

POLSKA, *która działa*



Agata Stafiej-Bartosik

Polska, która działa

Dziesięć historii o Ashoka Fellows, czyli osobach, które
dostrzegły problem, zbudowały zespoły i zmieniły rzeczywistość.

Ilustracje: Maryna Siliakova



Warszawa 2025

Ilustracje i projekt okładki: Martyna Siliakova
Projekt i skład: Anna Ślusareńska
Redakcja: Natalia Dziedzic, Anna Ślusareńska
Tłumaczenie: Oliwia Sikorska, Agata Stafiej-Bartosik

Prawa autorskie do tekstu Agata Stafiej-Bartosik, 2025.

Prawa autorskie do projektu Ashoka. Innowatorzy dla dobra publicznego, 2025.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania ani przesyłana w jakiegokolwiek formie i za pomocą jakichkolwiek środków, elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, nagrywających ani innych, bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy.

Wydanie pierwsze 2025, Ashoka. Innowatorzy dla dobra publicznego, Warszawa.

Wydrukowano w Polsce.

WSTĘP

W 1995 roku na listach przebojów królowały „Gangsta’s Paradise” Coolio i „Dziewczyna Szamana” Justyny Steczkowskiej. Lech Wałęsa przegrał z Aleksandrem Kwaśniewskim, który został nowym prezydentem Rzeczypospolitej Polskiej. Koło Żarnowca odbył się pierwszy przystanek Woodstock, a w Paryżu podpisano porozumienie z Dayton, które zakończyło wojnę domową w Bośni i Hercegowinie.

W międzyczasie Ryszard Praszker – psychoterapeuta, współzałożyciel Osiedlowego Ośrodka Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży „Synapsis”, dostał propozycję z kosmosu. No dobrze – nie z kosmosu, a od Billa Draytona, założyciela Ashoki: „Rzuć wszystko i poprowadź polski oddział Ashoki – pierwszy w Europie”.

Ashoka to organizacja, która wspiera ludzi zmieniających świat. Szuka osób, które spełniają pięć kryteriów. Mają nowy pomysł, który może wywrzeć duży, pozytywny wpływ na rzeczywistość, są kreatywne, przedsiębiorcze i etycznie bez zarzutu. W Ashoce rozumiemy, że wszystkie zmiany na świecie zachodzą, bo ktoś o nie walczy, pracuje na ich rzecz, buduje ruch, wzmacnia innych, aby mogli działać. Dlatego Ryszard przez 20 lat szukał osób wpisujących się w te kryteria - w Polsce, w Czechach, na Węgrzech i Słowacji. A później dalej – w wielu krajach świata. Dzięki jego pracy oraz pracy osób, które wprowadził do Ashoki, przeszkolił i wyposażył w wiedzę i umiejętności, ponad 250 nowych osób dołączyło do sieci Ashoki - Ashoka Fellowship. Dziś jest ich już niemal 4000 w 99 krajach i terytoriach.

A w Polsce? Ashoka Fellows projektowali, promowali i wspierali zmiany, które sprawiły, że nasz kraj jest dziś w dużo, dużo lepszym miejscu niż trzy dekady temu. W tym czasie zaprosiliśmy do Fellowshipu 90 osób. Każda z nich działała lub nadal działa na rzecz lepszej Polski i lepszego świata dla wszystkich. Czy to nie jest wspaniałe?

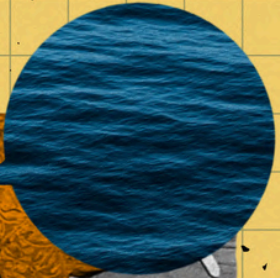
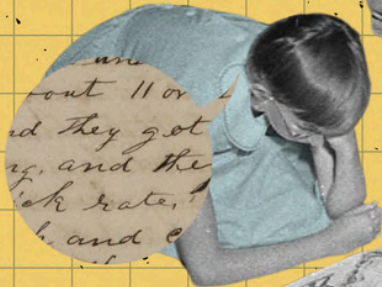
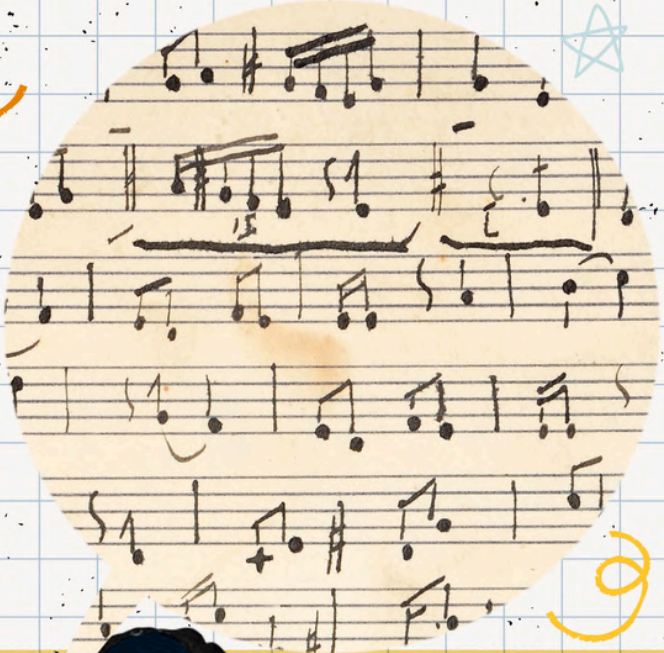
W tej publikacji pokazujemy zaledwie dziesięć historii ich osiągnięć. Ale jest ich dużo więcej.

Pracy wciąż jest dużo. Nadal istnieją niesprawiedliwości i uchybienia, ale te historie, historie osób i całych ruchów, które zmieniły wiele aspektów naszego życia na lepsze, powinny być dla nas inspiracją. Po pierwsze, że nic nie dzieje się samo – dobro i piękno wymagają naszego wysiłku. A po drugie, że każdy i każda z nas może stworzyć zmiany dla wspólnego dobra. Jeśli nam na czymś zależy, możemy działać. Nie trzeba czekać na „większych” i „silniejszych”.

Nie ma nic silniejszego niż grupa ludzi, którzy naprawdę chcą zmienić rzeczywistość. Każdy i każda z nas jest w stanie choćby zarysować powierzchnię świata. Czasem dać komuś radość, nadzieję, przywrócić godność, moc działania.

A to może rozpocząć wielkie procesy.

Agata Stafiej-Bartosik
Ashoka Fellow



Znasz dzieci, które chodziły do innego przedszkola niż publiczne?

Między 1990 a 2001 rokiem w Polsce zamknięto co trzecie przedszkole publiczne. Zmiany polityczne i gospodarcze sprawiły, że nie udawało się ich utrzymać. Problemem tym szczególnie dotknięte były tereny wiejskie, gdzie do przedszkola chodziło mniej niż jedno na pięcioro dzieci. A przecież ponad 80% rozwoju mózgu następuje przed ukończeniem piątego roku życia (UNICEF, 2024). Wsparcie rozwoju małych dzieci jest kluczem do ich powodzenia w dorosłym życiu.

Ashoka Fellow Teresa Ogrodzińska zbudowała i poprowadziła zespół wybitnych osób, które zmieniły polską edukację przedszkolną, wprowadzając alternatywne formy wychowania przedszkolnego.

Współzałożona przez Teresę Fundacja Rozwoju Dzieci im. J. A. Komeńskiego postanowiła wykorzystać zasoby lokalne. W bibliotekach, remizach, czy przy szkołach, dzieci spotykały się ze starannie przeszkolonymi opiekunkami – często zwolnionymi wychowawczyniami, ale też instruktorkami świetlic, domów kultury i bibliotek. Sale dostosowane siłami rodziców gościły dzieci trzy lub cztery razy w tygodniu. Te elastyczne i niedrogie, ale bardzo profesjonalne formaty, dostosowane do warunków ekonomicznych wsi i małych miejscowości, aktywizowały też matki. Udział w tworzeniu miejsc edukacji oraz wolontariat podczas zajęć dawały im poczucie wpływu na przyszłość dzieci.

Upowszechnienie tej innowacji społecznej wymagało zmiany ustawy, dzięki której „inne formy wychowania przedszkolnego” są możliwe również w miastach. W 2020 roku, na terenach wiejskich, już siedmioro na dziesięcioro dzieci miało dostęp do edukacji przedszkolnej.

Dwa lata później, organizacja, już pod wodzą Moniki Rościszewskiej-Woźniak, stworzyła program specjalnych przedszkoli dla dzieci uchodźczych.

Wspólnie z Jackiem Jakubowskim (Ashoka Fellow, który jest jednym z rodziców polskiej socjoterapii) opracowali i upowszechnili program grup przedszkolnych dla dzieci, które wraz z rodzicami uciekły do Polski przed wojną w Ukrainie.

Dziś rozwiązania wypracowane przez Teresę inspirują działania na rzecz edukacji małych dzieci poza granicami Polski, w tak odległych miejscach jak Gruzja czy Tadżykistan.

Jeśli dziecko Twoje albo Twoich znajomych chodziło do przedszkola innego niż publiczne, pomyśl czasem z wdzięcznością, że było to możliwe, dzięki pracy Ashoka Fellows i ich zespołów.

Osób, które miały marzenie, zebrały „ekipę” i zmieniły rzeczywistość.

Windows. In the sev
eric pilot from Alabama ca
ated the Great Basket on holiday
eized with an ambition to rebuild t
ranch, he called on exiled islanders an
very cheaply. After all, who could exp
derelict house on an inaccessible island?
bottle of brandy, or so the rumour went
than life and the people west of Dingle
some were sorry when his plans came t
The next time anyone thought about
asket was in the mid-eighties, when
Street Journal offered the word for Sam
was the sta



Czy wiesz, że psy i ryby mają w Polsce swoje prawa?

Po roku 1989 wiele ludzi w Polsce czuło, że odzyskało wolność, podmiotowość i godność. Te zmiany nie dotyczyły jednak innych żywych stworzeń. Zwierzęta nadal traktowano jak przedmioty – żywe karpie pakowano w plastikowe torby, a psy przykuwano łańcuchem do brudnej budy. Ale w 1997 roku wydarzyło się coś, co zmieniło sposób, w jaki prawo traktuje zwierzęta. Sejm uchwalił ustawę, która po raz pierwszy w historii Polski uznała, że zwierzę nie jest rzeczą.

Za tą zmianą stał **Jacek Bożek, Ashoka Fellow**. Wspólnie z Beatą Tarnawą i zespołem Klubu Gaja, Jacek budował ruch, który domagał się lepszego prawa, ale też zmieniał obyczaje. Przez lata prowadzili kampanie, pikety, edukację społeczną. Uchwalona dzięki ich wysiłkom ustawa o ochronie zwierząt nałożyła na ludzi obowiązek opieki i ochrony zwierząt oraz wprowadziła sankcje za znęcanie się nad żywymi istotami. I chociaż był to duży sukces, to okazał się dopiero początkiem długiej drogi, na której Klub Gaja stał się jednym z głównych głosów na rzecz praw zwierząt w Polsce.

Jedną z najbardziej rozpoznawalnych akcji była kampania „Jeszcze żywy karp”. Jej początki sięgają 1976 roku, kiedy Jacek – jako nastolatek – uratował karpia z wanny w domu rodziców i wypuścił go na wolność. Później, już jako aktywista, walczył o to, by ryby nie były traktowane jak towar bez uczuć. Sięgał po różne środki przekazu – prace edukacyjną, rozmowy z politykami, a nawet performance, jak ten, kiedy nagi owinął się folią przed budynkiem Sejmu w Warszawie, aby zilustrować absurd i okrucieństwo praktyk stosowanych wobec ryb.

Efekt? Nowelizacja ustawy o ochronie zwierząt dodała do niej ryby hodowlane, które od tamtej pory objęte są w Polsce taką samą ochroną jak inne kręgowce. Prawo zabrania znęcania się nad nimi, trzymania w warunkach

powodujących stres czy zagrażających ich przetrwaniu, na przykład bez wody.

Klub Gaja działał też w innych obszarach: wprowadził w życie lokalne zakazy występów cyrkowych z dzikimi zwierzętami. Już w 1995 roku miasto Bielsko-Biała, skąd pochodzi Jacek, zakazało takich „atrakcji”. Wiele miast wzięło przykład z Bielska – dzięki temu zwierzęta dzikie nie są już eksploatowane w pokazach, które ignorują ich naturalne zachowania i wymuszają przetrzymywanie w warunkach niedostosowanych do ich potrzeb. Klub Gaja był także pionierem ruchu wegetariańskiego w Polsce oraz wykupu żywych koni z transportu na rzeź. W aktywne działania na rzecz praw zwierząt i przyrody zaangażowali niemal półtora miliona osób w całej Polsce.

Dzięki pracy Jacka i osób takich jak on, prawa zwierząt w Polsce stały się bardziej konkretne, bardziej egzekwowalne i bardziej dostosowane do ich biologicznych i behawioralnych potrzeb.

A my staliśmy się może trochę lepsi, trochę bardziej empatyczni, bo ktoś pokazał nam, jak ważny jest szacunek i czułość wobec innych istot żywych, które razem z nami zamieszkują naszą planetę.



Czy wiesz, że do instytucji publicznych w Polsce musi być wejście bez barier?

Szacuje się, że w Polsce żyje od 4 do 5 milionów osób z niepełnosprawnością. Mamy w kraju 64 tysiące instytucji publicznych: urzędów, szkół, szpitali, sądów, ośrodków kultury, do których przez dekady znaczna część obywateli i obywaterek nie mogła się dostać. Schody, brak pochylni i wind, nieczytelne oznaczenia, zbyt wąskie drzwi, progi, niedostosowane toalety – to była codzienność lat dziewięćdziesiątych i wczesnych dwutysięcznych.

Brak dostępności to nie tylko bariera fizyczna. To komunikat: „To nie jest miejsce dla Ciebie”, który prowadzi do wykluczenia społecznego, ograniczenia w dostępie do edukacji, pracy, opieki zdrowotnej i życia obywatelskiego. To znak, że nie troszczymy się jako społeczność o tych, którzy mają trudniej.

Ashoka Fellow Piotr Pawłowski znał to z własnego doświadczenia. Po wypadku, któremu uległ jako szesnastolatek, zaczął poruszać się na wózku. Szybko zrozumiał, że przestrzeń publiczna nie przewiduje jego obecności. W 1994 roku Piotr założył pismo „Integracja”, skierowane do osób z niepełnosprawnością i ich bliskich, które ukazuje się do dziś. Później powołał Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Fundację Integracja, które stały się organizacjami eksperckimi w zakresie dostępności w Polsce. Piotr potrafił połączyć osobiste doświadczenie z wiedzą socjologiczną i etyczną. Już na początku lat dziewięćdziesiątych budował dialog między środowiskiem osób z niepełnosprawnościami, instytucjami publicznymi, architektami i politykami. Zespół, który stworzył, przeprowadził ponad 1000 audytów architektonicznych i 800 audytów stron internetowych. Dokumentowali bariery, proponowali konkretne rozwiązania, promowali projektowanie uniwersalne – czyli takie, które służy wszystkim, niezależnie od sprawności.

Piotr powołał do życia konkursy takie jak „Człowiek bez barier”, pokazujący osoby spełniające się w różnych dziedzinach życia, oraz „Lider Dostępności”, promujący

najlepsze rozwiązania architektoniczne i urbanistyczne. Do dziś Integracja przyznała ponad 250 certyfikatów „Obiekt bez barier”. Piotr organizował kampanie społeczne, projekty aktywizujące osoby z niepełnosprawnością, działania edukacyjne i rzecznicze. Burzył stereotypy, podnosił świadomość, pokazywał, że dostępność to nie koszt – to inwestycja w godność, samodzielność i równość.

W 2019 roku, rok po przedwczesnej śmierci Piotra Pawłowskiego, stery Integracji przejęła jego żona – Ewa Pawłowska. W tym samym czasie wydarzyło się coś przełomowego – przyjęto Ustawę o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Po raz pierwszy w historii Polski, instytucje publiczne zostały prawnie zobowiązane do usuwania barier i projektowania przestrzeni tak, by każdy mógł z niej korzystać. Setki budynków publicznych w całej Polsce zostało dostosowanych do realnych potrzeb ludzi. Pojawiły się pochylnie, windy, kontrastowe oznaczenia, pętle indukcyjne. Poprawiła się obsługa, m.in. przez zapewnienie tłumaczenia na język migowy. Wzrosła świadomość społeczna. Ludzie zrozumieli, że osoby z niepełnosprawnościami mają nie tylko potrzeby, ale też prawa.

Dziś w urzędach, szkołach, przychodniach, kinach czy teatrach można coraz częściej spotkać osoby, które kiedyś były niewidzialne. Teraz mogą być samodzielne, załatwiają swoje sprawy, uczą się, pracują, korzystają z kultury.

Jeśli kiedyś spotkasz w urzędzie pochylnię, szerokie drzwi bez progów, albo oznaczenia w alfabecie Braille'a – pomyśl ciepło o Piotrze Pawłowskim i zespole Integracji. O ludziach, którzy nie tylko mieli marzenie, ale potrafili je zrealizować, a plany przekuć w obowiązujące prawo.

Dzięki nim dostępność, z idei, staje się standardem.



Czy martwisz się czasem, że internet wie o Tobie za dużo?

Na początku lat dwutysięcznych Internet w Polsce i w Europie wydawał się przestrzenią wolności. Można było wymieniać informacje i poznawać świat na swoich zasadach. Z czasem okazało się, że zarówno w sieci, jak i poza nią – w samolocie, sklepie podczas korzystania z telefonu – generujemy masę informacji o każdym i każdej z nas. Dostęp do nich postanowili zagwarantować sobie państwa. Tak zaczęły się czasy nowej masowej inwigilacji, którą pokazały między innymi informacje ujawnione przez Edwarda Snowdena.

Później, operatorzy telekomunikacyjni zaczęli gromadzić dane o połączeniach. O tym, kto, kiedy, skąd i do kogo dzwonił, a państwo nałożyło na nich obowiązek przechowywania tych informacji nawet przez dwa lata. Wielkie platformy internetowe zaczynały budować swoje modele biznesowe w oparciu o dane użytkowników i użytkowników. Nie wspominały, jakie dane gromadzą i jak będą ich używać. Brakowało regulacji, które nadałyby za technologią. Obywatele i obywatelki nie mieli kontroli nad tym, kto i jak przetwarza informacje o ich życiu codziennym.

Fundacja Panoptykon powstała w 2009 roku jako oddolna inicjatywa kilku młodych osób, które połączył sprzeciw wobec traktowania nowych technologii jako panaceum na wszelkie problemy. Prezeską Fundacji została **Ashoka Fellow Katarzyna Szymielewicz**. Od początku celem fundacji było jedno – bronić praw człowieka w epoce cyfrowej.

Zaczął się skromnie – od warszawskiej karty miejskiej. Fundacja sprzeciwiała się jej wprowadzeniu w takiej formie, żeby dane o wszystkich podróżach osób mieszkających w Warszawie trafiały pod nazwiskiem (i PESEL-em) do ogromnej bazy danych. Później były kolejne interwencje. Panoptykon tłumaczył, czym są metadane i dlaczego zdradzają nieraz więcej niż treść rozmowy.

Pokazywał, jak działają algorytmy, które podsuwają nam treści w mediach społecznościowych. Przypominał, że za „darmowe” usługi w sieci płacimy prywatnością, uwagą i wolnością wyboru. Fundacja zaczęła krytykować istniejące prawo i opiniować projekty nowych regulacji. W swoich raportach opisywała, jak – w imię bezpieczeństwa lub wygodnych usług – oddajemy informacje o sobie państwu i korporacjom.

Do dziś zespół Panoptykonu łączy działania stricte prawnicze z pracą edukacyjną i narracyjną. Dobra metafora jest czasem równie skutecznym narzędziem zmiany społecznej, co korzystny wyrok sądowy.

To, co wypracował zespół Panoptykonu, bezpośrednio wpływa na życie każdej osoby w Polsce. Dzięki zmianom prawnym, operator nie może przechowywać bez końca Twojej historii połączeń czy lokalizacji. A więc i państwo nie ma nieograniczonego dostępu do tych danych. Każdy z nas może wiedzieć więcej o tym, kto wykorzystuje nasze dane osobowe, na jakiej podstawie i w jakim celu. Lepiej możemy znać swoje prawa, np. że możemy żądać usunięcia już niepotrzebnych danych.

Także Ty, możesz oczekiwać większej przejrzystości od platform internetowych, które decydują, o tym co widzisz w Internecie i dowiedzieć się, jak bezpiecznie korzystać z nowych technologii.

Dzięki pracy osób takich jak Katarzyna Szymielewicz i zespół Panoptykonu, nie jesteś jedynie źródłem cennych danych – jesteś osobą z prawami.

A Panoptykon nadal zabiega o Twoją wolność w cyfrowym świecie.

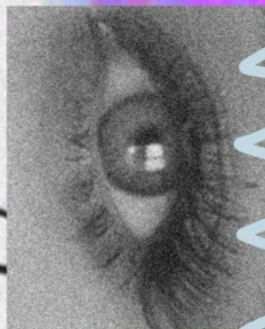
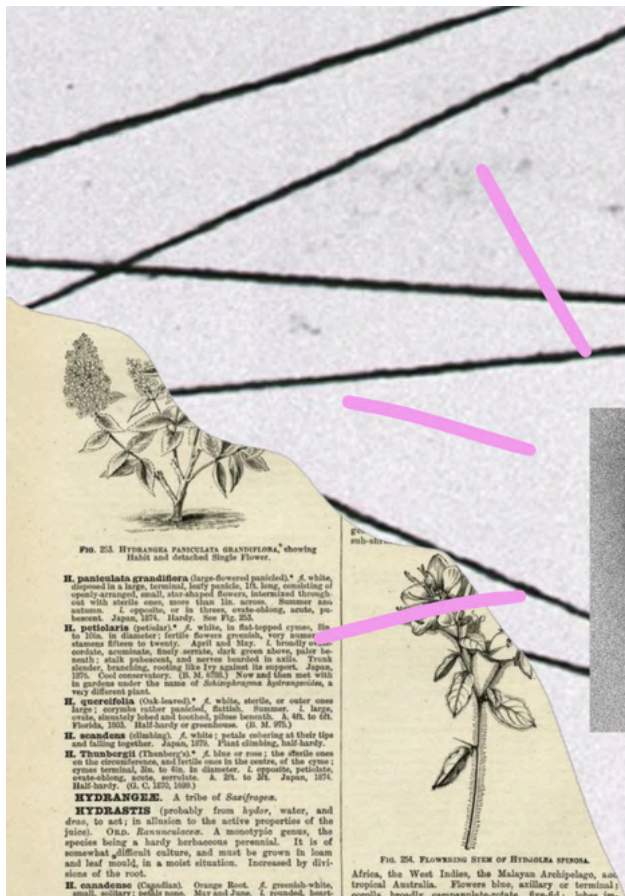
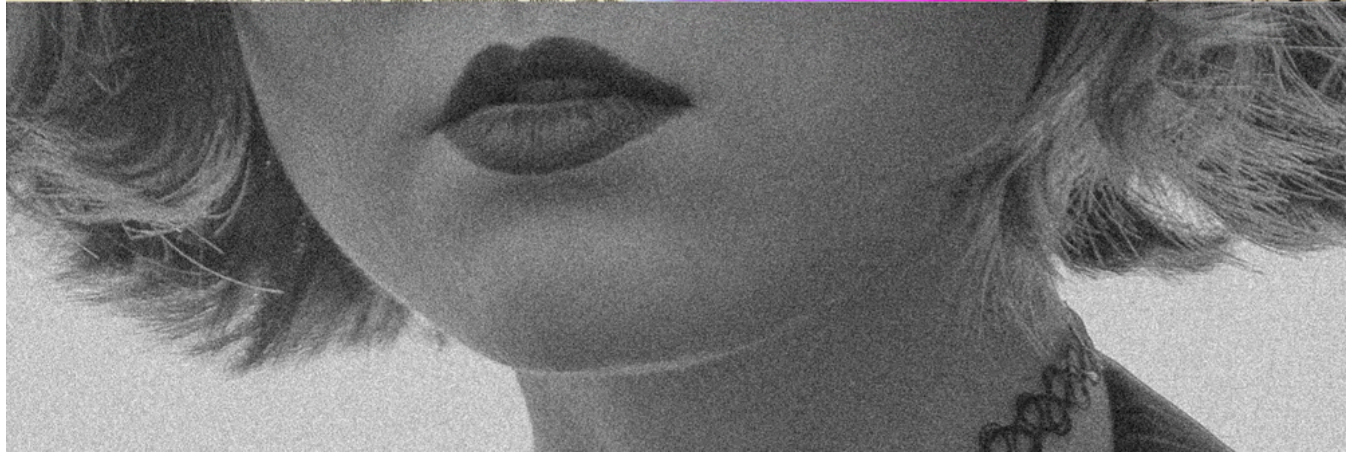
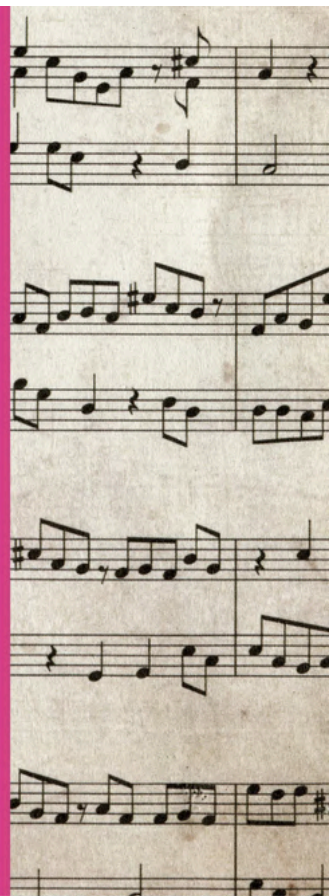


FIG. 252. FLOWERING STEM OF HYDRANGEA SPINDA.
Africa, the West Indies, the Malayan Archipelago, and tropical Australia. Flowers blue, axillary or terminal; corolla large like *campanulata* variety. (See 51, ... below.)



Czy znasz kogoś w spektrum autyzmu?

W latach dziewięćdziesiątych w Polsce mało kto wiedział, czym naprawdę jest autyzm. Dzieci, które nie mówiły, unikały kontaktu wzrokowego czy reagowały inaczej na dźwięki i dotyk, często uznawano za „dziwne”, „niewychowane” albo „upośledzone”. Brakowało specjalistów, brakowało wiedzy, brakowało systemowych rozwiązań. Dzieci dostawały diagnozy późno, a ich rodziny zostawały same – z lękiem, bezradnością i brakiem zrozumienia.

Dziś wiemy, że wczesna diagnoza i odpowiednio dobrana terapia mogą zmienić trajektorię rozwoju dziecka. Ale trzydzieści lat temu brakowało wszystkiego: specjalistów, wiedzy, systemowych rozwiązań. **Ashoka Fellow Michał Wroniszewski** – lekarz psychiatra i ojciec syna w spektrum – postanowił nie czekać, aż system się zmieni. W 1989 roku założył Fundację SYNAPSIS – pierwszą w Polsce organizację zajmującą się kompleksowym wsparciem osób z autyzmem i ich rodzin. Michał wraz z żoną Marią zbudowali zespół specjalistów, którzy nie tylko diagnozowali i prowadzili terapię, ale też zaczęli edukować nauczycieli, wspierać rodziców, wydawać poradniki i prowadzić kampanie społeczne. Dzięki współpracy z lekarzami i naukowcami, fundacja opracowała program wczesnego wykrywania autyzmu – „Badabada” – który pozwala rozpoznać symptomy nawet u półtorarocznych dzieci.

Zespół SYNAPSIS konsekwentnie pracował także nad zmianami systemowymi. Dzięki wieloletnim działaniom eksperckim i rzeczniczym, w polskim systemie orzecznictwa pojawił się osobny kod dla autyzmu, a dzieci w spektrum uzyskały prawo do wsparcia edukacyjnego dostosowanego do ich potrzeb. Zmieniały się także regulacje dotyczące organizacji kształcenia specjalnego. Ale Michał wiedział, że zmiany muszą iść dalej – obejmując również dorosłość osób w spektrum autyzmu. Dlatego SYNAPSIS uruchomiło mieszkania treningowe, programy aktywizacji zawodowej, warsztaty dla osób dorosłych w spektrum.

Budując na osiągnięciach Michała i Marii, **Ashoka Fellow Ewa Furgał** – osoba w spektrum autyzmu – zaczęła mówić publicznie o tym, jak wiele kobiet z autyzmem pozostaje niewidzialnych. Przez lata żyły z niezrozumieniem, zmagając się z wypaleniem, depresją, błędnymi diagnozami. Ewa założyła Fundację „Dziewczyny w Spektrum”, zaczęła prowadzić blog, pisać książki i organizować szkolenia. Dzięki niej, do społecznej świadomości docierał komunikat, że autyzm ma wiele twarzy, różnie przejawia się u różnych osób – i nie zawsze wygląda tak, jak w podręczniku.

W 2021 roku w Polsce, autyzm w różnych formach rozpoznano u ponad 74 tysięcy dzieci i młodzieży – kilka razy więcej niż jeszcze dekadę wcześniej. Coraz więcej rodzin otrzymuje diagnozę wcześniej. Coraz więcej szkół potrafi pracować z dziećmi w spektrum. Coraz więcej osób dorosłych – również kobiet – może usłyszeć: „To nie Twoja wina. Jesteś w spektrum. I masz do tego prawo”.

Jeśli znasz dziecko, które dostało wsparcie terapeutyczne dzięki szybkiej diagnozie, albo osobę dorosłą, która odnalazła swoją tożsamość dzięki rozpoznaniu autyzmu – pomyśl czasem o ludziach, którzy tę zmianę rozpoczęli.

Ashoka Fellows Ewa Furgał oraz Michał Wroniszewski i ich niezłomowane zespoły nie tylko nazwali problem, ale także zbudowali wiedzę, stworzyli rozwiązania i zmienili rzeczywistość – tak, by była bardziej dostępna, bardziej ludzka i bardziej sprawiedliwa dla wszystkich.

Również dla Ciebie i Twoich bliskich.



Czy wiesz, skąd się wzięło roślinne jedzenie w Twoim osiedlowym sklepie?

W powojennej Polsce przez dekady na talerzu królował jeden schemat: kotlet, ziemniaki, surówka. Produkty roślinne traktowano jako dodatek, a białko zwierzęce było niepodważalną podstawą diety.

Globalne raporty są jednoznaczne – zwiększenie roli produkcji białka roślinnego na cele spożywcze i większy udział białka roślinnego w naszym codziennym odżywianiu to konieczność, jeśli chcemy przeciwdziałać niszczeniu przyrody, poprawić zdrowie publiczne i zagwarantować bezpieczeństwo żywnościowe. Najnowszy raport EAT Lancet, opublikowany w październiku 2025 roku, wskazuje, że globalne systemy żywnościowe odpowiadają za około 30% emisji gazów cieplarnianych. Z kolei według danych FAO, hodowla zwierzęca odpowiada za 14,5% globalnych emisji gazów cieplarnianych. Polacy są w europejskiej czołówce pod względem spożycia mięsa per capita, a krajowe wytyczne żywieniowe w tym zakresie przekraczamy o ponad połowę.

Ashoka Fellow Maciej Otrębski z RoślinnieJemy od lat pracuje z branżą spożywczą, by ułatwić konsumentom lepsze codzienne wybory i pokazać, że zmiana jest możliwa – pod warunkiem, że będzie dostępna, wygodna i przede wszystkim smaczna. Zamiast moralizować, Maciej i jego zespół współpracują z największymi firmami, restauracjami i sieciami handlowymi. Przekonują szefów kuchni, producentów i handlowców, że roślinne alternatywy to nie tylko wybór etyczny, ale też rozsądny biznesowo, a dla ostatecznego odbiorcy – także smaczny. RoślinnieJemy na przestrzeni lat pracowało z przetwórcami mięsa, jedną z największych firm cateringowych w Polsce czy z sieciami sklepów. Bardzo ważnym partnerem tej zmiany okazała się Grupa Żabka, która wprowadziła do swojej oferty produkty pochodzenia roślinnego.

W wizji Macieja, roślinne jedzenie nie musi być ekskluzywnie i drogie. Stąd dbałość o dostępność – aby można było je kupić w osiedlowym sklepie, na stacji benzynowej, w szkolnej stołówce. Zmiana staje się realna, kiedy nie wymaga od konsumenta rewolucji – tylko daje mu wybór.

Dzięki tej pracy, coraz więcej Polaków sięga po roślinne alternatywy z ciekawości, dla zdrowia lub z powodów etycznych – bez poczucia, że muszą coś poświęcić. Dziś roślinne produkty są w stałej ofercie wielu dużych sieci sklepów spożywczych, w małych i dużych miastach oraz na wsiach. Roślinne menu w restauracjach i kawiarniach stało się czymś powszechnym, a szkoły i uczelnie testują mniej mięsne obiady – choćby zgodnie z tradycją, w piątki. W 2024 roku wartość rynku produktów roślinnych w Polsce osiągnęła 1,08 mld zł, a według badań RoślinnieJemy, już 40% Polaków deklaruje, że ogranicza spożycie mięsa.

Jeśli sięgasz po roślinne alternatywy mięsnych dań albo kawę na owsianym – pomyśl z wdzięcznością o pracy Maćka Otrębskiego i jego zespołu. O osobach, które nie tylko rozumieją, że musimy zmienić sposób, w jaki jemy, ale też ułatwiają tę zmianę milionom ludzi w naszym kraju.



Czy wiesz, jak wyglądał Twój poród?

W Polsce w latach dziewięćdziesiątych porodówki były miejscem, w którym lekarze i personel medyczny mieli niemal całkowitą władzę. Nowe życie rozpoczynało się w wieloosobowych salach, w których kobiety rodziły bez intymności, bez wsparcia bliskich, bez prawa do wyboru pozycji czy rodzaju opieki. Dzieci były zabierane od mam, a ciało kobiety traktowano jak element medycznej procedury – bez uwzględnienia emocji, godności i potrzeb. Rodzina nie istniała w tym doświadczeniu prawie w ogóle – ojcowie czekali pod szpitalnymi oknami, a dzieci oglądali przez szybę. Tymczasem to, jak rodzi się człowiek, wpływa na jego zdrowie, więź z matką, poczucie bezpieczeństwa, a także na dobrostan psychiczny całej rodziny.

W 1994 – rok po kongresie „Jakość Narodzin – Jakość Życia” – przy wsparciu Gazety Wyborczej, która świętowała wtedy 5 lat istnienia, rozpoczęła się akcja „Rodzić po Ludzku”. Za inicjatywą stały kobiety, dziennikarki i aktywistki, które postanowiły działać w odpowiedzi na dramatyczne warunki na porodówkach w Polsce. Dwa lata później akcja przerodziła się w Fundację – jedną z pierwszych i najbardziej rozpoznawalnych organizacji rzeczniczych.

Ważną postacią tego ruchu była **Ashoka Fellow Ewa Smuk-Stratenwerth**, która współtworzyła Fundację. Ewa dokumentowała doświadczenia kobiet, głośno mówiła o traumie porodów bez wsparcia i promowała prawo rodzącej kobiety do bycia informowaną, do obecności osoby bliskiej, do godnego traktowania.

Fundacja pracowała nie poprzez protesty, ale przez systemowe działania: dokumentowanie stanu obecnego (raporty, ankiety doświadczeń kobiet), określanie standardów opieki okołoporodowej (w tym rankingi, np. „Gdzie rodzić po ludzku”), rzecznictwo, czy przeciwdziałanie rutynowym interwencjom medycznym bez zgody pacjentki. Równolegle rozwijano edukację – szkoły rodzenia, poradniki i materiały informacyjne, aby kobiety wiedziały, czego mogą oczekiwać, oraz jak rozmawiać o porodzie.

Coraz więcej osób wiedziało, że poród może – i powinien – wyglądać inaczej.

W tę zmianę wkład włożyła **Ashoka Fellow Katarzyna Oleś** – położna, współanimatorka ruchu położnych i rodziców, współzałożycielka i długoletnia prezeska Stowarzyszenia „Dobrze Urodzeni”.

Kasia opisała pracę tzw. położnej niezależnej, czyli pracującej poza szpitalem, zaproponowała, wraz z koleżankami ze stowarzyszenia, model opieki w porodzie pozaszpitalnym, współtworzyła rozporządzenie regulujące standardy opieki okołoporodowej. Działała także na rzecz środowiska położnych wspierających zmiany, propagowała wśród nich wiedzę dotyczącą dobrego porodu, znaczenie świadomego wyboru miejsca i jego przebiegu. Wydała poradniki: „Poród naturalny”, „Ważne! Cięża” (we współautorstwie z koleżanką ze stowarzyszenia) i książkę dla dzieci o ciąży i porodzie pt. „Pępek”.

Dzięki tym działaniom to, co kiedyś było wyjątkiem – intymny poród w otoczeniu bliskich, w zgodzie z fizjologią i z poszanowaniem potrzeb matki i dziecka oraz fachowe wsparcie w karmieniu piersią – coraz częściej staje się normą.

Jeśli dziś słyszysz, że jakaś mama mówi, że poród był trudny, ale piękny, albo że był po prostu dobry, pomyśl o wielu changemakerkach i changemakerach, którzy na to dobre doświadczenie pracowali.

Zbudowali ruch, zmienili prawo i praktykę – tak by narodziny mogły być nie procedurą, ale doświadczeniem pełnym godności, miłości i ciepła.



Czy zdarzyło Ci się zachwycić łąką w mieście?

Jeszcze dziesięć lat temu przestrzenie zielone w polskich miastach wyglądały niemal identycznie: równo przystrzyżony trawnik, obowiązkowo koszony kilka razy w sezonie, podlewany w czasie suszy i nawożony dla lepszego efektu wizualnego. Estetycznie – może. Efektywnie – niekoniecznie. Ekologicznie – zdecydowanie nie.

Badania naukowe i doświadczenia międzynarodowe pokazują, że taki model nie tylko generuje wysokie koszty dla samorządów, ale też nie sprzyja ani środowisku, ani zdrowiu mieszkańców. Intensywnie koszone trawniki mają ubogą bioróżnorodność, nie zatrzymują wody, a ich pielęgnacja wiąże się z emisją spalin i hałasem.

W 2014 roku **Ashoka Fellow Maciej Podyma** zbudował i poprowadził zespół, który pokazał, że istnieje alternatywa dla nudnych trawników – łąki kwietne. Maciej wraz z zespołem Fundacji Łąka udowodnili, że łąki są nie tylko piękne, ale też działają – zatrzymują wodę, filtrują powietrze, wspierają zapylacze i są tańsze w utrzymaniu niż trawniki. By promować łąki jako część zieleni miejskiej, szkolili pracowników samorządów, edukowali mieszkańców, opracowali własne mieszanki nasion i wyprodukowali dziesiątki tysięcy sadzonek. We współpracy z obywatelkami i obywatelami, samorządami i firmami, Fundacja Łąka założyła już ponad milion metrów kwadratowych łąk w całym kraju.

Okazało się, że siejąc łąkę albo rekomendując jej stworzenie w budżecie obywatelskim, każda i każdy z nas może coś zrobić w wielkim temacie bioróżnorodności. Dzięki łąkom do miast powróciły owady uznane za stracone – dzikie pszczoły, trzmiele, motyle i muchówki zapylające. Fundacja Łąka prowadzi monitoring entomologiczny, stąd wiemy, że w Gdańsku, po założeniu miejskich łąk, liczba zapylaczy wzrosła ponad dwukrotnie, a w Krakowie pojawiły się nowe gatunki motyli, m.in. rusałka osetnik i modraszka. Owady znajdują na łąkach

zarówno pokarm, jak i schronienie – coś, czego nie oferują intensywnie koszone trawniki.

Dzięki pracy Maćka, wiele miast w Polsce zaczęło aktualizować strategie zarządzania zielenią, uwzględniając łąki kwietne jako pełnoprawny element systemu zielonej infrastruktury. W samej Warszawie zrealizowano projekty o powierzchni kilkudziesięciu hektarów, a dzięki programom takim jak „Metropolitalne Łąki Kwietne” czy „Echo-Łąka” udało się wprowadzić zieleni kwietną także do przestrzeni deweloperskich i infrastrukturalnych, czyli przy drogach, torach, lotniskach.

Maciej Podyma przekonał decydentów, że łąki to nie eksperyment, czy egzotyczny, hipsterski pomysł, ale symbol nowego myślenia o mieście – bardziej zrównoważonego, otwartego na naturę i zdrowie mieszkańców – szczególnie w czasach zmian klimatu.

Jeśli w Twojej okolicy kwitnie dziś łąka – przy drodze, szkole, przystanku – pamiętaj, że o piękno i dobro trzeba czasem zawalczyć. Na przykład tak, jak robią to Maciek i jego zespół.



Czy ktoś z Twoich bliskich nocował z dzieckiem w szpitalu?

Po zmianach ustrojowych wiele systemów wymagało reform – także system leczenia dzieci chorych na nowotwory. Dzieci spędzały tygodnie, a nawet miesiące w szpitalach, często bez rodziców. Bliskość mamy czy taty traktowano jako „dodatek”, a nie jako część leczenia. W Polsce co roku diagnozuje się około 1100 –1200 nowych przypadków nowotworów u dzieci. To oznacza, że średnio jedno na 600 dzieci zachoruje na raka przed osiągnięciem pełnoletności. Każda z tych chorób to zawsze kryzys całej rodziny – a izolacja rodziców od dziecka dodatkowo potęguje cierpienie.

Ashoka Fellow Elżbieta Pomaska-Skrzypczak, której syn zachorował na raka, postanowiła zmienić ten stan rzeczy. W 1991 roku założyła Fundację Pomocy Dzieciom z Chorobą Nowotworową, a kilka lat później współtworzyła Polską Koalicję na rzecz Dzieci i Młodzieży z Chorobą Nowotworową. Budowała mosty pomiędzy rodzicami, lekarzami i decydentami, podkreślając, że skuteczne leczenie to nie tylko chemioterapia czy operacja, ale również obecność i wsparcie rodziny.

Jednym z jej najważniejszych osiągnięć było wywalczenie prawa do obecności rodziców przy dziecku w szpitalu – także w nocy. Dzięki jej działaniom i kampaniom rzeczniczym wprowadzono rozwiązania, które dziś wydają się oczywiste: rodzic może przebywać przy dziecku 24 godziny na dobę, a od lipca 2019 roku nie ponosi za to dodatkowych opłat.

To była ogromna zmiana jakości opieki – psychologowie podkreślają, że bliskość rodzica redukuje lęk dziecka, ułatwia współpracę z personelem i pomaga szybciej wracać do równowagi po zabiegach, a nawet wspiera działanie kuracji.

Dzięki Elżbiecie i jej Fundacji w polskich szpitalach zaczęto patrzeć na dziecko nie tylko jak na pacjenta, ale jak na człowieka, który potrzebuje wsparcia najbliższych.

Jej działania zmieniły praktykę całego systemu, a dziś tysiące rodziców mogą być przy swoich dzieciach w trudnych chwilach hospitalizacji.

Jeśli więc znasz rodzinę, która mogła spędzać noce razem w szpitalu, pomyśl z wdzięcznością, że to prawo zostało wywalczone dzięki determinacji osoby, która zamieniła osobiste doświadczenie w zmianę systemową.



Czy zastanawiasz się czasem, dlaczego w kwestii ochrony środowiska za bardzo się kłócimy, a za mało działamy?

W ostatnich latach wiele dyskusji w Polsce i w Europie dotyczy środowiska i energii. Często jednak rozmowy zamieniają się w spory polityczne zamiast prowadzić do wspólnych rozwiązań. Tymczasem to, co naprawdę istotne, to codzienne doświadczenia ludzi – rolników zmagających się z suszą, mieszkańców terenów narażonych na powódzie czy górników, którzy zastanawiają się nad przyszłością swoich rodzin i miejscowości. Bez ich głosu i udziału trudno o sensowne decyzje, które oprą się próbie czasu.

Ashoka Fellow Natalia Węgrzyn postanowiła to zmienić i sprawić, by rozmowy o środowisku były bardziej oparte na współpracy niż na sporze oraz prowadziły do realnego zaangażowania. Natalia pracowała w Purpose Climate Lab, gdzie budowała kampanie w Europie Środkowo-Wschodniej skierowane do lokalnych społeczności – od regionów górniczych po wsie zmagające się z powodzią i suszami. W 2021 roku była jedną z założycielek sieci Our Common Home, która łączy organizacje i osoby działające na rzecz dobra wspólnego i ochrony środowiska. Sieć obejmuje już 15 krajów, w tym Polskę (Polska z Natury), Brazylię (Morada Comum), Francję (Nuances d’Avenir), Niemcy (heimatwurzeln) oraz Hiszpanię (Legados). To przestrzeń do wspólnych projektów, wymiany metod i wzmacniania lokalnych instytucji obywatelskich, które wdrażają praktyczne rozwiązania – od drobnych inicjatyw po bardziej złożone, wieloletnie projekty.

Kolejnym krokiem było stworzenie think tanku Shared Ground, który łączy badania, analizę i projektowanie rozwiązań opartych na szerokim udziale różnych stron. Brzmi to naturalnie, ale w praktyce wymaga narzędzi i metod, które umożliwiają konstruktywną rozmowę i wychodzenie poza schematy. To właśnie robi Natalia

ze swoim zespołem: prowadzi badania i warsztaty, które łączą urzędników, społeczności lokalne, przedsiębiorców i polityków. Dzięki temu rozmowa o środowisku staje się wspólnym planowaniem, a nie starciem.

Coraz więcej osób, które dotąd czuły się pominięte w debatach o klimacie czy ekologii, współtworzy rozwiązania i angażuje się na własnych zasadach, w oparciu o swoje wartości. To nie tylko dane z raportów, ale przede wszystkim realne doświadczenia ludzi, którzy z odbiorców decyzji stają się współautorami rozwiązań.

Dialog i demokracja także potrzebują wsparcia – osób, zespołów i sieci, które potrafią je ułatwiać. Natalia i jej współpracownicy robią to na co dzień.

A może jest tu też miejsce na Twoje zaangażowanie?

EPILOG

No dobrze – znasz teraz kilka opowieści o niezwykłych osobach i ich zespołach. Ale co właściwie z tego wynika? Czy zastanawiasz się czasami, dlaczego w niektórych społecznościach aż roi się od inicjatyw społecznych, a w innych – nawet drobna zmiana wydaje się niemożliwa?

Odpowiedź może kryć się w pojęciu *changemaker density* – czyli „gęstość osób wprowadzających zmianę”. To jeszcze nieformalny, ale badany przez Ashokę termin, który oznacza odsetek ludzi w danym społeczeństwie nie tylko dostrzegających problemy, ale podejmujących konkretne działania, aby je rozwiązać. Mówiąc prościej: to miara tego, ilu changemakerów i changemakerek – czyli osób wprowadzających zmianę na rzecz wspólnego dobra – żyje i działa w danym miejscu.

W świecie polikryzysu, kiedy mierzymy się z równoczesnymi wyzwaniem politycznymi, klimatycznymi, społecznymi i technologicznymi, nie wystarczy czekać na kogoś, kto przyjdzie i załatwi sprawę. Według Ashoki, przyszłość należy do społeczeństw, w których „każdy jest changemakerem” – od ucznia, przez przedsiębiorczyń, po urzędnika.

Changemaker density nie ma jednej, oficjalnej jednostki miary. Ashoka patrzy na to pojęcie holistycznie, biorąc pod uwagę między innymi liczbę inicjatyw społecznych w przeliczeniu na mieszkańca, poziom zaangażowania młodzieży w działania obywatelskie, dostęp do edukacji kształcącej empatię i współpracę oraz poczucie sprawczości obywateli.

Im wyższa „gęstość changemakerów”, tym większa odporność danej społeczności na kryzysy, lepsze systemy wsparcia, silniejsze więzi społeczne i bardziej dynamiczna gospodarka. Wysokie *changemaker density* oznacza też, że zmiana systemowa – np. w edukacji, ochronie zdrowia czy dbałości o naturę – może nie tylko zaistnieć, ale i się utrzymać.

Polska ma ogromny potencjał: według raportu CBOS z 2020 roku aż 46% młodych ludzi angażowało się w działania społeczne. Mamy ponad 100 tysięcy organizacji pozarządowych, a ostatnie lata to czas aktywnych protestów, ruchów obywatelskich i rozwoju innowacji społecznych. Od tego roku w szkołach pojawił się, dzięki współpracy wielu Ashoka Fellows i ich następców, przedmiot Edukacja Obywatelska. To co nas spowalnia to model finansowania organizacji społecznych. Za każdą z przedstawionych tu historii, stoi mnóstwo darczyńców, dzięki którym te zmiany były możliwe. Kłopotem są też mechanizmy sprawiające, że organizacje nie są realnym partnerem dla państwa. Niestety wciąż los wielu inicjatyw zależy od determinacji jednostek, a nie od wsparcia przyjaznego systemu.

Im więcej ludzi czuje, że ma wpływ, tym bardziej odporne jest społeczeństwo – na kryzysy, polaryzację i manipulację. To także recepta na innowację, bo właśnie oddolne działania często prowadzą do trwałych zmian systemowych.

Jeśli więc chcesz wiedzieć, czy żyjesz w zdrowym społeczeństwie – nie patrz tylko na ekonomię. Zobacz, ile osób wokół Ciebie zmienia świat z myślą o dobru wspólnym. I pomyśl, czy i jak, Ty możesz być jedną z nich.

ŹRÓDŁA:

1. Znasz dzieci, które chodziły do innego przedszkola niż publiczne?

- **UNICEF:** *Report In Focus: The best start in life for every child*, 2024: <https://www.unicef.org/eca/reports/focus-best-start-life-every-child-2024>
- **Fundacja Rozwoju Dzieci im. Komeńskiego.** *Poradnik DOBRY START – jak wprowadzać alternatywne formy edukacji przedszkolnej*, 2008: <https://www.frd.org.pl/poradniki/dobry-start-jak-wprowadzac-alternatywne-formy-edukacji-przedszkolnej/>
- **Fundacja Rozwoju Dzieci im. Komeńskiego.** *Program Spynka*: <https://spynka.org/>

2. Czy wiesz, że w Polsce nie wolno trzymać psów na łańcuchu?

- **Klub Gaja.** *Co zmieniliśmy?:* <https://klubgaja.pl/co-zmienilismy/>
- **Klub Gaja.** *Historia Klubu Gaja:* <https://klubgaja.pl/historia/>
- **Silva Lupus.** *Dzień Praw Zwierząt:* <https://silva-lupus.pl/22-maja-dzien-praw-zwierzat-dobre-prawo-i-edukacja-w-trosce-o-dobrostan/>

3. Czy wiesz, że do instytucji publicznych w Polsce musi być wejście bez barier?

- **Fundacja Integracja.** *Piotr Pawłowski:* <https://integracja.org/o-nas/piotr-pawlowski/>
- **Sejm RP.** *Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. – Dz. U. 2019 poz. 1696*, 2019: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001696>
- **GUS.** *Osoby niepełnosprawne w 2023 r.*, 2024: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/ubostwo-pomoc-spoeczna/osoby-niepelnosprawne-w-2023-roku,26,6.html>
- **COIG.** *Instytucje sektora publicznego 25-03-2025:* https://www.coig.com.pl/Lista_wykaz_instytucji-sektora-publicznego.php

4. Czy martwisz się czasem, że internet wie o Tobie za dużo?

- **Fundacja Panoptykon.** *Data Retention in Poland: The Issue and the Fight*, 2012: <https://en.panoptykon.org/data-retention-poland-issue-and-fight>
- **Electronic Frontier Foundation.** *Ameliorating the Implementation of the Polish Data Retention Mandates Law:* <https://www.eff.org/node/81901>
- **Fundacja Panoptykon.** *Successful advocacy: Government declares no further extension of data retention obligation*, 2023 (aktualizacja 2024): <https://en.panoptykon.org/successful-advocacy-government-declares-no-further-extension-data-retention-obligation>
- **Fundacja Panoptykon.** *Nieudany eksperyment z profilowaniem bezrobotnych właśnie przechodzi do historii*, 2019: <https://panoptykon.org/wiadomosc/nieudany-eksperyment-z-profilowaniem-bezrobotnych-wlasnie-przechodzi-do-historii>
- **Fundacja Panoptykon.** *Prawo do wyjaśnienia decyzji kredytowej: nowa jakość w relacji klient–bank*, 2019: <https://panoptykon.org/wiadomosc/prawo-do-wyjasnienia-decyzji-kredytowej-nowa-jakosc-w-relacji-klient-bank>

- **Fair Trials.** *European Court of Human Rights condemns secret surveillance practices in Poland*, 2024: <https://www.fairtrials.org/articles/news/european-court-of-human-rights-condemns-secret-surveillance-practices-in-poland/>
- **Fundacja Panoptykon.** *Wygraliśmy z Facebookiem! Gigant nie może cenzurować, jak chce i kogo chce*, 2024: <https://panoptykon.org/wygralismy-z-facebookiem-gigant-nie-moze-cenzurowac-jak-chce-i-kogo-chce>

5. Czy znasz kogoś w spektrum autyzmu?

- **Fundacja SYNOPSIS.** *synopsis.org.pl*: <https://synopsis.org.pl/>
- **Dziewczyny w Spektrum / Ewa Furgał.** *dziewczynywspektrum.pl*: <https://dziewczynywspektrum.pl/>
- **PAP Zdrowie.** *Spektrum autyzmu: diagnozy na wyrost czy faktyczny wzrost przypadków?*: <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/spektrum-autyzmu-diagnozy-na-wyrost-czy-faktyczny-wzrost-przypadkow>
- **Ministerstwo Edukacji Narodowej.** *Rozporządzenie z dnia 9 lipca 2020 r. – Dz.U. 2020 poz. 1309, 2020*: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20200001309>

6. Czy wiesz, skąd się wzięło roślinne jedzenie w Twoim osiedlowym sklepie?

- **FAO.** *The State of Food and Agriculture 2021*, 2021: <https://openknowledge.fao.org/items/437c1215-556b-4161-9af6-68163f5a1f84>
- **RoślinnieJemy.** *Podsumowanie 2020*, 2020: https://roslinniejemy.panel-ai.ok.k8s.dance/wp-content/uploads/sites/5/2021/03/RJ_podsumowanie_roku_2020.pdf
- **Noizz.** *Wywiad z Maciejem Otrębskim „Wege rewolucja. Producenci mięsa coraz częściej mówią, że nie chcą już zabijać zwierząt”*, 2021: https://noizz.pl/ekologia/roslinniejemy-o-wege-rewolucji-podcast-noizz-musimy-pogadac-na-veganuary/2zercgs?utm_source=word-edit.officeapps.live.com_viasg_noizz&utm_medium=referral&utm_campaign=leo_automatic&srcc=undefined&utm_v=2

7. Czy wiesz, jak wyglądał Twój poród?

- **Fundacja Rodzić po Ludzku.** *Co się zmieniło na polskich porodówkach podczas 18 lat działań FRpL*, 2015: <https://rodzicpoludzku.pl/materialydlamedoiw/co-sie-zmienilo-na-polkich-porodowkach-podczas-18-lat-dzialan-frpl/>
- **Natuli.** *Katarzyna Oleś – odbudowanie znaczenia porodu i rodzicielstwa. Rozmowa z niezależną położną*: <https://dziecisawazne.pl/niezalezna-polozna-katarzyna-oles/>
- **GdzieRodzic.info.** *O nas*: <https://gdzierodzic.info/o-nas/>
- **OvuFriend.** *Raport „Jak rodzą Polki?” – doświadczenia kobiet w opiece okołoporodowej w Polsce*, 2017/2018: https://ovufriend.pl/artyku/raport-jak-rodza-polki-doswiadczenia-kobiet-na-temat-opieki-okoloporodowej-w-polsce_224.html

8. Czy zdarzyło Ci się zachwycić łąką w mieście?

- **Forbes.** *Ogród w mieście. Łąka uszyta na zamówienie*, 2021: <https://www.forbes.pl/life/fundacja-laka-zielen-w-mieście-czyli-jakie-korzysci-daje-dbanie-o-ekologię/fd5cbqr>
- **IRMiR.** *Fundacja Łąka*, 2022: <https://pdm.irmir.pl/narzedziownik/ochrona-srodowiska-i-polityka-klimatyczna/fundacja-laka>
- **PAP MediaRoom.** *Polskie miasta zastępują trawniki w miastach łąkami: to mniej smogu i niższe koszty*, 2018: <https://pap-mediroom.pl/nauka-i-technologie/polskie-miasta-zastepuja-trawniki-w-miastach-lakami-mniej-smogu-i-nizsze-koszty>
- **Fundacja Łąka.** *Laka.org.pl*: <https://laka.org.pl/>

9. Czy ktoś z Twoich bliskich nocował z dzieckiem w szpitalu?

- **Ashoka Polska.** *Elżbieta Pomaska-Skrzypczak – Ashoka Fellow profile*: <https://www.ashoka.org/pl-pl/fellow/elzbieta-pomaska-skrzypczak#accordion>
- **Fundacja Porozumienie Bez Barier.** *Nekrolog Elżbiety Pomaska-Skrzypczak*, 2024: <https://fpbb.pl/zegnamy-pania-elzbiete-pomaske/>
- **Onkonet.** *Postępy w onkologii. Coraz mniej dzieci i młodzieży umiera z powodu nowotworów*, 2024: https://www.onkonet.pl/n_n_nowotwory_u_dzieci_postepy.php
- **DKMS Polska.** *1 na 600 dzieci zachoruje na nowotwór*, 2022: <https://www.dkms.pl/biuro-prasowe/1-na-600-dzieci-zachoruje-na-nowotwor>
- **Sejm RP.** *Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta – Dz.U. 2009 nr 52 poz. 417*, 2008: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu20090520417>
- **Rzecznik Praw Pacjenta.** *Od lipca bez opłat za pobyt z dzieckiem w szpitalu*, 2019: <https://www.gov.pl/web/rpp/od-lipca-bez-oplat-za-pobyt-z-dzieckiem-w-szpitalu>
- **Mama Prawniczka.** *Hospitalizacja dziecka i prawo do pobytu rodzica w szpitalu*: <https://mamaprawniczka.pl/hospitalizacja-dziecka-i-prawo-do-pobytu-rodzica-w-szpitalu/>

10. Czy zastanawiasz się czasem, dlaczego w kwestii ochrony środowiska za bardzo się kłócimy, a za mało działamy?

- **Shared Ground.** *sharedground.nl*: <https://sharedground.nl/>
- **Klub Jagielloński.** *Energy security in Central and Eastern Europe 2024. Green conservatism's role in building a more competitive EU*, 2024: <https://klubjagiellonski.pl/projekty/energy-security-in-central-and-eastern-europe-achieving-our-climate-and-security-goals-together/>
- **Green-news.pl.** *Natalia Węgrzyn*: <https://www.green-news.pl/o-nas/natalia-wegrzyn>
- **Heimat Wurzel.** *heimatwurzeln.de*: <https://heimatwurzeln.de/team/>
- **Polska z Natury.** *polskaszatury.org.pl*: <https://polskaszatury.org.pl/>

Praca Ashoki oraz Ashoka Fellows jest możliwa tylko dzięki finansowemu wsparciu naszych darczyńców. Dziękujemy osobom i instytucjom, które wspierały nas przez te wszystkie lata.

Jeśli chcesz wesprzeć kolejne osoby pracujące na rzecz poprawy jakości życia w Polsce, zajrzyj tutaj:

<https://www.ashoka.org/pl-pl/donate>

Mecenasem publikacji "Polska, która działa" jest Grupa Żabka

żabkagroup