



GALERIA
KATOWICKA

APSYS RAZEM,
INNE MIASTO
JEST MOŻLIWE.



informacja prasowa

2 kwietnia 2026

Potrzeby osób neuro różnorodnych w centrum uwagi

Światowy Dzień Świadomości Autyzmu to dobra okazja, by przypomnieć, że codzienne funkcjonowanie w przestrzeniach publicznych bywa dużym wyzwaniem. Hałas i nadmiar bodźców mogą powodować dyskomfort i przeciążenie, dlatego coraz większe znaczenie mają miejsca zaprojektowane z myślą o różnych potrzebach. Jednym z nich od lat jest Galeria Katowicka, która rozwija program Katowicka dla Autyzmu oraz rozwiązania wspierające osoby neuro różnorodne i wszystkich tych, którzy potrzebują czasem odpoczynku od nadmiaru bodźców. Na znak solidarności 2 kwietnia fasada obiektu po raz kolejny zostanie podświetlona na niebiesko.

Funkcjonowanie w intensywnym świetle pełnym pośpiechu i natłoku komunikatów dla wielu jest po prostu elementem codzienności. Dla osób neuro różnorodnych taki nadmiar bodźców może być znacznie trudniejszy do zniesienia. To, co dla jednych pozostaje ledwie zauważalne, dla innych bywa przytłaczające i może realnie utrudniać zwykłe czynności, takie jak zakupy czy załatwianie codziennych spraw. Dlatego tak ważne są miejsca, które rozumieją te potrzeby i potrafią odpowiadać na nie w uważny, praktyczny sposób.

Przestrzeń dla wszystkich

Z takiej idei wyrósł program Katowicka dla Autyzmu, który był pierwszym tak kompleksowym projektem wspierającym dobrostan w polskich centrach handlowych. Następstwem jego wdrożenia w Galerii Katowickiej są rozwiązania, które pomagają osobom neuro różnorodnym i wszystkim wrażliwym na nadmiar bodźców korzystać z przestrzeni w bardziej komfortowy sposób. W wybranych lokalach istnieje możliwość ściszenia muzyki i zmniejszenia intensywności oświetlenia – lokale te są oznaczone specjalnymi naklejkami. Wsparciem są także sensoryczny przewodnik po centrum oraz bezpłatne słuchawki wyciszające, które można pobrać w Infopunkcie. Na stałe w funkcjonowanie Galerii wpisały się również ciche godziny: w soboty od 9.00 do 11.00 oraz w poniedziałki i środy od 19.00 do 21.00 wyłączana jest muzyka. To rozwiązanie powstało z myślą o osobach wrażliwych na bodźce, ale doceniają je także ci, którzy po prostu lepiej czują się w spokojniejszym otoczeniu i chcą zrobić zakupy w bardziej wyciszonej atmosferze.

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice
Tel.: 32/41 41 290 ; galeriakatowicka@apsysgroup.pl

Apsys Polska S.A. z siedzibą w Warszawie (00-133) przy Alei Jana Pawła II 22, wpisana do rejestru przedsiębiorców KRS prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000447244, o numerze NIP 526-17-88-225 oraz numerze REGON 012339953, o kapitale zakładowym o wysokości 8.375.025.00 złotych wpłaconym w całości.



GALERIA
KATOWICKA

APSYS RAZEM,
INNE MIASTO
JEST MOŻLIWE.



Ważnym elementem programu Katowicka dla Autyzmu jest także pokój wyciszenia, czyli miejsce, w którym można na chwilę zatrzymać się i odpocząć. W tym roku planowana jest jego modernizacja, przygotowywana przy wsparciu merytorycznym Doroty Bartosiak z Instytutu Neuroróżnorodności oraz Joanny Bylinki z Neufeld Institute Poland.

– Muzyka, reklamy, tłumy, światła – wszystko dociera do nas jednocześnie, co sprawia, że często odczuwamy przeciążenie, rozdrażnienie i trudność w skupieniu. Choć przyzwyczajamy się do takich sytuacji, nasz układ nerwowy nadal ponosi ich koszt. Pokój wyciszenia jest odpowiedzią na tę rzeczywistość. To spokojna, bezpieczna przestrzeń, w której można na chwilę się zatrzymać, usiąść w ciszy, uspokoić oddech i wrócić do siebie. Takie miejsca są potrzebne nam wszystkim – nie tylko osobom neuroatypowym, zwłaszcza ze spektrum autyzmu, ale też mamom z dziećmi, seniorom, osobom wysoko wrażliwym i każdemu, kto w danym momencie poczuje się przytłoczony – tłumaczy **Dorota Bartosiak** z Instytutu Neuroróżnorodności.

Na znaczenie takich azyli zwraca uwagę także **Joanna Bylinka** z Neufeld Institute Poland. – W naszej kulturze bardzo mało jest przestrzeni na ciszę i regenerację, szczególnie w miejscach publicznych, a przecież to właśnie chwile zatrzymania pomagają nam lepiej rozumieć siebie, podejmować trafne decyzje i radzić sobie z emocjami. Korzystanie z pokoju wyciszenia jest naturalnym sposobem zadbania o siebie. Tak jak ciało potrzebuje snu, tak umysł potrzebuje momentów wytchnienia. Centra handlowe są miejscami o bardzo intensywnym oddziaływaniu sensorycznym, dlatego tworzenie w nich takich stref ma ogromne znaczenie dla komfortu wszystkich klientów. Wejdziesz, kiedy poczujesz potrzebę – zachęca ekspertka.

Edukacja pomaga zrozumieć

Katowicka dla Autyzmu to także działania edukacyjne i informacyjne. Przy wsparciu ekspertów powstały dwa poradniki pod hasłem *Zakupy z łatwością, centrum z wrażliwością*. Jeden z nich pomaga osobom neuroróżnorodnym łatwiej dotrzeć do dostępnych udogodnień. Drugie opracowanie wspiera pracowników Galerii w lepszym rozumieniu potrzeb osób wrażliwych na bodźce oraz w budowaniu bardziej przyjaznej przestrzeni dla wszystkich.

– Nasze działania mają za zadanie uczynić przestrzeń Galerii inkluzywną, czyli dostępną i przyjazną dla wszystkich. Program Katowicka dla Autyzmu od początku odpowiada na konkretne potrzeby osób szczególnie wrażliwych na bodźce. Pokój wyciszenia, słuchawki wyciszające, sensoryczna mapa Galerii – to praktyczne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu bez strachu i poczucia wykluczenia. Właśnie tak rozumiemy nowoczesną gościnność i odpowiedzialność miejsca, które jest częścią miasta i codzienności jego mieszkańców – mówi **Anna Szczerkowska**, dyrektorka marketingu Galerii Katowickiej.

Na znak solidarności 2 kwietnia fasada Galerii Katowickiej po raz kolejny zostanie podświetlona na

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice
Tel.: 32/41 41 290 ; galeriakatowicka@apsysgroup.pl

Apsys Polska S.A. z siedzibą w Warszawie (00-133) przy Alei Jana Pawła II 22, wpisana do rejestru przedsiębiorców KRS prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000447244, o numerze NIP 526-17-88-225 oraz numerze REGON 012339953, o kapitale zakładowym o wysokości 8.375.025.00 złotych wpłaconym w całości.



**GALERIA
KATOWICKA**

APSYS RAZEM,
INNE MIASTO
JEST MOŻLIWE.



niebiesko. Ten symboliczny gest ma przypominać, że wszyscy różnimy się sposobem odbierania świata i codziennego funkcjonowania, a przestrzeń publiczna powinna uwzględniać te różnice z uważnością i szacunkiem.

Dodatkowych informacji udziela:

Marta Dobrzańska: +48 609 808 120, marta.dobrzanska@imagopr.pl

Pressroom: <https://galeriakatowicka.eu/pressroom-2/>

.....

Galeria Katowicka mieści się w ścisłym centrum Katowic i jest unikalnym kompleksem komunikacyjno-komercyjnym. Powierzchnia najmu wynosi 47,609 m2 i obejmuje ponad 200 lokali, restauracji i punktów handlowych, m.in. Peek & Cloppenburg, TK Maxx, Multikino, Zara, Pull & Bear, Bershka, C&A, Reserved, Euro RTV AGD, Douglas, eobuwie.pl i MODIVO. Posiada także 10 salowe Multikino z salą Xtreme – najnowocześniejszą w Polsce, wyposażoną w system dźwiękowy Dolby Atmos oraz projektor laserowy 4K. Centrum handlowe połączone jest bezpośrednio z dworcem kolejowym i podziemnym terminalem autobusowym komunikacji miejskiej.

Więcej informacji na: www.galeriakatowicka.eu

Galeria Katowicka została otwarta 18 września 2013 r., a jej właścicielem jest duży fundusz instytucjonalny. Za asset management Galerii Katowickiej odpowiedzialny jest Savills Investment Management. Za zarządzanie, codzienne funkcjonowanie obiektu oraz kwestie związane z wynajmem powierzchni handlowej odpowiada natomiast APSYS Polska.

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice
Tel.: 32/41 41 290 ; galeriakatowicka@apsysgroup.pl

Apsys Polska S.A. z siedzibą w Warszawie (00-133) przy Alei Jana Pawła II 22, wpisana do rejestru przedsiębiorców KRS prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000447244, o numerze NIP 526-17-88-225 oraz numerze REGON 012339953, o kapitale zakładowym o wysokości 8.375.025.00 złotych wpłaconym w całości.