – błąd co do ceny i kosztów dodatkowych:

Osoba myśli, że kupuje usługę za 59 zł miesięcznie, bo tak przedstawiono ofertę, ale nie zauważa (albo nie rozumie) dopisków o opłacie aktywacyjnej, płatnej dzierżawie sprzętu i obowiązkowym ubezpieczeniu. Łącznie rachunek wynosi znacznie więcej.

Przykład 2 – błąd co do czasu trwania umowy:

Sprzedawca mówi: „można zrezygnować w każdej chwili”, a w umowie jest okres minimalny 24 miesiące i wysoka kara za wcześniejsze rozwiązanie. Konsument, gdyby wiedział, że to umowa długoterminowa, nie podpisałby jej.

Przykład 3 – błąd co do tego, co jest kupowane:

Osoba kupuje „telewizję z internetem”, ale w praktyce podpisuje dwie umowy: jedną na internet, drugą na dodatkowy pakiet usług (np. serwis streamingowy), którego nie potrzebuje. Nie rozumie, że to dwa odrębne zobowiązania z osobnymi kosztami.

Przykład 4 – zniekształcenie przekazu (art. 85 k.c.):

Pracownik punktu sprzedaży „streszcza” warunki, mówiąc: „to jest tylko na próbę”, ale w systemie zaznacza płatną usługę bez okresu próbnego. Konsument opiera decyzję na tym, co usłyszał, a nie na realnej treści usługi.

### 4) Podstęp (art. 86 k.c.) – czyli celowe wywołanie błędu

Przykład 1 – „to bezpłatne”, a jednak płatne:

Przedstawiciel mówi, że „to darmowy

pakiet”, „prezent”, „bonus”, ale celowo nie informuje, że po pierwszym miesiącu naliczają się opłaty, a rezygnacja wymaga złożenia wypowiedzenia w określonym terminie. Konsument jest wprowadzony w błąd po to, by podjął decyzję.

Przykład 2 – podszywanie się pod inną instytucję:

Osoba dzwoni, przedstawia się jako „przedstawiciel operatora” albo „z działu technicznego” i mówi, że trzeba „zaktualizować umowę” lub „potwierdzić dane”. W praktyce chodzi o przeniesienie usługi do innej firmy. To klasyczny mechanizm manipulacji, często stosowany wobec osób starszych i osób wymagających wsparcia.

Przykład 3 – celowe ukrycie kluczowej informacji:

Sprzedawca na pokazie przedstawia urządzenie jako „niezbędne dla zdrowia”, zapewnia o łatwym zwrocie, ale celowo nie daje pełnych dokumentów, nie zostawia regulaminu, a część warunków (np. brak prawa odstąpienia albo wysokie koszty) jest schowana w aneksie lub drobnym druku. Celem jest doprowadzenie do podpisu, zanim konsument się zorientuje.

Przykład 4 – podstęp osoby trzeciej:

Na „wycieczce handlowej” animator lub organizator buduje zaufanie, zachęca do zakupu, naciska i „pomaga” wypełniać dokumenty, a przedsiębiorca wie o takich praktykach i nie reaguje. Konsument ma poczucie, że działa w przyjaznej atmosferze, a w rzeczywistości jest prowadzony do podpisania niekorzystnej umowy.

**WAŻNE!** Jeżeli okoliczności zawarcia umowy budzą wątpliwości (presja, pośpiech, brak zrozumienia, dezorientacja, niejasne dokumenty), warto od razu zabezpieczyć dowody: zachować umowę, SMS-y i e-maile, zanotować datę i przebieg zdarzenia, a także zebrać informacje o firmie i osobie kontaktującej się. Im szybciej to zrobimy, tym łatwiej potem skorzystać z dostępnych środków ochrony.

### Odstąpienie od umowy zawartej na odległość i poza lokalem przedsiębiorstwa – kiedy przysługuje, a kiedy nie

Jednym z najważniejszych uprawnień konsumenta jest możliwość odstąpienia od umowy zawartej na odległość (np. przez internet lub telefon) albo poza lokalem

przedsiębiorstwa (np. w domu, na pokazie, podczas wycieczki handlowej). Co do zasady konsument może zrezygnować z realizacji takiej umowy bez podawania przyczyny, składając odpowiednie oświadczenie w przewidzianym terminie. To narzędzie szczególnie istotne dla osób z niepełnościami i osób starszych, ponieważ pozwala „unieważnić” decyzję podjętą w pośpiechu, pod wpływem emocji, presji sprzedawcy albo bez pełnego zrozumienia warunków.

Trzeba jednak pamiętać, że prawo odstąpienia od umowy nie ma zastosowania w każdej sytuacji. Ustawodawca przewidział okoliczności, w których odstąpienie nie przysługuje – zwłaszcza wtedy, gdy ze względu na charakter świadczenia nie da się „cofnąć” skutków umowy albo gdy zwrot byłby sprzeczny z ochroną zdrowia, higieną czy uczciwością obrotu. W praktyce właśnie te wyjątki bywają źródłem wielu nieporozumień, dlatego asystent lub opiekun powinien umieć je rozpoznać jeszcze przed zawarciem umowy.

### Kiedy prawo do odstąpienia od umowy nie przysługuje – najważniejsze wyjątki w praktyce

Prawo do odstąpienia od umowy nie działa m.in. w odniesieniu do umów o świadczenie usług, jeżeli przedsiębiorca wykonał usługę w całości za wyraźną zgodą konsumenta, a konsument został wcześniej poinformowany, że po wykonaniu usługi utraci prawo odstąpienia. W praktyce dotyczy to sytuacji, gdy ktoś zleca usługę „od razu” i jednocześnie potwierdza, że rozumie konsekwencje, np. pilną usługę zrealizowaną w całości w krótkim czasie. Z perspektywy bezpieczeństwa oznacza to, że warto uważać na komunikaty typu „kliknij, żeby zacząć teraz” lub „potwierdź rozpoczęcie realizacji”, zwłaszcza gdy obok znajduje się informacja o utracie prawa odstąpienia.

Kolejna grupa wyjątków dotyczy umów, w których cena zależy od wahań rynku finansowego, na które przedsiębiorca nie ma wpływu i które mogą wystąpić przed upływem terminu do odstąpienia. Najprościej mówiąc, chodzi o produkty lub usługi „rynkowe”, których wartość zmienia się dynamicznie, a więc mechanizm zwrotu mogłoby prowadzić do nadużyć.

Prawo odstąpienia nie obejmuje również rzeczy nieprefabrykowanych, wykonanych według specyfikacji konsumenta lub służących zaspokojeniu jego zindywidualizowanych potrzeb. To klasyczny przypadek produktów „na zamówienie”, np. wykonanych pod konkretny wymiar, z personalizacją, grawerem czy szczególną konfiguracją, której nie da się łatwo odsprzedać innej osobie.

Wyłączone są także rzeczy ulegające szybkiemu zepsuciu lub mające krótki termin przydatności do użycia, a więc przede wszystkim wiele produktów spożywczych. Podobnie jest z rzeczami dostarczonymi w zapieczętowanym opakowaniu, których po otwarciu nie można zwrócić ze względów ochrony zdrowia lub higieny, jeżeli opakowanie zostało otwarte po dostarczeniu. W praktyce dotyczy to np. części kosmetyków, artykułów medycznych czy higienicznych – kluczowe jest tu to, że liczy się naruszenie zabezpieczenia i względy higieniczne.

Ustawodawca przewidział także sytuacje, w których przedmiotem umowy są rzeczy, które po dostarczeniu – ze względu na swój charakter – zostają nierozłącznie połączone z innymi rzeczami. Chodzi o przypadki, gdy towar staje się elementem większej całości i nie da się go odłączyć bez zniszczenia lub istotnej zmiany, np. materiały wbudowane, wklejone czy trwale zamontowane.

Wśród wyjątków znajdują się też napoje alkoholowe, których cena została uzgodniona przy zawarciu umowy, a dostarczenie ma nastąpić dopiero po upływie 30 dni, przy czym wartość zależy od wahań na rynku. To wąski, specyficzny przypadek, ale pokazuje logikę przepisów: chodzi o ochronę przed sytuacją, w której konsument „zabezpiecza” sobie cenę, a potem wycofuje się, gdy rynek się zmienia.

Ważny praktycznie jest wyjątek dotyczący pilnej naprawy lub konserwacji: jeżeli konsument wyraźnie zażądał, by przedsiębiorca przyjechał do niego w celu dokonania pilnej naprawy, prawo odstąpienia co do zasady nie obejmuje tej właśnie usługi. Jeżeli jednak przedsiębiorca „przy okazji” świadczy dodatkowe usługi, których konsument nie zamawiał, albo sprzedaje rzeczy inne niż niezbędne części zamienne – wówczas prawo odstąpienia może przysługiwać w odniesieniu do tych dodatko-

wych elementów. To częsty obszar nadużyć: ktoś wzywa fachowca do awarii, a kończy z ofertą „pakietu serwisowego” lub dodatkowym zakupem, który nie był konieczny.

Prawo odstąpienia nie przysługuje także w przypadku nagrań dźwiękowych, wizualnych oraz programów komputerowych dostarczanych w zapieczętowanym opakowaniu, jeśli opakowanie zostało otwarte po dostarczeniu. Podobnie wyłączone jest dostarczanie dzienników, periodyków i czasopism, z wyjątkiem umowy o prenumeratę, a także umowy zawarte w drodze aukcji publicznej.

Osobną, bardzo praktyczną grupą są usługi, których sens polega na rezerwacji terminu: usługi zakwaterowania (inne niż do celów mieszkalnych), przewozu rzeczy, najmu samochodów, gastronomii oraz usług związanych z wypoczynkiem i wydarzeniami rozrywkowymi, sportowymi lub kulturalnymi, jeżeli w umowie oznaczono konkretny dzień lub okres świadczenia usługi. W uproszczeniu: jeśli rezerwujemy usługę „na termin”, to często nie można po prostu odstąpić bezkosztowo w trybie konsumenckim, bo przedsiębiorca rezerwuje zasoby na konkretną datę.

Na koniec warto mocno podkreślić wyjątek dotyczący treści cyfrowych niedostarczanych na nośniku materialnym, czyli np. e-booków, kodów dostępu, subskrypcji i usług cyfrowych udostępnianych online. Jeżeli spełnianie świadczenia rozpoczęło się za wyraźną zgodą konsumenta przed upływem terminu do odstąpienia i po poinformowaniu go o utracie tego prawa, to prawo odstąpienia nie przysługuje. To bardzo częsty przypadek w świecie aplikacji i platform: kliknięcie „rozpocznij teraz” może oznaczać zgodę, która zamyka drogę do odstąpienia.

### **Rola asystenta: na co uważać przed kliknięciem „zgadzam się”**

W kontekście osób z niepełnosprawnościami kluczowe jest, by asystent lub opiekun zwracał uwagę na dwa elementy, które pojawiają się w wielu wyjątkach: „wyraźna zgoda” oraz „poinformowanie o utracie prawa odstąpienia”. W praktyce firmy często umieszczają te informacje w checkboxach, regulaminach, okienkach pop-up lub w podsumowaniu zamówienia. Jeżeli osoba wspierana nie ma realnej możliwości przeczytania, zrozumienia i świadomego

potwierdzenia tych warunków, rośnie ryzyko, że utraci ważne uprawnienie, nawet o tym nie wiedząc. Dlatego przed zawarciem umowy warto zatrzymać się na chwilę i sprawdzić, czy mamy do czynienia z usługą „wykonywaną od razu”, produktem personalizowanym, rzeczą higieniczną w zapieczętowanym opakowaniu, rezerwacją terminu lub treścią cyfrową – bo to właśnie tam prawo odstąpienia najczęściej jest ograniczone.

**WAŻNE!** Jeżeli przedsiębiorca prosi o zgodę na rozpoczęcie usługi lub dostarczanie treści cyfrowych „od razu”, sprawdź, czy równocześnie informuje o utracie prawa odstąpienia. Bezpieczna zasada brzmi: zanim klikniesz lub podpiszesz, upewnij się, czy nie potwierdzasz rezygnacji z 14 dni na odstąpienie.

Każdy konsument ma prawo do bezpiecznych zakupów, rzetelnej informacji i skutecznej reklamacji. W przypadku osób z niepełnosprawnościami szczególnie ważna jest rola asystentów i najbliższych – warto być obok podczas zakupów i podpisywania umów, spokojnie sprawdzać dokumenty, dopytywać o warunki oraz pilnować terminów (np. na reklamację czy odstąpienie od umowy). Taka obecność ogranicza ryzyko nieuczciwych praktyk, pochopnych decyzji i problemów, które później trudno odkręcić.

Jeśli jednak dojdzie do sporu ze sprzedawcą lub usługodawcą, nie trzeba zostawać z tym samemu. W pierwszej kolejności najlepiej skontaktować się z miejskim lub powiatowym Rzecznikiem Konsumentów właściwym dla miejsca zamieszkania – to najbliższa i bardzo praktyczna pomoc, często obejmująca analizę dokumentów i wsparcie w napisaniu reklamacji lub wezwania. Dodatkowo wsparcie zapewniają m.in. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK), a w zależności od sprawy także wyspecjalizowane instytucje branżowe (np. dotyczące usług finansowych). Warto pamiętać, że szybka reakcja, komplet dokumentów i konsekwentne działanie (zwłaszcza pilnowanie terminów) zwykle zwiększają szansę na pozytywne rozwiązanie sprawy i realną ochronę praw konsumenta w codziennym życiu. ■



Fot. pixabay.com

## Dzieci ze zdiagnozowanym spektrum autyzmu jest coraz więcej

**D**zieci ze zdiagnozowanym spektrum autyzmu jest coraz więcej – oceniła w rozmowie z PAP dr Edyta Bałakier z Uniwersytetu w Białymstoku. Podkreśliła, że nieprawidłowości w rozwoju obserwowane są u coraz młodszych dzieci, a objęcie ich specjalistyczną pomocą jest kluczowe dla dalszego rozwoju.

Zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD) to zaburzenie neurorozwojowe, charakteryzujące się przede wszystkim trudnościami w komunikacji społecznej oraz zachowaniami, w których zauważalne jest przywiązanie do schematów i czynności rutynowych.

Jak powiedziała dr Edyta Bałakier, adiunktka Wydziału Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku, związana z Fundacją „A jak...”, która prowadzi w Białymstoku placówkę terapeutyczną dla dzieci z autyzmem, a od 2018 r. badania przesiewowe wśród dzieci

uczęszczających do białostockich żłobków miejskich, pierwsze symptomy wskazujące na nieprawidłowości w zakresie mowy i komunikacji oraz relacji społecznych, które mogą świadczyć o występowaniu u dziecka zaburzeń ze spektrum autyzmu, widoczne są nawet na bardzo wczesnym etapie rozwojowym, w tym kilkunastomiesięcznych.

– Na przestrzeni kilku lat zaobserwowaliśmy pewien wzrost liczby dzieci, u których stwierdziliśmy zaburzenia ze spektrum autyzmu lub nieprawidłowo, odmiennie przebiegający rozwój – stwierdziła ekspertka.

Jej obserwacje potwierdzają dane Ministerstwa Edukacji Narodowej – w roku szkolnym 2024/2025 do przedszkoli i punktów przedszkolnych w całej Polsce uczęszczało blisko 74

tys. dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego. Trochę ponad połowę tej grupy stanowiły dzieci niesłyszące lub słabosłyszące, niewidome lub słabowidzące albo z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową lub sprzężoną. Pozostałe, których było ponad 36 tys. – otrzymały orzeczenie z powodu spektrum autyzmu, w tym zespołu Aspergera. Rok wcześniej przedszkolaków z orzeczeniami było 65 tys., w tym prawie 31 tys. ze zdiagnozowanym spektrum autyzmu. Z kolei w roku szkolnym 2022/2023 dzieci przedszkolnych ze specjalnymi orzeczeniami było niespełna 57 tys., z czego ok. 25 tys. orzeczeń dotyczyło spektrum autyzmu.

Oznacza to, że tylko na poziomie przedszkolnym liczba dzieci ze zdiagnozowanym spektrum autyzmu, z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego, wzrosła o blisko 50 proc. w skali dwóch lat.

Według naukowców zaburzenia ASD mają swoje źródło w połączeniu czynników środowiskowych – takich jak m.in. zaawansowany wiek rodziców, cukrzyca matki w czasie ciąży, infekcje, zaburzenia hormonalne, niektóre leki i narażenie na zanieczyszczenie powietrza oraz genetyczne.

– Jeżeli w rodzinie jest dziecko w spektrum autyzmu, to szansa, że u jego rodzeństwa taka diagnoza będzie postawiona, niestety wzrasta. Zdarzyło się, że do prowadzonych przez fundację badań przesiewowych trafiło trzecie dziecko z danej rodziny, które – podobnie jak dwójka starszego rodzeństwa – przejawiało objawy spektrum – powiedziała dr Bałakier.

Wyjaśniła, że na wzrost diagnoz stawianych osobom w spektrum autyzmu ma rosnąca świadomość społeczna na temat tego zaburzenia – na niepokojące sygnały coraz szybciej reagują tak rodzice, jak i specjaliści, którzy kierują dzieci na ścieżkę diagnostyczną.

Diagnostyką i wydawaniem orzeczeń, w tym o potrzebie kształcenia specjalnego, zajmują się poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Dziecko,

które otrzyma orzeczenie – jak powiedziała ekspertka – staje się beneficjentem pomocy. – Orzeczenie toruje drogę do wsparcia. Placówka edukacyjna, do której uczęszcza dziecko, od momentu dostarczenia przez rodzica orzeczenia ma 30 dni, by opracować indywidualny program edukacyjno-terapeutyczny oraz wielospecjalistyczną ocenę poziomu funkcjonowania – te dwa dokumenty są tak naprawdę początkiem pomocy, którą otrzymuje dziecko. Zbiera się zespół na rzecz tego dziecka i od tego momentu dostaje ono wsparcie – tłumaczyła dr Bałakier.

Podkreśliła, że pomoc jest obowiązkowa, a przedszkole nie może odmówić jej udzielenia. – Czasem poradnia sugeruje, że bardziej odpowiednia dla danego dziecka byłaby inna forma edukacji, czyli na przykład placówka terapeutyczna czy specjalna. I wówczas dyrekcja przedszkola może rozmawiać z rodzicami o przeniesieniu dziecka do takiej placówki. Ostateczną decyzję podejmuje jednak rodzic – powiedziała ekspertka.

Przedszkola ogólnodostępne, które w przeciwieństwie do placówek terapeutycznych, specjalnych i integracyjnych nie mają nauczycieli wspomagających, mogą zorganizować ten rodzaj wsparcia dla swoich podopiecznych – o ile takie są zalecenia poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Dzieci na wczesnym etapie edukacji, czyli na etapie przedszkolnym, mają prawo do uzyskania opinii o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju, dzięki czemu są objęte dodatkowymi, bezpłatnymi zajęciami wspomaganie rozwoju w wymiarze 4-8 godzin miesięcznie. Do czasu rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej mogą, w zależności od potrzeb, korzystać ze specjalistycznego wsparcia psychologów, pedagogów i logopedów.

– Ogólnym celem wczesnego wspomaganie są nie tylko postępy dziecka, ale też – a nawet przede wszystkim – nabywanie przez rodziców kompeten-

cji, które pozwalają im na odpowiednie stymulowanie rozwoju dziecka. Gdyby wczesne wspomaganie prowadzone było wyłącznie z dzieckiem, nie dałoby takich efektów, jakie możemy osiągnąć, kiedy „system rodzinny” reaguje adekwatnie, kiedy rodzice potrafią wesprzeć rozwój dziecka w poszczególnych strefach. Zajęcia mogą być więc prowadzone także w domu rodzinnym. Jeśli natomiast odbywają się w przedszkolu lub poradni, rodzic może brać w nich udział – powiedziała Edyta Bałakier.

Zauważyła, że każda terapia powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. Tylko wtedy przyniesie efekty – choć to także kwestia indywidualna.

– Są dzieci, które otrzymają wsparcie wcześniej i jest go wiele, ale poziom zaburzeń jest tak duży, że efekty nie są spektakularne, nie takie, jakbyśmy sobie wymarzyli. Ale są też takie – szczególnie na bardzo wczesnym etapie rozwoju, u których nieprawidłowości charakterystyczne dla spektrum dopiero zaczynają się pojawiać np. około drugiego roku życia, których rozwój ulega regresowi – w przypadku których możliwe jest, przy wsparciu terapeutycznym, zatrzymanie procesu postępowania zaburzeń – wyjaśniła.

Dodała, że zdarza się, iż postępy są na tyle widoczne, że podczas kolejnych badań dziecko przestaje spełniać kryteria diagnostyczne dla spektrum autyzmu (co nie jest tożsame z jego wyleczeniem). – Pokazuje nam to, że skutecznie dobrana pomoc daje efekty, które w wielu przypadkach pozwalają nam powiedzieć o pewnym sukcesie terapeutycznym – podkreśliła dr Bałakier.

W 2008 r. Organizacja Narodów Zjednoczonych oficjalnie uznała zaburzenia ze spektrum autyzmu za jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. ■

Katarzyna Czarnecka (PAP)

ksc/agz/amac/

Źródło: naukawpolsce.pl

## Wigilia, która zaczęła się od jednego sąsiada

**Z** pustego miejsca zrobił zajęte wolne miejsce. Jedna decyzja, podjęta bez planu i bez wizji na przyszłość, zapoczątkowała inicjatywę, która dziś działa w 46 miastach w Polsce. O samotności, wspólnocie i świętach bez pustych talerzy opowiada twórca Fundacji Wolne Miejsce.

### MATEUSZ MISZTAŁ

**Mateusz Miształ: Gdy zapraszałeś do domu swojego sąsiada 20 lat temu, myślałeś wtedy, że to się tak bardzo rozrośnie jak dzisiaj?**

Mikołaj Rykowski: Po pierwsze – nie myślałem. A po drugie – to też nie był do końca mój sąsiad. To był człowiek, którego znałem z osiedla. Nie widywałem go codziennie na klatce czy w windzie, mieszkał w zupełnie innym bloku. Wiedziałem natomiast, że jest samotny. Samotników dosyć łatwo się rozpoznaje – to jest pewien sposób bycia. Czasami uprzejmość, czasami jej brak. Czasami ten lepszy dzień, czasami gorszy.

Kiedy zbliżała się Wigilia, postanowiłem zmienić tradycję pustego miejsca przy stole. Z pustego, wolnego miejsca zrobić zajęte wolne miejsce. Zaprosiłem tego człowieka, kompletnie nie myśląc, że z tego powstanie coś więcej, nie wiedząc, jaki będzie następny krok. Po prostu pomyślałem, że ta teatralność pustego talerza jest niepotrzebna. Bo skoro kładziemy coś po nic, a potem chowamy, to po co?

### Samotni są tylko ludzie starsi?

Absolutnie nie. Mój pierwszy gość był starszy ode mnie tylko o rok. To pokazuje, że samotność nie dotyczy wyłącznie osób starszych. Dzisiaj, kiedy jako Fundacja prowadzimy Wigilie i Wielkanoc w 46 miastach, kiedy mamy Ministerstwo ds. Samotności w Katowicach i kiedy spotykamy ludzi w moim wieku, młodszych ode mnie, młodzież, a niestety coraz częściej także dzieci – wiemy, że samotność dotyka ludzi w każdym wieku.

Czasami jest permanentna – u osób starszych bywa, że dożywotnia. Ale bardzo często jest chwilowa. Rozstania, trudne sytuacje życiowe, niespodziewane wydarzenia, które wybijają z rytmu. Ktoś potrzebuje pomocy przez chwilę – kilka



Fot. Rafał Sulek

miesiący, rok – i to wystarczy, żeby wrócić do społeczeństwa.

### Wspomniałeś o Ministerstwie ds. Samotności. Jak ono działa?

To jest najpiękniejsze miejsce w Polsce, bo to jest miejsce radości, uśmiechu i wesołości. Może tam przyjść każdy – samotny i niesamotny – i spotkać drugiego człowieka.

Na dole mamy restaurację, bistro Spi-chlerz. Codziennie gotowana jest inna zupa i inne drugie danie, w bardzo niskich cenach. Po to, żeby osoby samotne mogły zjeść codziennie coś innego. Bo często jest tak, że ktoś gotuje jeden duży garnek – ekonomicznie to się opłaca – i potem przez kilka dni musi jeść to samo. U nas można zjeść zdrowiej, ale co najważniejsze – u nas się dosiada do stolika. Ktoś zama-

wia zupę, kawę czy herbatę i za chwilę ma przy sobie drugiego człowieka. Ktoś zapyta, czy może się dosiąść, ale właściwie już siada – i rozmowa zaczyna się sama.

Serce ministerstwa jest na pierwszym piętrze. Tam są sale do terapii, warsztatów, spotkań grupowych. Są też dwa wyjątkowe, leśne pokoje, gdzie psychologowie i psychiatry rozmawiają z człowiekiem jeden na jeden. To miejsce, gdzie można zostawić swój bagaż. Wchodzisz ze swojego trudnego świata do lasu, zrzucasz ciężar i wracasz do społeczeństwa lżejszy. I to wszystko jest całkowicie bezpłatne.

### A co z osobami, które są samotne, ale boją się przyjść na organizowane przez Was Wigilie?

To jest bardzo trudne pytanie, bo nie mamy jednego sposobu. My

próbujemy zachęcać cały czas. W tym roku zmieniliśmy nawet nazwę. Kiedyś były to „Wigilie dla osób samotnych”, teraz mówimy „Wigilie bez samotności”. Zdejmujemy to ograniczenie. To są spotkania dla wszystkich – dla samotnych i niesamotnych, dla tych, którzy potrzebują drugiego człowieka albo chcą przeżyć święta inaczej. Czasami razem ze swoimi rodzinami, żeby edukacyjnie pokazać dzieciom prawdziwy świat, nie tylko ten z telewizora.

### Fundacja prowadzi też sklepy socjalne i społeczne. Jak one funkcjonują?

To trudny temat, bo w Polsce natknęliśmy się na barierę prawną. W Austrii czy Niemczech takie sklepy są powszechne. Tam można sprzedawać produkty po dacie minimalnej trwałości – kartonowe, puszkowe, słoikowe. U nas dzień po terminie wszystko idzie do utylizacji. A jesteśmy niestety liderem marnowania żywności w Europie.

Od pięciu lat prosimy kolejne rządy o zmianę ustawy, żeby sklepy socjalne mogły funkcjonować normalnie – pozyskiwać produkty przed utylizacją i sprzedawać je za ułamek ceny osobom najuboższym. To piękna, edukacyjna historia: nie marnujemy jedzenia, pomagamy ludziom i uczymy, że każdy produkt ma wartość. Choćby symboliczną – złotówkę za chleb. Dzięki temu ludzie są klientami, dokonują wyboru i nie ma stygmatyzacji.

### Bez wolontariuszy te działania by się nie udały. Ilu ich jest?

Trudno policzyć, bo to się ciągle zmienia. W 46 miastach przez 23 lata przewinęły się tysiące ludzi. Ale jedno jest wspólne – to są osoby radosne. Wolontariat na Wigiliach to nie jest ciężar ani obowiązek. To radość.

Czasem dziennikarze pytają, czy nie poświęcamy się za bardzo, spędzając Wigilię z innymi. A ja mówię: proszę przyjść. Usiąść przy stole z kilkuset albo kilku tysiącami osób. W Katowicach to cztery tysiące ludzi w hali Międzynarodowego Centrum Kongresowego. Po czymś takim do-

mowa Wigilia na kilka osób wydaje się... błada. Każdy powinien tego doświadczyć.

### Katowicka Wigilia jest największa w Polsce. Jakie wyzwania pojawiają się przy organizacji tak dużego wydarzenia?

To ogromna logistyka. Hala jest potężna, wolontariuszki czasem jeżdżą na rolkach, żeby szybciej się przemieszczać. Około 400–500 osób jest zaangażowanych w jedno wydarzenie. To armia pozytywnych ludzi. To są ich Wigilie, prawdziwe, nie udawane.

Wracamy do domów późno, zmęczeni, nogi boją, ale jesteśmy szczęśliwi. Wiemy, że zrobiliśmy coś dobrego. A potem są jeszcze dwa dni świąt – czas na odpoczynek, rodzinę, śmiech, nawet kłótnie, jak to w polskiej tradycji.

### Dlaczego warto spędzić Wigilię właśnie z Wami?

Bo robimy to wtedy, kiedy ludzie najbardziej tego potrzebują. To jest autentyczne. Dajemy nadzieję, radość, chęć życia. To jest trochę jak jazda karetką na sygnale – docieramy do ludzi, którzy potrzebują drugiego człowieka. Jesteśmy ich lekarstwem.

Siadamy razem do stołu, tworzymy wspólnotę. I bardzo często osoby, które przyszły do nas samotne, wracają już jako wolontariusze. ■

Razem z Tobą

Zeskanuj



kod



Zobacz nasz materiał video

## Pożegnanie

Po długiej i ciężkiej chorobie, w wieku 74 lat, odeszła Elżbieta Szczesiul-Cieślak – wieloletnia redaktor naczelna „Razem z Tobą”, dziennikarka, mentorka i osoba o niezwyklej wrażliwości społecznej.



Fot. archiwum redakcji

Z redakcją związana była od 1996 roku. Jak sama wspominała, do zawodu trafiła przypadkiem – zaproszona do współpracy przy tworzeniu biuletynu osób z niepełnosprawnościami. Z czasem dziennikarstwo stało się jej pasją i misją, a tematyka równości szans oraz integracji społecznej – najważniejszym obszarem zawodowego zaangażowania.

Po wyjeździe z Elbląga ówczesnego redaktora naczelnego w 1999 roku objęła kierownictwo redakcji, którą prowadziła przez wiele lat z oddaniem i konsekwencją. Wspierała młodych dziennikarzy, dzieliła się doświadczeniem i budowała środowisko oparte na wrażliwości i odpowiedzialności za słowo.

Pracowała również w Radiu Bis w Elblągu, współtworząc audycje poświęcone osobom z niepełnosprawnościami, a w latach 2002–2003 prowadziła w Telewizji Elbląskiej autorski cykl programów informacyjno-prawnych. Na zasłużoną emeryturę przeszła z końcem 2011 roku.

Za swoją działalność otrzymała liczne nagrody literackie i dziennikarskie, w tym wyróżnienie prezesa PFRON za propagowanie idei równości szans oraz tytuł „Przyjaciela niepełnosprawnych”, przyznany w 2003 roku przez elbląskie środowisko. ■



Fot. Jordi Costa Tomé / pexels.com

## Od styczniowego entuzjazmu do rezygnacji

**P**unkty zwrotne, takie jak początek nowego roku, sprzyjają podejmowaniu wysiłków na rzecz zmian. Dlaczego jednak noworoczne postanowienia tak szybko tracą moc oraz jak nie ulec presji styczniowego zapалу – wyjaśnia Franciszek Ostaszewski, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Rozpoczęcie nowego roku kalendarzowego traktowane jest często jak „czysta karta”, co pobudza wielu ludzi do wyznaczenia sobie ambitnych celów. Zjawisko to psychologowie nazywają efektem świeżego startu. W naszym kraju chęć stawiania noworocznych postanowień jest wysoka – w ubiegłym roku około trzy czwarte Polaków wyznaczyło sobie jakieś noworoczne postanowienie. W praktyce najczęściej wymieniane są te związane z dbaniem o ciało i kondycję, np. „chcę schudnąć” czy „będę więcej ćwiczyć”.

– Chociaż nowy rok tradycyjnie skłania nas do stawiania sobie wyzwań, ich realizacja niestety często kończy się porażką. Klasyczne badania nad postanowieniami noworocznymi pokazują, że wraz z upływem czasu drastycznie maleje liczba osób utrzymujących swoje cele – mówi Franciszek Ostaszewski, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

W jednym z najszerszych badań, 77 proc. uczestników deklarowało utrzymanie postanowień po tygodniu, 43 proc. po trzech miesiącach, a jedynie 19 proc. po dwóch latach. Podobnie w nowszych analizach stwierdzono, że na poziomie ogólnym – rok po sformułowaniu postanowienia – około 55 proc. ochotników oceniło, że odniosło sukces w swoim postanowieniu (zrealizowało i utrzymało założony cel). Jak wskazuje ekspert, wyniki te dotyczą osób aktywnie zaangażowanych w badanie – realny odsetek realizujących swoje postanowienia może być znacznie niższy.

### Jak planować aktywność fizyczną, aby zwiększyć szanse na trwałą zmianę?

Psycholog zauważa, że najpopularniejsze postanowienia noworoczne dotyczą zdrowia i formy fizycznej. W styczniu siłownie pękają w szwach, symboliczny początek nowego roku dodaje ludziom motywacji, pozwala mentalnie odciąć się od dotychczasowych niepowodzeń i uwierzyć, że „nowy ja” sprosta zadaniu.

– Niestety, początkowy zapal często bywa krótkotrwały. Z dużej grupy styczniowych entuzjastów zwykle do lata pozostają już tylko najwytrwalsi. Częściowo winne są zbyt wysokie oczekiwania i brak dobrze opracowanego planu realizacji postanowień.

W styczniu często działamy pod wpływem euforii nowego początku, ale gdy pojawiają się pierwsze trudności – bóle mięśni po treningu, brak natychmiastowych spektakularnych efektów czy po prostu powrót starych nawyków – wiele osób traci motywację. Dochodzi też czynnik środowiskowy: w styczniu wszyscy wokół mówią o celach i dietach, co uskrzydla, ale w lutym presja społeczna słabnie. Jeśli brakuje nam wewnętrznej motywacji lub wsparcia, łatwo odpuścić – mówi Franciszek Ostaszewski, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Ekspert podkreśla, że aby zwiększyć szanse na trwałą zmianę stylu życia, warto podejść do planowania aktywności fizycznej w sposób przemyślany. Kluczowe jest ustalenie realistycznych celów – zbyt wygórowane oczekiwania prowadzą do szybkiej frustracji.

– Zmiana życia o 180 stopni z dnia na dzień jest założeniem niezwykle trudnym do spełnienia i podtrzymania. Zwłaszcza, jeśli często jest to zmiana poniekąd nieprzyjemna i trudna – całkowita rezygnacja z niezdrowego jedzenia, podczas gdy dotychczas było ono stałym elementem dnia, nagły wzrost aktywności fizycznej często do treningów codziennie lub co drugi dzień czy natychmiastowa rezygnacja z używek. To może prowadzić do frustracji, przemęczenia, utraty motywacji, rozdrażnienia, a w efekcie do rezygnacji – dodaje psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Jak wskazuje ekspert, umiarkowany start jest dużo rozsądniejszy niż rzucanie się od razu na głęboką wodę. Lepiej zacząć od mniejszych dawek ruchu i stopniowo je zwiększać, niż wypalić się po kilku tygodniach. Plan realizacji postanowienia musi być realistyczny także pod kątem uwzględnienia życia codziennego – jeśli wiemy, że mamy napięty grafik, zamiast godzinnych treningów codziennie, lepiej zaplanować trzy 20-minutowe sesje w tygodniu. Dobrze jest również z góry przygotować plan B na gorsze dni (np. krótki spacer zamiast siłowni, gdy brakuje nam sił lub czasu).

– Takie podejście zabezpiecza nas przed porzuceniem celu przy pierwszym kryzysie i pomaga utrzymać regularność, warto mieć tego świadomość i zawniosować się przygotować. Pomocne może być również znalezie-

nie partnera do ćwiczeń albo zapisanie się na opłacony z góry cykl zajęć, co zwiększy szanse, że nie zrezygnujemy zbyt szybko – dodaje psycholog.

### **Życzliwość wobec siebie jako fundament postanowień**

Ekspert zauważa również, że wiele osób formułuje postanowienia w oparciu o motywację związaną ze wstydem czy niezadowoleniem z siebie (np. „muszę schudnąć, bo źle wyglądam”). Tymczasem motywacja oparta na wstydzie często przynosi odwrotny efekt – poczucie bycia „złym” czy „słabym” paradoksalnie utrudnia wprowadzenie pozytywnych zmian. Zamiast tego warto podejść do własnych postanowień z większą życzliwością dla siebie.

– Jeśli zdarzy nam się odstąpić od planu, kluczowe jest unikanie surowej samooceny. Praktyka wybaczenia sobie małych potknięć i traktowania ich jako naturalnej części procesu zmian pomaga nie zatracić się w spirali winy. Drobne niepowodzenia po drodze nie przekreślają sukcesu – mówi Franciszek Ostaszewski.

Badania nad utrzymywaniem postanowień potwierdzają, że wytrwałość i umiejętność powrotu na właściwy tor po potknięciu są ważniejsze niż perfekcja. W dwuletnim badaniu osób podejmujących postanowienia noworoczne ci, którym się powiodło, wcale nie byli idealni – 53 proc. z nich zaliczyło po drodze przynajmniej jeden poważny „poślizg”, a średnia liczba takich potknięć wyniosła aż 14 w ciągu dwóch lat. Pomimo tych chwilowych kryzysów, uczestnicy nie porzucili ostatecznie swojego celu. Co więcej, świadomie stosowali różne strategie psychologiczne: częściej unikali sytuacji sprzyjających pokusom czy też nagradzali się za postępy.

Psycholog z Uniwersytetu SWPS wskazuje, że często sposób sformułowania postanowienia wpływa na jego realizację: zamiast stawiać cel negatywny („przestanę jeść słodczyce”), efektywniejsze może być przeformułowanie go na działanie zastępcze („będę jeść owoce kilka razy dziennie”, „do każdego posiłku będę mieć porcję warzyw”).

– Takie podejście koncentruje się na dodaniu zdrowego nawyku zamiast życia w ciągłym zakazie – psychologicznie łatwiej

to utrzymać. Podobnie w przypadku aktywności fizycznej: zamiast obiecywać sobie abstrakcyjnie „będę więcej ćwiczyć”, lepiej zaplanować konkretnie, kiedy i jak będziemy to robić. Technika tzw. intencji implementacyjnych – czyli planowania w stylu „jeśli jest poniedziałek godz. 18:00, to idę pobiegać do parku” – ma udowodnioną skuteczność. Wprowadzenie takiego konkretnego planowania znacząco zwiększa poziom aktywności fizycznej. Zaplanowanie z góry dni, godzin i formy treningu podnosi szansę, że rzeczywiście podejmiemy ćwiczenia, nawet gdy początkowa motywacja osłabnie – dodaje ekspert.

### **Małe kroki, duże efekty**

Psycholog podkreśla, że zamiast skupiać się wyłącznie na największym, odległym celu, skoncentrujmy się na mikrodecyzjach i drobnych zmianach każdego dnia. To codzienne wybory w ostatecznym rozrachunku decydują o sukcesie. Seria małych osiągnięć zapewnia stały dopływ pozytywnej motywacji, która napędza do dalszego działania.

– Zamiast czekać pół roku na spektakularny efekt, np. dużą utratę wagi, warto doceniać drobne osiągnięcia: każdy kolejny trening, każdą zdrową przekąskę wybraną zamiast słodczy, każdy tydzień bez papierosa czy drobną utratę wagi. To mikronawyki, które kumulują się w dużą zmianę – dodaje Franciszek Ostaszewski.

Zbyt wiele zmian u podstaw nowego planu może wpłynąć na ogólną awersję. Noworoczne postanowienia warto więc potraktować nie jako jednorazowy skok na głęboką wodę, ale jako proces zmiany nawyków. Kluczowe jest, by czerpać radość z każdego etapu, a nie tylko z osiągnięcia celu.

– Nikt z dnia na dzień nie stał się zawodowym sportowcem, geniuszem czy nie stracił w jeden dzień wszystkich zbędnych kilogramów, takie zmiany wymagają czasu. Unikanie spirali winy, stawianie realistycznych celów, konsekwentne realizowanie zmiany na co dzień, wykonywanie, dostrzeganie i docenianie małych kroków – to elementy, które zwiększają szanse, że tym razem postanowienie noworoczne stanie się trwałą zmianą stylu życia – podsumowuje ekspert. ■ SWPS

## Studenci ANS w Elblągu oddali krew

**W** Akademii Nauk Stosowanych w Elblągu odbyła się akcja honorowego krwiodawstwa zorganizowana przez Radę Studentów. Wydarzenie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem – chętnych do oddania krwi było więcej, niż pozwalał na to czas trwania akcji.

### RAFAŁ SUŁEK

Pomysł zrodził się po tym, jak do Rady Studentów dotarła wiadomość od fundacji zajmującej się organizacją mobilnych punktów poboru krwi.

– Wyszło to z inicjatywy fundacji, która wysłała nam maila. Skontaktowałam się z nimi i od początku mieliśmy bardzo przyjemny kontakt. Wszystko się udało – dostaliśmy plakaty, materiały promocyjne i wsparcie logistyczne – opowiada Maja Porzycka, przewodnicząca Rady Studentów ANS, organizatorka wydarzenia.

Już od rana w stołówce uczelnianej w budynku uczelni przy ul. Grunwaldzkiej ustawiała się kolejka chętnych.

– Jest dopiero dziewiąta, a naliczyłam już trzydzieści osób czekających. Jestem naprawdę zaskoczona tak dużym zainteresowaniem i bardzo zadowolona, że studenci tak chętnie odpowiedzieli na nasz apel – dodaje Porzycka.

Dla wielu osób była to pierwsza okazja, by przełamać strach i zostać dawcą.

– Bardzo się bałam, nie mogłam spać od kilku nocy, ale skoro byłam głównym organizatorem, postanowiłam, że to ten moment. Okazało się, że nie jest wcale strasznie – to tylko lekkie ukłucie. Panie pielęgniarki były bardzo miłe, wszystko trwało chwilę. Wystarczy wypić dużo wody i każdy sobie poradzi – podsumowuje przewodnicząca Rady Studentów ANS.

Wielu uczestników podkreślało, że do udziału motywowała ich chęć pomocy oraz rodzinne wzorce.

– Moja mama i brat oddają krew bardzo często, więc pomyślałam, że i ja zrobię coś dobrego. To naprawdę niewiele nas kosztuje, a może uratować komuś życie – wskazuje Lena Szostek, studentka drugiego roku psychologii w ANS w Elblągu.

Adrian Paradowski, jako przedstawiciel władz uczelni podkreśla, że takie inicjatywy są stałym elementem działalności społecznej Akademii.

– Zawsze, gdy pojawia się potrzeba pomocy, staramy się włączać. Rada Studentów zorganizowała całe przedsięwzięcie, a frekwencja dopisała. Co ważne, akcja była otwarta nie tylko dla studentów – przyszły również osoby spoza uczelni – zaznacza.

Krwiodawcą niestety nie mogą zostać wszyscy. Jest kilka aspektów, na które trzeba

zwrócić uwagę. Przeciwskazaniem mogą być m.in. przyjmowane leki – stąd tak ważny jest wywiad lekarski.

– Aby zostać dawcą, trzeba być pełnoletnim, zdrowym i dobrze przygotowanym – po lekkim posiłku, dobrze nawodnionym. Każdy przechodzi badanie kwalifikacyjne i krótki wywiad lekarski. Krew to najcenniejszy lek – nie można jej wyprodukować, dlatego każda taka inicjatywa ma ogromne znaczenie – podkreśla dr n. med. Marzena Sobczak, dyrektor Instytutu Nauk o Zdrowiu ANS. – Jest takie powiedzenie, że jeśli ratujesz jedno życie, jesteś bohaterem, jeśli ratujesz sto – możesz być pielęgniarką, ale możesz też być dawcą krwi – dodaje. ■



Fot. Mateusz Misztal

Razem z Tobą 

Zeskanuj  
↓ kod ↓



Zobacz nasz  
materiał video

## Z sercem leczy serca

**P**odczas Dnia Papieskiego obchodzonego po raz 25. w Elblągu odbyła się uroczysta gala, w trakcie której tradycyjnie wręczono nagrodę TUUS. Laureatką została Danuta Podjacka, lekarka kardiolog. Jubileuszowe obchody zwieńczył koncert Moniki Kuszyńskiej.



Fot. Mateusz Misztal

### MATEUSZ MISZTAŁ

Elbląska Nagroda „TUUS” przyznawana jest za szczególne zaangażowanie w działalność na rzecz pomocy drugiemu człowiekowi.

– Zwykle jest tak, że są to osoby, które pomagają innym osobom, w różnych dziedzinach życia, bo są to rodziny zastępcze, lekarze, pracownicy ochrony zdrowia i innych dziedzin, jak pomoc społeczna, którzy pomagają właśnie innym ludziom, często bezinteresownie i to chyba jest najpiękniejsze w tej nagrodzie – mówi prezydent Elbląga Michał Missan.

Wspomniana nagroda przyznawana jest przez biskupa elbląskiego oraz prezydenta miasta. W tym roku nagrodę po raz pierwszy wręczył bp Wojciech Skibicki, który niespełna dwa tygodnie przed galą został nowym biskupem diecezji elbląskiej.

– To jej znaczenie (nagrody – przyp. red.) wynika z faktu, że jest tak bardzo zespolona z tym środowiskiem, w którym powstała i od lat jest przyznawana.

Ludzie, którzy są laureatami tej nagrody, ci którzy są nominowani do niej, wywierają bardzo duży wpływ na środowisko miejscowe, są uznani, a ich działalność niezwykle mocno wpisuje się w różnych obszarach życia społecznego, religijnego, ale także kulturowego tego miasta i diecezji. Dlatego myślę, że ranga nagrody się nie zmienia. Ona po prostu utrwała to, co jest jej istotą, aby docenić osoby, które swoim zaangażowaniem i swoim życiem tak bardzo przenikają to środowisko i są tak bardzo znaczące – podkreśla bp Wojciech Skibicki.

W tym roku nagroda powędrowała w ręce Danuty Podjackiej, która w środowisku medycznym jest cionionym specjalistą chorób serca.

– Jest to dla mnie wielkie wyróżnienie. Jestem trochę zdziwiona, że akurat ja, że zasłużyłam na taką nagrodę. Człowiek pracuje, jest lekarzem, robi to, co powinien i nie wydawało mi się, że to jest coś ponad obowiązki – przyznaje Danuta Podjacka, laureatka tegorocznej nagrody TUUS.

Przez niemal 30 lat była zastępcą ordynatora oddziału kardiologii w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu. Jest zaangażowanym członkiem samorządu lekarskiego, pełniąc w nim liczne funkcje (w latach 2009-2017 była przewodniczącą elbląskiej delegatury). Dr Podjacka pracuje też jako biegły sądowy. W 2021 roku z nominacji biskupa elbląskiego powołana została w skład diecezjalnej rady duszpasterskiej. Brała też udział w pracach synodu diecezji elbląskiej. Na co dzień pracuje w przychodni kardiologicznej.

– To ktoś kto dba o nasze serca, ktoś kto dba, by cholesterol był właściwy, żeby nie było zawału, żeby nie było wysokiego ciśnienia. Ktoś, kto będzie diagnozował, bo potem może i czeka operacja lub leczenie, ale równocześnie dr Podjacka, to jest ktoś, kto pamięta, co znaczy serce, dobroć, życzliwość, kompetencja – podkreślał w materiale prezentującym sylwetkę nagrodzonej ks. Andrzej Kalinowski, proboszcz parafii św. Jerzego w Elblągu.

Zwieńczeniem tegorocznego Dnia Papieskiego był koncert Moniki Kuszyńskiej, która w latach 2000-2010 była wokalistką zespołu Varius Manx. W 2016 roku była ambasadorką Świątynnych Dni Młodzieży, które wówczas odbyły się w Krakowie.

Wokalistka w 2006 roku w wyniku wypadku samochodowego doznała przerwania rdzenia kręgowego. Po wypadku powiedziała sobie, że wróci na scenę, gdy będzie chodzić. To drugie niestety nigdy się nie wydarzyło, to pierwsze na szczęście tak.

– Dopiero, gdy bardzo dużo straciłam, zrozumiałam, że mam wszystko – mówiła podczas koncertu.

Tegoroczny XXV Dzień Papieski obchodzony był pod hasłem: „Święty Jan Paweł II. Prorok nadziei”. ■

## Z pieniędzmi na psychiatrię i kardiologię

Szpital Miejski św. Jana Pawła II w Elblągu pozyskał pieniądze, które pozwolą na rozszerzenie działalności w kwestii zdrowia psychicznego i kardiologicznego pacjentów.

### MATEUSZ MISZTAŁ

Największe dofinansowanie elbląski szpital otrzymał na budowę budynku szpitalnego, w którym znajdować się będzie Centrum Zdrowia Psychicznego. Celem jest rozszerzenie działalności w zakresie opieki psychiatrycznej dla dorosłych, dzieci i młodzieży.

– W tym całym ogromnym wsparciu, które idzie na zdrowie w kraju, czyli ponad 18 miliardów z KPO – 5 miliardów 200 mln na onkologię, 2 miliardy 700 mln na kardiologię – również szpital miejski znalazł się jako beneficjent, z czego się ogromnie cieszę. Również, jeżeli chodzi o obszar psychiatrii, ale myślę, że też ta podstawa, czyli kardiologia i choroby cywilizacyjne, to jest coś, z czego dzisiaj szczególnie pacjenci mogą być bardzo dumni i niebawem zobaczycie państwo efekty, bo te środki przysły – mówił minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

Inwestycja w elbląską psychiatrię realizowana będzie w latach 2026-2027. Projekt obejmuje budowę nowego budynku Centrum Zdrowia Psychicznego, modernizację istniejącego łącznika oraz kompleksowe zagospodarowanie terenu wokół nowego obiektu. Chodzi o stworzenie nowoczesnej infrastruktury, która będzie służyła jako centrum opieki psychiatrycznej, wspierając zarówno pacjentów, jak i personel medyczny. W nowej powierzchni szpitala powstanie 15 gabinetów lekarskich i psychologicznych, 10 sal terapeutycznych (do muzykoterapii i arteterapii), zakupiona zostanie także aparatura i sprzęt medyczny.

– Ja mogę dzisiaj trzymać kciuki, jako jeszcze niedawno zarządzająca szpitalami, za wszystkie osoby, które będą teraz realizowały inwestycje, bo to jest też ogromny wysiłek organizacyjny, ale z tego co mi się udało zobaczyć idąc przez szpital, państwo macie dużo doświadczenia w realizacji inwestycji, więc myślę, że możemy spać spokojnie i niebawem będziemy przy otwarcia – zaznacza Jolanta Sobierańska-Grenda.



Fot. Mateusz Misztal

– Jako mieszkanka Starego Pola od urodzenia korzystam, ja i moja rodzina, z opieki medycznej właśnie w Elblągu, więc bardzo się cieszę z tego, że dzisiaj możemy świętować to, że tak duże środki idą na ochronę zdrowia – dodała.

Środki na psychiatrię pozyskane zostały z Funduszu Medycznego (32 860 696 zł). Całość inwestycji to koszt 34 229 475 zł.

### Z KPO na kardiologię

Szpital Miejski realizować będzie także projekty związane z poprawą jakości w dziedzinie kardiologii. Placówka pozyskała 1 849 515,77 zł, a całość przedsięwzięcia to koszt 1 997 477,02 zł. W przypadku tego projektu umowa nie została jeszcze podpisana, ale jak zapewniono „aktualnie trwają intensywne prace związane z jej zawarciem”.

– Warmia i Mazury bardzo dobrze wykorzystuje środki unijne, muszę powiedzieć to z punktu widzenia takiego koordynatora ministerstwa. I tutaj ponad 160 milionów złotych na onkologię do szpitali warmińsko-mazurskich trafiło. 68 (milionów – przyp. red.) na kardiologię, to są wszystkie programy zarządzane oczywiście przez Ministerstwo Zdrowia oraz ponad 40 milionów na „długoterminówkę”. To są zarówno szpitale w Olsztynie jak i w Elblągu, ale także w Pasłęku, w Iławie, mniejszych miejscowościach – mówi Jacek Karnowski, wicemini-

ster funduszy i polityki regionalnej. – Jest to naprawdę dla tych szpitali bardzo duży zastrzyk finansowy, który bardzo pomoże pacjentom na tym terenie, a mówimy tylko o środkach z KPO, nie mówimy oczywiście o środkach regionalnych, którymi zarządza marszałek, bo to są dodatkowe pieniądze, które także do tych szpitali wpływają.

Kolejnym zadaniem realizowanym w najbliższej przyszłości przez szpital, będzie kwestia cyfryzacji. Palcówka pozyskała – także z KPO – pieniądze na „rozbudowę systemu informatycznego poprzez rozwój usług cyfrowych w Szpitalu Miejskim”.

– Otrzymaliśmy środki na cyfryzację szpitala, poprawę bezpieczeństwa sieci cyfrowych i tutaj projekt to jest 5 850 000 zł. Z czego dofinansowanie z KPO to to jest 4 850 000 tys. zł – wskazuje dyrektor szpitala Mirosław Gorbaczewski. – Kolejnym elementem, który pozyskaliśmy, a który widać również tutaj w okolicy, to jest cała termomodernizacja, która się w tej chwili odbywa. To są panele fotowoltaiczne, banki energii, które są w tej chwili montowane. Tutaj pozyskaliśmy z KPO pożyczkę, pożyczka ta wynosi 10 milionów złotych, cały projekt wynosi 12 milionów złotych, ale ten projekt naprawdę będzie się nam bardzo szybko zwracać. Docieplenie, zmniejszenie kosztów ogrzewania oraz energii to właśnie to, na co tutaj bardzo liczymy – dodał. ■

## Niezależność zaczyna się od wyboru

**J**ak wygląda niezależne życie osób z niepełnosprawnością intelektualną – i co zrobić, by stało się realnym standardem, a nie tylko dyskusją w gronie specjalistów? Tym pytaniom poświęcono tegoroczną konferencję elbląskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, która odbyła się w auli Akademii Nauk Stosowanych w Elblągu.

### RAFAŁ SUŁEK

Konferencja zorganizowana przez elbląskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną zgromadziła specjalistów, praktyków, self-adwokatów oraz rodziny osób z niepełnosprawnościami, by wspólnie porozmawiać o idei niezależnego życia. Wydarzenie – odbywające się tradycyjnie w grudniu – stało się przestrzenią do wymiany doświadczeń, prezentacji dobrych praktyk i wskazania barier, które wciąż utrudniają osobom z niepełnosprawnością intelektualną pełne uczestnictwo w życiu społecznym. Dyskusje dotyczyły zarówno komunikacji i narzędzi AAC, jak i zatrudnienia wspomaganego, mieszkalnictwa treningowego czy codziennych wyzwań związanych z samostanowieniem. Szczególne miejsce w programie zajęły wystąpienia self-adwokatów, którzy opowiadali o swojej drodze do większej samodzielności oraz o tym, jak wygląda niezależność z ich perspektywy.

Konferencja stała się nie tylko miejscem wymiany doświadczeń, ale przede wszystkim okazją do wysłuchania głosu samych osób z niepełnosprawnością i ich rodzin – tych, którzy najlepiej wiedzą, czym jest codzienna walka o prawo do decydowania o własnym życiu.

### „Niezależność zaczyna się od prawa do komunikacji”

Pierwszym panelistą była Agnieszka Pilch ze Stowarzyszenia „Mówić Bez Słów” – Isaac Polska, która swój wykład poświęciła komunikacji alternatywnej i wspomagającej (AAC). Od początku swojego wystąpienia zwracała uwagę na skalę wyzwań, z jakimi mierzą się osoby niemówiące. Jak podkreślała, brak



Fot. Mateusz Misztal

możliwości wyrażania potrzeb czy emocji często prowadzi do problemów interpretowanych jako „niegrzeczne zachowanie”.

– Trafiło do mnie dziesięcioro dzieci, każde mówiło zaledwie kilkanaście słów. W domu to wystarczało, ale w szkole „rozwały system” – po prostu nie mogły odpowiedzieć na pytanie czy poprosić o pomoc – mówiła podczas konferencji Agnieszka Pilch. Jak dodała, już po trzech miesiącach wdrożenia AAC zachowania dzieci znacząco się poprawiły.

Ekspertka przypominała, że komunikacja to nie tylko mówienie, ale również prawo do odmowy, zadawania pytań i wyrażania emocji.

– Niezależność zaczyna się od słowa „nie”. Tymczasem osobom z niepełnosprawnościami często odbiera się możliwość wyboru – nawet tak prostych spraw jak to, z kim spędzą dzień – podkreślała.

Zwróciła uwagę, że uczniowie z niepełnosprawnościami często nie mają możliwości unikania trudnych relacji, choć osoby mówiące robią to na co dzień.

Podczas wystąpienia dużo miejsca

poświęcono także technologii AAC. Ekspertka wskazała, że mimo rozwoju urządzeń elektronicznych, „papier działa zawsze” i powinien być stałym elementem systemów komunikacyjnych, szczególnie gdy sprzęt zawodzi. Opowiedziała również o osobie niemówiącej korzystającej ze sterowania wzrokiem, która świadomie zrezygnowała z nowej technologii, bo nie umożliwiała jej wykonywania codziennych czynności, takich jak bankowość internetowa.

Jak podkreślała prelegentka, kluczową rolę w AAC odgrywają partnerzy komunikacyjni: nauczyciele, lekarze, urzędnicy, kasjerzy – wszyscy, którzy mają kontakt z osobami niemówiącymi. – Najlepszy system nie zadziała, jeśli nie będzie z kim rozmawiać – stwierdziła, wskazując jednocześnie na rosnącą liczbę szkoleń i narzędzi dla instytucji publicznych, m.in. „Elementarz AAC” wykorzystywany w urzędach czy punktach informacji.

Jednym z kluczowych wątków wystąpienia były powstające w Polsce Centra

Komunikacji dla osób z niepełnosprawnościami. W każdym województwie ma zostać uruchomione jedno takie miejsce, a łącznie w ciągu dwóch lat pomoc ma otrzymać około tysiąca osób. Ministerstwo zapowiada, że placówki będą działały także po zakończeniu finansowania unijnego.

Ekspertka wskazała również na trwałe prace nad zmianami w prawie oświatowym, które mają zagwarantować uczniom z niepełnosprawnościami większą samodzielność, w tym możliwość uczestnictwa w samorządach uczniowskich. Jak podkreśliła, „prawo do własnego głosu to jedno z najważniejszych praw człowieka”.

W zakończeniu zaapelowała o empatię i zmianę podejścia: „Traktujmy osoby niemówiące tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Komunikacja nie musi być idealna – musi być skuteczna”.

### „Niezależność to...”

Podczas konferencji głos zabrali również self-advokaci PSONI w Elblągu, podkreślając znaczenie niezależności w codziennym życiu. W swoich wypowiedziach zwracali uwagę na fundamentalne obszary takie jak zdrowie, możliwość samodzielnego mieszkania, dostęp do pracy, komunikacja oraz wsparcie asystenckie. Z uznaniem mówili o postępach związanych z ustawą o asystencji osobistej, podkreślając, że jest to krok w dobrą stronę i szansa na realne wsparcie w sytuacjach, z którymi trudno poradzić sobie samodzielnie. Jednocześnie przypominali, że codzienne potrzeby – takie jak możliwość decydowania o swoim życiu, prowadzenie domu, wsparcie społeczne czy prawo do bycia wysłuchanym – są podstawą godnego funkcjonowania. Ich wystąpienia były ważnym przypomnieniem, że najlepszymi ekspertami od życia osób z niepełnosprawnością są oni sami, a ich głos powinien być wyraźnie słyszany w procesie tworzenia rozwiązań systemowych.

Zwracała na to uwagę również pani Wioletta Makowska self-advokatka, która w rozmowie z nami przyznała, że jest jeszcze w naszym otoczeniu wiele rzeczy,

które jej zdaniem powinny się zmienić, aby osobom z niepełnosprawnością żyło się łatwiej.

– Wciąż brakuje nam wielu podstawowych rzeczy – choćby dostosowanego transportu. Autobusów z odpowiednimi podjazdami jest za mało, a kierowcy nie zawsze zwracają uwagę na osoby na wózkach. Sama kilka razy byłam w sytuacji, kiedy podczas jazdy omal się nie przewróciłam. To pokazuje, że dostępność wciąż jest niewystarczająca – mówi pani Wioletta.

Self-advokatka zwróciła też uwagę,

rachunki, jak ogarniać sprawy związane z mieszkaniem. Chodzę na warsztaty terapii zajęciowej, mam popołudniowe zajęcia, ale w codziennym życiu brakuje mi wsparcia w kontaktach z ludźmi czy w załatwianiu spraw urzędowych. Myślę też o przyszłości. Co będzie, kiedy mojej mamy zabraknie? Kto pomoże mi prowadzić dom, poradzić sobie w nocy, kiedy najbardziej potrzebuję wsparcia? Dlatego uważam, że asystencja osobista jest bardzo ważna, ale musi być dopasowana do indywidualnych potrzeb każdej osoby. Tylko wtedy naprawdę pomoże



że dużo mówi się teraz o ustawie dotyczącej asystencji i jej zdaniem, bardzo dobrze, bo asystent jest naprawdę potrzebny w codziennym życiu. Ale ważne jest też to, by osoby, które mają asystentów, mogły głośno powiedzieć, czego naprawdę potrzebują.

– Ja także potrzebuję asystenta – nie tylko do wyjścia na zakupy czy wsparcia w większych sprawach, ale również do tego, żeby nauczyć mnie, jak płacić

nam żyć samodzielnie i godnie – podsumowuje pani Wioletta.

### Praca a niezależność

Kolejnym ważnym punktem tegorocznej konferencji był temat pracy i jej kluczowej roli w budowaniu niezależności. W tej części głos zabrała Kamila Włodarska, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Ostródzie, która wyjaśniła uczestnikom, czym w praktyce jest

zatrudnienie wspomagane i jak duże znaczenie ma ono dla dorosłego życia osób z niepełnosprawnością intelektualną. Ekspertka podkreślała, że to proces wymagający czasu, odpowiedniego przygotowania oraz wsparcia już na etapie terapii zajęciowej. Zwróciła także uwagę na systemowe bariery, m.in. brak stabilnych rozwiązań umożliwiających ciągłość pomocy po podjęciu pracy, mimo że to właśnie długofalowe wsparcie jest fundamentem prawdziwej samodzielności.

– Warsztaty terapii zajęciowej



Fot. Rafał Sutek

to głównie funkcja społeczna, a chodzi o to, żeby włączyć tę aktywizację zawodową dla osób z niepełnosprawnościami” – mówiła, zwracając jednocześnie uwagę na konieczność stopniowego przygotowywania uczestników do pełnienia ról pracowniczych.

Włodarska przedstawiła również sytuację w ostródzkim warsztacie, gdzie od kilkunastu lat prowadzi się działania w zakresie rehabilitacji i aktywizacji

zawodowej. Mimo dużego doświadczenia i wypracowanych metod, proces ten wciąż napotyka na ograniczenia.

– Jest to niestety utrudnione ze względu na to, że nie ma rozwiązań systemowych, tylko projektowych – zauważyła, wskazując przede wszystkim na brak możliwości długofalowego zatrudnienia trenera pracy, osoby kluczowej w procesie wspierania uczestników zarówno na etapie praktyk, jak i po podjęciu zatrudnienia.

Podkreśliła również rolę lokalnych pracodawców, którzy – dzięki wieloletniej współpracy – coraz chętniej otwierają się na zatrudnianie osób z niepełnosprawnością. Jej zdaniem nie chodzi tu tylko o miejsca pracy, ale o stopniowe przełamywanie obaw i stereotypów.

– Bardzo często pracodawcy nie znają osób z niepełnosprawnością, nie wiedzą jak one funkcjonują i ta obawa powoduje, że nie chcą ich zatrudniać – mówiła, dodając, że w Ostródzie proces ten wspiera również działające tam Centrum DZWO-NI, które aktywnie buduje współpracę między osobami szukającymi pracy a lokalnymi firmami.

Kolejny raz tego dnia okazało się, że niezależność osób z niepełnosprawnością intelektualną nie jest możliwa bez realnych możliwości zatrudnienia oraz bez systemowego wsparcia, które pozwala na utrzymanie pracy i rozwój kompetencji zawodowych w długiej perspektywie.

### Mieszkalnictwo wspomagane

Jednym z najważniejszych aspektów samodzielności i niezależności osób z niepełnosprawnościami jest możliwość posiadania własnego mieszkania i życia w środowisku, które wspiera rozwój autonomii. Właśnie o tym mówiła podczas konferencji Magdalena Wróblewska z PSONI w Iławie, ekspertka od mieszkalnictwa treningowego, która szczegółowo przedstawiła, jak wygląda dziś system wspierających form zamieszkania oraz jakie wyzwania stoją przed organizacjami i rodzinami. Przedstawicielka PSONI w Iławie podkreślała, jak fundamentalną rolę odgrywa odpowiednio

przygotowane mieszkanie w procesie budowania niezależności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Przedstawiła w jasny sposób aktualny stan systemu oraz wyzwania, z jakimi mierzą się organizacje chcące przygotować osoby z niepełnosprawnością intelektualną do bardziej samodzielnego życia. Jak podkreśliła, „w tej chwili jesteśmy w takim momencie, w którym właściwie to ten system dopiero się tworzy, to się dopiero buduje”. Zwróciła uwagę, że brakuje stałego finansowania różnych form wsparcia mieszkaniowego, a większość inicjatyw prowadzonych jest projektowo, w ograniczonych ramach czasowych i dla ściśle określonej grupy odbiorców.

Ekspertka zaznaczyła jednak, że mimo trudności „dzieje się bardzo dużo”. Od sześciu lat prowadzone są projekty, które mają pomóc osobom z niepełnosprawnością intelektualną przygotować się do możliwie niezależnego życia.

– To się właśnie dzieje w mieszkaniu treningowym – wyjaśniała, dodając, że aktualnie program realizowany jest przy wsparciu PFRON. – To właśnie tam uczestnicy mogą uczyć się autonomii, codziennych czynności, budowania relacji czy planowania dnia – umiejętności, które często nie są kształtowane w środowisku domowym. Jest to niezbędna forma kształcenia i rozwoju tej osoby – podkreśliła.

Jednocześnie zwróciła uwagę, że obecny system nie zapewnia możliwości objęcia wsparciem wszystkich potrzebujących.

– Zdecydowanie nie jesteśmy w stanie pomóc wszystkim... projekty zawsze mają swoje ograniczenia – mówiła.

Szczególnie niepokojące jest to, że – jak zauważyła – „bardzo często z takich form wykluczane są osoby z największymi potrzebami”, czyli te, które wymagają najwięcej wsparcia.

Wyraźnie zaakcentowała również, że kluczową wartością rozwijanego systemu powinien być wybór.

– Nie da się stworzyć systemu, który będzie pasował dla wszystkich... każda osoba ma inne potrzeby – tłumaczyła, dodając, że formy mieszkalnictwa muszą być „szyte na miarę” i różnorodne. Jej

zdaniem dopiero połączenie tej różnorodności ze stabilnym finansowaniem stworzy rozwiązania naprawdę dostępne i skuteczne.

– Na ten moment jeszcze jesteśmy w procesie, jeszcze jesteśmy w drodze do tego celu – podsumowała, wyrażając jednocześnie nadzieję, że system mieszkalnictwa wspomagane w Polsce będzie się dalej rozwijał w kierunku większej niezależności osób z niepełnosprawnościami.

### Z perspektywy rodziców

Podczas konferencji obecni byli także rodzice 19-letniego chłopca z niepełnosprawnością, którzy zgodzili się opowiedzieć nam o swoich doświadczeniach. W rozmowie podzielili się zarówno emocjami, jak i realiami codziennego życia, pokazując, jak wygląda rzeczywistość rodzin dorastających i dorosłych osób z niepełnosprawnościami – pełna wyzwań, nieustannej pracy, ale też ogromnej determinacji i troski.

Ewa i Jarosław Świdniccy podkreślają, ich życie to „bardzo trudna droga, wymagająca wielu wyrzeczeń”, a praca nad rozwojem syna trwa właściwie bez przerwy. Oprócz codziennej rehabilitacji w domu rodzice regularnie dojeżdżają na prywatne zajęcia, m.in. co tydzień do Gdyni, aby zapewnić dziecku jak najwięcej wsparcia. Starają się angażować syna w proste obowiązki domowe i uczyć go jak największej samodzielności, jednak – jak mówią – jest to „ciężka i żmudna praca, która towarzyszy im każdego dnia”.

Rodzice zwrócili uwagę na to, jak niewiele systemowych form wsparcia otrzymali przez lata, szczególnie w najtrudniejszych momentach.

– Żadnego wsparcia nie było – podkreśla pani Ewa, wspominając okres tuż po narodzinach syna, który urodził się jako wcześniak. Przez pierwsze miesiące niemal nie opuszczali szpitala, a zamiast pomocy instytucjonalnej musieli wykorzystywać każdy dostępny urlop – macierzyński, wypoczynkowy, a nawet bezpłatny – aby móc być z dzieckiem. Dopiero teraz, jak zauważają, pojawiły się rozwiązania takie jak dodatkowy

urlop dla rodziców wcześniaków, jednak dla ich rodziny przyszły one zbyt późno.

Szczególnie trudnym doświadczeniem okazał się moment, gdy w czwartym roku życia u chłopca wystąpił pierwszy atak padaczki.

– Cały nasz wysiłek, cały nasz trud – wszystko runęło – wspomina pan Jarosław. Wprowadzone leczenie okazało się nieskuteczne, a nawet pogarszające stan syna. Rodzice podkreślają, że jako wcześniak miał wyjątkowo wrażliwy układ nerwowy, co wymagało indywidualnego podejścia. Brak odpowiedniej reakcji medycznej i trudne słowa lekarzy – mówiące nawet o braku szans na przeżycie dziecka – były dla nich ogromnym ciosem, ale też motywacją do walki.

– Dzięki naszemu uporowi nasz syn żyje – mówią z przekonaniem.

Mimo trudnych doświadczeń, rodzina nie była całkowicie sama. Duże wsparcie otrzymywali od swoich bliskich – rodziców i dziadków, którzy towarzyszą im również dziś. Jednak Świdniccy podkreślają, że system nadal wymaga zmian. Wskazują przede wszystkim na potrzebę dostępu do asystencji osobistej, która realnie odciążałaby rodziców, a także na brak mieszkań treningowych, pozwalających dorosłym osobom z niepełnosprawnością zdobywać umiejętności potrzebne do bardziej samodzielnego życia. ■

## Niezapominajka z nowym kalendarzem

**D**om Pomocy Społecznej „Niezapominajka” zaprezentował nowy kalendarz. Ten na rok 2026 wpisuje się w tematykę znanych portretów.

Niezapominajkowy kalendarz wydawany na początku roku, to już tradycja DPS Niezapominajka. Tym razem sesja zdjęciowa odbyła się w DPS przy ul. Toruńskiej i potrwała dwa dni.

– Co roku staramy się podnieść tę poprzeczkę coraz wyżej. W tym roku plan był bardzo ambitny. Bazowaliśmy na autoportretach sławnych malarzy, staraliśmy się dopasować koncepcyjnie do tych obrazów, dlatego w kalendarzu jest zdjęcie modela plus do tego miniaturka portretu, na którym bazowaliśmy – mówi Krzysztof Kosecki, fotograf, autor zdjęć do kalendarza.

Za przygotowanie kostiumów odpowiedzialnych był o 7 pracowników DPS.

– W sumie zrobiłem jakieś 800-900 zdjęć. Z tego, że tak powiem do finału przeszło ok. 5-6 zdjęć jednej osoby i z tego trzeba było później wybrać to jedno, które weszło do kalendarza – wyjaśnia Krzysztof Kosecki.

Każdy z miesięcy przedstawia innego modela. W sumie było ich 13 – ten trzynasty trafił na okładkę.

– Najpierw się narodził pomysł u Krzysztofa Koseckiego, następnie dobieraliśmy wspólnie modeli. Było 6 osób od nas z „Niezapominajki” i 6 osób z Dziennego Domu Senior+ przy ul. Zamkowej, następnie przeszukałyśmy wszystkie swoje szafy. Szukałyśmy strojów u naszych mam, babć, cioć, wujków, gdzie tylko się dało znaleźć – mówi Ewelina Kirchhof, instruktor ds. kulturalno-oświatowych w DPS Niezapominajka. – Nie trzeba było specjalnie zachęcać podopiecznych. Były też osoby, które brały już udział w sesjach do kalendarzy. Dla nich to jest też pewien rodzaj terapii. Przede wszystkim mogą się poczuć ważni w tym momencie i zauważeni – dodaje.

Kalendarze trafiły do osób wspierających Niezapominajkę. ■

RS

Razem z Tobą

Zeskanuj  
kod



Zobacz materiał  
video z wydarzenia

## Wigilia bez Samotności

**40** kg ryby, 45 kg ziemniaków, 400 jajek, 20 kg marchewki, 5 kg pietruszki, 15 kg buraka a do tego ponad 30 wolontariuszy. Z tych liczb powstają nie tylko tradycyjne potrawy, ale przede wszystkim poczucie wspólnoty – dowód na to, że w Elblągu nikt w Wigilię nie musi być sam.



Fot. Mateusz Misztal

### RAFAŁ SUŁEK

W Dziennym Domu Senior+ w Elblągu odbyło się wyjątkowe spotkanie wigilijne pod hasłem „Wigilia bez Samotności”. Wydarzenie zgromadziło osoby starsze, samotne oraz wszystkich tych, którzy zdecydowali się przełamać bariery i spędzić ten szczególny wieczór we wspólnocie – w ciepłej, rodzinnej atmosferze. Miało ono również wydźwięk międzynarodowy, gdyż jednym z jej uczestników był gość z Filipin, który obecnie przebywa w naszym mieście i czeka na decyzje administracyjne dotyczące swojego pobytu w naszym kraju.

– Przede wszystkim chcę bardzo podziękować za to, że Państwo dziś są z nami – że przyszliście, że kolejny raz nam zaufaliście. Zawsze powtarzam, że to Państwo do nas przychodzą, ale tak naprawdę to my na Państwa czekamy. Mam ogromną nadzieję, że w tym miejscu czują się Państwo choć trochę jak w domu – bezpiecznie, rodzinnie i z troską. Niech ten

dzień będzie dowodem na to, że nikt nie jest sam – powiedziała podczas rozpoczęcia Wigilii bez Samotności Daria Rudnik, koordynator elbląskiego oddziału Fundacji Wolne Miejsce.

Szczególnie poruszające były rozmowy przy opłatku.

– Podczas dzielenia się opłatkiem rozmawiamy i słuchamy historii, które naprawdę poruszają. Podeszła do mnie para, której udało się wygrać z nałogiem. Dziś próbują zacząć życie od nowa i wspierają się nawzajem każdego dnia. Umówiliśmy się, że spotkamy się ponownie przy Śniadaniu Wielkanocnym, aby potwierdzić, że trwają w swoim postanowieniu i są po prostu szczęśliwi. To właśnie takie chwile są najbardziej budujące – zarówno dla uczestników spotkania, jak i dla organizatorów – mówiła w rozmowie z nami wiceprezydent Elbląga, Katarzyna Wiśniewska.

Podczas Wigilii Bez Samotności szczególnie wybrzmiewa znaczenie odwagi i gotowości do wyjścia z izolacji. Jak podkreśla, obecny na wydarze-

niu proboszcz Parafii pw. św. Michała Archanioła w Zwierznie, samotność bardzo często nie wynika z braku ludzi wokół, ale z trudności w przełamaniu wewnętrznych barier.

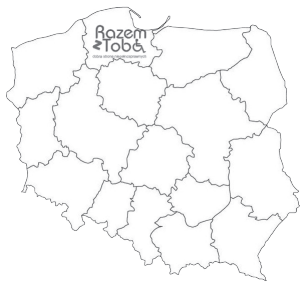
Organizatorem spotkania wigilijnego była Fundacja Wolne Miejsce Elbląg oraz Stowarzyszenie 777 CREW. ■

Razem z Tobą

Zeskanuj  
↓ kod ↓



Zobacz materiał  
video z wydarzenia



## Nowa hematologia i endoskopia

**M**iliony złotych trafią m.in. do działających w Gdyni Szpitala Morskiego im. PCK oraz do Szpitala św. Wincentego a Paulo. W Redłowie rozbudowy doczeka się Oddział Hematologii i Transplantologii Szpiku, gdzie powstanie jednodniowy oddział i ambulatorium, natomiast w Śródmieściu powstanie nowa Pracownia Endoskopii.

To inwestycje, które uda się zrealizować dzięki dużym, unijnym dofinansowaniom. Umowy dotyczące dotacji na rozbudowy i przebudowy w łącznie czterech szpitalach na Pomorzu podpisali m.in. marszałek województwa pomorskiego oraz dyrektorzy poszczególnych placówek.

– Można powiedzieć, że 2026 rok zaczynamy z wysokiego „C”. Podpisujemy umowy na dofinansowanie czterech inwestycji w ochronę zdrowia Pomorzan. Przekazujemy szpitalom ponad 80 mln zł dofinansowania – mówił przy okazji podpisania umów Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

– Te inwestycje są elementem konsekwentnego rozwoju i wzmocnienia regionalnego systemu opieki zdrowotnej. Działamy z myślą o pacjentach, zespołach medycznych i długofalowym bezpieczeństwie opieki w regionie – powiedział Dariusz Nałęcz, prezes Szpitali Pomorskich.

Dzięki temu z unijnej puli dla programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027 uda się pozyskać na rozwój opieki medycznej ponad 80 milionów złotych. Z tej kwoty ponad 16 milionów zostanie zainwestowanych bezpośrednio w szpitale znajdujące się w Gdyni.

– To bardzo dobra informacja dla

całego regionu, ale też przede wszystkim dla pacjentów z Gdyni. Poprawią się możliwości specjalistycznego leczenia i diagnostyki w obu gdyńskich szpitalach. To duże inwestycje, które znacznie podnoszą poziom opieki medycznej w mieście. Jest ona bardzo ważnym czynnikiem, który wpływa na nasze codzienne życie i poczucie bezpieczeństwa – mówi Tomasz Augustyniak, wiceprezydent Gdyni.

### Lepsze leczenie chorób krwi w Redłowie

Spore zmiany czekają w ten sposób pacjentów i personel Szpitala Morskiego im. PCK. Placówka znajdująca się w gdyńskim Redłowie doczeka się przede wszystkim kompleksowej rozbudowy Oddziału Hematologii i Transplantologii Szpiku. Prace mają obejmować m.in. gruntowny remont już istniejących pomieszczeń i ich dostosowanie do obowiązujących norm.

Poza tym w planie jest też utworzenie Oddziału Hematologii Jednego Dnia i punktu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej razem z zapleczem laboratoryjnym. Całość ma kosztować ponad 9 milionów złotych, a ponad 6,2 miliona pokryje wspomniane unijne dofinansowanie.

Jak poinformował Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego, prace w Szpitalu Morskim im. PCK mają sprawić, że placówka będzie w stanie obsłużyć w tym zakresie około dwóch tysięcy pacjentów rocznie.

### Nowa pracownia poprawi diagnostykę

Druga z placówek zarządzanych w Gdyni przez Szpitale Pomorskie – Szpital św. Wincentego a Paulo – rozwinie się natomiast pod kątem diagnostyki pacjentów.

Dzięki dofinansowaniu w gdyńskim Śródmieściu powstanie nowa Pracownia Endoskopii, czyli specjalizacji, która pozwala z pomocą kamery na dokładną diagnostykę np. przelyku, dróg oddechowych czy układu pokarmowego pod kątem chorób. Pojawiają się m.in. gabinety endoskopii czy gastrokopii, specjalna myjnia endoskopów czy punkt pielęgniarski. Zakres prac obejmuje też przygotowanie nowej poczekalni dla pacjentów oraz pomieszczeń rejestracji.

Szacunkowo prace będą warte około 12 milionów złotych, z czego ponad 10,1 mln zł pokryją unijne środki. Termin to połowa 2027 roku.

### Inwestycje także dla pacjentów w Wejherowie i Słupsku

To nie wszystko – w planie są także wielomilionowe inwestycje w Wejherowie i w Słupsku. Największy projekt, który dotyczy Szpitala Specjalistycznego im. Floriana Ceynowy to przebudowa Poradni Specjalistycznych i ich otoczenia oraz zakup aparatury medycznej.

Z kolei w słupskim Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka zostanie stworzone nowoczesne centrum ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. ■

UM Gdynia



Fot. Lukasz Tokarczyk

## Gdańszczanka „Człowiekiem bez barier” 2025

**D**r Izabela Dłużyk, miłośniczka ptaków i dokumentalistka dźwięków natury, absolwentka i pracowniczka Uniwersytetu Gdańskiego, osoba od urodzenia niewidoma – została uhonorowana tytułem „Człowiek bez Barier” 2025. Konkurs powstał, by wyróżnić osoby o „nieprzeciętnej sprawczości i umiejętności przełamywania barier i stereotypów dotyczących niepełnosprawności”.



Fot. Marta Kuśmierz

Tytuł „Człowiek bez Barier” to najważniejsza kategoria ogólnopolskiego konkursu o tej samej nazwie, od 22 lat organizowanego przez portal Integracja.

W 2025 roku do konkursu zgłoszono aż 52 kandydatów z całej Polski. Statuetkę „Człowieka bez barier” odebrała dr Izabela Dłużyk, niewidoma od urodzenia gdańszczanka, o której lokalnie usłyszeliśmy po raz pierwszy w 2017 roku. Wówczas to, jeszcze jako doktorantka UG, dzięki wsparciu internautów, zrealizowała swoje największe marzenie – wyjazd do peruwiańskiego rezerwatu Tambopata, gdzie nagrywała odgłosy jego skrzydlatych mieszkańców, udostępniając później nagrania w sieci.

### Z nią usłyszysz puszcę i dżungłę

Dziś Izabela Dłużyk na co dzień uczy studentów UG języka angielskiego i prowadzi badania naukowe dotyczące dźwięku, ale też bezustannie rozwija swoją pasję przyrodniczą i dzieli się nią ze światem poprzez nagrania dostępne w internecie i prowadzącą

spacery dźwiękowe w terenie.

Jej specjalnością są głosy ptaków. Wsłuchuje się w miejskie rozmowy zimowych gawronów i podsłuchuje leśne życie rejestrowane w Puszczy Białowieskiej, pomorskich lasach i podczas najbardziej niezwykłej dotąd wyprawy do peruwiańskiego rezerwatu Tambopata (...) – tak przedstawiono laureatkę podczas gali konkursu na Zamku Królewskim w Warszawie.

Przełomem w jej życiu okazała się współpraca z BBC. Brytyjska dziennikarka trafiła na jej nagrania i przyjechała do Polski, by zrealizować z nią materiał. Chwilę później BBC uznało panią Izabelę za jedną ze stu najbardziej inspirujących kobiet świata roku 2023.

### Nagrywam i nagrywać będę

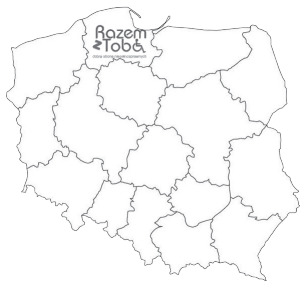
– To, że jestem niewidoma od urodzenia wpłynęło na moją wrażliwość w postrzeganiu dźwięku. Nie mówię tego z pozycji, że czegoś mi brakuje. Bardziej z pozycji tego, że to mnie ukierunkowało, ale w sposób bardzo cenny,

bardzo piękny. Tak chodzę z tym sprzętem i nagrywam, i nagrywać będę – zadeklarowała Izabela Dłużyk w krótkim filmie przygotowanym na galę.

Odbierając statuetkę „Człowiek bez Barier” z rąk pierwszej damy Marty Nawrockiej, gdańszczanka podziękowała swojej rodzinie, która od dzieciństwa wspierała ją w rozwijaniu pasji i dążeniu do celów. Dodała, że od najmłodszych lat nie brakowało jej marzeń.

– Żyjemy w świecie, który jest trudny, czasem nawet bardzo trudny, ale z drugiej strony jest niezwykle piękny. To piękno to okrucy, które trzeba pozbierać, trzeba się za nimi rozejrzeć – mówiła laureatka. – I najważniejsze jest to, żebyśmy się tym dzielili: żebyśmy się dzielili pięknem, żebyśmy się dzielili dobrem, bo dzięki temu pozostajemy ludźmi. To jest to, co nas rozwija, co nas ubogaca, co nas łączy. Dopóki będę to potrafiła, dopóki tego nie zgubię, będę na swoim miejscu. ■

UM Gdańsk



## Poprawa dostępności

Zakończono kolejne inwestycje poprawiające dostępność infrastruktury publicznej w Powiecie Wejherowskim. Projekty zostały zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami III”.

W Powiatowym Zespole Szkół nr 2 im. Bohaterskiej Załogi ORP „Orzeł” w Wejherowie dobudowano windę przy klatce schodowej. Inwestycja znacząco ułatwi osobom z ograniczoną mobilnością dostęp do sal lekcyjnych znajdujących się na drugim i trzecim piętrze budynku. Dźwig osobowy powstał również w budynku nr 1 Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Niesłyszących i Słabosłyszących im. Jana Sierzyńskiego. Zadanie o wartości 176 tys. zł było szczególnym wyzwaniem ze względu na zabytkowy charakter obiektu, jednak pozwoliło na zapewnienie uczniom poruszającym się na wózkach pełnego dostępu do pracowni zawodowych mieszczących się na najwyższym piętrze.

Dodatkowo Środowiskowy Dom Samopomocy w Wejherowie otrzymał specjalistyczny, dziewięcioosobowy samochód przystosowany do przewozu osób na wózkach inwalidzkich, wyposażony w platformę umożliwiającą bezpieczny wjazd bez konieczności przesiadania się.

Zrealizowane przedsięwzięcia zwiększają samodzielność i aktywizację społeczną osób z niepełnosprawnościami oraz potwierdzają, że inwestycje w dostępność realnie poprawiają jakość życia mieszkańców powiatu. ■

Oprac. Red.

## Komfortki na gdańskim lotnisku

Port Lotniczy Gdańsk na prośbę pasażerów wprowadził nowe udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami. Komfortka to pomieszczenie wyposażone w składany przewijak lub leżankę z podnośnikiem, które zmieszczą i uniosą zarówno dziecko jak i dorosłego. Na lotnisku zamontowano cztery takie zestawy.



Fot. Port Lotniczy Gdańsk

Składane i regulowane kozetki ściennie wraz z podnośnikami umieszczono w czterech lokalizacjach w terminalu pasażerskim: w części ogólnodostępnej, na parterze za check-inami; w hali odbioru bagażu, na parterze; w hali odlotów, w strefie Schengen, za wyjściem ze sklepu Aelia oraz w strefie non Schengen.

Pomieszczenia zostały oznakowane specjalną grafiką.

Dzięki elektrycznemu podnośnikowi sterowanemu za pomocą pilota każdy (samodzielnie lub korzystając z pomocy opiekuna jeśli jej potrzebuje) może przesiąść się na leżankę lub na toaletę – wystarczy założyć kamizelkę transportową, w którą wyposażony jest podnośnik.

– W Porcie Lotniczym w Gdańsku staramy się dbać o komfort wszystkich pasażerów, także tych ze specjalnymi potrzebami. Bardzo nam zależy na rozszerzaniu dostępności. Dzięki sygnałom od pasażerów, zdecydowaliśmy się w czterech łazienkach w terminalu pasażerskim zamontować specjalne podnośniki i kozetki, tak by służyły osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom – mówi Tomasz Kloskowski, prezes Portu Lotniczego Gdańsk.

### Komfortka daje pewność siebie

Lotniskowe komfortki odwiedziła m.in. Sylwia Błach, trójmiejska blogerka, pisarka, autorka książek (także dla dzieci na temat niepełnosprawności pt. „Nie znajdziesz mnie po śladach stóp”). Sama na co dzień jeździ na wózku, prowadząc bardzo aktywne życie i sporo podróżując.

– Jestem ogromną fanką komfortek, bo dzięki nim osoby z niepełnosprawnością zyskują niezależność. Komfortki na lotnisku sprawiają, że będzie nam łatwiej podróżować – podkreśla Sylwia Błach. – Dają pewność siebie, poczucie, że niezależnie od tego, co się dzieje z moim ciałem, ja czuję się bezpieczna.

### Komfortki z Gdańska w świat

Podnośniki i kozetki do lotniskowych komfortek dostarczyła i zamontowała firma LeviCare. To polski producent i dystrybutor systemów i urządzeń medycznych, ułatwiających opiekę nad osobami z niepełnosprawnością i ograniczoną mobilnością. ■

UM Gdańsk

## Poszukują asystentów

**S**zukasz zajęcia, które daje satysfakcję i realnie wpływa na życie drugiego człowieka? Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie zaprasza do współpracy osoby zainteresowane pracą jako asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością. To rola dla osób empatycznych, cierpliwych i gotowych wspierać innych w codziennym funkcjonowaniu.



Fot. M. Idczak / UM Gdynia

Asystent pomaga osobom z niepełnosprawnością prowadzić bardziej samodzielne i aktywne życie. Wspiera w dotarciu do pracy, szkoły czy urzędów, towarzyszy podczas wizyt lekarskich i rehabilitacji, pomaga w zakupach oraz uczestniczy wraz z podopiecznym w wydarzeniach kulturalnych, sportowych i w organizowaniu czasu wolnego. Zakres wsparcia jest zawsze dostosowany do indywidualnych potrzeb i może obejmować od kilku godzin tygodniowo do codziennej pomocy, także w weekendy.

Jak podkreśla dyrektor MOPS w Sopocie Andrzej Czekaj, bycie asystentem to nie tylko udzielanie wsparcia, ale również możliwość rozwoju, zdobywania nowych doświadczeń i poczucia, że wykonuje się naprawdę ważną pracę.

– Zachęcam osoby, które posiadają odpowiednie kompetencje lub doświadczenie do zaangażowania się w rolę asystenta osobistego osoby z niepełnosprawnością. Bycie asystentem to znacznie więcej niż udzielanie

wsparcia – to możliwość zdobywania nowych umiejętności, poszerzania doświadczeń i osobistego rozwoju. To praca, która pozwala realnie zmieniać czyjeś życie na lepsze, dając jednocześnie ogromne poczucie spełnienia – podkreśla Andrzej Czekaj, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie.

Kandydaci powinni posiadać odpowiednie kwalifikacje, m.in. w zawodach takich jak asystent osoby z niepełnosprawnością, opiekun medyczny, pedagog, psycholog, terapeuta, pielęgniarka czy fizjoterapeuta, lub co najmniej półroczne, udokumentowane doświadczenie w pracy bądź wolontariacie z osobami z niepełnosprawnością.

Dokumenty aplikacyjne należy złożyć w siedzibie MOPS w Sopocie przy ul. Kolejowej 14, przesłać pocztą lub mailowo na adres [mops@mops-sopot.pl](mailto:mops@mops-sopot.pl) do 30 stycznia 2026 r. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem 58 551 17 10 wew. 232. ■

Red.

## Gdynia bez Barrier

**P**przed nami 26. edycja konkursu w ramach którego nagradzane są działania realnie poprawiające jakość życia osób z niepełnosprawnościami. Wyniki poznamy jeszcze w pierwszej połowie roku podczas uroczystej gali.

W poprzednich edycjach wydarzenia doceniono zarówno projekty likwidujące bariery architektoniczne i komunikacyjne, jak i inicjatywy edukacyjne oraz postawy społeczne przyczyniające się do zmiany postrzegania osób z niepełnosprawnościami.

– Konkurs „Gdynia bez Barrier” jest ważnym elementem działań miasta na rzecz równości, dostępności i włączenia społecznego. Ale to także wyraz wdzięczności dla tych wszystkich osób i instytucji, które poprzez swoje codzienne działania realnie zmieniają nasze miasto na jeszcze bardziej dostępne i otwarte – mówi prezydent Gdyni Aleksandra Kosiorek.

Do konkursu rokrocznie mogą zgłaszać się autorzy działających lub będących w fazie projektu rozwiązań, które przyczyniają się do likwidowania barier architektonicznych, komunikacyjnych i społecznych, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami. Mogą to być instytucje, firmy lub osoby indywidualne.

W roku 2025 Medal Prezydent Miasta Gdyni otrzymali: Izabela Dłużykn – za dzielenie się pasją ze wszystkimi, którzy szukają piękna i ukojenia w dźwiękach przyrody; Bernard Szyk – za promowanie idei otwartości oraz kształtowanie teatru jako przestrzeni inkluzywnej i dostępnej dla wszystkich oraz Marta Ostrowska – za wyjątkowe zaangażowanie w kształtowanie wrażliwości dzieci poprzez tworzenie unikalnych opowieści książkowych.

Wręczono również wyróżnienie dla ks. Jana Kaczkowskiego, który odważnie mówił o życiu i śmierci, a jego słowa do dziś inspirują ludzi. ■

Oprac. Red.



## Trzy dekady odwagi i rozwoju

W Olsztynie są miejsca, które zmieniają ludzi i dodają im odwagi. Jednym z nich jest Warsztat Terapii Zajęciowej, który właśnie świętuje swoje 30 urodziny. Placówka od lat udowadnia, że najtrudniejsze rzeczy stają się możliwe, kiedy robi się je razem.



Fot. Jsmc MILA / pexels.com

Kto choć raz odwiedził warsztat, wie że od lat dzieją się tu małe cuda. Ktoś uczy się nowej umiejętności, ktoś inny nabiera wiary w siebie i robi krok do większej samodzielności. Ta codzienność tworzy wyjątkową atmosferę, w której każdy uczestnik czuje wsparcie i zrozumienie.

– Trzydzieści lat to piękny jubileusz – podkreśla prezydent Olsztyna Robert Szewczyk. – Za tymi latami stoją ludzie, ich historie i wysiłek wielu osób, które postawiły na solidarność i cierpliwe budowanie dobra. Życzę warsztatowi kolejnych lat pełnych pomysłów, rozwoju i małych, codziennych sukcesów, które cieszą najbardziej. Siła miasta rośnie dzięki miejscom, które skupiają się na człowieku. I oby ta historia trwała dalej – zaznacza prezydent.

Dzisiaj warsztat to już 17 pracowników i ponad 90 osób, które korzystają z terapii zajęciowej. To ogromna przestrzeń do nauki, rozwoju i zwykłych rozmów przy pracy, które często dają najwięcej otuchy. WTZ powstał po to, by osoby z niepełnosprawnościami mogły odzyskiwać lub rozwijać umiejętności potrzebne do samodzielnego życia i przyszłej pracy. Terapia opiera się na indywidualnych programach, dzięki którym każdy uczestnik idzie swoim tempem i w swoim kierunku. Nad wszystkim czuwa rada programowa. To ona sprawdza, jak przebiega proces rehabilitacji i pomaga określić kolejne kroki.

Do warsztatów mogą dołączyć osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności, które nie są gotowe na pracę zawodową. Każdy trafia tu z konkretnym celem, ale także z poczuciem, że wchodzi do społeczności, która szanuje różnice i wspiera każdego na jego własnej drodze. ■

UM Olsztyn

## Dni Rodziny 2026 – rozpoczęły się przygotowania

Rozmowa kluczem do szczęścia Rodziny – to hasło przewodnie przyszłorocznych Dni Rodziny na Warmii i Mazurach.



Fot. pixabay.com

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie przeprowadził wśród koordynatorów Dni Rodziny elektroniczne głosowanie na hasło XXVIII Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny. Dzięki aktywnemu udziałowi w głosowaniu przedstawiciele samorządów z całego województwa wyłoniono hasło, które stanie się mottem przewodnim lokalnych wydarzeń, organizowanych w ramach Dni Rodziny w 2026 roku. Brzmi ono: „Rozmowa kluczem do szczęścia Rodziny”.

– Za każdym razem hasło niesie zobowiązanie, a zatem w trakcie przyszłorocznej edycji Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny szczególną uwagę zwrócimy na otwartą, szczerą i uważną komunikację, jako podstawę dobrych relacji rodzinnych – mówi marszałek Marcin Kuchciński. – Rodzina, w której nie brakuje czasu na rozmowę, skuteczniej rozwiązuje problemy, pogłębia i wzmacnia więzi, co pomaga przetrwać trudniejsze chwile i budować szczęście rodzinne.

Obchody Dni Rodziny zostaną zainaugurowane 15 maja w Olsztynie. ■

Red.

## Za symboliczną złotówkę do teatru

**P**o sukcesie pilotażowej edycji przedsięwzięcia „Teatr osiągalny. Teatr Jaracza dla szkół Warmii i Mazur” program będzie kontynuowany w 2026 roku i rozszerzony o udział Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu. Inicjatywa skierowana do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z regionu od początku cieszyła się ogromnym zainteresowaniem.



Fot: warmia.mazury.pl

W ubiegłym roku z oferty biletu za symboliczną złotówkę skorzystało ponad 9 tysięcy uczniów i opiekunów. Samorząd województwa pokrył różnicę między ceną biletu a kwotą wpłacaną przez uczestników, dzięki czemu dla wielu młodych ludzi była to pierwsza wizyta w teatrze. Jak podkreśla marszałek Marcin Kuchciński, pilotaż okazał się dużym sukcesem, dlatego zapadła decyzja o jego kontynuacji i zwiększeniu skali działania.

W budżecie województwa na 2026 rok zabezpieczono 450 tys. zł – o 200 tys. zł więcej niż rok wcześniej. Celem programu jest dotarcie z ofertą kulturalną do dzieci i młodzieży, którzy z powodów finansowych lub ze względu na odległość nie korzystają z propozycji teatrów w Olsztynie i Elblągu. W repertuarze znajdują się również lektury szkolne, co sprawia, że wizyta w teatrze stanowi realne wsparcie procesu edukacyjnego. W poprzedniej edycji dużą popularnością

cieszyły się m.in. „Balladyna”, „Krzyżacy” i „Wesele”. W nowej odsłonie programu uczniowie będą mogli zobaczyć m.in. „Pana Tadeusza” w Olsztynie oraz „Zbrodnię i karę” w Elblągu.

Jak zaznacza dyrektor Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu Paweł Kleszcz, widz dziecięcy i młodzieżowy stanowi jedną z najważniejszych grup odbiorców. Teatr oferuje szeroki repertuar dla najmłodszych, m.in. „Koziołka Matołka” czy „Małego Księcia”. Program to nie tylko ułatwienie dostępu do kultury, ale także inwestycja w teatralną edukację i wychowanie przyszłych widzów.

Ideą przedsięwzięcia jest przeciwdziałanie wykluczeniu uczniów, którzy nie uczestniczą w wyjazdach do instytucji kultury z przyczyn finansowych. W regulaminie uwzględniono dodatkowe premiowanie szkół z większej odległości od teatrów. Organizacja transportu pozostaje po stronie organów prowadzących placówki. Aby umożliwić udział jak naj-

większej liczbie szkół, wprowadzono zasadę jednej wizyty w semestrze dla danej grupy. Termin ustalany będzie przez dyrektora szkoły we współpracy z teatrem, z możliwością wyboru spektaklu z aktualnego repertuaru.

Podsumowanie pierwszej edycji oraz plany na kolejne lata przedstawiono podczas konferencji prasowej w Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Spotkanie odbyło się w odnowionych wnętrzach instytucji, która w 2025 roku obchodzi setną rocznicę działalności. Z tej okazji zrealizowano projekt zwiększający dostępność i funkcjonalność budynku.

W ramach zadania zamontowano pętle indukcyjne na trzech widowniach oraz przy kasie biletowej, co poprawi komfort odbioru spektakli przez osoby słabosłyszące. Zakupiono także nowoczesny sprzęt techniczny i multimedialny wykorzystywany w działaniach edukacyjnych i artystycznych. Przeniesienie kasy biletowej na parter ułatwi dostęp osobom z ograniczoną mobilnością. Utworzono również nową przestrzeń warsztatowo-ekspozycyjną „Wejściówka”, przeznaczoną na spotkania, warsztaty, zajęcia edukacyjne i wystawy.

Projekt jubileuszowy został dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Funduszu Promocji Kultury w wysokości 250 tys. zł oraz współfinansowany przez samorząd województwa warmińsko-mazurskiego kwotą ponad 207 tys. zł.

Kontynuacja programu „Teatr osiągalny” ma charakter długofalowy. Jak podkreślają przedstawiciele samorządu, włączanie dzieci i młodzieży do grona odbiorców kultury to inwestycja w przyszłość regionu i budowanie świadomej, aktywnej publiczności na kolejne lata. ■

Oprac. red.



## Szpital miejski z milionami na modernizację

**P**rawie 4,7 mln zł dofinansowania z funduszy europejskich pozyskał Specjalistyczny Szpital Miejski w Toruniu na wdrożenie modelu „odwróconej piramidy świadczeń”. W Urzędzie Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego wręczono umowy o finansowanie projektów z regionalnego programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. Jedną z nich odebrał Jan Gesek, dyrektor Specjalistycznego Szpitala Miejskiego im. Mikołaja Kopernika w Toruniu.

W miejskiej lecznicy będzie realizowany projekt, który przesunie ciężar leczenia pacjentów z oddziałów szpitalnych do zmodernizowanych poradni specjalistycznych. – Inwestycja w infrastrukturę Zespołu Poradni Przyszpitalnych pozwoli na wdrożenie standardów medycyny krótkoterminowej i diagnostyki jednodniowej. Takie podejście nie tylko wpisuje się w krajowe strategie zdrowotne, ale przede wszystkim poprawia komfort pacjenta, skracając czas do postawienia diagnozy i uwalniając zasoby szpitala dla przypadków wymagających opieki całodobowej – mówi Paweł Gulewski, prezydent Torunia.

Co zmieni się w wyniku realizacji projektu? – Przeniesiemy poradnie z drugiego piętra na parter i pierwsze piętro. To kluczowa zmiana dla starszych pacjentów i dla osób z niepełnosprawnościami. W budynku pojawi się również nowa winda – wyjaśnia Jan Gesek, dyrektor szpitala. – Zakupimy nową aparaturę medyczną oraz kompleksowe wyposażenie gabinetów chirurgicznych, onkologicznych, urologicznych, kardiologicznych. Cała przestrzeń zostanie dostosowana do aktualnych wymogów, co zlikwiduje bariery architektoniczne, z którymi obecnie się borykamy – dodaje.

Całkowita wartość inwestycji to ok. 5,6 mln zł. Pozyskane dofinansowanie ze środków europejskich to 4,68 mln zł. Wkład Gminy Miasta Toruń w realizację tego zadania to 827 tys. zł.

Prace ruszą w lipcu 2026 r. i potrwać do lipca przyszłego roku. – Nowocze-



Fot. Agnieszka Bielecka / UM Toruń

sne zaplecze zapewni mieszkańcom Torunia i powiatu szybszą diagnostykę oraz skuteczniejsze leczenie, co pozwoli wielu pacjentom uniknąć hospitalizacji i szybciej wrócić do zdrowia – podkreśla dyrektor Gesek.

Warto wspomnieć, że do Specjalistycznego Szpitala Miejskiego im. Mikołaja Kopernika w Toruniu pod koniec 2025 roku dostarczone nowoczesny zestaw urządzeń do diagnostyki patomorfologicznej, który zastąpi dotychczas eksploatowany sprzęt i znacząco zwiększy możliwości oraz efektywność pracy Zakładu Patomorfologii.

W ramach wymiany wyposażenia zakupiono: 2 procesory tkankowe, 2 zatapiarki, 3 automatyczne mikrotomy rotacyjne, 1 barwiarkę oraz 1 nakrywarę.

Nowe urządzenia tworzą kompletną,

zautomatyzowaną linię przygotowania materiału biologicznego do badań patomorfologicznych, zapewniając wyższy standard bezpieczeństwa, powtarzalności i precyzji w diagnostyce onkologicznej. – Modernizacja Zakładu Patomorfologii to jeden z kluczowych elementów wzmocnienia potencjału diagnostycznego naszego szpitala – mówi Jan Gesek. – Dzięki środkom ministra zdrowia w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej oraz wsparciu Gminy Miasta Toruń wymieniliśmy wyeksploatowany sprzęt na nowoczesną, zautomatyzowaną linię diagnostyczną. Przekłada się to bezpośrednio na krótszy czas oczekiwania na wyniki i wyższy standard opieki nad pacjentami onkologicznymi – dodaje. ■

Biuro Promocji i Mediów UM Toruń



## Pierwszy w Toruniu Zakład Aktywności Zawodowej otwarty

**W**kamienicy przy ul. Bydgoskiej 52 oficjalnie otwarto pierwszy w Toruniu Zakład Aktywności Zawodowej (ZAZ). To ważny krok w kierunku aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami w stopniu umiarkowanym i znacznym. Placówka będzie prowadzić kawiarnię oraz hostel, tworząc miejsca pracy w warunkach chronionych i dostosowanych do indywidualnych potrzeb pracowników.



Fot. Wojtek Szabelski

– Bardzo się z tego cieszę, bo zawsze lubiłam kontakt z ludźmi. To jest dla mnie ważne, żeby być wśród ludzi i czuć się potrzebną – mówi Agata Puchała, recepcjonistka w toruńskim ZAZ. Jak podkreśla, praca daje jej szansę na rozwój zawodowy i większą samodzielność.

### Miejsce pracy i wsparcia

Zakład działa jako jednostka budżetowa Gminy Miasta Toruń i jest pierwszym tego typu podmiotem w mieście oraz dziesiątym w województwie kujawsko-pomorskim. Zatrudnia 37 osób z niepełnosprawnościami, w tym osoby z towarzyszącymi chorobami psychicznymi. Pracownicy pełnią różne funkcje – od pomocy kuchennej i kelnerskiej, przez recepcjonistów i pokojowe, po obsługę hostelu. Wspierają ich trenerzy pracy, kucharze oraz personel administracyjny.

– Tworzymy warunki pracy chronionej. Wszystkie stanowiska są przystosowane do indywidualnych potrzeb pracowników i wyposażone w odpowiednie narzędzia, by mogli wykonywać swoje obowiązki bez przeszkód – podkreśla dyrektor ZAZ w To-

runiu, Michał Rychłowski.

Placówka oferuje nie tylko reintegrację zawodową, ale również wsparcie społeczne. Podopieczni będą mogli korzystać z pomocy psychologa, terapeuty i rehabilitanta, co ma wzmacniać ich samodzielność oraz kompetencje społeczne.

Otwarcie ZAZ to zwieńczenie procesu modernizacji i rewitalizacji kamienicy przy ul. Bydgoskiej 50–52, rozpoczętego kilka lat temu. – To bardzo ważny moment. Już w czasie rewitalizacji mówiliśmy o tym miejscu jako o brakującym elemencie tej przestrzeni – mówił prezydent Torunia Paweł Gulewski. Podkreślił, że dla wielu pracowników będzie to pierwsza w życiu praca i okazja do poznania realiów rynku.

Prezydent podziękował pomysłodawcy powołania ZAZ w Toruniu, Krystynie Żejmo-Wysockiej, a także swojemu poprzednikowi Michałowi Zaleskiemu i wszystkim osobom zaangażowanym w realizację projektu. Przewodniczący Rady Miasta Torunia Łukasz Walkusz przypomniał, że uchwała o utworzeniu ZAZ została przyjęta jednomyślnie 18 września. – Brak takiej placówki był wyrzutem sumienia

dla naszego samorządu. Dziś spełnia się marzenie wielu osób – zaznaczył.

### Kawiarnia i hostel

Na parterze kamienicy powstała kawiarnia z ogródkiem, w której serwowana będzie kawa, ciasta i przekąski przygotowywane na miejscu. Jej otwarcie zaplanowano na styczeń 2026 roku – obecnie pracownicy przechodzą szkolenia. Na drugim piętrze uruchomiony zostanie hostel oferujący 23 miejsca noclegowe. Pokoje będą nawiązywać nazwami i wystrojem do dawnych mieszkańców kamienicy przy ul. Bydgoskiej 50–52. Całość została w pełni dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W kolejnych etapach działalność placówki ma zostać rozszerzona m.in. o usługi cateringowe i pralnicze.

### Finansowanie i dalsze plany

Na utworzenie i funkcjonowanie ZAZ Gmina Miasta Toruń pozyskała 1,8 mln zł z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach zadań Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Dodatkowo niemal 1 mln zł pochodzi z funduszy unijnych w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021–2027” na realizację projektu „Aktywna integracja i reintegracja w Gminie Miasta Toruń”.

Zakłady Aktywności Zawodowej, choć prowadzą działalność usługową i wytwórczą, przeznaczają wypracowany dochód na rehabilitację i wsparcie swoich pracowników. Toruński ZAZ ma być miejscem nie tylko pracy, ale również integracji, budowania relacji i wzmacniania poczucia sprawczości osób z niepełnosprawnościami. ■

UM Toruń



# WARTO OBEJRZEĆ



**D**wa filmy, dwie historie i jeden wspólny mianownik – opowieść o dzieciach, które w obliczu życiowych trudności uczą się na nowo wierzyć w siebie. „Fleak. Futrzak i ja” oraz „Jeden na milion” to poruszające, a jednocześnie pełne światła propozycje dla całych rodzin. Każdy z tych tytułów w inny sposób mówi o niepełnosprawności, odmienności i sile, która rodzi się tam, gdzie pozornie wszystko wydaje się kruche. Choć oba filmy różnią się konwencją – jeden operuje magią i fantastycznym światem, drugi osadzony jest w realistycznej codzienności – łączy je ważne przesłanie. To opowieści o dzieciach, które nie definiują się przez swoją niepełnosprawność. Tomek i Austin nie są jedynie bohaterami „z problemem” – są pełnowymiarowymi postaciami: wrażliwymi, zabawnymi, czasem zagubionymi, ale zawsze autentycznymi. Oba tytuły przypominają, że największe bariery często istnieją nie w ciele, lecz w głowie – w lękach, uprzedzeniach i braku zrozumienia. Pokazują też, jak ogromne znaczenie ma wsparcie rodziny i bliskość drugiego człowieka. To filmy, które nie moralizują, lecz wzruszają i inspirują. To propozycje na wspólne wyjście do kina, po którym rozmowa zaczyna się sama. Warto zobaczyć oba tytuły. Bo czasem to właśnie historie o kruchości najpełniej pokazują, czym jest prawdziwa siła.

## Siła, która nie pęka



„Jeden na milion” to poruszająca, a jednocześnie pełna ciepła opowieść o chłopcu, który każdego dnia udowadnia, że prawdziwa siła nie tkwi w fizycznej sprawności, lecz w sposobie patrzenia na świat. Austin Lerette ma autyzm i wrodzoną łamliwość kości – jego codzienność to nie tylko szkolne przyjaźnie i rodzinne chwile, ale też nieustanne ryzyko kolejnych złamań. Każdy upadek może boleć podwójnie – fizycznie i emocjonalnie.

A jednak Austin się nie poddaje. Film pokazuje świat widziany oczami niezwykłego chłopca, który mimo przeciwności potrafi dostrzegać w życiu to, co najjaśniejsze. Kocha rodzinę, ceni kolegów, cieszy się drobiazgami. Jego odmiennostki stają się jednak źródłem wyzwań – nie wszyscy rówieśnicy rozumieją jego zachowanie, a łaska „dziwnego dzieciaka” potrafi zranić bardziej niż złamana kość. Również rodzice Austina zmagają się ze zmęczeniem i bezsilnością, próbując unieść ciężar codziennych trosk. W ich relacji pojawia się dystans, zwątpienie i lęk o przyszłość. To właśnie wtedy Austin – z właściwą sobie szczerością i optymizmem – zaczyna uczyć najbliższych czegoś najważniejszego: że warto wierzyć w sens każdego dnia. „Jeden na milion” to historia o rodzinie, akceptacji i sile miłości, która potrafi odbudować to, co wydawało się kruche. Ten film nie epatuje dramatem, lecz subtelnie przypomina, jak wielką moc ma empatia i radość z małych rzeczy. To propozycja dla widzów w każdym wieku – dla rodzin, nauczycieli, młodzieży i wszystkich, którzy potrzebują inspiracji. Warto zobaczyć „Jeden na milion”, by przekonać się, że czasem to właśnie najbardziej kruche osoby uczą nas, jak być naprawdę silnymi.

Red.

## Magiczna opowieść o sile



Co by było, gdyby w najtrudniejszym momencie życia w twoim pokoju pojawił się ktoś zupełnie niezwykły? Ktoś, kto zamiast współczucia przyniesie przygodę, śmiech i wiarę w to, że wszystko jeszcze może się zmienić?

Tak właśnie zaczyna się historia jedenastoletniego Tomka – bohatera nowego familijnego filmu, który łączy wzruszającą opowieść o stracie z barwną, fantastyczną przygodą. Po tragicznym wypadku chłopiec traci możliwość chodzenia. Jeszcze trudniejsza od fizycznych ograniczeń okazuje się jednak samotność. Tomek zamyka się w sobie, oddala od rodzeństwa, a świat wokół niego traci kolory. Wydaje się, że nic już nie będzie takie jak dawniej.

Aż do chwili, gdy pojawia się Fleak – włochaty, nieco nieporadny, ale pełen uroku przybysz z innego wymiaru. To on wyciąga Tomka z bezpiecznej oraz smutnej skorupy i zaprasza go do niezwykłej podróży. W fantastycznym świecie rządzonym wyobraźnią chłopiec może znów biegać, śmiać się i przekraczać własne granice. Jednak prawdziwe wyzwanie dopiero przed nim. Jego własny cień – symbol lęków i niewypowiedzianego gniewu – zaczyna żyć własnym życiem i zagrażać wszystkiemu wokół.

Film w subtelny sposób pokazuje, że największe potwory rodzą się w nas samych, a odwaga nie polega na braku strachu, lecz na gotowości, by się z nim zmierzyć. To opowieść o akceptacji, odbudowywaniu relacji i odzyskiwaniu wiary w siebie – podana w atrakcyjnej, pełnej humoru i efektów wizualnych formie.

To propozycja dla całych rodzin: dzieci odnajdą tu wartką akcję i fantastyczne stworzenia, dorośli – mądrą, poruszającą historię o dojrzywaniu do zmian. Jeśli szukają Państwo filmu, który jednocześnie wzruszy, rozbawi i zostawi z ważnym przesłaniem, ta premiera jest zdecydowanie warta wizyty w kinie. ■

Red.

## Standardy dostępności w obiektach zabytkowych

Jak zapewnić osobom ze szczególnymi potrzebami łatwy dostęp do zabytkowych obiektów? Generalny Konserwator Zabytków, dzięki projektowi dofinansowanemu z funduszy europejskich, przygotowuje w tym zakresie wytyczne. Służba konserwatorska w całym kraju przejdzie zaś specjalne szkolenia.



Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

Dostępność architektoniczna zabytków często wymaga specjalistycznych rozwiązań, które minimalizują ingerencję w oryginalną strukturę budynku. Dzięki zawartej umowie korzystanie z usług publicznych świadczonych w zabytkach stanie się łatwiejsze, bezpieczniejsze i bardziej dostępne dla ludzi. Dotyczy to takich instytucji jak szkoły, sądy, szpitale, urzędy publiczne i teatry, które mają swoje siedziby w obiektach historycznych.

– Dzięki zapoznaniu się ze standardami dostępności służby konserwatorskie w całej Polsce podniosą swoją wiedzę i kwalifikacje w tym zakresie. Projekt przyczyni się do zmniejszenia barier prawnych i proceduralnych, które utrudniają realizację inwestycji spełniających równocześnie standardy dostępności. Docelowo ułatwią one osobom ze szczególnymi potrzebami korzystanie z obiektów historycznych i ze świadczonych w nich usług – powiedziała wiceminister funduszy i polityki regionalnej Monika Sikora.

W Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej podpisano umowę na projekt „Dostępność i Dziedzictwo. Standardy dostępności w zabytkach”.

Za jego realizację odpowiada Narodowy Instytut Dziedzictwa w partnerstwie z Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i Fundacją Aktywnej Rehabilitacji „FAR”. Przedsięwzięcie, którego budżet wynosi ponad 10,4 mln zł, jest w całości sfinansowane z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS).

Przygotowanym przez Generalnego Konserwatora Zabytków wytycznym, towarzyszyć będą standardy postępowania konserwatorskich, schematy oceny dokumentacji architektoniczno-budowlanej, a także zestaw podręczników, poradników i materiałów szkoleniowych. Powstanie też katalog rozwiązań i dobrych praktyk oparty na krajowych i zagranicznych przykładach modelowego łączenia ochrony zabytków z dostępnością. Liczące ok. 250 osób służby konserwatorskie i architektoniczno-budowlane w całej Polsce wezmą udział w szkoleniach, warsztatach projektowych i webinarach, na których zapoznają się z tymi wytycznymi, a następnie powinny zacząć wprowadzać je w życie. ■

Źródło: MFIPR

## Razem dla Festiwalu

Kraków i Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko” podpisały list intencyjny potwierdzający współpracę przy organizacji Festiwalu Zaczarowanej Piosenki – jednego z najważniejszych w Polsce wydarzeń artystycznych promujących talenty osób z niepełnosprawnościami. Dokument, sygnowany przez prezydenta Aleksandra Miszalskiego i Annę Dymną, zakłada kontynuację działań przez najbliższe pięć lat i dalsze wzmacnianie roli festiwalu jako symbolu integracji poprzez kulturę.



Fot. B. Świerżowski / krakow.pl

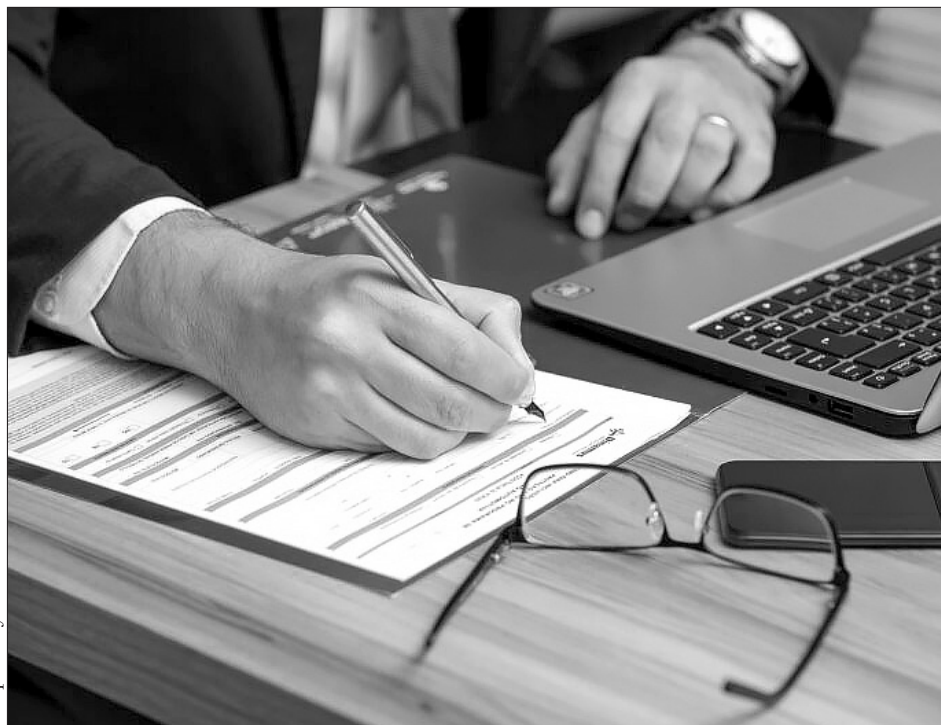
Festiwal od lat pokazuje, że profesjonalna scena jest miejscem dla każdego, a talent nie zna barier. Jak podkreśla prezydent Krakowa, współpraca z Fundacją „Mimo Wszystko” to ważny element budowania miasta otwartego, dostępnego i wspierającego pełne uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i kulturalnym.

Podpisanie listu wpisuje się w szerokie działania Krakowa na rzecz dostępności. Miasto rozwija wsparcie wychowawcze dla rodzin i opiekunów, program „Kraków dla Rodziny N”, z którego korzysta ponad 25 tys. rodzin, a także projekty edukacyjne i integracyjne dla dzieci. Wdraża Standardy Dostępności, organizuje Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością” oraz konkurs „Kraków bez Barier”.

W 2025 roku powstała Krakowska Sieć Dostępności Kultury, zrzeszająca 32 instytucje i wzmacniająca współpracę na rzecz dostępnej kultury. ■ Red.

## Całoroczne porady zdalne i większe wsparcie

**O**d 1 stycznia 2026 r. weszły w życie zmiany w przepisach, które znacząco ułatwią obywatelom dostęp do nieodpłatnej pomocy prawnej. Program jest skierowany do osób, których sytuacja życiowa nie pozwala na poniesienie kosztów odpłatnych porad prawnych, a nowe regulacje mają zwiększyć jego dostępność, elastyczność i skuteczność.



Fot. pixabay.com

Jak podkreśla wiceminister sprawiedliwości Sławomir Pałka, celem reformy jest uproszczenie procedur i lepsze dopasowanie form pomocy do realnych potrzeb obywateli.

– Nowe regulacje znacznie ułatwiają dostęp do darmowej pomocy prawnej, zwiększając jej elastyczność poprzez całoroczne porady zdalne i lepsze udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami – wyjaśnia.

### Całoroczna pomoc zdalna bez wyjątków

Jedną z kluczowych zmian jest usystematyzowanie wsparcia zdalnego. Porady prawne przez telefon, e-mail lub wideorozmowę będą dostępne przez cały rok, a nie – jak dotychczas – jedynie w sytuacjach nadzwyczajnych. Już na etapie zgłoszenia zainteresowani będą mogli wskazać preferowaną formę kontaktu:

stacjonarną lub zdalną.

W przypadku porad udzielanych na odległość wystarczy ustna deklaracja o braku możliwości pokrycia kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Przy wizytach stacjonarnych nadal obowiązywać będzie forma pisemna. Jeśli jednak sprawa wymaga analizy dokumentów, beneficjent zostanie zapisany na dyżur w punkcie stacjonarnym lub skierowany do starosty właściwego dla miejsca zamieszkania, z rekomendacją wizyty w najbliższym punkcie pomocy.

### Większe udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami

Nowe przepisy wprowadzają również istotne ułatwienia dla osób ze znaczną niepełnosprawnością ruchową oraz trudnościami w komunikowaniu się. Będą one mogły skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej lub po-

radnictwa obywatelskiego także poza standardowym punktem – w miejscu zamieszkania, w lokalu wyposażonym w urządzenia wspomagające komunikację, z udziałem tłumacza języka migowego lub w innym dostosowanym miejscu.

Przed taką wizytą możliwy będzie kontakt zdalny, podczas którego prawnik lub doradca zbierze wymagane oświadczenie. Punkty nieodpłatnej pomocy zostaną także doposażone m.in. w słuchawki z mikrofonem oraz czytelne informacje o dostępnych formach wsparcia i procedurach dla osób w trudnej sytuacji życiowej.

### Sprawniejszy system w całym kraju

System nieodpłatnej pomocy prawnej obejmuje poradnictwo obywatelskie, pomoc prawną oraz mediacje. Usługi te są dostępne w około 1500 punktach we wszystkich powiatach w Polsce, niezależnie od miejsca zamieszkania. Wsparcia udzielają adwokaci, radcowie prawni oraz organizacje pozarządowe, we współpracy z Ministerstwem Sprawiedliwości.

Aby skorzystać z porady, należy wcześniej się umówić: telefonicznie – dzwoniąc na powiatowy numer do zapisów lub elektronicznie – za pośrednictwem e-maila lub formularza na stronie zapisy-np.ms.gov.pl ewentualnie osobiście – w starostwie powiatowym.

Nowe rozwiązania mają nie tylko zwiększyć dostępność bezpłatnej pomocy prawnej, lecz także usprawnić wykorzystanie dyżurów w punktach, tak aby wsparcie trafiło do osób, które najbardziej go potrzebują. ■

Oprac. Red.

## Co przyniesie 2026 rok w ZUS

**W** 2026 r. klientów ZUS czeka szereg istotnych zmian. Wzrośnie zasiłek pogrzebowy, a tzw. emerytury czerwcowe będą ponownie przeliczone. Rozszerzy się też krąg osób uprawnionych do świadczenia wspierającego. Pojawi się również nowa wersja portalu dla przedsiębiorców.

### KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Do stażu pracy będzie można doliczać okresy inne niż praca na etacie. Staż ma wpływ na wiele uprawnień pracowniczych, np. wymiar urlopu wypoczynkowego czy wysokość dodatku stażowego. Wiele z nowych okresów doliczanych do stażu pracy będzie można potwierdzić zaświadczeniem, które od stycznia będzie wydawać ZUS. Zakład uwzględni w dokumencie okresy zapisane w jego bazie. To znaczy, że wnioski będą mogły złożyć osoby, które opłacały składki na ubezpieczenia społeczne z działalności gospodarczej, przedsiębiorcy, którzy korzystali z „ulgi na start” i osoby współpracujące przy prowadzeniu działalności. ZUS wyda zaświadczenie również osobie, która była zgłoszona do ubezpieczeń społecznych jako zleceniobiorca lub członek spółdzielni rolniczej. Wniosek o zaświadczenie za okresy od 1 stycznia 1999 r. o symbolu USP będzie można wysłać tylko elektronicznie przez eZUS. W przypadku starszych okresów ubezpieczenia obowiązuje wniosek US-7.

Nowy rok przynosi zmiany w zasadach obliczania okresu, w którym można korzystać z „małego ZUS plus”. Przedsiębiorca, który spełnia warunki ulgi, od 1 stycznia 2026 r. może opłacać obniżone składki przez 36 miesięcy w każdym okresie 60 miesięcy prowadzenia działalności. To sprawi, że po przerwie przedsiębiorca będzie mógł wrócić do ulgi nawet w trakcie roku. Przy obliczeniach trzeba uwzględnić każdy miesiąc, w którym prowadził firmę lub korzystał z „małego ZUS plus” przez co najmniej jeden dzień.

Od 2026 r. marynarze będą mogli



Fot. mat. prasowe

sami zgłosić się do ubezpieczeń w ZUS i opłacać składki, jeśli umowy międzynarodowe nie stoją na przeszkodzie. Marynarz zatrudniony na umowę o pracę pod polską banderą może wybrać od stycznia jedną z dwóch opcji. Składki może opłacać za niego nadal armator albo może samodzielnie zgłosić się do ubezpieczeń i opłacać składki na własne ubezpieczenia.

ZUS obliczy na nowo emerytury przyznane lub przeliczone w czerwcu w latach 2009-2019. Nowe przepisy obejmą również renty rodzinne po osobach, które miały takie emerytury. Dla wielu osób oznacza to podwyżkę świadczenia. Co ważne, nie trzeba w tej sprawie składać żadnych wniosków do ZUS. Zakład rozpocznie przeliczenia w styczniu, a potrwać one do marca.

Od 2026 roku o świadczenie wspierające będzie mogła wystąpić do ZUS kolejna grupa osób. Jest to pomoc dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami. Żeby je otrzymać, należy zacząć od wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności. On ustala

w punktach poziom potrzeby wsparcia. Dopiero z ostateczną decyzją WZON można złożyć elektroniczny wniosek do ZUS. Od 2026 r. o świadczenie mogą ubiegać się osoby, które otrzymały w decyzji co najmniej 70 punktów.

Od Nowego Roku zasiłek pogrzebowy wzrósł do 7 tys. zł. Do końca 2025 r. wynosił 4 tys. zł. Wypłata zasiłku pogrzebowego w nowej wysokości zależy od daty śmierci. Data złożenia wniosku nie ma wpływu na wysokość świadczenia. To znaczy, że podwyższony zasiłek pogrzebowy przysługuje po osobie zmarłej 1 stycznia 2026 r. lub później.

W drugiej połowie stycznia ZUS planuje udostępnić płatnikom składek nową odsłonę portalu eZUS. Zmieni się jego wygląd, obsługa będzie prostsza i bardziej intuicyjna. Przedsiębiorca będzie mógł dostosować widoczne na ekranie elementy do własnych potrzeb. W tym roku płatnicy składek będą też mogli skorzystać aplikacji mobilnej od ZUS. Znajdą w niej między innymi płatności mobilne składek i najpopularniejsze wnioski. ■

## Coraz więcej osób pobiera świadczenie wspierające

Od 1 stycznia 2026 r. świadczenie wspierające, wypłacane przez ZUS, obejmie szerszą grupę osób z niepełnosprawnością – tych, które w decyzji wojewódzkiego zespołu uzyskały co najmniej 70 punktów w skali potrzeby wsparcia. Do końca listopada 2025 r. ZUS przyjął 188,5 tys. wniosków o to świadczenie, a łączna kwota wypłaconych środków wyniosła ponad 7,6 mld zł. Na Warmii i Mazurach złożono 9,6 tys. wniosków, a kwota wypłaconych świadczeń wyniosła ponad 337,5 mln zł.



Fot. Rafał Sutek

Świadczenie wspierające zostało wprowadzone etapowo, aby dostosować system do rosnącej liczby uprawnionych. Od 2024 r. przysługiwało ono osobom z najwyższym poziomem potrzeby wsparcia (87–100 punktów), a od 2025 r. rozszerzono je na osoby z 78–86 punktami. Od przyszłego roku dostęp do niego uzyskają wszystkie osoby z niepełnosprawnością, które mają co najmniej 70 punktów (z wyjątkiem specjalnej ścieżki dla osób, których opiekunowie pobierali świadczenia opiekuńcze – one mogły korzystać już od 2024 r.).

– Miesięczna wysokość świadczenia zależy od liczby punktów i wynosi od 40 proc. do 220 proc. aktualnej renty socjalnej (1878,91 zł brutto po waloryzacji z marca 2025 r.), czyli od 752 zł do 4134 zł. Świadczenie jest waloryzowane automatycznie i wypłacane wyłącznie na konto bankowe – informuje Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

### Jak otrzymać świadczenie wspierające?

Procedura jest dwuetapowa. Najpierw osoba, która ubiega się o świadczenie wspierające, powinna złożyć wniosek do Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) o decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia. Po otrzymaniu ostatecznej decyzji (po 14 dniach od doręczenia, jeśli nie zostało wniesione odwołanie) powinna złożyć wniosek do ZUS – wyłącznie elektronicznie przez PUE/eZUS, portal Emp@tia lub bankowość elektroniczną.

Od momentu uprawomocnienia się decyzji WZON klient ma 3 miesiące na złożenie wniosku. Wtedy świadczenie będzie mu przysługiwać z wyrównaniem. Wniosek w imieniu osoby z niepełnosprawnością może złożyć jej pełnomocnik lub opiekun prawny.

– Osoby, którym prawo do świadczenia przysługuje od 1 stycznia 2026 r., powinny złożyć wniosek jak najszybciej,

najlepiej w grudniu 2025 r. lub najpóźniej do końca stycznia 2026 r. W przeciwnym razie, jeśli osoba uprawniona złoży wniosek dopiero w lutym, nie otrzyma środków za styczeń – dodaje rzeczniczka

Świadczenie wspierające jest niezależne od innych świadczeń ZUS, takich jak renta socjalna czy świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

### Zainteresowanie świadczeniem rośnie w całym kraju

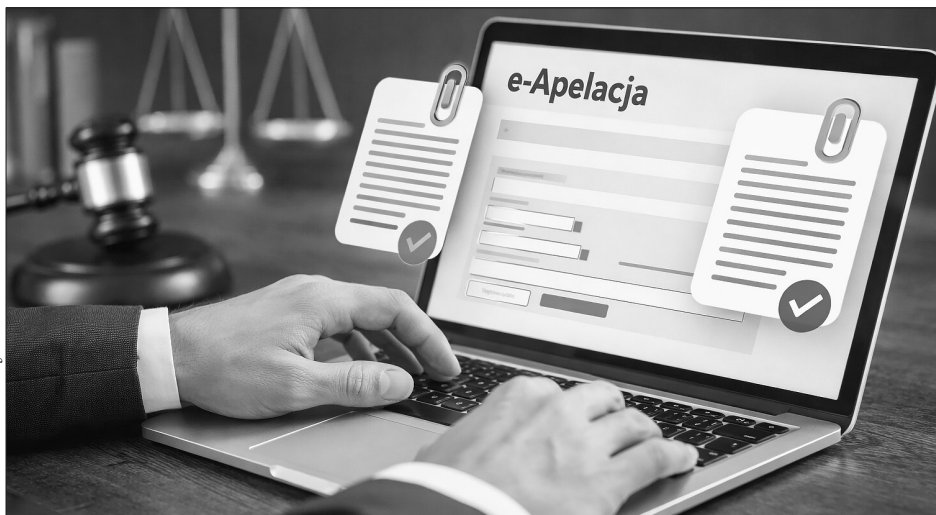
Do końca listopada 2025 r. ZUS wypłacił świadczenia na kwotę prawie 7,7 mld zł. Najwięcej wniosków zostało złożonych w województwach: małopolskim (22 tys.), podkarpackim (17,6 tys.), kujawsko-pomorskim (15,6 tys.).

Wysokie kwoty wypłat odnotowano m.in. w Małopolsce (ponad 1 mld zł) i na Podkarpaciu (blisko 732 mln zł). ■

ZUS

## Czas na e-apelacje

Od 1 marca adwokaci, radcy prawni, a także m.in. prokuratorzy i rzecznicy patentowi zyskają możliwość wnoszenia części pism procesowych drogą elektroniczną – za pośrednictwem portalu informacyjnego sądu. Nowe rozwiązania obejmą zarówno sprawy cywilne, jak i karne. Jak podaje Prawo.pl, zmiany mają usprawnić komunikację z sądami, jednak już teraz budzą obawy dotyczące organizacji pracy w sekretariatach.



Fot. Generated by AI

W postępowaniach cywilnych zawodowi pełnomocnicy będą mogli składać elektronicznie m.in. apelacje i zażalenia (z wyjątkiem zażeń do Sądu Najwyższego), a także pisma w postępowaniu drugoinstancyjnym. E-apelacje będzie można wносить również w pierwszej instancji – jako zgłoszenie udziału w sprawie, zawiadomienie o wypowiedzeniu pełnomocnictwa, zgodę na mediację czy wnioski o przeprowadzenie posiedzenia zdalnego, sporządzenie uzasadnienia orzeczenia oraz nadanie klauzuli wykonalności.

Dodatkowo w przypadku pism składanych do sądu w inny sposób niż przez portal, adwokaci, radcy prawni, rzecznicy patentowi oraz Prokuratoria Generalna RP będą mogli doręczać sobie nawzajem odpisy pism procesowych wraz z załącznikami bezpośrednio drogą elektroniczną.

Choć projekt jest pozytywnie oceniany przez środowiska prawnicze jako znaczące ułatwienie pracy kancelarii i sposób na ograniczenie kosztów związanych z drukowaniem dokumentów, sądy zwracają uwagę na możliwe konsekwencje organizacyjne. W uwagach do projektu Sąd

Apelacyjny w Lublinie wskazał na ryzyko znacznego zwiększenia obciążenia sekretariatów wydziałów. Wiceprezes sądu Barbara du Chateau podkreśliła, że pojawia się konieczność drukowania pism i załączników oraz dołączania ich do akt, co będzie wymagało odpowiednich narzędzi, materiałów i przede wszystkim wzmocnienia kadrowego.

Podobne stanowisko przedstawił prezes Sądu Apelacyjnego w Krakowie Paweł Rygiel. Zaznaczył, że czynności dotychczas wykonywane przez pełnomocników – takie jak przygotowywanie i drukowanie odpisów pozwów oraz załączników – w praktyce zostaną przeniesione na sądy. Jego zdaniem projekt jest korzystny dla adwokatów i radców prawnych, ponieważ ogranicza pracę biurową kancelarii oraz koszty ich funkcjonowania, jednak część tych obciążeń może zostać przerzucona na sądy.

Zmiany wpisują się w proces cyfryzacji wymiaru sprawiedliwości, ale – jak wskazują prezesi sądów – ich skuteczne wdrożenie będzie wymagało odpowiedniego przygotowania organizacyjnego i kadrowego. ■

Red.

## Staż pracy liczony na nowo

Od 1 stycznia 2026 r. do stażu pracy wliczane są m.in. okresy prowadzenia działalności gospodarczej, pracy na umowie zlecenia oraz wykonywania pracy za granicą. Zmiany, przygotowane przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, mogą mieć wpływ na wymiar urlopu wypoczynkowego, prawo do nagrody jubileuszowej czy wysokość dodatku stażowego.



Fot. Generated by AI

Zgodnie z ustawą do stażu pracy wlicza się m.in.: okresy prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej i współpracy przy jej prowadzeniu, okres zawieszenia działalności w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem, wykonywanie umów zlecenia, umów agencyjnych i świadczenia usług, członkostwo w rolniczych spółdzielniach produkcyjnych oraz udokumentowaną pracę zarobkową za granicą.

Aby uzyskać zaświadczenie, należy założyć konto w ZUS i w zakładce „Usługi” wybrać wniosek USP o wydanie zaświadczenia o ubezpieczeniu dla celów doliczania okresów do stażu pracy. Po uzupełnieniu i wysłaniu formularza ZUS ma 7 dni roboczych na jego rozpatrzenie. Dokument należy przekazać pracodawcy.

Nowe przepisy obowiązują od 1 stycznia 2026 r. w sektorze finansów publicznych, a od 1 maja obejmą także pracodawców prywatnych. ■

ZUS

## Klikasz i masz wizytę

**O**d 1 stycznia 2026 roku w całej Polsce obowiązuje centralna e-rejestracja, która zmienia sposób zapisywania się na wybrane badania i wizyty lekarskie finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Na początek system obejmuje mammografię, cytologię oraz pierwszą wizytę u kardiologa. To ważny krok w stronę większej przejrzystości, równego dostępu do świadczeń i krótszych kolejek.

### Jeden system, wiele możliwości

Centralna e-rejestracja to ogólnopolska baza wolnych terminów, dzięki której pacjenci mogą w prosty sposób znaleźć i zarezerwować dogodną wizytę – bez względu na miejsce zamieszkania. Zapisy są możliwe: online – przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mobilną mojeIKP lub za pośrednictwem placówki medycznej – telefonicznie lub osobiście (placówka zapisuje pacjenta w systemie w jego imieniu). Sys-

tem automatycznie proponuje dostępne terminy zgodnie z preferencjami pacjenta, takimi jak lokalizacja, przedział czasowy czy rodzaj świadczenia. Zasada jest prosta: im szerszy obszar i zakres dat, tym więcej dostępnych propozycji.

### Co obejmuje e-rejestracja?

Od stycznia 2026 r. placówki realizujące mammografię, cytologię i konsultacje kardiologiczne mają obowiązek podłączyć się do systemu (najpóźniej do 1 lipca 2026 r.). Od sierpnia lista świadczeń zostanie rozszerzona o kolejne osiem, a docelowo e-rejestracja obejmie wszystkie wizyty u specjalistów. Najważniejsze funkcje systemu to: dostęp do wolnych terminów w całej

Polsce, przypomnienia o wizytach (SMS, e-mail, powiadomienia w aplikacji), możliwość łatwego zmieniania i odwoływania terminów, poczekalnia, która automatycznie zapisze pacjenta na wizytę, gdy zwolni się odpowiedni termin.

### Profilaktyka bez skierowania

Centralna e-rejestracja ułatwia korzystanie z programów profilaktycznych takich jak: cytologia / test HPV – dla kobiet w wieku 25–64 lat czy chociażby mammografia – dla kobiet w wieku 45–74 lat. Jeśli pacjentka spełnia warunki programu, system sam umożliwi zapis. Nie trzeba niczego sprawdzać ani dostarczać dodatkowych dokumentów.

### Pierwsza wizyta u kardiologa

W przypadku kardiologa e-rejestracja obejmuje pierwszą wizytę na podstawie skierowania. System uwzględni kategorię skierowania („pilny”, „stabilny”) oraz szczególne uprawnienia pacjentów. Gdy w najbliższym czasie nie ma wolnych terminów, pacjent może zapisać się do poczekalni, która „pilnuje kolejki” i automatycznie przydzieli wizytę.

### Wspólna odpowiedzialność

Nowy system to także większa odpowiedzialność pacjentów. Odwołanie wizyty, na którą nie możemy przyjść, pozwala innym skorzystać ze zwolnionego terminu i realnie skraca kolejki. Co ważne – odwołana wizyta nie przepada: skierowanie trafia do poczekalni z zachowaniem dotychczasowego czasu oczekiwania.

Centralna e-rejestracja to początek nowej jakości w dostępie do opieki zdrowotnej – prostszej, bardziej przejrzystej i dostępnej dla pacjentów w całej Polsce. ■

Red.



## Zasłużeni dawcy przeszczepu odznaczeni

W Ministerstwie Zdrowia odbyła się uroczystość wręczenia odznaczeń „Zasłużony Dawca Przeszczepu”. W wydarzeniu uczestniczyły osoby, które zdecydowały się oddać nerkę, fragment wątroby lub co najmniej dwukrotnie przekazały anonimowym biorcom szpik bądź inne regenerujące się komórki i tkanki. Wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski wręczył łącznie 260 odznaczeń, dziękując dawcom za odwagę i bezinteresowną pomoc.



Fot. mat. prasowe

Spotkanie rozpoczęło się projekcją filmu „Moja nowa wątroba”, opowiadającego historię Kasi, która dzięki przeszczepowi otrzymała drugą szansę na życie. Produkcja powstała we współpracy z Uniwersyteckim Centrum Klinicznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i została objęta patronatem honorowym Ministerstwa Zdrowia.

– Dzisiejsze spotkanie jest uhonorowaniem tych z państwa, którzy podarowali część siebie drugiemu człowiekowi. Przełamaliście strach i wątpliwości, decydując się na ten niezwykle ważny krok. To odznaczenie jest wyrazem naszej wdzięczności – powiedział wiceminister Tomasz Maciejewski.

Znaczenie decyzji dawców podkreślił prof. Roman Danielewicz, przewodniczący Krajowej Rady Transplantacyjnej. Zachęcił wyróżnionych, by stali się ambasadorami transplantologii i pomagali przekonywać osoby wciąż wahające się przed podjęciem decyzji o dawstwie.

O odpowiedzialności lekarzy mówił prof. Tadeusz Wróblewski z UCK WUM. Zaznaczył, że w przypadku przeszczepów od żywych dawców chirurdzy mają zawsze

dwóch pacjentów – dawcę i biorcę – a bezpieczeństwo osoby zdrowej jest absolutnym priorytetem. Poinformował, że ośrodek wykonuje niemal 400 transplantacji rocznie i należy do najaktywniejszych na świecie.

Odczytano również list prof. Michała Grąta, konsultanta krajowego w dziedzinie transplantologii klinicznej, który dziękował dawcom za zaufanie i gotowość dzielenia się tym, co najcenniejsze. Wskazał także na wieloletnią współpracę ośrodków w Warszawie i w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, dzięki której przeprowadzono ponad 500 przeszczepień od żywych dawców dla dzieci, oraz na rozwój programu przeszczepiania prawych segmentów wątroby.

Głos zabrali również koordynatorzy transplantacyjni, podkreślając znaczenie sprawnej organizacji i współpracy między ośrodkami.

Transplantologia uratowała już życie ponad 40 tys. osób w Polsce, jednak obecnie na przeszczep czeka 1792 pacjentów. Każda decyzja o dawstwie narządów to realna szansa na zdrowie i nadzieję dla chorych oczekujących na nowy początek. ■

Oprac. Red.

## Implanty z drukarki 3D

Naukowcy z Politechniki Krakowskiej i Polskiej Akademii Nauk opracowali innowacyjną żywicę ceramiczną utwardzaną światłem, która umożliwia druk 3D implantów wiernie odwzorowujących strukturę ludzkiej kości. Materiał może znaleźć zastosowanie m.in. w ortopedii, pozwalając na tworzenie indywidualnie dopasowanych endoprotez.



Fot. Generated by AI

Jak podkreśla dr inż. Klaudia Trembecka-Wójciga z PK i PAN, na rynku nie ma obecnie żywicy tak silnie wypełnionej fazą ceramiczną, a jednocześnie przystosowanej do utwardzania światłem. Technologia wykorzystuje bioceramikę na bazie tlenku cyrkonu, znaną z wysokiej wytrzymałości i odporności na ścieranie. Dzięki technice DLP (Digital Light Processing) możliwe jest precyzyjne odwzorowanie porowatej, złożonej budowy kości.

Rozwiązanie pozwala projektować implanty „szyte na miarę” – po zeskanowaniu ubytku kostnego można wydrukować element idealnie dopasowany do anatomii pacjenta. To szczególnie ważne w przypadku dzieci oraz osób o nietypowej budowie ciała. Ceramika jest biogodna, nie wywołuje reakcji alergicznych i cechuje się większą trwałością niż materiały metalowe.

Zespół przygotowuje zgłoszenie patentowe i prowadzi rozmowy dotyczące komercjalizacji technologii. ■

Oprac. Red.

## Zmiany w L4

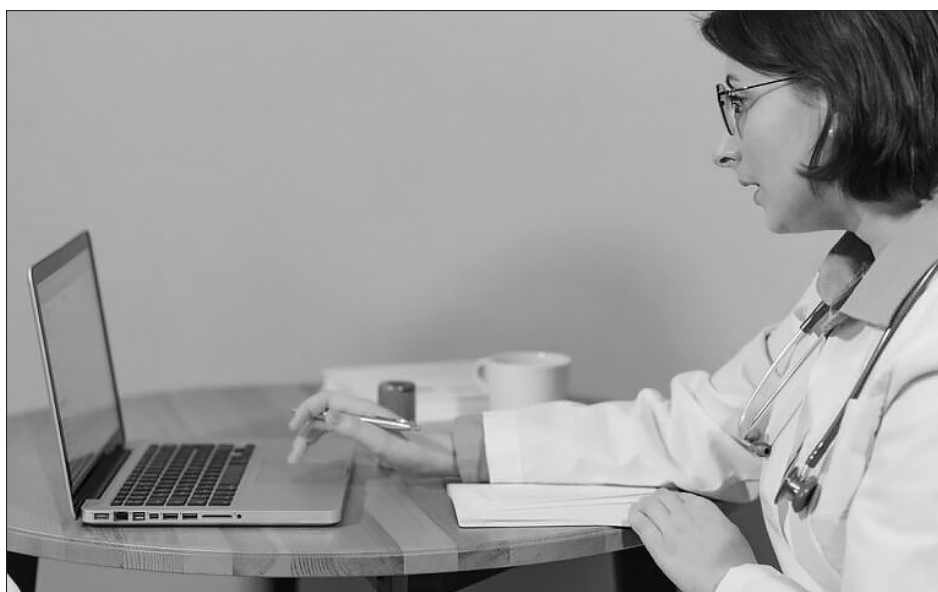
**1** stycznia 2026 roku wchodzi w życie daleko idące zmiany w polskim systemie ubezpieczeń społecznych. Nowe przepisy mają m.in. umożliwić wykonywanie pracy u jednego pracodawcy przy jednoczesnym przebywaniu na zwolnieniu lekarskim u innego, o ile nie będzie to sprzeczne z celem zwolnienia. Dodatkowo od stycznia zaświadczenie o czasowej niezdolności do pracy będzie można uzyskać nie tylko od lekarza, ale i pielęgniarki czy fizjoterapeuty. Zmiany prawne mają także istotnie wzmocnić mechanizmy nadzorcze ZUS.

– Od stycznia 2026 roku wprowadzone będą liczne zmiany w systemie ubezpieczeń społecznych. Obejmą one skutki zarówno dla pracowników i pracodawców, jak i dla systemu ubezpieczeń społecznych w zakresie orzeczników oraz uprawnień Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Dotychczasowe przepisy, bardzo rozproszone, mają być skonsolidowane i doprecyzowane – wskazuje w rozmowie z agencją Newseria dr Anna Banaszewska, radczynie prawna.

Jedną z kluczowych zmian dla pracowników będzie rozszerzenie katalogu osób uprawnionych do wystawiania zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy. Zgodnie z nowymi przepisami od 2026 roku zaświadczenia takie będą mogły wystawiać nie tylko osoby wykonujące zawód lekarza, ale także pielęgniarki oraz fizjoterapeuci. Ma to usprawnić dostęp do świadczeń i częściowo odciążać system ochrony zdrowia.

– Zakres takich zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy i podstawa ich wystawienia będą zupełnie inne, niż kiedy robi to lekarz. Pielęgniarka będzie mogła wystawić takie zaświadczenie wyłącznie wówczas, kiedy osoba nie będzie zdolna do samodzielnego funkcjonowania, zaś fizjoterapeuta w przypadku prewencji ruchowej. Pracownik będzie mógł więc uzyskać takie zaświadczenie w zależności od okoliczności – tłumaczy dr Anna Banaszewska.

Z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wynika, że w 2024 roku wystawiono ponad 27,4 mln zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy. Dlatego też precyzyjne zasady korzystania ze zwolnień oraz ich kontroli mają kluczowe znaczenie.



Fot. pixabay.com

Zmiany doprecyzowują pojęcie działania sprzecznego z celem zwolnienia lekarskiego. To właśnie ono ma się stać kluczowym kryterium oceny zachowania osoby przebywającej na zwolnieniu, również w kontekście ewentualnych konsekwencji finansowych.

– W przypadku kontroli podstaw wydania zwolnienia lekarskiego ustala się, czy działania osoby, która otrzymała zwolnienie, są związane z celem, czy sprzeczne. Wyobraźmy sobie na przykład, że osoba chodzi na zakupy czy rehabilitację, bo na przykład jest kontuzjowana, albo chodzi na długie spacerzy zgodnie z zaleceniami lekarskimi. Jeżeli te działania nie stoją w sprzeczności z istotą zwolnienia, to pracownik może być nieobecny w miejscu pobytu w tym czasie, kiedy następuje kontrola przyczyn takiego zwolnienia. Ale gdyby ktoś chciał sobie w tym czasie pojechać na wycieczkę rowerową, to będzie to już działanie sprzeczne z celem zwolnienia – mówi radczynie prawna.

Zasada działań sprzecznych z celem zwolnienia ma też dotyczyć wykonywania obowiązków zawodowych u różnych pracodawców. Dzisiaj zwolnienie lekarskie wystawione dla jednej firmy oznacza, że pracownik nie może świadczyć pracy również w innych, jeśli jest zatrudniony w kilku miejscach. W I półroczu 2025 roku ZUS przeprowadził ponad 69 tys. kontroli, które wykazały, że 8,1 tys. osób nieprawidłowo wykorzystywało zwolnienie lekarskie. Z tego powodu zostały wstrzymane zasiłki na kwotę 16,6 mln zł. Od 2026 roku ten zakaz zostanie zniesiony.

– Proszę sobie wyobrazić sytuację, w której wykładowca akademicki jest jednocześnie chirurgiem operatorem. W związku z kontuzją dłoni nie może operować, ale może prowadzić zajęcia. Będzie więc mógł na zwolnieniu lekarskim w szpitalu prowadzić zajęcia na uczelni. Warunek jest tylko taki, że pracownik będzie musiał poinformować pracodawcę, u którego zamierza wykonywać pracę,



Fot. Generated by AI

o tym, że u innego pracodawcy przebywa na zwolnieniu i z jakiego powodu, oczywiście bez wskazywania jednostki chorobowej. Chodzi o to, żeby podejmowane przez niego czynności u innego pracodawcy nie były sprzeczne z celem zwolnienia lekarskiego – wyjaśnia dr Anna Banaszewska.

Jednocześnie, jak wskazują prawnicy, szeroki charakter definicji działania sprzecznego z celem zwolnienia może w praktyce prowadzić do rozbieżnych interpretacji i sporów z organem kontrolnym.

– To miecz obosieczny, dlatego że z jednej strony definicja jest bardzo pojemna i wymaga wycucia celu zwolnienia lekarskiego, ale z drugiej strony będziemy mogli prowadzić tutaj częstą polemikę z ZUS-em, czy faktycznie ten cel został naruszony, czy nie – ocenia ekspertka.

Na podstawie obowiązujących przepisów ZUS oraz płatnicy składek zgłaszający do ubezpieczenia chorobowego powyżej 20 osób mają prawo kontrolować zarówno prawidłowość orzekania, jak i sposób wykorzystywania zwolnień. Skala tych kontroli w ostatnich latach systematycznie rośnie. W 2024 roku ZUS przeprowadził 486,4 tys. kontroli osób posiadających zaświadczenie o czasowej niezdolności do pracy. W konsekwencji wydał 36,6 tys. decyzji wstrzymujących dalszą wypłatę zasiłków chorobowych, a kwota wstrzymanych świadczeń osiągnęła niemal 53 mln zł. Łącznie kwota

obniżonych i cofniętych świadczeń pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa w 2024 roku wyniosła ok. 260 mln zł. W pierwszym półroczu 2025 roku ZUS przeprowadził 227 tys. kontroli zwolnień lekarskich, wstrzymując wypłatę 14,8 tys. zasiłków na kwotę ponad 22,2 mln zł.

– Pracodawcy nadal będą zobowiązani do kontroli przyczyny i zasadności nieobecności w pracy, natomiast będą mieli możliwość, żeby zapewnić wykonywanie pracy pracownikowi, który przebywa w innym miejscu pracy na zwolnieniu lekarskim, będą mogli również dostosować zakres czynności do tego, aby ten zakres nie był sprzeczny z celem zwolnienia – podkreśla dr Anna Banaszewska.

Ustawodawca wprowadza też pojęcie tzw. czynności drobnych, które w określonych sytuacjach będą mogły być wykonywane w czasie zwolnienia lekarskiego, m.in. przez członków zarządów i wspólników spółek. Jednocześnie nowe przepisy mają zapobiegać sytuacjom, w których zwolnienie byłoby wykorzystywane do faktycznego świadczenia pracy.

– Te czynności drobne nie będą polegały na tym, że pracodawca będzie mógł niepokoić pracownika stale w czasie zwolnienia i zlecać mu do wykonania różne drobne czynności. W takim przypadku powstanie wątpliwość, czy ten pracownik ma zapewnione warunki do należytego procesu zdrowienia. Dlatego pojęcie drobnych czynności będzie obejmowało np. podejmowanie uchwał

przez członka zarządu spółki kapitałowej czy też wykonywanie czynności niezbędnych do funkcjonowania spółki przez wspólnika spółki osobowej – wskazuje radczyni prawna.

Nowa ustawa ingeruje też w sam system orzecznictwa. Od 2026 roku orzeczenia o czasowej i trwałej niezdolności do pracy mają być wydawane przez jednego orzecznika, a nie – jak dotychczas – przez zespoły trzyosobowe.

– Wydaje się, że to może budzić istotne wątpliwości co do równego traktowania i rzetelności orzeczniczej – ocenia dr Anna Banaszewska. – Pracownik każdorazowo, kiedy nie zgadza się z decyzją ZUS-u, będzie mógł złożyć o odpowiednim terminie odwołanie. Tak jak dotychczas będzie mógł zaskarżyć do sądu tego rodzaju orzeczenie, z którym się nie zgadza – to nadal jest możliwe i nadal będzie możliwe – dodaje.

Zmiany obejmą także warunki zatrudniania lekarzy orzeczników ZUS. Projekt przewiduje różne formy współpracy oraz wprowadzenie systemu mnożników wynagrodzeń zależnych od kwalifikacji i nakładu pracy. To powinno zwiększyć dostęp do lekarzy orzeczników, a w konsekwencji także skrócić czas oczekiwania na orzeczenie.

Najdalej idącą zmianą będzie rozszerzenie uprawnień Prezesa ZUS w zakresie kontroli orzeczeń, w tym możliwość ich weryfikowania po zakończeniu okresu zwolnienia lekarskiego.

– Dzisiaj, w momencie zakończenia czasu trwania zwolnienia lekarskiego, nie może już być przeprowadzona kontrola tego zwolnienia wstecz. Zgodnie z nowymi przepisami będzie to możliwe na podstawie dokumentacji medycznej – tłumaczy radczyni prawna. – Zespół prowadzący kontrolę będzie miał uprawnienie do żądania od lekarza wydania dokumentacji medycznej, będzie mógł również poprosić o dostanie dodatkowych dokumentów, które posłużą temu, żeby już po ustaniu okresu orzeczenia o czasowej niezdolności do pracy można było skontrolować, czy faktycznie były podstawy do jego wydania. ■

Newseria

## Zdrowie na własną rękę?

**N**ajczęściej ofiarami niewłaściwej suplementacji bądź nie właściwszych połączeń lekowych padają pacjenci o akronimie WW, czyli wiek i wielochorobowość. Duży odsetek pacjentów geriatrycznych cierpi z powodu zespołu kruchości. To on dodatkowo uwrażliwia na każdy lek, nawet ten z pozoru błahy.

– Jeśli przyjmujesz co najmniej kilka leków, powinieneś poinformować o tym specjalistę, do którego udajesz się na wizytę lekarską. Najlepiej miej przy sobie dokładną listę przyjmowanych leków. Wówczas nie dojdzie do dublowania substancji czynnych i strasznych w skutkach działań niepożądanych – podkreśla Bożena Szymańska, ekspertka kampanii DOZkonała Lekcja Zdrowia. – Na przykład po leczeniu onkologicznym zanim sięgnie się po suplementy diety, warto naradzić się z lekarzem lub farmaceutą. Szczególnie trzeba uważać na suplementy z nieznanych źródeł.

Leki często są dublowane zarówno z powodu przepisywania przez różnych specjalistów, gdy pacjent nie informu-

je, jakie leki przyjmuje, jak i z powodu samoleczenia. Dzieje się tak, ponieważ ta sama substancja lecznicza może być sprzedawana pod różnymi nazwami handlowymi.

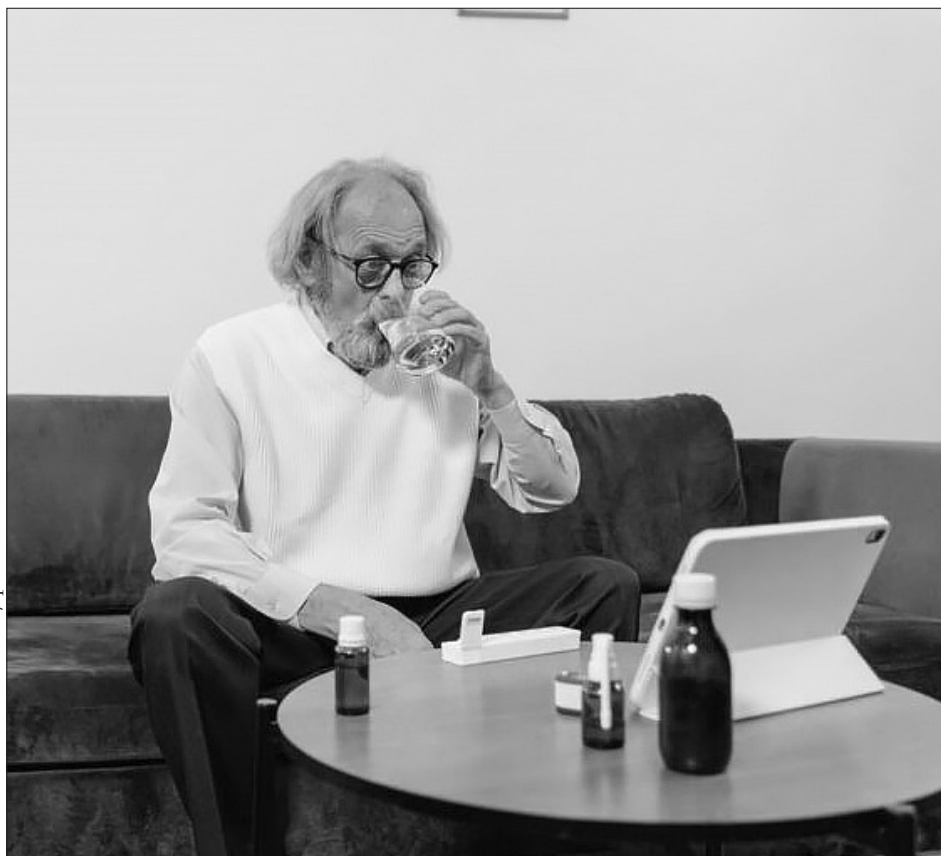
– Pacjenci trafiają do szpitala z niewiadomego przedawkowania substancji czynnych. Bezpośrednim powodem ich hospitalizacji są nie tyle interakcje lekowe, co działania niepożądane, które sumują się, pochodzą od tych samych leków albo od leków, które mają taki sam profil działań niepożądanych – mówi dr Adrian Bryła, wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Farmacji Klinicznej od kilku lat pracuje jako farmaceuta kliniczny w oddziałach Szpitala Specjalistycznego im. Ludwika Rydygiera

w Krakowie. Specjalizuje się w interakcjach lekowych oraz optymalizacji leczenia przeciwbólowego.

### Noś ze sobą listę przyjmowanych leków

Niestety, pacjenci zazwyczaj nie mają ze sobą dokładnej listy aktualnie przyjmowanych medykamentów: leków, suplementów czy ziół. Idealnie byłoby, gdyby mieli przy sobie jak najdokładniejszą taką listę, którą pokażą lekarzowi prowadzącemu czy lekarzowi specjaliście. Ci wdrażając farmakoterapię mają obowiązek wziąć pod uwagę, czy zaproponowane przez nich leczenie nie wywrze wpływu na leki, które pacjent stosuje dotychczas. Jeżeli pacjent nie ma listy, a lekarz nie zapyta, jakie leki przyjmuje, mogą się pojawić krytyczne, a nawet dramatyczne dla pacjenta w skutkach efekty zdublowanej terapii.

– Często trafiają do szpitala pacjenci przeładowani serotoniną wskutek stosowania dużej liczby leków hamujących wychwyt zwrotny serotoniny. Są też pacjenci z krwawieniami, bo np. mają za dużo antykoagulantów, czyli mają zdublowane leki przeciwplatekcyjne. Często zdarza się, że pacjenci z bólem mają zdublowane leki z grupy inhibitorów pompy protonowej, bo one mogą być przepisane przez lekarza specjalistę czy lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, albo mogą być zakupione bez recepty w celu samoleczenia. Inhibitory pompy protonowej stosowane bez wskazań będą powodowały sensytyzację bólu. Organizm Pacjenta staje się nadwrażliwy i nadmiernie reaguje na ból lub inne bodźce i w konsekwencji będzie bolało jeszcze bardziej. Skrajna patologia dotyczy stosowania kilku preparatów



Fot. Tima Miroshnichenko / pexels.com

zawierających ten sam inhibitor pompy – ostrzega dr Adrian Bryła.

### Niektóre suplementy diety mogą potęgować ból

Źle dobrane suplementy diety mogą wchodzić w interakcje z leczeniem podstawowym. Badanie Polsenior II jasno pokazało, że prawie 35 proc. polskich pacjentów geriatrycznych oprócz tego, że przyjmuje średnio 5 leków na receptę, to 32 proc. z tej grupy przyjmuje dodatkowo suplementy diety.

Reklamy na ból polecają preparaty np. z ashwagandą, z różencem górskim, a one są przeciwwskazane dla pacjenta z bólem neuropatycznym, bo potęgują go.

### Pacjenci onkologiczni kupują suplementy diety z niesprawdzonych źródeł

Z danych wynika, że pacjenci onkologiczni kupują suplementy diety na potęgę. Ba, kupują je z nieznanymi źródłami. To bardzo niebezpieczne.

– Ciekawe dane na temat suplementów diety przyjmowanych po chorobie nowotworowej przynosi badanie opublikowane w czasopiśmie „Cancer”, w którym wzięło udział 1049 osób w latach 2012-2015 leczonych z powodu raka piersi, gruczołu krokowego lub jelita grubego. Okazało się, że suplementy bez konsultacji z lekarzem czy farmaceutą, zażywało aż 40 proc. badanych. 19 procent badanych wierzyło, że zażywanie suplementów zagwarantuje brak powrotu choroby. Dlatego konieczna jest edukacja pacjentów co do korzyści i niebezpieczeństw płynących ze stosowania suplementów diety. Suplementy mogą być uzupełnieniem niedoborów, ale absolutnie zażywanie ich powinno być ustalone z lekarzem lub farmaceutą – podkreśla Bożena Szymańska, ekspertka kampanii DOZkonała Lekcja Zdrowia.

– Dane naukowe pokazują, że nawet ponad 60 proc. pacjentów onkologicznych, hematologicznych przyjmuje suplementy diety w żaden sposób nie przebadane, pochodzące z nieznanymi źródłami. Badania i analizy składu ilościowego i jakościowego takich preparatów pokazują, że umieszczane są



Fot. Generated by AI

trucizny, choćby środki używane do produkcji nawozów sztucznych! Pacjenci w internecie lub na czarnym rynku, kupują nie tylko suplementy diety, ale także leki. Stron, które oferują suplementy diety, jest mnóstwo. Najbezpieczniejszym miejscem zakupu suplementu diety jest apteka i o tym należy pamiętać – zaleca dr Adrian Bryła.

### Nie jesteś pewien, czy dobrze przyjmujesz lek, pytaj o wszystko farmaceutę

To farmaceuta zawsze jest najbliższe pacjentowi i ma dla niego czas, zawsze można go dopytać, jeśli nie ma się pewności co do kupowanego leku czy suplementu diety.

– Farmaceutę możemy pytać o wszystko, co jest związane z lekiem, z suplementem, z łączeniem leków i suplementów. Często coś, co pacjentom wydaje się objawem nowej choroby, jest objawem działania niepożądanego leku, bądź niewłaściwego połączenia leku-lek, lek-suplement. My, farmaceuci, naprawdę mamy odpowiednią wiedzę, żeby takie sprawy wyłapać. Potrafimy też tak poprowadzić rozmowę z pacjentem, żebyśmy na koniec mogli stwierdzić, z czym mamy do czynienia i czy konieczne jest, żeby pacjent kupował kolejny lek, który tylko zamaskuje objaw działania niepożądanego albo reakcji lekowej – tłumaczy dr Bryła.

Najczęściej ofiarami niewłaściwej suplementacji bądź nie właściwszych połączeń lekowych padają pacjenci o akronimie WW, czyli wiek i wielochorobowość. Duży odsetek pacjentów geriatrycznych cierpi z powodu zespołu

kruchości. To on dodatkowo uwrażliwia na każdy lek, nawet ten z pozoru błahy.

### W prezencie dla dziadka suplement diety – zastanów się dwa razy

– Zbliżają się święta Bożego Narodzenia, potem będzie Dzień Babci, Dzień Dziadka, Święta Wielkanocne. Kupujemy seniorom w prezencie suplementy diety. Prawie nikt nie zastanawia się, czy te prezenty nie zrobią im krzywdy. Zanim kupisz prezent dowiedz się jak najwięcej o tym co już stosuje dziadek. Jeśli przyjdiesz do apteki przygotowany farmaceuta podpowie rozwiązanie, które realnie wpłynie na jakość życia seniora – przekonuje dr Adrian Bryła.

– Wiedza na temat prawidłowego przyjmowania leków i suplementów jest kluczowa dla zachowania zdrowia. Prawidłowe stosowanie obejmuje przestrzeganie zaleceń lekarza lub farmaceuty, dawkowania, czasu przyjmowania oraz sposobu podania. Nieprawidłowe stosowanie leków może prowadzić do niepełnego efektu terapeutycznego, wystąpienia działań niepożądanych lub interakcji między lekami. Edukacja pacjentów na temat tych zasad pozwala na bezpieczne i skuteczne leczenie, poprawia komfort życia, a także zapobiega powikłaniom zdrowotnym. Kampania edukacyjna, taka jak DOZkonała Lekcja Zdrowia, mają na celu zwiększenie świadomości i promowanie odpowiedzialnego podejścia do stosowania leków i suplementów – zaznacza Bożena Szymańska, ekspertka kampanii. – Chcemy jako farmaceuci realnie poprawić jakość życia i zdrowie wszystkich, którzy czują taką potrzebę. ■

Źródło informacji: Agencja Media dla Zdrowia  
PAP MediaRoom

## Faustyna Kotłowska laureatką #Guttmany2025

**F**austyna Kotłowska wygrała 7. edycję Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku #Guttmany2025! Tegoroczne podium zdominowały kobiety. Kotłowska, dwukrotna mistrzyni świata – w pchnięciu kulą i rzucie dyskiem, wyprzedziła w głosowaniu Różę Kozakowską, mistrzynię świata w rzucie maczugą, oraz Kingę Dróżdź, dwukrotną wicemistrzynię świata w szabli.

Podczas Finałowej Gali w warszawskim hotelu DoubleTree by Hilton wyróżniono także laureatów w pozostałych kategoriach i przyznano nagrody specjalne.

Zwycięzcy Plebiscytu, Faustyna Kotłowska, to zawodniczka GZSN START Gorzów Wlkp., dwukrotna uczestniczka igrzysk paralimpijskich. Wyrosła na jedną z liderów reprezentacji Polski podczas 12. Mistrzostw Świata w Paralekkoatletyce, które na przełomie września i października 2025 r. odbywały się w New Delhi. Warto dodać, że łącznie nasi zawodnicy zdobyli w Indiach 16 medali, zajmując w klasyfikacji państw bardzo wysokie, piąte miejsce.

Faustyna najpierw zdominowała rzut dyskiem w klasie F64 (w której z wynikiem 41,17 m jest rekordzistką świata). Miała sześć najlepszych prób konkursu, a złoto zdobyła wynikiem 38,96 m. Parę dni później nie było na nią mocnych w pchnięciu kulą. Tu także każda z jej prób dawała złoto, a już w drugiej kolejce poprawiła rekord życiowy (10,88 m) i jednocześnie rekord mistrzostw świata.

– Tak wysoko jeszcze nigdy nie byłam, więc z tego miejsca chciałabym bardzo podziękować osobom, które oddały na mnie głos, całemu Gorzowowi Wielkopolskiemu, Kościerzynie, czyli miastu, z którego pochodzę, i wielu innym miejscowościom, w których ludzie usłyszeli o sporcie osób niepełnosprawnych. Jest to ważny moment w roku. Chciałabym podziękować też wszystkim, którzy pomagają mi w tym, żebym dążyła do sukcesów – powiedziała Faustyna Kotłowska odbierając statuetkę #Guttmana.



Fot. Bartłomiej Zborowski / PKPar

### Dziewiątka równie wspaniałych

Drugie miejsce w tegorocznym Plebiscycie zajęła Róża Kozakowska, która na tych samych mistrzostwach świata w New Delhi została mistrzynią świata w rzucie maczugą (klasa F32). To ogromne osiągnięcie nie tylko ze względu na fakt powrotu zawodniczki TZSN START Tarnów po bardzo poważnej kontuzji. W nocy przed konkursem w wyniku zatrucia żołądkowego i odwodnienia straciła przytomność i w stanie krytycznym trafiła do szpitala. Jeszcze tego samego dnia wygrała jednak konkurs próbą na odległość 29,30 m, poprawiając rekord mistrzostw świata.

Na trzecim miejscu uplasowała się Kinga Dróżdź, która na początku września 2025 r. zdobyła dwa srebrne meda-

le mistrzostw świata w paraszermierce w Iksan w Korei Południowej. Zawodniczka IKS AWF Warszawa najpierw w dniu swoich urodzin zdobyła srebro w indywidualnym turnieju szabli kat. A, a potem wraz z koleżankami dołożyła drugie miejsce w drużynowym turnieju szablistek.

Czwarte miejsce zajęła w Plebiscycie Barbara Bieganowska-Zajac. Nasza pięciokrotna mistrzyni paralimpijska tym razem na mistrzostwach świata w paralekkoatletyce w New Delhi zdobyła srebrny medal na 1500 m (klasa T20). Zawodniczka klubu LUKS MGOKSiR Korfantów niedługo później wygrała jednak biegi na 800 i 1500 m podczas mistrzostw świata federacji Virtus w Brisbane (Australia).

Piąte miejsce należało do Szymona

Sowińskiego, najlepszego w tegorocznym Plebiscycie spośród mężczyzn. Zawodnik ZSR START Zielona Góra zdobył trzy medale mistrzostw Europy w parastrzelectwie sportowym, w tym złoto indywidualnie (pistoletowa konkurencja P3) oraz srebro (P1) i brąz (P3) drużynowo.

Na szóstym miejscu była w tym roku Oliwia Szmigiel. Zawodniczka KS Badminton Kobierzyce to tegoroczna trzykrotna medalistka mistrzostw Europy w parabadmintonie (klasa SH6). Zdobyła aż dwa złote krążki – w singlu i deblu z Darią Bujnicką – a także brąz w mikście.

Bartosz Górczak z GZSN START Gorzów zajął miejsce siódme. Zdobył w tym roku złoty medal mistrzostw świata w New Delhi w pchnięciu kulą (klasa F55). Już w pierwszej próbie uzyskał 8,41 m, w czwartej 8,61 m, a w szóstej 8,67 m. To były nie tylko jego najlepsze pchnięcia w karierze, Polak poprawił też o 25 cm rekord mistrzostw świata.

Ośme miejsce zajęła w tym roku w Plebiscycie Oliwia Jabłońska. Pod koniec września zawodniczka WZSN Start Wrocław zdobyła brąz mistrzostw świata parapaniwaniu, które odbywały się w Singapurze. Trzecie miejsce wywalczyła w swojej koronnej konkurencji, czyli na dystansie 400 m stylem dowolnym (klasa S10).

Na dziewiątym miejscu uplasował się Marcin Czerwiński, filar naszej kadry w goalballu. Zawodnik klubu Bruk-Bet Termalica Kraków został królem strzelców tegorocznych mistrzostw Europy. Zdobył 48 bramek, co pozwoliło reprezentacji Polski zająć szóste miejsce. Z klubem dotarł do finałowego turnieju EGCA Champions League, w którym z 44 bramkami zajął z drużyną czwarte miejsce.

Dziesiątkę zamknął w tym roku Jacek Czech. Nasz weteran, zawodnik UKS G8 Bielany, jeden z czołowych polskich pływaków z niepełnosprawnością, nie składa broni. Na parapaniwackich mistrzostwach świata w Singapurze zdobył dwa brązowe medale – na 50 i 100 m stylem grzbietowym (klasa S2).



Fot. PKPar

### Trener, Organizacja, Wydarzenie...

Ostateczna kolejność Plebiscytu ustalona została po zliczeniu sumy punktów z głosowania internautów oraz tych przyznanych przez Kapitułę. Do końca listopada 2025 roku każdy mógł głosować na stronie Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. Natomiast w skład Kapituły weszli: przedstawiciele Zarządu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, reprezentanci mediów, sponsorów i partnerów PKPar oraz wybitni sportowcy paralimpijscy, którzy zakończyli już karierę sportową.

### Kapituła w tym składzie wybrała zwycięzców w kilku kategoriach:

- Trenerem Roku 2025 został Zbigniew Lewkowicz z GZSN START Gorzów, który od wielu lat „odpowiada” za pokaźną część medali w paralekkoatletyce na arenie międzynarodowej.
- Zbigniew Lewkowicz jest też przewodniczącym Zarządu Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych START, który otrzymał statuetkę w kategorii Organizacja Sportowa Roku 2025.
- Wydarzeniem Sportowym Roku 2025 ogłoszono z kolei 5. Orlen Paralympic Run, który tradycyjnie

już odbył się w Parku Kępa Potocka w Warszawie.

- Męska reprezentacja Polski w goalballu została Drużyną Roku 2025.
- Wręczono także nagrodę w nowej kategorii pn. Największe Osiągnięcie w Sporcie Nieparalimpijskim 2025. Otrzymała je Magdalena Andruszkiewicz, dwukrotna mistrzyni świata we frame runningu (klasa T72) na dystansach 100 i 400 m.

### Podczas gali wręczono także nagrody specjalne:

- Nagrodę Honorową przyznano Ryszardowi Rodzikowi,
- statuetkę Mecenasa Sportu Paralimpijskiego otrzymał Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,
- Przyjacielem Sportu Paralimpijskiego został Sport Evolution,
- przyznano także Gutmanna w kategorii Sport Olimpijski, którego otrzymała Klaudia Zwolińska,
- natomiast szczególne wyróżnienie, przyznane przez prezesa Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, odebrała Rita Malinkiewicz, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski w kolarstwie górskim, która po dramatycznym wypadku wróciła do sportu i już jako parakolarzka zdobyła w tym roku wicemistrzostwo świata na szosie. ■

Polski Komitet Paralimpijski

## Worek medali i nadzieje na igrzyska

**C**zy rok bez igrzysk paralimpijskich może być emocjonujący? Jeszcze jak! Udowodnił to rok 2025. Przede wszystkim, reprezentanci Polski przywieźli z mistrzostw świata i Europy worek medali. I był to worek pokaźnych rozmiarów.

Aż szesnaście razy stawali na podium 12. Mistrzostw Świata w Paralekkoatletyce, w tym ośmiokrotnie na jego najwyższym stopniu, zajmując ostatecznie piąte miejsce w klasyfikacji medalowej. Tak wysoko nie byliśmy od 2011 roku! Na zawodach w New Delhi po dwa złota dla Polski zdobyły frame runnerka Magdalena Andruszkiewicz (na dystansach 100 i 400 m) oraz Faustyna Kołłowska w pchnięciu kulą i rzucie dyskiem. Nie powinno więc dziwić, że to Faustyna została zwyciężczynią 7. Plebiscytu na Sportowca Roku #Guttmany2025, a Magdalena otrzymała nagrodę w nowej kategorii pn. Największe Osiągnięcie w Sporcie Nieparalimpijskim 2025.

Cztery medale przyjechały razem z polskimi parapyłwakami z Singapuru, gdzie odbywały się mistrzostwa świata. Dwukrotnie na podium zameldował się weteran, Jacek Czech. Kolejne cztery medale mistrzostw świata przywieźli z belgijskiego Ronse parakolarze szosowi, a jedna z medalistek, Anna Harkowska, kilka miesięcy później wywalczyła też wicemistrzostwo globu oraz brąz na torze w Rio de Janeiro. Cztery krążki przyleciały także do Polski z południowokoreańskiego Iksan, gdzie odbywały się mistrzostwa świata w paraszermierze.

Nie można też zapomnieć o dwóch medalach Michała Gołasia, które wraz z przewodnikiem, Kacprem Walasem, wywalczył w lutym w słoweńskim Mariborze podczas mistrzostw świata w paranciarstwie alpejskim. Do wszystkich tych zdobyczy dodać należy dziewięć medali, które w różnych kategoriach zdobyli w Kairze reprezentanci Polski w parapodnoszeniu ciężarów.

### Śniadanie z ministrem

W obliczu takich sukcesów nie dziwi, że z ponad 20 zawodniczkami i zawodnikami z czterech dyscyplin, a także ich trenerkami i trenerami oraz reprezentantkami i reprezentantami Polskiego Komitetu



Fot. Bartłomiej Zborowski / PKPar

tetu Paralimpijskiego spotkał się na PGE Narodowym w Warszawie na uroczystym śniadaniu minister sportu i turystyki, Jakub Rutnicki. Przy okazji warto wspomnieć, że prezes PKPar, Łukasz Szeliga, został powołany przez ministra Rutnickiego do komitetu sterującego projektem „Strategia Rozwoju Sportu do roku 2040” oraz zespołu roboczego ds. kandydatury Polski do organizacji igrzysk olimpijskich i paralimpijskich.

Medale mistrzostw świata to jednak nie wszystko. Aż 16 razy na podium, w tym pięciokrotnie na najwyższym jego stopniu, stawali polscy paratenisiści stołowi podczas mistrzostw Europy, które odbywały się w szwedzkim Helsingborgu. Nasi zawodnicy zajęli trzecie miejsce w klasyfikacji medalowej, a pod koniec 2025 roku Natalia Partyka i Rafał Czuper wzięli udział w kampanii Polskiego Związku Tenisa Stołowego „Spotkajmy się przy wspólnym stole”.

Dziesięć medali mistrzostw Europy przywieźli z kolei ze Stambułu nasi parabadmintoniści, kolejne osiem – to dorobek parastrzelców sportowych, którzy rywalizowali z europejską czołówką w Osijeku

w Chorwacji, a jeszcze trzy dorzucili – także rywalizując w Chorwacji, tym razem w Zagrzebiu – reprezentanci Polski w bocci.

Dodatkowo pięć krążków zdobyli polscy parakajakarze podczas mistrzostw świata w maratonie kajakowym, czyli konkurencji, która nie jest rozgrywana podczas igrzysk. Warto również zwrócić uwagę na aż 27 medali Polaków na Europejskich Paraigrzyskach Młodzieży.

### Inkluzywność sportu w teorii i praktyce

Rok 2025 to także czas przenikania się sportu osób z niepełnosprawnościami i pełnosprawnych. Parasportowcy weszli w skład sztafet w ramach triathlonowych zawodów z cyklu IRONMAN 70.3 – w Warszawie, Krakowie i Poznaniu. Wystartowali wspólnie z pracownikami i klientami Citi Handlowy, by zapewnić lepszy dostęp do treningów sportowych dla dzieci z niepełnosprawnościami. W Krakowie po raz pierwszy jedna ze sztafet składała się z trojga sportowców z niepełnosprawnościami. Zajęła zresztą wysokie, 14. miejsce wśród sztafet mieszanych, natomiast

na dziesiątej pozycji w klasyfikacji sztafet męskich uplasowała się drużyna złożona z osób związanych z paranoiarcystwem w klubie Zoma-Team. Sportowcy z niepełnosprawnościami wystartowali też w 35. Biegu Niepodległości w składzie blisko 100-osobowej drużyny Live Well at Citi.

To praktyczny wymiar inkluzywności sportu, a o warstwie bardziej teoretycznej tej koncepcji sportowcy z niepełnosprawnościami i przedstawiciele Polskiego Komitetu Paralimpijskiego opowiadali na wielu konferencjach, m.in. w siedzibie Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie w ramach projektu „Playing for Global Understanding. Inkluzywność, sport i współpraca”, w Katowicach w czasie VI Międzynarodowej Konferencji „Osoby z niepełnosprawnością w sporcie – teoria i praktyka” czy podczas panelu dyskusyjnego „Przestrzeń otwarta dla wszystkich. Dobre praktyki w tworzeniu inkluzyjnej infrastruktury sportowej i programów” na IV Dolnośląskim Kongresie Dostępności.

Reprezentanci PKPar wymieniali się także doświadczeniami z innymi, m.in. podczas wizyty studyjnej w Uzbekistanie (a jest to kraj, który od debiutu w 2004 roku w Atenach poczyna sobie na igrzyskach paralimpijskich coraz lepiej – w Paryżu zawodnicy z tego kraju zajęli w końcowej klasyfikacji 13. miejsce; Polacy byli na miejscu 16.). Uroczyście otworzyli również Centrum Sportu Osób z Niepełnosprawnościami, które powstało w hali sportowej im. Wojciecha Weissa na Kampusie Warta Politechniki Poznańskiej, a także wzięli udział w nadaniu Szkole Podstawowej nr 54 z Oddziałami Integrycyjnymi w Częstochowie imienia Polskich Paralimpijczyków (to pierwsza placówka w naszym kraju z takim patronem).

### Skosztować sportu

Polski Komitet Paralimpijski aktywnie promował także sport osób z niepełnosprawnościami. Dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) oraz Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, którego dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki, w całej Polsce odbyło się dziesięć Pikników Paralimpijskich pod hasłem

„Zbliżamy Ludzi Przez Sport”, podczas których tysiące chętnych, w tym oczywiście dzieci i dorośli z niepełnosprawnościami, próbowało swoich sił w różnych dyscyplinach paralimpijskich, pod czujnym okiem sportowców, w tym medalistów igrzysk.

Ci, którzy, także dzięki Piknikom, zdecydowali się rozpocząć przygodę ze sportem, mogli m.in. dołączyć do jednej z sekcji sportowych dla osób z niepełnosprawnościami, działających dzięki projektowi „Bądź Aktywny!”, lub skorzystać z warsztatów sportowo-aktywizujących w ramach projektu „Sport dla Wszystkich” albo sportowych w ramach działania pn. „Sport – Twoja Siła”.

Ten ostatni projekt, realizowany ze środków PFRON, dofinansowano z wpłat uczestników Biegu Rossmann Run z aplikacją. By zebrać środki na organizację obozów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami w różnym wieku (w tym treningi oraz m.in. konsultacje z fizjoterapeutą, psychologiem, coachem), w maju 2025 roku ponad 375 tysięcy osób w całej Polsce przebiegło dystans od 1 do 10 km.

### Orlen Paralympic Run po raz 5.

Jak co roku, niemal tysiąc osób wzięło udział w kolejnej, piątej już edycji Orlen Paralympic Run w Parku Kępa Potocka w Warszawie. Tradycyjnie można było pokonać kilometr albo pięć, biegiem lub spacerkiem, na nogach czy na wózku, na czas albo dla przyjemności, samemu lub w doskonałym towarzystwie takich Ambasadorów tego wydarzenia, jak Robert Korzeniowski. Ideą jest dostępność dla każdego, bez względu na stopień sprawności, a celem m.in. pokazanie, że każda osoba – pełnosprawna lub z niepełnosprawnością – może być aktywna fizycznie.

Orlen S.A., sponsor strategiczny Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, wsparł także organizację cyklu „WF-ów z Paralimpijczykiem”, czyli nietypowych lekcji wychowania fizycznego dla dzieci i młodzieży, które w 2025 roku dziesięciokrotnie poprowadzili paralimpijczycy, w tym medaliści igrzysk, jak Milena Olszewska, Karolina Pęk, Rafał Wilk czy Adrian Castro. Z kolei Lucyna Kornobys zrealizowała w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wycho-

wawczym im. Janusza Korczaka we Wschochowie spotkanie mentoringowe.

Warto też odnotować, że Polski Komitet Paralimpijski otrzymał flotę 10 samochodów marki Ford. To efekt współpracy z Ford Polska oraz FC Auto System z Częstochowy. Odpowiednio dostosowane auta są wykorzystywane przez PKPar oraz zawodników zrzeszonych w Polskim Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start” – trafiły m.in. do kolarskiej i narciarskiej kadry narodowej. Z myślą o reprezentantach sportów zimowych, adidas zaprezentował z kolei oficjalne stroje, które polscy sportowcy nosić będą podczas nadchodzących Zimowych Igrzysk Olimpijskich i Paralimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo w 2026 roku.

### Igrzyska za pasem

XIV Zimowe Igrzyska Paralimpijskie odbędą się już niedługo, w dniach 6-15 marca 2026 roku. Wśród ok. 600 para-sportowców, rywalizujących w sześciu dyscyplinach, znajdą się oczywiście reprezentantki i reprezentanci Polski.

– Myślę, że to będą fantastyczne igrzyska. Przede wszystkim, będą to najlepsze dotychczas zawody, ponieważ z każdym kolejnym sezonem obserwujemy rosnący poziom sportowy. Odbędzie się to wszystko na pięknych obiektach z widokiem na Dolomity. Będą to więc niesamowite zawody sportowe w niewiarygodnej scenerii. Nie mogę się ich doczekać – powiedział nam Andrew Parsons, prezes Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (IPC), który gościł na Gali Finałowej 7. edycji Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku #Gutmanny2025.

Czy po poprzednich zimowych igrzyskach w Pekinie, gdzie Polakom nie udało się stanąć na podium, będziemy się cieszyć ze zdobyczy medalowych? Na pewno krzepiące są w tym kontekście grudniowe wyniki naszego czołowego alpejczyka, Michała Gołasia, który z przewodnikiem, Kacprem Walasem, rozpoczął sezon zimowy od zwycięstwa w zawodach Pucharu Świata w kombinacji alpejskiej i trzeciego miejsca w slalomie gigancie. ■

Polski Komitet Paralimpijski

## #GrajmyRazem!

**L**zy radości i wzruszenia towarzyszyły sportowcom, ich rodzinom, bliskim i przyjaciółom oraz trenerom, działaczom i oficjelom podczas gali zorganizowanej z okazji 40-lecia Olimpiad Specjalnych w Polsce. Wydarzenie odbywało się pod hasłem „#GrajmyRazem!” – mottem, które od lat przyświeca zmaganiom zawodników.

Emocje na widowni i estradzie w stołecznej Kinotece były równie duże jak te, które towarzyszą sportowcom na arenach sportowych zmaganiach, gdzie z pełnym zaangażowaniem rywalizują i odnoszą swoje wyjątkowe sukcesy.

Podczas gali jej uczestnicy wysłuchali przesłania Pierwszej Damy, Marty Nawrockiej, która podkreśliła, że święto 40-lecia Olimpiad Specjalnych jest wyjątkowym momentem, pełnym wspomnień i wdzięczności dla wszystkich osób, które przez cztery dekady tworzyły i tworzą niezwykłą historię tego ruchu.

– To dzięki Państwa nieustającej pracy, mądrym decyzjom, zaangażowaniu i sercu Olimpiady Specjalne Polska mogą rozwijać się, inspirować i realnie zmieniać życie osób z niepełnosprawnością intelektualną. Państwa wysiłek buduje przestrzeń pełną szacunku, otwartości i odwagi. Przestrzeń, w której każdy czuje się ważny – powiedziała Marta Nawrocka.

Polska była pierwszym krajem Europy Środkowo-Wschodniej, który w 1985 roku postanowił sformalizować działania na rzecz aktywizacji sportowej osób z niepełnosprawnością intelektualną i założyć Stowarzyszenie Olimpiad Specjalnych Polska. Z okazji 40. rocznicy tego wydarzenia, podczas gali zorganizowanej przez Stowarzyszenie Olimpiady Specjalne Polska, pamiątkowe statuetki otrzymały instytucje i osoby szczególnie zasłużone dla wsparcia tych sportowców.

Statuetki wręczał Konrad Dębniak, członek Komitetu Krajowego i zawodnik Klubu Olimpiad Specjalnych „Szansa”, który w tym roku zdobył złoty medal w biegu narciarskim na dystansie 1000 metrów Światowych Zimowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych w Turynie.



Fot. M.Kmieciński / PAP

Jedną z nagrodzonych osób był poseł Tadeusz Tomaszewski, członek sejmowej Komisji Pracy i Polityki Społecznej, od lat wspierający Stowarzyszenie.

– Zawsze staram się przede wszystkim budować rozwiązania systemowe, które będą wspierać waszą aktywność. Jesteśmy po to, żeby wam pomagać. Przyjaciele, będzie dobrze, jak będziemy grać razem – podkreślił poseł.

Kolejne statuetki odebrały: Izabela Ziętka, wiceminister edukacji narodowej oraz Bożena Borowiec, wiceprezes Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Aleksandra Kolarczyk, Corporate PR Manager, Huawei Polska.

– Jesteśmy zaszczyceni, że od wielu lat możemy wspierać wyjątkową społeczność stworzoną przez Olimpiady Specjalne Polska. To dla nas coś znacznie

więcej niż tylko współpraca partnerska – to wspólna droga, na której każdego dnia uczymy się, czym jest odwaga, konsekwencja i przełamywanie barier. Chciałabym wyrazić głębokie uznanie dla zawodniczek i zawodników, trenerów, wolontariuszy i organizatorów. To dzięki wam sport staje się przestrzenią dla prawdziwej, inkluzywnej równości, w której każdy ma szansę pokazać swój talent, charakter i realizować marzenia. Dziękujemy, że pozwalacie nam być częścią waszej historii – podkreśliła Aleksandra Kolarczyk.

Szczególnym aplauzem nagrodziła publiczność Zygmunt Chajzera, ambasadora ruchu Olimpiad Specjalnych Polska, który także odebrał pamiątkową statuetkę.

– Jestem chyba jedną z nielicznych już osób, które jako pierwsze mówiły

o Olimpiadach Specjalnych. To był rok 1985. I z roku na rok ta idea jest coraz silniejsza, i z tego wszyscy możemy być dumni – powiedział redaktor Chajzer.

Kolejna statuetka trafiła do rąk Renaty Bieleckiej, wydawcy programu Pełnosprawni w TVP, która również działa jako ambasador tego ruchu.

– Będę się starała robić wszystko, żeby grono waszych przyjaciół się stale poszerzało. Aby o was mówić, aby was pokazywać, bo to jest fantastyczne – zaznaczyła redaktor Bielecka.

Stojącą owację otrzymał dr Mariusz Damentko, współzałożyciel Olimpiad Specjalnych w Polsce. Równo gorąco publiczność oklaskiwała mł. insp. w st. spocz. Jacka Hachulskiego, który zakładał w Polsce organizację Bieg z Pochodnią Strzegących Prawa na rzecz Olimpiad Specjalnych.

– Dzięki wspianiałym trenerom, dzięki wspianiałym organizatorom Polska jest w tej chwili w czołówce, w pierwszej trójce najlepszych programów specjalistycznych na świecie – wskazał dr Damentko.

Do przyszłości Olimpiad Specjalnych odniósł się Jacek Hachulski.

– Mamy tutaj bardzo pięknych następców. Nie chcę robić konkurencji panu Owsiakowi, więc nie będę powtarzał jego hasła („Do końca świata i jeden dzień dłużej” – PAP MediaRoom), ale wierzę w to, że to jeszcze chwilę potrwa – powiedział.

Zdzisława Dzierzbicka, jedna z inicjatorek ruchu Olimpiad Specjalnych w Polsce, odbierając statuetkę, powiedziała, że najważniejsi w ruchu Olimpiad Społecznych są rodzice.

– Oni dają nam zawodników. Promujemy Olimpiady! – zaapelowała Zdzisława Dzierzbicka.

Ostatnia statuetka trafiła do rąk Katarzyny Frank-Niemczyckiej, honorowej prezes Stowarzyszenia Olimpiad Specjalnych Polska.

– Jestem szczęśliwa, że należę do tej rodziny – podkreśliła Katarzyna Frank-Niemczycka.

Po części oficjalnej goście gali obejrzeli premierowy pokaz filmu Justyny Skubis i Filipa Czystanowskiego „Od Turynu do historii”, poświęcony udziałowi

polskich sportowców z niepełnosprawnościami umysłowymi w ostatnich XII Światowych Zimowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych Turynie. Polska Reprezentacja Olimpiad Specjalnych uzyskała tam 7 złotych, 10 srebrnych i 11 brązowych medali.

– Dopiero po Turynie powiedziałam sobie, swojej rodzinie i wszystkim bliskim na głos, że czuję się spełniona zawodowo i właściwie to była ta moja brakująca kropeczka. Jestem absolutnie przeszczęśliwa i dumna, że mogłam poznać was wszystkich, tych sportowców, trenerów, z którymi gdzieś tam do dzisiaj nawet mam kontakt – mówiła po projekcji Justyna Skubis.

Filip Czystanowski dodał, że każdemu poleca udział w Olimpiadach Specjalnych w charakterze kibica, zwłaszcza jeżeli czuje w sobie jakieś deficyty emocjonalne i uczuciowe.

– Jeżeli ktoś jest zablokowany, to tam się na pewno zacznie proces odblokowywania. Wiem, że to są wielkie słowa, ale wydaje mi się, że tam każdy staje się lepszym człowiekiem – stwierdził Czystanowski.

Ruch Olimpiad Specjalnych narodził się w Stanach Zjednoczonych w 1968 roku. Zrzesza obecnie niemal 3,2 miliona sportowców, trenujących 30 dyscyplin sportowych w 170 krajach świata. Olimpiady Specjalne są oficjalnie uznane przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski.

Główna działalność Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska polega na organizowaniu treningów i zawodów sportowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Dzięki sportowi zawodnicy rozwijają się zarówno fizycznie, jak i społecznie. Zdobywają nowe umiejętności, przełamują własne bariery, stają się bardziej odważni, otwarci i pewni siebie. Stowarzyszenie wspiera rodziny zawodników, pomagając im w wysiłkach opiekuńczych, działa na rzecz przełamывania stereotypów, przyczynia się do lepszego zrozumienia, akceptacji i tolerancji wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną. ■

PAP MediaRoom

## Nowa sala

**M**łodzi adepci Gliwickiej Akademii Piłkarskiej Plus, prowadzonej przez Stowarzyszenie Niepełnosprawni Kibice Piasta Gliwice, zyskali kolejne miejsce do treningów. Oprócz hali widowiskowo-sportowej im. Jerzego Wojewódzkiego w Sośnicy oraz wynajmowanego boiska KS Brazil w Czekanowie, od teraz będą ćwiczyć także w sali sportowej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 16 na Sikorniku. Zajęcia w nowym obiekcie odbywać się będą w czwartki w godz. 16:30–18:30



Fot. GAPP

Akademia działa od lipca ubiegłego roku i skupia obecnie 50 dzieci oraz młodzieży z niepełnosprawnościami z Gliwic. To inicjatywa w pełni bezpłatna – uczestnicy nie ponoszą kosztów ani zajęć, ani sprzętu sportowego. Treningi prowadzi wykwalifikowana kadra trenerska z licencjami UEFA oraz pedagogzy specjaliści, którzy zapewniają młodym zawodnikom odpowiednie wsparcie. Program obejmuje piłkę nożną, futsal oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe i koordynacyjne.

Nowa sala jest szczególnie ważna w sezonie jesienno-zimowym i umożliwi udział także dwóm zawodnikom poruszającym się na wózkach inwalidzkich. Dodatkowo miasto przyznało stowarzyszeniu dotację na prowadzenie Akademii, z której finansowana jest m.in. część wynagrodzeń trenerów. Akademia ma obecnie komplet zawodników, jednak przyjmie jeszcze kilka osób na zajęcia w hali. Duży nabór planowany jest w marcu.

Kontakt: 693 563 483. ■ UM Gliwice

## Ponad 1,5 mln zł dla beneficjentów

“Pobiegiesz – pomożesz!” – w tym prostym haśle zawarta jest istota działalności Fundacji Poland Business Run. W 2025 roku dzięki zaangażowaniu ponad 46 tysięcy uczestników charytatywnej sztafety oraz wsparciu kilkudziesięciu partnerów i sponsorów organizacja przekazała ponad 1,5 mln zł na pomoc osobom z niepełnosprawnością ruchową, po amputacjach i po mastektomii.

Aż 159 beneficjentów otrzymało finansowanie specjalistycznej rehabilitacji, protez, wózków oraz wsparcia psychologicznego. Efekty działań zostały podsumowane w Raporcie Rocznym 2025.

1839 zaangażowanych firm i korporacji, 50 partnerów i sponsorów, 46 600 biegaczy i biegaczek oraz 800 najmłodszych uczestników PBR Kids – 14. edycja Poland Business Run ponownie przyniosła rekordowe wyniki. Charytatywna sztafeta, która narodziła się w 2012 roku w Krakowie, po raz kolejny pokazała, jak wiele można osiągnąć, gdy biznes, samorządy i sektor NGO działają ramię w ramię. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu realną pomoc otrzymują dziesiątki potrzebujących osób z całej Polski.

### To im pomogli biegacze i biegaczki

W gronie 159 osób, które w tym roku otrzymały wsparcie od Fundacji, są m.in.: 43-letnia Magdalena, która po mastektomii marzy o powrocie na boisko siatkarskie, 34-letni Arkadiusz, pasjonat wędkowania, uczący się życia na nowo po amputacji nogi w wyniku wypadku, 61-letni Leszek, pragnący znów wrócić pod żagle po amputacji spowodowanej chorobą, a także 8-letni Oliwier, który mimo utraty nóg nie traci dziecięcej radości i ciekawości świata. Każda z tych historii to dowód na to, że odpowiednie wsparcie może przywrócić sprawczość, pasję i wiarę w przyszłość.

Łącznie Fundacja Poland Business Run pomogła od 2012 roku już 1311 osobom, przekazując łącznie niemal 13,5 mln zł na rehabilitację, protezy,

wózki, pomoc psychologiczną i inne potrzeby osób z niepełnosprawnością ruchową, po amputacjach i po mastektomii. Z historiami beneficjentów można zapoznać się na stronie [www.pbr.pl](http://www.pbr.pl).

Fundacja tworzy również przestrzeń do budowania relacji, odzyskiwania pewności siebie i odkrywania nowych pasji. Organizowane są spotkania i wyjazdy, które pokazują, że niepełnosprawność nie odbiera prawa do pełnego, aktywnego życia, a wspólne doświadczenia łączą osoby znajdujące się w podobnej sytuacji po chorobie czy amputacji. W 2025 roku aż 112 beneficjentów spróbowało nowych wyznań: od spływów kajakowych po Wiśle i Mazurach, przez górskie wyprawy w Tatry i Pieniny, po warsztaty inkluzyjnego flamenco, tańca intuicyjnego i pływania.

### Stały rozwój i nowe działania

Po raz trzeci Fundacja zorganizowała także dwudniową konferencję CSR Poland, gdzie można było poznać najlepszych ekspertów z branży, zainspirować się wyjątkowymi inicjatywami CSR, posłuchać case studies z najciekawszych akcji społecznych odpowiedzialności biznesu czy wziąć udział w praktycznych warsztatach. Wydarzeniu towarzyszył konkurs CSR Poland Awards, wyróżniający najlepsze polskie projekty CSR i liderów z tego obszaru.

Kontynuowano też projekt Trenerów Wsparcia, czyli osób po amputacji lub z niepełnosprawnością ruchową, które pomagają odnaleźć się w nowej rzeczywistości osobom po wypadku lub chorobie. Trenerzy wskazują m.in., z jakich źródeł finansowania można skorzystać przy zakupie wózka lub pro-

tezy, jak przejść przez formalności w instytucjach publicznych czy wrócić do sprawności. W 2025 roku w charakterze mobilnego Trenera Wsparcia pracowało 5 osób z całej Polski. Więcej o ich działaniach można przeczytać na stronie [aktywizuj.pl](http://aktywizuj.pl).

### Jubileuszowy rok

2026 rok to czas podwójnego jubileuszu dla Poland Business Run. 15. urodziny obchodzić będzie charytatywna sztafeta biznesowa, a 10. rocznicę powstania Fundacja Poland Business Run, która została powołana w 2016 roku do kompleksowej organizacji biegu.

– Przed nami wyjątkowy rok, więc także wyjątkowe obchody! Na 2026 rok zaplanowaliśmy wiele niespodzianek i jubileuszowych działań. Jednym z nich jest konkurs na opracowanie identyfikacji wizualnej naszego 15-lecia, który organizujemy wraz z Uniwersytetem SWPS dla ich studentów. Mam nadzieję, że w najbliższym czasie zaskoczemy Was nie tylko nowymi projektami, ale przede wszystkim skalą udzielanej przez nas pomocy – mówi Agnieszka Plet, prezes Fundacji Poland Business Run.

Fundacja w 2026 roku realizować będzie także wiele innych działań edukacyjnych i pomocowych. Planowane jest m.in. otwarcie w Krakowie stacjonarnej siedziby Centrum DOBROĆ, które zapewni praktyczne szkolenia oraz opiekę wychowawczą i psychologiczną dla opiekunów osób zależnych.

Więcej informacji o działaniach Fundacji, a także Raport Roczny 2025 znaleźć można na stronie [www.fpbr.pl](http://www.fpbr.pl). ■

Fundacja Poland Business Run

## Srebrny Gołaś

**M**ichał Gołaś, startujący z przewodnikiem Kacprem Walasem, zajął drugie miejsce w slalomie podczas pierwszego dnia zawodów paraalpejskiego pucharu świata w Feldbergu w Niemczech. Drugiego dnia miał niestety trochę mniej szczęścia.

– Te zawody w Niemczech są dość specyficzne, ponieważ odbywają się na najbardziej wymagającej trasie w kalendarzu pucharu świata – mówi Michał Gołaś. – Jest to trasa, która dość mocno weryfikuje umiejętności. Niestety, było też dość ciepło, więc warunki były dość trudne.

W kolejnych dwóch dniach – 22 i 23 stycznia – dwukrotnie rywalizowano w slalomie. Pierwszego dnia zawodów wśród zawodników z niepełnosprawnością wzroku lepszy od Gołasia był jedynie Austriak Johannes Aigner (z przewodnikiem Nico Haberlem). Trzecie miejsce zajął jego rodak, Michael Scharnagl (z przewodniczką Lilly Sammer).

– Wczoraj były dwa nieidealne przejazdy, no i drugie miejsce, a dzisiaj... mogliśmy to wygrać, ale skończyło się tak,

jak skończyło – przyznał Michał Gołaś.

### Paradoks

Drugiego dnia zawodów, po pierwszym przejeździe Gołaś stracił niewiele do Aignera. Drugi przejazd zaczął znakomicie, niestety, pod koniec popełnił błąd i nie ukończył rywalizacji. – To były ostatnie bramki, chciałem już jak najbardziej zawęzić linię do mety, ale tam była taka dziura, ja nie byłem w optymalnej pozycji, no i stało się – tłumaczy Gołaś. – Paradoksalnie, to był nasz najlepszy przejazd, ale niestety pechowy. Co zrobić, taki jest sport. Na szczęście na igrzyskach w Cortinie trasa ma taki profil, który bardziej nam pasuje i jest zbliżony do tego, na którym trenujemy w Polsce.

Wygrał ostatecznie Aigner przed

Scharnaglem i Mingyu Hwangiem z Korei Płd. (przewodnik: Junhyeong Kim). Kolejnym testem przed igrzyskami paralimpijskimi są zawody pucharu świata we francuskim Méribel. W dniach 27-30 stycznia odbędzie się rywalizacja w slalomie i dwukrotnie w slalomie gigantcie.

### Coraz bliżej do igrzysk

XIV Zimowe Igrzyska Paralimpijskie w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo odbędą się w dniach 6-15 marca 2026 r. Wśród ok. 600 parasportowców, rywalizujących w sześciu dyscyplinach, znajdują się reprezentantki i reprezentanci Polski. Nasi zawodnicy startują w zimowych igrzyskach paralimpijskich od pierwszej ich edycji w szwedzkim Örnköldsvik w 1976 r. Do tej pory zdobyli w nich 45 medali. ■

Oprac. Red.

# XIV ZIMOWE IGRZYSKA PARALIMPIJSKIE

## Milano-Cortina 2026



SPONSOR STRATEGICZNY



# Subskrybuj i oglądaj nasz kanał na YouTube!



- ✓ Kanał gazety **Razem z Tobą** najnowsze reportaże, newsy, wywiady, ciekawostki i porady.

**Razem z Tobą** – bądź na bieżąco!

 [@CodziennieRazemzToba](#) 

Zasubskrybuj teraz  
i oglądaj nasze materiały!

**Razem z Tobą**  
codziennie informujemy i integrujemy

 [@CodziennieRazemzToba](#) 

