

Małe Kompendium Zaangażowania

Zuzanna Leniarska

9 września 2017



Tysiące osób zaczęły wychodzić z domów, żeby upominać się o to, co jest dla nich ważne. Przypomnialiśmy sobie siłę protestów - "czarny protest", Strajk Kobiet, demonstracje w obronie sądów, Trybunału Konstytucyjnego, protesty przeciwko wycince Puszczy Białowieskiej pokazują, że mamy siłę, żeby naciskać na władzę i przypominać jej, że państwo jest dla nas. Ale dlatego też to my powinniśmy o nie dbać nie tylko od święta. Tłumy ludzi na ulicach, tysiące błyszczących świeczek pod Sejmem, wspólne skandowanie i śpiewanie "Ody do Radości" pokazują siłę w grupie, zagrzewają do boju. Ale wracamy po demonstracji do domu i co dalej?

Mamy ogromną siłę jako jednostki. Stworzyliśmy Małe Kompendium Zaangażowania, żebyśmy przypomnieli sobie o mocy małych kroczków, wytrwałego zaangażowania bezpośredniego, wspomagania organizacji, które codziennie walczą o to, żeby było lepiej. Bronią praw reprodukcyjnych kobiet, o których my przypominamy sobie, kiedy powstają projekty zakazujące aborcji. Naciskają na samorządy, by wymieniały piece na węgiel, zanim my usłyszymy o przerażającej jakości powietrza w Polsce. Codziennie dokumentują przypadki dyskryminacji osób LGBTQ, które nas bulwersują dopiero wtedy, kiedy usłyszymy o kolejnym odrzuceniu projektu prawa o związkach partnerskich. Trudno jest angażować się we wszystko, ale może wystarczy wytrwale i długofalowo zaangażować się w jeden temat, który jest nam szczególnie bliski? Rozmawiać o nim z przyjaciółmi i rodziną, wymieniać się informacjami, wspomagać finansowo i organizacyjnie.

W najważniejszych przemowach ze strajków w Polsce, w Stanach i w reszcie świata, w przemowach dotyczących praw kobiet, praw reprodukcyjnych, ekologii, demokracji i poszanowania różnic przewija się ten sam motyw. Teraz jest czas transformacji. Teraz, kiedy tak wiele osób się oburzyło, wyszło na ulice, zaczęło wymagać poszanowania praw swoich i bliskich im osób, jest czas, żeby zmienić swoje otoczenie na dobre i na lepsze.

Pamiętajmy o wielkiej feministycznej prawdzie: to, co osobiste, jest polityczne. Więc co by było, gdyby każda z nas zaangażowała się w jedną, bliską swojemu sercu inicjatywę? Wspomagała ją finansowo, swoim własnym zaangażowaniem, gdybyśmy poznały jeszcze więcej osób, które pracują dla wspólnego dobra, zainspirowały się nimi, wysłuchały ich historii? Nie panikujmy, nie działajmy zrywami. Działajmy wytrwale, stanowczo, rozsądnie. Demokracja wymaga pielęgnacji, nie przez polityków, ale przez obywatelki i obywateli.

Napisz list do swojego posła/posłanki, wymagając tego, co jest dla ciebie ważne. Żeby znaleźć posła lub posłankę, którzy reprezentują twój okręg, wystarczy wejść na sejm.gov.pl - warto patrzeć, jak posłowie głosują, i przypominać im, żeby reprezentowali nasze interesy.

Dowiedz się, jakie organizacje działają w twojej okolicy. Dowiedz się, jakie są problemy innych i zastanów się, w jaki sposób możesz im okazać solidarność. Pomyśl, czego oczekujesz od państwa ty sama i czy znasz osoby, które chcą tego samego. Może możecie połączyć siły?

W Małym Kompendium Zaangażowania pogrupowałyśmy w kategorie wiarygodne i doświadczone organizacje. Niektóre potrzebują pieniędzy, inne - wolontariuszek i wolontariuszy. Niektóre zajmują się wpływaniem na władzę, inne działają zupełnie od niej niezależnie. Znajdźmy to, na czym naprawdę nam zależy bez względu na klimat polityczny, i konsekwentnie pracujmy na trwałą, dalekosiężną zmianę. Być może uda się ocalić organizacje, które z powodu braku rządowych dofinansowań skazane są na bankructwo. Być może stworzymy wiele nowych inicjatyw, które wpłyną na konkretne aspekty życia w całej Polsce albo w naszych lokalnych społecznościach. Być może okaże się, że nasza sąsiadka po cichu przeprowadza małą rewolucję i potrzebuje wsparcia. Ale na pewno poznamy się lepiej, pokrzepimy solidarnością i pokażemy prawdziwą siłę kobiet.

Jeśli nie wiecie, gdzie potrzebne jest wsparcie, przejrzyjcie naszą listę organizacji i fundacji. Jeśli złapie was poczucie bezsilności, przypomnijcie sobie najbardziej zagrzewające do boju przemowy kobiet, które przypominają, że w grupie i zaangażowaniu tkwi siła. Jeśli poczujecie, że wasze akcje nic nie zmieniają, przeczytajcie rozmowy z kobietami, które działają na małą skalę, ale mają wielki wpływ.

ORGANIZACJE:

To tylko kilka propozycji organizacji, w których działania możesz się w różny sposób zaangażować. Na stronach internetowych wielu z tych fundacji i stowarzyszeń znajdziesz lokalne organizacje, dzięki którym będziecie mogły aktywnie działać we własnych społecznościach. Jeśli chcesz działać aktywnie jako wolontariusz/ka, na stronie mojwolontariat.pl znajdziesz organizacje ogólnopolskie i lokalne, które potrzebują twojego wsparcia. Oprócz tego na stronie Sejmu RP jest formularz, który pozwala na przesyłanie listów do posłanek i posłów - zachęcamy do sprawdzenia, kto zasiada w komisjach, które odpowiadają za ważne dla was kwestie, i za pomocą listów domagać się poszanowania naszych praw.

1. Zdrowie reprodukcyjne kobiet i edukacja seksualna

a. Ponton - Grupa Edukatorów Seksualnych przy Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny - prowadzi w szkołach kursy edukacji seksualnej i zdrowia reprodukcyjnego, szkoli także nauczycielki i nauczycieli, udziela porad rodzicom, jak rozmawiać z dziećmi o intymności, informuje pacjentów o ich prawach. Od 16 lat przygotowuje raporty, monitoruje obecność i jakość lekcji z wychowania do życia w rodzinie w polskich szkołach i apeluje do Ministerstwa Edukacji Narodowej o konieczne zmiany. Współpracuje z organizacjami zajmującymi się edukacją seksualną w różnych miastach. Ma młodzieżowy telefon zaufania oraz forum, na którym odpowiadają na pytania młodzieży dotyczące seksualności.

Co możesz zrobić?

1. Zostać wolontariuszką/wolontariuszem - jeśli masz między 18 a 25 lat, możesz zostać edukatorką/edukatorem. Przejdziesz szkolenie, nauczysz się od bardziej doświadczonych, jak prowadzić zajęcia z edukacji seksualnej.
2. Przekazać darowiznę - będzie przeznaczona na edukowanie młodzieży, broszury edukacyjne, akcje uliczne.

b. Women Help Women - to międzynarodowa fundacja działająca na rzecz praw reprodukcyjnych. Pomaga w dostępie do antykoncepcji i tabletek wczesnoporonnych, oferuje wiedzę i porady w zakresie dostępnych środków. Współpracuje z lokalnymi organizacjami, m.in. z Ciocią Basią, organizacją, które pomaga kobietom, które przyjeżdżają do Berlina w poszukiwaniu bezpiecznej aborcji, czy Kobiety w Sieci, które prowadzą forum i informują o antykoncepcji i aborcji w Polsce.

Co możesz zrobić?

1. Przekazać darowiznę: funduje antykoncepcję osobom, których na nią nie stać, wspomaga kampanie pro-choice, zasila konta lokalnych, partnerskich fundacji.
2. Przekazać darowiznę rzeczową: potrzebne są sprzęty elektroniczne, a także doładowania telefonów, meble biurowe itp.
3. Przekazać swoją wiedzę z zakresu IT, prawa, PR, marketingu.

c. Lekarze Kobietom pomagają w dostępie do antykoncepcji awaryjnej. Po wprowadzeniu recepty na tabletkę ellaOne lekarze stworzyli sieć gabinetów, gdzie można bezpłatnie dostać receptę. Co tydzień publikują aktualną mapę miejscowości w całej Polsce, gdzie działają lekarze, do których można zgłosić się po pomoc.

Co możesz zrobić?

1. Jeśli jesteś lekarzem, możesz wydrukować plakat i zgłosić swoje miejsce pracy do programu.

2. Pomoc ofiarom przemocy i molestowania.

a. Feminoteka

b. Fundacja Nie Lękajcie się - pomaga ofiarom księży pedofilów. Prowadzi telefon zaufania, walczy o odszkodowania dla ofiar, dokumentuje przypadki molestowania i dba o to, by księża, którzy molestowali dzieci, byli odsunięci od pełnienia posługi. W fundacji ofiary molestowania mogą dostać bezpłatną pomoc prawną i psychologiczną.

Co możesz zrobić?

1. Przekazać darowiznę - fundacja z powodu wielu rozpraw sądowych jest w bardzo trudnej sytuacji finansowej i potrzebuje wsparcia na swoje działania statutowe - psychologów, prawników i działania na rzecz zaostrzenia kar dla sprawców.
2. Zostać wolontariuszem - pomagać w prowadzeniu grup wsparcia.

c. Centrum Praw Kobiet - Fundacja od 1994 roku pomogła ponad 65 tys. ofiar przemocy domowej w Warszawie, Gdańsku, Wrocławiu, Łodzi i Żyrardowie. Fundacja za darmo zapewnia nocleg, pomoc prawną i psychologiczną, a także porady doradczynie zawodowej, która pomaga usamodzielnąć się. Podczas rozprawy sądowej obserwatorka z fundacji wspiera kobietę przy składaniu zeznań, a później w konfrontacji ze sprawcą podczas procesu. Fundacja nie dostała w tym roku dofinansowania z ministerstwa pod zarzutem, że pomaga jedynie kobietom, dlatego bardzo ważne jest wsparcie finansowe.

Co możesz zrobić?

1. Zostać wolontariuszem/wolontariuszką - fundacja poszukuje osób, które pomogą przy poradach prawnych i psychologicznych, prowadzeniu strony internetowej i tłumaczeniu jej na angielski, pisaniu wniosków o dofinansowania i pozyskiwaniu sponsorów. Możesz też zaproponować lub wesprzeć projekty fundacji, np. grupę teatralną czy dział finansowy, który organizuje szkolenia nt. aktywności zawodowej kobiet i niezależności finansowej.
2. Przekazać darowiznę lub 1 proc. podatku - w ten sposób dokładasz się do udzielania opieki ofiarom przemocy domowej. Możesz zafundować nocleg, pomoc prawną lub obdukcję lekarską, przekazując określone kwoty, albo wspomagać działalność fundacji regularnie.
3. Współpracować jako firma - możesz wspomóc fundację finansowo albo pomóc praktycznie, w zależności od działania twojej firmy (np. agencje reklamowe mogą wspomóc fundację w budowaniu strategii firmowej, zakłady fryzjerskie mogą za darmo obsłużyć podopieczne fundacji, a duże firmy mogą stać się mentorami kobiet na nowej drodze).

3. Alimenty i bieda

a. Lokalne ośrodki pomocy społecznej - wiele ośrodków pomocy społecznej potrzebuje wolontariuszy - do aktywizacji seniorów, aby zapobiegać ich wykluczeniu - wystarczy zabrać kogoś na spacer, zrobić zakupy, odwiedzić raz w tygodniu i porozmawiać. Można też pomagać dzieciom w odrabianiu prac domowych (Pogotowie Lekcyjne), organizując im zajęć po szkole, kiedy ich rodzice jeszcze pracują. Wiele ośrodków pomaga osobom bezdomnym, np. organizując zbiórki ubrań i rozdając jedzenie. Skontaktuj się z okolicznym ośrodkiem pomocy społecznej, żeby dołączyć lub założyć grupę wolontariuszy, którzy pomogą potrzebującym w twojej okolicy.

b. Stowarzyszenie Alimenty to nie prezenty - działa na rzecz zwiększenia ściążalności alimentów w Polsce. Dzisiaj milion dzieci nie dostaje zasądzonych pieniędzy ani od rodzica, ani z Funduszu Alimentacyjnego, który wydaje świadczenia tylko 300 tys. dzieci, w 93 proc. do 500 zł miesięcznie. Stowarzyszenie prowadzi kampanię społeczną, która ma zmienić nastawienie Polaków do płacenia alimentów, pokazując, że najbardziej na tym tracą dzieci. Prowadzony przez stowarzyszenie Licznik Zaległości pokazuje, że np. sześćioletniej Lence tata jest winien już 14 tys. złotych.

Co możesz zrobić?

1. Wspomóc stowarzyszenie dotacją na cele statutowe, czyli m.in. współpracę z samorządami na rzecz zwiększenia ściążalności alimentów, promowanie zmian w prawie, wspieranie opiekunów dzieci.
2. Podpisać petycję o poprawę ściążalności alimentów.
3. Kontaktować się z członkami sejmowej komisji nadzwyczajnej ds. zmian w kodyfikacjach.
4. Równość na rynku pracy i w życiu publicznym.

a. Kongres Kobiet - ogólnopolska organizacja, która zajmuje się wyrównywaniem szans i możliwości kobiet w życiu publicznym. Monitoruje działania polityków, działając na rzecz wyrównywania praw kobiet i

mężczyzn, koordynuje wiele programów, m.in. Czas Kobiet, który ma na celu zaktywizowanie zawodowe kobiet, i Silne Razem!, który przeciwdziała dyskryminacji kobiet w mediach i polityce. Co roku odbywa się Kongres Kobiet, podczas którego odbywają się wykłady i dyskusje na temat sytuacji kobiet w Polsce, wysuwane są też postulaty do władz.

Co możesz zrobić?

1. Zapisać się do stowarzyszenia - składkami członkowskimi zasilasz regularnie konto fundacji, masz też wpływ na wybór władz, kształtowanie programu i postulatów.
2. Przekazać darowiznę - pieniądze przeznaczone będą na realizowanie celów statutowych fundacji.
3. Być wolontariuszką/wolontariuszem przy organizacji Kongresu Kobiet.

5. Środowisko

a. Obóz dla Puszczy - Las rośnie długo, znika szybko! Grupa aktywistów od wiosny pracuje w obozie w Pogorzelnach obok Białowieży i blokuje nielegalną wycinkę drzew. Nanosi na mapy miejsca wycinek, by pisać raporty do międzynarodowych instytucji, monitoruje pracę leśników, blokuje harwestery, organizuje spotkania z mieszkańcami i tworzy z nimi wspólny front. Obóz potrzebuje wolontariuszy nie tylko do blokowania wycinki, ale też do dbania o obóz, pisania raportów, informowania o akcjach.

Co możesz zrobić?

1. Przekazać darowiznę, żeby pomóc w utrzymaniu obozu.
2. Pojechać do obozu - żeby najbardziej się przydać, dobrze jest pojechać tam na ponad tydzień, ale można również wpaść na weekend, pójść na spacer do puszczy, uczestniczyć w warsztatach i postarać się zrozumieć delikatny ekosystem.

b. Greenpeace - to międzynarodowa organizacja, która od 1971 roku zajmuje się ochroną środowiska i nagłaśnianiem zagrożeń związanych ze środowiskiem. W Polsce zaangażowali się w ochronę Puszczy Białowieskiej, bronią owadów zapylających, sprzeciwiają się wycince drzew, brakowi reakcji władz na smog oraz zmianom w prawie dotyczącym myśliwych. Prowadzą kampanie społeczne uświadamiające, informują o planowanych i wprowadzanych ustawach i o tym, jaki mają wpływ na środowisko.

Co możesz zrobić?

1. Przekazać darowiznę - Greenpeace nie przyjmuje pieniędzy od organizacji politycznych ani od korporacji, więc polega tylko na wpłatach sympatyków. Możesz przekazać jej 1 proc. podatku, przekazać jednorazowy datka albo zlecić przelew na comiesięczne wsparcie.
2. Zostać wolontariuszką/wolontariuszem - dołącz do jednej z grup lokalnych, w ramach których możesz zbierać podpisy pod petycjami, przygotowywać happeningi, udzielać się w mediach i organizować debaty, spotkania filmowe i akcje uświadamiające.

6. Uchodźcy

a. Refugees Welcome Polska - organizacja, której celem jest znajdowanie pokojów dla uchodźców w mieszkaniach z Polakami. Dzięki temu uchodźcy nie muszą mieszkać w ośrodkach, łatwiej się integrują, uczą się polskiego i stają na własnych nogach.

Co możesz zrobić?

1. Zaoferować pokój w swoim mieszkaniu - jeśli masz wolny pokój, możesz zaprosić uchodźcę lub uchodźczynię, żeby z tobą mieszkał/a.
2. Być wolontariuszem/wolontariuszką - możesz zostać kumplem, czyli osobą pierwszego kontaktu dla uchodźcy, która pomaga w sprawach urzędowych, ale też w zupełnie codziennych problemach, albo pomagać w pracach organizacyjnych.
3. Przekazać darowiznę - może ona pomóc w sponsorowaniu pokoju dla uchodźcy/uchodźczyni.

b. Fundacja Ocalenie działa na rzecz dialogu międzykulturowego - organizuje szkolenia dla szkół i organizacji udrażliwiające na kwestie uchodźstwa, prowadzi kursy polskiego i angielskiego dla uchodźców, pomaga im zacząć nowe życie w Polsce - np przez kursy zawodowe, pomoc w znalezieniu mieszkania i pracy.

Co możesz zrobić?

1. Zostać wolontariuszką/wolontariuszem - po kursie możesz zostać nauczycielką/nauczycielem polskiego dla obcokrajowców lub prowadzić zajęcia dla dzieci i młodzieży.
2. Przekazać darowiznę lub 1 proc. podatku - twoje pieniądze wesprą działania statutowe fundacji

c. Stowarzyszenie Interwencji Prawnej - stowarzyszenie udziela bezpłatnej pomocy prawnej cudzoziemcom, którzy chcą zalegalizować swój pobyt w Polsce, m.in. starając się o przyznanie statusu uchodźcy. SIP monitoruje też działanie urzędów, które mają styczność z cudzoziemcami, i działa na rzecz poprawiania ich warunków w Polsce. Oferuje także porady dla pracodawców, którzy chcą zatrudniać cudzoziemców.

Co możesz zrobić?

1. Zostać wolontariuszką/wolontariuszem - możesz pomagać w tłumaczeniach, np. przy wizytach lekarskich lub konsultacjach z prawnikami, możesz też organizować wycieczki dla uchodźców, opiekować się dziećmi lub pomagać w biurze stowarzyszenia. SIP organizuje szkolenia dla wolontariuszy, np. z języka medycznego i prawniczego.
2. Wpłacić darowiznę lub przekazać 1 proc. podatku - pieniądze zostaną przeznaczone na wynagrodzenia dla prawników, utrzymanie siedziby stowarzyszenia.

7. LGBTQ

a. Miłość nie Wyklucza - działa na rzecz równości małżeńskiej, a więc zalegalizowania małżeństw osób LGBTQ. Przez edukację, wspieranie społeczności LGBTQ+ oraz zbieranie rzetelnych informacji na temat życia mniejszości seksualnych w Polsce buduje silny ruch, który poszukuje sojuszników wśród polityków i obywateli. Miłość nie Wyklucza wydała przewodnik o równości małżeńskiej, prowadzi kampanie społeczne, proponuje narzędzia prawne i lobbuje na rzecz równości małżeńskiej.

Co możesz zrobić?

1. Przekazać darowiznę lub 1 proc. podatku, dzięki czemu organizacja będzie mogła kontynuować swoje działania.
2. Zaangażować się bezpośrednio w prowadzenie akcji.

b. Kampania Przeciw Homofobii - ogólnopolska organizacja, która ma na celu przeciwdziałanie dyskryminacji osób LGBTQ+ poprzez edukację i rzecznictwo polityczne, społeczne i prawne - działa m.in. na rzecz zalegalizowania związków i małżeństw jedнопłciowych.

Co możesz zrobić?

1. Przekazać darowiznę - KPH proponuje różne obszary, które możesz wesprzeć finansowo, np. Rodziny LGBT, akcje antyprzemocowe, edukacyjne, solidarność rodzin osób LGBT, zdrowie osób LGBT.
2. Przekazać 1 proc. podatku.

c. Lambda - pomaga osobom, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej z powodu swojej tożsamości płciowej lub orientacji seksualnej. Oferuje pomoc psychologiczną i prawną osobom LGBTQ+, prowadzi szkolenia, m.in. Szkoła bezpośrednio Homofobii. Ma telefon zaufania oraz hostel LGBT, gdzie mogą zamieszkać osoby, które napotkały problemy osobiste związane ze swoją orientacją.

Co możesz zrobić?

1. Zostać członkiem/członkinią stowarzyszenia - przekazując składki (5 zł miesięcznie), pomagasz w utrzymaniu organizacji, wyrażasz symboliczne wsparcie dla celów stowarzyszenia, masz wpływ na wybór zarządu i postulaty.
2. Przekazać darowiznę lub 1 proc. podatku, który pomoże w realizowaniu celów statutowych stowarzyszenia.
3. Zostać wolontariuszką/wolontariuszem - po szkoleniach możesz pracować w telefonie zaufania, opracowywać materiały informacyjne, pracować w biurze lub bibliotece stowarzyszenia, działać w klubach.

9. Watchdogi - organizacje, które patrzą władzy na ręce:

a. Akcja Demokracja - stoi m.in. za organizacją neutralnych partyjnie protestów przeciwko reformie sądownictwa. Prowadzi też kampanie informacyjne, za którymi idą demonstracje i podpisywanie petycji, np. w sprawie przemocy w komisariatach, eksmisji lokatorów czy komercyjnej sprzedaży przez Lasy Państwowe mięsa upolowanych zwierząt. Dostarczają fachowych raportów i wyjaśnień, żeby podpisujący petycje mieli wszelkie dostępne informacje - ich celem jest aktywizacja społeczeństwa obywatelskiego.

Co możesz zrobić?

1. Wspomóc finansowo - Akcja Demokracja jest niezależna, więc potrzebuje stałego wsparcia finansowego na cele statutowe.
2. Śledzić stronę internetową i fanpage na Facebooku, rozmawiać ze znajomymi, wspomagać protesty i lokalne akcje - celem Akcji Demokracja jest też zwiększanie świadomości społecznej problemów, dla których często nie ma miejsca na pierwszych stronach gazet. Dlatego ważne jest, żeby mieć rzetelne informacje i dzielić się nimi.

b. Kultura Niepodległa - monitoruje przypadki cenzurowania sztuki w całej Polsce. Domaga się obywatelskiego nadzoru nad wyborem ministra kultury i dziedzictwa narodowego, edukacji kulturowej w powszechnym systemie nauczania, autonomii mediów i instytucji kultury.

Co możesz zrobić?

1. Okazać solidarność - złożyć podpis pod programem i petycją Kultury Niepodległej, przesłać selfie z hasłem #KulturaNiepodległa.
2. Zorganizować wydarzenie kulturalne pod hasłem Kultura Niepodległa - warsztaty z pisania, spektakl, koncert, projekcję filmową i pokazać, że sztuka ma wiele twarzy!

8. Mowa nienawiści

a. Stowarzyszenie Nigdy Więcej - organizacja antyfaszystowska, która wydaje swoją gazetę, angażuje się w antyfaszystowskie i antyrasistowskie demonstracje, organizuje wydarzenia kulturalne propagujące tolerancję i otwartość.

b. Koalicja przeciw Mowie Nienawiści - zrzesza organizacje lokalne i ogólnopolskie, które przeciwdziałają mowie nienawiści. Organizuje m.in. zamalowywanie rasistowskich, homofobicznych, ksenofobicznych napisów na ścianach, szkolenia dla dzieci i młodzieży, kursy e-learningowe. Na ich stronie znajdziecie lokalne organizacje, w których działania możecie się zaangażować.

c. Uprzedź Uprzedzenia - inicjatywa organizacji Humanity in Action, która zachęca do aktywnego przeciwdziałania mowie nienawiści w internecie.

Co możesz zrobić?

1. Wziąć udział w szkoleniu „Program antywirusowy - nie dla mowy nienawiści w Internecie”, dzięki któremu poznasz kreatywne sposoby radzenia sobie z mową nienawiści.
2. Wziąć udział w e-learningowym szkoleniu „Zastopuj hejt” o hejcie i prawach człowieka.
3. Wziąć udział w warsztatach o działaniu we własnej społeczności, żeby ukrócić mowę nienawiści w internecie.

<http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,115167,22346464,male-kompendium-zaangazowania.html>