

jesień /zima

2024

2/2024 (19)

w numerze:

co nam przynosi ustawa o  
dostępności; creep camp po  
polsku; piękny świat ciszy; Egipt  
dostępny; aktywność studencka  
drogą do sukcesu; grupa daje  
wsparcie; rozwijaj emocjonalną  
inteligencję; stypendia na PŁ



B&N

# aion

Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami



ISSN 2450-730X

Na zdjęciu:

**"Po co mi stopy, skoro mam skrzydła"**

Czytaj str. 21

# SPIS TREŚCI

- 1 Co nam przynosi ustawa o dostępności towarów i usług / 3**  
Jacek Zadrozny
- 2 Creep camp po polsku - wolność na wakacjach / 6**  
Zbigniew Głęb
- 3 Piękny świat ciszy / 11**  
Katarzyna Szymura
- 4 Egipt dostępny / 16**  
Magdalena Wojciechowska
- 5 Aktywność studencka drogą do sukcesu / 18**  
Dominika Hoft
- 6 Todo va sobre ruedas czyli kołem się toczy / 21**  
Manuel Escourido-Calvo
- 7 Inteligencja emocjonalna kluczem do inkluzywnej uczelni / 23**  
Małgorzata Jarczyńska
- 8 Grupa daje wsparcie / 26**  
Viktorii Paskarenko
- 9 VIRLAB - wirtualne laboratorium dydaktyczne / 30**  
Aleksander Olczyk
- 10 VIRTUOL - model do samodzielnego tworzenia stanowisk laboratoryjnych / 32**  
Aleksander Olczyk
- 11 O swoich studiach rozmawiają / 34**  
Julita Kuczkowska, Adrian Peliszko
- 12 Poczuć las / 37**  
Małgorzata Świt
- 13 Wsparcie materialne dla studentów Politechniki Łódzkiej / 43**  
Alicja Czyżniak



Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami

**Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.**

#### WYDAWCA

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

#### ADRES REDAKCJI

Politechnika Łódzka  
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
90-543 Łódź  
ul. Zeromskiego 116 (budynek A30)

#### ZESPÓŁ REDAKCJI

redaktor naczelna  
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz  
redaktor  
Małgorzata Świt  
sekretarz redakcji  
Alicja Czyżniak  
korekta redakcyjna  
Julita Kuczkowska, Piotr Zajac

#### WSPÓŁPRACA

M. Escourido-Calvo, Z. Głęb, D. Hoft,  
M. Jarczyńska, J. Kuczkowska,  
A. Olczyk, V. Paskarenko, A. Peliszko,  
K. Szymura, M. Wojciechowska,  
J. Zadrozny

#### REDAKCJA TECHNICZNA SKŁAD I ŁAMANIE

Małgorzata Świt

#### PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

#### Zdjęcie na okładce

Dr Manuel Escourido-Calvo  
Z archiwum autora artykułu  
ze str. 21

# Co nam przynosi ustawa o dostępności produktów i usług?



## Jacek Zadrozny

Ekspert do spraw dostępności, autor wielu publikacji poświęconych dostępności cyfrowej i wykluczeniu osób z niepełnosprawnościami. Był członkiem Rady Dostępności, Rady do spraw Cyfryzacji, Komitetu Monitorującego Program Operacyjny Polska Cyfrowa, a od maja 2023 – grupy roboczej „Sztuczna inteligencja w dostępności”. Obecnie pracuje w Fundacji Wspierania Zrównoważonego Rozwoju, a wcześniej w Ministerstwie Cyfryzacji, Polskim Związku Głuchych i wielu innych.



W polskich przepisach pojawiła się kolejna ustawa dotycząca dostępności: Ustawa z dnia 26 kwietnia 2024 r. o zapewnianiu spełniania wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze. Jest jednak zupełnie inna niż dotychczasowe. Warto zatem przyjrzeć się jej bliżej.

### Skąd się wzięła ta ustawa?

Polska ustawa jest transpozycją unijnej dyrektywy o dostępności produktów i usług, potocznie nazywanej European Accessibility Act. Oznacza to, że dyrektywa opisuje brzegowe warunki dla przepisów krajowych, a Polska miała za zadanie przygotować projekt ustawy i ją przegłosować. Trwało to bardzo długo i spóźniliśmy się z tym procesem o wiele miesięcy. Ważne jest jednak to, że te przepisy się pojawiły i w czerwcu 2025 roku duża część z nich wejdzie w życie.

Ustawa ma zupełnie inną naturę niż ustawa o dostępności cyfrowej i ustawa o zapewnianiu dostępności. Dotyczy bowiem przedsiębiorców, a nie podmiotów publicznych. A to rodzi różnego rodzaju konsekwencje.

### Zakres podmiotowy ustawy

Ustawa dotyczy przedsiębiorców, ale nie wszystkich. Można wręcz powiedzieć, że dotyczy

niewielkiej ich części. Spod obowiązków ustawy wyłączeni są całkowicie mikroprzedsiębiorcy. Pozostali podlegają ustawie, o ile sprzedają produkty lub usługi, o których nieco dalej.


Jednak warto zauważyć, że ustawą są objęci nie tylko producenci, ale także importerzy i dystrybutorzy. Jeżeli zatem przedsiębiorca sprowadza do Polski sprzęt z Chin lub z USA, to bierze na siebie obowiązki wynikające z ustawy. Jeżeli produkty nie spełniają wymagań dostępności, to mogą być zatrzymane przez służby celne, a w kraju ich dystrybucja może być zawieszona.

### Zakres przedmiotowy ustawy

Główne obszary, które obejmuje ustawa, to:

- ☰ Produkty
  - Komputery i systemy operacyjne.
  - Terminale samoobsługowe, takie jak bankomaty, biletomaty, automaty do sprzedaży biletów i inne urządzenia samoobsługowe.



- Sprzęt telekomunikacyjny, taki jak telefony komórkowe, smartfony, tablety.
  - Telewizory i sprzęt do odbioru usług audiowizualnych.
  - Czytniki książek elektronicznych.
-  Usługi
- Usługi telekomunikacyjne, w tym telefonia stacjonarna i komórkowa, usługi internetowe. Tu trzeba wspomnieć, że akurat ten sektor już od dawna musi zapewniać dostępność i to w zakresie szerszym, niż w tej ustawie.
  - Usługi bankowe, w tym bankomaty i bankowość internetowa. Dotyczy to jednak tylko usług kierowanych do osób fizycznych, co wynika z prawa konsumenckiego. Jeżeli jednak klient jest przedsiębiorcą i korzysta z usług do celów firmowych, to nie może takich usług reklamować.
  - Usługi transportowe, takie jak transport publiczny, w tym kolejowy, autobusowy, tramwajowy i lotniczy. Tu z kolei obowiązki są ograniczone tylko do biletów i informacji o podróży w postaci elektronicznej.
  - Usługi audiowizualne, w tym programy telewizyjne i usługi VOD (video on demand).
  - Usługi e-commerce, w tym sklepy internetowe i platformy handlowe. W tym przypadku nie do

końca wiadomo, jaką część usługi sprzedaży online obejmuje ustawa i prawnicy obecnie głowią się nad rozstrzygnięciem wątpliwości.

### **Obowiązki przedsiębiorców**

Przedsiębiorcy muszą się przyjrzeć swoim produktom i usługom pod kątem dostępności i przygotować oświadczenia o zgodności. Na razie nie wiadomo, jak będą wyglądać takie oświadczenia, ale muszą być one dostępne i prawdziwe.

Zgodność produktów i usług powinna być sprawdzana i potwierdzana z wykorzystaniem normy EN 301549. Jest to europejska norma zharmonizowana, zatem obowiązuje w całej Unii Europejskiej. Norma nie tylko opisuje to, jak rozumieć dostępność cyfrową różnych produktów i usług, ale także dostarcza procedury testowania, dzięki której można stwierdzić zgodność z tą normą.

### **Uprawnienia konsumentów**

Chyba największą różnicą, jaką znajdziemy w tej ustawie w stosunku do wcześniejszych, jest fakt oparcia jej o prawo konsumenckie. Oznacza to między innymi, że klient może żądać zapewnienia dostępności, obniżenia ceny lub zwrotu pieniędzy

na podstawie braku dostępności produktu lub usługi. Ma to się dzieć w procedurze reklamacyjnej, tak jakby produkt był niesprawny.

Produkt i usługa muszą dostarczać rozwiązań pozwalających na korzystanie z nich bez wzroku, z osłabionym wzrokiem, bez słuchu, z osłabionym słuchem oraz w innych modalnościach. To wszystko ma być realizowane z zachowaniem prywatności klienta.

### **Nadzór rynku**

Ustawa powołuje kilka organów nadzoru rynku do różnych kategorii produktów i usług. Na przykład za usługi bankowe ma odpowiadać Rzecznik Finansowy, a za transport kolejowy - Urząd Transportu Kolejowego. Nad tym wszystkim znajduje się Państwowy Fundusz Rehabilitacji

Osób Niepełnosprawnych, którego zadaniem jest koordynowanie działań wszystkich organów nadzoru rynku.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że większość organów nie ma doświadczenia w nadzorowaniu rynku. Najbardziej doświadczonym jest Urząd Komunikacji Elektronicznej, który nadzoruje rynek telekomunikacyjny. Dlatego właśnie PFRON i UKE planują obecnie projekt, w którym wszystkie organy nadzoru rynku będą się uczyć swoich nowych zadań i obowiązków.

Ustawa o dostępności produktów i usług rodzi nadzieję, że klienci z niepełnosprawnościami będą wreszcie wiedzieć, które produkty i usługi są dostępne, a nie kupować w ciemno. Jednak to może się wydarzyć tylko wtedy, gdy ustawa będzie działać, a nie będzie tylko kolejnym aktem prawnym.



# Creep Camp po polsku – wolność na wakacjach



# 2

## Zbigniew Głęb

Adiunkt w Katedrze Socjologii Stosowanej i Pracy Socjalnej Uniwersytetu Łódzkiego. Zajmuje się m.in. socjologicznymi aspektami polityki społecznej wobec osób z niepełnosprawnościami. Działa w organizacjach pozarządowych wspierających osoby z niepełnosprawnościami, m.in. w Stowarzyszeniu Projektowo-Badawczym „Instytut Działań Społecznych”.

Kiedy pierwszy raz zobaczyłem film "Creep Camp", pomyślałem: "To o nas". Rewolucja wolności – jakkolwiek by to górnolotnie nie brzmiało – może objawiać się zarówno w dyskusji nad prawami człowieka jak i poprzez organizację dyskoteki dla znajomych. A wszystko w kurzu sosnowego lasu, bez specjalnych dostosowań, ale za to z pomysłem na asystencję osobistą.

### Creep Camp – czyli hippisi w akcji

Być może odniesienie do Creep Camp jest nieco na wyrost i uzurpuje sobie prawo do nobilitacji własnych działań, ale pewne analogie się nasuwają. Zatem od początku. Oryginalny Creep Camp to letni obóz odbywający się w latach siedemdziesiątych XX wieku w USA. Brały w nim udział osoby z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności – te ostatnie w roli wolontariuszy-asystentów. Całość osadzona była w ówczesnym klimacie hippisowskim – swoboda, tolerancja, używki, kurz, brak przymusu. Ot, zwykły wyjazd znajomych. Jednak w tle toczą się rozmowy – o życiu z niepełnosprawnością, o szansach,

o marzeniach, o potrzebach, o frustracjach. Z czasem z tych obozów wychodzą działacze – ukształtowani zapewne nie tylko przez nie, ale wiele im zawdzięczający. Niektórzy stali się motorami rewolucji, która w 1990 roku doprowadziła do uchwalenia American Disability Act – kamienia milowego w walce o prawa osób z niepełnosprawnościami.

### Polska wersja – początki

W drugiej połowie lat osiemdziesiątych XX wieku klerycy Wyższego Seminarium Duchownego w Łodzi zaczęli organizować wyjazdy dla dzieci z niepełnosprawnościami. Sami zbierali pieniądze,

załatwiali miejsce wyjazdu, organizowali kuchnię, poszukiwali wolontariuszy. Ci ostatni rekrutowali się często z braci studenckiej różnych uczelni – nie tylko łódzkich. Idea była prosta: wyjazd kolonijny dla dzieci, ale taki prawdziwy. Prawdziwy, czyli bez rodziców. Za to ze spaniem we wspólnych salach, konkursami, grami terenowymi, wycieczkami, włączeniem się po lesie i po prostu kontaktami z innymi dziećmi. Pomysł brzmi banalnie, jednak z perspektywy rodziców i ich dzieci taki nie był. Wysłanie dziecka z niepełnosprawnością na kolonie graniczyło wówczas z cudem, a i obecnie nie jest łatwe.

Na wyjazdy, trwające 2 tygodnie (a czasem i dłużej), zabierane były dzieci poruszające się na wózkach, z mózgowym porażeniem dziecięcym, z niepełnosprawnością intelektualną, problemami psychicznymi. Grupa była zatem zróżnicowana, a „sklejenie” jej w jedną całość zależało od zaangażowania i fantazji kadry. Siermiężne warunki lat osiemdziesiątych i wcale niełatwe lat dziewięćdziesiątych nadrabiano kreatywnością, poczuciem humoru, operatywnością w „załatwianiu” rzeczy, znajomościami, siłą własnych mięśni. O dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami, asystencji osobistej czy wsparciu wytchnieniowym rodziców nikt wtedy nie słyszał.

## Skutki długiego trwania – czyli o przyczynach ewolucji myśli

Choć przez „kolonie” – jak nazywano te wyjazdy – przewijało się mnóstwo ludzi, a od ich początków minęło ponad 35 lat, to jednak ich duch w pewien sposób przetrwał, a kilka osób pamięta jeszcze „tamte” czasy. Wobec zachodzących zmian ów duch również ewoluował. Wynikało to zarówno ze zmian składu grupy, zmian społecznych w postrzeganiu niepełnosprawności jak i z prostego faktu, że koloniści-dzieci (przyjeżdżający często nawet kilkanaście lat z rzędu) zmienili się w kolonistów-dorosłych, a „dziecięca” formuła przestała przystawać do rzeczywistości.

Ewolucja grupy i jej rozrost sprawiły też, że z czasem wyłoniło się z niej kilka innych grup – prowadzonych przez NGO. Było to wynikiem zarówno technicznej strony przedsięwzięcia (organizacja kolonii czy obozu na 170 osób jest naprawdę trudna) jak i pewnych różnic światopoglądowych w podejściu do niepełnosprawności. I właśnie te drugie są tutaj kluczowe.

Relacja opiekun (czy wychowawca kolonijny) – dziecko była relacją naturalną. Opieka nad dzieckiem – kontrola nad jego zachowaniami, troska o higienę, posiłki, podejmowanie decyzji dobrych dla dziecka



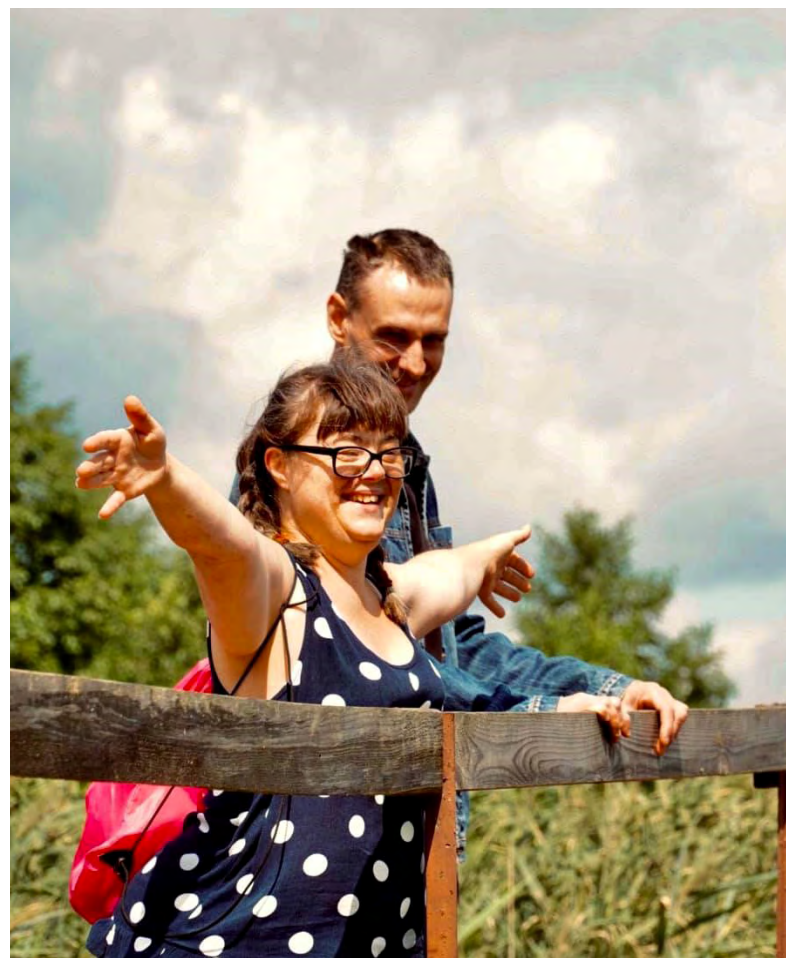


zabieg okazał się strzałem w dziesiątkę. Uczestnicy (już nie podopieczni – choć i tej nomenklatury trudno się pozbyć w pełni) z niepełnosprawnościami stwierdzili, że to dla nich ważne. Że teraz czują się bardziej równi. Że teraz też czują się w pewien sposób współorganizatorami. Bo mogą się wypowiedzieć, zgłosić własne pomysły na aktywności i je realizować.

Podział na „my – kadra” i „oni – podopieczni” zaczął się zacierać. Ci pierwsi stawali się bardziej asystentami, a niekiedy i kumplami. Ci drudzy zaczęli dostrzegać, że – pomimo traktowania ich na co dzień (w domu czy w szkole) jako niepełnosprawnych podopiecznych – tutaj coś mogą. Nawet jeśli to tylko zorganizowanie wieczoru z karaoke – samodzielne (choć przy wsparciu asystenta) wybranie repertuaru, przygotowanie sali, podłączenie sprzętu, ogłoszenie o imprezie i jej przeprowadzenie.

### **Moda na aktywizację**

„Ale karaoke jest takie infantylne” – powiedział ktoś. Wątpliwości, co dorośli niepełnosprawni powinni robić na obozie przybierały na sile. Czulo się, że pewnych rzeczy nie wypada już robić (choć ludzie nadal się przy nich bawili – jednak trzeba zauważyć, że nie wszyscy). Co w takim razie w zamian? Aktywizacja!



i jego bezpieczeństwa – nie wzbudzały wątpliwości. Nie wzbudzał też wątpliwości dystans między kadra (opiekunami), a kolonistami czyli podopiecznymi. Czysta nocna czy zebrania dla opiekunów były czymś normalnym.

Jednak wejście kolonistów w dorosłość sprawiło, że z czasem „opieka” stała się pewnym anachronizmem, a nawet ciężarem. Jednocześnie zmiany społeczne, z ratyfikacją przez Polskę w 2012 roku Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych (KPON) na czele, spowodowały ferment umysłowy w szeregach tych grup, które wyłoniły się z grupy głównej, i skupiły się na wsparciu dorosłych.

W trakcie wyjazdów toczyły się zażarte dyskusje. Kim jest opiekun? A może lepiej, żeby to był asystent (dlaczego nie adiunkt – pytali złośliwi)? Czy zmiana nazwy spowoduje zmianę postaw? A może odwrotnie – chcemy coś zmienić bo zmieniają się nasze postawy? I co właściwie powinniśmy robić w czasie kolonii? Czy „randka w ciemno” i „podchody” licują z powagą dorosłości? Gdzie kończy się dobra zabawa, a zaczyna infantylizacja? I czy to na pewno jeszcze kolonie (wszak te raczej kojarzą się z dziećmi)?

### **Kluczowa zmiana czyli o rzeczy najprostszej do zrobienia**

Kiedy z grupy „dziecięcej” wyłoniła się grupa „dorosła”, prowadzona przez Instytut Działań Społecznych, jedną z pierwszych decyzji było wprowadzenie wspólnych zebrań organizacyjnych dla wszystkich obozowiczów (już nie kolonistów – choć i ta nazwa przetrwała w lokalnym żargonie). Prosty





Zdjęcia z archiwum autora

Warsztaty z praw osób z niepełnosprawnościami, z zarządzania budżetem, poszukiwania pracy, gotowania, szycia i wszystkiego co pożyteczne. Nowa formuła wydawała się świetna. Idziemy z duchem czasu. Unia daje na aktywizację. Wszyscy musimy być aktywni. Na aktywnych niepełnosprawnych zbiera się kasę równie dobrze jak na niepełnosprawne dzieci.

Żeby oddać sprawiedliwość dzieciom: formuła nie była zła. Mnóstwo dobrej zabawy, fajni ludzie, możliwość poznania nowych rzeczy czy nabycia umiejętności, możliwość dzielenia się wiedzą – to wszystko było dla „kolonistów” (teraz rozumianych jako osoby z niepełnosprawnościami i ich asystenci) po prostu fajne.

Jednak z czasem przychodzi zmęczenie i pewien niepokój. Niepokój, który wyjaśnia jedna z naszych koleżanek (co w tym przypadku ważne: z niepełnosprawnością): „bo my niepełnosprawni mamy już dość tego ciągłego aktywizowania. Wakacje są po to, żeby odpocząć”.

### **Rewolucja wolności czyli jaki z tego wszystkiego morał?**

Jest rok 2024. 11 sierpnia skończył się kolejny obóz. Jak teraz wygląda rewolucja wolności (albo raczej: ewolucja ku wolności)? Warto wspomnieć o trzech kwestiach.

Po pierwsze – te wyjazdy to dla wielu obozowiczów z niepełnosprawnościami jedyna możliwość

w roku, żeby pobyć trochę bez rodziców (co tym drugim również daje pewne możliwości wynikające z idei wsparcia wytchnieniowego). Choć znaczna niepełnosprawność nie pozwala niekiedy uczestnikom prowadzić niezależnego życia w rozumieniu potocznym to mogą je tutaj prowadzić w rozumieniu KPON. Oznacza to możliwość decydowania i wykonywania działań (nawet jeśli prostych) przy wsparciu asystenta, który jest zarządzany przez użytkownika. I ten aspekt bywa podkreślany: to, że mogą coś wykonać samodzielnie (czyli bez rodziców), choć przy wsparciu, to właśnie jest niezależne życie.

Po drugie – wolność od bycia aktywizowanym. Od kilku lat obóz nie ma planu. Przyjeżdżamy i... nic się nie dzieje (oprócz posiłków, które wyznaczają rytm dnia). Chcesz poleżeć – proszę bardzo. Chcesz iść do lasu – nie ma sprawy. Chcesz dołączyć do grupki, która bawi się w karaoke – twój wybór. Jeśli dogadasz się ze swoim asystentem, to możesz iść spać późno w nocy albo wstać na wschód słońca. Nie aktywizujemy. W każdym razie nie w potocznym tego słowa znaczeniu.

Po trzecie – asystenci. Tak ich nazywamy, choć w praktyce „klasycznymi” (jeśli można użyć tego określenia w kraju, w którym systemowej asystencji osobistej nie ma) nie są. Wykonują czynności, które znajdziemy chociażby w Standardzie asystencji osobistej, czasami przejmują działania związane



z relacjami nieformalnymi. Jak ktoś kiedyś stwierdził: jeśli w trakcie obozu przestajesz rozróżniać kto jest kim, to znaczy, że jest dobrze.

### **Rewolucja się rozszerza**

Obóz to nie tylko obóz. W czasie kilkudziesięciu lat trwania tego dziwnego (może nie jest to najwłaściwsze określenie, ale w jakiś sposób trafne) zjawiska zawiązało się wiele przyjaźni, a z grupy tej wyszło wielu aktywistów i aktywistek. Niektórzy zostali specjalistami pracującymi z i dla osób z niepełnosprawnościami. Nazwiska innych pojawiają się do czasu do czasu w mediach (nawet tych ogólnopolskich) przy okazji walki o prawa osób z niepełnosprawnościami.

A obóz? Póki będą chęci i ludzie, będzie trwał – dokładając małą cegielkę do ogólnoswiatowej rewolucji niepełnosprawnościowej.

I jeszcze jedno: okazuje się, że na rewolucję łatwiej zdobyć pieniądze niż ludzi. Gdyby zatem ktoś chciał spróbować specyficznego „asystenckiego” życia i wspólnego nic-nie-robienia (uwaga: czasem jest męczące), to zapraszamy.

Zobacz również:

Facebook: @Akcja Specjalna

ze wspomaganym podejmowaniem decyzji, a czasami pełnią funkcje czysto opiekuńcze (dla osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną). Od tych „klasycznych” różnią się jednak tym, że są całą dobę (oczywiście jest to możliwe tylko w warunkach krótkiego wyjazdu), a także tym że przyjeżdżają na obóz również po to, żeby się dobrze bawić. Stąd sytuacje, takie jak kwestia godziny chodzenia spać czy nawet wyboru aktywności, bywają negocjowalne między stronami, bo asystent również ma prawa człowieka (np. do tego żeby się wyspać). Modelowa relacja pracownik (asystent) – pracodawca (użytkownik asystencji) miesza się tutaj zatem



# Piękny świat ciszy

# 3



## Katarzyna Szymura

Lektorka Polskiego Języka Migowego; surdopedagożka; prowadzi własną szkołę języka migowego. Mieszka w Ustroniu i jest szczęśliwą posiadaczką 15-letniego kota Filka. Jej hobby to podróżowanie, wędrowanie po górach, wspinaczka via ferrata, SUPowanie, jazda na rowerze, rolkach i nartach.

### Moja historia

Mam na imię Kasia. Moje życie zaczęło się jak u większości dzieci – przyszłam na świat jako słysząca. Jednak to, co miało być zwykłym dzieciństwem, nagle zmieniło się w dramatyczną walkę o życie. Kiedy miałam półtora roku, zachorowałam, a błędna diagnoza lekarzy sprawiła, że trafiłam do szpitala w zaawansowanym stadium ropnego zapalenia opon mózgowych. Przez chwilę byłam bliska śmierci, ale po około dwóch tygodniach odzyskałam przytomność. Kiedy otworzyłam oczy, świat, który znałam, przestał istnieć. Nie byłam już tą „słyszącą Kasia”.

Początkowo nie rozpoznawałam nawet moich rodziców – Mama i Tata byli dla mnie obcymi ludźmi. Przez długi czas broniłam się przed nimi, odpychałam ich, nie chcąc wrócić do domu. W szpitalu, ze względu na rygorystyczne przepisy, byłam izolowana od najbliższych. Przypuszczam, że ciężkie stadium choroby i izolacja od rodziców spowodowały u mnie amnezję. Słowa, które znałam przed chorobą, odeszły w niepamięć. Straciłam również umiejętność chodzenia. Mój mózg w pewien sposób się „zresetował” i musiałam uczyć się wszystkiego od nowa, jakbym na nowo się narodziła. Od tamtej pory żyję w pięknym świecie ciszy.

Zanim zachorowałam, jako roczne dziecko znałam kilka słów, zaczęłam chodzić w 11. miesiącu

życia, śpiewałam i tańczyłam. Miałam nawet słuch muzyczny. Po chorobie straciłam słuch całkowicie, choć pozostały mi niewielkie resztki słuchowe. Często spotykam się z reakcjami ludzi, którzy mówią do mnie „oj, szkoda” albo „przykro mi”. W takich chwilach czuję się zmieszana. Jak może być szkoda, skoro ja nie pamiętam okresu, kiedy słyszałam? Straciłam słuch mając półtora roku, więc mam wrażenie, że zawsze byłam głucha. Jeśli czegoś nie pamiętasz, to nie odczuwasz straty. To tak, jakby ktoś tęsknił za czymś, czego nigdy nie miał.

Po chorobie, gdy miałam dwa lata, zaaparatowano mnie, choć nie reagowałam na dźwięki. Mimo to nosiłam aparat, a dopiero po kilku miesiącach, podczas rodzinnej przejażdżki kolejką linową, nastąpił przełomowy moment. Tata przypadkiem zagwizdał z odległości trzech, czterech metrów. Zaczęłam szukać źródła dźwięku, nie mając pojęcia, co to było. Gdy tata ponownie zagwizdał, znów zareagowałam. To był początek długiej drogi, która mnie czekała.

W tamtych czasach (lata 80-90 poprzedniego wieku) język migowy był marginalizowany, uważany za prymitywny, a dzieciom głuchym nakazywano naukę mówienia, aby stały się jak najbardziej „słyszącymi”. Jako dziecko starałam się spełniać oczekiwania dorosłych i uczyłam się mówić. Była to długa i trudna droga, pełna frustracji, szczególnie gdy uświadomiłam



świata Głuchych, niskie poczucie własnej wartości... Jako 17-latką podjęłam decyzję o powrocie do świata Głuchych. W tym świecie czułam się rozumiana, a jednocześnie rozumiałam ten świat. Zaczęłam migać i przyswajałam język migowy jak gąbka, ucząc się go od samych Głuchych. Dzięki temu językowi zaczęłam otwierać się na nowo, zarówno na świat Głuchych, jak i słyszących. Przestałam wstydzić się mojej wymowy, a nawet zaczęły mnie bawić sytuacje, kiedy ludzie brali mnie za cudzoziemkę i mówili do mnie po angielsku.

Noszenie aparatu słuchowego również stało się dla mnie kwestią do rozważenia. Chociaż nie zapewnia on pełnego zrozumienia mowy, pomaga w codziennym funkcjonowaniu – zmniejsza zmęczenie wzroku, ułatwia kontrolę nad głosem i dźwiękami z otoczenia. Dla mnie aparat jest narzędziem, które daje większą pewność siebie w świecie słyszących. Chociaż jego znaczenie jest bardzo indywidualne. Dla jednych jest niezbędny, dla innych niekonieczny.

sobie, że nigdy nie będę mówić jak osoby słyszące. Moje zmagania z artykulacją i intonacją trwały ciągle, ale w wieku 13 lat postanowiłam zaprotestować i przestałam uczęszczać na zajęcia logopedyczne. Zbuntowałam się przeciwko systemowi, który zmuszał mnie do dostosowania się do świata słyszących, zamiast akceptować mnie taką, jaką jestem. Zaczęłam dostrzegać różnice między mną a słyszącymi. Pomimo powtarzających się ćwiczeń, polegających na ustawianiu języka i ust, a także na kontroli oddychania, wiedziałam, że nigdy nie będę mówić jak osoby słyszące.

Jako nastolatka bałam się odzywać do osób słyszących, wstydziłam się swej mowy i specyficznej barwy głosu. Kiedy próbowałam rozmawiać, za każdym razem widziałam dziwne spojrzenia. Rozumiem, że moi rozmówcy po prostu mogli nie tego się spodziewać, w końcu głuchota na pierwszy rzut oka nie jest widoczna. Bardzo się przejmowałam tym, co ludzie o mnie myśleli, jak zachowywali się wobec mnie, co doprowadziło do tego, że coraz bardziej oddalałam się od słyszących. Czułam się winna, czułam, że wszystko psuję. Jestem w stanie zrozumieć, dlaczego często osoby Głuche nie potrafią wyjść do ludzi słyszących, zakomunikować swoje potrzeby w pracy, w szkole, w urzędzie, banku itp. Myślę, że czynników jest wiele, np. nadopiekuńczość rodzicielska, izolowanie od świata zewnętrznego, wpajanie, że głuchota to choroba, którą trzeba leczyć i zwalczać, nieefektywna rehabilitacja mowy, wmawianie, że migowy jest be, niedopuszczanie do





### **Teraźniejszość**

Podkreślam, że najważniejsze jest posiadanie języka, w którym można się porozumiewać – nieważne, czy to język migowy, mówiony czy pisany. Przez wiele lat uczyłam się mówić nie dla siebie, ale dla słyszących. To język migowy pomógł mi odzyskać pewność siebie, a tym samym poprawić mowę, tak aby była zrozumiała dla obcych ludzi. Dzięki niemu przestałam się wstydzić swojej niedoskonałej artykulacji, zaakceptowałam swoje ograniczenia i rozumiałam, że nigdy nie dorównam mową osobom słyszącym – ale też nie muszę.

Słyszenie, według definicji, to odbieranie wrażeń dźwiękowych, czyli bodźców docierających do ucha. Natomiast rozumienie to umiejętność rozpoznawania i różnicowania komunikatów dźwiękowych. Często spotykam się z pytaniem: „Słyszysz, co on mówi?”. Zwykle odpowiadam: „Słyszę, ale nie rozumiem”. Oznacza to, że dźwięki docierają do mojego ucha, ale mam trudności z identyfikacją słów w zdaniu. Większość spółgłosek jest dla mnie niesłyszalna, nawet najlepszy aparat słuchowy nie pomaga w ich rozpoznaniu. Słyszę głównie samogłoski, dlatego muszę patrzeć na usta rozmówcy, aby „zobaczyć” spółgłoski i połączyć je z samogłoskami.

Dla wielu ludzi dźwięk jest fundamentalnym elementem codzienności. Dzięki słuchowi ludzie komunikują się za pomocą głosu, rozpoznają źródła dźwięków, cieszą się muzyką. Jednak dla mnie, jako osoby Głuchej, dźwięk jest czymś bardziej abstrakcyjnym. Choć czasem słyszę coś w aparacie, często trudno mi rozpoznać źródło dźwięku. Zdarza się, że myślę, iż słyszę stukot młotka, a okazuje się, że to dzieci hałasują na dworze. Komunikacja słowna opiera się dla mnie głównie na odczytywaniu mowy

z ust. Choć aparat słuchowy częściowo mi w tym pomaga, nadal muszę polegać na kontekście sytuacji i domyśle. Ważna jest również mimika i ekspresja ciała. Choć czasem subtelna, pomaga mi ona zrozumieć komunikację.

Jednakże różni ludzie utrudniają mi odczytywanie mowy z ust na różne sposoby – zasłaniając usta rękami, nadmiernie poruszając się, czy mówiąc zbyt szybko. Nawet głośność mowy może być dla mnie uciążliwa, powodując dyskomfort w uchu.

Chciałabym podkreślić, że to tylko moje osobiste obserwacje na temat dźwięków. Każda osoba Głucha lub niedosłyszająca może inaczej postrzegać dźwięki, w zależności od swoich doświadczeń i możliwości słuchowych. Jedni mogą pragnąć usłyszeć jak najwięcej i korzystać z aparatu słuchowego lub implantu, inni zaś mogą preferować ciszę. Osobiście znajduję się gdzieś pośrodku – wśród osób słyszących potrzebuję aparatu do kontroli otoczenia, podczas gdy wśród osób Głuchych lub w domu potrafię cieszyć się ciszą przez długie dni.

Nie każdy Głuchy marzy by słyszeć. Choć skłamałabym mówiąc, że nie miałam takich marzeń. Nie w sensie, że marzyłam aby usłyszeć śpiew ptaków czy muzykę, ale żeby móc komunikować się ze słyszącymi, rozumieć ich mowę. Marzyłam, ale krótko. Szybko otrząsnęłam się i wróciłam na ziemię. Miałam chwilowy kryzys tożsamościowy. To stało się w momencie, kiedy rozpoczęłam edukację w masowej szkole średniej (wcześniej chodziłam do szkoły dla niesłyszających). Nie potrafiłam być wśród słyszących, nie potrafiłam zrozumieć ich mowy i oni mnie też nie rozumieli (choć miałam kilka „ulubionych” osób w klasie, z którymi potrafiłam się komunikować). W ogóle nie pasowałam do ich świata. Wyobraźcie

sobie sytuację - 8 lat szkoły podstawowej z polskimi rówieśnikami, z którymi macie wiele wspólnego, między innymi wspólny język, podobne problemy życiowe, podobny styl życia, podobną mentalność itp., nagle zmieniasz szkołę, powiedzmy na szkołę japońską, gdzie zderzasz się z kompletnie inną rzeczywistością, z innym językiem, inną kulturą czy inną mentalnością. W świecie słyszących tak się właśnie czułam, niby urodziłam się w Polsce, ale czułam się jak w obcym kraju. Instynktownie zawsze szukałam kontaktu z Głuchymi, bo zawsze czułam się częścią świata Głuchych. Po raz pierwszy poznałam środowisko Głuchych mając 5 latek. Potem moja edukacja wyglądała następująco: 1-2 klasa - szkoła masowa, 3-8 klasa - szkoła specjalna dla dzieci słabosłyszących, liceum - szkoła masowa. Ale zawsze świat Głuchych, aż po dzień dzisiejszy, jest całym moim życiem. Świat słyszących funkcjonował i funkcjonuje obok mnie, bo rodzina słysząca, bo praca, bo świat w większości składa się ze słyszących.

### **Własna szkoła PJM**

O porzuceniu stałej pracy i stworzeniu firmy myślałam już dużo wcześniej. Od myślenia do czynu upłynęło szmat czasu. Wiele rzeczy przed dokonaniem takiego czynu mnie powstrzymywały - nie czułam się psychicznie przygotowana, aby skoczyć na głęboką wodę. Bałam się zaburzyć tę dotychczasową stabilność i bezpieczeństwo, a przede wszystkim obawiałam się strachu przed porażką i nieznanym. Bałam się, że porażka mnie psychicznie zgniecie.

W momencie wypowiedzenia pracy nie miałam żadnej gwarancji, że uda mi się zrealizować swój cel. Właściwie nigdy nie było idealnego momentu na wyznaczenie magicznej daty zarejestrowania działalności gospodarczej w Urzędzie Miasta. Miałam 32 lata i pewnego dnia rano obudziłam się i powiedziałam sobie: „Koniec ze zwlekaniem! Zmieniam życie. Zaczynam nowy rozdział życia!” I poszłam na całość. Przyczyną tej całej blokady była



moja głuchota, wmawianie, że Głuchy nie da rady, że nie może, bo jest Głuchy, że nie uda mu się, bo nie słyszy. Decyzję o zmianie podjęłam w najgorszym momencie mojego życia. A właściwie to okazało się, że ten najgorszy moment był momentem najlepszym. Jakaś niewidzialna siła mnie pchała do tego i powtarzała do ucha „Teraz albo nigdy!”

Życie mam jedno, więc chciałam je w pełni wykorzystać, żeby potem nie żałować, że czegoś nie zrobiłam. Jak założyć firmę - to żadna tajemnica, w Google jest wszystko napisane od A do Z. Ale Google nie powie konkretnie, jak przetrwać i utrzymać firmę. Właściwie od tego są różne szkolenia coachingowe, marketingowe czy związane z zarządzaniem firmą. Ale to, jak wykorzystasz tę wiedzę i umiejętność, to tylko i wyłącznie zależy od Ciebie. Zaczęłam od zera, nic a nic nie mając. Jedynym moim bogactwem, oprócz doświadczenia i wiedzy, była wiara. Zanim odeszłam ze stałej pracy, przez pół roku byłam na zwolnieniu lekarskim. W tym czasie miałam mnóstwo czasu, aby analizować moją sytuację życiową - zdrowie, pracę i rodzinę.

Jedni pukali się w czoło, strasząc mnie papierologią i wysokimi opłatami składek do ZUSu i podatków do Urzędu Skarbowego, bo kokosów przecież od razu zarabiać nie będę. Inni wyśmiewali się ze mnie, bo jak będę rozmawiać, negocjować z ludźmi? Jak z rozmową telefoniczną? Ja, Głucha chcę sama prowadzić firmę? Czy oszalałam?! Odpowiedziałam, że nie wiem jak, ale coś wymyślę, coś na to poradzę - w końcu mamy XXI wiek i są alternatywne metody komunikacji z klientami. Inni wysysali ze mnie zapał i energię, ale ja się nie dałam, robiłam swoje. Na szczęście nie brakowało wokół mnie osób, które wspierały mnie, pomagały jak mogły i trzymały kciuki za powodzenie. A ja byłam uparta i dążyłam do zrealizowania celu, chociaż nie do końca wiedziałam jak to zrobić. Musiałam wykazać się odrobiną odwagi.

Wysłałam poza swoją strefę komfortu.

Wcześniej przez 6 lat pracowałam w bibliotece, a konkretnie zajmowałam się gromadzeniem



i wprowadzaniem zbiorów książek do baz danych w specjalnym programie. Tak więc, wbrew temu co niektórzy myśleli, nie pracowałam w wypożyczalni książek, w której piłam sobie kawusie, malowałam paznokcie i czytałam całe regały książek. Wykonując codziennie te same zadania, czułam, że marnuję swój potencjał. Nie miałam szans na rozwój osobisty i poszerzanie horyzontów. Licząc na to, że zdobędę jakąś nową wiedzę, zapisałam się na studia bibliotekoznawstwa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jak się okazało, niczego nowego się nie dowiedziałam i zmarnowałam tylko swój czas. Praca ta odbierała mi energię, ale bałam się zmiany. Ten strach długo mnie paraliżował. Ostatecznie musiałam go pokonać i oznajmić wszystkim o swoim zamiarze.

Suma summarum niczego nie żałuję, warto było zaryzykować. Przed podjęciem jakiegokolwiek arcytrudnej decyzji mawiam, że jak nie spróbuję, to się nie dowiem, czy warto było próbować. Zresztą co szkodzi spróbować? Odkąd sięgam pamięcią, zawsze byłam niespokojnym duchem i chciałam wszystko robić sama.

Niektórzy boją się zapisywać na kursy, których lektorami są osoby Głuche, więc wybierają słyszących, bo tak jest najłatwiej i najszybciej (podobno). Celem kursu jest nauczanie języka migowego, aby uczestnik mógł potem łatwiej komunikować się z Głuchymi, lepiej zrozumieć ich świat, kulturę, poszerzać świadomość. Zapisując się na kurs A1 do Głuchego lektora już od razu masz kontakt z autentyczną osobą Głuchą, zamiast po ukończeniu kursów próżno szukać kontaktu z Głuchymi. Lektor Głuchy jest Waszym przewodnikiem po świecie Głuchych, pokaże ten świat od środka, zweryfikuje fakty i mity, obali stereotypy, podzieli się własnym doświadczeniem. Pomoże przełamać strach przed spotkaniem z osobami Głuchymi. Jednym słowem, wchodząc do sali, wchodzisz do niesamowitego świata ciszy. Nie ma znaczenia, czy to stacjonarnie czy online.

Tekst przeczytasz także na blogu autorki:  
<https://migamypjmem.com/trzy-lata-minelo-jak-jeden-dzien/>  
i Instagramie: [https://www.instagram.com/migamy\\_pjmem/](https://www.instagram.com/migamy_pjmem/)



# Egipt dostępny

# 4



Magdalena Wojciechowska

Realizuje się w "Nautica Egipt Podróże" organizując wyprawy nurkowe dla osób z niepełnosprawnościami

Zamiłowanie do podróżowania mam w sobie od dziecka, aczkolwiek możliwość podróżowania samodzielnie, bez wsparcia rodziny czy stałych asystentek, to już zupełnie inna bajka. To uczucie prawdziwej wolności, sposób na spełnianie marzeń i poznawanie własnych możliwości. Jednocześnie, ta wolność wymaga też ogromnej determinacji, otwartości na innych, jak i nieustającego planowania logistycznego. Bywa trudno, ale wielokrotnie się przekonałam, że ten wysiłek się opłaca. Że warto.

Jedną z zupełnie wyjątkowych dla mnie wypraw jest dwumiesięczny wyjazd do Sharm el Sheikh z moją przyjaciółką Joanną Pajdak-Subry. Zresztą, z Asią i dzięki niej wszystko się zaczęło, ale to długa historia na kiedy indziej. Przygotowania do naszego wyjazdu w środku pandemii trwały kilka miesięcy. Trzeba było zrobić rozeznanie w terenie, dowiedzieć się, jak przetransportować „elektryka” (wózek elektryczny) samolotem, znaleźć asystentkę na miejscu, przystosować dom i miejsce do pracy. Do tego loty były wciąż odwoływane, przez co nasz wyjazd odwlekał się w czasie, a moja niecierpliwość narastała.

Bałam się, że się nie uda.

Największym wyzwaniem było wówczas umieszczenie wózka w samolocie. Nigdy przedtem tego nie robiłam i nie miałam pojęcia, jak wygląda cała procedura nadania elektryka. Na dodatek z przesiadką w Stambule. Szperałam po Internecie w poszukiwaniu informacji, dzwoniłam, pojechałam specjalnie na lotnisko. Nawet tam personel nie był do końca zorientowany. Odsyłano mnie od osoby do osoby. Dziś już nie jest to aż tak nietypowe i rzadziej spotykam przerażone oczy na widok ciężkiego wózka z akumulatorami. Baterie trzeba odłączyć, złożyć oparcie i całość nadać na oversize. I tyle. To była pierwsza rzecz, jakiej się nauczyłam dzięki tamtej podróży. Było ich jeszcze parę.

W końcu wszystko było gotowe i z biletem w jedną stronę wyleciałyśmy do Egiptu 19 marca 2021 roku. Dokładnie pamiętam tę datę. Przygody zaczęły się już na samym początku, gdy po wylądowaniu w Stambule nie dostałam swojego wózka manualnego. W moim przypadku to katastrofa, bo tylko na nim jestem

w stanie siedzieć jak człowiek, a jakoś musiałyśmy się przedostać do drugiego samolotu. Cała powyginana, kilka razy zmieniając po drodze wózki lotniskowe (bo tak nam kazano), jednak zdążyłam wraz z Joanną na następny lot. W Sharm podobna sytuacja, znów brak obydwu wózków. Posadzili mnie na lotniskowym, z którego się zsuwałam, więc trzeba było przechylić wózek do tyłu i podtrzymywać mi nogi. W napięciu czekałyśmy na oba moje rydwany, aż wreszcie wyłoniły się. Obsługa długo mocowała się z elektrykiem, bo nie była w stanie go odblokować, a nie chciano nas wpuścić bliżej, żebyśmy mogły wytłumaczyć, jak to zrobić. Z trudem przytargano wóz, usiadłam i wyszłyśmy na parking, gdzie czekał na nas nasz przyjaciel Nasser, który odwiózł nas do Sabri Resort Plaza. Byłyśmy "w domu".

Nieodłączną częścią mnie samej jest artrogrypozą, czyli wielostawowe przykurcze. Nie chwycę nic, nie podrapię się po głowie, nie usiądę bez podparcia. No, dramat. Na co dzień staram się być maksymalnie



Autorka podczas swojej przygody





niezależna, ale wiadomo, że drugi człowiek jest potrzebny. W Egipcie też był. Moją pierwszą prawą ręką i wsparciem w codziennych czynnościach była Asia, ale konieczna była też druga osoba. Wymyśliłyśmy sobie, że znajdziemy do pomocy Egipcjanke i tak też się stało. Moją asystentką została Dina. Po bardzo szybkim przeszkoleniu, doskonale sobie ze wszystkim radziłyśmy. Dina słabo mówiła po angielsku, dlatego dogadywałyśmy się zlepkiem trzech języków. Przychodziła do mnie kilka razy dziennie, przygotowywała mnie do nurkowania, kąpała, robiliśmy razem zakupy. Przez kilka tygodni Dina uczyła nas arabskiego. Cudowne były te lekcje, pełne śmiechu i rozmów. Program każdej lekcji wymyślałyśmy na bieżąco. W jego zakres wchodziły m.in. podstawowe zwroty, liczby, wyposażenie domu, jedzenie czy sprzęt nurkowy. Po jakimś czasie zaczęłam używać arabskiego w codziennych sytuacjach, np. samodzielnie robiąc zakupy. Mówiłam lub pokazywałam głową, czego potrzebuję, a sprzedawca kładł mi zakupy na nogach i sam wyjmował pieniądze z mojego portfela, zawsze najpierw dokładnie pokazując mi, ile ich bierze. Uwielbiałam to robić. Dawało mi to ogromną satysfakcję i poczucie sprawczości.

Egipt oczywiście nie jest miejscem dostępnym dla osoby poruszającej się na wózku. Żebym mogła



Takie najazdy znalazły się na egipskich ulicach specjalnie dla autorki

tam swobodnie funkcjonować, wprowadziliśmy w domu trochę zmian: dorobiliśmy kilka podjazdów, z dwóch stołków barowych i kawałka deski powstało biurko do pracy, a pod prysznicem stanął wysoki stół. Tym sposobem Sabri Resort stał się najlepiej przystosowanym domem w Sharm.

W trakcie tych ponad dwóch miesięcy bardzo dużo się wydarzyło. Poznałam wiele cudownych osób i miejsc, skończyłam podstawowy kurs nurkowy, obchodziłam Wielkanoc z Egipcjanami i żurkiem, miałam dwudzieste siódme urodziny, spałam na pustyni, a przez tydzień mieszkałam na łodzi safari. Poza tymi wszystkimi wspaniałymi aktywnościami, prowadziłyśmy normalne życie. Pracowałyśmy, ja chodziłam po zakupy, czasem znikaliśmy by spacerować po Hadabie i zwiedzać tamtejsze zakamarki. Oglądałyśmy filmy, uczyłyśmy się arabskiego i siebie nawzajem, spędzałyśmy czas ze znajomymi. Zostały piękne wspomnienia oraz miłość do Egiptu, do którego wracam kilka razy w roku.



Od tamtego czasu wiele się zmieniło. Wspólnie z Asią zaczęłam organizować wyjazdy nurkowe, skierowane głównie do osób z niepełnosprawnościami. W gronie nieustraszonych zapaleńców podróżujemy po całym świecie, przełamując bariery architektoniczne na różnych trudnych terenach, jak i te tkwiące w naszych głowach. Każdy może do nas dołączyć, do czego gorąco zachęcam i zapraszam. Wyjście ze swojej strefy komfortu nie jest łatwe i wymaga pracy przede wszystkim nad sobą. Ale przy współudziale ludzi, którzy na pierwszym miejscu widzą w Tobie człowieka, a nie Twoją odbiegającą od „normy” kondycję, dzieją się prawdziwe cuda. Jest we mnie ogromna wdzięczność dla tych ludzi, dla przyjaciół i znajomych, dzięki którym mogę poznawać świat po swojemu i dzięki którym uczę się odpowiedzialności za samą siebie. Zawsze uważam, że jest to zasługa obu stron i nie należy o tym zapominać.

# Aktywność studencka drogą do sukcesu

# 5



Dominika Hoft

Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu,  
ambasadorka akademickiego sportu osób z niepełnosprawnościami

Wielu z nas ma już akademicką przygodę za sobą. Wielu jest czy to na początku, czy na końcu drogi studenckiej. Czas studiów to doskonały okres na to, by rozwijać się wielopłaszczyznowo. Na wielu uczelniach w kraju działa sporo organizacji studenckich skupiających swoich członków wokół jakichś zainteresowań. Jest wiele kół naukowych ukierunkowanych na dane zainteresowania, ale są także organizacje działające holistycznie.

Doskonałym przykładem takiego działania są inicjatywy zrzeszeń czy stowarzyszeń skupiających osoby z niepełnosprawnościami.

To w takich miejscach studenci mogą dzielić się swoimi pasjami, refleksjami o życiu, a także problemami wynikającymi z niepełnosprawności czy przewlekłych chorób. Właśnie w tych organizacjach tworzą się niesamowite więzi przyjaźni i wsparcia. To tam można znaleźć swoje bratnie dusze.

Czy te więzi są przydatne? Na pewno! Mając wsparcie zarówno ze strony znajomych, jak i rodziny, łatwiej nam przejść przez zawiłości akademickie. Organizacje studenckie to miejsce, w którym nie tylko wymieniamy się myślami, ale także możemy współtworzyć różnego rodzaju wydarzenia. Są



Zdjęcia z archiwum autorki



to między innymi konferencje naukowe, wyjazdy szkoleniowe, ale także luźne spotkania przy planszówkach, czy wieczory filmowe. Takie spotkania mają na celu, oprócz integracji uczestników, także znalezienie ich drogi dalszego rozwoju. Wiele osób, poprzez działanie w organizacjach studenckich, znajduje swoje pasje, rozwija się oraz tworzy własne dzieła. Jest to doskonała okazja, by znaleźć swoją drogę życiową i dalej ją kreować. Bardzo ważny jest także rozwój ruchowy. Pozytywnym przykładem na tym polu są sekcje sportowe skierowane do osób z niepełnosprawnościami działające na wielu

uczelniach. W ramach tych organizacji studenci mogą aktywnie trenować, rozwijać się sportowo, a także przygotowywać się do zawodów w skali ogólnopolskiej.

Integracyjne Mistrzostwa Polski Akademickiego Związku Sportowego to zawody, podczas których studenci z niepełnosprawnościami rywalizują ze sobą w różnych dyscyplinach sportowych, takich jak bilard, bowling, boccia, pływanie, goalball, siatkówka na siedząco, kajakarstwo, ergometr wioślarski, lekkoatletyka, tenis stołowy, narciarstwo, czy snowboard. Jak widać, wachlarz aktywności jest





bardzo szeroki i nie pozostaje nic, jak tylko z niego skorzystać. Zawody są dla uczestników bezpłatne. Należy tylko być członkiem AZS i posiadać aktualne orzeczenie o niepełnosprawności.

Przykładami aktywnych sekcji sportowych są te działające m.in. na Politechnice Łódzkiej, Uniwersytecie Gdańskim, Uniwersytecie Zielonogórskim, Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, czy Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Uczestnicy, poza udziałem w zawodach i rywalizacji sportowej, wymieniają się doświadczeniami i pomysłami na dalszy rozwój psychospołeczny i ruchowy. Na wyżej wymienionych uczelniach działają również zrzeszenia lub stowarzyszenia, które skupiają studentów z niepełnosprawnościami.

Doskonałym przykładem aktywnej działalności jest Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra”, które w tym roku świętuje swój jubileusz 20-lecia istnienia. „Ad Astra” od lat organizuje szereg wydarzeń skierowanych do studentów z niepełnosprawnościami. Projektem, na który warto zwrócić uwagę jest Tydzień Świadomości o Niepełnosprawności, który już dwukrotnie został zorganizowany w Poznaniu. Zrzeszenie działające na UAM trzykrotnie zostało nagrodzone statuetką Projuvenes w konkursie Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej, jako jedna z najlepszych w kraju organizacji skupiających studentów z niepełnosprawnościami.

Warte uwagi są także działania takich instytucji, jak Stowarzyszenie Twoje Nowe Możliwości z Wrocławia, czy Fundacja Łódź Akademicka z Łodzi. Obie organizacje aktywnie działają na rzecz studentów z niepełnosprawnościami organizując szereg

wydarzeń, w tym o charakterze sportowym. Studenci z Wrocławia mogą czerpać z oferty różnorodnych szkoleń, wyjazdów oraz wydarzeń rekreacyjnych w ramach Centrum Wsparcia Edukacji Zawodowej. Z kolei Łodzianie mogą brać udział w szkoleniach z kompetencji miękkich i umiejętności społecznych m.in. w ramach projektu „Budujemy Kariery”.

Okres studiów to najlepszy moment na wszechstronny rozwój oraz znalezienie swojej życiowej drogi. W ramach uczelnianych działalności można naprawdę rozwinąć skrzydła i spełniać wiele swoich marzeń, równolegle czyniąc dużo dobra!

**Zachęcam Was do wykorzystania tego czasu jak najlepiej!**



# Todo va sobre ruedas czyli kołem się toczy

# 6



## Manuel Escourido-Calvo

Doktor ekonomii i biznesu, konsultant biznesowy, wykładowca na Uniwersytecie La Coruña; w ramach programu Erasmus poprowadził gościnnie na Politechnice Łódzkiej m.in. zajęcia z zastosowania AI w modzie i kreowaniu marki osobistej.

*\*Pies, para que los quiero,  
si tengo alas para volar.*

Frida Kahlo

Niepełnosprawność, czy, jak wolą niektórzy, funkcjonalna różnorodność, wpleciona jest w życie pojedynczych osób, społeczności i całego rodzaju ludzkiego. Ja widzę niepełnosprawność z perspektywy mierzenia się w życiu z jakimś wyzwaniem (fizycznym, sensorycznym czy poznawczym). Integralny rozwój jednostki stojącej w obliczu takiego wyzwania bez wątplenia bywa trudniejszy, kiedy w grę wchodzi zjawiska, takie jak niewidzialność, ignorancja i wykluczenie.

W środowisku uniwersyteckim temat wymaga wielopłaszczyznowego podejścia. Kiedy na uczelni zadbamy o wielopłaszczyznowe włączenie, skorzysta na tym cała społeczność akademicka. Zapewnienie równych szans jest jednym z tradycyjnych celów uczelni wyższych. To instytucja powinna dostosować się do potrzeb osoby zmagającej się z wyzwaniami, nigdy na odwrót. I nie ma różnicy czy mówimy o studencie, nauczycielu czy o innym pracowniku uczelni.

### Dostępność

Nie ogranicza się tylko do obiektów architektonicznych, chociaż ich uniwersalne zaprojektowanie jest koniecznym (choć nie jedynym) warunkiem dostępności. Rampa, winda, aula, toaleta czy stanowisko pracy studenta lub nauczyciela powinny być zaprojektowane z uwzględnieniem różnorodnych szczególnych potrzeb. Dostępne powinny być także materiały do kształcenia. Mówimy tutaj o rozmiarach i kroju czcionki, audiobookach,

tekście w alfabecie Braille'a czy o technologiach asystujących, które muszą gwarantować wszystkim zainteresowanym pełny udział w aktywnościach akademickich, tych obowiązkowych i tych dodatkowych.

### Barriere psychologiczne

Wydawać by się mogło, że niewiedza, stygmatyzowanie lub dyskryminacja należą do przeszłości. Jednak, wbrew pozorom obserwowane są one i dzisiaj na porządku dziennym. Dlatego też istotne jest promowanie środowiska włączającego i różnorodnego, gdyż takie środowisko wspiera rozwój empatii i zrozumienia różnorodności funkcjonalnej.

*\*Po co mi stopy, skoro mam skrzydła.*



Autor ze studentami Politechniki Łódzkiej

Zdjęcia z archiwum autora



W Centrum Współpracy Międzynarodowej Politechniki Łódzkiej

Ponadto, wzmacnia ono ducha krytycznego myślenia i podnosi wartość doświadczenia edukacyjnego.

### **Różnorodność**

Studenci, nauczyciele i pracownicy z wyzwaniami stanowią źródło nowych perspektyw, które inspirują do kreatywności, wprowadzania innowacji i tworzenia globalnych rozwiązań. Zmiana podejścia do tzw. niepełnosprawności, z koncentrowania się na ograniczeniach do widzenia w niej potencjału dla rozwoju innych umiejętności, działa motywująco, sprawia, że osoby ze szczególnymi potrzebami rozkwitają. Taka zmiana budzi w tych osobach wolę przekraczania siebie.

### **Edukacja i podnoszenie świadomości**

Służą one eliminowaniu niewiedzy i uprzedzeń na drodze do stworzenia włączającego środowiska. Wykładowcy, jeśli, zamiast na ograniczeniach, skupią się na umiejętnościach i potencjale studenta, zyskują nową moc. To moc motywowania studenta do pracy w kierunku osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

Droga w stronę włączania i różnorodności wiedzie także przez dobry tutoring, przez odpowiednio przygotowane zajęcia dodatkowe i wreszcie przez współpracę z jednostkami wspierającymi rzeczona różnorodność.

Uczelnia jest kluczowym agentem zmiany. Jej działania promujące różnorodność funkcjonalną jako wartościowy zasób wzbogacający doświadczenie edukacyjne, przygotowują wszystkich zainteresowanych do funkcjonowania w bardziej włączającej rzeczywistości. Absolwenci takiej uczelni staną się głównym motorem zmian na drodze do stworzenia społeczeństwa, w którym wszyscy mają równe prawa i mogą się rozwijać.

### **Moja wizyta na Politechnice Łódzkiej**

Być może to przez mój charakter i sposób bycia, ale nie identyfikuję się ze środowiskiem osób z niepełnosprawnościami. Niezależny, przedsiębiorczy,

były zawodnik rugby... Kiedy pewnego dnia uległem wypadkowi samochodowemu, po którym pozostał mi paraliż i życie na kółkach, zwolniłem tylko na kilka miesięcy. Były to te miesiące, które spędziłem w szpitalu. Obudziła się we mnie determinacja, żeby znowu robić wszystko to, co mnie kręciło, tylko w inny sposób.

Jako student musiałem walczyć o fundamentalne prawa osób ze szczególnymi potrzebami. W tamtych okresie oznaczało to walkę z podstawowymi barierami. A i tak na uczelni było łatwiej niż w prawdziwym życiu.

Na Politechnice Łódzkiej widać starania o usuwanie barier architektonicznych i psychologicznych, tak aby jej studenci mogli budować własną integralność bez względu na swoją funkcjonalną różnorodność. Nie było moim celem weryfikowanie działań Politechniki na polu uniwersalnej dostępności, ale jednak w krótkim czasie mojej wizyty zdołałem zaobserwować ogromne zaangażowanie uczelni w tej dziedzinie.

Jako wykładowca cały czas spotykam się z niespodziankami. Chociaż obecnie normą społeczną jest włączanie, kiedy w jakiejś sytuacji przejmuję rolę głównego bohatera, obserwuję zaskoczenie. Tak się działo, kiedy byłem didżejem, politykiem, kiedy redagowałem lokalną gazetę, zakładałem firmy, uprawiałem narciarstwo wodne. Widzę to także i dzisiaj, kiedy prowadzę wykład albo uczę w klasie. Na Politechnice Łódzkiej moje pojawienie się na zajęciach też wywołało swego rodzaju zaskoczenie, może nawet szok.

I także, tak samo jak w moim ojczystym kraju, w Łodzi zaobserwowałem różnice pomiędzy uczelnią i resztą miasta. Uczelnia zawsze jest w awangardzie. Miasto, cóż... to zależy. To co nowe, jest dostępne. Stare – raczej nie. Starsze osoby przyglądają mi się z zaciekawieniem, młodsze – nie. Muzea, centra handlowe, budynki użyteczności publicznej... są dostępne. Mniejsze sklepy, hoteliki, ulica... nie zawsze.

Podsumowując, moje doświadczenia w Łodzi i na Politechnice Łódzkiej były bardzo pozytywne w każdym aspekcie, a moje osobiste wyzwanie nie stanowiło dla mnie żadnego dodatkowego problemu. Zostałem przyjęty bardzo ciepło przez pracowników i przez studentów. Tych ostatnich zapamiętam jako ciekawych w każdym znaczeniu tego słowa. Jestem przekonany, że ten "pierwszy szok", o którym wspominałem, wraz z moimi kolejnymi wizytami pozostanie tylko odległym wspomnieniem.

Os veo pronto!

Tłumaczenie: M.Ś.

# Inteligencja emocjonalna

## kluczem do inkluzywnej uczelni

# 7



Małgorzata Jarczyńska  
Członkini zespołu projektu EQUINI,  
Sekcja Międzynarodowych Projektów Edukacyjnych  
Centrum Współpracy Międzynarodowej



Średnio jeden na pięciu studentów ze wszystkich krajów obszaru zainteresowań konsorcjum EUROSTUDENT wskazuje, że doświadczył dyskryminacji z powodu co najmniej jednej cechy osobistej w kontekście realizowanych studiów. Najczęściej raportowanym kryterium podlegającym uprzedzeniom jest płeć. Inne wymieniane przez studentów cechy, z powodu których czują się oni dyskryminowani, to wiek, pochodzenie i narodowość, waga, dochód, zdrowie psychiczne, orientacja seksualna, religia, niepełnosprawność, kolor skóry a nawet poziom wykształcenia rodziców. Co ciekawe, jako sprawców dyskryminacji studenci wskazują najczęściej swoich rówieśników, następnie nauczycieli akademickich a dalej również innych pracowników uczelni. Niechlubne zachowania, z którymi mierzą się na co dzień studenci to wyśmiewanie,

wrogie nastawienie, zadawanie nieodpowiednich, obraźliwych lub zbyt osobistych pytań, sugerowanie zmiany postaw, poglądów czy wyglądu, aby dostosować się do standardowej większości danego środowiska akademickiego. Co szczególnie alarmujące, dyskryminację zgłasza ponad dwa razy więcej studentów z niepełnosprawnościami niż ich rówieśników bez niepełnosprawności.

Wyniki badań przeprowadzonych na Politechnice Łódzkiej w ramach projektu EQUINI potwierdzają te schematy. Wprawdzie zdecydowana większość studentów nigdy nie padła ofiarą dyskryminacji na uczelni, to jednak takie doświadczenia zgłasza niemal co piąty ankietowany. Emocjonalne reakcje na dyskryminację ujawniły głęboki wpływ, jaki takie doświadczenia mają na jednostki. Gniew, smutek, upokorzenie, poczucie niedowartościowania lub



Na zdjęciu m.in. Kierowniczka projektu EQUINI - dr inż. Dorota Piotrowska, profesor uczelni



demotywacji to najczęściej identyfikowane reakcje emocjonalne na zachowania dyskryminacyjne. Obniżeniu ulega samoocena ofiary, rozwija się u niej poczucie niesprawiedliwości i wyobcowania ze społeczności uniwersyteckiej. Poczucie to utrudnia osiąganie dobrych wyników w nauce, hamuje rozwój osobisty i zawodowy. W perspektywie długoterminowej powtarzające się przypadki dyskryminacji mogą wywołać obniżenie nastroju i spowodować negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego.

Władze uczelni są świadome zagrożeń wynikających ze zjawiska dyskryminacji i od lat prowadzą działania na rzecz promowania równego traktowania i inkluzywności. W uczelni powołano Komisję ds. dobrych praktyk akademickich i wyznaczono dwunastu pełnomocników ds. równości. Wprowadzono też regulacje mające na celu zapobieganie dyskryminacji, w tym Plan na rzecz równości płci oraz Wewnętrzne Polityki: Antydyskryminacyjną i Antymobbingową, które są wynikiem starań władz uczelni o podnoszenie świadomości znaczenia kwestii równościowych. Na Politechnice Łódzkiej aktywnie działa też Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych wspierające studentów ze szczególnymi potrzebami oraz Akademickie

Centrum Zaufania oferujące pomoc osobom w kryzysie zdrowia psychicznego.

O ile instytucjonalne ramy organizacyjno-prawne są niezwykle istotne dla zapobiegania dyskryminacji i sprawnego reagowania na wszelkie przypadki zachowań wykluczających, to nie one świadczą o wysokiej kulturze i potencjale uczelni w zakresie kształtowania postaw tolerancji i akceptacji dla inności. Inicjatorami zmian jesteśmy my sami – studenci, doktoranci, nauczyciele, pracownicy administracyjni. To my na co dzień możemy zetknąć się z przypadkiem dyskryminacji, czy to w roli ofiary, świadka, czy też osoby, która w sposób niesprawiedliwy traktuje innych na podstawie uprzedzeń i stereotypów.

Sposobem na rozwijanie większej świadomości i sprawiedliwości w naszych codziennych działaniach jest kształtowanie inteligencji emocjonalnej, a w szczególności takich jej komponentów, jak empatia, samoświadomość i umiejętności interpersonalne.

Wpływ inteligencji emocjonalnej na postawy antydyskryminacyjne oraz jej rola w tworzeniu bardziej sprawiedliwego i inkluzywnego środowiska akademickiego to tematy przewodnie projektu EQUNI realizowanego przez Centrum Współpracy Międzynarodowej PŁ.



*Projekt EQUINI to niezwykle istotna inicjatywa dla naszej Alma Mater – podkreśla kierowniczka projektu dr inż. Dorota Piotrowska, profesor uczelni - W świecie, który staje się coraz bardziej zglobalizowany i różnorodny, umiejętność rozumienia i zarządzania własnymi emocjami, jak również rozumienia emocji innych osób, staje się nieodzowna. W kontekście naszej uczelni, w której spotykają się osoby z różnych kultur i środowisk, wysoki poziom naszej inteligencji emocjonalnej pomaga tworzyć atmosferę, w której każdy czuje się akceptowany i szanowany, niezależnie od tego kim jest, skąd pochodzi i jakie ma przekonania.*

Projekt jest skierowany do studentów, nauczycieli akademickich, trenerów, mentorów, psychologów i doradców a także władz uczelni i kadry kierowniczej odpowiedzialnej za wdrażanie polityki równościowej i antydyskryminacyjnej. W jego ramach powstaje szereg narzędzi wspomagających kształtowanie inteligencji emocjonalnej – gra edukacyjna EQUINI wraz z aplikacją mobilną, ścieżki podnoszenia kompetencji zakończone przyznaniem mikro-poświadczeń oraz przewodnik dla uczelni po wdrażaniu dobrych praktyk. Zaplanowano także cykl szkoleń, warsztatów i szkół letnich dla grup docelowych.

Pierwsze tego typu wyjątkowe wydarzenie odbyło się w lipcu br. w malowniczym Faro w Portugalii.

Studenci, nauczyciele akademicy i pracownicy administracyjni z Politechniki Łódzkiej, Uniwersytetu w Groningen i Uniwersytetu w Algarve uczestniczyli wspólnie w szkole letniej i szkoleniu ukierunkowanych na rozwijanie inteligencji emocjonalnej i zwalczanie dyskryminacji na uczelniach.

EQ Summer School i EQ Leadership Academy to dwa intensywne, tygodniowe programy, które łączyły wykłady, warsztaty oraz interaktywne sesje dyskusyjne. Uczestnicy mieli okazję pogłębić swoją wiedzę na temat inteligencji emocjonalnej, zrozumieć jej znaczenie w codziennym życiu akademickim oraz wypracować pomysły na promowanie równości, tolerancji i szacunku dla różnorodności na uczelniach. Zajęcia prowadzili renomowani eksperci uczelni oraz przedstawiciele firm coachingowych Team Coaching i SumFuo. Program wyjazdu szkoleniowego dopełniony został przez aktywności w terenie. Uczestnicy poznali przepiękne okolice Algarve oraz

mieli okazję cieszyć się pięknymi plażami, wysokimi klifami i gorącym słońcem.

Wydarzenia były okazją nie tylko do nauki, ale także do nawiązania międzynarodowych kontaktów i budowania sieci współpracy zarówno na poziomie indywidualnym jak i instytucjonalnym. Uczestnicy wrócili do swoich krajów z nowymi umiejętnościami, które pozwolą im lepiej zarządzać emocjami, skuteczniej współpracować w zróżnicowanych zespołach oraz promować równość i inkluzję w swoich instytucjach.



Podczas szkoły letniej w Faro

Zeskanuj mnie



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

# Grupa daje wsparcie

# 8



Viktoriia Paskarenko  
Psycholog w Akademickim Centrum Zaufania  
Politechniki Łódzkiej

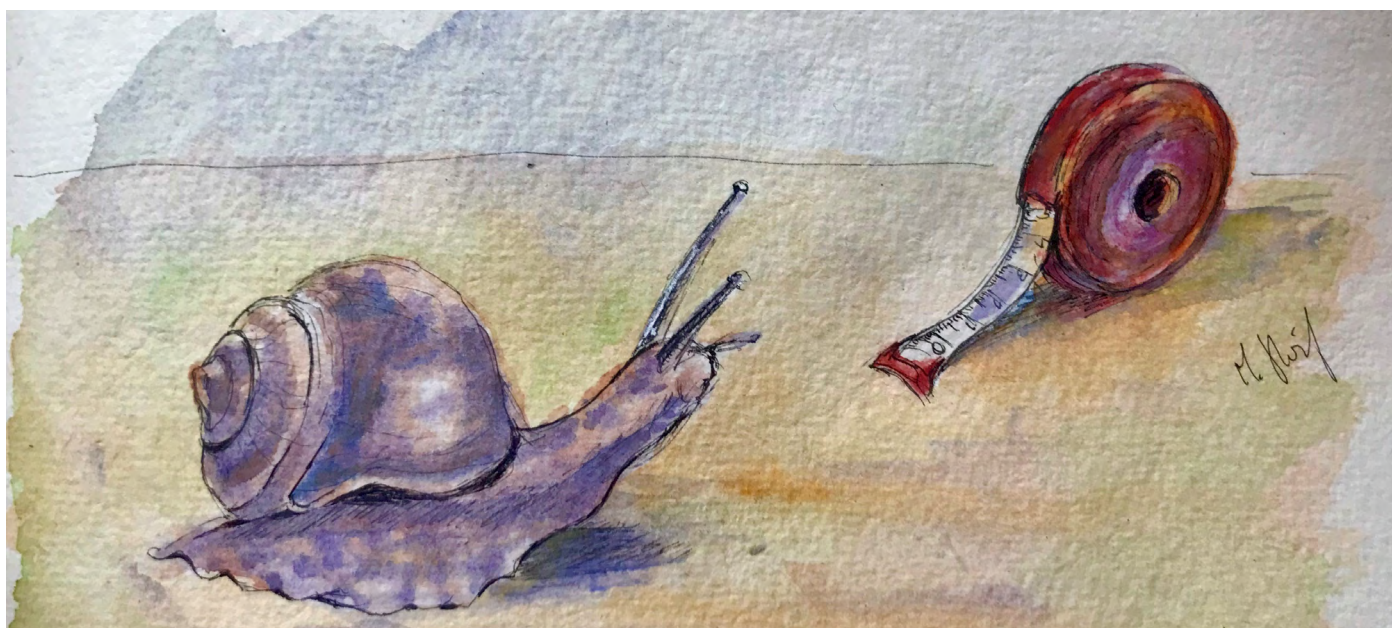
Wiosną roku akademickiego 2023/24 ruszyła pierwsza grupa wsparcia przy Akademickim Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej. Prowadzącymi spotkania są psychologowie na co dzień pracujący w ACZ – dr Patryk Stecz i mgr Viktoriia Paskarenko.

Pomysł na uruchomienie grupy terapeutycznej zrodził się już dawno temu, natomiast pojawiało się wiele kwestii, które trzeba było dopasować do realiów studenckich i uczelnianych. W pierwszej kolejności padły pytania, kto docelowo mógłby wziąć udział w takiej grupie oraz jaki ma być cel i forma pracy w niej. Oczywiście istotne były też wszystkie

kwestie organizacyjne, np. miejsce i czas spotkań, forma rekrutacji oraz wiele innych bardziej i mniej oczywistych decyzji.

Dziś mogę już opowiedzieć o tym, jak wygląda nowa forma wsparcia na naszej uczelni.

Grupa to forma, w ramach której aspektami wspierającymi są doświadczenia innych uczestników





dr Patryk Stecz - współprowadzący grupę wsparcia

oraz współpraca i interakcja z tymi uczestnikami. Spotkania grupy mogą polegać tylko na wymianie refleksji i doświadczeń na zadany temat (czasem pochodzący od uczestnika) albo też stanowić połączenie dyskusji i różnorodnych ćwiczeń. Zależało nam na tym, by stworzyć bezpieczną przestrzeń dla studentów, tak aby każdy mógł wnieść to, co dla niego ważne oraz aby uczestnicy otrzymali narzędzia do rozwijania własnych zasobów. Dlatego też wybraliśmy formę mieszaną.

Zdecydowaliśmy się na prowadzenie grupy wsparcia, choć na początku mieliśmy ambitny pomysł na uruchomienie grupy terapeutycznej. Jednak w warunkach uczelni tworzenie procesu terapeutycznego jest niemal niemożliwe. Terapia zakłada długotrwały głęboki proces, w ramach terapii grupowej jest on często wieloletni. Natomiast nam zależało na czymś, co pomoże studentom właśnie w obecnym momencie ich życia zyskać przydatne umiejętności. Drugim aspektem jest to, że najczęściej grupy terapeutyczne formują się wokół określonego tematu doświadczanych trudności, np. uzależnień, DDA, zaburzeń lękowych itp. Samo określenie czegoś jako „terapeutyczne” zakłada w domyśle, że my coś leczymy, natomiast na uczelni nie chcieliśmy tworzyć grupy, która skupiałaby się na pewnych tzw. „deficytach”.

Chcieliśmy skoncentrować się na zasobach. W taki sposób powstała grupa wsparcia, której tematem przewodnim jest komunikacja z innymi ludźmi i pomoc w różnych trudnych sytuacjach, które mogą się przydarzyć każdemu z nas. Otworzyliśmy drzwi przed każdym studentem, który byłby zainteresowany tematem, nie ograniczając się tylko do osób doświadczających trudności.

Rozmowy o prowadzeniu grupy terapeutycznej zaczęły się jeszcze w październiku ubiegłego roku,

zaraz po moim dołączeniu do zespołu BON. Wcześniej poprowadzenie grupy było bardzo trudne, gdyż w Akademickim Centrum Zaufania usługi świadczył tylko jeden psycholog, podczas gdy zalecane jest, aby grupa prowadzona była przez dwie osoby. Druga osoba jest pomocna w przypadku wątpliwości, może przedstawić inną interpretację jakiejś sytuacji albo dokonać interwencji w określonym momencie. Powiedzenie „co dwie głowy, to nie jedna” w tej sytuacji jak najbardziej się sprawdza.

Grupa wystartowała w marcu 2024 roku. Każde spotkanie trwa półtorej godziny. Widzimy się co tydzień (z wyjątkiem wakacji) w siedzibie Akademickiego Centrum Zaufania. Umówiliśmy się wstępnie na 10 spotkań, natomiast mamy nadzieję na kontynuację działania grupy oraz możliwość dołączenia do niej nowych osób. Jeśli grupa stanie się bardziej liczna, przewidujemy zmianę lokalizacji.

Grupa ma swoje zasady, a główna z nich to zasada poufności. Żadna przestrzeń nie byłaby bezpieczna, gdybyśmy czuli, że coś, co w niej powiemy może „pójść w świat”. Na samym początku umawiamy się, że nie dzielimy się z nikim informacjami o tym, kto i co mówi podczas spotkań. Oczywiście, zawsze mogę podzielić się własnymi wnioskami i refleksjami na temat mojego doświadczenia, nie musimy utrzymywać w tajemnicy faktu uczęszczania na grupę wsparcia, natomiast nigdy nie opowiadamy na zewnątrz o innych uczestnikach.

Druga bardzo ważna zasada brzmi: nie krytykujemy innych i nie osądzamy. Mniej chętnie dzielimy się swoim doświadczeniem i przemyśleniami z osobami,





Autor: Małgorzata Świt

od których możemy usłyszeć komentarze w stylu: „ale to było głupie...”, „jak tak mogłaś/mogłeś postąpić?”, „no i nie spodziewałaś/spodziewałeś się, że to tak się skończy?”, „przecież to oczywiste”... Zamiast tego, zawsze proponujemy odniesienie się do własnych doświadczeń, albo też feedback, który zakłada próbę zrozumienia drugiej osoby, a nie wydawanie osądów.

Szacunek do drugiej osoby jest bardzo ważny w warunkach działania w grupie, więc szanujemy doświadczenia i przemyślenia innych.

Istnieją jeszcze inne zasady takiej pracy, natomiast najważniejsze dla procesu grupowego są niezaprzeczalnie powyższe dwie.

Osobiście uważam, że uruchomienie grupy wsparcia to duży krok w dobrym kierunku. Grupa daje młodemu dorosłemu okazję do zdobycia nowego doświadczenia, a jej bywalcy wkraczają na dalszą drogę poznawania siebie i zdobywania zasobów. Zauważyłam, że po pandemii i izolacji w domu, komunikacja stała się dla wielu osób trudniejsza, a w ramach takiej grupy mamy okazję do praktyki w odpowiednich warunkach i zdobywania nowych kompetencji miękkich.

W naszym Centrum Zaufania istnieje możliwość spotkań indywidualnych dla studentów

Politechniki Łódzkiej. Często w ramach konsultacji psychologicznych (co istotne, nie jest to psychoterapia) nie mamy przestrzeni na to, by zajmować się niektórymi kwestiami. Nasza praca skupia się na „gaszeniu pożarów” i rozwiązywaniu problemów. Takie wsparcie oferowane jest studentom, którzy potrzebują doraźnej pomocy. Dla odmiany, w ramach grupy wsparcia mamy możliwość pracy nad wieloma kwestiami, które są ważne w życiu studenta, ale nie wymagają interwencji kryzysowej. Taki też był cel naszej grupy – pogodzić potrzeby studentów i realia konsultacji psychologicznych na uczelni.

Mamy nadzieję, że historia grupy wsparcia na Politechnice Łódzkiej będzie miała swój ciąg dalszy, a grupa znajdzie stałe miejsce w sercach studentów.



Aleksander Olczyk

Zastępca dyrektora ds. kształcenia Instytutu Maszyn Przepływowych,  
Kierownik Zakładu Metrologii Przepływów IMP PŁ



DOSTĘPNA  
POLITECHNIKA  
ŁÓDZKA

## Kilka słów wstępu o VIRLAB i VIRTOOL

Rzeczywistość wirtualna w coraz większym wymiarze zadomawia się w różnych dziedzinach naszego życia. Atrakcyjność technik VR sprawia, iż są one już powszechnie obecne w rozrywce. Coraz częściej sięgamy po nie także w zastosowaniach użytkowych, tworząc interaktywne modele rzeczywistych obiektów. W inżynierii, VR znajduje zastosowanie m.in. w symulatorach, w medycynie – m.in. w e-fizjologii, czyli interaktywnych aplikacjach zastępujących doświadczenia na zwierzętach.

Rozwój technik VR jest ściśle powiązany z rozwojem technik informatycznych – świat wirtualny jest niczym innym jak wytworem złożonych procedur obliczeniowych wykonywanych w ramach programów/aplikacji mających za zadanie możliwie wierne odtworzenie rzeczywistych procesów i zjawisk poprzez opisujące je modele matematyczne. Zadaniem takiego modelu jest dokładne i poprawne w sensie fizycznym odtworzenie zjawisk i procesów za pomocą odpowiednich procedur matematycznych.

W ramach projektu „Dostępna Politechnika Łódźka” zrealizowane zostało zadanie pn. „Pilotażowe laboratoria VR na Wydziale Mechanicznym - VIRLAB”. Pod kryptonimem VIRLAB kryją się dwa rozbudowane pakiety oprogramowania:

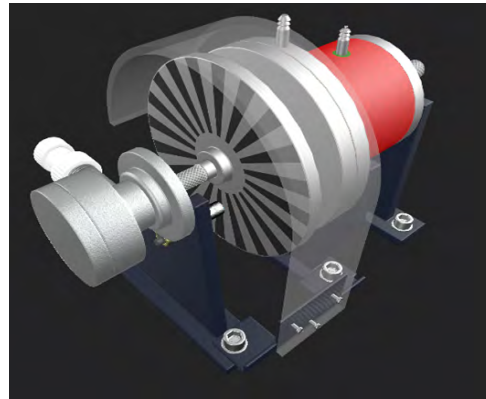
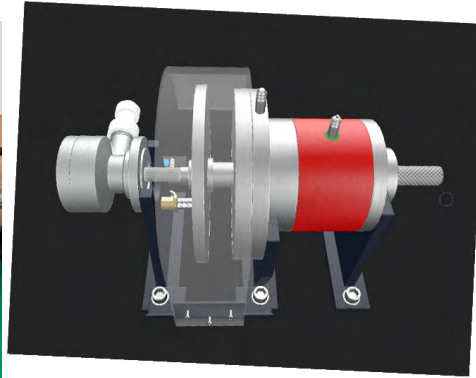
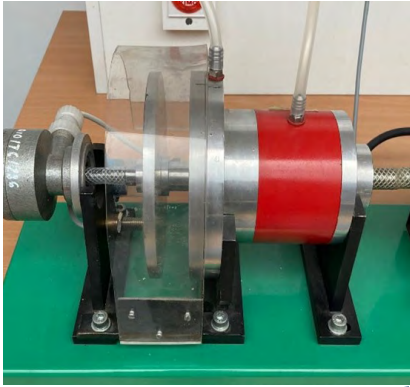
- VIRLAB – moduł zwirtualizowanych laboratoriów dydaktycznych;
- VIRTOOL – moduł do samodzielnego tworzenia stanowisk laboratoryjnych.

Zadanie to miało na celu umożliwić prowadzenie zajęć i udział w nich w sposób zdalny, zwłaszcza z uwzględnieniem osób które ze względu na szczególne potrzeby nie były w stanie realizować ćwiczeń w realnym laboratorium. Przygotowanie i realizacja projektu przypadły na okres pandemii COVID-19, kiedy sytuacja wymusiła przyspieszony rozwój form zdalnego nauczania.



# VIRLAB wirtualne laboratorium dydaktyczne

# 9



Odzworowanie elementów stanowisk laboratoryjnych: zespół przetworników częstości obrotów. Po lewej obiekty realne, po prawej ich wirtualne odpowiedniki

VIRLAB, zgodnie z intuicyjnym odbiorem, oznacza VIRtual LABoratory. Celem tego podzadania było stworzenie wirtualnych odpowiedników (modeli w środowisku cyfrowym) rzeczywistych stanowisk laboratoryjnych z możliwością prowadzenia na nich wirtualnych pomiarów oraz rejestracji parametrów. Na podstawie zgromadzonych w ten sposób danych „pomiarowych” (pomiarów wirtualnych) student sporządza sprawozdanie w analogiczny sposób jak w przypadku ćwiczenia realizowanego na rzeczywistym stanowisku.

Jako obiekt wirtualizacji wybrano pięć stanowisk laboratoryjnych będących częścią Laboratorium Podstaw Metrologii w Instytucie Maszyn Przepływowych Wydziału Mechanicznego. Stanowiska te są szeroko wykorzystywane w procesie dydaktycznym w ramach przedmiotów

Metrologia, Podstawy metrologii, Metrologia i pomiary inżynierskie czy Techniki eksperymentu. Przy wyborze stanowisk do procesu wirtualizacji kierowano się głównie aspektami merytorycznymi: chodziło o wybranie zestawu ćwiczeń ilustrujących jak najszerszy wachlarz zagadnień metrologicznych, takich jak błędy i niepewności pomiaru, właściwości statyczne przyrządów pomiarowych, zagadnienia aproksymacji wyników pomiarów, układy pomiarowe i ich opis matematyczny, specyfika pomiarów różnych wielkości fizycznych (mechanicznych, elektrycznych, pneumatycznych, optycznych), sondy i przetworniki pomiarowe itd.

W tworzeniu modeli numerycznych główny nacisk położono na prawidłowe odzworowanie fizyki badanych zjawisk. W dalszej kolejności brano pod uwagę inne aspekty, takie jak realizm graficzny

obiektów w aspekcie statycznym i dynamicznym, łatwość odczytu wskazań z mierników, intuicyjność obsługi programu itd.

Przy realizacji grafiki modelu uwzględniono detale, takie jak struktura powierzchni (błyszcząca/matowa), przezroczystość, sposób oświetlenia i odbicie światła.

Pakiet oprogramowania VIRLAB/VIRTOOL został stworzony na bazie silnika UNITY przeznaczonego do tworzenia dwu- i trójwymiarowych gier komputerowych i aplikacji interaktywnych. Po uruchomieniu pakietu otrzymujemy możliwość wyboru pomiędzy aplikacjami VIRLAB (pomiaru na wirtualnych stanowiskach laboratoryjnych) oraz VIRTOOL (tworzenie wirtualnych stanowisk laboratoryjnych).

Po wybraniu aplikacji VIRLAB wchodzimy do menu głównego, w którym możemy wybrać jedno z sześciu ćwiczeń do zrealizowania.

Jedną z funkcjonalności pakietu jest możliwość zapoznania się z krótką charakterystyką ćwiczenia po najechaniu kursorem na pole danego ćwiczenia.

Po uruchomieniu wybranego ćwiczenia uzyskujemy widok ogólny wirtualnego stanowiska.

Ćwiczenie uruchamiamy (analogicznie jak w rzeczywistej wersji stanowiska) poprzez załączenie falownika. Wcześniej program podpowiada, że jest on aktywnym elementem stanowiska i oczekuje na nasze działanie. Po kliknięciu na kontur falownika uzyskujemy dostęp do jego panelu sterowania. Po wciśnięciu przycisku „RUN” na panelu falownika poprzez kliknięcie na niego myszką, uzyskujemy dostęp do funkcji regulacji nastawy częstości obrotów.

Żądaną wartość częstości obrotów nastawiamy pokrętelem regulacji. Zmianę nastawy dokonujemy najężdżając kursorem na pokrętło i wciskając na klawiaturze odpowiedni przycisk.

Aplikacja VIRLAB pozwala na realizację w środowisku wirtualnym zróżnicowanej gamy



Ogólny widok wirtualnego stanowiska: Wejściowe przetworniki pomiarowe – pomiaru częstości obrotów



Okno wyboru ćwiczenia do realizacji

ćwiczeń laboratoryjnych, ilustrujących kluczowe zagadnienia z obszaru podstaw metrologii, takie jak błędy i niepewności pomiaru, właściwości statyczne przyrządów pomiarowych, zagadnienia aproksymacji wyników pomiarów, układy pomiarowe i ich opis matematyczny, specyfika pomiarów różnych wielkości fizycznych itd.

Aplikacja odwzorowuje środowisko pomiarowe rzeczywistych stanowisk – realizowane algorytmy pomiarowe zostały przeniesione wiernie do środowiska wirtualnego. Aby uniknąć pełnej powtarzalności wyników przy kolejnych uruchomieniach aplikacji, na modele matematyczne



Wskazanie elementu aktywnego (zielona obwódka wokół konturu falownika) oraz widok na panel sterowania falownika

nałożono warstwę odchyłek o charakterze przypadkowym (symulują one pojawianie się błędów przypadkowych w trakcie pomiarów). Dzięki temu, kolejni użytkownicy aplikacji, będą otrzymywać nieco różniące się od siebie wyniki, co jeszcze przybliży stanowiska wirtualne do rzeczywistych.

Aplikacja posiada także panel administratora dający dostęp do formuł matematycznych opisujących procesy metrologiczne na poszczególnych stanowiskach. Dzięki temu, w sytuacji wymiany jednego z elementów na rzeczywistym stanowisku, można dokonać niezbędnych korekt w aplikacji.

# VIRTOOL moduł do samodzielnego tworzenia stanowisk laboratoryjnych

# 10

W ramach zadania pn. „Pilotażowe laboratoria VR na Wydziale Mechanicznym - VIRLAB” wchodzącego w skład projektu „Dostępna Politechnika Łódzka” powstała aplikacja VIRTOOL, będąca modułem do samodzielnego tworzenia stanowisk laboratoryjnych.

Nazwa VIRTOOL jest, zgodnie z intuicyjnym odbiorem, skrótem od słów VIRtual (wirtualne) oraz TOOL (narzędzie).

W odróżnieniu od modułu VIRLAB, będącego w istocie przeniesieniem faktycznych stanowisk laboratoryjnych do rzeczywistości wirtualnej, przed modułem VIRLAB postawiono znacznie ambitniejszy cel, a mianowicie opracowanie narzędzia do tworzenia stanowisk laboratoryjnych z pewnej puli (biblioteki) gotowych elementów (funkcjonalności). W założeniach, biblioteka taka może być sukcesywnie rozbudowywana i uzupełniana o kolejne elementy.

Aplikację VIRTOOL oparto w większości na elementach stanowisk tworzących Laboratorium Podstaw Metrologii w Instytucie Maszyn Przepływowych PŁ.

Różnorodność zagadnień metrologicznych występująca w ćwiczeniach realizowanych w ramach tego laboratorium, jak również szerokie spektrum komponentów wykorzystanych przy budowie stanowisk wymagały stworzenia macierzy elementów, która pozwalałaby na ich kategoryzację oraz wstępne zdefiniowanie pewnych cech metrologicznych. Wszystkim elementom w macierzy nadano kody VIRTOOL pozwalające na ich jednoznaczną identyfikację.

Kategoryzacja taka ma swoje odzwierciedlenie w konstrukcji interfejsu programu.

Dostęp do aplikacji uzyskujemy – podobnie jak w przypadku programu VIRLAB – z menu głównego, wybierając aplikację VIRTOOL.

Generalnie jest wskazane, aby proces tworzenia wirtualnego stanowiska był realizowany na bazie wstępnego projektu/koncepcji. Konfiguracja stanowiska nie może być bowiem dowolna: stanowisko nie może być zbiorem przypadkowo zestawionych elementów. Dla przykładu, elementu z wyjściem pneumatycznym nie można połączyć z kolejnym elementem posiadającym np. wejście elektryczne.

W celu ułatwienia korzystania z programu przez początkujących użytkowników przygotowany został panel pomocy, do którego można wejść w dowolnym



Elementy interfejsu programu VIRTOOL: wybór typu elementów i główne polecenia



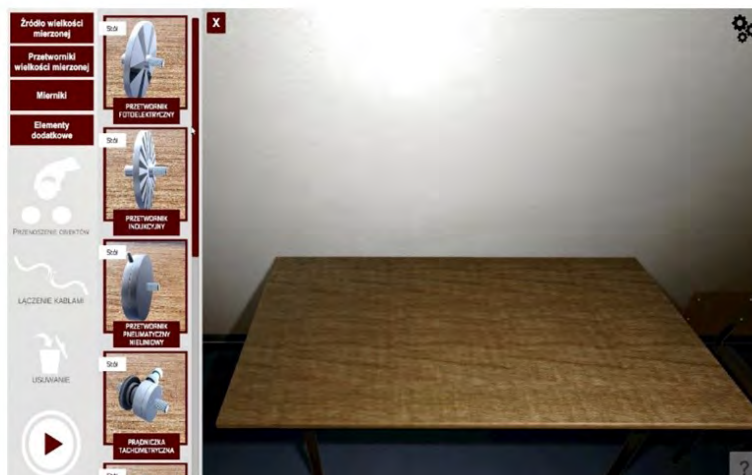


Wyjdź z panelu pomocy



Zdjęcia z archiwum autora

Wybierz przedmiot spośród czterech kategorii.  
Po kliknięciu w wybrany obiekt utworzy się on obok stołu.  
Następnie klikając na obiekt i przytrzymując lewy przycisk myszki możemy ustawić jego pozycję.



Przykładowy ekran z panelu pomocy programu VIRTUOL

momencie klikając na znak zapytania w prawym dolnym rogu obszaru roboczego programu.

W panelu pomocy znajdziemy 4 obszary tematyczne dotyczące: dodawania obiektów / przenoszenia i usuwania obiektów / łączenia obiektów / przybliżania obiektów.

Tematy pomocy zostały przygotowane w aplikacji w formie krótkich filmików instruktażowych pokazujących sekwencję działań w celu realizacji danego zadania (np. dodania nowego obiektu do stanowiska).

Aplikacja VIRTUOL pozwala na tworzenie w środowisku wirtualnym stanowisk laboratoryjnych, które odwzorowują rzeczywiste stanowiska z punktu widzenia realizowanych procedur metrologicznych. Stanowiska są tworzone poprzez wybór z bazy (biblioteki) uprzednio zdefiniowanych elementów o ściśle zdefiniowanych właściwościach metrologicznych (typ elementu, zakres, rodzaj wielkości wejściowej, wyjściowej itp.).

Ściśle zdefiniowanie cech poszczególnych elementów uniemożliwia połączenia nie mające sensu fizycznego – np. połączenie elementu elektrycznego z pneumatycznym.

Na każdym z utworzonych stanowisk istnieje możliwość prowadzenia pomiarów wirtualnych w uprzednio zdefiniowanych zakresach zmienności poszczególnych wielkości. Procedura prowadzenia pomiarów jest identyczna jak w programie VIRLAB. Aplikacja VIRTUOL stanowi ciekawe narzędzie, które pozwala na swobodne konfigurowanie stanowisk

złożonych z różnych elementów torów pomiarowych (mechanicznych, elektrycznych, pneumatycznych, optycznych), pozwalając użytkownikowi na poszerzenie wiedzy metrologicznej w formie interakcji z komputerem.

dr hab. inż. Aleksander Olczyk, profesor uczelni



Pakiet VIRLAB/ VIRTUOL może stanowić cenne wsparcie w kształceniu osób z niepełnosprawnościami. Może też być używany w procesach kształcenia na odległość.

# O swoich studiach

## "Zarządzanie dostępnością w praktyce" na Uniwersytecie Łódzkim

# 11

### ROZMAWIAJĄ ABSOLWENCI

Julita Kuczkowska i Adrian Peliszko

---

**Julita Kuczkowska:** W ubiegłym roku akademickim uczęszczaliśmy na studia podyplomowe z Zarządzania dostępnością w praktyce na Uniwersytecie Łódzkim.

Jak oceniasz doświadczenia związane z ukończeniem studiów na tym kierunku? Czy zdobyta wiedza znalazła już zastosowanie w Twojej pracy?

**Adrian Peliszko:** Studia pozwoliły mi bliżej poznać zagadnienia związane z dostępnością. Spowodowały, że wiele tematów było w większym stopniu zgłębianych. Dzięki temu miałem możliwość poznania szerszej perspektywy.

Z szeroko rozumianą dostępnością miałem do czynienia już wcześniej, nie tylko jako odbiorca, ale również jako szkoleniowiec czy też osoba konsultująca pewne rozwiązania. Stąd też, postanowiłem pójść na studia i usystematyzować wiedzę, żeby być bardziej wiarygodnym dla samego siebie, jak również dla innych instytucji, z którymi mam przyjemność współpracować.

Jakie Ty masz odczucia i wrażenia po studiach? Czy pozwoliły Ci znaleźć odpowiedzi na nurtujące Cię pytania?

**JK:** Zapisalam się na ten kierunek, ponieważ, podobnie jak Ty, od kilkunastu lat zajmuję się dostępnością, a studia były okazją do poszerzenia wiedzy, rozbudowania sieci kontaktów i wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami. No i właśnie inni słuchacze to była dla mnie niespodzianka na plus. Bo okazało się, że oprócz wiedzy pozyskanej od prowadzących, mnóstwo ciekawych informacji czy *case*

*studies* czerpaliśmy od siebie nawzajem. Myślę, że sami prowadzący byli tym nie raz zaskoczeni...

**AP:** To prawda. Uczestnicy, którzy pracują lub działają w różnych urzędach i organizacjach pozarządowych to była wartość dodana. Według mnie, największą wartością byli sami wykładowcy. Byli to wybitni eksperci w swoich dziedzinach, którzy od wielu lat działają w różnych obszarach związanych z dostępnością. Niejedno widzieli i pokazywali wiele przykładów na to, że do dostępności trzeba



Julita Kuczkowska

podchodzić kompleksowo, a nie wybiórczo. No i dla mnie również ogromną zaletą był fakt, że studia realizowane są w Łodzi i nigdzie nie będę musiał jeździć. Dla tak leniwego człowieka jak ja, który jednocześnie ma czasem chęć podnieść poziom swojej wiedzy, takie rozwiązanie było idealne. Jak Ty oceniasz sam przebieg studiów?

**JK:** Przede wszystkim podobało mi się ułożenie planu zajęć. Na jednym zjeździe zajmowaliśmy się na przykład dostępnością architektoniczną, a na kolejnym innym tematem. Dzięki temu można było skupić się na danym obszarze i pogłębić wiedzę. To, że prowadzący byli praktykami w swojej dziedzinie, pozwalało na konstruktywne dyskusje. Pamiętam, że nie raz, jeszcze kilkanaście minut po zakończeniu zajęć, żywo dyskutowaliśmy nad jakimś tematem.

**AP:** Plan zajęć to była ogromna zaleta. Starano się wszystko ułożyć w odpowiednich blokach. Dla mnie takim *game changerem* była również możliwość dowiedzenia się, jak się zarządza dostępnością w praktyce. Czyli, można powiedzieć, że tytuł wyczerpał merytoryczne znamiona studiów. Mam tu na myśli zajęcia majowe, kiedy to mieliśmy możliwość pojechania do Warszawy do Muzeum Polin. Spotkaliśmy się tam z koordynatorką muzeum ds. dostępności i na własne oczy mogliśmy się przekonać, w jaki sposób jest wdrażana dostępność. Moim zdaniem, takie spotkania o wiele lepiej pokazały jak należy myśleć o dostępności. Nie umniejszając innym zajęciom, na których rozwiązywaliśmy wiele przypadków, to jednak tu mogliśmy zobaczyć dostępność w pełnej praktyce na żywym organizmie. Oprócz aspektów strictly technicznych, mogliśmy się przekonać, jak wygląda inkluzja. Zobaczyliśmy w jaki sposób są organizowane warsztaty angażujące nie tylko osoby z niepełnosprawnościami, ale również ich asystentów i rodziców. Zatem śmiało można powiedzieć, że dostępność daleko wykroczyła poza rozumiane dotychczas schematy, wedle których jest ona dostosowaniem np. jakiejś wystawy do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Ta szeroko pojęta dostępność pozwala w dużym stopniu zintegrować różne grupy w jednym czasie. Moim zdaniem ma to pozytywny wydźwięk w wymiarze społecznym.

**JK:** Są miejsca, w których dostępność wkracza na zupełnie inny, wyższy poziom i na pewno warto się na nich wzorować. Ja, przychodząc na studia, miałam poczucie, że o dostępności wiem dużo. Dziś, po ukończeniu wszystkich modułów mam świadomość, jak wiele nauki jeszcze przede mną. Rola koordynatora



Studenci 2023/24. Zdjęcie z archiwum studentów.

dostępności wymaga wiedzy na wielu poziomach oraz znajomości, choćby podstaw danego obszaru: żeby na przykład niekoniecznie umieć samodzielnie stworzyć dostępną stronę internetową zgodną ze standardami WCAG, ale żeby posiadać wiedzę i narzędzia, które pozwolą nadzorować wdrażanie takiej strony. Żeby nie zlecać audytu tej samej firmie, której zlecamy stworzenie dostępnego narzędzia, ale przeprowadzić go niezależnie od tej firmy - dzięki temu zyskamy pewność, że wprowadzane rozwiązanie ma sens. Niby szczegół, a robi ogromną różnicę jakościową. I te podstawy jak najbardziej na takich studiach można zdobyć. A z perspektywy osoby z doświadczeniem w dostępności mogę powiedzieć, że również można mocno poszerzyć swoją dotychczasową wiedzę.



**AP:** Można więc powiedzieć, że studia nie nauczą nas całej dostępności, ale za to pomogą znaleźć odpowiedzi na pytania, takie jak czym jest dostępność, w jaki sposób można ją wdrażać i wreszcie, w jaki sposób nią zarządzać.

To wydaje się być niewiele, ale wdrażanie dostępności to nie tylko tworzenie i wykorzystywanie procedur prawno-administracyjnych. To również odwołanie się do naszych doświadczeń i empatii. Po prostu można w nieograniczony sposób wykorzystać naszą kreatywność, żeby opracować coś dostępnego i uniwersalnego.



# Poczuć las

# 12



Małgorzata Świt  
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

Nie jest niczym odkrywczym stwierdzenie, że kontakt z przyrodą jest naturalną potrzebą człowieka. Przyroda to przede wszystkim życie. Oznacza to, że umiłowanie przyrody to umiłowanie życia. Niemiecki filozof i psycholog, Erich Fromm, ukuł nawet termin „biofilia” oznaczający właśnie „namiętną miłość do życia i wszystkiego co żywe”.

Większość osób skorzystać może z dobrodziejstw szeroko pojętego spaceru, czyli przemieszczania się dla przyjemności w dostosowanym do swoich możliwości tempie i stylu i jednoczesnego podziwiania otoczenia. Spacer, który jest najprostszą formą ruchu na świeżym powietrzu, posiada wymiar włączający, gdyż nie wymaga szczególnych umiejętności.

Dzięki temu, iż spacerowanie nie powoduje przyspieszonego oddechu, umożliwia ono rozmowę z innymi uczestnikami tej aktywności, a tym samym socjalizowanie się. W efekcie, wspólny spacer leczy, dając poczucie wspólnoty. Spacer reguluje także oddech i dotlenia, a odbywany w pojedynkę dodatkowo porządkuje myśli i redukuje lęk i napięcie.



Jeśli taki spacer odbywa się w lesie, korzyści się kumulują. Znana jest koncepcja tzw. kąpeli leśnych, czyli przebywania w otoczeniu lasu w celach terapeutycznych. Zalety kąpeli leśnych obejmują m.in. obniżenie poziomu kortyzolu i glukozy we krwi, obniżenie tętna i ciśnienia, polepszenie jakości snu, wzmocnienie układu odpornościowego, redukcję stresu, niepokoju i zmęczenia, czy wreszcie poczucie zachwyty i wdzięczności.

## **Kontakt z przyrodą a szczególne potrzeby**

Częstym widokiem w parkach są osoby starsze. Dla nich pobyt w parku oznacza uspokojenie i obniżenie ciśnienia krwi, a możliwość spędzenia czasu wspólnie z innymi seniorami zmniejsza poczucie samotności. Dobroczynne działanie kąpeli leśnych badane jest także w kontekście zdrowia i stanu psychicznego dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną.

Kontaktu z naturą poszukują często osoby neuroróżnorodne. Dla nich natura bywa azylem. Pozwala schronić się przed przytłaczającym hałasem i napięciem generowanym przez cywilizację. Drzewa zapewniają kojący cień, a obrazy, faktury, dźwięki i zapachy są odmienne od tych obciążających nas w środowisku zurbanizowanym.

Spacer i aktywność fizyczna w otoczeniu przyrody to także skuteczna i niekosztowna metoda terapeutyczna dla osób w kryzysie zdrowia psychicznego. Jak już wspomniałam, kontakt z naturą łagodzi objawy depresji i lęku.

Odpowiednio dostosowana aktywność na świeżym powietrzu ma ogromne znaczenie także dla osób



z niepełnosprawnością narządów ruchu. Osoby te na co dzień narażone są na stres, pogorszoną jakość życia, depresję czy otyłość. Jeśli zdecydują się na jakąkolwiek formę ruchu w otoczeniu przyrody, zyskują nie tylko nowe umiejętności, ale także poczucie wolności i odnowy oraz sprawczości. Ponadto aktywności te pomagają zredukować ból fizyczny.

Podział na osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności jest tutaj nieco sztuczny. Reasumując, można powiedzieć, że multisensoryczne doświadczenie pochodzące z kontaktu z przyrodą przynosi ogromne korzyści dla zdrowia i redukuje symptomy chorób oraz potrafi leczyć na głębokim poziomie.

### **Kontakt z przyrodą i osoby niewidome**

W 2019 r. naukowcy z University College of London przeprowadzili wywiady z 7 osobami niewidomymi na temat sposobu doświadczania przez nich natury.

Osoby te podkreślały, że przebywanie wśród przyrody daje im poczucie niezależności. Dzieje się tak dzięki możliwości swobodnego zanurzenia się w przyrodę bez strachu przed kolizją z jakimś pojazdem lub innym użytkownikiem dróg, który to strach towarzyszy osobom niewidomym podczas poruszania się w środowisku zurbanizowanym. Ponadto bodźce zmysłowe doświadczane przez te osoby w otoczeniu przyrody działały na nie relaksująco i odświeżająco. Dźwięki, faktury, zapachy

i poruszenia wiatru są dla nich czytelne, oddają zmiany w otoczeniu i umożliwiają nawigowanie w przestrzeni. Część z tych osób z powodzeniem wykorzystuje echolokację, która sprawdza się wśród natury, z dala od miejskiego hałasu. Inni polegają na badaniu podłoża laską. Chociaż byli i tacy, dla których naturalne podłoże okazywało się dezorientujące a nawet utrudniające stawianie kroków. Osoby ociemniałe podkreślały nieodzowność spaceru z widzącym partnerem, który opisuje otoczenie i jego walory wizualne, co umożliwia im tworzenie mentalnych wyobrażeń tych miejsc.

### **A co ze środowiskową równością?**

Możliwość kontaktu z naturą stanowi niezbywalne prawo człowieka. Jego pochodnymi są pojęcia równości i sprawiedliwości środowiskowej. W idealnym świecie, w którym ta równość i sprawiedliwość panują, żadna grupa ani jednostka nie doświadcza środowiskowej dyskryminacji.

Jak się to ma do praktyki dostępności terenów zielonych dla osób ze szczególnymi potrzebami?

Około 60% osób z niepełnosprawnościami mieszka w miastach. Tereny zurbanizowane z reguły zapewniają osobom ze szczególnymi potrzebami lepszą dostępność do instytucji, komunikacji czy służby zdrowia. Posiadają zatem w tym względzie znaczną przewagę nad terenami wiejskimi. Jednakże ta dogodność ma swoje drugie oblicze. Jest nim dla ogromnej liczby mieszkańców miast brak możliwości codziennego kontaktu z przyrodą. Ta sytuacja bywa dotkliwa zwłaszcza dla mieszkańców hałaśliwych, zatłoczonych i zanieczyszczonych centrów miast, które dodatkowo nierzadko pozbawione są zbiorników lub cieków wodnych.

Część mieszkańców miast, aby doświadczyć kontaktu z przyrodą i odpocząć od miejskiego zanieczyszczenia i hałasu, wyjeżdża okresowo poza

W Łodzi mamy las. Łodzianie nazywają go Łągiewnikami. Jest jednym z największych leśnych kompleksów miejskich w Europie. Las Łągiewnicki jest pozostałością Puszczy Łódzkiej, dlatego też jego część stanowi rezerwat przyrody. Las położony jest w dorzeczu Bzury. Charakteryzuje się zróżnicowaną rzeźbą terenu i urozmaiconym, starym drzewostanem.

W lesie wytyczone są liczne szlaki piesze, rowerowe i konne. Poza obszarem chronionym, na terenie lasu, znajduje się obiekt rekreacyjny - popularny „Arturówek” z plażą i przystanią wodną.



miasto. Niestety, ta opcja dostępna jest tylko dla tych, którzy dysponują odpowiednimi zasobami, w tym zdrowiem i funduszami. Dlatego też, tak istotny jest dostęp do korzystania z zielonych terenów miejskich.

Jeśli dany miejski teren zielony istnieje i spełnia warunki atrakcyjności, kolejnym kryterium, które powinno być spełnione jest właśnie dostępność.

Zważywszy, że niepełnosprawność to pojęcie bardzo pojemne, obejmujące szerokie spektrum różnych potrzeb, zapewnienie dostępności dla osób z niepełnosprawnościami to tak naprawdę zapewnienie dostępności jak najszerszej grupie potencjalnych użytkowników.

Ważne jest, aby zorganizowanie sobie wyjścia w teren nie wiązało się ze szczególnym nakładem pracy, stresem i rozbudowanymi działaniami organizacyjnymi. Dotyczy to zwłaszcza osób ze szczególnymi potrzebami, dla których opuszczenie mieszkania bywa już wyzwaniem i wymaga samozaparcia i talentów organizacyjnych. Dlatego zminimalizowanie dodatkowego „tarcia” wydatnie zwiększa szansę na skorzystanie przez te osoby z dobrodziejstw obszarów zielonych.

Niestety dostęp do nich bywa ograniczany przez bariery, najczęściej o charakterze fizycznym, ale często także psychologicznym (brak poczucia bezpieczeństwa lub zdominowanie terenu przez jakąś grupę).

Te bariery mogą utrudnić dotarcie do danego obiektu. Tutaj wymienić można np. sąsiedztwo dróg szybkiego ruchu, placów budowy, terenów ogrodzonych, czy też brak bezpiecznego przejścia dla pieszych, transportu publicznego i możliwości dojazdu transportem indywidualnym.

Kolejne bariery obecne są już na terenie obiektu zielonego. Mam tutaj na myśli zaśmiecenie terenu, brak wiat, ławek, koszy na śmieci, wygodnych ścieżek czy wreszcie dostępnych toalet.

### Co mi powiedziały osoby niewidome?

Miałam przyjemność porozmawiać o dostępności terenów zielonych z:

**Adrianem** - mieszkańcem Łodzi, niewidomym od urodzenia,

**Magdaleną** - artystką rzeźbiarką, mieszkanką Łodzi, która utraciła wzrok w dzieciństwie i pamięta kształty i kolory,

oraz **Janem**, który utracił wzrok będąc osobą dorosłą, jest wielbicielem gór, twórcą systemu do nawigacji dźwiękowej.

Zaczęłam od upewnienia się, że dla moich rozmówców kontakt z przyrodą jest ważny. Oto co usłyszałam w odpowiedzi:

„Przyroda uspokaja, pomaga ułożyć myśli. Przyroda wreszcie potrafi wyciszyć”. (Adrian)

„Nawet jeśli część z nas się do tego przed sobą nie przyznaje, to natura potrzebna jest nam wszystkim. Kontakt z nią wspiera zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego, lepszą koncentrację, pozwala się zakotwiczyć, daje energię i siłę, relaksuje. Na przykład kąpiele leśne to bodźce dźwiękowe, dotykowe... Dobrze jest móc doświadczać zmiany gruntu, poczuć różnicę temperatur i różnice w zapachu powietrza np. w słońcu i w cieniu.” (Magdalena)

„Osoby, które mają potrzebę wychodzenia na szlak to przeważnie osoby, które kiedyś widziały (...) i tak naprawdę tęsknią do tamtych realiów.” (Jan)

Sama chęć kontaktu z przyrodą nie wystarczy. Rozmówcy potwierdzili, że możliwość dotarcia do danego terenu zielonego, a więc odległość do niego i dostępne środki transportu, są kluczowe dla podjęcia decyzji o skorzystaniu z niego.

Rozmówców zapytałam następnie, jakie walory terenów zielonych są dla nich najważniejsze.

Adrian odpowiedział, że czasem wybiera się do parku, jak to określa, „w celach rozrywkowych”, np. aby spotkać się z innymi ludźmi. Z kolei Magdalena, która najczęściej poszukuje w parkach wyciszenia, kontemplacji i obcowania z przyrodą, czasami wybiera się tam także aby skorzystać np. z zewnętrznych siłowni.

### **Zatem spacer w pojedynkę czy w towarzystwie?**

Odpowiedzi moich rozmówców na to pytanie zależały zarówno od ich osobistych preferencji, jak i realiów, z którymi się stykają jako osoby niewidome.

Choć dla Adriana samodzielny spacer po parku nie stanowi problemu, chętniej wybiera się tam z osobą lub osobami towarzyszącymi.

Pozostałe zapytane osoby preferują spacer w towarzystwie. Można założyć, że taka forma spacerów zapewnia im poczucie bezpieczeństwa, którego osoba ociemniała nie ma przebywając np. w lesie w pojedynkę.

Magdalena, która odwiedza Łągiewniki z osobą towarzyszącą i w asyście psa przewodnika, deklaruje:

„Chętnie także spacerowałabym w towarzystwie jednej osoby, która akurat miałaby ochotę na spacer.”

Jednocześnie ma bardzo pozytywny stosunek do wspólnych spacerów organizowanych dla zróżnicowanej grupy uczestników, niekoniecznie dla osób niewidomych. Sama, dzięki swojej wiedzy i wrażliwości, oprowadza chętnych po świecie leśnych zapachów, dźwięków i faktur.

Z kolei z obserwacji Jana dokonywanych na szlakach turystycznych wynika, że:

„Część osób niewidomych lubi wyruszać na szlak w grupach, część woli bardziej indywidualnie. Są też ludzie preferujący udział w wycieczkach np. dla osób niewidzących. Dla nich to jest taka grupa wsparcia, gdzie dobrze się czują we własnym gronie.”

On sam raczej nie wyrusza samodzielnie na szlak turystyczny, nawet pomimo stosowania najnowszych rozwiązań w dziedzinie lokalizacji i wyznaczania trasy. Jak mówi, nawet GPS nie wykrywa obecności obiektów z wystarczającą dokładnością. Dlatego osobie niewidomej, w poszukiwaniu jakiegoś punktu, „łatwo jest się zakreślić” i stracić orientację.

### **A co z poczuciem bezpieczeństwa?**

Istnieją różne aspekty bezpieczeństwa. Niektóre z nich związane są z przestępczością:

„Osoba niewidząca ma trudność w ocenie sytuacji pod kątem bezpieczeństwa. Jeżeli ktoś niebezpieczny znajduje się w pobliżu, ale nie wydaje żadnego dźwięku, to dla osoby niewidzącej „nie istnieje”. Natomiast należy po prostu stosować normalne



zasady bezpieczeństwa: unikać podejrzanych miejsc o późnej porze, szczególnie w pojedynkę.” (Jan)

Inne aspekty związane są z nieodpowiedzialnym zachowaniem współużytkowników leśnych ścieżek, np. rowerzystów:

„Spaceruję po lesie z psem przewodnikiem. W lesie trzymam go na długiej linie, więc taki rower stanowi dla nas niebezpieczeństwo. Nie jest łatwo zdążyć zareagować i ściągnąć psa szybko do siebie na takiej dłuższej smyczy.” (Magdalena)

### **Co zatem proponują rozmówcy, żeby spacer po lesie był dla nich bardziej dostępny?**

#### **Zacznijmy od transportu:**

- częściej jeżdżąca, niskopodłogowa komunikacja publiczna wyposażona w informacje dźwiękowe, która umożliwi wszystkim zainteresowanym dojazd do terenów zielonych;
- informacje dźwiękowe także na przystankach;
- możliwość dojazdu samochodem osobowym i miejsca parkingowe dla osób posiadających niebieską kartę miejską jak najbliżej terenów zielonych.

#### **Kiedy jesteśmy już na terenie lasu:**

Wszystkie osoby zwracały uwagę na przydatność dźwiękowych znaczników przestrzeni aktywowanych smartfonem i emitujących uprzednio wgraną informację dźwiękową o miejscu, w którym się znajdują. Takie znaczniki, choć kojarzące się z obiektami miejskimi, zostały już zamontowane na kilku szlakach turystycznych: w Bieszczadach oraz w Beskidzie Śląskim i Żywieckim.



Umieszczenie znacznika na danym obiekcie nie tylko ułatwia odnalezienie tego obiektu, ale także jego bezpieczne ominięcie w przypadku, kiedy stanowi on fizyczne zagrożenie. Natomiast aplikacja będąca częścią systemu może umożliwiać odsłuchanie audiodeskrypcji najbliższego otoczenia czy ciekawostek z nim związanych.

"Tutaj pojawiają się pewne sprzeczności i dyskusje. Czy starać się opisywać obiekty tak jak dla zupełnie niewidomych? Moja teoria dotycząca audiodeskrypcji jest taka, że powinniśmy robić to tak, jak byśmy chcieli opowiedzieć o tym, co widzimy osobie widzącej. Wtedy osoba, która słucha takiego opisu może odwołać się do wspomnień, do tego, co kiedyś widziała. Natomiast osobie, która nigdy nie widziała i tak ten opis nic nie powie, bo ona nie ma własnego doświadczenia np. perspektywy czy koloru. Dlatego uważam, że takie przesadne dostosowanie się w zakresie audiodeskrypcji ściśle do potrzeb osób, które nigdy nie widziały może być przysłowiowym „wylaniem dziecka z kąpielą”, ponieważ większość osób po prostu i tak nie dostaje tego, co by chciała dostać.” (Jan)

Znaczniki przestrzeni to jedno, ale istotna dla rozmówców była także przewidywalność i intuicyjność położenia tras i punktów orientacyjnych - bez sztucznych udziwnień zaspokajających jedynie fantazję ich twórcy.

Także starannie wykonane i dobrze oznakowane tyflograficzne tablice informacyjne wydają się sprawdzać na szlakach turystycznych czy spacerowych. Choć nie wszyscy rozmówcy korzystają z nich równie chętnie. Zdaniem Magdaleny są one bardzo przydatne, jednak zdaje sobie ona sprawę z tego, że część osób niewidomych nie korzysta z tyflografiki, gdyż nie nabyła tej umiejętności w procesie edukacji szkolnej.

„Chętnie korzystam z map dotykowych, lubię wszelkiego rodzaju makiety – pozwalają mi one zapoznać się z przestrzenią. Drukuję także mapy na puchnącym papierze i zabieram je ze sobą do plecaka w drogę.” (Magdalena)

Zdaniem moich rozmówców, tyflografika jest także doskonałym narzędziem do przekazania informacji o stopniu trudności danej trasy, rzeźbie terenu i różnicach wysokości. Tablice 3D, jeśli są dobrze wykonane, mogą także pełnić funkcje edukacyjne na ścieżkach dydaktycznych. Ponadto mogą być wyposażone w dobrze oznakowane kody QR prowadzące do stron internetowych, na których znajdują się kolejne, szersze informacje. Takie tablice służą wszystkim potencjalnym użytkownikom.

Dodajmy do tego jeszcze żeby:

- tereny zielone posiadały swoje strony internetowe, oczywiście dostępne, na których można zapoznać się z planem danego terenu, czy zasięgnąć informacji o jego skomunikowaniu z miastem, o parkowaniu, stopniu trudności i dostępności poszczególnych ścieżek, lokalizacji miejsc wypoczynku czy toalet dostosowanych dla osób z niepełnosprawnościami, itp.;
- infrastruktura była bardziej dostępna i rozbudowana, czyli aby zamontować dostępne, dobrze oznakowane, stacjonarne toalety, dostępny sprzęt do ćwiczeń na siłowni zewnętrznej, więcej ławek z oparciami, więcej wiat na wypadek złej pogody i miejsc wypoczynku ze stolikami;
- część ścieżek była utwardzona i szeroka.

### Złoty środek

Likwidując bariery i tworząc dostępność terenów zielonych powinniśmy kierować się zasadą, zgodnie z którą te usprawnienia nie powinny zmniejszać komfortu użytkownika, a tym bardziej ograniczać dostępności czy atrakcyjności danego terenu dla innych użytkowników, często z odmiennymi szczególnymi potrzebami.

Przykładowo, choć dźwiękowe znaczniki przestrzeni mogą być rozwiązaniem uniwersalnym, warto podejść do ich montażu na terenach zielonych z rozważą.

Osoby ze szczególnymi potrzebami nie chcą, żeby dostosowywać środowisko naturalne na siłę do ich potrzeb. W ten sposób zatracilibyśmy pierwotny charakter natury, a zarazem to, czego ludzie właśnie w niej poszukują. Przyroda bywa przy tym dość niepokorna. Uniwersalną dostępność uzyskać można w środowiskach sztucznie wykreowanych przez człowieka. Jednak środowiska, których głównym walorem jest naturalność i dostęp do bodźców sensorycznych i wyzwań motorycznych powinny pozostać jak najmniej zmodyfikowane. Skupić się raczej należałoby na zapewnieniu dostępu do tych



miejsz z zewnątrz, likwidacji barier komunikacyjnych i tych występujących w bezpośrednim sąsiedztwie terenu zielonego, włączając w to chodniki i drogi dojazdowe, miejsca parkingowe i przystanki komunikacji zbiorowej. Fundamentalna jest także dostępność informacji o poziomie trudności danego terenu, o trasach dostępnych dla osób np. na wózkach. Dzięki temu każdy będzie mógł bezpiecznie korzystać z walorów terenu zielonego w zgodzie ze swoimi możliwościami.

Sprzyjający dostępności jest też podział terenu na obszary o różnych funkcjonalnościach (np. osobno teren piknikowy – gdzie indziej ścieżki edukacyjno-przyrodnicze). A zupełnie kluczowe, chociaż prawdopodobnie najtrudniejsze do zrealizowania, jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i rzeczywistego bezpieczeństwa użytkownikom tam, gdzie jest to możliwe, czyli montaż oświetlenia na niektórych ścieżkach i terenach, być może obecność patroli, a może jednak monitoring. Ogromną rolę odgrywa także edukacja i kształtowanie właściwych postaw, dzięki czemu pracować można nad problemem zaśmiecania terenów zielonych czy zagrożenia pożarem.

W przypadku terenu, który ma być miejscem wypoczynku, a więc bezpiecznym i służącym długo, warto ponadto zastosować proste i trwałe rozwiązania, które nie wymagają systematycznego serwisowania i są odporne na zmiany pogody. Dotyczy to np. ścieżek, ławek, obsadzonych roślin, małej architektury, instalacji itp., które powinny być funkcjonalne i bezpieczne w użytkowaniu, także kiedy źródła finansowania, z których zostały zakupione przestaną być dostępne. Ponieważ w przeciwniej sytuacji nie są zrównoważone i nie jest zachowana ich trwałość. Ulegają degradacji, a tym samym powodują brak dostępności większy i bardziej dotkliwy niż gdyby ich nie było, a nawet stanowią zagrożenie.

Prostota rozwiązań dotyczyć też powinna ich formy. Oznacza to, że przy aranżowaniu przestrzeni wizja architekta powinna uwzględniać funkcjonalność i dostępność. Mam na myśli zwłaszcza układ ścieżek, który powinien być intuicyjny i logiczny, dzięki czemu zwłaszcza osoby, dla których orientowanie się w przestrzeni jest wyzwaniem, w tym osoby niewidome, nie zgubią się łatwo i nie zmęczą psychicznie radzeniem sobie z sytuacją.

Nie potrzeba wiele, aby teren zielony, taki jak Las Łągiwnicki, stał się bardziej przyjazny dla wszystkich. Posiada on już liczne zalety. Choćby takie, że położony jest zaledwie kilka kilometrów od centrum miasta, jednocześnie będąc miejscem cichym, oddalonym od ruchliwych dróg, dzięki czemu oferuje możliwości



sensorycznego, pozawzrokowego poznawania przyrody nieskażonej smogiem akustycznym.

Osoby niewidome znajdują w tym otoczeniu dźwięki, zapachy, kształty i faktury umożliwiające im poznawanie przestrzeni lub odnajdywanie w niej zapamiętanych w przeszłości obrazów. Znajdą tam ukojenie i źródło energii.

Bardzo dziękuję moim rozmówcom:  
**Adrianowi Peliszko,**  
**Magdalenie Rutkowskiej,**  
**Janowi Szusterowi**  
za poświęcony mi czas i uwagę.  
Dziękuję także **Katarzynie Król** za inspirujące refleksje.

Tekst jest skróconą wersją pracy końcowej zrealizowanej na studiach podyplomowych z zarządzania dostępnością w praktyce na Uniwersytecie Łódzkim.

# Wsparcie materialne dla studentów Politechniki Łódzkiej

# 13



Alicja Czyżniak  
Studencki Konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

Studenci Politechniki Łódzkiej mogą ubiegać się o pomoc materialną, niezależnie od formy studiów oraz wieku.

## Stypendium dla studentów z niepełnosprawnością

Przysługuje od pierwszego roku studiów osobom, które przedstawią w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych (BON) ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Stypendium przyznawane jest na jeden semestr.

### Wygeneruj wniosek o stypendium

w „generatorze podań” na swoim koncie w systemie WebDziekanat

Wydrukuj i podpisz wniosek, potem zanieś go do BON PŁ (budynek A30) lub prześlij go pocztą na adres BON PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź.



W terminie:

- Stypendia przyznawane na semestr zimowy: **do 31 października 2024 r.**
- Stypendia przyznawane na semestr letni:
  - » studenci I semestru studiów II stopnia: **od 17 do 31 marca 2025 r.;**
  - » pozostali studenci: **od 10 lutego do 31 marca 2025 r.**

Wysokość stypendium zależy od stopnia niepełnosprawności i miesięcznie wynosi:

**stopień znaczny - 900 zł**

**stopień umiarkowany - 750 zł**

**stopień lekki - 600 zł**

Stypendium wypłacane jest przez okres semestru w równych miesięcznych ratach w formie przelewu na Twój rachunek bankowy podany przez Ciebie w systemie WebDziekanat.

Jeśli studiujesz na kilku kierunkach, możesz otrzymać stypendium tylko na jednym wskazanym przez siebie kierunku.

Stypendium przysługuje na studiach pierwszego i drugiego stopnia, jednak nie dłużej niż przez 12 semestrów, bez względu na to, czy je pobierałaś/łeś, z zastrzeżeniem, że w ramach tego okresu świadczenia przysługują na studiach:

- pierwszego stopnia - nie dłużej niż przez 9 semestrów,
- drugiego stopnia - nie dłużej niż przez 7 semestrów;



Pamiętaj, że do tego okresu wliczają się wszystkie rozpoczęte semestry studiów, w tym semestry, podczas których korzystasz z urlopu.

W przypadku gdy Twoja niepełnosprawność powstała w trakcie studiów lub po uzyskaniu tytułu zawodowego, stypendium przysługuje przez dodatkowy okres 12 semestrów.

Jeżeli w trakcie roku akademickiego skończy się ważność Twojego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, stypendium nie będzie wypłacane od następnego miesiąca. Świadczenie będzie wypłacane ponownie od miesiąca uzyskania kontynuacji ważności orzeczenia oraz złożenia ponownie wniosku o stypendium w BON PŁ.

Stypendium nie przysługuje, jeśli posiadasz tytuł zawodowy magistra, inżyniera lub licencjata i ponownie rozpoczynacie ten sam stopień studiów.

### **Stypendium dla doktorantów z niepełnosprawnością**

Jeśli kształcisz się w Interdyscyplinarnej Szkole Doktorskiej Politechniki Łódzkiej i posiadasz orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, przysługuje

Ci stypendium doktoranckie w wysokości zwiększonej o 30% .

Stypendium takie przyznawane jest na pisemny wniosek na odpowiednim formularzu. Wniosek należy wydrukować i dostarczyć w celu potwierdzenia do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych wraz z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności. Wniosek należy następnie dostarczyć do Interdyscyplinarnej Szkoły Doktorskiej.

Świadczenia wypłacane są w formie przelewu na Twój rachunek osobisty.

Stypendium doktoranckie w zwiększonej wysokości wypłacane jest z dołu, na koniec każdego miesiąca.

Łączny okres otrzymywania stypendium doktoranckiego nie może przekroczyć 4 lat.

**Ważne:** stypendium doktoranckie przyznawane jest od pierwszego roku kształcenia.

Stypendium doktoranckie oraz zwiększone stypendium doktoranckie są zwolnione z podatku dochodowego od osób fizycznych.

Szczegóły oraz załączniki:

<https://ids.p.lodz.pl/doktoranci/stypendium-doktoranckie>

### Zapomoga

Możesz otrzymać jednorazową zapomogę, gdy znajdziesz się przejściowo w trudnej sytuacji życiowej. Podanie o zapomogę należy udokumentować.

Kwota zapomogi może wynieść od 100zł do 4000 zł.

Każde zdarzenie rozpatrywane jest indywidualnie, a wysokość zapomogi uzależniona jest od wskazanych we wniosku poniesionych oraz potwierdzonych kosztów.

O zapomogę możesz ubiegać się w terminie nie dłuższym niż 6 miesięcy od wystąpienia zdarzenia uzasadniającego przyznanie zapomogi.

### Stypendium socjalne

Możesz wnioskować o przyznanie stypendium socjalnego, jeśli znajdujesz się w trudnej sytuacji materialnej, czyli jeśli udokumentowany miesięczny dochód na 1 osobę w rodzinie w 2023 r. nie przekroczył 1570,50 zł netto.

Wysokość stypendium socjalnego stanowi różnicę pomiędzy powyższą kwotą a wysokością miesięcznego dochodu netto na jedną osobę w rodzinie studenta w 2023 r, powiększoną o stałą kwotę 300 zł.

Całkowita wysokość przyznanego stypendium socjalnego wynosi od 600 zł do 1871 zł miesięcznie.

W uzasadnionych, udokumentowanych przypadkach student/doktorant może otrzymać stypendium socjalne w wysokości zwiększonej o maksymalnie 500 zł miesięcznie.

### Stypendium Rektora

Stypendium Rektora możesz otrzymać, jeśli posiadasz osiągnięcia naukowe, artystyczne lub sportowe.

Warunkiem koniecznym, żeby otrzymać stypendium na dany rok akademicki jest uzyskanie pełnej rejestracji na ten rok studiów.

Stypendium Rektora przyznawane jest na podstawie wyrażonej w tzw. punktach rankingowych oceny osiągnięć naukowych, artystycznych lub sportowych oraz na podstawie średniej stypendialnej ocen.

Jeśli zostałeś/aś przyjęty/a na pierwszy rok studiów w roku złożenia egzaminu maturalnego, możesz otrzymać stypendium Rektora pod warunkiem, że:

- jesteś laureatem/laureatką olimpiady międzynarodowej, laureatem/laureatką lub finalistą/finalistką olimpiady stopnia centralnego, o których mowa w przepisach o systemie oświaty,
- lub jesteś medalistą/medalistką co najmniej współzawodnictwa sportowego o tytuł Mistrza Polski w danym sporcie, o którym mowa w przepisach ustawy o sporcie.

Pamiętaj, że Twoje osiągnięcia muszą być udokumentowane.

Wysokość Stypendium Rektora wynosi minimum 900 zł miesięcznie.

Wnioski należy składać do Sekcji Obsługi Świadczeń w terminie:

☼ Dla stypendiów przyznawanych na semestr zimowy (od października):

- studenci pierwszego semestru studiów II stopnia: 21 - 27 października 2024 r.
- studenci pozostałych semestrów i lat studiów I i II stopnia: 30 września - 6 października 2024 r.

☼ Dla stypendiów przyznawanych na semestr letni (od marca):

- studenci pierwszego semestru studiów II stopnia: 17 - 23 marca 2025 r.
- studenci pozostałych semestrów i lat studiów I i II stopnia: 3 - 9 marca 2025 r.

### Sposób złożenia wniosków o stypendium socjalne i Rektora oraz o zapomogi

Wnioski o wszystkie świadczenia, za wyjątkiem tych dedykowanych studentom z niepełnosprawnością, należy składać w Sekcji Obsługi Świadczeń (zwanej dalej SOŚ) osobiście, elektronicznie lub za pośrednictwem wrzutni SOŚ.

**Ważne:** Łączna miesięczna wysokość wypłacanego stypendium socjalnego i Rektora dla studentów – nie może przekroczyć 3561 zł. Jeśli przekroczysz tę kwotę, pomniejszeniu podlega ostatnie przyznane świadczenie.

Stypendia zwolnione są z podatku dochodowego od osób fizycznych.

Więcej informacji:

<https://p.lodz.pl/studenci/wsparcie/dzial-spraw-studenckich-i-sekcja-obslugi-swadczen>

## AKTYWNY SAMORZĄD MODUŁ II

**Studenci i doktoranci, którzy posiadają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą skorzystać ze wsparcia finansowego w ramach projektu PFRON „Aktywny Samorząd” Moduł II.**

Projekt pomaga osobom z niepełnosprawnościami w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym. Pomoc ta jest realizowana poprzez dofinansowanie kosztów edukacji akademickiej, także na studiach doktoranckich i podyplomowych, niestacjonarnych i zdalnych.

W ramach modułu II kwota dofinansowania kosztów nauki studenta w semestrze objętym dofinansowaniem wynosi do 1 650 zł.

Dodatek podstawowy może być zwiększony. Dodatek na pokrycie innych kosztów kształcenia ma charakter progresywny i motywacyjny.

Wysokość dodatku jest uzależniona od poziomu nauki i postępów w nauce.

Z modułu II możesz opłacić czesne za naukę lub przeprowadzenie przewodu doktorskiego.

Dofinansowanie w ramach Modułu II nie przysługuje w trakcie przerwy w nauce (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny).

Pamiętaj, kwota dofinansowania nie może być wyższa niż kwota wnioskowana.

Wsparcie uzyskać można maksymalnie w ramach 20 semestrów różnych form kształcenia na poziomie wyższym.

Wniosek o finansowanie należy złożyć:

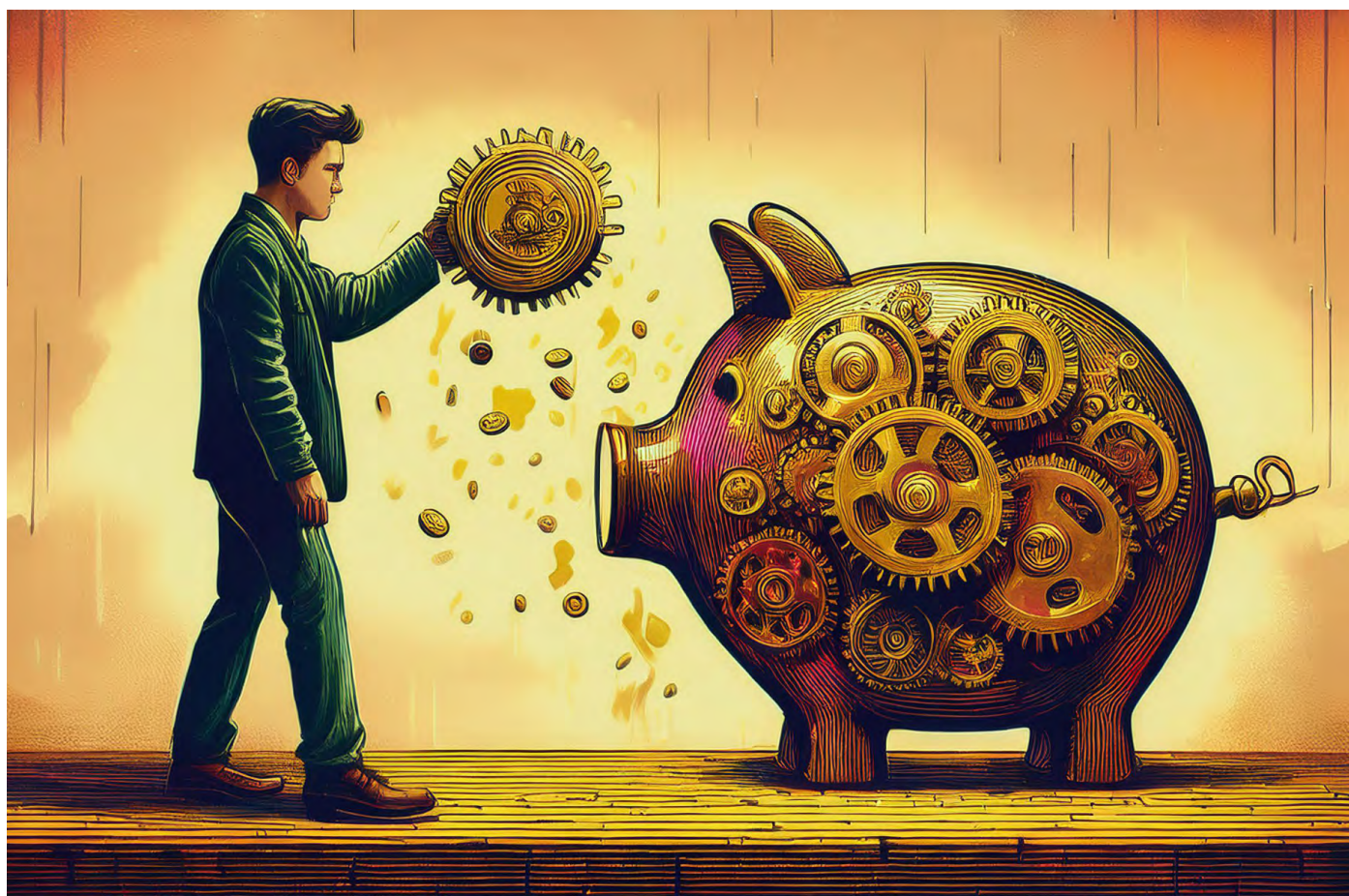
- we właściwym dla miejsca zamieszkania oddziale Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej / Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. W Łodzi program jest realizowany w MOPS, ul Kilińskiego 102/102 A, 90-023 Łódź.
- poprzez portal informacyjny Systemu Obsługi Wsparcia (SOW)

**W roku akademickim 2024/25 dokumenty przyjmowane są do 10.10.2024 r.**

Więcej informacji:

<https://mops.uml.lodz.pl/pomoc-spoleczna/aktywny-samorzad/>

<https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/aktywny-samorzad-w-2024-roku/>



Ilustracja: Photoshop AI



WYDZIAŁ  
EKONOMICZNO-  
SOCJOLOGICZNY  
Uniwersytet Łódzki



# ZARZĄDZANIE

# DOSTĘPNOŚCIĄ W PRAKTYCE

STUDIA PODYPLOMOWE

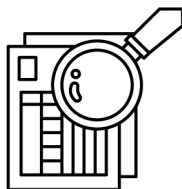
## ZAPRASZAMY

Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny oraz Centrum Studiów nad Niepełnosprawnością i Dostępnością UŁ zapraszają na **II. edycję studiów podyplomowych** z tematyki dostępności. Dzięki nim uzyskasz pożądane kwalifikacje, praktyczną wiedzę i dostęp do najnowszych rozwiązań w zakresie dostępności dla osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami.



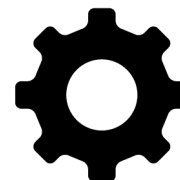
### WIEDZA EKSPERCKA

Prowadzący to eksperci z wieloletnim doświadczeniem, specjalizujący się w różnych obszarach dostępności, w tym osoby z niepełnosprawnościami.



### PRAKTYKA

Studia zapewniają 190 godzin zajęć praktycznych, opierających na case studies, warsztatach i rozwiązywaniu rzeczywistych problemów.



### NARZĘDZIA

W czasie studiów uzyskasz dostęp do autorskich narzędzi i nauczysz się przeprowadzać audyty dostępności instytucji.



ANISA.WYKIN@EKSOC.UNI.LODZ.PL

### KONTAKT:



502 108 731



[WWW.UNI.LODZ.PL/ZARZADZANIE-DOSTEPNOSCIA](http://WWW.UNI.LODZ.PL/ZARZADZANIE-DOSTEPNOSCIA)

PATRONAT:



CENTRUM STUDIÓW  
NAD NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ  
I DOSTĘPNOŚCIĄ UŁ



Bezpłatne  
wsparcie  
**psychologiczne**  
dla studentów  
i pracowników PŁ

**Umów się**

tel: 42 631 38 87  
bon@adm.p.lodz.pl  
Budynek A30



akademickie  
centrum

zaufania



Politechnika Łódzka