



CZŁOWIEK
BEZ BARIER **2025**

23. Konkurs



Siła inspiracji

Kochani, na początek gratuluję Zwycięzcy oraz wszystkim nagrodzonym w 23. edycji konkursu „Człowiek bez barier”. Dziękuję też wszystkim, którzy zgodzili się wziąć udział w tym wyjątkowym plebiscycie. Przez lata trwania konkursu poznaliśmy wielu ludzi, którzy – mimo trudnych doświadczeń – potrafili odbudować swoje życie, a potem wspierać innych swoim przykładem i energią.

Jeśli chcesz być tam, gdzie nigdy nie byłeś, musisz iść drogą, którą nigdy nie szedłeś. Jeśli chcesz osiągnąć to, czego nigdy nie miałeś, musisz robić to, czego nigdy nie robiłeś (Dominick Conigliaro).

Tegoroczna edycja pozytywnie nas zaskoczyła. Bardzo wyraźnie pokazała siłę kobiet z niepełnosprawnością. Po raz pierwszy w historii konkursu zdobyły niemal wszystkie nagrody, z wyjątkiem wyróżnienia dla weterana misji w Afganistanie.

Kobiety zostały docenione zarówno przez Kapitułę konkursu, jak i internautów portalu Niepełnosprawni.pl. To znak, że zmiany społeczne, które obserwujemy na świecie, są widoczne także u nas.

Tak silny kobiecy akcent to ważny sygnał dla wszystkich – i kobiet, i mężczyzn, którzy szukają sposobów na bardziej aktywne życie. Ten konkurs pomaga zobaczyć, że ograniczenia nie muszą nas zatrzymywać. Każdy z nas ma w sobie potencjał, by robić rzeczy wartościowe i być potrzebnym innym – wystarczy zacząć działać na swój sposób.

Kobieta jest w stanie znosić wiele, ale jej prawdziwą siłą jest umiejętność pokazywania miłości i wspierania innych (Diane Mariechild)

Po raz kolejny przekonaliśmy się też, że w Polsce nie brakuje osób, które mimo niepełnosprawności i trudnych warunków potrafią osiągać cele. Nasze Laureatki i Laureat zapracowali na swoje sukcesy latami wysiłku i konsekwencji.

Jeszcze raz gratuluję Laureatkom i Laureatowi – z podziękowaniami za Waszą siłę, odwagę i odpowiedzialność za innych. To postawa, która buduje lepsze, bardziej wrażliwe społeczeństwo.

Ewa Pawłowska

Prezes

Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji

23. EDYCJA KONKURSU „CZŁOWIEK BEZ BARIER”

IDEA

Celem konkursu „Człowiek bez barier” jest promowanie i nagradzanie ludzi, których życie zawodowe i społeczne jest wzorem do naśladowania dla innych. Wśród nich są osoby odnoszące sukcesy w biznesie, artyści, sportowcy, naukowcy, dziennikarze oraz liderzy społeczności lokalnych. Mimo różnych osiągnięć, profesji i osobistych historii, łączy je aktywna postawa życiowa - są przedsiębiorcze, biorą los w swoje ręce, dążą do spełniania marzeń, rozwoju osobistego, aktywnie pomagają innym. Laureaci i finaliści są inspiracją oraz źródłem motywacji dla nas wszystkich do przełamywania barier w życiu.

HISTORIA

Konkurs „Człowiek bez barier” zainicjował z okazji Europejskiego Roku Osób Niepełnosprawnych (2003 r.) magazyn „Integracja”. W 2006 r. Konkurs objęła honorowym patronatem Małżonka ówczesnego Prezydenta RP, Maria Kaczyńska, a później kolejne polskie Pierwsze Damy. W 2011 r. formułę Konkursu poszerzono o Nagrodę Publiczności – czytelników Niepełnosprawni.pl i magazynu „Integracja”. Od 2012 r. przyznawana jest Nagroda Specjalna. Od 2022 roku przyznawana jest nagroda „Młody Człowiek bez barier” dla osób w wieku 14-20 lat. W 2024 roku po raz pierwszy została przyznana nagroda „Senior bez barier” osobie powyżej 65. roku życia, która udowadnia, że wiek i niepełnosprawność nie muszą być przeszkodą w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym. Gala konkursu „Człowiek bez barier” odbywa się w grudniu w Zamku Królewskim w Warszawie.

NAGRODA

W historię Konkursu wpisała się statuetka „Człowiek bez barier”. Twórcą pierwszej, wręczonej w 2003 r., był Andrzej Renes, artysta rzeźbiarz, autor m.in. statuetek Wiktora i Nagrody Kisiela. Zwycięzcy kolejnych edycji otrzymują statuetki projektu Anny Szafrąńskiej. Laureaci otrzymują też nagrody finansowe.

JURY

Jury 23. edycji konkursu „Człowiek bez barier” obradowało 15 października 2025 r. pod przewodnictwem **prof. Elżbiety Zakrzewskiej-Manterys** z Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych UW. W spotkaniu jury uczestniczyli: **Mateusz Kotecki** – Podsekretarz Stanu w Kancelarii Prezydenta RP (w jego imieniu – w zastępstwie **Mateusz Marciniak** - Zastępca Dyrektora Biura Interwencyjnej Pomocy Prawnej i Listów), **Małgorzata Lorek** – Prezes Zarządu PFRON (w jej imieniu - w zastępstwie **Filip Pruszkowski** - Naczelnik Biura ds. Komunikacji), **Paulina Malinowska-Kowalczyk** – dziennikarka i wykładowczyni, **Agnieszka Ginel** - Koordynatorka ds. Różnorodności w InPost, **Ewa Pawłowska** – Prezes Zarządu Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz **Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha** – sekretarz redakcji magazynu „Integracja”.



Gala Konkursu „Człowiek bez barier 2024”, fot. Piotr Marczak

NOMINOWANI W KONKURSIE „CZŁOWIEK BEZ BARIER 2025”



ANDRZEJ BOGDANOWICZ

Działacz społeczny z ponad 30-letnim doświadczeniem. Mimo stwardnienia rozsianego i poruszania się na wózku od ponad 20 lat angażuje się w tworzenie włączającego społeczeństwa. Współtworzył Stowarzyszenie Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane, MOST, KAFOS i WRZOS. Przewodniczy Klubowi Seniorów KAFOS.



MARLENA BARYLSKA-GAŁKOWSKA

Nauczycielka i neurologopedka z ponad 30-letnim doświadczeniem, która po udarze i afazji przeprowadziła na sobie rehabilitację. Prowadzi terapię neurologopedyczną dla osób z zaburzeniami mowy, dzieli się doświadczeniem z pacjentami i studentami. Autorka książki logopedycznej „Otwórz buziaczka”. Organizuje wystawy charytatywne.



JUSTYNA CUŹE

HR managerka, wykładowczyni i ekspertka ds. dostępności z 20-letnim doświadczeniem. Wspiera pracodawców w zatrudnianiu osób z niepełnosprawnościami, prowadzi szkolenia, warsztaty i programy mentoringowe. Wykłada na Uniwersytecie SWPS, uczestniczy w pracach eksperckich Ośrodka Rozwoju Edukacji, promując inkluzję i aktywizację zawodową. Laureatka regionalnego Lodołamacza Specjalnego (2025).



IZABELA DŁUŻYK

Niewidoma filolożka i doktor nauk humanistycznych, pasjonatka nagrywania dźwięków przyrody, szczególnie ptaków. Nauczycielka akademicka UG, współpracuje z wydawnictwami i mediami, m.in. BBC i New York Times. Prowadzi warsztaty edukacyjne i sesje relaksacyjne w Polsce i za granicą, wspiera hospicja dźwiękami natury. W 2023 r. znalazła się na liście BBC 100 Women, w 2025 r. otrzymała Medal Prezydenta Gdyni „Gdynia bez barier”.



MARIOLA DYŃDO

Psycholożka biznesu, mentorka i współzałożycielka Stowarzyszenia Równych Szans Rainbow. Mimo ZZSK, neuropatii i problemów zdrowotnych aktywnie działa społecznie, wspiera dzieci z sierocińców w Kamboży, schroniska dla zwierząt, organizuje zbiórki i akcje pomocowe. Otrzymała Srebrną Gwiazdę Kamboży za bezinteresowną pomoc.



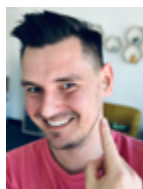
WOJCIECH GRABOWSKI

Prezes Fundacji Inicjatyw Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych IMPULS i Stowarzyszenia Białostocki Klub Kibiców Niepełnosprawnych BKKN, który od ponad dekady konsekwentnie działa na rzecz dostępności i integracji społecznej osób z niepełnosprawnościami w Białymstoku i w całej Polsce.



SEBASTIAN GRZYWACZ

Znany też jako „Odlotowy Niewidomy”, jest przedsiębiorcą i edukatorem. Przewodnik po Niewidzialnej Wystawie i dyrektor Fundacji Centrum Edukacji Niewidzialna. Prowadzi projekty edukacyjne i akcje pomocowe, popularyzuje wiedzę o życiu z niepełnosprawnością, aktywny w mediach społecznościowych. Łączy działalność społeczną z pracą zawodową i wychowaniem syna i pokazuje, że utrata wzroku nie przekreśla aktywnego życia i nieustannego samorozwoju.



PAWEŁ KLIKOWICZ

Spółecznik i ekspert komunikacji zdrowotnej, żyje z głębokim niedosłuchem od dzieciństwa. Przez 16 lat kierował ogólnopolską kampanią Dawca.pl, jedną z najważniejszych kampanii dotyczących transplantologii w Polsce, twórcą inicjatywy The Organs i innych działań edukacyjnych. Prelegent i wykładowca, promuje transplantologię i technologie wspierające słyszenie, inspirując do akceptacji własnych wyzwań zdrowotnych.



KLAUDIA KOPCIOWSKA

Działaczka społeczna, dziennikarka i nauczycielka języka migowego. Osoba z niepełnosprawnością sprzężoną. Tworzyła projekt „Głuche Miasto”, współzałożyła fundację o tej samej nazwie, prowadzi szkolenia, warsztaty i projekty fotograficzne podnoszące świadomość społeczną. Zasiada w Komisji Ekspertów ds. Osób Głuchych.



RAFAŁ KORZENIEWSKI

Weteran misji w Afganistanie, działacz społeczny i sportowiec. Wiceprezes Stowarzyszenia Rannych i Poszkodowanych w Misjach Poza Granicami Kraju, Reprezentant Polski na Invictus Games, medalista międzynarodowych zawodów sportowych weteranów i organizator programów wsparcia dla żołnierzy oraz ich rodzin. Realizuje projekty rehabilitacyjne, edukacyjne i sportowe, promując zdrowie psychiczne, integrację środowiska weteranów oraz rehabilitację przez sport.



ANNA KRUPA

Nauczycielka, edukatorka i społeczniczka urodzona bez rąk, większość czynności wykonuje stopami. Mieszka w Piekelniku, samotnie wychowuje córkę. Magister pracy socjalnej, ukończyła kilka kierunków podyplomowych. Pracuje jako nauczyciel bibliotekarz i prowadzi zajęcia terapeutyczne. Organizuje akcje pomocowe, m.in. „Pełną Szafę dla Marysi”. Prezeska Stowarzyszenia „Da się”. Bohaterka filmów „Matka” i „Ania z Piekelnika”.



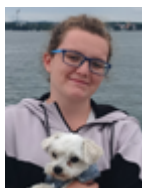
JOANNA ŁAWICKA

Pedagożka specjalna, doktor nauk społecznych, konsultantka psychoterapii pozytywnej. Twórczyni autorskiej metody Stosowanej Analizy Potrzeb®. Założycielka Fundacji Prodeste. Od dwóch dekad działa na rzecz osób w spektrum autyzmu, neuro różnorodnych oraz ich rodzin, łącząc pracę naukową, wdrożeniową i społeczną. Przewodniczy zespołowi ds. przeciwdziałania przemocy wobec dzieci z niepełnosprawnościami i prowadzi programy wsparcia rozwojowego i terapeutycznego.



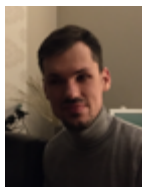
MONIKA ŁOJBA

Specjalistka ds. dostępności, edukatorka i dziennikarka. Prowadzi szkolenia i projekty związane z dostępnością, audyty i edukację w sektorze edukacji, kultury i NGO. Pierwsza osoba z niepełnosprawnością wzroku w Polsce z odznaką jeździecką. Działa w środowisku fantastyki i LARP, promując tę aktywność u osób niewidomych.



ALEKSANDRA MIECHKOWSKA

Uczennica liceum, wolontariuszka i animatorka działań społecznych oraz sportowych. W wieku 12 lat przeszła operację guza mózgu, po której pozostały niedowład i afazja, lecz nie przerwała nauki ani aktywności. Organizuje akcje charytatywne, wspiera WOŚP, prowadzi kiermasze i zbiórki, a także angażuje się w sport – futsal, wioślarstwo. Laureatka tytułu Najlepszego Sportowca Roku w VII LO w Toruniu.



JAKUB NOWICKI

Niewidomy filozof i geolog, edukator, bloger i popularyzator nauki. Prowadzi wykłady i zajęcia dla dzieci oraz dorosłych, współpracuje z muzeami i instytucjami kultury. Autor książek i projektów edukacyjnych związanych z paleontologią, świadomością niepełnosprawności i naukami przyrodniczymi.



TOMASZ OSÓBKA

Bloger, copywriter i aktywista. Porusza się na wózku po wypadku w młodości. Prowadzi blog o życiu osób z niepełnosprawnością, podróżach i dostępności, wspiera społeczność online i działa w fundacjach charytatywnych. Był producentem Festiwalu Grand Off. Członek zespołu eksperckiego Sekson.



JAKUB RAFALSKI

Psychoterapeuta i standuper, od urodzenia choruje na rdzeniowy zanik mięśni (SMA typ 2). Absolwent psychologii SWPS, certyfikowany terapeuta poznawczo-behawioralny, pracuje z młodzieżą i dorosłymi w prywatnej praktyce oraz fundacjach Avalon i CAR. Od 2020 roku rozwija karierę sceniczną, występuje w klubach i na festiwalach, a od 2023 roku tworzy duet „Nietykalni”.



KATARZYNA SZCZERBOWSKA

Dziennikarka i działaczka społeczna. Otwarcie mówi o schizofrenii, działa na rzecz reformy psychiatrii, wprowadzania leczenia środowiskowego w Polsce i powołania Centrów Zdrowia Psychicznego. Prowadzi rzecznictwo, akcje wsparcia pacjentów i kampanie edukacyjne. Studentka psychologii, aktywna w projektach społecznych i mediach. Współpracuje z Fundacją eFrokpa.



MATEUSZ SMOŁUCHA

Założyciel i prezes Fundacji Różnosprawni, twórca Zakładu Aktywności Zawodowej zatrudniającego 125 osób z niepełnosprawnościami. Urodzony z wadą słuchu, aktywnie działa na rzecz integracji, edukacji i zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami. Prowadzi projekty społeczne i edukacyjne, wspiera kompetencje cyfrowe, mieszkalnictwo wspomagane oraz pełni funkcje ławnika i członka Rady Działalności Pożytku Publicznego.



STANISŁAWA STRZELCZYK

Społeczniczka, liderka środowiska senioralnego z Żyrardowa, założycielka i prezeska Stowarzyszenia Seniorów „Żyrardowianka”. Organizuje warsztaty, wyjazdy i pomoc lokalną dla seniorów. Działa od czasu przejścia na emeryturę, wspiera seniorów w regionie, uchodźców i ofiary powodzi, pozostając osobą pierwszego kontaktu dla wielu potrzebujących.



BARTOSZ TARNOWSKI

Dziennikarz, aktywista i rzecznik praw osób z niepełnosprawnościami. Angażuje się w działania na rzecz równości, dostępności i praw człowieka. Publikuje w mediach krajowych i prowadzi edukację w social mediach. Współzałożyciel Stowarzyszenia „Wspólne Jutro”, uczestnik protestów i projektów systemowych. Relacjonował igrzyska paraolimpijskie i współtworzył przewodnik „Festiwałe bez barier”.



MACIEJ WIATROWSKI

Współzałożyciel i wiceprezes Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ, ekspert ds. dostępności i niezależnego życia. Doświadczony organizator i koordynator projektów z zakresu dostępności. Autor filmów rehabilitacyjnych, organizator „spacerów na wózkach”, mobilnych punktów konsultacyjnych i licznych działań podnoszących świadomość barier. Od 31 lat porusza się na wózku.



ALICJA WIĘCH

Pierwsza w historii mistrzyni Polski w parawspinaczce w kategorii AD, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski w wyciskaniu sztangi leżąc. Działaczka sportowa i społeczna, dziennikarka z mózgowym porażeniem dziecięcym. Laureatka stypendiów sportowych i edukacyjnych, autorka książki „Start Wrocław – wygrane historie”, redaktorka i członkini zarządu klubu START Wrocław.



JULIUSZ ZGLIŃSKI

Młody lider społeczny z niepełnosprawnością ruchową. Organizator dwóch edycji ogólnopolskiej konferencji „Powiem TAK” (pierwszą zorganizował jako 16-latek). Student psychologii, prelegent i motywator młodzieży, organizator wydarzeń edukacyjnych. Tworzy rap motywacyjny pod pseudonimem Bartolo Dali, poruszając tematy związane z niepełnosprawnością.



IZABELA DŁUŻYK

CZŁOWIEK BEZ BARIER 2025

Badaczka dźwięku, lektorka języka angielskiego i jedna z najbardziej niezwykłych polskich rejestratorek przyrody. Niewidoma od urodzenia, od dziecka wsłuchuje się w świat bez pocucia światła. Nagrane bajki, programy, słuchane książki rozbudzały jej wyobraźnię.

Jej pierwszy sprzęt nagrywający był niedoskonały. Dyktafonem rejestrowała gotowanie obiadu, rozmowy, domową codzienność. Na profesjonalny mikrofon oszczędzała kilka lat. Gdy już go kupiła, zaczęła z pasją tworzyć ścieżki nagrań, które zainteresowały międzynarodowe wydawnictwa. Jej płyty ukazały się m.in. w Australii, USA, Polsce i na Słowacji.

Jej specjalnością są głosy ptaków. Wsłuchuje się w miejskie rozmowy zimowych gawronów i podstuchuje leśne życie rejestrowane w Puszczy Białowieskiej, pomorskich lasach i podczas najbardziej niezwykłej z dotychczasowych wypraw do peruwiańskiego rezerwatu Tambopata. Gdy jako nastolatka zobaczyła film o klifach, na których gromadzą się papugi, obiecała sobie, że kiedyś tam polecą. Planowała

tę podróż na emeryturze. Udało się szybciej, niż przypuszczała. W rezerwacie spędziła dziewięć dni, nagrywając niezwykle, jedzące glinę papugi.

Na co dzień prowadzi lektorat angielskiego na uczelni, ale jej ambicje naukowe sięgają dalej. Chciałaby przeprowadzić więcej badań nad symbolizmem dźwiękowym. Fascynują ją kotysanki z całego świata i dźwięki zwierząt w kulturze ludowej. Uczy się języków. Porozumiewa się w pięciu językach, a hiszpański zafascynował ją na tyle, by rozważyć iberystyczne badania naukowe.

Przełomem w jej życiu okazała się współpraca z BBC. Brytyjska dziennikarka trafiła na jej nagrania dzięki słowackiemu wydawnictwu i zrealizowała materiał w Polsce. Chwilę później BBC uznało Izabelę za jedną z 100 najbardziej wpływowych kobiet świata.

- Nie wiem, jak dotarłam do tego punktu. Jak ja to osiągnęłam - mówi Izabela, która swoją rozpoznawalność postanowiła wykorzystać do realizacji planowanego od dawna projektu. Chce tworzyć nagrania i muzykę dla hospicjów. Ukończyła szkołę muzyczną w klasie fortepianu, ale jej pasją jest indyjska tanpura i andyjska quena. Chciałaby, żeby dźwięki stały się realnym wsparciem dla osób w hospicjach.

Jej głowa jest pełna pomysłów. Pracuje nad kolejnymi wydawnictwami, planami badawczymi i powrotem do Peru na dłuższy wolontariat bioakustyczny. Nieustannie udowadnia, że słuch może być narzędziem odkrywania świata i pozwala zbudować fascynującą ścieżkę rozwoju. Ma w sobie wielką odwagę i jednocześnie wolna jest od strachu przed porażką. Doświadczyła jej wiele razy, ale pozostaje radosna i entuzjastycznie otwarta na każdą nową drogę i możliwość w swoim życiu.

- Jestem w miejscu, w którym nigdy nie przypuszczałam, że będę. Jestem o wiele dalej, niż kiedykolwiek myślałam, że będę. Nadal chcę działać, realizować swoje projekty i pomysły, ale nie chcę się tym zachłusnąć. Najważniejsza jest droga i radość działania.

ANNA KRUPA

NAGRODA PUBLICZNOŚCI

Gdy Anna przyszła na świat bez rąk, lekarze i sąsiedzi zastanawiali się, czy wychowywanie takiego dziecka ma sens. Nie wyobrażali sobie, gdzie mogłaby pracować i co miałyby zrobić z życiem. Tymczasem Anna wspierana przez swoją rodzinę stała się osobą, dla której nie ma rzeczy niemożliwych.

Zębami, stopami, podbródkiem i nosem czerpie z życia tyle, ile się da. Wychowuje córkę, prowadzi Stowarzyszenie Da Się, pracuje, inspiruje, haftem krzyżkowym tworzy małe dzieła sztuki, a nawet skoczyła ze spadochronem. Jeździ po świecie samochodem, który nie wymagał żadnych skomplikowanych dostosowań. Wystarczyła automatyczna skrzynia biegów i odwaga, by jechać.

- Bo mnie to trzeba zmusić, żebym siedziała na kanapie -wyjaśnia.

Dorastała w dużej rodzinie. Każdy miał w niej swoje obowiązki. Anna nie była wyjątkiem. Sprzątała, grabiła siano, pielęła, zbierała ziemniaki. Nauczyła się pisać stopami, a jej piękny charakter pisma był często wykorzystywany przy tablicy. Była też aktywna na lekcjach wychowania fizycznego, ale szkoły wtedy nie lubiła. Jako zbuntowana nastolatka nie widziała sensu w nauce. Nie wierzyła, że dzięki nauce może znaleźć pracę. Rzuciła szkołę i przez chwilę dała się pokonać zwątpieniu.

- Siedziałam w domu, ale ja nie umiem tak siedzieć i nic nie robić. Zaczynały mnie dopadać różne myśli i stwierdziłam, że trzeba wyjść z domu, być między ludźmi, uczyć się i coś zrobić ze swoim życiem.

Jak powiedziała, tak zrobiła. Zapisła się do liceum. Potem było zarządzanie zasobami ludzkimi, przygotowanie pedagogiczne, bibliotekoznawstwo, oligofrenopedagogika i zarządzanie oświatą. Od lat pracuje w szkole, ucząc, wspierając i inspirując. Prowadzi również zajęcia korekcyjno-kompensacyjne.

Jej macierzyństwo dla wielu było sensacją. To właśnie z tego powodu zaczęli odwiedzać ją reporterzy, nie mogąc uwierzyć w jej hart ducha i zaradność życiową. Wychowywała córkę samodzielnie bez wsparcia finansowego i emocjonalnego ze strony ojca Emilii, a rolę mamy pogodziła z pracą i podnoszeniem swoich kwalifikacji. Nadal się uczy. Tym razem z myślą o swoim Stowarzyszeniu Da Się, która powstała z potrzeby nadania formalnych ram temu, co zawsze robiła. Jej dom to centrum pomocy i magazyn rzeczy, z których korzystają potrzebujący. Założyła stowarzyszenie, by móc je przyjmować i organizować zbiórki. Pomagała jednak dużo wcześniej. Angażowała się w zbiórki dla beneficjentów innych fundacji, by zebrać fundusze na ich kosztowne leczenie.

W gronie finalistów konkursu „Człowiek bez barier” znalazła się po raz drugi. Od pierwszego finału minęły prawie dwie dekady.

- Wiele się od tego czasu zmieniło. Ja się zmieniłam, sytuacja osób z niepełnosprawnościami się zmieniła, ale jedno pozostaje niezmiennie: Najważniejsze jest dostrzeganie tego, że każdy jest człowiekiem i każdego należy wspierać.



ALEKSANDRA MIECZKOWSKA

MŁODY CZŁOWIEK BEZ BARIER

Jej idolką jest mama. Silna kobieta, która samodzielnie wychowała dwoje dzieci. Przekazała im, że w życiu zbiera się to, co się zasieje. Zachęcała do działania i spełniania marzeń. Ola stara się siał dobro. Kiermasze, koncerty, zbiórki i akcje charytatywne to naturalne elementy jej życia. Nie było w nim nigdy miejsca na rezygnację i poddawanie się.

Jako 12-latką stanęła przed swoim największym wyzwaniem. Gdy straciła przytomność, lekarze widzieli w niej narzekającą, wymyślającą problemy nastolatkę. Tymczasem w mózgu, blisko ciała migdałowatego rozwijał się nowotwór. Operacja niosła za sobą ogromne ryzyko, a lekarze sugerowali jej mamie, by się pożegnała z córką.

Po operacji odczuwała ból, który porównywała do palenia się głowy przy jednoczesnym wbijaniu w nią gwoździ. Pojawiły się skutki uboczne. Frustrowało ją, że afazja mieszana nie pozwala jej wyrazić myśli, że mylą jej się słowa, a nauka stała się wyzwaniem. Nie nadążała z przepisywaniem notatek, myliła autorów i bohaterów lektur literackich, nie pamiętała przeczytanych lektur, ale dzięki swojej wytrwałości na egzaminie ośmioklasisty nie miała sobie równych.

Pomimo częstych pobytów w szpitalach w szkole nadal działała. W podstawówce została przewodniczącą klasy, a później przewodniczącą całej szkoły. Integrowała klasę, by nie zanikły więzi społeczne podczas pandemii, organizowała spotkania, starała się zainteresować rówieśników historią, m.in. zapraszając na żywą lekcję historii uczestniczkę Powstania Warszawskiego.

Szkola średnia także wymagała od niej siły i nieustępliwości. Nie uczyła się tak szybko, jak wymagano w nowym miejscu. Gdy okazało się, że nauka języka angielskiego wymaga indywidualnego podejścia, okazało się, że to jedna z tych przeszkód, które frustrują, ale nie mogą jej zatrzymać. Musiała zmienić szkołę. W obecnej szkole znalazła wsparcie i zrozumienie.

Chociaż musi poświęcić nauce więcej czasu niż rówieśnicy, znajduje czas na wolontariat. Aktywnie działa podczas zbiórek Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i chętnie bierze udział w imprezach sportowych. Nadal udziela się charytatywnie.

Sport jest jej wielką pasją i marzeniem. Kocha piłkę nożną i jej halową odmianę- futsal. Gra tak, jak żyje, na maksymalnych obrotach, do ostatniego gwizdka, wykorzystując każdą minutę. Zawsze ostatnia schodzi z boiska. Dzięki takiej postawie strzelała gole w zwycięskim dla niej i koleżanek turnieju futsalu. Nie każdą dyscyplinę może uprawiać, ale marzy, by sport stał się częścią jej życia.

Marzeń ma więcej. Podróżuje, poznaje inne kultury. Chciałaby odwiedzić Kenię. Kocha zwierzęta i stara się spędzać możliwie dużo czasu w schronisku dla zwierząt. Jej plany zawodowe jeszcze nie są sprecyzowane, ale medycyna byłaby spełnieniem jej pragnień.

- Mama nauczyła mnie, by korzystać z życia i wykorzystywać każdą możliwość. Na pewno będę działać dalej. Wygrałam drugie życie, więc tworzę historię, którą chcę opowiadać i się nią dzielić. Historię o tym, że można pokonać wszystko.



STANISŁAWA STRZELCZYK

SENIOR BEZ BARIER

Stanisława nie wie, co to jest odpoczynek. Rozpiera ją energia i wyniesione z rodzinnego domu poczucie obowiązku. Całe życie wstawała o 4:00. Najpierw, by pomagać przy krowach, owcach i ptactwie, potem by gotować kompot dla zbierających torf, bez którego nie można było ogrzać domów w jej okolicy, i wreszcie, by zamrożoną rzeczką lub wśród wysokich traw pomaszerować 4 km do szkoły. Dzisiaj ma 78 lat i pozwala sobie na luksus zaczynania dnia o 6:00, ale tempa nie zwolniła. Jej życie to działanie. Rytm jej dnia wyznacza praca.

- *Samo przecież nic się nie robi* – mówi Stanisława.

Urodziła się 1947 r. w małej wiosce niedaleko Dorohuska. Szybko się usamodzieliła. Z rodzinnego gospodarstwa jako 14-latką trafiła do szkoły w centrum Polski i zamieszkała na stacji w Żyrardowie. Skończyła technikum, a przede wszystkim pracowała. Zawsze, codziennie, od rana do późnej nocy. Wychowywała dwoje dzieci. Po pracy pomagała w gospodarstwie rolniczym teściów. W latach 70. razem z mężem zbudowała własny dom. Mieszkali na betonowej podłodze bez wykładziny, ogrzewali się kozą, wodę nosili ze studni kręgowej wykopanej we własnym zakresie, w okolicy nie było sieci wodociągowej ani kanalizacyjnej

Utrzymanie rodziny wymagało od niej zaradności. Szyła ubrania dla siebie i całej rodziny. Dojeżdżając do pracy, robiła na szydełku. Przed pracą zbierała i sprzedawała truskawki. Produkowała z mężem kije do szczotek. Robiła skrzynki dla Instytutu Sadownictwa. Nawet podczas pobytu w szpitalu sprzedawała robione własnoręcznie, obszyte koronką szydełkową chusteczki do nosa. Po latach w Sanepidzie, gdzie nadzorowała bezpieczeństwo i higienę pracy, przeszła na emeryturę. Nie oznaczało jednak odpoczynku. Nadal pozostaje czynna zawodowo.

Założyła Stowarzyszenie „Żyrardowianka”, by aktywizować seniorów, by dać im powód do wyjścia z domu i zbudować poczucie wspólnoty. Stowarzyszenie organizuje wyjazdy turystyczne po całym kraju, wspólne zabawy i spotkania tematyczne seniorów z wykładowcami. Telefon Stanisławy nigdy nie milknie. Pomaga osobom chorym, uzależnionym, wykluczonym. Dla wielu jest ostoją i powierniczką, ale także kierowcą, szwaczką, kucharką, opiekunką. Każdy może liczyć na jej pomoc. Sama o swoje zdrowie nie miała czasu zadbać. Przepracowanie przytłoczyła problemami z układem trawienia i chorobami kobiecymi. Nie zwraca na to uwagi. Nie ma czasu dla siebie, bo jest jeszcze tyle do zrobienia.

Pomagała, kiedy wybuchła wojna w Ukrainie. Bez cienia uprzedzeń, bez wahania, chociaż z dzieciństwa pamięta opowieści własnej rodziny, która tuż po wojnie ucierpiąta w repatriacji z kresów, z ich rodzinnych domów. Nadal dba o gości ze Wschodu. Kupuje ich rękodzieło, wspiera ich działania. Żyje w biegu, czujnie, by nie przeoczyć kogoś, komu może pomóc.

- *Nie da się żyć tylko dla siebie. Nie wytrzymałabym, gdybym nic nie robiła.*



KATARZYNA SZCZERBOWSKA

WYRÓŻNIENIE

Jako dziennikarka pisała m.in. dla „Przekroju”, „Życia Warszawy”, „Gali”, „Newsweeka”, „Integracji”, ale ścieżki zawodowe zaprowadziły ją również w obszar zdrowia psychicznego. Była rzeczniczką biura ds. pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, odpowiada za public relations w Fundacji eFkropka, której celem jest przeciwdziałanie stygmatyzacji i przełamywanie stereotypów związanych z chorobami psychicznymi. Udziela się jako asystent zdrowienia. Za swoją działalność bywa nagradzana i wyróżniana, ale tytuły i nagrody nie są dla niej najważniejsze.

- Lepiej skupić się na tej części moich działań, które nie są widoczne, nie są spektakularne, jak wspieranie pacjentów i ich rodzin, jak prezenty rozdawane w szpitalach psychiatrycznych. To się dla mnie liczy.

Ten rodzaj działania nigdy się nie kończy. Katarzyna poświęca temu każdą chwilę, w czasie wolnym odpisując na maile i odbierając telefony.

- To wszystko jest ważne, ale też nie ma od tego wytchnienia.

Jest zawsze zajęta, chociaż właśnie wytchnienia potrzebuje najbardziej. Potrzebuje snu, higieny życia, spokoju, skupienia na sobie, ciszy, a jej działalność konkuruje z odpoczynkiem i procesem zdrowienia. W 2014 r. publicznie ogłosiła, że choruje na schizofrenię. Nie zrobiła tego dla siebie. Wyjaśnia, uświadamia, współpracuje wszędzie tam, gdzie widzi potrzebę

przekazania wiedzy o codzienności osób chorujących psychicznie i doświadczających załamania zdrowia psychicznego. Od mediów po policyjnych negocjatorów.

Sama doświadcza kryzysów. Po raz pierwszy wtedy, gdy do głosu doszły obciążenia związane z zawodem dziennikarza. Ten rodzaj pracy, z której nigdy się nie wychodzi, wystawianie się na emocje rozmówców i balansowanie pomiędzy oczekiwaniami redakcji i bohaterów tekstów dla osoby wysokowrażliwej jest ogromnym wyzwaniem.

Otwarcie mówi o swoich pobytach w szpitalach psychiatrycznych. Przekonuje, że choroby nie skreślają człowieka, że konieczne są rozwiązania systemowe, dostępność ośrodków pomocy i przede wszystkim wiedza o zdrowiu psychicznym. W programach telewizyjnych, podcastach, wywiadach podnosi świadomość procesu zdrowienia.

- Zdrowienie to coś, nad czym się pracuje, do czego się dąży i co dotyczy osoby, która doświadcza załamania zdrowia psychicznego.

Czasami balansuje na krawędzi. Chociaż unika tłumów, szuka spokoju i wie, że powinna na pierwszym miejscu stawiać siebie, nie zostawia ludzi w potrzebie. Kosztownością swojej energii, swojego dobrostanu wybiera pomoc innym i działania edukacyjne. Jej rola asystenta zdrowienia jest nie do przecenienia. Chorującym pomaga zachować nadzieję i motywację. Rodzinom chorych przybliża świat ich bliskich.

Aktywnie działa na rzecz dostępnych, bezpłatnych, skoncentrowanych na człowieku i jego potrzebach Centrów Zdrowia Psychicznego.



RAFAŁ KORZENIEWSKI

WYRÓŻNIENIE

Gdy siła podmuchu po wybuchu pocisku moździerzowego w bazie w Afganistanie zvaliła go na ziemię z wieży strzelniczej, myślał tylko o tym, że nie pozwoli mu dokończyć misji. Miał złamany kręgosłup w kilku miejscach, bark wymagający śrub i wkrętów i strach przed nieznaną przyszłością. Jego misja jednak nigdy się nie skończyła. Trwa w cywilu, wśród tych, którzy podobnie jak on, muszą odnaleźć w sobie chęć i sposób na to, by żyć bez munduru.

Poszedł do wojska, bo widział w nim szansę na pracę. Chciał akcji, działania, adrenaliny. Dobrze czuł się określony regulaminami i zasadami. Wojsko stało się jego stylem i sensem życia. Odebrano mu to, gdy Komisja orzekła trwałą niezdolność do służby. Zdał mundur. W zamian dostał walkę o odszkodowanie, poczucie odrzucenia i strach przed nieznaną przyszłością.

Nie wiedział, co to jest PTSD, dopóki sam go nie doświadczył. Utknął w próżni na długie miesiące. Stał się bardziej drażliwy. Wystarczył zapach, dźwięk, by znowu był na patrolu. Tam było braterstwo, poczucie misji, służba. Tu droga, którą zna wielu weteranów. Bez planu, z ucieczką od codzienności w używki, po równi pochyłej w dół.

- Minęło kilka miesięcy i powiedziałem, że jeśli teraz nie znajdę pracy, to już nigdy tego nie zrobię.

Znalazł pracę w jeden dzień. Znalazł też nową misję. Postanowił pomagać innym i dbać o dobre imię żołnierzy walczących poza granicami kraju. Ta walka nigdy się nie kończy. Przeżył śmierć kolegów w Afganistanie. Stracił wszystkich afgańskich sprzymierzeńców, gdy na ich bazę spadły pociski. Śmierć nie została w zagranicznej bazie. Zagraża weteranom, którzy nie mogą się odnaleźć po powrocie. Cywilne życie stawia przed nimi niemożliwe wymagania.

Z myślą o nich działa w Stowarzyszeniu Rannych i Poszkodowanych w Misjach Poza Granicami Kraju. Organizuje obozy rehabilitacyjne, na które zaprasza weteranów z rodzinami. Współtworzył ustawę o weteranach, organizuje i przeprowadza akcje uświadamiające, odwiedza szkoły, integruje środowisko. Z jego pomocy skorzystało już ponad 1000 weteranów.

Jego prywatną rehabilitacją jest sport. W jego naturze nie ma odpuszczania. Z Invictus Games wrócił z trzema medalami. Gdy postawił trenować przed Cateran Yomb, marszem w górzystym terenie, robił to codziennie bez wyjątków. Zajął drugie miejsce z rezultatem 58 km. Jako sportowiec nie powiedział jeszcze ostatniego słowa.

Stawia przed sobą kolejne wyzwania. Marzy o ośrodku dla weteranów i o spokoju we własnym życiu.

- Nie jestem bohaterem wojennym. Jestem człowiekiem, który chce, żeby inni nie musieli walczyć samotnie po powrocie do kraju. Wojna naprawdę nie kończy się po powrocie, ale nie trzeba walczyć samemu.



Laureaci Konkursu „Człowiek bez barier” w latach 2003–2024



2024

Piotr Pogon

– Człowiek bez barier 2024

Julia Kaźmierczak - Młody Człowiek bez barier 2024 i Nagroda Publiczności
Stanisław Schubert – Senior bez barier 2024
Przemysław Kozłowski - Osobowość Internetowa
Wyróżnieni: Irena Wojtanowska, Łukasz Baruch

2023

Przemysław Wieczorek

– Człowiek bez barier 2023

Wanessa Bąkowska – Młody Człowiek bez barier 2023
Maja Kopeć – Nagroda Publiczności
Przemysław Świercz – Osobowość Internetowa
Wyróżnieni: Karol Pabich, Krystian Nowak,
Dominika Kozłowska, Krystyna Krążek -
Wyróżnienie Specjalne

2022

Maciej Oksztulski

– Człowiek bez barier 2022

Jan Gawroński – Młody Człowiek bez barier 2022

Piotr Pawłowski – Człowiek bez barier XX-lecia
Miłosz Bronisz – Osobowość Internetowa
Filip Walecki – Nagroda Publiczności
Wyróżnieni: Agnieszka Filipkowska,
Krzysztof Stern, Bartosz Ostałowski

2021

Mirostaw Piesak

– Człowiek bez barier 2021

Krzysztof Głombowicz – Nagroda Specjalna
Renata Orłowska – Osobowość Internetowa
Paula Rakowska – Nagroda Publiczności
Wyróżnieni: Karolina Cybula, Róża Kozakowska, Alicja Stelmaszczyk,
Robert Zarzecki

2020

Stanisław Kmiecik

– Człowiek bez barier 2020

Michał Milka – Nagroda Publiczności
Bartłomiej Skrzyński – Nagroda Specjalna
Katarzyna Wolińska – Osobowość Internetowa
Wyróżnieni: Patryk Grab, Dominika Kasińska, Wojciech Sawicki, Paulina Woźniak

2019

Wojciech Kowalczyk — Człowiek bez barier 2019, Nagroda Publiczności

Paulina Malinowska-Kowalczyk – Nagroda Specjalna
Kamil Kowalewicz – Osobowość Internetowa

Wyróżnieni: Agnieszka Ejsmont, Jolanta Kramarz, Sebastian Luty, Helena Pyz

2018

Przemysław Sobieszczuk — Człowiek bez barier 2018

Piotr Pawłowski – Nagroda Specjalna
Agata Roczniak – Osobowość Internetowa
Wyróżnieni: Adrian Beściak, Andrzej Łukasik – również Nagroda Publiczności, Irena Sikora-Mysiek, Krzysztof Stern

2017

Bogumiła Czerniawska — Człowiek bez barier 2017

Janina Ochojska – Człowiek bez barier XV-lecia
Iwona Cichosz – Nagroda Specjalna
Michał Woroch – Osobowość Internetowa
Wyróżnieni: Paweł Parus, Joanna Rogozińska, Vlodi Tafel, Rafał Wilk, Judyta Bork – Nagroda Publiczności

2016

Grzegorz Płonka — Człowiek bez barier 2016

Natalia Partyka – Nagroda Specjalna
Rafał Miszkiewicz – Osobowość Internetowa
Wyróżnieni: Bawer Aondo-Akaa – również Nagroda Publiczności, Ewa Durska, Jolanta Golianek, Cezary Kopiczko

2015

Agnieszka Bał — Człowiek bez barier 2015

Monika Kuszyńska – Nagroda Specjalna
Wyróżnieni: Paulina Kaszuba-Krzepicka, Mariusz Mączka, Joanna Pąg, Adam Wiśniewski, Mariusz Kędzierski – Nagroda Publiczności

2014

Janusz Świtaj — Człowiek bez barier 2014

Wyróżnieni: Adam Czeladziński – również Nagroda Publiczności,
Małgorzata Hałas-Koralewska,
Krzysztof Jankowski, Bartłomiej Skrzyński

2013

Paweł Ejzenberg — Człowiek bez barier 2013

Wyróżnieni: Krzysztof Kaperczak, Halina Mleczo, Radosław Obuchowicz, Tomasz Szkwa, Bogumiła Siedlecka – Nagroda Publiczności

2012

Marcin Kornak — Człowiek bez barier 2012

Janina Ochojska – Nagroda Specjalna
Wyróżnieni: Beata Andruszkiewicz – także Nagroda Publiczności, Marion Hersh, Katarzyna Piekart, Bartłomiej Skrzyński

2011

Beata Wachowiak-Zwara — Człowiek bez barier 2011

Wyróżnieni: Justyna Kędzia, Krzysztof Chęciak, Hanna Pasterny, Wojciech Urban, Anna Wąsik – Nagroda Publiczności

2010

Marek Kalbarczyk — Człowiek bez barier 2010

Wyróżnieni: Emilia Kotarska, Sebastian Mankiewicz, Jacek Ryng, Krzysztof Wostal

2009

Piotr Kalinowski — Człowiek bez barier 2009

Wyróżnieni: Radosław Grynczewski, Piotr Matusz, Przemysław Sobieszczuk, Małgorzata Tokarska

2008

Albin Batycki — Człowiek bez barier 2008

Wyróżnieni: Marcin Chojnowski, Natalia Partyka, Andrzej Zajac, Ewa Zielińska

2007

Ewa Nowicka-Rusek — Człowiek bez barier 2007

Jane Cordell – Wyróżnienie Specjalne
Wyróżnieni: Waldemar Cichoń, Bogdan Dąsał, Anna Krupa, Radosław Pytelewski

2006

Paulina Zaleś — Człowiek bez barier 2006

Wyróżnieni: Olesia Kornienko, Grzegorz Kozłowski, Małgorzata Kubela, Romuald Roczeń

2005

Katarzyna Rogowiec — Człowiek bez barier 2005

Wyróżnieni: Dorota Adamecka, Stanisław Michał Czerniak, Dariusz Peśla, Bolesław Zajiczek

2004

Zbigniew Puchalski — Człowiek bez barier 2004

Wyróżnieni: Jan Arczewski, Barbara Łukasik, Jan Mela, Marek Plura

2003

Stawomir Piechota — Człowiek bez barier 2003

Wyróżnieni: Ireneusz Betlewicz, Piotr Dukaczewski, Dariusz Kampka, Beata Wachowiak-Zwara



ŁUKASZ BARUCH

Galę rozdania nagród w 23. edycji konkursu Człowiek bez barier, która odbyła się w Zamku Królewskim w Warszawie, uświetnił występ Łukasza Barucha.

Niewidomy artysta, działacz społeczny i przedsiębiorca, który po utracie wzroku w 2006 roku poświęcił się pomocy osobom z niepełnosprawnościami oraz działalności artystycznej. Prezes Fundacji Wygrajmy Razem, laureat licznych nagród za działalność społeczną i kulturalną.

Jako wokalista osiągnął znaczące sukcesy na ogólnopolskich festiwalach, występując w prestiżowych miejscach, takich jak Zamek Królewski w Warszawie czy Piwnica pod Baranami. Współpracował z uznanymi artystami, m.in. Anną Dymną i Natalią Kukulską. W 2011 roku założył zespół Mezalians Art, zdobywając nagrody na festiwalach i występując w telewizyjnym koncercie „Zwycięzać Mimo Wszystko”.

W 2010 roku wspólnie z Karoliną Żelichowską założył Fundację Wygrajmy Razem. Organizacja zrealizowała ponad 60 projektów wspierających osoby ze specjalnymi potrzebami, w tym pionierski Ogólnopolski Przegląd Piosenki Osób Niewidomych „Dotyk Dźwięku” oraz innowacyjny konkurs wokalny „Muzyka – Wyobraźnia – Ciemność”.

Jest twórcą Integracyjnego Programu Edukacyjnego „Miej Obraz Osoby Niewidomej”, który objął już prawie 8 tysięcy dzieci. Od 2024 roku pełni funkcję przewodniczącego Rady Działalności Pożytku Publicznego przy Prezydencie Dąbrowy Górniczej, aktywnie działając na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami.

W 2024 roku został uhonorowany Srebrnym Krzyżem Zasługi oraz Wyróżnieniem w 22. edycji konkursu „Człowiek bez barier”.

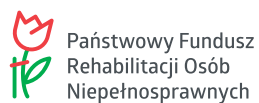


Honorowy Patronat Małżonki Prezydenta RP Marty Nawrockiej

Organizator:



Projekt współfinansowany
ze środków:



Partner główny:



Partnerzy:



Partner technologiczny:



Patronat medialny:

