

# WOMAN VIBE

Magazine

## PAULINA CZACHOR

*Widzi Twój Kobiety Vibe!*

UTALENTOWANA CHOREOGRAFKA  
TANCERKA I PEDAGOŻKA. WRAZ ZE  
SZKOŁĄ TAŃCA LOFToDANCE ODKRYWA  
W KOBIETACH SIŁĘ, PIĘKNO I WDZIĘK!

PIĘKNO BEZ  
*przymusu!*  
SUKCES *jest*  
KOBIECĄ  
#MAMY DLA  
KOGO!

LOFTODANCE.PL

ŁUKASZ RAŚ

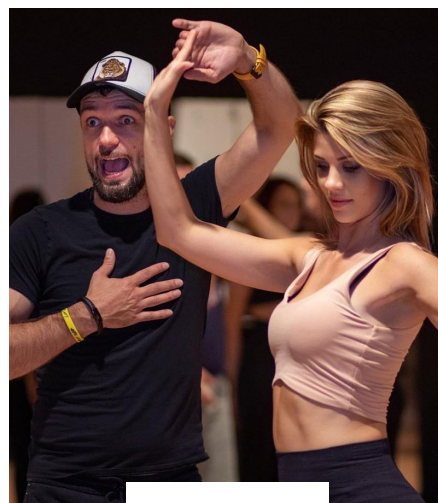
08



Paulina Czachor

Obudzi Twój kobiecy vibe

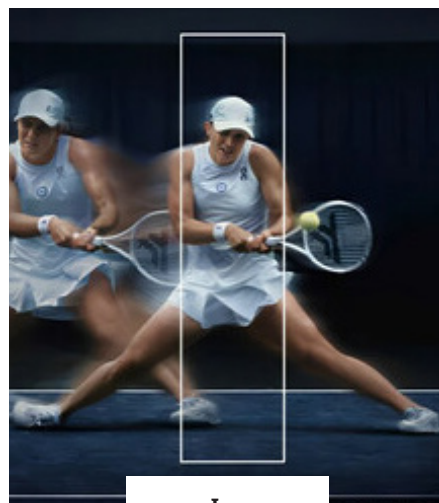
18



Łukasz Raś i Paulina Czachor

Sztuka relacji pomiędzy tańcem a teatrem

26



Iga Świątek

Współpraca z Infosys dla dobra kobiet

## Notka Redakcyjna



W życiu tylko chwasty, choroby i zło sięją się same. O dobro, aby powróciło, trzeba zadbać. Zawalczyć. A jest o co i o kogo. Nie przestaje mnie szokować oficjalna liczba osób z niepełnosprawnościami, a jest ich między 4 a 7 milionów (sic!) w tym kraju. Z czego jedynie 3 miliony uzyskało prawo do świadczeń społecznych (źródło: [www.gov.pl](http://www.gov.pl)). Problem miliona dzieci cierpiących z powodu problemów psychicznych nagłaśniał światowej sławy prof. Zimbardo. Dekadę temu. Długo przed pandemią, lockdownem, wojną w Ukrainie, inflacją...

Stąd też podczas jednego z koncertów charytatywnych Zespołu Unisono w Niepołomicach, który miałem przywilej prowadzić na zaproszenie Marzeny Pytel zadeklarowałem powstanie kampanii #DobroWraca. Dosyć wymówek. Czas zawiązać sojusz między światem tańca, teatru i muzyki. Dla dobra potrzebujących i... nas samych!

Nawet się nie obejrzałem i oto są pierwsze efekty! A zaczęło się niecałe półtora miesiąca temu, podczas eventu Birthday Party Emilii Furman w LOFToDANCE (z którego zamieszczamy fotorelację od Agaty Łudzik). Krótka rozmowa z menagerką LoD Beatą Wcisto zaowocowała w połowie września realizacją nagrań 8 odcinków programu Woman Vibe Talks. Niezwykle wymagającą technicznie produkcją programu zajęło się profesjonalne studio nagrań AVRecording. I tu pierwsza niespodzianka! Otóż studio to prowadzi we własnej osobie wspomniana Marzena Pytel (bohaterka jednego z numerów WVM).

O dźwięk i światło zatroszczył się Wojciech Markowski, ten sam, który dba o nagłośnienie zespołu Unisono.

Podczas wspomnianej rozmowy Beata Wcisto zainspirowała mnie do poświęcenia tego numeru WVM niezwykłej kobiecie, która niemalże co do joty realizuje wszystkie idee Woman Vibe Magazine! Tak, Paulina Czachor swoimi warsztatami „Odblokuj się w tańcu” a także swoją nieprzeciętnie zróżnicowaną aktywnością artystyczną jest dowodem na to, że w tym kraju jednak można!

Ten numer pełen jest takich kobiet, których dokonania potwierdzają sens zarówno kampanii #DobroWraca, jak i idei stojących za WVM. Obok wymienionych już Bohatek WVM wspomnę jeszcze Irenę Awieruszko-Ptaszkiewicz, która już po raz 17-sty organizuje taneczne wydarzenia charytatywne. Nareszcie też wielu świetnych mężczyzn potrafi nawiązać współpracę z kobietami, jak chociażby Andrzej Ciborowski oraz wspomniany Łukasz Raś i Wojciech Markowski.

Wszystko to sprawia, że moje od dawna realizowane marzenia, po serii wielu niepowodzeń, nareszcie stają się faktem. Nie mogę się już doczekać, tego dokąd nas ta niezwykła podróż - w kontrze do przeciwności - zaprowadzi...

Klaudiusz Wiśniewski  
Wydawca i Red. Nacz.:  
WVM, MyDances Magazine,  
TygodnikPolityczny.com  
i Nasze Regionalne.com

06

SUKCES JEST KOBIECĄ

44

MAMA BYĆ, ACH MAMA BYĆ

28

KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

46

JEDNA NOC Z CUKRZYCĄ TYPU I

30

PSYCHIATRA NIE ZAWSZE POTRZEBNY!?

50

WSPIERAMY KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ

36

TWOJA SKÓRA GOTOWA NA LATA

52

KAMPANIA #DOBRO WRACA

36

CAŁODOBOWY WETERYNARZ ONLINE

54

ZESPÓŁ UNISONO ZAŚPIEWAŁ DLA PIOTRUSIA

40

ODKURZACZ GODNY DOMOWYCH WYZWAŃ

56

TYLKO RAZEM POKONAMY DYSTROFIĘ!

# SPIS TREŚCI

62

ODKRYJ WOMAN  
VIBE LIFE STYLE

68

NAJLEPSZE  
TANECZNE EVENTY  
TEJ JESIENI

70

FESTIWAL KOBIET  
U EMILII FURMAN

72

LET'S DANCE  
U ANNY DYMISTRASZ  
Z LORETTĄ BATES

74

LET'S DANCE  
Z MAGALI  
I DIEGO

76

BABSKI WYJAZD  
NA MAZURY

78

MAURICE  
I MANSOOR  
U DAGMARY  
WYTRYKUS

80

ZUMBA MARATON  
DLA POLI U PATRYCJI  
PIETRZYKOWSKIEJ

82

ZUMBA  
MASTERCLASIK  
W GLIWICACH

84

CRACOW BACHATA  
CONNECTION

86

BALTIC  
ZUMBA  
MARATHON

90

ODBLOKUJ SIĘ  
W TAŃCU Z PAULINĄ  
CZACHOR

92

#SALSATIONLAND  
FESTIWAL Z ALEJANDRO  
ANGULO

ODRYJ WIĘCEJ NA [WVMGZ.ORG](http://WVMGZ.ORG)

60



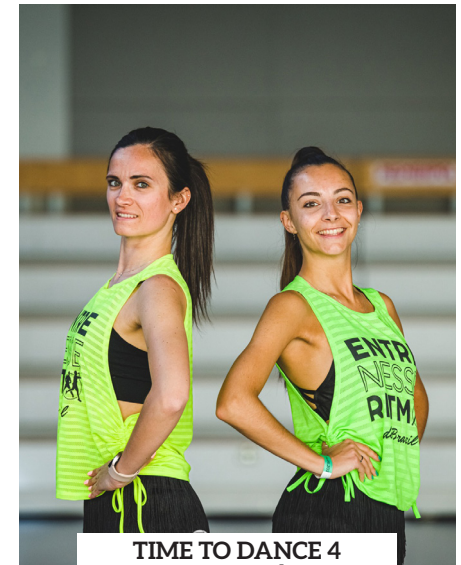
IRENA AWIERUSZKO  
-PTASZKIEWICZ POMAGA  
17-STY RAZ!

64



ZUMBA  
VOYAGE

88



TIME TO DANCE 4  
Z KASIĄ KRÓLAK  
I ANGELĄ ŚWIĄTEK

94



FOTORELACJA Z B-DAY  
PARTY EMILII FURMAN  
W LOFToDANCE



# SUKCES JEST KOBIECĄ

W NAJNOWSZYM NUMERZE WVM POSTANOWILIŚMY WYRÓŻNIĆ PAULINĘ CZACHOR - UTALENTOWANĄ TANCERKĘ, CHOREOGRAFKĘ, REŻYSERKĘ ORAZ PEDAGOŻKĘ. A TAKŻE ODWAŻNĄ BIZNESWOMAN. JEJ AUTORSKIE WARSZTATY W SZKOLE TAŃCA LOFToDANCE POMAĞAJĄ KOBIECĄM ODKRYĆ ICH WEWNĘTRZNY VIBE, ODZYSKAĆ PODMIOTOWOŚĆ I RADOŚĆ ŻYCIA. DZIĘKI TEMU MOGĄ ONE ROZWINAĆ SWE WŁASNE SKRZYDŁA - ZGODNIE Z TZW. „EFEKTEM MOTYLA”!



FOT.: ARCH. PRYW. PAULINY CZACHOR

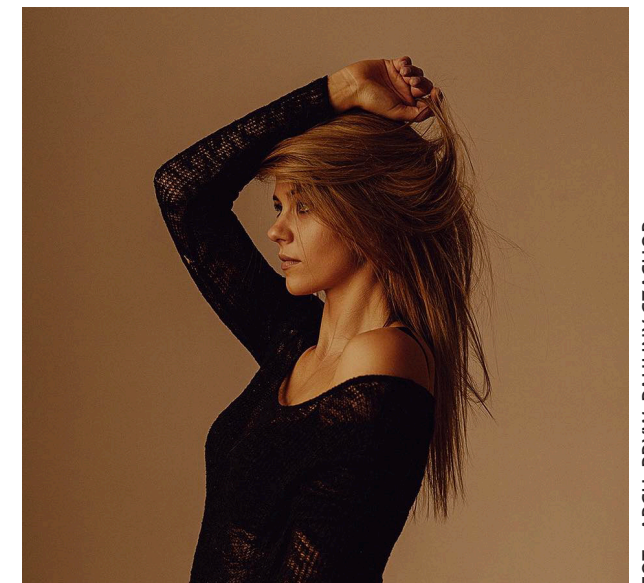
# PAULINA CZACHOR

*Obudzi Twój kobiecy vibe!*

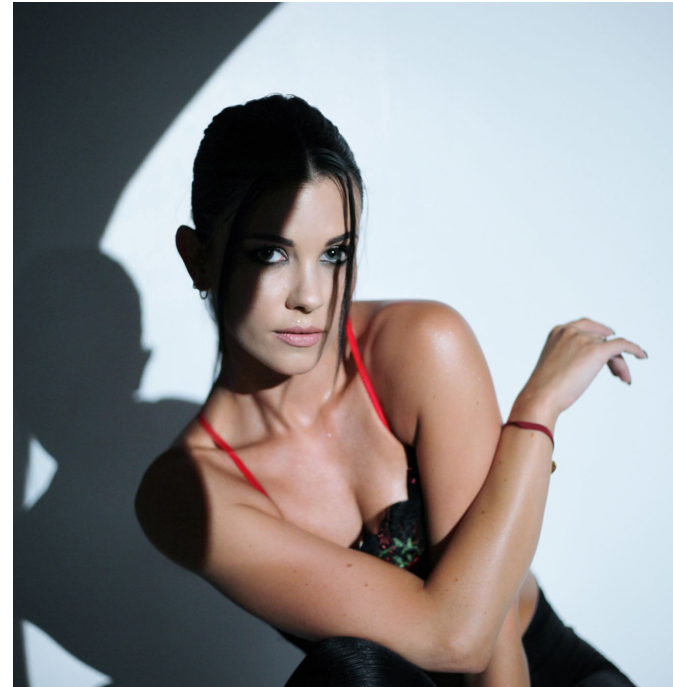
Paulina Czachor utalentowana tancerka, choreografka i pedagożka. Stworzyła unikatowy program warsztatów tanecznych „Odblokuj się w tańcu” realizowany w prestiżowej szkole tańca LOFToDANCE Łukasza Rasia. Program otwiera kobiety na zmiany, uczy podmiotowości i akceptacji siebie oraz swoich emocji i uczuć reprezentowanych przez cztery żywioły. Pozwala kobietom przeżyć metamorfozę wewnętrzną i zewnętrzną symbolizowaną tzw. „Efektem Motyla”. Jest również zaangażowaną w dobro dzieci i młodzieży społeczniczką, przeciwdziałającą m.in. fali hejtu w sieci. Spektakularnie rozwija również Bocheński Teatr Tańca. Rozmowa z nią to prawdziwy niewyczerpany ogród inspiracji!

Klaudiusz Wiśniewski: Droga Paulino, jestem pod ogromnym wrażeniem tego, jak wiele dobrego robisz dla kobiet zarówno na warsztatach tanecznych w LOFToDANCE, jak i w Bocheńskim Teatrze Tańca i wielu innych otwartych na potrzeby kobiet miejscach. Jako Redaktor WVM widzę ogromną potrzebę, aby kobiety znów stały się podmiotem w swoim życiu. Albo uprzedmiotawiają Was oczekiwania rodem z XIX wieku albo XX wieczny dyktat korporacji. Zero oddechu, przestrzeni. Mnóstwo barier i ograniczeń. Jak żyć w czymś takim? Przecież zawsze dla kogoś jesteście te złe? Jak się z tego wyzwolić? Czy jedną z recept są prowadzone przez Ciebie warsztaty „Odblokuj się w tańcu” w LOFToDANCE?

Paulina Czachor: Dziękuję z dobre słowa, moją misją zawsze była, jest i będzie praca na rzecz społeczności w jakiej się znajduję. Jestem typem społecznika, wiele lat pracowałam z dziećmi i młodzieżą, krzewiąc sztukę tańca.



FOT.: ARCH. PRYW. PAULINY CZACHOR



Przekonana o wielostronności jego oddziaływania, pracowałam jako reżyser i choreograf spektakli tanecznych zrzeszając wokół siebie wiele osób. Jako nauczyciel starałam się wprowadzać taneczno-artystyczne innowacje łącząc je z edukacją i wychowaniem.

Od ponad roku pracuje dla KOBIEC I Z KOBIECAMI. Życie kobiety po urodzeniu dziecka zmienia się diametralnie, będąc mamą, rozumiem bardziej potrzeby kobiet i poniekąd zgadzam się z Twoimi stwierdzeniami o ograniczeniach i barierach. Niestety moim zdaniem, tworzone są one tylko i wyłącznie przez Nas same. A „jesteśmy te złe” w konfrontacji z kulturą patriarchy, który nadal jest mocno odczuwalny w naszej rzeczywistości.

Myślę o tym w kontekście stereotypów związanych np. z rolą „matki Polki” – ograniczającej się wyłącznie do życia rodzinnego (opiekowania się dziećmi, sprzątnięcia i gotowania), gdzie kobiety często poświęcają swoje potrzeby, karierę, rozwój i całą siebie na rzecz rodziny. Moim programem „Odblokuj się w tańcu” chcę zaznaczyć, że współczesne „matki Polki” mają różnorodne pasje, cele i wyzwania. Mogą się nadal spełniać i wyrażać siebie w czymkolwiek chcą, również w swojej seksualności i cielesności. A to nadal jest pełne uprzedzeń i sprzecznych postaw w naszym kraju.

Oczywiście program „Odblokuj się w tańcu” nie dotyczy tylko mam, skierowałam moje zajęcia do każdej kobiety, bo stawianie siebie na pierwszym

miejscu oznacza zdrowy balans między własnymi potrzebami, a potrzebami innych. Dbanie o siebie, umiejętność zarządzania czasem i energią jest bardzo istotne dla każdej/go z Nas.

Mocno zaznaczam w swoich projektach, że kobiety mają różne oblicza i nie jest to jedynie oblicze mamy czy żony. Odkrywamy w sobie aspekt kobiety mającej wizję, dążącej do spełnienia swoich marzeń, stawiającej czoła wyzwaniom, jak również kobiety, która pozwala sobie na bezsilność i niemoc. Każda kobieta jest unikalna, ma prawo wyboru, a słuchanie swojego ciała w tańcu i bycie wyrozumiałą dla siebie to kluczowe aspekty dbania o siebie.

**K.W.:** Jednym z powodów dla których powstało pismo WVM była kampania „Piękno bez przymusu”. Uznałem, że trzeba ogromnego wysiłku i setek artykułów, aby uświadomić kobietom, że mogą być piękne, ale na własnych warunkach. A nie dlatego, że przemysł modowy, reklamowy i wydawniczy dyktuje niemożliwe do zrealizowania dla wielu kobiet kanony piękna. O tym kto otrzyma kontrakt, pieniądze i sławę decydowały zwykle rady nadzorcze wielkich korporacji, w których zasiadali w większości panowie-boomerzy (odpowiedzialni za zjawisko szklanych sufitów, dyskryminacji ze względu na płeć, lukę płacową itp.). Wybierali oni zwykle tak, jak szefostwo firmy Mattel - wychudzone modelki à la Barbie. Uważam, że ta firma wyrządziła kobietom więcej krzywdy i cierpienia niż całej ludzkości bomba atomowa...



**Czy dla Ciebie taniec jest taką odtrutką na toksyczne piękno, którym jesteśmy karmieni od dziecka? Czy Twoje kursantki dzięki Twoim warsztatom mogą znów zaakceptować i pokochać siebie? Jak przebiega taki proces uzdrowienia?**

**P.Cz.:** „Piękne na własnych warunkach” – podoba mi się to stwierdzenie i zdecydowanie pasuje do moich zajęć „Odblokuj się w tańcu”. Masz rację, jest tak, że medialna otoczka idealnego świata może zachwiać, naszą pewność siebie oraz produkuje coraz więcej kompleksów. Temat ten poruszyliśmy w naszym ostatnim spektaklu **Bocheńskiego Teatru Tańca „Body”**, który rozważał na temat medialnego kultu ciała, pokazywał szeroki wachlarz emocji w relacji z własnym ciałem oraz to do czego doprowadzają niepotrzebne komentarze na temat naszego wyglądu. Nie dotyczy to tylko nastolatków, dotyczy to każdego z Nas, dlatego tak ważne jest jak dbamy o naszą kondycję psychiczną. Ostatnia piosenka **Ralpha Kamińskiego** pt. „Małe serce” w ciekawy sposób ukazuje jak istotna jest rola rodzica i nauczyciela we wczesnym rozwoju dziecka. W teledysku wciela się w niego młody tancerz, który ruchem opowiada o tym jak relacja nauczyciela wpłynęła na jego akceptację siebie. Polecam obejrzeć. Mój program dla kobiet „Odblokuj się w tańcu” zdecydowanie pomaga w akceptacji swojego ciała, nabraniu dystansu - poczucia „piękna na własnych warunkach”. Kiedy taniec staje się formą ekspresji pozwala nam być autentycznym, tym samym uwalnia od kompleksów, wiecznego oceniania, dyscyplinowania i karania siebie samych.



Proces uzdrawiania o którym wspomniałeś to zbyt poważne stwierdzenie, nie jestem psychologiem ani cudotwórcą, ale jestem przekonana o dobroczynnej roli moich zajęć. Widzę zmiany jakie dokonują się u moich kursantek, mówią o tym otwarcie, dzielą się swoimi postępami i to nie tylko w tańcu, a w sposobie patrzenia na siebie, stosunku do swojego ciała. Dalej następuje odblokowanie nieograniczonej kreatywności, wyrażania głębokich zasobów „kobiecości” – kocham na to patrzeć!

**K.W.:** Fakt, to słowo ma zbyt duże konotacje ze światem medycyny alternatywnej. Myślałem bardziej o rozpoczęciu wewnętrznego procesu niż o magicznych sztuczkach. Taki impuls do zmiany dają np. kampanie firmy „Dove” które pokazują jak kobiety - niestety - postrzegają siebie negatywnie. W jednej z nich bohaterki rysowały siebie znacznie gorzej niż wyglądały w rzeczywistości! Czy podczas Twoich warsztatów kursantki mogą odblokować się na same siebie? Tak po prostu przejrzeć na oczy, ale w takich bezpiecznych warunkach, bez tych krytycznych spojrzeń. Za to w atmosferze akceptacji i wsparcia?

**P.Cz.:** Tak, do odblokowania swojej ekspresji konieczne jest poczucie bezpieczeństwa. W atmosferze akceptacji, swobody i wsparcia rozmiękcza, rozpuszczamy swoje ciała, szukamy połączeń, płynności i oddechu, aby dowiedzieć się o sobie jak najwięcej. Praca w grupie pobudza nas do „czucia” w relacjach. Ten wspólny czas to nasza „wyprawa w ciało”.



Struktura zajęć ma charakter ćwiczeniowy tzn., że większość czasu spędzamy w ruchu, doświadczając siebie i innych. Im więcej znajdujemy przyjemności w tańcu, tym bardziej odblokowujemy swoje ciała i głowy, uwalniamy się od kompleksów, oceniania siebie i dyscyplinowania naszych ciał. Wyprawa we własne ciało dają nam wiedzę nie tylko o sobie, ale również o sobie w kontekście innych, dlatego organizuję też kwartalne wyjazdowe warsztaty w góry „Kobiety na wyjeździe”, gdzie w pięknych okolicznościach przyrody synchronizujemy swoje ciała i energie. Trzy dni wspólnego tańca, mindfulness, jogi, warsztatów tematycznych i dobrej zabawy sprawiają, że kobiety nawiązują trwałe relacje, uczą się wzajemnego zaufania i dzielę się swoimi historiami, dzięki czemu mogą zrozumieć lepiej siebie i innych.

**K.W.:** O jak dobrze, że właśnie tak masz to przeżyte i tak to realizujesz! Uważam, że każdy kto potrafi stworzyć tak wartościowe programy powinien otrzymać nagrodę za walkę z falą depresji, zaburzeń odżywiania i innych plag jakie nas (także mężczyzn) dotykają. Myślę, że mało osób nadal rozumie przestanie, jakie tkwi w piosence Beyonce „Pretty Hurts”, która śpiewa w niej „Perfection is a disease of a nation”... Chciałbym Cię w tym miejscu zapytać o piękno z perspektywy Twojego doświadczenia pedagogicznego i teatralnego. Kiedyś natknąłem się na artykuł o tzw. forach motylków, w których nastoletnie dziewczyny stają się dla siebie nawzajem oprawcami, wymuszającymi radykalne diety w efekcie których popadają w anoreksję i bulimię. Czy dostrzegasz terapeutyczny wpływ tańca i teatru na rozwój Twoich

podopiecznych? Czy mogłabyś coś poradzić nieustannie zagonionym mamom, które nie zawsze są w stanie (mimo jak wierzę dobrych chęci), przypilnować swoich dzieci, które wpadły w pułapkę w sieci. Powiedz nam też proszę skąd pomysł na Twój reportaż „Nasze dzieci TONA w sieci...” i udział w kampani #nieSIECwdomu.

**P.Cz.:** W pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi używam tańca do tworzenia różnorodnych form wyrażania siebie. Moją główną ideą jest fakt, iż z natury jesteśmy istotami zorientowanymi na społeczny rezonans i współpracę. Wprowadzany przez mnie taniec mówi o wizji budowaniu dobrych relacji. Jestem przekonana, że bycie dostrzeganym, akceptacja i uważność, którą trenujemy w byciu w grupie np. tanecznej czy teatralnej pomaga w rozwoju osobistym. Od kilku lat zajmuję się badaniem i obserwowaniem terapeutycznego wpływu tańca na rozwój i wychowanie dzieci i młodzieży. Podczas zajęć rozwijamy: wrażliwość na problemy czyli np. postrzeganie tego co niezwykle, dostrzeganie subtelności, odkrywanie braków i potrzeb, przystosowywanie się do nowych sytuacji, skuteczne reagowanie na zmiany, oryginalność – inność – jeden z najważniejszych składników kreatywności, zdolność do przeobrażania i do nadawania nowych znaczeń. Teraz rozwijam swoją wiedzę odblokowując tańcem kobiecą energię, co sprawia mi ogromną satysfakcję.

Kampania „Nie sieć w domu” to moja autorska kampania z czasów pandemii. Fale epidemii i przejście szkół w tryb nauczania zdalnego stała się dla mnie wyzwaniem do działań profilaktycznych.



Jak wcześniej wspominałam, przyjmuje w takich sytuacjach rolę społecznika, szukając misji pomocy innym. Wtedy dla tych młodych ludzi potrzebne było wsparcie psychiczne, życzliwy kontakt z empatycznymi dorosłymi oraz konkretne wskazówki, jak radzić sobie ze stresami i trudnościami epidemii i izolacji. W odpowiedzi na stworzyłam autorski projekt dla młodzieży, który w swoich działaniach obejmował cyklicznie odbywające się warsztaty. Warsztaty składały się części twórczej (aktorskiej) prowadzonej przez Łukasza Rasia oraz ruchowej (treningu improwizacji, świadomości ciała) prowadzonej przeze mnie. Uczestnicy budowali zaufanie w grupie, stawiając na otwartość i współpracę. Część uczestników zgodziła się podzielić swoimi doświadczeniami przed kamerami, aby zaalarmować, jak bardzo są przygnębieni i obciążeni obecną sytuacją. Reportaż „Nasze dzieci TONA w sieci” jest dostępny na moim profilu na YouTube - [www.youtube.com/@FunkyDance1000](http://www.youtube.com/@FunkyDance1000) – zapraszam do obejrzenia.

**K.W.:** Intriguje mnie jeszcze to, czym dla Ciebie jest improwizacja w tańcu, teatrze, w życiu. Czy jest to rodzaj modnego nadal treningu uważności (mindfulness), lecz pogłębionego na otwartość na siebie i drugiego człowieka podczas warsztatów lub na scenie? Mam nieraz wrażenie, że od dziecka jesteśmy wychowywani w kulturze ograniczeń, stawiania z góry wyuczonych kroków. Unikania wszelkich ryzyk. Wchodzenia w utarte ścieżki i z góry narzucone role. Brakuje nam tego latynoskiego luzu, czerpania z życia, jak Włosi z tym ich carpe diem i dolce vitae. Czy Twoim kurstantkom i podopiecznym, łatwo czy trudno przechodzi się tę metamorfozę zaufania sobie i ludziom wokół, który pozwala



na prawdziwą zabawę, improwizację, radość życia.

**P.Cz.:** Improwizacja w tańcu jest dla mnie poszukiwaniem kontaktu z własnym ciałem; rozluźnieniem, uziemieniem, przepływem, poczuciem wolności... Jest opozycją do wspomnianych przez Ciebie „wyuczonych kroków”. Od dziecka jesteśmy oceniani według jakiś kryteriów, uczą nas wartościowania siebie według określonych standardów i parametrów – np. oceny w szkole. Skutkuje to napięciem, lękiem przed próbowaniem nowych rzeczy oraz blokadą naturalnej ekspresji. Dlatego takie programy rozwojowe jak „Odblokuj się w tańcu” stają się narzędziem do „uwolnienia” - zmienność i nieprzewidywalność stają się przestrzenią do... szukania siebie. Myślę, że umiejętności te znajdują odzwierciedlenie w moim życiu, pomaga mi to radzeniu sobie w sytuacjach trudnych, w szukaniu nowych rozwiązań, w byciu oryginalną. Nie idę za tłumem, bo mam swoją wizję zgodną ze mną.

Pytasz czy moim kursantkom łatwo przychodzi swobodna improwizacja i spontaniczność. Dobre pytanie.. W idealnym świecie Instagrama przecież nie ma na to miejsca: dyscyplina, dieta, ciężkie treningi, idealne ciało – to dalekie od tego o czym mowa w „Odblokuj się w tańcu”, gdzie nie ważne jest jak jesteśmy ubrane i czy mamy make-up na sobie. Zmierzam do tego, że nie jest to łatwe: po prostu puścić ciało i umysł w tańcu... to proces, który trwa, który kietkuje, a potem owocuje. Dlatego mój program obejmuje większą ilość godzin, podzielony jest na tematyczne bloki, aby łatwiej można było poukładać to sobie w głowie.

Zajęcia ujęłam w ciekawej formie pracy z żywiołami, co pomaga kobietom w zobrazowaniu sobie o czym mowa. Dzięki „Odblokuj się w tańcu” pomagam kobietom odzyskać swoją moc. Poprzez uwolnienie się od stygmatyzowania, projektowania, oceniania.. mam nadzieję, że każda z nich odnajdzie swoje miejsce. Tworzę elastyczną strukturę, gdzie każda może podjąć ryzyko poszukiwań, popełniania błędów, niewiedzenia i w końcu spontanicznej improwizacji. Pracuję z osobami niebędącymi tancerzami, dlatego też mixuję moje techniki i metody pracy. Poza improwizacją korzystam również z techniki tańca intuicyjnego, który uczy swobodnego wyrażania emocji, gdzie bardzo ważna jest szczerść wobec siebie, prostota oraz spontaniczność. To właśnie w nim uczymy się słuchać swoich potrzeb, tam nie musisz umieć tańczyć, im lepiej poczujesz swoje ciało tym lepszy będzie efekt. Poza techniką improwizacji i tańcem intuicyjnym korzystam z elementów **BMC, Movement Medicine** oraz **metodą pracy z ciałem Lawena**. Kocham jego książki, polecam!

**K.W.:** To wszystko co powiedziałaś prowadzi mnie do pytania o 4 żywioły w programie Twoich warsztatów. Czym dla Ciebie są i czym chcesz aby się stały dla Twoich kursantek? Mnie niezwykle zaciekało to, gdy oglądałam materiały promujące kurs „Odblokuj się w tańcu”, że dajesz sobie i innym prawo do różnorodności. Do zmiany. Do różnych stanów emocji i przeżyć. Mnóstwo kursów i testów psychologicznych wpaja nam, że rodzimy się z cechami introwertyka, choleryka lub sangwinika i koniec. Tymczasem u Ciebie widzę niezwykle wartościowe przesłanie, które mówi: „Masz prawo być taka, jaka teraz się czujesz, że chcesz być”. Możesz rano stąpać twardo po ziemi, jako bizneswoman, a wieczorem być ogniście sensualna, by nad ranem odprężyć się i zrelaksować niczym delikatny powiew wiatru lub łagodna toń wody. Takie przesłanie jest bardzo bliskie idei WVM bo nareszcie stawia Was kobiety jako samowładne i samo decyzyjne podmioty. W takim ujęciu Wasza różnorodność, zmienność łatwość do adaptowania się do ludzi, miejsc i sytuacji to wielka zaleta! Tego zdecydowanie warto jest uczyć!

**P.Cz.:** Różnorodność daje patrzeć na rzeczywistość z różnych perspektyw, co ma ogromny wpływ na podejmowane przez nas decyzje. Nie dziwię Ci się, że robiąc research moich działań, mogłeś mieć problem z jednoznacznie określeniem czym się zajmuję (śmiej). Taaak, próbuję wielu rzeczy od bycia nauczycielem w szkole po bycie tancerką, twórcą spektakli - znalazłeś pewnie efekty sesji zdjęciowych i teledysków. A jakbyś głębiej poszukał dotarłbyś pewnie do mojego bloga o alternatywnych formach edukacji i autorskiej zabawce dydaktycznej albo mojej kolekcji ciuchów z roku 2016. Wszystko to jest dowodem, że kobiety mogą wiele i są zdolne do szybkiej adaptacji do warunków w jakich się znajdują. Kobięca energia jest w każdej z nas - to nieograniczona kreatywność, empatia, sensualność, zmienność jak również rozchwianie i nieogarnięcie – tego na końcu mam dużo w sobie (śmiej) Różnorodnością pokazuję, że nie warto patrzeć na świat stereotypowo. O tym też stworzyłam spektakl walcząc z uprzedzeniami i dyskryminacją. Jak widzisz TANIEC jest narzędziem w moich rękach, od 15 lat, nabiera różnych znaczeń i pełni inną funkcję.

Czterema żywiołami w moim programie „Odblokuj się w tańcu” chce pokazać to, jak możemy odczuwać ruch, zmienność i kontakt z ciałem oraz zwracam uwagę, że jest to bardzo osobiste i może się różnić. ZIEMIA, aby czuć grunt pod nogami i pewnie przejść przez życie, OGIEŃ, aby rozbudzać, wyrażać, doświadczać, tworzyć, WODA, aby łamać bariery, stwarzając swój niepowtarzalny bieg, poznać swoje głębinę oraz zaakceptować nieustanną zmienność, POWIETRZE, by zrozumieć, że po wdechu jest wydech, możemy dać kiedy też bierzemy, a po ciemności jest zawsze blask.

**K.W.:** Dobrze, masz mnie! Aż tak głęboko nie kopatęm! (śmiej) Możesz zatem czuć się bezpieczna, bo postanowiłem coś sobie zostawić na naszą rozmowę w programie Woman Vibe Talks, którą nagraliśmy po tym wywiadzie w LOFTODANCE. Premiera 1 odcinka z Tobą już w pierwszym tygodniu października! Dodam też, że niezwykle inspirująco brzmi to wszystko o czym nam powiedziałaś! Zatem na koniec powiedz nam o swoich







planach i marzeniach! Zarówno tych "przyziemnych" jak i tych lekkich jak puch na wietrze i szalonych, jak ognisty wybuch wulkanu!

**P.Cz.:** Dziękuję (uśmiech) Dobrze, że pytasz, zawsze powtarzam moim kursantkom; NIE „check lista”, a marzenia nawet takie „jak puch na wietrze, szalone”. Intuicja mówi mi, że to będzie mój czas! W najbliższym czasie stworzę clip promujący moje warsztaty „Odblokuj się w tańcu” w LOFToDANCE; marzę, aby akcja rozegrała się na tonie natury, w lesie, na łące, ujęcia oddechu, dotyku, wspólnoty wspierających się kobiet – kobiet twardo stąpających po ziemi. Mam też marzenie stworzenia cyklu podcastów z „Odblokuj się w tańcu” oraz trasy warsztatowej po Polsce.

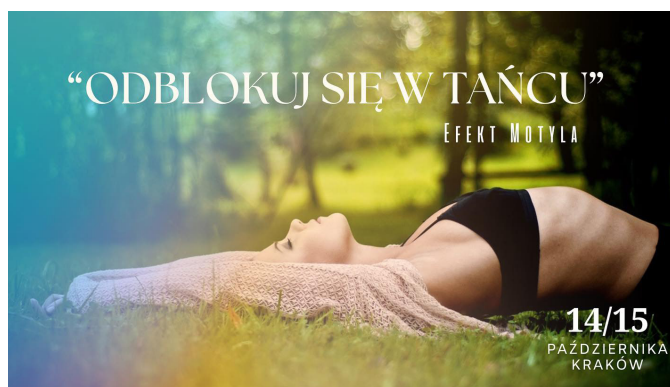
Planuje również pojawić się z moim warsztatem na Sensual Impro Festival organizowanym przez szkołę tańca LOFToDANCE Łukasz Raś. Wspomniany przez Ciebie wybuch wulkanu, który utożsamiam z żywiołem ognia pójdzie w kierunku mojej nowej współpracy z Saszą Kyrpych - zamierzamy tworzyć oryginalne projekty i rozwijać się w improwizacji w tym duecie – (jesteśmy w trakcie tworzenia następnej choreografii). Ziemia przyniosła mi nowy styl tańca na podłodze „Femme floor” właśnie tworzę programu nauki tego stylu – trzymaj kciuki!

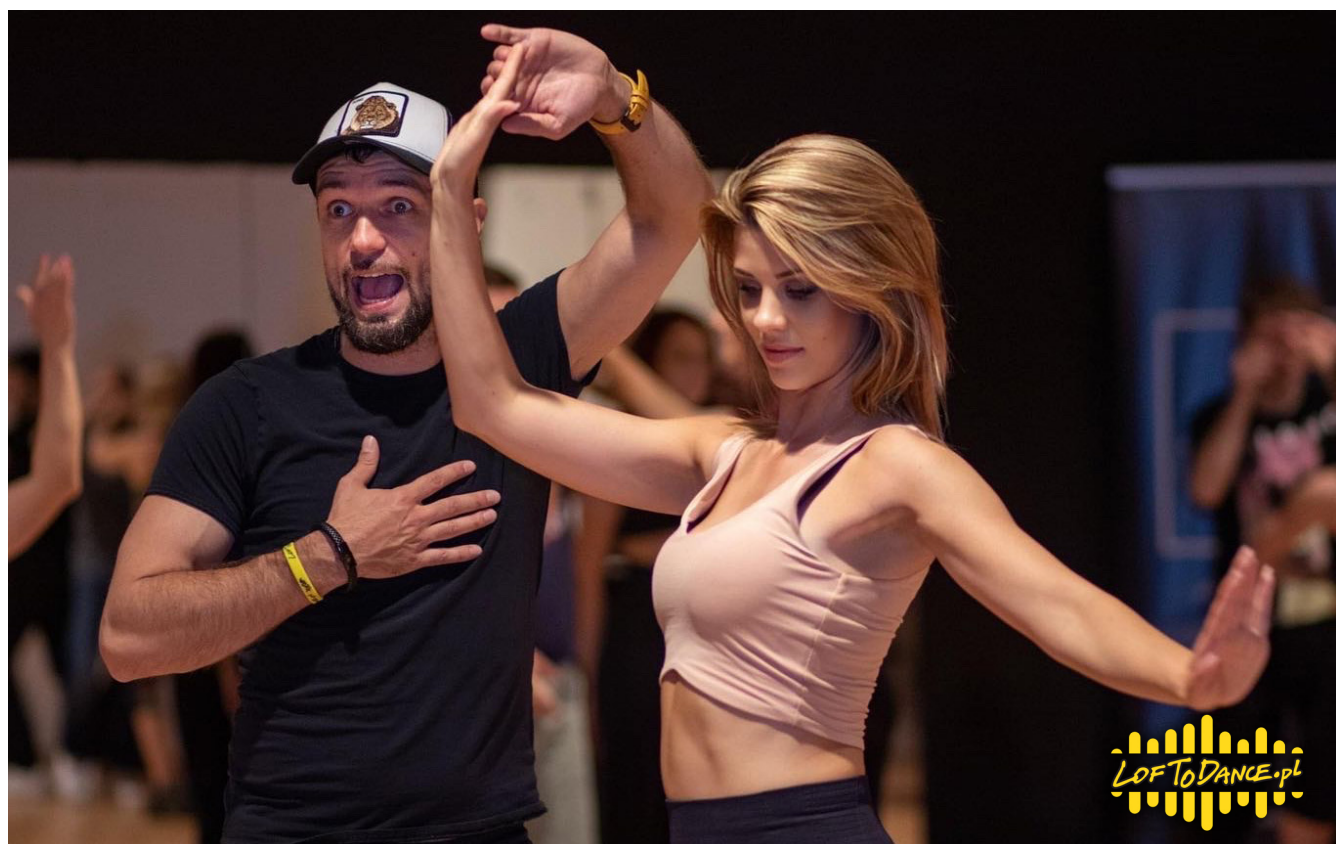
Mam nadzieję, że popłynę z nurtem wody delikatnie unosząc się na falach... i jak ona pewnie tysięcy razy zmienię swój bieg.

Dziękuję za możliwość wypowiedzenia swoich wizji tutaj u Ciebie w WVM. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o moich warsztatach i wyjazdach zapraszam na mój fanpage. <https://facebook.com/profile.php?id=100089639088232> (link znajdziesz również w naszych social mediach - przyp. red.)

**K.W.:** O jak ambitnie! Nawet nie wiesz jak mnie to cieszy! Bo po pierwsze, dzięki temu, że jesteś tak inspirującą kobietą, będziemy mieli o czym pisać! A po drugie, znacznie jeszcze ważniejsze dajesz mnóstwo dowodów naszym Czytelniczkom na to, że nie tylko warto się odblokować, ale przede wszystkim słuchać swoich emocji, iść za głosem serca i odkryć w sobie ten kobiecy Vibe, który pozwala pokonać wszelkie przeszkody, i znów poczyć się szczęśliwą!

Dziękuję za rozmowę  
Klaudiusz Wiśniewski  
Wydawca i Red. Nacz. WVM





## ROZMOWA Z ŁUKASZEM RASIEM I PAULINĄ CZACHOR W LOFTODANCE O SZTUCE RELACJI POMIĘDZY TAŃCEM A TEATREM

O uzdrawianiu relacji poprzez taniec, łączeniu teatru i tańca ze sztuką życia, oraz nadal nieoczywistych perspektywach przed jakimi branża taneczna stoi w naszym kraju - rozmawiam z Łukaszem Rasiem założycielem szkoły tańca LOLToDANCE, absolwentem krakowskiej AST (dawniej PWST) oraz Pauliną Czachor - tancerką, reżyserką i pedagożką. Kolejne rozmowy z naszymi Bohaterami/-kami zobaczysz już w październiku w programie Woman Vibe Talks zrealizowanym wspólnie z LOFTODANCE oraz AVRecording dla Woman Vibe Television.



**Klaudiusz Wiśniewski:** Droga Paulino, Drogi Łukaszu na wstępie muszę zrobić coming out! Uwaga werble! Otóż obok tańca łączy nas teatr! A mnie i Łukasza na dodatek kilka ładnych lat wspólnego grania za naszych młodzieńczo-szczenięcych lat w (uwaga tu poproszę drugie werble) grupie teatralnej Jądro Ciemności (nawiązanie do prozy Josepha Conrada - przyp. red.) i Między Wierszami u reżysera Pawła Buszewicza. Później nasze drogi się rozeszły, ukończyłeś Łukaszu Akademię Sztuk Teatralnych w Krakowie. U Ciebie natomiast Paulino również jest obecny teatr chociażby w spektaklach, które tworzysz w ramach Bocheńskiego Teatru Tańca. Z perspektywy lekko licząc 20 lat oceniam niezwykle korzystny wpływ teatru i tańca na moje życie. Zacznę od Ciebie Łukaszu

**Łukasz Raś:** Nie interesuje mnie teatr jako miejsce wystawiania sztuk i teatralność zachowań. Dawno już do teatru przestałem chodzić. Kiedyś ktoś w Akademii Sztuk Teatralnych powiedział, że gdyby kosmita wylądował na Ziemi, to trudno byłoby mu wytłumaczyć na czym rzecz polega. Bo jak to? Aktorki udają, a widzowie udają, że nie wiedzą że aktorki udają. A przy tym wszyscy wierzą, że nie udają.

Teatr interesuje mnie jako miejsce spotkań ludzi. Kiedy artyści wiedzą, że są pretekstem dla spotkań widzów. Interesuje mnie praca aktora, jako ciągłe doskonalenie się i wgląd w swoją emocjonalność, czy siebie samego i nad sobą samym.

Interesuje mnie gra w konwencje. Że jedno wypada robić, a innych rzeczy to już nie za bardzo. I potem obserwacja jak się rzeczy zmieniają z czasem. Kiedy okazuje się, że to czego nie można było kiedyś, teraz jest już w dobrym tonie. Śmieję się, że są jeszcze ludzie, którzy takim przemijającym konwenansem nadal żyją, a nie pytają siebie jak mają naprawdę. Starzy ludzie, jakoś łatwiej odpuszczają te powinności. Swoje już, jak mówią, przeżyli, to i łatwiej im stawiać światu wzywaniu wytrzymywania siebie prawdziwych.

**K.W.:** Nie ma to jak zacząć z przytupem i podważyć kilka tysięcy lat kultury teatralnej. (śmiej) Myślę, że wielu z nas czysto intuicyjnie doskonale rozumie to, o czym mówisz. Do pewnego stopnia dostrzec można to również w tańcu. Tam gdzie ludzkie przeżycia i doświadczenia zamkniemy w sztywne ramy konwenansów, norm, dyktatów - tam tracimy to, co najcenniejsze - sferę naszych duchowych doświadczeń. Spróbujmy zatem dotknąć tej delikatnej sfe-



ry naszego życia gdzieś między sztuką, a naturą naszych przeżyć. O sztukę życia pytam Was nieprzypadkowo, gdyż uważam, że żyjemy w kraju, w którym sfera naszego ciała albo podlega silnym tabu religijnym, albo komercyjnej fetysyzacji. Brakuje zdrowego podejścia do ciała, bliskości, intymności, ba nawet do zwykłego dotyku. Tymczasem bez zrozumienia emocji, które płyną z naszego ciała, bez akceptacji siebie, i wrażliwości na ludzi wokół, zwyczajnie nie sposób żyć normalnie. Wy natomiast oboje prowadzicie m.in. niezwykle zmysłowe warsztaty z bachaty. Pięknie się na Was patrzy w tańcu, mimo, że nie jesteście parą. W czym tkwi zatem Wasz sekret? Czy jest w tym przede wszystkim Wasz profesjonalizm i korzystanie z warsztatu aktorskiego. Czy może raczej umiejętność zarządzania swoimi emocjami, relacjami i ciałem, którego można się nauczyć poprzez taniec, bez spędzania dziesiątek godzin na kozetce u terapeuty.

**Paulina Czachor:** Zgadza się z Tobą, że sfera naszego ciała nadal podlega silnym tabu. Wzorce ciała są determinowane przez kulturowe i religijne wartości. W wizji polskiej żeńskości i męskości nie ma miejsca na doświadczanie ciała i nazywania tego. Mamy w Polsce ogromną lukę języka i wyobrażeń na określenie naszej cielesności i seksualności. Dlatego zostajemy trochę odcięci od doświadczania ciała, snując wyobrażenia jak to ciało powinno wyglądać. Pomysły czerpiemy z idealnego świata instagramowych filtrów i kanonu idealnego ciała. Wyobrażenia o ciele są zupełnie oderwane od rzeczywistości. Doświadczanie ciała, przyjemność wiąże się z poczuciem winy poczuciem kary. Brakuje zatem zdrowego podejścia do ciała bliskości i intymności, nawet zwykłego dotyku. Bachata bazuje na bliskim kontakcie, ważną rolę odgrywa tu-

taj kontakt fizyczny, który niewątpliwie poprawia ogólne samopoczucie kursantów. Relacyjność tego tańca jest również źródłem wiedzy o nas samych oraz drogą do akceptacji własnego ciała. Myślę, że bliskość (w tym dotyk) oraz rezonans jaki wywołują wpływa niezwykle dobroczynnie na psychikę. Na naszych warsztatach uczymy zatem nie tylko sztuki tańca. W tańcu socjalnym koncentrujemy się na komunikacji z partnerem tak zwanej interakcji, świadomości ciała i emocjach.

W czym tkwi sekret naszego duetu? Myślę, że lata spędzone na uprawianiu sztuki tańca i budowania społeczności tańca wokół siebie. Oboje mamy ogromne doświadczenie w różnorodnych stylach tańca. Fuzja naszych umiejętności i osobowości to był bardzo dobry krok. Uczymy się od siebie

nawzajem, tworząc intrygujący duet. Różnimy się też w wielu aspektach co sprawia, że ta iskra nadal jest i napędza do dalszych działań.

**Ł.R.:** Dodam do tego co powiedziała Paulina, że sekret tkwi w wiedzy. Już dawno nie żyjemy w czasach, w których czyjś sukces wynika wyłącznie z talentu czy przypadku. Umiejętności się trenuje, bada, rozkłada na czynniki pierwsze, a potem w sobie rozwija. Oglądając taniec ulegamy wrażeniom. Porusza nas ciało i ruch artystów. I o to poruszenie przecież chodzi. Żebyśmy czuli się dotknięci, żebyśmy doznawali. Myślę że najpiękniejsza w tańcu jest jego złożoność. Taniec można trenować, można także na niego patrzeć, ale i tak na koniec się go przecież odczuwa. I to odczuwanie jest piękne. Doświadczenia spotkań, doświadczenia poruszeń, wspaniałości, przetamywania siebie. To pierwszy moment w którym zaczynamy odczuwać istnienie tańca. Kiedy staje się w nas odczuwalny.

**K.W.:** Im dłużej Was słucham, tym większe mam wrażenie, że Polska to taki "dziki kraj", choć lepiej brzmi dziwny kraj. Bo mieszkańcy tych prawdziwie dzikich krain zdecydowanie bardziej potrafią cieszyć się życiem. Mam tu również na myśli tkwiący w wielu mężczyznach kuriozalny stereotyp, że taniec jest nie męskim zajęciem (szczególnie, gdy jest to zawód a nie okazjonalne podskoki po piąku). Tymczasem mnóstwo kultur zdominowanych dawniej przez macho (hiszp. samiec) potrafiło owocować tak wieloma stylami tanecznymi jak salsa, flamenco, czy samba. Gdyby w krajach takich, jak Włochy, Hiszpania, Brazylia powiedziec komuś, że taniec jest niemęski, to z miejsca potraktowałiby nas jak ignorantów. Tu pytanie do Ciebie Łukaszu, skąd pomysł na tak

odważne w tym kraju hasło Twojej Szkoły Tańca LOFToDANCE - "Uczymy facetów tańczyć z kobietami". Czy to, aby nie nazbyt ambitny misja, jak na nasze warunki społeczne?

**Ł.R.:** Mit. Na kursach w parach, częściej brakuje nam dziewczyn niż facetów. Faceci tańczą tłumnie ostatnio. Okazuje się jednak, że mężczyźni jakoś mocniej przykładają się do tańców w parach. Mocniej od dziewczyn. Rozwijają swoje umiejętności zawzięcie, bo to zacietrzewienie w Polakach, to chyba taka nasza wspólna cecha charakteru. Że jak się za coś bierzemy, to chcemy to robić dobrze.

Dziewczyny wychodzą często z błędnego założenia, że zatańczą jeśli je facet poprowadzi. No to już od dawna tak nie jest. Podążanie za prowadzeniem już przestało być nieaktywne. Sztuka podążania stała się także sztuką wpływania na lidera i wywierania na nim sposobów prowadzenia.

Oddanie się w prowadzenie nie oznacza słabości, oznacza siłę i świadomość własnej tożsamości i umiejętne wykorzystywanie dostarczonych okazji.

Role w tańcu także się często odwracają. Coraz częściej to dziewczyny sobie proszą facetów do tańca. Oczywiście tych którzy umieją. Dziewczyny uczą się także prowadzić.

**K.W.** No dobrze, a czy macie jakieś dowody na to, że taniec może uzdrowić relacje i być dla ludzi rodzajem autoterapii? Gdzieś czytałem o słynnym eksperymencie bodaj na myszach. Część z nich skazano na samotność i karmiono uzależniającymi substancjami. Mówiąc wprost zrobiono z nich mysich ćpunów/-ki. Następnie zastosowano terapię od-



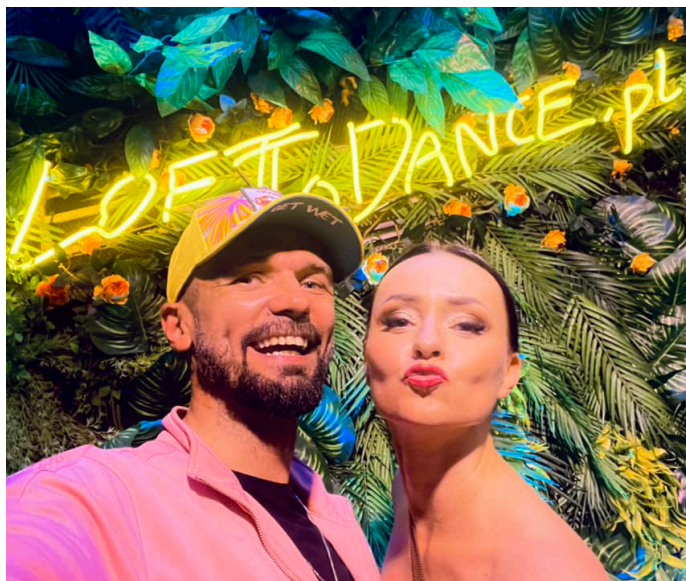
do dużej klatki z innymi myszkami. Stworzono im takie idealne warunki do mysiego uspołecznienia się. Efekt? Wolaty własne towarzystwo i straciły ochotę na używki, wybierając zdrowe posiłki, zamiast substancji uzależniających. Kluczem były relacje, i czerpane z nich naturalne hormony szczęścia. Jak jest z ludźmi? Czy taniec i ta wartość w postaci budowania relacji międzyludzkich działa na nas równie dobroczynnie?

**P.Cz.:** Nawiążę do poprzedniego pytania - otóż taniec (niezależnie od tych wpojonych nam stereotypów dotyczących płci) i wynikającego z niego relacje międzyludzkie odgrywa istotną rolę w dobrostanie każdego człowieka bez względu na płeć. A taniec socjalny (rozumiany jako doświadczenie społeczne - przyp. red.) jest kwintesencją budowania tych relacji... I tak mamy na to dowody!!! Zajrzyj na jakiegokolwiek zajęcia do LOFToDANCE, zobaczysz twarze kursantów, to mówi samo za siebie.

Komunikacja w tańcu to wysoki level synchronizacji, empatii, wycucia drugiej osoby. Kluczowe staje się tutaj zaufanie, które staje się bazą do wspólnego eksperymentowania i eksploracji tanecznej oraz, co ważne - ciekawości siebie. Wszystko to przemawia za tym, że TANIEC to nie tylko sztuka, czy sposób spędzania wolnego czasu, a forma właśnie „autoterapii”.

**Ł.R.:** Zdecydowanie. Tańce, których uczyliśmy w LOFToDANCE (głównie bachata i salsa), to tzw. tańce socjalowe – oparte na sztuce prowadzenia i podążania, których celem jest umiejętność komunikacji w parze z każdą, nawet nieznaną nam osobą. Umiejętność ta podnosi nasze poczucie pewności siebie, a także niesamowicie buduje poczucie więzi międzyludzkich wśród osób tańczących. Na parkiecie zawiązują się prawdziwe przyjaźnie na całe lata, a nawet trwałe romantyczne związki. Można powiedzieć, że szkoła tańca pełni przy okazji funkcję biura matrymonialnego (śmiech)

Potrzeba dotyku skórno-skin jest jedną z najważniejszych potrzeb człowieka, dającą nam poczucie szczęścia, bezpieczeństwa i wywołującą produkcję przez nasz organizm endorfin. Taniec w parze jest świetną możliwością zapewnienia nam odpowiedniej ilości tak potrzebnego nam kontaktu fizycznego i emocjonalnego z drugim człowiekiem. Taniec uszczęśliwia! Świadczy o tym też ogromna liczba osób zainteresowanych kursami tańca. Szczególnie w dobie pracy zdalnej, potrzeba bezpośrednich kontaktów międzyludzkich jest tym bardziej widoczna i odczuwalna. Cieszymy się, że nasza misja może w tym pomóc.



**K.W.:** Przyznam, że rozwialiście wspólnie wiele wątpliwości, jakie miałem. Niektóre wątki rozwinęliśmy sobie podczas wspomnianych na wstępie rozmów w programie Woman Vibe Talks, na który już teraz serdecznie zapraszam nasze Czytelniczki/-ków.

Myślę, że w obliczu wyzwań, przed jakimi stoimy kluczem jest otwartość, którą niezwykle doceniam w Twojej Łukaszu Szkole Tańca LOFTODANCE (tu ukłony dla Waszej świetnej menagerki Beaty Wciśło). To, że jest to miejsce zarówno dla takich stylów tańca, jak bachata, salsa, czy samba. Warsztatów tanecznych dla kobiet, jakie prowadzi Paulina. Festiwalu tanecznych oraz konkursów tańca, jak Dance With Me Damiana Trzpiła czy spotkań integracyjnych z krakowską zumbową społecznością skupioną wokół Emilii Furman. Jak obecnie patrzycie w przyszłość branży tanecznej, która boleśnie ucierpiła po Covidzie. Wiadomo, że tu i teraz zawsze może być lepiej. Zależy mi jednak na zrobieniu takiego Big Picture na skalę lokalną i ogólnopolską, a może i europejską? Powiedzmy w perspektywie najbliższych 5 lat...

**Ł.R.:** Moim zdaniem taniec nigdy nie przestanie być potrzebny. Kontakt międzyludzki, budowanie więzi społecznych, potrzeba dotyku zawsze będą dla ludzi ważne, wręcz niezbędne dla funkcjonowania. Jaki jest lepszy sposób ich realizacji, niż właśnie taniec? Wraz ze wzrostem dobrobytu, nasze społeczeństwo również dorośnie do tego, aby kultura i sztuka

zajmowały w naszym życiu coraz większą rolę. Jesteśmy więc optymistycznie nastawieni do rozwoju tej gałęzi sztuki i nie zatrzymujemy się w dalszych planach i działaniach propagujących taniec w polskim społeczeństwie. Aktualnie rozwijamy projekt **Uniwersytet Tańca**, który ma na celu wszechstronną edukację taneczno-ruchową dla dzieci już od 5 roku życia, a także dla osób dorosłych. Otworzyliśmy także **Fundację LOFTODANCE**, która będzie prowadzić działania umożliwiające korzystanie z zajęć tanecznych osobom posiadającym do nich ograniczony dostęp (z różnych powodów). **Wszystkich, którzy jeszcze nie znają z autopsji dobroczynnego wpływu tańca na jakość życia, zapraszamy do LOFTODANCE i przekonanie się o tym na własnej skórze.**

**P.C.:** Porównam moją wizję do „efektu motyla”. Mrugnięcie skrzydeł motyla w jednym miejscu może wpłynąć na atmosferę i spowodować burzę w innym miejscu – małe zmiany lokalne mogą zatem mieć dalekosiężne skutki. Dlatego wierzę, że moja społeczna działalność dla kobiet nabierze kiedyś globalnego sensu. Mam również nadzieję, że osoby działające na rzecz kultury i sztuki w Polsce, tak jak Ty Klaudiuszu i Ty Łukaszu, niczym efektem motyla odczarują tę „mentalną biedę”. W erze internetu i mediów społecznościowych wydarzenia i informacje rozprzestrzeniają się z niesamowitą prędkością, a małe lokalne działania na rzecz kultury i sztuki mogą mieć wpływ na opinie publiczną. Dlatego myśląc pozytywnie, kreuje w swojej głowie rozwojową wizję następnych 5, 10, 15 lat. **Oby nasze działania przyczyniły się do zmian globalnych, a Polska stała się kiedyś wspierającym środowiskiem do rozwoju i szerzenia kultury i sztuki.**

**K.W.:** Paulino, jest jeszcze co najmniej jeden Efekt Motyla! Oprócz symboliki trzepotu, jest w nim ukryta nadzieja na zmianę. Metamorfozę zarówno nas samych, jak i ludzi wokół. To co robicie, zdecydowanie daje nadzieję na lepsze jutro. Dlatego z ogromną przyjemnością będziemy Was nadal wspierać na naszych tamach.

Dziękuję za rozmowę  
**Klaudiusz Wiśniewski**  
Wydawca i Red. Nacz. WVM





## IGA ŚWIĄTEK I INFOSYS CYFROWE INNOWACJE TAKŻE DLA KOBIET!

*Czas zakończyć cyfrowe wykluczenie wśród kobiet*

Spółka Infosys poinformowała niedawno o nawiązaniu wieloletniej współpracy z liderką rankingu WTA Igą Świątek. Ta 22-letnia zawodniczka jest już czterokrotną mistrzynią Wielkiego Szlema, Utrzymuje się na pierwszym miejscu na świecie od 22 kwietnia, czyli przez rekordowe 70 kolejnych tygodni.

Zawodniczka rozwijała swoje umiejętności i możliwości w obliczu każdego nowego wyzwania, co zapewniło jej miejsce na szczycie. Zarówno firmy, jak i osoby prywatne, które chcą podążać swoją drogą, mogą czerpać inspirację z jej systematycznego dążenia do osiągnięcia mistrzostwa.

Infosys od ponad ośmiu lat przyczynia się do zmiany oblicza tenisa, będąc partnerem w zakresie innowacji cyfrowych dla ATP Tour, turnieju Rolanda Garrosa, Australian Open i Międzynarodowej Tenisowej Galerii Sławy. Firma przeobraziła środowisko gry w tenisa, wykorzystując zaawansowane technologie cyfrowe, takie jak sztuczna inteligencja (SI), chmura i analiza danych.

Infosys zacieśni swoją współpracę z zespołem Igi Świątek, budując zaawansowaną analitykę danych i pulpit nawigacyjny wideo, wykorzystując sztuczną inteligencję, które wzbogacą jej szkolenie i pomogą dynamicznie rozwijać atuty i dopasowywać strategię poprzez nieustanne uczenie się. Podobną postawę przyjmuje również szereg klientów Infosys, którzy wykorzystują postępy w dziedzinie cyfryzacji – sztuczną inteligencję, uczenie maszynowe, rozwiązania w chmurze itp. na rzecz przyspieszenia swojej ewolucji i transformacji. Infosys i Iga Świątek będą również współpracować w celu tworzenia programów inspirujących i upodmiotawiających młode kobiety na całym świecie – takich jak tworzenie koncepcji i promowanie programów pomagających kobietom z mniej uprzywilejowanych społeczności w budowaniu kariery w naukach ścisłych, technologii, inżynierii i matematyce (STEM). Iga Świątek powiedziała: „Współpraca z organizacją taką jak Infosys, wykorzystującą swoją wiedzę technologiczną do zmiany oblicza tenisa dla tak wielu osób, jest dla mnie ogromnym zaszczytem. Pomimo tego, że tenis i technologia mogą początkowo wydawać się zupełnie odrębnymi dziedzinami, mają ze sobą wiele wspólnego – w tym strategiczne myślenie, uczenie się i rozwijanie w każdej sytuacji, zdolność do doskonalenia gry i dostosowywania się. Poruszyło mnie wszystko, co Infosys osiąga poza boiskiem, oferując kolejne możliwości, które pozwalają ludziom, firmom i społecznościom wkraczać w przyszłość. Wraz z Infosys naszym celem jest również inspirowanie ludzi, zwłaszcza młodych kobiet, do przygotowania się do odgrywania silnych i znaczących ról w świecie, w którym nie można żyć i rozwi-

jać się bez zaawansowanych umiejętności i wiedzy cyfrowej”.

Salil Parekh, dyrektor generalny i zarządzający Infosys, oświadczył: „Z radością witamy nową ambasadorkę marki Infosys – Igę Świątek – polską bohaterkę, która stawiała czoła niesamowitym wyzwaniom, aby stać się najlepszą tenisistką na świecie i inspiracją dla wszystkich, którzy aspirują do tego, aby podążać swoją drogą. Jej nieustanny rozwój jest odzwierciedleniem cyfrowej podróży, którą wielu klientów podjęło we współpracy z nami, aby stać się mistrzami w swoich dziedzinach. Iga jest również znakomitą inspiracją dla kobiet osiągających sukcesy, a wraz z nią Infosys będzie dążyć do motywowania młodych ludzi, zwłaszcza kobiet, do rozwoju kariery w dziedzinie STEM, kluczowej dla naszej przyszłości. Cały zespół Infosys z całego serca życzy Idze wszystkiego najlepszego w przyszłości”.

Zobacz rozmowę z ambasadorką marki Infosys Igą Świątek na temat jej współpracy z firmą: [bit.ly/champions\\_evolve](https://bit.ly/champions_evolve)

Źródło: Infosys



FOT.: WIKIPEDIA | HAMELTON | CC BY-SA 4.0

# KOBIECCE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

CZASEM DOKONANIE KILKU MIKROKOREKT MOŻE PRZYNIĘĆ NAM MAKSYMALNE WYNIKI. ZEBRALIŚMY NAJWAŻNIEJSZE PORADY, TAK ABY DAĆ CI EKSTRAKT WIEDZY OD NAJLEPSZYCH EKSPERTÓW. BĘDIEMY CIĘ WSPIERAĆ, ABYŚ MOGŁA CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM I ŻYĆ ZGODNIE Z TWOIM NATURALNYM RYTMEM SERCA!



## ZDROWIE NASZYCH DZIECI PSYCHIATRA NIE ZAWSZE POTRZEBNY!?

*Kiedy lepiej pomóc dziecku o własnych siłach?*

Są takie miejsca w Polsce, gdzie dzieci i młodzież na wizytę u psychiatry muszą czekać nawet kilka lat; rekord to 2441 dni, czyli blisko 7 lat - wynika z danych NFZ, które przeanalizowała Fundacja GrowSPACE. Ale czy wszystkie dzieci w kolejce faktycznie powinny do psychiatry trafić? Eksperci podkreślają, że nawet do 70 proc. młodych pacjentów, którzy trafiają do psychiatry, nie potrzebuje interwencji tego specjalisty.



Nie znaczy to, że nie potrzebują pomocy. Ale ta właściwa powinna być raczej wsparciem psychospołecznym i/lub psychoedukacją rodziców i nauczycieli. Już nie wspominając o działaniach profilaktycznych, np. przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej, wczesna interwencja w razie przemocy w domu, rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, dobre programy przeciwdziałające uzależnieniom itp., które zmniejszyłyby skalę problemów, z jakimi dzieci i młodzież się borykają. „Te dane to wierzchołek góry lodowej” – skomentowała statystyki konsultant krajowa ds. psychiatrii dziecięcej dr Aleksandra Lewandowska. Co rzeczywiście ukrywa się pod tym wierzchołkiem?

Fundacja GrowSPACE zebrała dane z wojewódzkich oddziałów Narodowego Funduszu Zdrowia za pośrednictwem strony światprzychodni.pl. Dotyczą one kolejek do psychiatry dziecięcego na NFZ na terenie całego kraju. I tak fundacja przeanalizowała sytuację w 191 placówkach medycznych, zarówno w szpitalach, przychodniach, poradniach oferujących konsultacje psychiatry dziecięcego, jak i ośrodkach interwencyjnych. Okazało się, że w pięciu placówkach na wizytę u psychiatry dziecięcego czeka się ponad 1000 dni. Są to przychodnie i gabinety w woj. pomorskim (1), śląskim (1) i mazowieckim (3).

Uśredniając na Pomorzu czas oczekiwania na konsultację psychiatry dziecięcego to 411 dni, na Śląsku prawie 513 dni, a na Mazowszu blisko 378 dni. „Proszę zwrócić uwagę, jak odległe są to terminy”

– podkreślił w czasie konferencji prasowej Dominik Kuc z Fundacji GrowSPACE. Dodał, że analiza powstała po tym, jak jedna z mam w połowie sierpnia zamieściła wpis w mediach społecznościowych, do którego dołączyła zapisaną kartkę z listą placówek, w której nie udało jej się otrzymać pomocy dla swojego dziecka. To był impuls do przyjrzenia się temu, jak wygląda faktycznie kwestia terminów wizyt u psychiatrów dziecięcych w Polsce. Rekord w oczekiwaniu na wizytę u psychiatry padł w Ośrodku Terapii i Psychoedukacji „Kompas” w Będzinie, gdzie na wizytę czeka się aż 2441 dni. Pierwsza planowana wizyta u lekarza specjalisty przypada szacunkowo na 6 maja 2030 roku.

„To, co pokazują te wyniki, to nie jest już zapaść, tylko tak naprawdę fakt, że młodzi ludzie, tak jak ich rodzice, stoją przed ścianą. Nie mogą zapisać dziecka do psychiatry dziecięcego (...) Średni czas oczekiwania w całym kraju na konsultację psychiatry dziecięcego to 238 dni” - podkreślił Kuc. Stwierdził też, że jeśli dziecko ma w tej chwili 12 lat, to łatwo policzyć, że w 2030 roku będzie już pełnoletnie, więc powinno być skierowane raczej do psychiatry zajmującego się dorosłymi.

„Możemy mówić faktycznie o bardzo, bardzo szokujących wynikach i długiej liczbie dni, którą trzeba czekać na konsultację, ale też o miażdżących zaniedbaniach. Chodzi o to, aby w każdej szkole był psycholog, aby młodzi ludzie mieli dostępną psychoedukację, bo wtedy te kolejki można by skrócić” – podkreślił Kuc.



Równocześnie fundacja w komunikacie prasowym podkreśliła, że „brak działań ze strony resortu zdrowia jest druzgocący”. „Ministerstwo Zdrowia w lutym tego roku chwaliło się tym, że w ramach prewencji suicydalnej od 2020 roku otworzyło dwa dodatkowe oddziały dzienne psychiatrii dziecięcej. Czyli dwa oddziały w ciągu trzech lat. Największa skala zaniedbań dotyczy opieki w środowisku młodego człowieka, np. szkole. Kolejek można by uniknąć, gdyby psychoedukacja weszła do szkół, gdyby zapewniony był psycholog w każdej placówce oraz młodzi ludzie mogli liczyć na pomoc już na pierwszym etapie kryzysu zdrowia psychicznego” - wyjaśnił Dominik Kuc z Fundacji GrowSPACE.

Zdaniem Kuca brakuje też systemowych rozwiązań, które mogłyby odciążyć psychiatrów. „Rykosztem odbija się także brak ustawy o zawodzie psychologa, ponieważ dzieci i młodzież potrzebujący orzeczenia np. o spektrum i tak muszą udać się do psychiatry. Psycholog sam nie może wydać takiego orzeczenia” - dodał.

#### To nie monochrom

Niektórzy eksperci zwracają uwagę jednak na to, że to są statystyki, które, owszem, mogą niepokoić, ale stanowią jeden wycinek obrazu polskiej psychiatrii dziecięcej. „Chętnie piszemy, że znowu zamknął się oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, w ogóle nie mówimy, że otwarto kolejny” – już sam tytuł wywiadu przeprowadzonego przez Agnieszkę Jucewicz z Gazety Wyborczej z pedagogką Lucyną Kicińską może wskazywać, że sytuacja jest złożona. Specjalistka zwraca uwagę na to, że materiały, które dotyczą zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży i niewydolności systemu, tego, że brakuje psychiatrów i psychologów, a pacjentów i prób samobójczych przybywa „nie tylko zaczynają się od takich informacji, ale też się na nich kończą”.

„Bo to, co złe, świetnie się klika. Bardzo chętnie pisze się o tym, że zamknął się jakiś oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, natomiast w ogóle nie mówi się o tym, że kolejny został otwarty. Tworzy się reportaże oparte na dwóch, trzech przypadkach osób w skali kilku lat, które nie dostały pomocy w szpitalach psychiatrycznych z różnych, złożonych przyczyn, a nie mówi się nic o tych kilku tysiącach, które tę pomoc uzyskują każdego roku” – stwierdziła w wywiadzie Lucyna Kicińska.

To nie jest odosobniony głos. Konsultant krajowa w dziedzinie psychiatrii dziecięcej dr n. med. Aleksandra Lewandowska, która od lat pracuje w Specjalistycznym Psychiatrycznym Zespole Opieki Zdrowotnej na Bałutach na oddziale psychiatrii dziecięcej (ordynator) i w poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (kierowniczka i lekarz praktyk) podkreśliła, że dane przytoczone przez fundację GrowSPACE, to tylko „wierzchołek góry lodowej i pewien wycinek”. „Jako środowisko, niezależnie od tego, gdzie pracujemy, czy jesteśmy psychiatrami, czy pedagogami, czy psychologami dziecięcymi zwracamy uwagę na to, że trzeba być bardzo ostrożnym w propagowaniu takich informacji w mediach. Potem spotykamy się w naszej praktyce z tym, że nastolatki i ich rodzice mają przekonanie, że pomoc specjalistów w publicznej ochronie zdrowia jest nieosiągalna i mamy dramatyczną sytuację” – powiedziała w rozmowie z Serwisem Zdrowie dr n. med. Aleksandra Lewandowska.

Prezentowanie danych – jak zaznaczyła - powinno być obudowane komentarzem praktyków i ekspertów, by nie sprowadzać tego tylko do „suchych wliczeń”, tym bardziej, że ta dziedzina medycyny dotyczy bardzo wrażliwej materii – psychiki człowieka, w tym przypadku dziecka czy nastolatka. „Z własnej perspektywy, jako konsultanta krajowego, ale też z perspektywy moich kolegów psychiatrów, którzy są zaangażowani w reformę, i robią to często pro publico bono, informacja, że nic się nie dzieje w psychiatrii dziecięcej jest po prostu krzywdząca. Zmieniła się wycena świadczeń w opiece ambulatoryjnej i stacjonarnej – w zależności od świadczeń wzrosła dwa, trzy razy; trwa ciągle zmiana modelu opieki psychiatrycznej, by dziecko otrzymywało pomoc specjalisty już na etapie szkoły, najbliższego środowiska. To wszystko się dzieje” – dodała.

#### Prawda leży pośrodku?

Faktycznie, od 2019 roku rozpoczęła się reforma psychiatrii dziecięcej. Zgodnie z ważnym założeniem nowego modelu opieki, dziecko lub nastolatek powinny otrzymać wsparcie specjalisty (psychologa, pedagoga, psychoterapeuty) przede wszystkim na jak najwcześniejszym etapie i jak najbliżej domu dziecka. Taka pomoc ma się opierać na ścisłej współpracy rodziny-szkoły-specjalistów. Od kwietnia 2020 roku tworzą się lub przekształcają istniejące już poradnie psychologiczne



w nowe placówki - ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej. To tzw. I poziom referencyjności. Takich miejsc na mapie całego kraju powstało już ponad 400. Założeniem było, by taki ośrodek znalazł się w przynajmniej w każdym powiecie. Do końca 2022 roku z takiej formy wsparcia psychologicznego skorzystało już 200 tys. dzieci (dane przekazane przez Ministerstwo Zdrowia). Jednak, pomimo tego, że tych ośrodków powstało już sporo, to nadal wielu uczniów pozostawionych jest samych sobie, bo nie ma wystarczającej liczby psychologów szkolnych, a dzieci uginają się pod ciężarem obowiązków szkolnych. Ich zdrowie psychiczne schodzi na drugi plan.

„Fantastycznie, że stworzono kilkaset poradni psychologicznych dla dzieci i młodzieży w ciągu ostatnich kilku lat, ale ciągle nie doszliśmy do tego pierwszego momentu, czyli zapobiegania. Mamy początek września i dzieci, gdy oglądam ich plany lekcji, to widzę, że są dramatyczne. Po pierwsze, jest po kilkadziesiąt godzin tygodniowo. Po drugie, jednego dnia na ósmą rano, drugiego na dwunastą do osiemnastej. Ciągle na terenie szkoły nie ma podstawowej opieki zdrowia psychicznego. I nie tylko chodzi o to, by w każdej placówce był kompetentny psycholog, ale również, żeby pomyśleć, że nie tylko biologia, historia i geografia są bardzo ważnymi przedmiotami, ale też istotne jest zadbanie o zdrowie psychiczne, relacje” – powiedział w rozmowie w TOK FM psychiatra i psychoterapeuta dzieci i młodzieży w zespołach terapeutycznych w Klinice Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii oraz Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii Łukasz Szostakiewicz.

Na tym właśnie podstawowym etapie powinna odbywać się praca nad pojawiającymi się problemami

w relacjach rodzinnych, trudnościach w funkcjonowaniu w szkole, w środowisku rówieśniczym. Jeśli tego zabraknie, to kryzys narasta i po pewnym czasie potrzebna jest już często pomoc lekarza psychiatry, nawet hospitalizacja. Dziecko – zgodnie z reformą – powinno pomoc otrzymać w poradni specjalistycznej, czyli w jednym z 137 Centrów Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży (II poziom referencyjności) lub w jednym z 34 oddziałów szpitalnych, które znajdują się na terenie całego kraju i zapewniają 988 łóżek w opiece stacjonarnej (III poziom referencyjności). Chyba, że jest zagrożenie życia - wtedy bezpośrednio w szpitalu.

#### Do jakiego gabinetu zapukać?

Rodzice jednak często sami nie wiedzą, kiedy i do jakiego specjalisty (pedagoga, psychologa, psychiatry) powinni udać się z dzieckiem, gdy dzieje się coś niepokojącego. Dr n.med. Aleksandra Lewandowska przyznała, że rzeczywiście brakuje kampanii społecznej. Nie z każdym problemem dziecka należy od razu ustawiać się w kolejce do psychiatry. Wyjaśniła, że gdy dochodzi do pewnych kryzysów czy zaburzeń w wieku rozwojowym, to tak naprawdę najczęściej psycholog jest tym najważniejszym ogniwem w opiece specjalistycznej. Ale już gdy potrzebna jest natychmiastowa interwencja - stan zagrożenia zdrowia czy życia, należy udać się do szpitala.

**Zaktualizowany wykaz placówek I, II, III poziomu referencyjności dostępny jest na stronie NFZ: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>**

„Młodzież przede wszystkim wymaga oddziaływań psychospołecznych. Widzimy, że nawet 70 proc. młodzieży i dzieci, które wchodzi do systemu, wymaga głównie wsparcia psycho-społecznego, w tym również najbliższego otoczenia. Zdarza się tak, że dziecko, które nie dostało diagnozy, trafia rzeczywiście do lekarza psychiatry. Ale gdyby otrzymało pomoc wcześniej, takiej potrzeby nie byłoby. Farmakoterapia w przypadku wieku rozwojowego, to jest niewątpliwie mniejsza część oddziaływań. Przewagę powinny mieć oddziaływania psychospołeczne, czyli te w środowisku, które dla dziecka jest naturalne, jak szkoła, rodzina. To wszelkie zajęcia, spotkania, działania, które wspierają dziecko w pokonywaniu trudności” – podkreśliła dr Lewandowska.

Zaznaczyła, że dzieci same mówią o tym, że pozostają bez wsparcia, czują się samotne, czują presję szkoły, spore obciążenie, brak zrozumienia głównie ze strony dorosłych. „Te kryzysy i trudności z funkcjonowaniem dzieci często związane są z tym, że nie mają one odpowiednich kompetencji i narzędzi, by poradzić sobie z codziennymi wyzwaniami życia nastoletniego. To jest szczególnie trudny czas, w którym zachodzi wiele zmian związanych z ciałem, psychiką, umysłem i emocjami. I dlatego tak bardzo to wsparcie i zrozumienie, zwłaszcza w najbliższym środowisku, jest im tak potrzebne” – powiedziała ekspertka.

Ale gdy kryzys narasta i potrzebna jest interwencja psychiatry, dzieci w Polsce ustawiają się w kolejce, która średnio – jak wyliczyła fundacja – wynosi 238 dni. W ciągu tego czasu stan psychiczny może się pogorszyć. A nawet jeśli młoda osoba trafi do specjalisty w miarę szybko, to na terapię, na którą być może zostanie skierowana przez lekarza, musi niejednokrotnie czekać długie tygodnie czy nawet miesiące. Z czym wiąże się to oczekiwanie? „To jest nie tylko taka kwestia, że w ciągu tych kilkunastu miesięcy czy kilku lat oczekiwania może dojść do dramatu, ale jest też dużo trudniej włączać wtedy metody leczenia czy oddziaływania, które mogłyby pomóc w sposób jak najmniej inwazyjny” – powiedział psychiatra dodając, że to oczekiwanie zmniejsza też szansę nastolatka „na dobre funkcjonowanie w dorosłości”.

#### Jeśli nie państwowo, to prywatnie

Przedstawiciele fundacji GrowSPACE zwrócili uwa-

gę też na pewną kwestię. Jeśli rodzice nie mogą dostać się na NFZ do lekarza psychiatry, umawiają się na taką konsultację odpłatnie. Wtedy dostępne terminy to na przykład maj 2024 rok. Nie każdą rodzinę stać jednak na to, tym bardziej, że jak zaznaczył Wojciech Szumiło z Fundacji GrowSPACE „często diagnoza i leczenie nie kończą się na jednej wizycie”. Prywatna wizyta to koszt nawet kilkuset złotych. Konsultant krajowa w dziedzinie psychiatry dziecięcej, odnosząc się do tej sprawy przyznała, że w wielu przypadkach stawki dochodzą do „poziomu absurdu”. „Nie mam na to zgody, gdy słyszę o 400 zł, 500 zł, 600 zł za wizytę. To jest pytanie do każdego, kto w tym zawodzie pracuje: co powinno być tutaj priorytetem? Czy widzę najpierw pacjenta, czy przede wszystkim ... Niech każdy sam sobie na to pytanie odpowie” – powiedziała dr Lewandowska.

#### 555 psychiatrów dziecięcych na cały kraj to mało czy dużo?

Przedstawiciele fundacji zwrócili uwagę na fakt, że w 2023 roku w całym kraju jest zaledwie 555 psychiatrów dziecięcych, a na każdego z nich przypada około 12400 osób do 18 roku życia. „Oczywiście nie każda z tych 12 400 osób będzie potrzebowała pomocy. Ale też nie każda osoba, która potrzebuje realnie pomocy będzie mogła umówić się na konsultację, dlatego, że badania i Najwyższej Izby Kontroli z 2020 roku, i UNICEF z 2021 roku pokazują, że w Polsce mniej więcej 10 proc. dzieci i młodzieży (ok. 630 tys. – przyp.red.) potrzebuje wsparcia psychologicznego lub pedagogicznego (lub psychiatrycznego – przyp.red.). To jest bardzo dużo młodych osób” – podsumował Kuc.

Z badania EZOP II, które przeprowadzono na próbie losowej 15 tys. osób w latach 2018-2021 wynika, że zaburzenia rozwojowe dotyczą ponad 400 tysięcy dzieci do 6. roku życia, a blisko 600 tys. w wieku od 7 do 17 lat doświadczają zaburzeń psychicznych. Zgodnie z rekomendacjami WHO, na 100 tys. dzieci powinno przypadać 10 lekarzy psychiatrów. Jak przekazał Serwisowi Zdrowie resort zdrowia, w Polsce wskaźnik ten wynosi 10,49. Podkreślił też, że do 2027 r. zaplanowano wykształcenie co najmniej 1200 nowych specjalistów, którzy uzyskają kwalifikacje w zakresie psychoterapii dzieci i młodzieży, psychologii klinicznej lub terapii środowiskowej dzieci i młodzieży. Jednak zdaniem ekspertów być może na papierze sytuacja dotycząca liczby



psychiatrów w Polsce nie jest taka zła i na przestrzeni kilku lat faktycznie poprawiła się. Jeszcze w 2019 roku było ich zarejestrowanych 455, w tym 419 wykonujących zawód. Z drugiej jednak strony zwiększa się liczba osób potrzebujących specjalistycznej opieki lekarskiej.

„Równoległe ze wzrostem liczby psychiatrów wzrosło dramatycznie zapotrzebowanie (np. na konsultacje – przyp.red.). Jest też dramatyczna sytuacja w poradni, jeśli przychodzę na osiem godzin do pracy i mam dziesięciu czy kilkunastu pacjentów. Nie ma czasu, by przedłużyć wizytę. Często nie ma też takiej możliwości, by umówić szybką, dodatkową wizytę dla pacjenta, który już przyszedł na regularną wizytę i nagle czuje się gorzej” – opisał w audycji radiowej codzienność psychiatry Łukasz Szostakiewicz.

Również w najnowszym raporcie Najwyższej Izby Kontroli z 5 września 2023 roku dotyczącego opie-

ki psychologicznej i psychiatrycznej w Wielkopolsce można przeczytać, że jest ona „niewystarczająca w stosunku do potrzeb.” Brakuje na przykład doświadczonych specjalistów, a wsparcie młodych osób sprowadzało się w skontrolowanych placówkach do wydawania orzeczeń i opinii na podstawie przeprowadzonych diagnoz. W gnieźnieńskim szpitalu zamknięto oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży. A utworzenie go w innym nie pomogło, bo okazało się, że boryka się on z problemami kadrowymi i nie ma wystarczającego doświadczenia w opiece psychiatrycznej.

„Szpitale nie radziły sobie z dużą liczbą dzieci wymagających leczenia psychiatrycznego: część z nich umieszczano na szpitalnych korytarzach, część na oddziałach dla dorosłych, a pozostałe dzieci odsyłano do innych placówek” – wynika z kontroli NIK.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



#SPFTOMUSTHAVE.  
**TWOJA SKÓRA  
 GOTOWA NA LATA**

*Artykuł w ramach kampanii Mamy dla Kogo*

Co jest przyczyną powstawania nowotworów skóry oraz co powoduje przyspieszenie procesów starzenia się skóry? Nie ma wątpliwości, jest to przede wszystkim promieniowanie UV. Specjaliści zgodnie i głośno apelują: kosmetyki z filtrami ochronnymi należy stosować przez cały rok, nie tylko latem. Jednak należy pamiętać, że nie każdy kosmetyk z filtrem SPF zapewnia odpowiednią ochronę. „Kluczowa jest jakość i siła ochronnych filtrów oraz ich właściwe zastosowanie” - mówi Maciej Tęśiorowski, współwłaściciel marki Sensum Mare.

Nowotwory skóry to w Polsce wciąż bardzo poważny problem. Według najnowszych danych Krajowego Rejestru Nowotworów, na czerniaka w 2020 r. zachorowało blisko 3 300 osób, a u prawie 10 800 zdiagnozowano inne nowotwory złośliwe skóry, w tym raka podstawnokomórkowego i kolczystokomórkowego [1]. Ekspertki biją na alarm: liczby te w rzeczywistości mogą być jeszcze wyższe, pacjentów przybywa, chorują coraz młodsze osoby, a świadomość problemu i możliwych form profilaktyki jest wciąż bardzo niska.

„Główną przyczyną wszystkich nowotworów złośliwych skóry jest nadmierna ekspozycja na słońce, tzw. kąpiele słoneczne, zwłaszcza gdy powodują oparzenia i powstawanie pęcherzy. Promienie ultrafioletowe (UV) uszkadzają materiał genetyczny (DNA, kwas deoksyrybonukleinowy) w skórze, powodując tworzenie się nieprawidłowych komórek. Wszyscy jesteśmy narażeni na zachorowanie, a w szczególności osoby o jasnej karnacji, niestosujące żadnej formy ochrony przed szkodliwym promieniowaniem. Należy pamiętać, że choć słońce przyczynia się do wytwarzania przez organizm witaminy D, to nadal nadmierna ekspozycja na słońce, szczególnie w godzinach 11:00-16:00, jest szkodliwa” - alarmuje Szymon Bubitek, wiceprezes zarządu Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięśaki i Czerniaki Sarcoma.

Wśród nowotworów skóry wyróżnia się: zmiany barwnikowe (to głównie czerniak) oraz zmiany niebarwnikowe (rak podstawnokomórkowy, kolczystokomórkowy, rak z komórek Merkla). Nowotwory skóry wcześnie wykryte mogą być całkowicie wyleczalne ale do tego niezbędna jest znajomość i przestrzeganie zasad profilaktyki zarówno pierwotnej, jak i wtórnej. A do ochrony przed słońcem należy wybierać sprawdzone i bezpieczne produkty, spełniające najwyższe standardy.

Marka Sensum Mare wprowadza właśnie na rynek innowacyjną emulsję ochronną SPF 50+ o formule lekkiego kremu Algodrops Satin, przeznaczoną do codziennej ochrony skóry twarzy przed promieniowaniem słonecznym UVA i UVB, światłem niebieskim i podczerwonym, zanieczyszczeniami miejskimi oraz przed fotostarzeniem.

Co wyróżnia kosmetyki SPF 50+ Sensum Mare? Dlaczego opracowana przez firmę formuła zapewnia tak dobrą ochronę? „Kremowa emulsja ochronna przeciw fotostarzeniu Algodrops Satin z efektem satynowego wykończenia i wysokim filtrem SPF 50+ to produkt będący połączeniem pielęgnacyjnych właściwości lekkiego kremu do



„Odpowiedzialność za otaczający nas świat, dbanie o zdrowie naszych klientek i klientów - to nie tylko dobra praktyka CSR, ale przede wszystkim nasza potrzeba jako osób tworzących odpowiedzialną firmę. Dlatego tak ważna jest dla nas obecna kampania edukacyjna, dzięki której możemy nagłośnić problem profilaktyki chorób skóry i wpłynąć tym samym pozytywnie na kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych społeczeństwa. Zdajemy sobie sprawę z tego, że nowotwory skóry to w Polsce bardzo poważny problem. Jednocześnie stosując proste metody, takie jak: unikanie ekspozycji na słońce w godzinach od 11:00 do 16:00, używanie okularów z filtrem UV oraz okryć głowy, stosowanie kremów z wysokim filtrem ochronnym SPF najlepiej 50+, odpowiednia aplikacja i oczywiście reaplikacja - możemy znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania - mówi Maciej Tęsiowski, współzałożyciel marki SENSUM MARE. - Zaangażowaliśmy się w kampanię #FuraZdrowia, organizując bezpłatne badania w kierunku diagnostyki nowotworów skóry. Dodatkowo, w ramach marketingu zaangażowanego społecznie, będziemy przekazywać 5% zysku od sprzedaży najnowszego, innowacyjnego produktu Algodrops Satin dostępnego na sensummare.pl na działania statutowe Stowarzyszenia SARCOMA, czyli na pomoc chorym. To sposób myślenia, który napędza nas do dalszego rozwoju” - podsumowuje Maciej Tęsiowski.

twarzy z kompleksową, wysoką ochroną. Algodrops Satin zawiera aż cztery filtry: atinosorb m, tinosorb s, uvinul a plus, uvinul t150 - które zostały opracowane w oparciu o technologię mikrocząsteczek organicznych, dzięki czemu działają zarówno jako mikropigment, jak i organiczny pochłaniacz promieniowania UV - podkreśla Łukasz Kotodziejek, współwłaściciel marki SENSUM MARE. - Kremowa, lekka formuła nie obciąża skóry, dzięki czemu to doskonały wybór dla każdego typu skóry, ze wskazaniem dla cer tłustych i mieszanych, z tendencją do świecenia. Doskonale sprawdzi się przy cerach ze skłonnością do powstawania przebarwień oraz po zabiegach kosmetycznych”.

Marka Sensum Mare nie tylko dba o pielęgnację oraz ochronę skóry swoich klientów, tworząc skuteczne kosmetyki, ale także angażuje się w sprawy istotne społecznie. Dlatego premierze nowego produktu towarzyszy rozpoczynająca się kampania edukacyjna, której celem jest zwiększenie świadomości i bezpieczeństwa w zakresie profilaktyki nowotworów skóry oraz konieczności stosowania filtrów SPF przez cały rok, niezależnie od pogody. Dlatego marka w swojej komunikacji stworzyła hasło, które wykorzystuje grę słów: „twoja skóra gotowa nie na lato, ale na lata”.

„Marce Sensum Mare zależy na uświadamianiu klientów w obszarze przeciwdziałania nowotworom. Tu nasze drogi się zbiegły. Dobre inicjatywy są zawsze cenne, zwłaszcza jeśli celem jest zdrowie, a czasem nawet czyjeś życie. Łącząc siły, możemy osiągnąć jeszcze więcej dobrego. Pamiętajmy o stosowaniu kremów z filtrem UV przez cały rok. Dbając o skórę dziś, zapewniamy jej ochronę na lata, a nie tylko na lato. Pamiętajmy także o regularnej samokontroli znamion przynajmniej raz na miesiąc, a raz w roku o wizycie u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa” - podsumowuje Szymon Bubitek.

[1] Dane Krajowego Rejestru Nowotworów <https://onkologia.org.pl/pl/nowotwory-epidemiologia>

Więcej informacji: <https://senummare.pl/>  
Źródło informacji: Sensum Mare





# SAMSUNG ODKURZACZ GODNY DOMOWYCH WYZWAŃ!

*Oszczędź czas i ciesz się macierzyństwem!*

Samsung prezentuje najnowszy i najmocniejszy odkurzacz pionowy - Bespoke Jet™ AI o mocy ssącej do 280 W, co sprawia, że to jedyny odkurzacz, jakiego potrzebujesz w domu. Tym samym marka zmienia postrzeganie odkurzaczy pionowych i wnosi sprzątanie na zupełnie nowy poziom.



Odkurzacz pionowy przez długi czas kojarzył nam się z dodatkowym urządzeniem, które nigdy nie zastąpi głównego odkurzacza w domu. Samsung za sprawą swojej oferty mocnych odkurzaczy pionowych - wyznacza nowe trendy i zmienia myślenie konsumentów o bezprzewodowych odkurzaczach. Najnowszy model Bespoke Jet™ AI to inteligentny i najmocniejszy odkurzacz z oferty Samsung, z którym sprzątanie jest intuicyjne, skuteczne, higieniczne i do tego smart. Co to oznacza w praktyce?

## Odkurzaj inteligentnie z Jet™ AI... i nie chodzi tutaj o robot sprzątający

Bespoke Jet™ AI odróżnia się od swoich poprzedników z linii Bespoke Jet kilkoma istotnymi elementami i technologiami. Przede wszystkim ten inteligentny odkurzacz pionowy został wyposażony w silnik HexaJet™ o mocy do 730 W [1], który generuje moc ssącą do 280 W [2]. Dzięki temu to najmocniejszy odkurzacz bezprzewodowy ze wszystkich dotychczasowych odkurzaczy Samsung. W zestawie znajdują się dwie baterie, których łączny czas pracy wynosi do 160 min - to nawet prawie 3 godziny odkurzania bez przerwy!

Co więcej, dzięki technologii AI odkurzanie najnowszym modelem nabiera całkiem nowego wymiaru. W trybie odkurzania AI, urządzenie rozpoznaje rodzaj powierzchni i dostosowuje do niej

moc ssącą, co pozwala na dłuższe odkurzanie na jednym ładowaniu, a my nie musimy przetaczać się między trybami, zmieniając powierzchnię np. z dywanu na kafelki.

Natomiast połączenie odkurzacza z aplikacją SmartThings [3] daje możliwość autodiagnostyki i bieżącego monitorowania zużycia energii. Pozwala też spersonalizować ustawienia i monitorować historię odkurzania.

Jeśli mówimy już o samym procesie odkurzania - nie sposób pominąć zestawu specjalistycznych końcówek, które sprawiają, że dotrzemy do każdego zakamarka w naszym domu. Elektroszczotka Active Dual LED AI zapewnia skuteczne odkurzanie różnych rodzajów powierzchni, a wbudowane oświetlenie LED pomaga zobaczyć kurz w każdym, nawet najciemniejszym miejscu, np. za szafą czy sofą. Z kolei elektroszczotka Slim LED AI ma bardzo zwrotną konstrukcję i pozwala dokładnie posprzątać nawet najdrobniejszy kurz w wąskich przestrzeniach.

Na uwagę zasługuje końcówka Pet Tool, która skutecznie usuwa nawet drobną sierść z kanap, krzesel, materacy czy też pościeli, a której konstrukcja zapobiega plątaniu się włosów. To świetna wiadomość dla wszystkich właścicieli zwierzątek domowych, którzy chcą się cieszyć czystym domem.

### Udoskonalona stacja czyszcząca All-in-One™

Stacja All-in-One w bezprzewodowych odkurzacach Samsung Bespoke Jet to absolutny wyróżnik na rynku i unikalna technologia Samsung. To właśnie ona sprawia, że proces odkurzania jest wygodniejszy, ale jest przede wszystkim bardziej higieniczny. A wszystko za sprawą technologii Air Pulse do automatycznego opróżniania pojemnika na zanieczyszczenia. Natomiast stację Bespoke Jet™ AI udoskonalono o technologię Air Spin Edge - mechanizm, który obraca się z prędkością do 1000 obr./min, ułatwiając usuwanie nawet zaplątanych włosów [4]. Ponadto stacja jest wyposażona w wielowarstwowy filtr zatrzymujący do 99,999% cząstek kurzu [5].

Ponadto zarówno stacja jak i cała obudowa odkurzaczy Bespoke wyróżnia się wyjątkowym designem, który sprawia, że urządzenie w naturalny sposób staje się częścią wystroju wnętrza - bez względu na to, w jakim stylu mamy urządzone mieszkanie.

### Udoskonalona cała linia odkurzaczy Jet

Ale Bespoke Jet AI to niejedyna nowość, którą Samsung wprowadza do swojego portfolio. Teraz wszystkie odkurzacze z linii Jet zostały udoskonalone o kilka istotnych elementów. Przede wszystkim ulepszona została końcówka Pet Tool+, dzięki czemu właściciele zwierząt mogą jeszcze skuteczniej pozbyć się włosów z podłogi i mebli. Zapobiega ona również plątaniu się włosów.

To niejedyna końcówka, która została wprowadzona do wyposażenia odkurzaczy Jet. Teraz w wyposażeniu wybranych modeli znajdziemy również końcówkę Slim z wbudowanym oświetleniem LED [6]. Udoskonalony został również design. Teraz klienci dla nowo sprzedawanych odkurzaczy mogą wybrać także odkurzacze w grafitowym wykończeniu i obudowę filtra w kolorach Bespoke.

A co najważniejsze - wszystkie odkurzacze mają większą moc ssącą do 210 W [7].

Przypisy:

[1] Na podstawie testów przeprowadzonych przez Korea Testing Laboratory, w zgodzie z normą IEC62885-4: 2020. Mierzone na włocie standardowej szczotki, kiedy pojemnik na kurz pozostaje pusty, z użyciem trybu Jet i w pełni naładowanej baterii o dużej pojemności. Wyniki mogą się różnić w zależności od rzeczywistego użytkownika.

[2] Na podstawie badań przeprowadzonych przez Korea Testing Laboratory, zgodnie z normą IEC62885-4: 2020. Pomiar dokonany przy użyciu standardowej końcówki, pustym pojemniku na kurz, trybie Jet i w pełni naładowanej baterii o dużej pojemności.

[3] Aplikacja SmartThings jest dostępna na urządzeniach z systemem Android (wersja 8.0 lub wyższa) i iOS (wersja 13 lub wyższa). Wymagane połączenie Wi-Fi i posiadanie Samsung Account.

[4] Na podstawie testów wewnętrznych. Współczynnik usuwania włosów jest mierzony poprzez porównanie wagi pojemnika na kurz przed i po wysaniu włosów, do momentu osiągnięcia linii Max i opróżnieniu z wykorzystaniem stacji czyszczącej. Wyniki mogą się różnić w zależności od rzeczywistych warunków użytkownika.

[5] Na podstawie testów wewnętrznych, w zgodzie z normą IEC 62885-2, CL.5.11. Wyniki mogą się różnić w zależności od rzeczywistych warunków użytkownika.

[6] Dotyczy wybranych modeli z serii Jet 95 i 85. Więcej informacji na [samsung.pl](https://samsung.pl).

[7] Na podstawie wewnętrznych testów, zgodnie z normą IEC62885-2 CL.5.8. Pomiar dokonany przy użyciu standardowej końcówki, pustym pojemniku na kurz, trybie Jet i w pełni naładowanej baterii o dużej pojemności. Wyniki mogą się różnić w zależności od rzeczywistych warunków użytkownika.

Źródło informacji: Samsung





# MAMA, BYĆ ACH MAMA, BYĆ!

SERIA ARTYKUŁÓW O BLASKACH I CIENIACH MACIERZYŃSTWA I NAJLEPSZYCH SPRAWDZONYCH PATENTACH JAK POGODZIĆ ŻYCIE RODZINNE Z ROZWOJEM ZAWODOWYM, DO KTÓREGO KAŻDA Z WAS MA PRAWO!



# KLAUDIA TORCHAŁA

## JEDNA NOC Z CUKRZYCĄ TYPU I

*Gdy obóz dla dzieci to marzenie, a pasków brak*

Jak udowodnić, że refundowanych pasków do pomiarów glikemii z palca dla diabetyków typu 1 jest za mało? Co prawda od stycznia pojawiło się więcej wyrobów medycznych w refundacji, ale równocześnie coś nam się zabiera. Tylko dzisiejszej nocy zużyliśmy dla córki prawie 8 pasków z przysługujących nam 50 na miesiąc. A córka w tym roku nie wyjedzie na wymarzony obóz.

Rodzice i stowarzyszenia diabetyków naciskają, by refundować więcej pasków, a Ministerstwo Zdrowia odpowiada projektem rozporządzenia (link poniżej). A pomiędzy tym wszystkim często zdarza się taka noc, jak ta.

Pobudka: godzina 3.44. Wyraźny, jednostajny sygnał dociera najpierw z pokoju córki, zaraz później niczym echo powtarza się na naszych telefonach komórkowych w sypialni. Jednym okiem dostrzegam pomiar: 46 mg/dl. Trzeba wstać. Sensor przy tak niskim odczycie siada\*. Kończy się połączenie z pompą insulinową (pod tekstem jest słowniczek używanych w nim terminów - red.).

Powiedziałabym, że dzień, jak co dzień. A bardziej świt. Przez sen mąż mówi, a raczej bełkocze, że baza na pompie insulinowej wyłączona i już dosłodził córkę. Jak na ten bełkot i tak wiele rozumiałam. Postępujemy się od jakiegoś czasu niezrozumiałym dla otoczenia szyfrem.

Od dwóch lat mąż notorycznie niedospany, ja raczej za wcześnie rano podrywana do lotu. Teraz doceniam, jak nigdy, że nasz dzień i noc kończy się w innym punkcie. Sowa i skowronek pod jednym dachem to dla młodego diabetyka wielki prezent od losu.

Nie wiem, czy to ta wczesna godzina czy zahartowanie w bojach sprawia, że adrenalina już tak mocno nie skacze i raczej powłóczę nogami niż rączę biegnę do łóżka córki. Od dziś nazwałam ją Szarlotką (jest pewien ważny powód, zresztą związany poniekąd z osprzętem, który nosi na stałe „zintegrowany” z jej ciałem). Ma 14 lat, ale 13 sierpnia 2021 roku narodziła się dla nas nowo – do naszej rodziny dołączyła cukrzyca typu 1.

Sprawdzam w ciemności pokoju glikemii (potocznie cukier). Światła już nie włączam, by się nie rozbudzić; budzik i tak zadzwoni o godzinie 6.00. Na szczęście świt wdziera się przez żaluzje. Może jeszcze kawałek snu wyrwę - myślę, jak pójdzie ze wszystkim gładko - to „gładko” to warunek sine qua non kontynuacji snu. Na studiach uczyli w innym kontekście, a życie dostarcza takich przyziemnych przykładów.

Pomiar krwi z palca (dwa paski na to zużyte, bo za pierwszym razem pojawiła się zbyt mała kropla i nie wystarczyło na poprawny odczyt – glukometr zaprotestował). Za drugim razem udało się - 80



mg/dl, ale pompa nie przyjmuje kalibracji. Za duży rozjazd w pomiarach. Każę czekać. Moszczę sobie obok Szarlotki prowizoryczne legowisko. Śpię, a raczej czuвам, jak nasz pies obok.

Po jakichś piętnastu minutach sygnał na pompie – „skalibruj teraz”. Postusznie to robię. Docieram znowu do komody i glukometrem, w który wkładam kolejny pasek (sic!) mierzę (w ciągu mojego „dyżuru” to trzeci!).

W takich chwilach rozrzutności pasków myślę o pewnym miłym panu, który jednak nie ma prostej pracy – musi z tą kotłą refundacyjną ciągle walczyć. Jak tu przykryje, tam coś zaczyna wystawać, a tych pacjentów pod kotłą masa... Na moim przykładzie chciałabym naprawdę pokazać, że 50 pasków na miesiąc wystarczy, ale intuicja podpowiada, że na trzech teraz się nie skończy. Obym się myliła.

W przelocie dostrzegam, że na komodzie leżą już cztery zużyte z wcześniejszej rundy stoczonej przez męża. Opowie mi o niej ze szczegółami rano. Zawsze to robi.





Rozkazuję pompie kalibrować, włączam bazę (jak się za chwilę okazuje, niepotrzebnie), bo liczę już na „efekt brzasku”, czyli hormony, które podkreślają glikemię. Wychodzę z pokoju córki coraz bardziej już przytomna. Padam na swoje łóżko. Po pięciu minutach na telefonie jednostajne pikanie - 74 mg/dl i ukośna strzałka w dół plus komunikat - za 1 minutę przebiję 70.

#### Trzeba wstać i dostodzić (dziecko)

Resztkę soku na komodzie. Usiłuję podać, ale córka odgania się jak od muchy. Mam! Mleko pewnie jak kot wychłupce. Laktoza to przecież dwucukier (galaktoza i glukoza). Biegnę do lodówki. Odmierzam 100 ml na prawie 0,5 wymiennika węglowodanowego (WW). Podbije pewnie o 50 mg/dl, więcej niż bym chciała, ale może pośpię jeszcze. Zrobiła się godzina 4.18. Już nie zasnę. Wracam do kuchni. Po ciemku kręcę się. Robię kawę, szukam książki. Nie, może jednak coś napiszę i wyślę do jakiejś redakcji?

#### Cukrzyca zatrzasnęła nam drzwi

Dlaczego w ogóle Szarlotka wciąż w domu, choć początek wakacji? Nie dlatego, że nie chce, ale nie może po prostu nigdzie sama pojechać. Nie wyślemy jej, dopóki nie zacznie w nocy na sygnał pompy sama wstawać. Teraz skazana jest na nas. Powiedziała ostatnio, że taki wyjazd na obóz to jedno z jej marzeń. Tak jak koleżanki chciałyby zarzucić w czerwcu plecak na plecy i wyruszyć gdzieś w świat. Nadopiekuńczy rodzice? Skądże. Pierwsza bym ją wypchnęła. Ale... Nie dziwcie się zatem, że walczyliśmy o to, by przyznawać orzeczenia o niepełnosprawności takim dzieciom i byśmy wreszcie nie musieli tłumaczyć się ciągle przed komisją, dlaczego dziecko nie jest samodzielne, skoro na pierwszy rzut oka jest w pełni sprawne.

Bo ta choroba nie zniknie za rok, dwa ani nawet pięć. Najbardziej w epikryzie wbił mi się w głowę fragment: „Rokowania złe. Brak możliwości poprawy i wyleczenia”. Czasami powraca on, w tych mrocznych momentach, gdy siły do walki z chorobą brakuje. Bywają takie chwile, na szczęście szybko otrzepuję kolana... Tak, moja córka nie jest w tej chorobie samodzielna. Być może kiedyś będzie. Choć upłynęły prawie dwa lata od diagnozy i Szarlotka ma 14 lat, to w nocy śpi jak kamień. Dosłownie na palcach jednej ręki policzę, gdy wybudziła się na sygnał pompy insulinowej. A i tak zastanawiam się, czy jak już będzie regularnie wstawać - jak żołnierz na sygnał - czy jej palec w tym zaspaniu nie omsknie się i nie poda sobie końskiej dawki insuliny - w takim przypadku to byłby „złoty strzał”. Ktoś, kiedyś mi powiedział dwa zdania, które rezonują we mnie: „Nie bądź cieniem. Wspieraj”. Święte słowa. Tylko jak nie podejść i nie sprawdzić, co zrobiła o godz. 2:00 w nocy, gdy głęboka faza snu sklejała jej oczy? W dzień poczuje sama hipoglikemię (niedocukrzenie), bo nogi z waty, odcina „prąd”, ale w nocy? Sen jest sprzymierzeńcem utraty świadomości - nikt łatwo się nie zorientuje. Bo nie ma „wesołkowatości” i przelewania się.

Przed ciężkim niedocukrzeniem (hipoglikemią) wszyscy ostrzegają, bo to stan zagrożenia życia. Stan, który pojawia się przynajmniej kilka razy w ciągu doby, może nie ten najgłębszy, ale zjazdy cukru poniżej normy są na porządku dziennym. Każdy diabelek i rodzina, która porusza się w rytmie glikemii, to przyzna. Niewiele tak naprawdę trzeba, by zaczął się szybki spadek. Niedocukrzenie zdarza się, bo za dużo pozytywnych emocji; zbyt wiele podanej insuliny do wyliczonych na każdy kęs jedzenia węglowodanów; za daleka podróż rowerem; bo wakacje, które wywracają do góry nogami wszystkie ustalone i skrzętnie wprowadzone w pompie insulinowej ustawienia.

I zanim człowiek się na nowo odnajdzie, kilka nocnych pobudek ma za sobą i siłą rzeczy kilkanaście pasków zużytych. W takich właśnie chwilach zapotrzebowanie na insulinę spada. Stres je z kolei podkręca, a w szkole przecież o niego nietrudno. Wyścig po „biało-czerwony” pasek trwa i nie ogląda się na stan zdrowia. Nie wszyscy startują z tych samych pozycji, ale wszyscy muszą dobiec w tym samym czasie i to najlepiej z najwyższą notą! I słowa rodzica nic nie zmieniają, dziecko puszcza mimo uszu,

że „zdrowie najważniejsze”. Diabelek też ustawia się na starcie i wszystkie pozostałe somaróżnorodnie i neuroróżnorodne dzieciaki.

#### Ale nie o tym miało być

Paski przecież to główny bohater tej opowieści. A raczej osiem pasków. Brakuje jednego? Chciecie wiedzieć, jak po mleku zachował się cukier? Muszę niestety wziąć pasek, by mieć wiarygodny pomiar, bo sensor co prawda pokazuje odczyt, ale w czasie szkolenia uczyli, by zawsze, ale to zawsze sprawdzać niezależnie „z palca”, gdy cukier nie mieści się w normie - jest zbyt wysoki (powyżej 180 mg/dl) lub niski (poniżej 70 mg/dl). Teraz już podobno takiej potrzeby nie ma. Diabelek mają polegać na sprzeczności. Nie wezmę kolejnego paska, bo mi szkoda. Zbyt szybko się zużywają w ciągu nocy takiej, jak ta, a pewnie w tym miesiącu kilka mnie podobnych czeka. Plus jakaś awaria sensora. Wtedy też trzeba częściej niż zazwyczaj sprawdzać glukometrem cukier, zanim zainstaluje się nowy i zacznie uzyskiwać się w miarę wiarygodne dane. To trwa zazwyczaj kilka godzin, a ja nabieram do niego większego zaufania dopiero po dobie działania. Tyle sensor potrzebuje czasu na dobre „rozkręcenie”. Doświadczenie podpowiada mi, że o godzinie 7.00, po takiej nocnej przygodzie będzie na chwilę dobrze. Zerkam na telefon. Nie, jednak za bardzo po tym mleku wybito. Alarm. Przekroczyliśmy 180 mg/dl. Powinam sięgnąć po pasek...Sięgnąć czy nie? Idę podać korektę. Z oddali woła mnie też pompa.

#### Wyjaśnienie:

\* Na razie mamy sensory wkłuwane na 7 dni, ale wykupiliśmy już nowe - na 10 dni, stąd ten limit pasków spadł nam do 50 sztuk ze 100 przysługujących wcześniej. Trzeba tego skrzętnie pilnować. Jedno opakowanie pasków na miesiąc (po 50 szt.) , w przeciwnym razie można stracić możliwość refundacji całego osprzętu niezbędnego diabetykowi.

\*\* Projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia zmieniający rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie: <https://legislacja.rcl.gov.pl/projekt/12373913/katalog/12986483#12986483>

Autor artykułu: **Klaudia Torchała**  
Źródło informacji: Serwis Zdrowie

#### Słowniczek:

**Glikemia** - to stężenie glukozy we krwi. W Polsce podaje się ją w miligramach na decylitr, w USA w molach na litr. Norma na czczo to 70-99 mg/dl, a do dwóch godzin po posiłku 140 mg/dl.  
**Insulina** - hormon białkowy niezbędny do tego, by do komórek trafiało paliwo (glukoza) i dawało im energię do życia. W cukrzycy typu 1 chodzi o to, że trzustka przestaje ten hormon produkować. Fabryka staje na zawsze. W takim przypadku insulinę trzeba dostarczać z zewnątrz np. przy pomocy pompy. Insulina wyjątkowo nie lubi wstrząsów - wtedy powstają bąble powietrza w zbiorniczku, który zakłada się do pompy. Trzeba się ich pozbyć, bo dostarczane zamiast wyliczonej dawki insuliny wpływają na wzrost glikemii. Dlatego diabetycy powinni odpinać pompy przy aktywnościach ruchowych, szczególnie gdy dużo skaczą w tańcu na trampolinach czy na koniu przez przeszkody.

**Paski** - mały tester, który wkłada się za każdym razem do glukometru, by dokonać pomiaru stężenia glukozy we krwi. Łatwo zasysa krew. Wystarczy mała jej kropelka i delikatne jej dotknięcie paskiem. Wraz z glukometrem pozwala na precyzyjny pomiar i samokontrolę glikemii. Teraz refundowanych jest 50 na miesiąc (przy sensorze działającym 10 dni), a 100 przy tym instalowanym na 7 dni. To odpowiednio jedno bądź dwa opakowania w miesiącu.

**Pompa insulinowa** - w 1963 roku wielkości plecaka, dziś mieści się w dłoni. Wyglądem przypomina nieco pierwsze modele telefonów komórkowych, choć te najbardziej nowoczesne mieszczą się w małej kieszonce jeansów. To „podajnik” insuliny, dzięki zbiorniczкови z insuliną, który wymienia się co kilka dni. Pozwala m.in. na monitorowanie cukru we krwi, kontrolę zjadanych węglowodanów. Pompa do ciała najczęściej podłączona jest przez dren, który prowadzi do wkłucia przyczepianego na jakiś czas (np. trzy dni) do ciała (brzuch, pośladki, ramiona, uda) za pomocą cienkiej igielki, która po wprowadzeniu małej rureczki pod skórę jest szybko wyciągana. Toruje ona tylko drogę. Takie wkłucie pozwala na dozowanie wyliczonej dawki insuliny na posiłek lub zrobienie korekty (obniżenie wysokiego cukru). Nie trzeba wtedy za każdym razem aplikować insuliny specjalnym penem, czyli „strzykawką” w kształcie długopisu zakończonego jednorazową, mikrą igielką.

**Sensor (nadajnik)** - obok wkłucia to stały element widoczny na ciele diabetyka mocowany, podobnie jak wkłucie, na kilka dni. Po tym łatwo rozpoznać diabetyka. Najczęściej sensor, tak jak i wkłucie, mocuje się do zewnętrznej części ramienia, brzucha czy pośladka. To narzędzie mniej więcej wielkości szkła w okularach lenonkach. Do niego wprowadza się transponder (czujnik), który przesyła pomiary z krwi włosniczkowej (mix krwi z żyły i tętnicy). Kształtem - w zależności od firmy - przypomina muszelkę, łezkę lub monetę. To niewątpliwie bardzo inteligentny system. Ostrzega przed niebezpiecznymi stanami, o których napisano w tekście. Komunikaty przesyła do pompy i/lub telefonu komórkowego, komputera. Daje stały podgląd glikemii. Śpiączka cukrzycowa - stan, którego boją się wszyscy diabetycy i ich rodziny. Jest to powikłanie cukrzycowe, które zagraża życiu. Diabelek traci wtedy przytomność, może mieć drgawki, nie reaguje na bodźce, dźwięki. Wpada w nią z powodu zbyt niskiej (śpiączka hipoglikemiczna - glukoza poniżej 20 mg/dl) lub wysokiej (śpiączka hiperglikemiczna - powyżej 400 mg/dl) glikemii

**Wymiennik węglowodanowy (WW)** - to czysta matematyka. 10 węglowodanów przyswajalnych (czyli bez błonnika) równa się 1 wymiennik węglowodanowy. Na wyliczone WW podaje się odpowiednią dawkę insuliny, która wyliczana jest indywidualnie w zależności od wrażliwości na insulinę, która zmienia się w ciągu dnia. Przykładowo: 200 gramów truskawek to 1 WW.

## 1,5% podatku, to 100% serca dla Klaudii

**CUKRZYCA**, TA NAZWA TAK SŁODKO BRZMI,  
LE CZ UWIERZCIE, NIE UMILA ŻYCIA MI.  
WY MOŻECIE ZMIENIĆ TO,  
ZE SWOJEGO PODATKU  
JEDEN PROCENT PODAROWAĆ MI.



Można przekazać 1,5% podatku wpisując w rozliczeniu rocznym:

**KRS 0000037904**

w polu „informacje uzupełniające”:  
**30490 Pachłowska Klaudia**

Prosimy o zaznaczenie w formularzu PIT pola „Wyrażam zgodę...”



Wszelkie wpłaty prosimy kierować na konto:  
**FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”**  
ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa  
**42 2490 0005 0000 4600 7549 3994**

tytułem:  
**30490 Pachłowska Klaudia -  
darowizna na pomoc i ochronę  
zdrowia**

[www.dzieciom.pl/podopieczni/30490](http://www.dzieciom.pl/podopieczni/30490)

# CUKRZYCA TYPU I WSPIERAMY KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ!

**Klaudia urodziła się 29.08.2014 r. jako zdrowa, śliczna dziewczynka. W wieku 9 miesięcy zachorowała na cukrzycę typu 1. Jest to choroba przewlekła i na ten moment nieuleczalna.**

**Klaudia jest leczona za pomocą pompy insuliny, która jest przypięta do jej ciała. Wymaga przez to ciągłej opieki, a także bardzo częstych pomiarów cukru wykrywających pojawienie się hipoglikemii (niskiego poziomu cukru). Zbyt późne wykrycie może doprowadzić do śpiączki oraz uszkodzenia organów. Z tego powodu konieczne jest stosowanie systemu ciągłego monitorowania glikemii, na który zbieramy pieniądze.**

Za wszelką pomoc serdecznie dziękujemy.

Przeznacz 1,5% podatku na podopiecznego  
W formularzu PIT wpisz numer:  
**KRS 0000037904**

W rubryce „Informacje uzupełniające – cel szczegółowy 1,5%” podaj: **30490 Pachłowska Klaudia**

Prosimy o zaznaczenie w zeznaniu podatkowym pola „Wyrażam zgodę”. Dokonaj wpłaty na subkonto podopiecznego w Fundacji. Wpłaty prosimy kierować na konto, podając poniższe dane:

**Odbiorca:**  
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

**Alior Bank S.A., nr rachunku:**  
**42 2490 0005 0000 4600 7549 3994**

**Tytułem:**  
**30490 Pachłowska Klaudia darowizna na pomoc  
i ochronę zdrowia**

Tylko dla wpłat – treść dla 1,5% podatku dostępna w sekcji “Przeznacz 1,5% podatku”.

Możesz również przekazać darowiznę na stronie:  
Fundacja Dzieciom “Zdążyć z pomocą”

### Drodzy Darczyńcy !

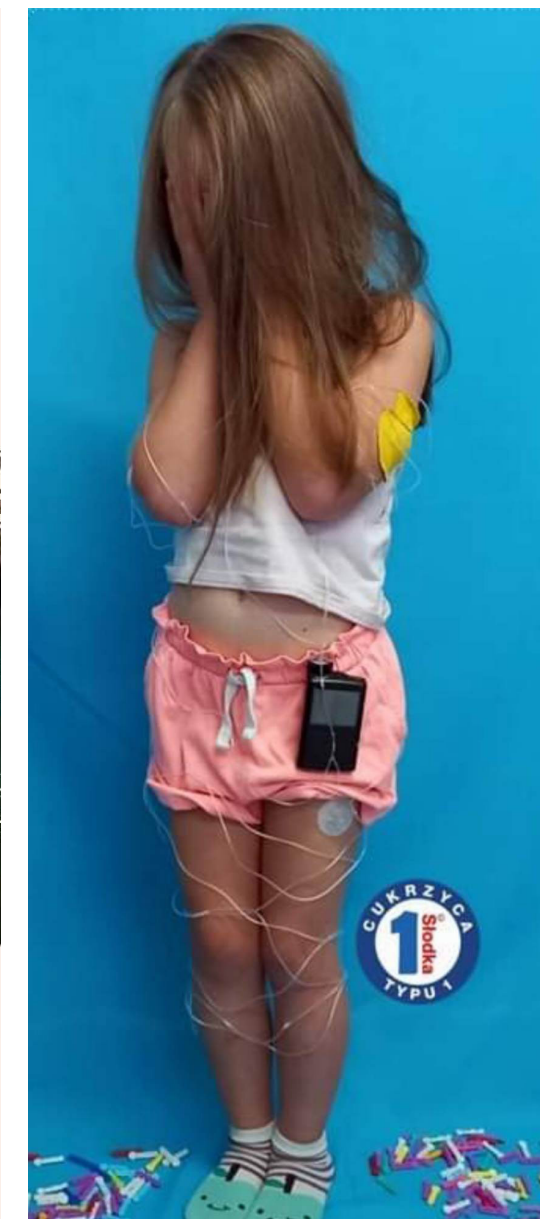
W wieku 9 miesięcy zachorowałam na **cukrzycę typu 1**. Jest to choroba przewlekła i nieuleczalna, zagrażająca mojemu życiu.

Serdecznie dziękuję za każde wsparcie i pomoc.  
Dzięki wam, mam szansę na lepszą przyszłość w walce z cukrzycą

**Klaudia**



**Podaruj Klaudii 1.5% Podatku  
KRS 0000037904  
30490  
Pachłowska Klaudia**



Wszelkie wpłaty prosimy kierować na konto:  
**FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”**  
ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa  
**42 2490 0005 0000 4600 7549 3994**  
tytułem:  
**30490 Pachłowska Klaudia - darowizna na  
pomoc i ochronę zdrowia**



[www.dzieciom.pl/podopieczni/30490](http://www.dzieciom.pl/podopieczni/30490)





# KAMPANIA DOBRO WRACA!

W ŻYCIU TYLKO CHWASTY, CHOROBY I ZŁO SIĘ SIĘ SAME. O DOBRO, ABY POWRÓCIŁO, TRZEBA ZADBAĆ. ZAWALCZYĆ. STĄD TEŻ, PODCZAS JEDNEGO Z KONCERTÓW CHARYTATYWNYCH ZESPOŁU UNISONO REDAKCJE WVM, MYDANCES I NASZE REGIONALNE POSTANOWIŁY ZAWIĄZAĆ SOJUSZ ZE ŚWIATEM TAŃCA, MUZYKI I TEATRU! DLA DOBRA WSZYSTKICH POTRZEBUJĄCYCH I NAS SAMYCH!



# ZESPÓŁ UNISONO ZAŚPIEWALI DLA PIOTRUSIA

*Artykuł w ramach kampanii Dobro Wraca*

Za nami pierwszy w tym sezonie koncert - było naprawdę energicznie a zarazem wzruszająco! Fantastycznie grać koncerty dla publiczności, która tak żywiołowo reaguje na nasze piosenki - czuliśmy waszą energię wracającą do nas! To było piękne świadectwo tego, jak siła naszej wiary i miłości przekłada się na nadzieję w życiu ludzi obok nas!



Rodzice Piotrusia ze łzami w oczach przyjęli pomoc, którą dzięki waszej hojności udało nam się zebrać. Do puszki wrzuciliście ponad 2000zł! I choć potrzeby rodziny w związku z opieką i rehabilitacją Piotrusia nadal są duże, to uwierzcie nam, że ten koncert dał im o wiele więcej niż wsparcie finansowe!

W imieniu naszego zespołu oraz rodziców **Piotrusia Płanety** bardzo serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy mieli swój wkład w to wydarzenie:

- Organizatorowi wydarzenia, **Stowarzyszeniu Rodzin Katolickich Eden** - za zaproszenie naszego zespołu!
- Gospodarzowi **Parafii Narodzenia NMP w Bieżanowie, proboszczowi Leszkowi Uniwersałowi** - za ciepłe ugoszczenie w progach parafii
- **Łukasz Lech** - za znakomite poprowadzenie koncertu
- **Wojtek Markowski** i **Studio AVRecording** - za nagłośnienie wydarzenia
- **Michał Mrugacz** i **Grupa PARTNER Biuro Obsługi Imprez** - za udostępnienie sprzętu i oświetlenie koncertu
- **Andrzej Kalinowski** - za fotorelację, którą można obejrzeć na fanpage`u Zespołu: [facebook.com/Unisono.Zespol.Gospel](https://facebook.com/Unisono.Zespol.Gospel)

Naszym patronom medialnym: **Nasze Portale Regionalne, Woman Vibe Magazine, MyDances Magazine**

Dziękujemy też wszystkim obecnym na koncercie - za żywiołowe reakcje i za otwarte serca!

Ci, którzy chcieliby przyłączyć się jeszcze do zbiórki dla Piotra cierpiącego na czterokończynowe porażenie mózgowe, mogą to zrobić na zbiorce na [Siepomaga.pl](http://Siepomaga.pl)!

**WESPRZYJ TERAZ:**  
[www.siepomaga.pl/piotr-planeta](http://www.siepomaga.pl/piotr-planeta)





# DYSTROFIA MIĘŚNIOWA DUCHENNE'A TYLKO, RAZEM POKONAMY TĘ CHOROBE!

*Artykuł w ramach kampanii Dobro Wraca*

Dystrofia mięśniowa Duchenne'a jest chorobą genetyczną dotykającą jednego na 3500 do 5000 nowo narodzonych chłopców, diagnozowaną najczęściej między 3. a 6. rokiem życia i polegającą na zaniku wszystkich mięśni w organizmie (szkieletowych, mięśnia sercowego, mięśni gładkich). Osłabienie mięśni prowadzi do upośledzenia sprawności fizycznej.

# DUCHENNE ŚWIATOWY DZIEŃ

7 września




Chorzy w wieku 9-12 lat przestają chodzić, potem pojawiają się problemy z sercem, oddychaniem, przetykaniem, osteoporozą, gastrologiczne itp. Średnia długość życia dla osób urodzonych po 1990 r. to około 28 lat. Obecnie nie ma leków pozwalających wyleczyć tę chorobę. Prowadzone są jednak liczne badania kliniczne nad potencjalnymi terapiami. Aktualnie dostępne leki jedynie łagodzą objawy tej ciężkiej i nieuleczalnej choroby.

Siódmego września 2023 r. w Warszawie z okazji Światowego Dnia Dystrofii Mięśniowej Duchenne'a 2023 (World Duchenne Awareness Day 2023) odbyła się konferencja „Tylko razem pokonamy tę chorobę”. Wydarzenie to zorganizowała Fundacja StopDuchenne Poland wspólnie z Akademią Leona Koźmińskiego.

Termin konferencji 7 września został wybrany nieprzypadkowo i jest ściśle związany z liczbą 79. Liczba ta to 79 eksonów w najdłuższym znanym ludzkim genie, kodującym białko dystrofiny niezbędne do utrzymania w organizmie prawidłowego procesu regeneracji komórek mięśniowych. Brak dystrofiny prowadzi do zaniku mięśni. W świecie przyjęto zatem, że 7 będzie oznaczało dzień, a 9 miesiąc obchodów Światowego Dnia Dystrofii Mięśniowej Duchenne'a. W Polsce wydarzenie poświęcone tej jednostce chorobowej zorganizowano w tym dniu po raz pierwszy.

Celem konferencji, było:  
- propagowanie w społeczeństwie wiedzy o cho-

robach rzadkich, w szczególności dystrofii mięśniowej Duchenne'a, w skrócie nazywanej DMD,  
- propagowanie w społeczeństwie wiedzy o badaniach klinicznych,  
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu chorych na choroby rzadkie, w szczególności na DMD.

Potencjał badań klinicznych

Konferencja odbyła się z udziałem wybitnych polskich i zagranicznych ekspertów, specjalistów z różnych dziedzin medycyny, naukowców, badaczy, przedstawicieli organów administracji publicznej oraz pacjentów i ich rodzin. Spotkanie poprowadził lek. Łukasz Więch, wykładowca i kierownik studiów podyplomowych „Prowadzenie i monitorowanie badań klinicznych” Akademii Leona Koźmińskiego.

Prelegenci i prelegentki poruszyli temat pomocy medycznej oraz opieki nad pacjentami, począwszy od diagnozy, aż po zaawansowany etap choroby, zwracając uwagę na różne aspekty zdrowotne w tym neurologiczne, kardiologiczne, pulmonologiczne i układu kostnego. Zwrócono uwagę na to, jak istotna jest dla pacjentów prawidłowo przeprowadzona fizjoterapia, która może wspierać farmakoterapię w celu jak najdłuższego utrzymania chorych w dobrej kondycji. Przed rozpoczęciem fizjoterapii bardzo ważna jest indywidualna ocena stanu pacjenta.



Podczas konferencji zostały przedstawione informacje o lekach, które zostały wprowadzone na rynek polski dzięki już zakończonym badaniom klinicznym. Dzięki nim część chorych (około 10%) może liczyć na lekką poprawę stanu zdrowia (nie na wyleczenie). Przybliżono też toczące się wciąż badania kliniczne nad kolejnymi terapiami z uwzględnieniem ich potencjalnej skuteczności i bezpieczeństwa dla chorych. Podkreślono jednocześnie, że przed naukowcami jest jeszcze długa droga do znalezienia leków, których działanie przyniesie statystycznie istotny wynik i poprawę zdrowia chorych. Wytłumaczono również najnowsze osiągnięcia z zakresu terapii komórkami macierzystymi i możliwości terapii dystrofii mięśniowej Duchenne'a. Zwrócono uwagę na konieczność prowadzenia badań wysokiej jakości zapewniających rzetelność wyników.

Konieczna interdyscyplinarna współpraca i zaangażowanie pacjentów

Ciekawym wątkiem spotkania był przedstawiony plan współpracy Fundacji StopDuchenne z Państwowym Instytutem Medycznym MSWiA w Warszawie w celu zapewnienia opieki kardiologicznej dla chorych, którzy ukończyli 18. rok życia oraz kobiet będących nosicielkami wadliwego genu, których stan zdrowia, szczególnie serca, wymaga okresowej kontroli i leczenia.

Podczas paneli dyskusyjnych podkreślano rolę pacjenta i organizacji pacjenckich w badaniach klinicznych, etyczne i prawne aspekty tego udziału oraz zasady organizacji i funkcjonowania Funduszu Kompensacyjnego Badań Klinicznych. Na zakończenie eksperci dyskutowali o dalszych działaniach po

zakończeniu badań klinicznych. Poruszyli problematykę rejestracji leków i dopuszczenie do obrotu ze szczególnym zwróceniem uwagi na choroby rzadkie, ułatwienia i zachęty dla firm w procesie rejestracji produktów leczniczych stosowanych w chorobach rzadkich. Omawiano włączanie pacjentów do programów lekowych oraz wdrożenie Ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.

Wydarzenie było doskonałą okazją do wymiany wiedzy wśród ekspertów, wykazania solidarności wobec pacjentów, ich opiekunów oraz środowiska medycznego, a także podnoszenia społecznej świadomości na temat tej choroby. Niezwykle ważne jest to, aby aktualna wiedza, zarówno medyczna jak i naukowa, docierała do jak najszerzej grupy odbiorców. Podczas konferencji padło wiele konkretnych danych, zwrócono uwagę na potrzeby pacjentów i ich bliskich, lekarzy, organizacji NGO czy sektora farmaceutycznego po to, aby nie zaniechać potencjału tkwiącego w badaniach klinicznych. Podkreślono, że skuteczne docieranie do pacjentów wymaga uprzedniego wstąpienia się w ich potrzeby, a uzyskanie skutecznego i bezpiecznego leku wymaga współpracy wielu podmiotów - zgodnie z hasłem tegorocznej konferencji, które brzmiało „Tylko razem pokonamy tę chorobę”.

Przedsięwzięcie wsparła finansowo, udzielając grantu na realizację, firma Sarepta Therapeutics, a także Katryński Foundation, Fundacja Parent Project Muscular Dystrophia Polska oraz indywidualni darczyńcy, w tym rodziny chorych na DMD.

Źródło informacji: Fundacja StopDuchenne Poland



#### WYDARZENIE CHARYTATYWNE

9 września odbył się charytatywny maraton taneczny „**Stop chorobom zaniku mięśni u dzieci**” zorganizowany przez Andrzeja Ciborowskiego i społeczność taneczną z całej Polski. Przedstawiciele takich stylów i programów jak m.in.: Zumba Fitness, Salsation, Ritmo Do Brazil i LaBlast Fitness zatańczyli dla Gabrysi i Orfeusza, dzieciom dotkniętym przez tę chorobę. Zebrano ponad 5100 zł na pomoc medyczną, rehabilitację, leczenie i zakup sprzętu medycznego dla nich. Wydarzenie odbyło się w Restauracji Wiślany Ogród & Statek Sobieski w Krakowie na przeciwko Wawelu!

Udział wzięli m.in.:

- Salsation: Primo Przemek Waszczyszyn i Nicola Egwuatu
- Zumba: Lena Walaszczyk, Krystian Frajer, Agnieszka Farat, Grażyna Łagowska, Barbara Marchelek, Domi, Cezary Strączyński, Ania Kluczna, Ewelina Wychowaniec, Magdalena Smolarek, Jolanta Sosnał, Olga Bogusz, Anna Juza, Ania Półtorak, Jola Bryta, Marta Herszel, Adam Bińkowski, Polina Kyshyshian, Anna Hadyniak-Pogwizd, Edyta Rozlach, Marlena Cisowska, Ania Grzybowska, Katarzyna Gawor, Sylwia Dziubła, Jakub Tworek, Dominika Rubinkowska, Patrycja Rubinkowska
- Ritmo Do Brazil: Monika Giza,
- LaBlast Fitness: Karolina Łukasiak i Justyna Bezak oraz organizator Andrzej Ciborowski Zumba/Desi Choreo Style.





# IRENA AWIERUSZKO-PTASZKIEWICZ POMOGŁA PO RAZ SIEDEMNASTY!

*Artykuł w ramach kampanii Dobro Wraca*

Za nami największy Maraton Zumba Fitness w Bielsku - Białej, który pomógł nagłośnić, aż trzy zbiórki charytatywne na rzecz Nadii, Sofii, Klary i Bielskich Amazonek. Na zaproszenie organizatorki Ireny Awieruszko-Ptaszkiewicz i jej Fundacji Siła Nadziei do Hali Widowiskowo-Sportowej w Bielsku-Białej, przyjechali wybitni instruktorzy tańca z całej Polski!



Wydarzenie uświetnił Pan **Jarosław Klimaszewski - Prezydent Bielska-Białej** który od wielu lat wspiera wydarzenia organizowane przez Irenę. Event koncertowo i z wdziękiem poprowadziła dziennikarka TVN-u **Dagmara Kowalczyk**. Wydarzenie główne poprzedziły warsztaty taneczne z bachaty i reggaetonu prowadzone przez rodowitą Kubankę **Regla Maria Peñalver Hernández**.

Łącznie uczestniczyło we wszystkich wydarzeniach blisko 200 osób i zebrano ponad 6 tys. zł! Gratulujemy!

Co nad wyraz ważne nadal możemy pomagać wpłacając datki na Fundację Siła Nadziei, która przekaze środki wspomnianym beneficjentkom kampanii charytatywnych!

**WESPRZYJ TERAZ NA:**  
[www.facebook.com/FundacjaSiłaNadziei](https://www.facebook.com/FundacjaSiłaNadziei)



# ODKRYJ WOMAN VIBE

MAMY PLAN, ABY POKAZAĆ ŚWIATU CZYM JEST PRAWDZIWE WOMAN VIBE LIFE STYLE! ŻYCIE PEŁNE PASJI, GORĄCYCH I NIE RAZ SENSUALNYCH RYTMÓW. ŻYCIE W ZGODZIE Z BICIEM SERCA. ZDAŁA OD TYRANII SAMOKRYTYKI I ZEWNĘTRZNYCH KRZYWDZĄCYCH OCEN. TO STYL ŻYCIA, KTÓRY CZYNI KOBIETY PRAWDZIWIE WOLNYMI.

# LIFE STYLE!







ZUMBASKLEP.PL

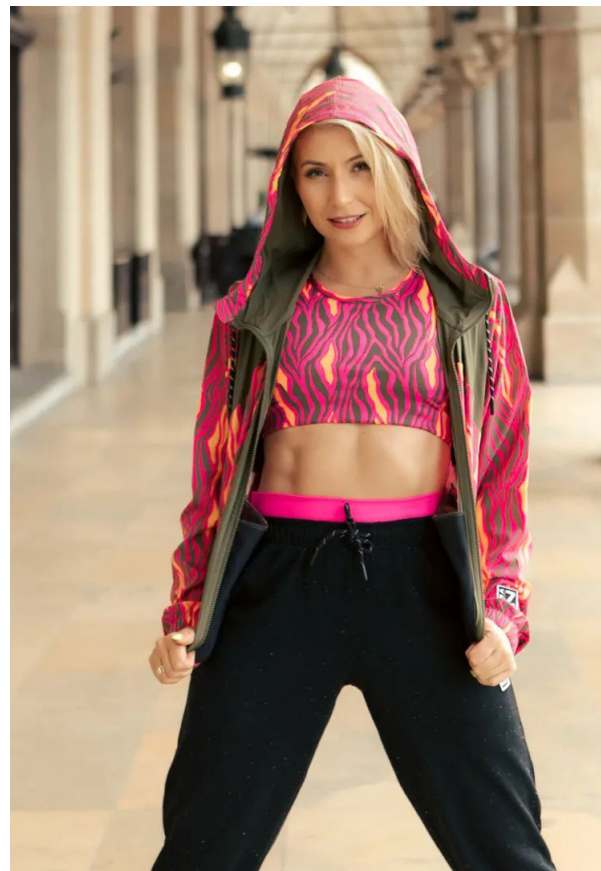
# ZUMBA VOYAGE

*Niezapomniane stylowy z podróży od Zumba Wear!*

W ŚWIECIE ZUMBY SEZON NA PODRÓŻE TRWA CAŁY ROK! CZY TO NIE DZIWNE, ŻE STYLÓWY ZUMBA WEAR WYGLĄDAJĄ DOBRZE, POD KAŻDĄ SZEROKOŚCIĄ GEOGRAFICZNĄ? TYM RAZEM ZUMBA WEAR EUROPE ZAWITAŁA DO KLIMATYCZNEGO KRAKOWA!



WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ NA: FACEBOOK.COM/ZUMBAWEARPOLSKA ORAZ: ZUMBASKLEP.PL



ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO

## Newslettera

OTRZYMAJ -15% ZNIŻKI NA SWOJE ZAKUPY

ZAPISZ SIĘ

Dołącz do naszej społeczności!

- Ekskluzywne rabaty dostępne tylko dla subskrybentów
- Pierwszeństwo w dostępie do nowości i specjalnych promocji
- Cenne porady i inspiracje prosto na Twoją skrzynkę
- Personalizowane rekomendacje

ZUMBA WEAR



WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ NA: FACEBOOK.COM/ZUMBAWEARPOLSKA ORAZ: ZUMBASKLEP.PL

FOT.: @PHOTOZUMBA.POLAND

FOT.: @PHOTOZUMBA.POLAND



NAJLEPSZE TANECZNE  
EVENTY TEJ  
JESIENI!

OSTATNI PAKIET  
BILETÓW NA EPICKI  
EVENT OD EMILII FURMAN

# FESTIWAL KOBIEC

Zapraszamy na kultowy krakowski Maraton Zumba Fitness organizowany przez niezwykle lubianą i popularną tancerkę i instruktorkę Emilię Furman!

Rezerwujcie datę 21 października 2023!

Zapraszamy do Krakowa gdzie po raz pierwszy w Polsce wystąpi RONY Grateraut. Rony pochodzi z Puerto Rico a obecnie mieszka na Florydzie w Orlando.

Maraton ZUMBA poprowadzą: RONY Grateraut, Izabela Kin ZES, Anna Dymitrasz, Szymon Głodny i Dariusz Selwa. Instruktorzy z Krakowa: Anna Grzybowska, Kamil Nowak, Karol Oszcudłowski, Emilia Furman (organizator)

Uwaga! Łap promocje na oficjalnym fanpage`u:  
FB/ZUMBA Festiwal Kobiet z Rony Grateraut w Krakowie



21 PAŹDZIERNIKA  
16:00 - 20:00

KRAKÓW  
HALA ORZEŁ

ZUMBA®  
FESTIWAL  
KOBIEC  
Z RONY GRATEREAUT

ZUMBA® AND ZUMBA FITNESS® LOGOS ARE TRADEMARKS OF ZUMBA FITNESS LLC USED UNDER LICENSE.



LET'S DANCE BY  
ANNA DYMITRASZ

# ZATAŃCZA Z LORETTA BATES I IZABELĄ KIN

**LET'S DANCE! LORETTA BATES**  
Prepare for the biggest LET'S DANCE! event of this year!

**30.09.2023 SATURDAY**  
DanceBook Academy  
Aleja Prymasa Tysiąclecia 76, Warszawa  
ZUMBA® BASIC 1 - ZES™ Izabela Kin

**01.10.2023 SUNDAY ARENA PRUSZKÓW**  
Andrzeja 1, Pruszków

**AVAILABLE PASS / TICKETS**  
**1 DAY PASS (10:00 - 18:30)**  
includes LORETTA PASS Dance workshop with  
ZES™ Izabela Kin Dance workshop with special guest  
**2 LORETTA PASS (14:00 - 18:30)**  
Dance workshop with ZES™ Loretta Bates  
**ZUMBA® MARATHON - Loretta, Izabela, Anna,**  
special guest.

**TICKETS RESERVATIONS:**  
Please contact with: Anna Dymitrasz FB, IG,  
Ewa Niemyjska FB, IG, ZIN instructor promoting  
event or send e-mail to [letsdance.eventy@gmail.com](mailto:letsdance.eventy@gmail.com)

**HOTEL VICTOR PRUSZKÓW DESILVA**  
Andrzeja 1, Pruszków 30.09-1.10.23 special offer  
for LET'S DANCE! participants, for more information  
please contact: [ILONA CEGLIŃSKA \(ilona.ceglinska@gmail.com\)](mailto:ILONA.CEGLIŃSKA@gmail.com)



EVENT TANECZNY  
OD ANNY DYMISTRASZ

# LET'S DANCE Z MAGALI I DIEGO

LMAGALI CEPEDA & DIEGO CHANTIR  
EUROPE TOUR WARSAW

04.11.2023 SOBOTA

11:00-14:00 JAM™ SESSION

przerwa techniczna, obiadowa

16:00 - 19:00 ZUMBA® MARATHON

CENNIK EVENTU z Magali Cepeda & Diego Chantir

- obowiązuje do 1.10 lub wyczerpania puli 100 biletów

120 PLN cena regularna za wejściówkę

CENA PROMOCYJNA - łącząca się z następującymi eventami:

100 PLN - jeśli jesteś uczestnikiem wydarzenia LET'S DANCE! LORETTA

BATES - promocja trwa do 1.10.2023

120 PLN - jeśli jesteś uczestnikiem wydarzenia ZUMBA Festiwal Kobiet

z Rony Grateaut w Krakowie od 18.09 120 PLN

CENNIK EVENTU OD 2.10.23 lub po wyczerpaniu puli 100 biletów

135 PLN cena regularna za wejściówkę

DODATKOWO JEŚLI NIE MASZ WEJŚCIÓWKI NA W.W EVENTY

mamy dla Was promocyjne pakiety:

1. LET'S DANCE! LORETTA BATES + LET'S DANCE! MAGALI & DIEGO

LORETTA PASS 1.10 + WEJŚCIÓWKA 4.11 = 250 PLN

DAY PASS 1.10 + WEJŚCIÓWKA 4.11 = 300 PLN

2. FESTIWAL KOBIEC Z RONY W KRAKOWIE 21.10 + LET'S DANCE! MAGALI

& DIEGO = 220 PLN

REZERWACJA MIEJSC:

- kontakt z organizatorem Anna Dymitrasz FB, IG

- wyślij e-mail na adres [letsdance.eventy@gmail.com](mailto:letsdance.eventy@gmail.com).



**BABSKI**  
WYJAZD NA MAZURY *Dance edition*

DATA | **6-8.10.2023**

MIEJSCE | MAZURY, WĘGORZEWO

KONTAKT: ANETA - 505 640 644 / ANIA - 501 331 518

ZAPISY: [KONTAKT@BABSKIEWYJAZDY.PL](mailto:kontakt@babskiwyjazdy.pl)

ORGANIZATOR - BABSKIE WYJAZDY  
ANETA WOŹNICKA-ŁADA  
ANIA STARKEY

TOMEK NAKIELSKI  
ADAM MOŹDŻER  
ANITA HOFMAN  
PIOTR GANGSTER JEZIOROWSKI  
PAWEŁ PODGÓRSKI

ZNAJDŹ NAS NA  
f BABSKIEWYJAZDY  
i BABSKIE\_WYJAZDY  
[WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL](http://WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL)



# ANETA WOŹNICKA-ŁADA I ANNA STARKEY ZAPRASZAJĄ NA BABSKI WYJAZD NA MAZURY

Marzy Ci się wyjazd w Babskim gronie? Taki, na którym naładujesz akumulatory kobiecą energią, od śmiechu będziesz mieć zakwasy, gdzie będziesz tańczyć do upadłego, przebierać się, warsztatować i integrować. Jeśli TAK to BABSKI WYJAZD - DANCE EDITION jest dla Ciebie!

**KADRA:**

- Tomasz Nakielski
- Adam Moździerz
- Anita Hofman
- Piotr GANGSTER Jeziorowski
- Paweł Podgórski
- Aneta Woźnicka-Łada

Foto: Anna Starkey Photography

**CO, JAK I GDZIE:**  
DATA: 6-8.10.2023  
MIEJSCE: Mazury, Węgorzewo

CENA: 867zł

ZAPISY:  
[kontakt@babskiwyjazdy.pl](mailto:kontakt@babskiwyjazdy.pl)

KONTAKT:  
Aneta - 505 640 644 / Ania - 501 331 518

Uwaga! Zostały ostatnie bilety i lista rezerwowa



## EVENT DAGMARY WYTRYKUS MAURICE I MANSOOR RAZEM W POLSCE!

Zapraszamy na wyjątkowe Masterclassy i Maraton Zumby do Chorzowa!

10:00 - instruktorzy zumba bądźcie w gotowości

14:00-15:00 Masterclass with Maurice Waindel

15:00-16:00 Masterclass with Mansoor Galant

16:00-20:00 Zumba Marathon with Maurice, Mansoor, Magdalena Pawińska, Andrea Kovacs, Anna Janik, Aneta Woźnicka-Łada, Izabela Głowacka, Oktawia Sałasińska, Paulina Migurska, Justyna Mulewicz, Karol Oszczudłowski, Dariusz Selwa, Jakub Tworek.

22:00 after party / urodzinowe party Maurice, gra GM Event Designer

Uwaga mamy 200 miejsc na event Zumba (6 godzin)

Uwaga mamy tylko 120 miejsc na after birthday party

II próg cenowy 01.09.2023-31.10.2023

VIP 340 pln (cały event z after party), Open 320 pln (cały event)

Masterclass M&M 220 pln, maraton 200 pln, after party 35 zł

**BILET COMBO**, bilety open na dwa eventy:

event 9 grudnia 2023 roku w Chorzowie z Maurice i Mansoor

event 23 marca 2024 roku w Żołyni z Anna Marchenko i Gerson Dali

**KOSZT 370 pln**



PATRYCJA  
PIETRZYKOWSKA I ALEKSANDRA  
PROTTER ZAPRASZAJĄ NA

# ZUMBA MARATON DLA POLI

Serdecznie zapraszamy na  
IV CHARYTATYWNY MARATON ZUMBA  
FITNESS W KLUCZBORKU

DATA  
28 października SOBOTA  
17:00 - 20:00

MIEJSCE  
- OSiR Kluczbork

Wystąpią dla Was najlepsi:  
Emilia Furman, Karolina Berezowska  
Patrycja Pietrzykowska, Szymon Głodny  
Krzysztof Nowak, Adam Możdżer,  
Dariusz Selwa

CEGIEŁKI NA MARATON  
Wpłaty na konto Rady Rodziców  
przy PSP nr 5 z Ol w Kluczborku  
90 1240 1662 1111 0010 3985 5603  
Koniecznie z dopiskiem DLA POLI + imię i nazwisko  
(a jeśli kilka biletów to imiona i nazwiska) uczestnika/ów.

50zł - do 27.10 / 60zł - w dniu wydarzenia

Całkowity dochód z wydarzenia zostanie przekazany  
na rehabilitację Poli Klimek z Kluczborka

# IV CHARYTATYWNY MARATON ZUMBA FITNESS

SZYMON KRZYSZTOF EMILIA PATRYCJA KAROLINA ADAM DARIUSZ  
*Głodny Nowak Furman Pietrzykowska Berezowska Możdżer Selwa*



📍 KLUCZBORK



28.10.2023  
SOBOTA



17:00 - 20:00



EVENT  
SZYMONA GŁODNEGO  
I DARIUSZA SELWY

# ZUMBA MASTERČLASIK W GLIWICACH

Stęskniliście się za porządnym wyciskiem na Masterclassach?  
To mamy dla Was kapitalną wiadomość - tej jesieni czeka nas mnóstwo okazji do wspólnego tańca, a zaczniemy jak zwykle - z przytupem.

Na dobry początek sezonu wspólnie z Darkiem, Szymonem, gościnnie Anią Bartetzko i Ewą Pichura oraz Agnes i Tomaszem zaserwujemy Wam olbrzymią porcję zumbowej radości.

Czekają nas 2 godziny tańca, uśmiechu i latino loco muzyki.  
To wydarzenie, które nie tylko ruszy wasze ciała, ale także rozbawi was do łez!

Nie możemy się doczekać, aby zobaczyć was wszystkich na Masterčlasiciku - przyjdźcie gotowi do tańczenia i zabawy!  
Sobota, 14.10.2023r.

Koszt biletu - 50 zł - do 10.10.2023r.  
60 zł - od 11.10.2023r. i w dniu wydarzenia

Bilety do nabycia w recepcji szkoły Dance Arena Gliwice oraz wkrótce na eventim.pl. Zapisy również u instruktorów prowadzących.

Do zobaczenia na parkiecie!



**MASTERČLASIK**  
ZUMBA® FITNESS

**TOMAS & AGNES**

14.10.2023  
PreZero Arena Gliwice  
18:00-20:00

dancearenagliwice.com

DANCE Arena Gliwice

pre zero Arena Gliwice

FUNDACJA RADAN



**EWA & ANIA**  
PICHURA & BARTETZKO

14.10.2023 PreZero Arena Gliwice 18:00-20:00

dancearenagliwice.com

DANCE Arena Gliwice

FUNDACJA RADAN

pre zero Arena Gliwice

BILETY DO NABYCIA W RECEPCJI DANCE ARENA GLIWICE - ZAPISY RÓWNIŻ U INSTRUKTORÓW PROWADZĄCYCH

EVENTY  
W LOFTODANCE  
**CRACOW  
BACHATA  
CONNECTION**

**CRACOW BACHATA  
CONNECTION POWRACA!**

Najlepsi polscy instruktorzy, intensywne zajęcia na dwóch poziomach zaawansowania, niezapomniane imprezy z ulubionymi DJ-ami, konkurs socjalowy, pokazy, niespodzianki i oczywiście WY!

Piąta edycja jednego z Waszych ulubionych wydarzeń w Lofcie!

**ARTYŚCI:**

- \* Grzegorz i Karolina (Warszawa)
- \* Daniel i Monika (Łódź)
- \* Kriss i Natalia (Wrocław)
- \* Dawid i Julia (Warszawa)
- \* Łukasz i Ewa (Kraków)
- \* Otko i Mery (Kraków)
- \* DJ DReam (Warszawa)
- \* DJ Szosti (Kraków)

**PROGRAM:**

Piątek 20.10  
godz. 22.00-04.00  
Welcome Party

Sobota 21.10

godz. 12.00-18.30 warsztaty  
godz. 14.00-16.00 konkurs Cracow  
Bachata & Impro  
Competition  
godz. 22.00-05.30 Main Party  
godz. 23.00-00.00 finał konkursu

Niedziela 22.10  
godz. 12.00-17.30 warsztaty

**CENNIK FULLPASS:**  
199 zł – pierwsze 10 os.  
239 zł – do 10.09  
259 zł – do 25.10  
279 zł – do 10.10  
299 zł – do 19.10  
329 zł – w dniu wydarzenia

**CENNIK KONKURS:**  
informacje i zapisy  
w osobnym wydarzeniu

**CENNIK PARTYPASS:**  
wkrótce

**ZAPISY:**  
[www.sklep.loftodance.pl](http://www.sklep.loftodance.pl)



ALICJA TARATAJCIO I MARZENA  
GOŁĘBIEWSKA ZAPRASZAJĄ NA

# BALTIC ZUMBA MARATHON

**BIRTHDAY PART**  
**BALTIC ZUMBA MARATHON**  
Rezerwujcie datę 25 listopada 2023  
Hala sportowa Leśna 17 Międzyzdroje

15:30 - Rejestracja  
16:00 - 19:00 - Zumba Maraton

Goście specjalni:

- ZIN Jon Martin- Zumba Jammer Hiszpania
- ZIN Emilia Furman Kraków
- ZIN Michał Kurpet - Zumba Jammer Warszawa
- ZIN Alicja Taratajcio - organizator
- ZIN Marzena Gołębiewska-organizator

Oraz zaprzyjaźnieni instruktorzy ZIN

- Sandra Lewicka
- Ilona Walkowiak
- Grzegorz Sokulski

Cennik:

Przedsprzedaż rusza od 01.07 do 10.08 -65 zł  
II próg cenowy- od 11.08 do 11.10 -75zł  
III próg cenowy - od 11.10 do 24.11- 85zł  
W dniu maratonu cena 95 zł

Liczba miejsc ograniczona!

# BIRTHDAY PARTY

## BALTIC ZUMBA MARATHON

Alicja Taratajcio by Marzena Gołębiewska  
Alicja Taratajcio by Marzena Gołębiewska

Gość Specjalny **JON MARTIN**  
Z Hiszpania

Urodziniowi Goście:  
**MICHAŁ KURPET** Zj Warszawa  
**EMILIA FURMAN** Kraków

**25.11.2023**  
**HALA SPORTOWA**



RITMO DO BRAZIL, SAMBA  
ORAZ ZUMBA FITNESS

# TIME TO DANCE! VOL. 4

ZAPRASZAMY NA 4. EDYCJĘ TIME TO DANCE! Gośćmi specjalnymi będą twórcy programu Ritmo do Brazil - ANDRE CRUZ I TIAGO DA SILVA! Ci dwaj Brazylijczycy rozpalą parkiet w Rzgowie już 7.10.2023! Poza masterclassem z naszymi gośćmi czekają na Was także warsztaty funku brazylijskiego z Kasią Królak oraz aż 3h maratonu Zumba & Ritmo do Brazil z instruktorami z Łodzi i nie tylko!

Maraton poprowadzą:

- Andre Cruz (Brazylia) i Tiago da Silva (Brazylia)
- Julia Zawistowicz (Kraków), Angela Świątek, Kasia Królak, Krysia Lis oraz Ewa Bernat, Kasia Kamińska, Magda Jędrzejczak i team instruktorów Ritmo do Brazil

GRAFIK:

- 13:00 - 13:55 FUNK BRAZYLIJSKI
  - 14:00 - 14:55 MASTERCLASS RITMO DO BRAZIL ANDRE & TIAGO
  - 15:00 - 18:00 MARATON ZUMBA & RITMO DO BRAZIL
- W sobotę po ewencie zapraszamy na AFTERPARTY W KLUBIE ANTRAKT  
Wejście z opaską TIME TO DANCE za FREE

**BILETY:** 130 zł do 05.10 140 zł W dniu wydarzenia 155 zł  
Zakup biletów u prowadzących maraton oraz w GOSTiR W niedziele odbędzie się szkolenie instruktorskie Ritmo do Brazil w RedLine Studio Treningu.  
Zaklepujcie termin, zapraszajcie znajomych i widzimy się w GOSTiR Rzgów już 7.10.2023!



**RITMO DO BRAZIL** **ZUMBA**

# TIME TO DANCE! 4

07.10.2023r. 13:00-18:00 HALA SPORTOWA GOSTIR W RZGOWIE

ANGELA ŚWIĄTEK ANDRE CRUZ TIAGO DA SILVA JULIA ZAWISTOWICZ KASIA KRÓLAK





“ODBLOKUJ SIĘ W TAŃCU”

EFEKT MOTYLA

14/15

PAŹDZIERNIKA  
KRAKÓW

## WARSZTATY PAULINY CZACHOR ODBLOKUJ SIĘ W TAŃCU

Po wielkim sukcesie sierpniowych zajęć z Pauliną Czachor zapraszamy wszystkie Panie na specjalną, weekendową edycję spotkań dla kobiet pt. „Odblokuj się w tańcu”. „Odblokuj się w tańcu” to autorski program stworzony przez Paulinę Czachor, zajęcia prowadzą do odblokowania kobiecej energii i wyrażenia jej przez taniec. Obejmują ćwiczenia polegające na eksploatacji ruchu, które wzmacniają zmysłowość, delikatność i elegancję. Warsztaty przeznaczone są dla tancerek wszystkich poziomów umiejętności, które pragną poszerzyć swoje horyzonty i wprowadzić innowacje do swojego tańca.

### PROGRAM:

Sob. 14.10 godz. 15.00-18.00 (3h) Niedz. 15.10 godz. 15.00-18.00 (3h)

Cena uzależniona od momentu zapisu. 189 zł do 30.09,  
199 zł do 07.10, 209 do 13.09, 219 zł w dniu wydarzenia.

Projekt zamknięty, należy wykupić wstęp na całe wydarzenie. Nie obowiązują karty partnerskie i zniżki na bilety LOFToDANCE.

ZAPISY: [www.sklep.loftodance.pl](http://www.sklep.loftodance.pl)



# W POZNANIU ZATAŃCZA Z ALEJANDRO ANGULO NA: #SALSATIONLAND FESTIWAL

Już od lat kielkuje w Nas jedno WIELKIE marzenie. Chcielibyśmy stworzyć wydarzenie, które będzie świętem dla wszystkich miłośników Salsation z całej Polski (i nie tylko). Wyobraźcie to sobie i dajcie się ponieść temu pomysłowi razem z nami: raz w roku jedna, niepowtarzalna, wyjątkowa impreza, która gromadzi wszystkich fanów Salsation w jednym miejscu (co roku inne miasto) i sprawia, że się jednoczą, razem tańczą, spędzają czas, poznają się nawzajem i wspólnie budują Salsation FAMILY.

Na festiwalu #SalsationLAND nie może oczywiście zabraknąć twórcy programu Salsation - Alejandro Angulo!

Potwierdzeni prezenyerzy:

SMT Angelika Kiercul, CMT Gosia Izydorczyk, SET Ola Michalska, SMT Przemek „Primo” Waszczyszyn, SMT Nanna Jelbert, SMT Manuel Goiana, SMT Will Sanchez, SMT Katia Mello  
SMT Irena Pfundner, SMT Irving Herrera Garcia

Miejsce: Poznań

Czas: 30 WRZ O 10:00 – 1 PAŹ O 18:00

Cennik:

- od 01.09.2023 do 29.09.2023 II PRÓG CENOWY - 240 zł/50 euro  
- W dniu wydarzenia (30.09.2023) - 280 zł/60 euro

Organizatorzy:

Joanna Chrapkowska, Ola Michalska  
Przemek „Primo” Waszczyszyn

WIĘCEJ NA: FB/#SalsationLAND Festiwal  
Mail: salsationland@gmail.com

Uwaga! Bilety na #SalsationLand Festiwal są wyprzedane. Zapisy wyłącznie na listę rezerwową! Nadal są jeszcze ostatnie bilety na Warsztaty Super Workshop z twórcą Salsation Alejandro Angulo!





FOTORELACJA OD  
@PHOTOZUMBA.POLAND

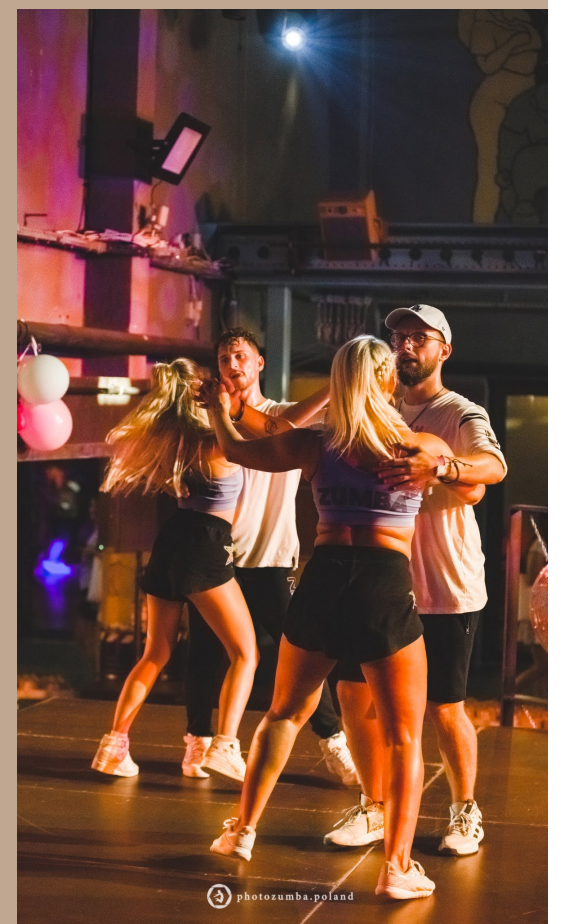
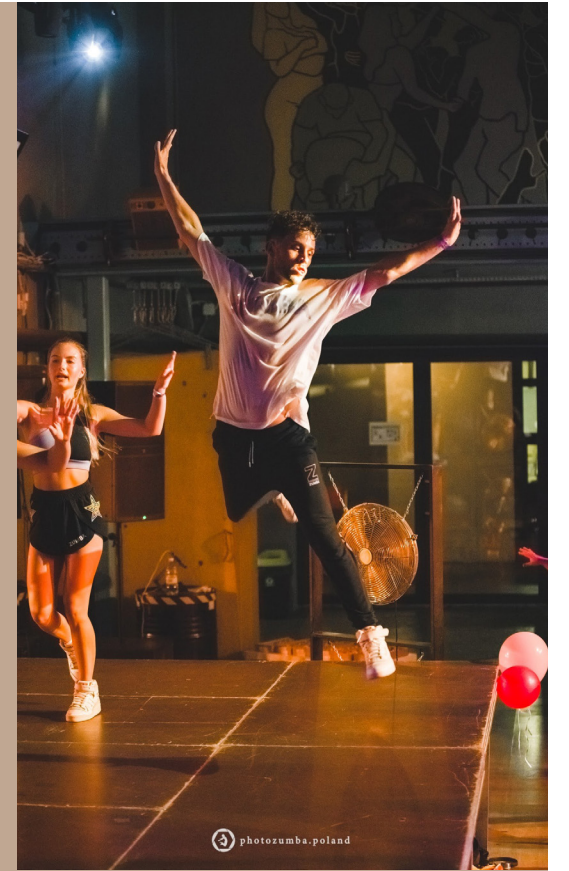
# B-DAY PARTY EMILII FURMAN W LOFT O DANCE

 photozumba.poland













photozumba.poland



photozumba.poland



photozumba.poland



photozumba.poland

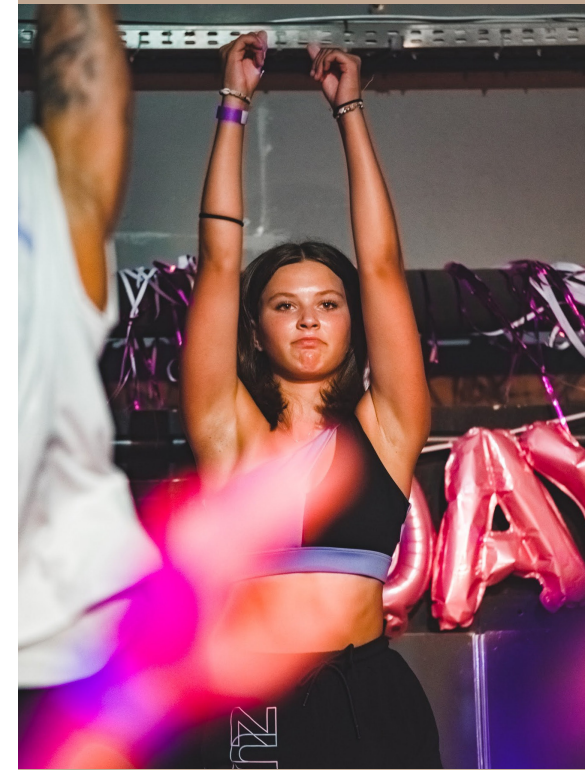



















 photozumba.poland

# DOŁĄCZ DO WVM AGENCY & BUSINESS CLUB



[FB/GROUPS/WVMAGANCYANDBUSINESSCLUB](https://www.facebook.com/groups/wvmagencyandbusinessclub)