



Żywa Biblioteka
Polska

ŻYWA Mościsko BIBLIOTEKA

Daj się zaprosić **na rozmowę ...**
... i nie oceniał książki po okładce!

kiedy?

29 marca 2025
godz. 12⁰⁰-17⁰⁰

gdzie?

Biblioteka Publiczna
Gminy Dzierżoniów
ul. Kolejowa 12b
58-116 Mościsko



Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Regulamin Żywej Biblioteki



Żywa Książka ma prawo:

- ✓ być traktowana z szacunkiem.
- ✓ zadawać pytania.
- ✓ nie odpowiedzieć na pytanie, jeśli nie chce.
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce.
- ✓ odmówić rozmowy bez podania przyczyny.

Czytelnik/czka ma prawo:

3

- ✓ być traktowany/a z szacunkiem.
- ✓ zadać każde pytanie.
- ✓ nie odpowiedzieć na pytanie, jeśli nie chce.
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce.

Żywa Książka nie ma prawa:

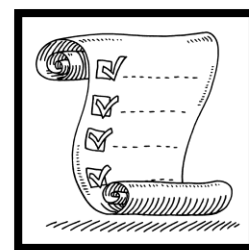
- ✓ obrażać Czytelnika/czki,
- ✓ stosować przemoc fizyczną i psychiczną wobec Czytelnika/czki.

Czytelnik/czka nie ma prawa:

- ✓ wyciągać Żywych Książek z Żywej Biblioteki.
- ✓ obrażać Żywe Książki,
- ✓ stosować przemoc fizyczną i psychiczną wobec Żywej Książki.

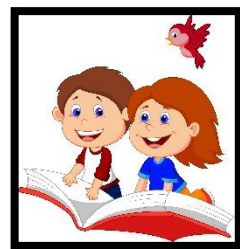
Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Zasady wypożyczania



- ⇒ Tylko zarejestrowani Czytelnicy, którzy zaakceptowali regulamin Żywej Biblioteki, mogą wypożyczać Żywe Książki.
- ⇒ Termin zwrotu Książki można przedłużyć (o kolejne 30 minut) po uzgodnieniu tego z Bibliotekarzem.
- ⇒ Jeśli Żywa Książka, którą chciałbyś wypożyczyć jest w danej chwili niedostępna, możesz wybrać inną lub poczekać.
- ⇒ Udział w Żywej Bibliotece jest bezpłatny.
- ⇒ Jedna Żywa Książka może być wypożyczona przez dwie lub więcej osób po uzgodnieniu tego z Książką i Bibliotekarzem.
- ⇒ Jednorazowo można wypożyczyć jedną Książkę.
- ⇒ Książek nie można zamawiać.
- ⇒ Czytelnik jest zobowiązany do zwrócenia Żywej Książki w nienaruszonym stanie zarówno psychicznym jak i fizycznym. Zabrania się używania przemocy psychicznej i fizycznej wobec Książek oraz szkodenia Im w jakikolwiek inny sposób.
- ⇒ Żywa Książka może w każdej chwili przerwać rozmowę, jeśli uzna, że Czytelnik przekroczył granice prywatności lub był dla Niej niemiły.
- ⇒ Żywa Książka ma prawo odmówić rozmowy z Czytelnikiem.
- ⇒ Wypożyczenia dostępne są dla osób powyżej 15 roku życia. Poniżej tego wieku wypożyczenia mogą się odbywać wyłącznie w obecności rodziców lub prawnych opiekunów.
- ⇒ Żywych Książek nie mogą wypożyczyć osoby będące pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.

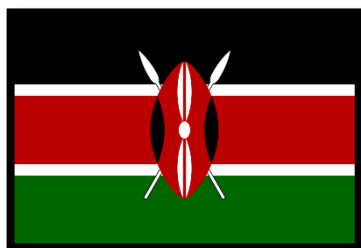
Lista Żywych Książek



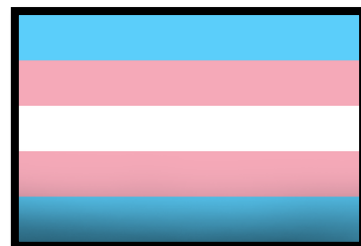
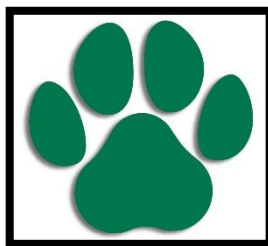
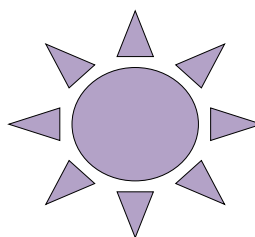
1. Feministka
2. Gej
3. Kenijczyk
4. Mama dziecka z niepełnosprawnością
5. Obrończyni praw zwierząt
6. Osoba AuADHD
7. Osoba niewidząca
8. Osoba transpłciowa
9. Osoba z chorobą psychiczną
10. Policjantka
11. Prawosławny
12. Trzeźwa narkomanka
13. Trzeźwy alkoholik
14. Weganka

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

PROLOGI



7



Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Feministka



Feminizm ukształtował mnie jako człowieka. Pojawił się w moim życiu bardzo wcześnie, chociaż wtedy nie nazwałabym tak tego obszaru mojego życia.

Zabrał mnie w długą podróż, podczas której poznałam odpowiedzi na wiele pytań:

Czy feministka musi być aktywistką?

Czy w obecnych czasach może bronić praw mężczyzn?

Czy można walczyć o swoje prawa nie chodząc na manifestacje?

Co dla mnie oznacza słowo feminizm?

Poznałam też listę otaczających mnie na co dzień stereotypów:

- Prawdopodobnie nie spotkała jeszcze odpowiedniego mężczyzny i jest samotna.
- Żaden mężczyzna jej nie chce.
- Nie goli nóg.
- Nie lubi mężczyzn.
- Jest niekobieca.
- Aktywistka, która tylko krzyczy na marszach.
- Chce odebrać prawa mężczyznom i marzy jej się matriarchat.

Jeżeli chcesz poznać moją wersję feminizmu to zapraszam na rozmowę!

Gej



Kolega z klasy, wysoki, krótko obcięty, miał piękne ramiona. Dobrze grał w koszykówkę. Piotrek, Paweł? Nie pamiętam. Miałem 14 może 15 lat. Gdy uświadomiłem sobie, że pociągają mnie mężczyźni. Tak po prostu, bez żadnych wątpliwości. Nigdy nie były to kobiety.

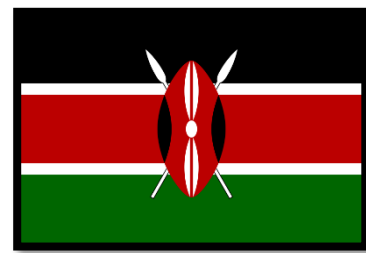
Na początku nie utożsamiałem tego z byciem gejem. Któregoś dnia samo mi się to jakoś połączyło: „aha, czyli jestem gejem, ok!” 😊

Mamie powiedziałem o sobie 3 lata później. Tacie powiedziałem przy pomocy listu, jak miałem 20 lat. Od tego momentu, nie ukrywam swojej orientacji seksualnej.

Jak zareagowali moi rodzice? Jak poradziłem sobie z „wychodzeniem z szafy”? Jak żyje się osobie homoseksualnej w Polsce? Chętnie odpowiem na te i inne pytania.

Od ponad roku jestem też w związku z partnerem.

Kenijczyk



Cześć, nazywam się Patrick Kimani i jestem obywatelem Kenii. Kenia jest małym krajem położonym we wschodniej Afryce, zamieszkałym przez 44 miliony ludzi. Urodziłem się w stolicy Kenii, zwanej Nairobi.

Spotkałem się z wolontariuszami z całej Europy i nie tylko, a potem spotkałem tego gościa, który zgłosił się na ochotnika do Polski i zapytał mnie, czy jestem zainteresowany. Tak znalazłem się w Polsce. Tutaj jestem już od 11 lat i myślę, że zostanę dłużej.

11

Polska i Europa są bardzo różnią się od Kenii, tutaj system społeczny jest bardziej zorganizowany, istnieje wiele możliwości zatrudnienia, podróże są łatwe i bezpieczne, a ludzie w Polsce są mili (Kenijczycy są bardziej przyjaźni).

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zapraszam do rozmowy.

Książka dostępna w języku angielskim z tłumaczem.

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Mama dziecka z niepełnosprawnością



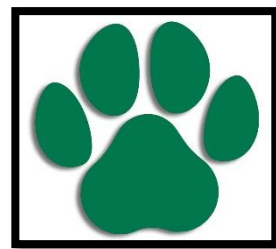
Jestem mamą dwunastoletniego chłopca, który urodził się z rzadką chorobą genetyczną, jaką jest „Zespół Pradera-Williego”. Od samego początku opieka nad moim dzieckiem okazała się wymagająca. Byłam kompletnie nieprzygotowana na scenariusz, jaki podyktowało nam życie. W krótkim czasie musiałam stać się „panią specjalistką” z zakresu rehabilitacji, dietetyki i logopedii.

Mój syn dorasta. Zmieniają się jego potrzeby. Pewne cechy zespołu wyraźniej dają o sobie znać. Ja natomiast muszę obrać nowy kierunek działania. Jak w starciu z nieuleczalną chorobą dziecka prócz „specjalistki” pozostać „dobrą mamą”?

Jesteś ciekawy, jak wygląda nasza codzienność, z czym przyszło nam się zmagać, co zaskoczyło i co najbardziej martwi, gdy myśli się o przyszłości? Zapraszam do rozmowy.

12

Obrończynie praw zwierząt



Traktowane jak przedmioty, tuczone przemocą i zabijane na pożywienie, wykorzystywane w eksperymentach medycznych i dla rozrywki – czy człowiek ma prawo traktować zwierzęta jak przedmioty? Prawa zwierząt, ich tworzenie i przestrzeganie to moralny obowiązek człowieka. To istoty czujące, zdolne docenić wartość swojego życia. Nie mówię o nadaniu praw wyborczych zwierzętom, ale o prawach chroniących ich autonomię i bezpieczeństwo.

Osoba AuADHD



Wyobraź sobie, że jesteś w domu i pragniesz już się wyrwać. Przygotowujesz swoje rzeczy, pakujesz bagaż, chcesz o niczym nie zapomnieć - jednocześnie nie chcesz jechać, bo pragniesz posiedzieć w domu. Ale chcesz. Albo kiedy jesteś na imprezie u znajomych, czujesz, że to dla ciebie za dużo, za głośno i chcesz wyjść. Jednocześnie czujesz się jak ryba w wodzie i pragniesz zostać. Po czym w domu padasz na pysk i jesteś wykończony, przebodźcowany, pragniesz chociaż 2 godzin ciszy oraz spokoju dla siebie. Dwie skrajne potrzeby, czy to możliwe? Tak, przy podwójnej diagnozie - spektrum autyzmu oraz ADHD - jest to możliwe. Dlaczego w moim przypadku kawa uspokaja, zaś ciągle zapominam o wszystkim, rozpraszam się, za to mam świetną pamięć do szczegółów i świetnie łączę fakty, a także wyciągam bardzo dobrze wnioski z obserwacji? I czy spektrum autyzmu oraz ADHD ze sobą współwystępują czy nie?

14

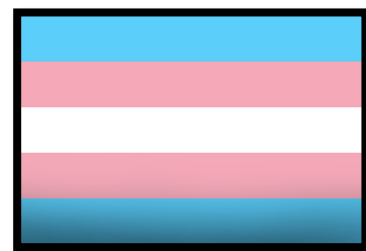
Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Osoba niewidząca



Mając szesnaście lat zaczęłam mieć problemy ze wzrokiem. Chwile potem usłyszałam od lekarza, że raczej nie będę mogła pracować. Szok, załamanie... świat zniknął. Mimo wszystko pozostali w nim ludzie, którzy stoją zawsze obok. Służą pomocą, ale również otrzymują ją ode mnie. Mój świat jest kolorowy i pełen ciekawych dźwięków. A jak brzmi Twój głos?

Osoba transpłciowa

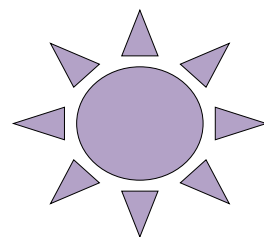


Od zawsze wiedziałem, że coś jest ze mną nie tak, że nie jestem taki jak inni. Pamiętam dobrze ten moment, gdy pierwszy raz powiedziałem mamie, że jestem chłopcem. Mimo to moja przygoda z transpłciowością rozpoczęła się dużo później. Dlaczego? Opowiem wam o moim całym procesie transpłciowości, o tym, kiedy doszło do mnie kim naprawdę jestem, o trudnym coming oucie. Opowiem o tym, jak co niedzielę zabierano mnie do kościoła z myślą, że się "nawrócę". Jak to jest być młodym dorosłym, który dopiero rozpoczyna swoją drogę?

16

Wypożycz mnie, to się dowiesz.

Osoba z chorobą psychiczną



Z chorobą psychiczną zmagam się od 2001 roku. Do dnia dzisiejszego byłam 3 razy na oddziale stacjonarnym (zamkniętym) we Wrocławiu oraz raz na Oddziale Dziennym w Wałbrzychu (mieszkam w tym pięknym mieście od stycznia 2015 roku).

Moja ostateczna diagnoza to zaburzenia afektywne dwubiegunowe z elementami psychozy. Przy pierwszym pobycie w szpitalu i przez 10 lat remisji funkcjonowałam z diagnozą schizofrenii paranoidalnej.

17

Skończyłam szkołę pomaturalną w zawodzie bibliotekarz-biblioterapeuta. Sukces ten osiągnęłam z niemałym trudem i przy ogromnym wsparciu najbliższych.

Obecnie pracuję jako pracownik administracyjno-biurowy w organizacji pozarządowej, która działa na rzecz rozwoju innych organizacji pozarządowych. Jej główna siedziba mieści się we Wrocławiu a ja pracuję w biurze regionalnym w Wałbrzychu.

W środowisku psychiatryczno-psychologicznym uważa się, że nie ma osób „normalnych”, są tylko JESZCZE niezdiagnozowani =D

Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak funkcjonuje osoba z chorobą psychiczną, potocznie zwana „wariatką” – zapraszam cię na rozmowę =)

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Policjantka

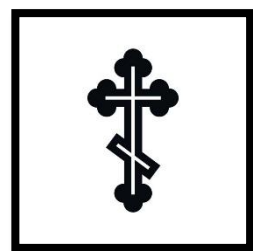


...Kobieta-policjantka? Z takim stopniem? Na takim stanowisku? Pewnie sobie załatwiła albo ma jakieś układy. To niemożliwe. Jak baba może rządzić facetami? Miejsce kobiet jest w domu z dziećmi i „przy garach”. Tego typu komentarze słyszałam wiele razy. Możesz nie lubić Policji, możesz nie tolerować w niej kobiet, ale nie zmienisz tego, że Policja jest kobietą i gdy będziesz w niebezpieczeństwie to one przyjdą Ci z pomocą. Jestem Komendantem, czy jak kto woli Komendantką Policji.

18

Zapraszam do mojego świata...

Prawosławny



Życie jest cudem. Posłuchajcie opowieści o świecie i jego wielowymiarowości oraz o tym jak można z tego czerpać inspiracje. Kościół Prawosławny w historii Polski ma szczególne miejsce. Historia obrządku słowiańskiego, kojarzonego z Prawosławiem, sięga okresu kształtowania się państwa polskiego i misji św. Braci Cyryla i Metodego wśród Słowian w 863 roku.

Czy uczniowie jednego Chrystusa potrafią ze sobą rozmawiać? Co nas łączy zamiast dzielić?

19

Trzeźwa narkomanka



Cofnijmy się do 2014 roku...

Dlaczego?

Dlatego, że był to bardzo przełomowy rok w moim życiu...

Rok, w którym zmieniło się moje życie, wszystko musiałam zacząć budować na nowo, na trzeźwo, a przede wszystkim - bez prochów...

Kim jestem dzisiaj?

Jak wyglądała moja walka?

Jak się to zaczęło?

Jak długa była moja droga?

Chcesz poznać moją historię?

Wypożycz mnie i porozmawiajmy... :)

20

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Trzeźwy alkoholik



Pochodzę z biednej rodziny śródmiejskiej w Wałbrzychu. Jako dwudziestoparolatek podjąłem pracę w małym zakładzie usługowym, gdzie w sposób poważny i niejako codzienny zetknąłem się z piciem alkoholu. Moja odporność na alkohol z biegiem lat zaczęła się zmniejszać, spadał poziom tolerancji na większe jego ilości. Niedostrzegalnie przez kilkanaście lat zacząłem popadać w uzależnienie alkoholowe. Upadłem na dno - straciłem rodzinę, pracę i prawie mieszkanie. Nieustannie popadałem w konflikt z normami moralnymi, zasadami współżycia, przykazaniami, wreszcie normami prawnymi. Otarłem się o więzienie, szpital psychiatryczny i dwa razy o śmierć. Chciałem wyjść z nałogu, ale nie wiedziałem jak. Po prawie dwudziestu latach picia ktoś podał mi pomocną rękę. Zacząłem się leczyć nie bez problemów i upadków w poradni uzależnień i wspólnocie AA. Zacząłem już (za miesiąc) od 25 lat walkę o trzeźwość, mając świadomość, że całe moje poprzednie "życie" to był ciąg pijackich ekscesów, z rzadka tylko przeplatanych jaśniejszymi epizodami przebudzeń-otrzeźwień. Dzisiaj dzięki psychoterapeutom, przyjaciółom z AA żyję. Przekonałem się także, że najlepszym sposobem ratunku siebie jest niesienie pomocy innym ludziom uzależnionym od alkoholu. Dlatego chcę w ŻYWEJ BIBLIOTECIE podzielić się swoimi doświadczeniami, siłą i nadzieją.

21

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Weganka



Jestem wegetarianką od 45 lat, w tym weganką prawie 20. Nigdy poważnie nie choruję. W momencie, kiedy przechodziłam na wegetarianizm znajomi, rodzina i lekarze mówili, że umrę albo zgłupieję, ponieważ wszystkie moje komórki mózgu nie przetrwają tego eksperymentu. Jednak sytuacje, których byłam świadkiem, związane z tym, jak ludzie traktują zwierzęta (ferma przemysłowa, rzeźnia) były przyczyną mojej kategorycznej odmowy zjedzenia zabitego zwierzęcia. I tak jest do dzisiaj.

22