





wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Agnieszka Maciejewska, dziennikarka

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka

na okładce

Grażyna Wleczyk, *W poszukiwaniu marzeń*

korekta

Mirosław Śmieński

projekt

Mirosław Śmieński

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2900 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

ul. Jackowskiego 25/23, 60-509 Poznań

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii

Zajęciowej” jest dofinansowany ze środków Państwowego

Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

**Archiwalne numery „WóTeZetu”
do pobrania na stronie internetowej
www.wotezet.pl**

Dzień dobry!

Rok szkolny (a w wielu sytuacjach także w WTZ) dobiega końca. Rozpoczynają się tak wyczekiwane przez wszystkie osoby WAKACJE. No dobrze, może przesadziłem, nie wszyscy się cieszą. Jak jest z tym u Was?

Okres letni to czas większej aktywności na świeżym powietrzu – spacerów, przesiadywania na ławkach w parku i w ogrodzie, kąpeli słonecznych oraz wodnych. To także czas, w którym wiele osób korzysta z możliwości wynajmu pojazdów elektrycznych: e-hulajnóg oraz rowerów. Z jednej strony to dobrze, bo są to urządzenia ułatwiające przemieszczanie się, zwłaszcza w miastach. Jednak z drugiej, pojazdy te mogą stanowić zagrożenie dla osób pieszych, zwłaszcza jeżeli użytkownicy pojazdów nie przestrzegają zasad ich używania.

Według danych Komendy Głównej Policji w 2025 roku kierujący hulajnogami elektrycznymi uczestniczyli w 1158 wypadkach, co stanowi wzrost o 54 procent w stosunku do 2024 roku (wówczas były to 752 zdarzenia).

Aż 11 osób zmarło w wyniku doznanych obrażeń, a 1055 osób zostało rannych. Dla porównania, w 2024 roku zginęło pięć osób, co oznacza wzrost liczby ofiar śmiertelnych o 120 procent.

Wiem, że problem dotyczy także osób z niepełnosprawnościami, między innymi uczestników WTZ. Piesi są najbardziej narażoną na zdarzenia drogowe grupą użytkowników przestrzeni, więc ich bezpieczeństwo powinno być kluczowe. Dlatego postanowiłem zwrócić się do Komendanta Miejskiego Policji w Poznaniu z prośbą o podjęcie natychmiastowych działań, zwiększających bezpieczeństwo pieszych. Pismo przedrukowujemy w tym numerze WóTeZetu, być może będzie ono pomocą przy podobnych działaniach w innych miejscach naszego kraju.

Następny numer naszego czasopisma ukaze się we wrześniu – odpoczywajcie i pamiętajcie, żeby się regularnie nawadniać!

Marcin Halicki
Redaktor naczelny



nr 113

strona 3

Od redakcji

strona 5

Pedagogika serca i praktyka codzienności. Ukazała się druga część „Przewodnika Instruktora Terapii Zajęciowej”

strona 9

Podróże w spektrum. Wskazówki dla osób neuroróżnorodnych podróżujących samolotem i nie tylko

strona 14

**Koalicja „Przewijamy Polskę” ma 5 lat.
Historia zmiany, która zaczęła się od jednego telefonu**

strona 17

Wycieczka do Bydgoszczy

strona 20

**Zdjęcie, które otwiera serca.
O sile fotografii w terapii i integracji**

strona 22

**List do Komendanta Miejskiego Policji w Poznaniu
w sprawie użytkowania e-hulajnów w mieście**

Pedagogika serca i praktyka codzienności

**Ukazała się druga część „Przewodnika
Instruktora Terapii Zajęciowej”**

**To książka wyjątkowa nie tylko ze względu na tematykę,
ale również historię jej powstawania. Współautorami
publikacji są Paweł Czerwiński oraz zmarły przedwcześnie
prof. Andrzej Gołębiowski – pedagog, wykładowca
i wieloletni dziekan Wydziału Nauk Społecznych Akademii
Handlowej Nauk Stosowanych w Radomiu.**

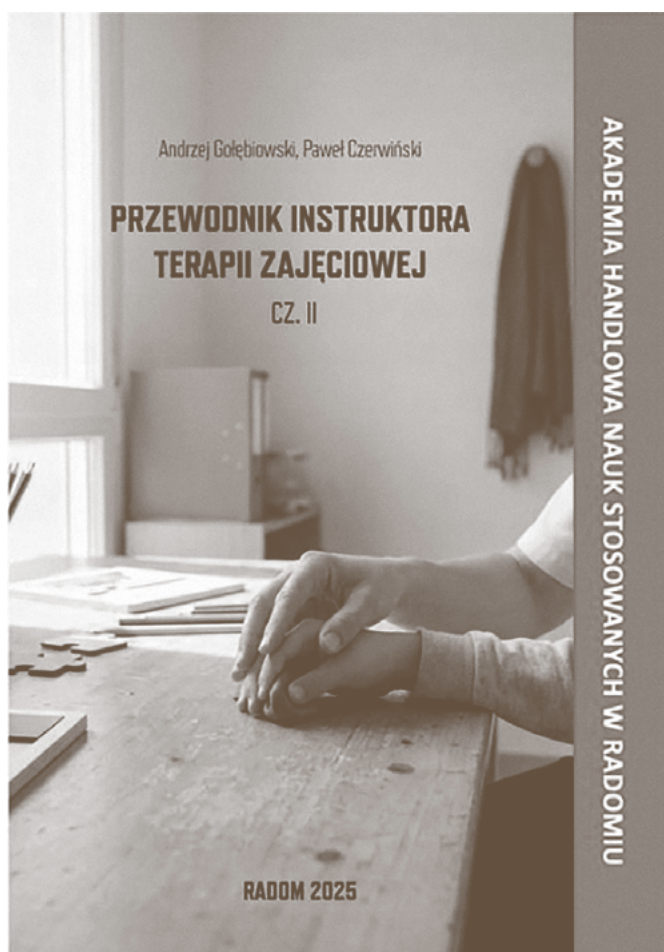
Prace nad książką trwały niemal trzy lata. W trakcie przygotowywania publikacji prof. Gołębiowski zmarł. Dokończenia projektu podjął się Paweł Czerwiński, który dziś pracuje zarówno ze studentami studiów zaocznych Akademii Handlowej Nauk Stosowanych w Radomiu, jak i na co dzień z uczestnikami Warsztatów Terapii Zajęciowej w Starym Koniecpolu.

Publikacja stanowi praktyczne wsparcie dla instruktorów terapii zajęciowej, terapeutów oraz osób zajmujących się rehabilitacją społeczną. Autorzy łączą w niej perspektywę pedagogiczną, psychologiczną i praktyczną, pokazując codzienność pracy z osobami z niepełnosprawnościami bez uproszczeń i akademickiego dystansu.

Nie tylko zawód, ale służba drugiemu człowiekowi

Jak podkreśla Paweł Czerwiński, motywacją do napisania drugiej części przewodnika nie była wyłącznie chęć uzupełnienia braków w literaturze przedmiotu.

– Literatura dotycząca stricte metodyki pracy instruktora terapii zajęciowej nie należy do najobfitszych. Naszym motywem przewodnim nie było jednak rozpatrywanie tego zagadnienia w kryterium „luki”, ale bardziej jako „zadania pracy u podstaw” – mówi współautor książki. Jego zdaniem instruktor terapii zajęciowej wciąż nie ma wystandaryzowanych narzędzi pracy porównywalnych do tych, które posiadają nauczyciele czy wykładowcy akademicy.



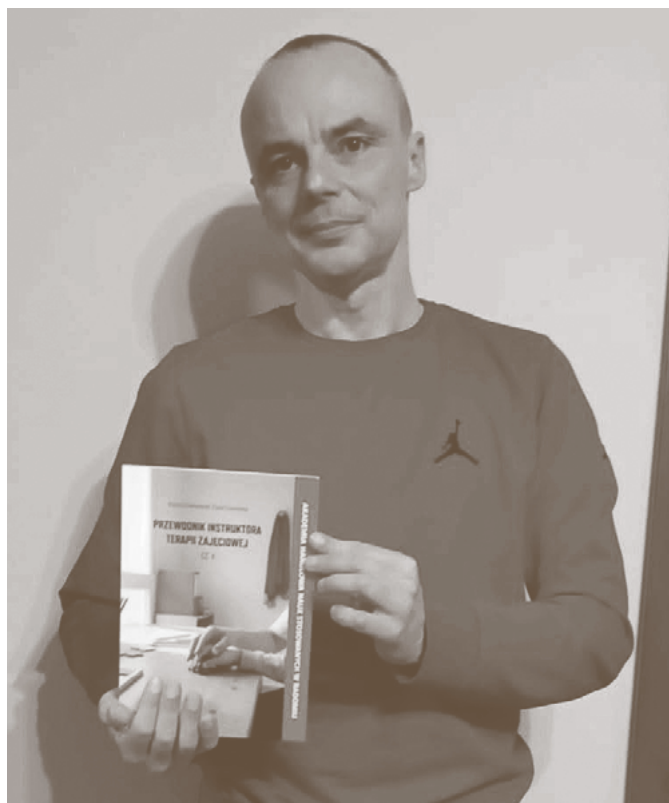
***Książkę można
zamówić bezpośrednio
w wydawnictwie
Akademii Handlowej
Nauk Stosowanych
w Radomiu pod adresem:
wydawnictwo@ahns.pl***

– Szkoły mają podstawy programowe, uczelnie sylabusy, a instruktor terapii często pozostaje sam z ogromną odpowiedzialnością. Chcieliśmy pokazać, jak ważna jest w tym zawodzie empatia, altruizm i poczucie służby drugiemu człowiekowi – podkreśla. Według niego terapeuta nie może ograniczać się wyłącznie do wykonywania obowiązków zawodowych. – To nie może być tylko płatne najemnictwo. Dobrze jest, gdy instruktor rozwija się pedagogicznie i wnosi do pracy doświadczenia z różnych przestrzeni życia społecznego.

Terapia zajęciowa wobec współczesnych wyzwań

Druga część przewodnika podejmuje także temat współczesnych problemów, z którymi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami oraz terapeuci pracujący w Warsztatach Terapii Zajęciowej. Według Pawła Czerwińskiego, osoby z niepełnosprawnościami żyją dziś w tym samym świecie niepokojów i napięć społecznych co wszyscy. – Jeśli w medialnym szumie słyszą o wojnie, mają prawo się bać, mają prawo odczuwać niepokój i potrzebować rozmowy. Terapeuta nie może zaklinać rzeczywistości – mówi. To tylko przykład, ale kontekst jest o wiele szerszy, dotyczy czasem najbardziej codziennych spraw.

Publikacja ma być próbą przybliżenia praktykom codziennego świata osób z niepełnosprawnościami i jednocześnie przełożenia tych doświadczeń na język pedagogiki oraz nauki.



„Szara jest każda teoria, prawdziwy jest człowiek”

Jednym z najważniejszych wątków książki pozostaje relacja między teorią akademicką a codziennością pracy terapeutycznej. Autorzy przekonują, że nawet najlepsze koncepcje pedagogiczne tracą znaczenie, jeśli nie prowadzą do autentycznego spotkania z drugim człowiekiem. – Studenci doskonale rozeznają, kto mówi „co wie”, a kto wie, o czym mówi – zauważa Paweł Czerwiński. I dodaje - Szara jest każda teoria, a prawdziwy ten człowiek, który jest przed nami. Studenci wyczuwają praktyka od razu nieomylnie. Człowiek, który jest przed nami, ma mieć poczucie, że w czasie, który mu poświęcamy, to On właśnie jest najważniejszy. W pracy ze studentami często powtarza, by każdą rozmowę traktować tak, jakby była ostatnią. – Nigdy nie wiemy „na pewno”, czy dane będzie nam kolejne spotkanie.

Studenci często mi mówią, że odkąd stosują tę zasadę, rzadziej kłóć się ze współmałżonkiem, małżonką – dodaje z uśmiechem.

Analiza Transakcyjna jako praktyczne narzędzie terapeuty

Wśród metod szczególnie cenionych przez autora ważne miejsce zajmuje Analiza Transakcyjna. – To moja ulubiona metoda. Taka „pigułka psychologii” dla każdego – mówi Czerwiński. W książce poświęcono jej wiele miejsca, wskazując między innymi na znaczenie strukturalizacji czasu, analizy relacji oraz postaw życiowych w pracy terapeutycznej. Autor podkreśla również, że instruktor terapii zajęciowej powinien być przede wszystkim pedagogiem i bratem a potem dopiero bawić się w „gliniarza” lub „stolarza” – te rzeczy są trzeciorzędowe. – Instruktor powinien wywierać pozytywny wpływ, budować relacje każdego dnia i pamiętać, że każda chwila jest ulotna.

Między opieką a samodzielnością

W książce pojawia się również refleksja dotycząca przyszłości Warsztatów Terapii Zajęciowej i coraz częściej dyskutowanej standaryzacji systemu wsparcia. Zdaniem Pawła Czerwińskiego nie istnieją tutaj proste odpowiedzi. – Instruktor musi wyczuć, kogo do jakich zadań może delegować, a kogo otoczyć większym wsparciem opiekuńczym. Tu potrzeba ogromnej uważności. Nie można generalizować ani upraszczać – podkreśla.

Jednocześnie zaznacza, że celem terapii powinno być możliwie największe przygotowanie uczestnika do samodzielności i pracy zawodowej.

Książka jako hołd dla przyjaciela

Dokończenie publikacji po śmierci prof. Andrzeja Gołębiowskiego było dla Pawła Czerwińskiego nie tylko zawodowym zobowiązaniem, ale również osobistą misją. – Wiadomość o śmierci podcięła mi skrzydła. To był nie tylko mój szef na uczelni, ale także dobry przyjaciel i dobry człowiek – wspomina.

W przedmowie do książki autor napisał:

„Nieprzewidywalne koleje losu sprawiły, że rozpoczęta w 2023 roku książka dokończana musiała być tylko przez jednego z nas. W dniu 24 września 2023 roku wspaniały człowiek, dobry Przyjaciel, świetny szef odszedł do Pana Boga. Hetman Polskiej Pedagogiki nie wygłosi już do nas żadnego wykładu, ale echo Jego niezwykłego pedagogicznego charakteru odnajdziemy na kartach niniejszej publikacji”.

Czerwiński podkreśla również znaczenie osób, które wspierały go w ukończeniu projektu, szczególnie byłego kierownika WTZ, mgr. inż. Artura Sygita. -który tworzył pedagogikę serca do drugiego człowieka, której mogłem się od niego uczyć. Takiego Szefa życzę każdemu Pedagogowi i Psychologowi, bo to jest naprawdę wielka zawodowa wygrana.

Potrzeba poważnej debaty

Autorzy przewodnika zwracają uwagę, że w Polsce wciąż brakuje szerokiej i systemowej debaty dotyczącej terapii zajęciowej oraz rehabilitacji społecznej.

– Brakuje debaty, choć nie zawsze mamy wpływ na to, co się dzieje - przyznaje Paweł Czerwiński. Druga część „Przewodnika Instruktor Terapii Zajęciowej” może stać się ważnym głosem w tej dyskusji - przede wszystkim dlatego, że została napisana przez praktyków, którzy od lat funkcjonują blisko osób z niepełnosprawnościami i dobrze rozumieją ich codzienność.

Agnieszka Maciejewska

Podróże w spektrum

Wskazówki dla osób neuroróżnorodnych podróżujących samolotem i nie tylko

Dla wielu osób podróż samolotem jest ekscytującym początkiem wakacji. Dla innych może być jednak źródłem dużego napięcia, przeciążenia sensorycznego i niepewności. Dobra wiadomość jest taka, że zarówno lotniska, jak i same osoby podróżujące lub osoby opiekujące się nimi, mają dziś coraz więcej narzędzi, które mogą sprawić, że podróż stanie się bardziej przewidywalna i komfortowa. Rozwiązania dedykowane osobom z ograniczoną sprawnością są od lat dostępne i dość powszechnie znane. Tutaj skupimy się na wsparciu dla osób z niewidocznymi niepełnosprawnościami, szczególnie osób w spektrum autyzmu, ale także wielu osób z ADHD, zaburzeniami lękowymi, wysoką wrażliwością sensoryczną czy innymi niewidocznymi niepełnosprawnościami.

Dlaczego pobyt na lotnisku i lot mogą być wyzwaniem?

Lotnisko to miejsce pełne intensywnych bodźców. Już od momentu wejścia do terminala zazwyczaj stykamy się z hałasem, tłumem ludzi, komunikatami nadawanymi przez głośniki, ostrym oświetleniem czy zapachami z restauracji i sklepów.

Dla osób w spektrum autyzmu szczególnie obciążające mogą być: nieprzewidywalność sytuacji, konieczność szybkiego reagowania na zmiany, kolejki i tłok, kontrole bezpieczeństwa, presja czasu, wieloetapowe procedury, silne bodźce dźwiękowe i wzrokowe, konieczność przebywania blisko obcych osób.

Niektóre osoby odczuwają również lęk związany z samym lotem, turbulencjami czy utratą kontroli nad sytuacją.

Warto pamiętać, że reakcje, takie jak zwiększone napięcie, potrzeba stymulowania, wycofanie czy drażliwość nie są oznaką „przesadzania”. Są naturalną odpowiedzią układu nerwowego na przeciążenie.

Coraz więcej lotnisk wspiera osoby z niewidocznymi trudnościami

W ostatnich latach wiele europejskich lotnisk wdrożyło rozwiązania mające ułatwić podróż osobom neuroróżnorodnym. W tym roku przetestowałam część z nich i chcę się z Wami podzielić wrażeniami.

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych jest program Hidden Disabilities Sunflower („Słonecznik – Ukryte Niepełnosprawności”). W Polsce w programie biorą udział lotniska w Poznaniu, we Wrocławiu, Gdańsku i lotnisko Chopina w Warszawie.

Osoba nosząca zieloną smyczkę z symbolem słonecznika, którą można otrzymać bezpłatnie w punkcie informacji na lotnisku, daje pracownikom lotniska dyskretny sygnał, że może potrzebować więcej czasu, wsparcia lub wyrozumiałości. Program jest rozpoznawany przez setki lotnisk na świecie, można to sprawdzić wpisując w internecie nazwę programu i lotnisko, z którego chcesz skorzystać.

Ja skorzystałam z programu w Poznaniu. Pracownicy wiedzą o programie, przeszli szkolenia i są naprawdę pomocni. Mają świadomość, że nietypowe zachowanie (np. krzyk, energiczne ruchy) przy kontroli bezpieczeństwa nie muszą świadczyć o złych zamiarach. Widząc słonecznikową smyczkę na pewno będą bardziej wyrozumiali. W punkcie informacyjnym oprócz smyczki otrzymałam informację, że jeśli ktoś potrzebuje, np. asysty na lotnisku, wystarczy, że zgłosi to wcześniej telefonicznie lub pisząc wiadomość do obsługi lotniska. Aby skorzystać z asysty nie jest konieczne posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności. To bardzo przydatne rozwiązanie dla osób w spektrum autyzmu – poruszanie się, szczególnie po raz pierwszy, po dużym lotnisku, odnalezienie odpowiednich bramek itp. bywa potężnym stresorem, którego w ten sposób możemy unikać.

Ciekawym przykładem są również hiszpańskie lotniska zarządzane przez Aena. Wprowadzono tam specjalne rozwiązania dla osób z niewidocznymi niepełnosprawnościami, w tym osób w spektrum autyzmu. Dzięki nim personel może łatwiej rozpoznać pasażera, który może potrzebować dodatkowego wsparcia podczas przechodzenia przez kolejne etapy podróży. Również to rozwiązanie przetestowałam w tym roku na lotniskach w Barcelonie i Alicante.

W tym programie nie dostałam widocznego identyfikatora, być może można po prostu wydrukować plik, który otrzymujemy na maila i umieścić go samodzielnie na smyczy zawieszanej na szyi lub na bagażu. Przed wylotem należy wypełnić formularz na stronie programu, podając informacje o tym dlaczego potrzebujemy z niego skorzystać. Nie trzeba załączać dokumentów, wystarczy podać swoje dane, dane lotu, lotnisko z którego wylatujemy i lotnisko docelowe (jeśli docelowego lotniska nie ma na liście zaznaczamy „inne”) i wpisać jako powód, np. Autistic Spectrum Disorder. System wysłał nam na maila dokument, który możemy wydrukować lub zrobić zrzut ekranu i mieć go zapisanego w smartfonie. Dokument trzeba pokazać służbom lotniskowym i wtedy można skorzystać, np. z priorytetowej kontroli bezpieczeństwa, asysty itp.

Niektóre lotniska organizują także wizyty przygotowawcze, podczas których osoby neuroróżnorodne mogą wcześniej przećwiczyć całą procedurę podróży – od wejścia do terminala po wejście na pokład samolotu. Takie programy pomagają oswoić nieznane sytuacje i znacząco zmniejszają poziom stresu.

Jak przygotować się do podróży?

Jednym z najskuteczniejszych sposobów zmniejszania napięcia jest zwiększanie przewidywalności. Pomocne mogą być poniższe wskazówki.

Poznanie przebiegu podróży krok po kroku

Wiele lotnisk i linii lotniczych publikuje filmy pokazujące kolejne etapy odprawy i kontroli bezpieczeństwa. Nawet jeśli nie masz możliwości odwiedzenia lotniska przed podróżą, obejrzenie wcześniej filmików pozwala stworzyć mentalną mapę całego procesu.

Można również rozpisać plan podróży. Dla części osób pomocne jest nawet wydrukowanie takiej listy i odhaczanie kolejnych etapów.

1. Wejście na lotnisko
2. Odprawa bagażu (jeśli korzystasz)
3. Kontrola bezpieczeństwa
4. Odnalezienie bramki
5. Wejście do samolotu
6. Lot
7. Odbiór bagażu (jeśli korzystasz)

Wizyta na lotnisku przed podróżą

Jeżeli lotnisko znajduje się niedaleko miejsca zamieszkania, warto rozważyć wcześniejszą wizytę. Można zobaczyć terminal, zorientować się w układzie przestrzeni, a czasem nawet porozmawiać z pracownikami ochrony lub obsługi. To, co znane, zwykle jest mniej stresujące dla układu nerwowego.

Zabranie przedmiotów regulujących

W podróży warto mieć przy sobie rzeczy, które pomagają wracać do poczucia bezpieczeństwa, np. słuchawki wygłuszające, stopery do uszu, okulary przeciwsłoneczne, ulubiony szalik lub koc, piłeczkę antystresową, fidgety, przedmiot o przyjemnej fakturze.

Stimowanie jest naturalnym sposobem regulacji układu nerwowego. Nie trzeba z niego rezygnować tylko dlatego, że jesteśmy w miejscu publicznym.

Zadbaj o podstawowe potrzeby

Głód, pragnienie i zmęczenie zwiększają podatność na przeciążenie. Przed podróżą warto: dobrze się nawodnić, zjeść sycący posiłek, mieć przy sobie bezpieczne przekąski, zadbać o odpowiednią ilość snu.

Przygotuj „plan awaryjny”

Dobrze mieć zapisane takie informacje, jak: numer lotu, numer telefonu do osoby bliskiej, adres miejsca docelowego oraz najważniejsze informacje medyczne.

Sama świadomość posiadania planu B często obniża poziom napięcia.

Co pomaga podczas turbulencji i nasilonego lęku?

Turbulencje są jednym z najczęstszych źródeł niepokoju podczas lotu. Choć bywają nieprzyjemne, są normalnym zjawiskiem i samoloty są projektowane tak, by bezpiecznie sobie z nimi radzić.

Gdy pojawia się lęk, można skupić się na sygnałach płynących z ciała i delikatnie przypomnieć sobie, lub osobie, której asystujemy, że są one normalne i przemijające. Pomocne może być:

1. Oparcie stóp o podłogę

Mocne poczucie kontaktu stóp z podłożem pomaga układowi nerwowemu odzyskać poczucie stabilności.

Można zauważyć nacisk pięt, kontakt podeszew z podłogą, ciężar własnego ciała.

2. Oparcie się o fotel i rozluźnienie ciała

Zamiast usztywniać ciało, warto świadomie pozwolić mu oprzeć się o siedzenie.

Można zwrócić uwagę na miejsca podparcia: plecy, uda, ramiona, głowę.

Dla mnie pomocne jest też po prostu puszczenie ciała, tak, żeby mogło bujać się razem z samolotem. Paradoksalnie czasem udaje mi się w tym jednocześnie z lękiem doświadczyć pewnego rodzaju przyjemności. Wyobrażam sobie, że jest to podobne doświadczenie, jak jazda kolejką górską.

3. Wydłużanie wydechu

Układ nerwowy uspokaja się skuteczniej wtedy, gdy wydech jest nieco dłuższy od wdechu. Pomocne może być spokojne powtarzanie w myślach słowa „wdech” i „wydech” bez forsowania oddechu i bez próby „uspokojenia się na siłę”.

4. Skierowanie uwagi na otoczenie

Można rozejrzeć się wokół i zauważyć: pięć rzeczy, które widzę, pięć niebieskich rzeczy, pięć białych itp., cztery rzeczy, których mogę dotknąć albo trzy dźwięki, które słyszę. To prosta technika pomagająca wrócić do chwili obecnej.



fot. K. Halicka

Nie chodzi o „radzenie sobie za wszelką cenę”

Osoby neuroróżnorodne przez całe życie uczą się funkcjonować w środowiskach, które zazwyczaj nie są dostosowane do ich potrzeb. Coraz częściej jednak odpowiedzialność za komfort podróżowania nie spoczywa wyłącznie na nich.

Lotniska i linie lotnicze zaczynają dostrzegać, że różnorodność neurologiczna jest po prostu częścią ludzkiej różnorodności. Korzystanie z dostępnych form wsparcia nie jest oznaką słabości. Jest sposobem na zadbanie o własny dobrostan.

A im bardziej zadbany i uregulowany jest nasz układ nerwowy, tym więcej przestrzeni pozostaje na to, co w podróży najważniejsze – ciekawość, odkrywanie nowych miejsc i radość z doświadczeń.

Katarzyna Halicka

Koalicja „Przewijamy Polskę” ma 5 lat.

Historia zmiany, która zaczęła się od jednego telefonu

Pięć lat temu w polskiej przestrzeni publicznej nie istniało ani słowo komfortka, ani świadomość, że brak takich miejsc odbiera tysiącom osób możliwość godnego funkcjonowania poza domem. Dziś komfortki są częścią debaty o dostępności, pojawiają się w kolejnych miastach, a ich obecność w nowych budynkach jest już obowiązkiem prawnym.

Ta zmiana nie wydarzyła się jednak sama. Jej źródłem była determinacja kilku kobiet, które postanowiły, że nie będą dłużej akceptować sytuacji, w której dorosłe osoby z niepełnosprawnościami muszą być przewijane na podłogach toalet, ławkach w parkach czy tylnej kanapie samochodu.

Impulsem do działania stało się wydarzenie w Poznaniu w 2020 roku, podczas obchodów Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego. Wśród uczestników było wiele osób poruszających się na wózkach, a część z nich wymagała wymiany pieluchomajtek. W żadnej z dostępnych toalet nie było miejsca, w którym można byłoby to zrobić w sposób bezpieczny i intymny. Jedną z kobiet przewijano więc na ławce, zasłaniając ją kocem i ludźmi ustawionymi w szpalerze.

Dla Anki J. Nowak, prezeski Stowarzyszenia „Żurawinka”, był to moment graniczny. Sama wielokrotnie doświadczała podobnych sytuacji, o czym mówiła w jednym z podcastów:

„Wielokrotnie zmieniałam dorosłej córce pieluchę kładąc ją na podłodze toalety na stacji benzynowej lub w galerii handlowej, zdarzyło się też i w aptece na zapleczu, latem najczęściej na ławce w parku lub na rozłożonym kocu gdzieś w krzakach. W podróży na rozłożonym tylnym siedzeniu auta. Zawsze robię to w wielkim stresie, pośpiechu dbając o maksymalne bezpieczeństwo córki i dbając o jej intymność. O to jest jednak najtrudniej”.

To właśnie wtedy postanowiła, że nigdy więcej nie dopuści do takiej sytuacji i natychmiast zaczęła szukać rozwiązań.

W tym samym czasie w Krakowie Magdalena Łukasik z Fundacji „Mali Siłacze” walczyła o montaż leżanek dla starszych dzieci. W 2021 roku udało się zainstalować pierwsze w Polsce leżanki umożliwiające przewinięcie większego dziecka w godnych warunkach. Choć były proste i miały ograniczenia, stały się ważnym dowodem, że zmiana jest możliwa.



fot. A. Maciejewska

Komfortka w Galerii Miejskiej „Arsenał” w Poznaniu

W styczniu 2021 roku Anka zakłada fanpage Przewijamy Polskę i zaczyna budować koalicję. Dołączają kolejne organizacje: z Lublina, Krakowa, Gliwic i Warszawy. Pięć organizacji, pięć prezesek, pięć różnych historii i jeden wspólny cel. 5 maja 2021 roku Koalicja oficjalnie rozpoczyna działalność, a już tego samego dnia zostaje zaproszona do Belwederu, by przedstawić problem i propozycje rozwiązań. Rozpoczyna się dialog z administracją państwową, który w kolejnych latach okaże się kluczowy.

Jednym z najważniejszych momentów pierwszego roku działalności był konkurs na nazwę nowego typu pomieszczenia. Spośród ponad 1300 propozycji wybrano „komfortkę” – słowo, które szybko weszło do języka i pozwoliło mówić o temacie bez tabu i wstydu. Wkrótce powstał też logotyp, a pierwsze komfortki zaczęły pojawiać się w Poznaniu, Lublinie, Gliwicach i Krakowie. Równolegle rozwijała się idea komfortek mobilnych, które umożliwiały godne przewijanie podczas wydarzeń plenerowych.

W kolejnych latach Koalicja prowadziła warsztaty, publikowała raporty, organizowała debaty i wydarzenia edukacyjne. W 2023 roku nastąpił przełom: minister rozwoju i technologii wprowadził do przepisów budowlanych obowiązek tworzenia komfortek w nowych budynkach użyteczności publicznej. Był to efekt dwóch lat konsekwentnych działań, wspieranych, m.in. przez Rzecznika Praw Obywatelskich. Zmiana prawa potwierdziła, że komfortka nie jest „udogodnieniem”, lecz elementem godności i podstawowej dostępności.



W 2024 roku komfortki pojawiały się w kolejnych lokalizacjach, a Koalicja rozwijała działania edukacyjne i ambasadorskie. Wydano specjalny numer magazynu „Integracja”, a liczba komfortek w Polsce przekroczyła 80. Do akcji dołączały kolejne osoby – matki dorosłych osób z niepełnosprawnościami, aktywiści, samorządowcy.

Symboliczny moment przyszedł w styczniu 2025 roku, kiedy w Pałacu Prezydenckim otwarto komfortkę dostępną dla wszystkich odwiedzających. To wydarzenie było nie tylko praktycznym udogodnieniem, ale także wyrazem uznania dla społecznej pracy Koalicji. W tym samym roku powstała strona komfortki.pl, a 16 marca ustanowiono Dniem Komfortki.

Dziś, po pięciu latach, w Polsce działa już około 150-200 komfortek, choć nie wszystkie są zgłaszane do oficjalnej bazy. Najwięcej takich miejsc jest w Poznaniu – z plenerową komfortką jest ich w mieście 22. Najnowsze zorganizowano w przychodni przy Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Józefa Strusia i na Dworcu Autobusowym przy Rondzie Rataje. Koalicja nadal walczy o standardy, o ochronę nazwy „komfortka”, o obecność tych pomieszczeń w galeriach handlowych, na stacjach paliw, dworcach i w przychodniach – tam, gdzie są najbardziej potrzebne.

Niedawno koncert Orlen ogłosił, że rozpoczyna montowanie komfortek na MOP-ach przy głównych trasach w Polsce. Ułatwi to podróże osobom ze szczególnymi potrzebami. Do 2027 roku powstanie ponad 30 komfortek, m.in. na MOP Gruczo Zachód, Giebułtów (S7) i Jędrzejów (A2). Pomieszczenia wyposażone są m.in. w elektrycznie regulowaną leżankę, podnośnik sufitowy, bezprogowy prysznic i system alarmowy, co znacząco podnosi standard dostępności na polskich trasach.

Marzeniem koalicji Przewijamy Polskę jest dogonienie Wielkiej Brytanii, gdzie funkcjonuje ponad 2600 Changing Places. Czy to możliwe? Zależy od empatii, świadomości i zaangażowania każdego, kto wierzy, że dostępność to wolność, niezależność i godność.

Listę komfortek znajdziemy na stronie komfortki.pl/mapa

Agnieszka Maciejewska

Wycieczka do Bydgoszczy

29 sierpnia 2023 roku nasz Warsztat Terapii Zajęciowej z Czeszewa zorganizował wycieczkę do Bydgoszczy, na którą pojechała większa połowa uczestników i wszyscy terapeuci wraz z kierownikiem naszego warsztatu, Tomaszem Prusakiem.

Razem z nami do Bydgoszczy wybrali się też rodzice lub opiekunowie naszych uczestników. W drogę udaliśmy się autokarem, zresztą tak, jak na każdą wycieczkę.

Pierwszym etapem podróży było Muzeum Wojsk Lądowych. Muzeum gromadzi zabytki związane z historią wojsk lądowych, poczynając od średniowiecza, przez wojny XVII wieku, powstania narodowe, walki o granice w latach 1918-1921, II Wojnę Światową, aż po udział polskich żołnierzy w różnych misjach pokojowych na całym świecie. Jednak najwięcej eksponatów jest z II Wojny – ze wszystkich pól bitewnych, na których przelewana była krew żołnierzy.





Na terenie muzeum można zobaczyć bogatą kolekcję ciężkiego sprzętu wojskowego. Tu muszę przyznać, że warunki dla osób z niepełnosprawnościami poruszających się na wózkach w muzeum i na terenie muzeum były bardzo dobre: podjazdy, winda – wszystko jak należy.

Po zwiedzeniu muzeum wojsk lądowych, udaliśmy się autokarem dalej.

Po kilku minutach jazdy i przyjeździe na miejsce, wysiedliśmy z autokaru i udaliśmy się spacerkiem na punkt widokowy, ale zanim tam doszliśmy, część osób udała się... na lody! Po nieplanowanym przystanku w końcu dotarliśmy do punktu widokowego pod nazwą „Młyny Rothera”. Miejsce to składało się z czterech lub pięciu pięter, na które można było wejść na piechotę lub wjechać windą. A kiedy już wjechaliśmy na ostatnie piętro panorama Bydgoszczy zapierała dech w piersiach. Następnie cała ekipa udała się na obiad do restauracji nad rzeką. A po obiedzie czekało już na nas Muzeum Mydła i Historia Brudu.

Na miejscu wszyscy usiedliśmy przy stole, na którym były przygotowane różne rzeczy do robienia mydła i każdy z nas musiał zrobić swoje. Nie było z tym problemu, bo takie same mydełka robimy także w naszym Warsztacie w pracowni sztuki użytkowej. Po pracy warsztatowej przyszedł czas na zwiedzanie muzealnych eksponatów i ciekawostek: były tam pierwsze mydła do mycia i różne środki do higieny, pierwsze proszki i inne przedmioty do prania i kąpieli i wiele innych podobnych rzeczy.

Dla niektórych z nas to także sentymalna podróż do dzieciństwa, gdy mydełko „Jacek i Agatka” miało zapach a naszyjniki z 10 rolkami papieru toaletowego były oznaką zwycięstwa w długiej kolejce osób wracających do domów.

W tzw. międzyczasie pani przewodnik opowiadała nam jak to było w dawnych czasach, jak dbano o higienę, jakie wtedy były łazienki i toalety. Po zwiedzeniu muzeum udaliśmy się na bydgoski Rynek na dobrą kawę, ciasto i lody. A potem sprawniejsi uczestnicy w dwóch grupach wzięli udział w rejsie po rzece Brda tramwajem wodnym.

To była ostatnia atrakcja naszej wycieczki. Pełni wrażeń z uśmiechem na twarzy udaliśmy się do autokaru, żeby ruszyć w drogę powrotną.

Myślę, że Bydgoszcz jest dobrze dostosowana dla osób z niepełnosprawnościami. No, może z małymi wyjątkami.

Dziękuję panu kierownikowi Tomkowi i terapeutom za pomoc na wycieczce, a szczególnie terapeutce pani Uli!

Zbigniew Strugała
uczestnik WTZ Czeszewo

Zdjęcie, które otwiera serca.

O sile fotografii w terapii i integracji

Fotografia potrafi zatrzymać czas, ale w Warsztatach Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej robi coś jeszcze ważniejszego – otwiera ludzi na siebie nawzajem. IV Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny „Zdjęcie z historią w tle”, organizowany przez WTZ działający w strukturze PSONI Koło w Wolbromiu, ponownie udowodnił, że działania artystyczne są nie tylko formą twórczej ekspresji, lecz także narzędziem terapii, integracji i budowania godności.

Tegoroczne ogłoszenie wyników odbyło się 5 maja – w dniu poświęconym walce z dyskryminacją osób z niepełnosprawnościami oraz godności osób z niepełnosprawnością intelektualną. To symboliczne połączenie pokazało, że konkurs jest czymś więcej niż rywalizacją. To przestrzeń, w której każdy uczestnik – niezależnie od wieku, sprawności czy doświadczenia – może opowiedzieć swoją historię i zostać wysłuchany.

Konkurs miał integrować. Do udziału zaproszono zarówno osoby z niepełnosprawnościami z ośrodków z całej Polski, jak i uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z powiatu olkuskiego. W efekcie powstała wyjątkowa mozaika spojrzeń, wrażliwości i emocji. Nadesłano aż 111 fotografii z 38 placówek – każda przedstawiała miejsce lub obiekt związany z historią lokalną lub narodową. Każda była osobistą interpretacją tematu, a jednocześnie dowodem na to, że sztuka potrafi łączyć ludzi ponad podziałami.

Uroczystość uświetnili przedstawiciele PSONI, dyrektorzy szkół, członkowie jury oraz – co najważniejsze – autorzy prac wraz z opiekunami, nauczycielami i rodzinami. Spotkanie rozpoczął pełen humor występ aktorów z Agencji Artystycznej GALANA, który wprowadził wszystkich w atmosferę radości i otwartości. Następnie ogłoszono wyniki w dwóch kategoriach: ośrodki specjalne oraz szkoły podstawowe.

Wśród laureatów znaleźli się m.in. Sebastian Grabiec z WTZ Kupienin, Roman Vidsanko ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Olkuszu oraz wielu innych młodych i dorosłych twórców, których prace zachwyciły jury swoją wrażliwością, pomysłem i umiejętnością uchwycenia historii w kadrze. Wyróżnienia trafiły do autorów, którzy w swoich zdjęciach pokazali nie tylko miejsca, ale także emocje i osobiste przeżycia.



fot. WTZ w Lgocie Wolbromskiej (3)

Lista placówek, które wzięły udział w konkursie, jest imponująca – od Krakowa, przez Tarnów, Rymanów, aż po Wolin czy Biskupiec. To dowód, że idea konkursu trafia do coraz szerszego grona odbiorców, a fotografia jako narzędzie terapii i integracji ma ogromny potencjał.

Dlaczego takie inicjatywy są ważne? Bo działania artystyczne pozwalają uczestnikom terapii zajęciowej wyrażać siebie w sposób bezpieczny i twórczy. Uczą uważności, wzmacniają poczucie sprawczości, budują pewność siebie. A przede wszystkim – dają radość. Fotografia staje się tu nie tylko techniką, ale językiem, którym można opowiedzieć o świecie i o sobie.

Patronat medialny nad wydarzeniem objęli: Wieści Wolbromskie, Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej WóTeZet, Fundacja FORMY oraz Klub Literacki przy Domu Kultury „Papiernik” w Kluczach. Dzięki ich wsparciu konkurs zyskuje coraz większą widoczność i rangę.

IV edycja „Zdjęcia z historią w tle” to święto wrażliwości, talentu i odwagi. To dowód, że każdy człowiek – niezależnie od ograniczeń – ma swoją historię i prawo, by ją opowiedzieć. A fotografia, jak mało która dziedzina sztuki, potrafi tę historię wydobyć i pokazać światu.

Laureaci w kategorii ośrodki specjalne

I miejsce – Sebastian Grabiec, WTZ Kupienin (op. Faustyna Duda)

II miejsce – Patryk Dąbkowski, WTZ Biskupiec (op. Tomasz Twardowski)

III miejsce – Dominik Latko, ŚDS Babice (op. Małgorzata Kula-Zeman)

Wyróżnienia: Piotr Wideł (OREW Rymanów), Sabina Serwatka (ŚDS Wolbrom), Krzysztof Stafiej (ŚDS Przeworsk)

Laureaci w kategorii szkoły podstawowe

I miejsce – Roman Vidsanko, SP nr 4 w Olkuszu (op. Katarzyna Michalska)

II miejsce – Kacper Lewandowski, ZSP Zarzecze (op. Barbara Skorupka)

III miejsce – Zofia Kulig, SP nr 4 w Olkuszu (op. Katarzyna Michalska)

Wyróżnienia: Olivier Banaś (ZSP Kąpiele Wielkie), Aleksander Konieczniak (SP Klucze), Alicja Żelazna (ZSP Bydlin)

RED na podstawie materiałów organizatorów

Poniżej przedstawiamy treść listu do Komendanta Miejskiego Policji w Poznaniu w sprawie użytkowania e-hulajnów w mieście. Zachęcamy do kopiowania i przesyłania do odpowiednich jednostek policji w waszych miejscach zamieszkania.

Szanowny Panie Komendancie.

Działając w imieniu Komisji Dialogu Obywatelskiego przy Pełnomocnicze Prezydenta Miasta ds. Osób z Niepełnosprawnościami oraz w interesie mieszkańców Poznania, zwracam się z wnioskiem o zwiększenie liczby patroli policyjnych (zarówno pieszych, jak i zmotoryzowanych) dedykowanych kontrolowaniu zachowań kierujących hulajnogami elektrycznymi oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO) na terenie Miasta Poznania. W szczególności wnoszę o objęcie wzmożonym nadzorem obszarów o dużym natężeniu ruchu pieszego, takich jak: rejon Starego Rynku, Jeźyc, Łazarza, Wildy, a także tereny rekreacyjne (np. Wartostrada, park Cytadela).

Jednocześnie zwracam się z pytaniem o liczbę mandatów karnych, jakie w 2025 roku, a także od początku 2026 roku do dnia dzisiejszego zostały wystawione przez funkcjonariuszy KMP w Poznaniu kierującym hulajnogami elektrycznymi oraz rowerami elektrycznymi.

Jako gremium działające na rzecz osób ze szczególnymi potrzebami otrzymujemy coraz więcej sygnałów od osób z różnymi niepełnosprawnościami, a także osób starszych, z ograniczoną mobilnością, itp. o coraz większym problemie związanym z bezpieczeństwem pieszych przemieszczających się na terenie naszego Miasta. Problem niekontrolowanego, szybkiego i często niezgodnego z przepisami poruszania się użytkowników e-hulajnów po poznańskich chodnikach przybrał w ostatnich miesiącach niepokojące rozmiary. Codziennie stała się jazda z nadmierną prędkością, wymuszanie pierwszeństwa na pieszych, jazda w dwie osoby na jednym pojeździe oraz poruszanie się użytkowników pod wpływem alkoholu, zwłaszcza w godzinach wieczornych i nocnych.

Sytuacja ta w sposób bezpośredni uderza w bezpieczeństwo mieszkańców Poznania, ze szczególnym uwzględnieniem grup najbardziej wrażliwych. Poznań jest domem dla wielu osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami (w tym osób niewidomych, słabowidzących oraz o ograniczonej mobilności). Dla osoby poruszającej się za pomocą wózka, balkonika, o kulach czy z białą laską, pędząca po chodniku e-hulajnoga stanowi śmiertelne zagrożenie. Strach przed potrąceniem realnie ogranicza ich aktywność społeczną i prowadzi do wykluczenia z przestrzeni publicznej, która z założenia powinna być dostępna i bezpieczna dla każdej osoby. Chodniki muszą odzyskać swoją pierwotną funkcję – bezpiecznego azylu dla pieszych, zwłaszcza tych najbardziej bezbronnych.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa o ruchu drogowym, chodnik jest przestrzenią bezwzględnie podporządkowaną pieszym. Niestety, brak widocznych i regularnych kontroli ze strony Policji buduje wśród użytkowników pojazdów elektrycznych poczucie całkowitej bezkarności.

W związku z powyższym członkowie Komisji na posiedzeniu w dniu 12 czerwca 2026 roku upoważnili mnie do zwrócenia się do Pana z żądaniem podjęcia natychmiastowych działań zwiększających bezpieczeństwo pieszych na terenie Poznania.

Z góry dziękuję za pozytywne rozpatrzenie naszej prośby i podjęcie działań na rzecz poprawy bezpieczeństwa wszystkich pieszych w naszym mieście.





Wybrane prace laureatek i laureatów IV Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego „Zdjęcie z historią w tle”

fot. WTZ w Lgocie Wolbromskiej (7)