

Numer 01/2014 (001)

Wydanie I, Maj, 2014

Wydawca:

Fundacja Bez Tajemnic

Bezpłatny materiał promujący
działania statutowe

Fundacji Bez Tajemnic.



Po Prostu BEZ TAJEMNIC

BIULETYN INFORMACYJNY

www.beztajemnic.org

Obnażamy konto zbiórki publicznej w Fundacji Bez Tajemnic! Zobacz na co wydajemy środki przekazane naszej organizacji.

98,43 % kwoty zebranej w wyniku przeprowadzonej zbiórki publicznej przekazaliśmy na rzecz podopiecznych. Kwota pozostała na koncie oraz opłaty bankowe stanowią zaledwie **1,57 %** uzbieranej kwoty. Zapoznaj się z pełnym rozliczeniem konta zbiórki publicznej przeprowadzonej na podstawie decyzji Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji o numerze 83/2013.

Str. 11

W zdrowym nałogu

Małe zmiany stanowią duże korzyści. Zdrowie to świadomość siebie, ale też pasja, styl życia i działanie. Zmiany zacznij od swojego talerza. Podjadanie? Zmieńmy jego formę! Nawyki niech będą zdrowe!

Str. 10

Prześlij ten biuletyn dalej!



zakretki.info
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!

„Cztery kółka dla podopiecznych.”

Ile kosztuje wózek inwalidzki i dlaczego tak drogo? Czy 10 tys. złotych za wózek inwalidzki to dużo czy mało? Przecież to „tylko krzesło na kółkach”, które ma pomóc niepełnosprawnym osobom w przemieszczeniu się... Wydawać by się mogło, że wybór i kupno takiego wózka to nic trudnego. Ale czy na pewno? Zwłaszcza jeżeli ma ono służyć dziecku przez wiele lat w okresie dorastania.

Str.9



Koordinator i codzienne życie

Stres, obowiązki, brak wolnego czasu? A może radość płynąca z niesienia pomocy niepełnosprawnym, zdobywanie nowych doświadczeń, osobisty rozwój? Jak wygląda praca koordynatora regionalnego? Czy absorbuje całe życie? Co sprawia w niej najwięcej satysfakcji? A co trudności?

Przeczytajcie historie naszych koordynatorów, którzy pokazują, że każdy może pomagać!

Str. 5



Fot. Archiwum Fundacji, 2013 r. Magazyn Kraków Mydlniki



Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny
Alicja Wedel
Joanna Duda
Ilona Drobna
Milena Rogowska

Adres Redakcji:

Biuletyn Informacyjny
„Po Prostu! Bez Tajemnic”
Fundacja Bez Tajemnic
ul. Wincentego Witosa 27/12
30-612 Kraków
tel.: (+48) 505 63 84 76
e-mail: poprostu@beztajemnic.org

Wydawca

Fundacja Bez Tajemnic
Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

Numer wydania

01/2014 (001)
Maj 2014

Fotografie

Damian Domański
Michał Żukrowski
Aleksandra Sosna
Izabela Krotowska
Milena Rogowska

Biuletyn Informacyjny
„Po Prostu Bez Tajemnic” jest dostępny bezpłatnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej www.zakretki.info jako materiał promujący działania Fundacji Bez Tajemnic

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

www.beztajemnic.org

Startujemy z wydawaniem tworzonoego przez nas magazynu o i dla wszystkich Przyjaciół Fundacji



Udało się! Oto przed Wami pierwszy numer magazynu Fundacji Bez Tajemnic! Chcemy, aby znalazły się tu ważne informacje dotyczące Nas, odpowiedzi na nurtujące Nas pytania, a także ciekawostki związane z Naszą działalnością. Serdecznie zapraszamy, abyście włączyli się w redagowanie tego pisma, aby było

jeszcze ciekawsze i bardziej urozmaicone.

Niech to będzie Nasze wspólne dzieło! ☺



SPIS TREŚCI

4 miliony zakrętek dla dzieci.....	3
Fundacja krok po kroku.....	3
Moje Pierwsze NGO.....	4
Poznaj naszych koordynatorów.....	5
Zbieramy dla.....	7
Zbieramy na.....	9
W zdrowym nałogu.....	10
Rozliczenie Zbiórki Publicznej.....	11

„Jeśli ktoś prosi nas o pomoc, to znaczy że jesteśmy jeszcze coś warci.”

~Paulo Coelho

OD REDAKCJI

Zaczynamy!

Monika Cichocka, **Kraków**

Kiedy rok temu, jeden z krakowskich Wolontariuszy zaproponował wydawanie wewnętrznego newslettera informacyjnego dla wszystkich Wolontariuszy i Koordynatorów w całej Polsce, pomysł od razu wszystkim się spodobał. Pojawił się tylko jeden problem: w jakiej formie należałoby coś takiego przygotować? W długim mailu trudno zawrzeć wszystkie ważne informacje tak, aby były czytelne. Padła zatem

propozycja: a może wydamy mały magazyn? koncepcja ewoluowała powoli, pojawiały się coraz ciekawsze pomysły: o czym warto napisać, co zacieka i o czym chcielibyście się dowiedzieć...? A może napisać coś nie tylko dla Wolontariuszy, ale również dla naszych Podopiecznych, Partnerów i wszystkich naszych zakrętkowych przyjaciół? W rezultacie stworzyliśmy dość szerokie spektrum artykułków, a pewnie nadal

nie wyczerpaliśmy możliwości i są jeszcze inne tematy, które chcielibyście poruszyć lub o nich poczytać. Ma to być pismo o Nas, dla Nas i tworzone przez Nas, dlatego mam nadzieję, że znajdziecie w tym piśmie coś dla siebie, a może nawet zechcecie się włączyć w jego przygotowanie? Liczę, że razem stworzymy coś fajnego. A na razie zapraszam do lektury pierwszego numeru. ■

Witajcie

Michał Żukrowski, **Kraków**

Witajcie, nazywam się Michał Żukrowski i jestem prezesem Fundacji Bez Tajemnic. Od 2012 r. prowadzimy największy w Polsce program zbierania plastikowych zakrętek „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...”. Mamy kilkudziesięciu działających na terenie całego kraju koordynatorów; staramy się wciąż rozwijać naszą działalność poszerzając ją o nowe inicjatywy.

Magazyn Po prostu Bez Tajemnic ma służyć przede wszystkim wymianie informacji. Chcielibyśmy, aby każdy z naszych wolontariuszy mógł się w nim zaprezentować, pochwalić swoimi osiągnięciami i podzielić swoimi pomysłami. Ponadto planujemy też między innymi artykuły dotyczące naszych podopiecznych, ekologii, partnerów; wywiady, ciekawostki i wiele innych niespodzianek.

Wierzę, że ta forma pozwoli dotrzeć do szerokiego grona czytelników. Po prostu Bez Tajemnic ma być magazynem informacyjnym dla wszystkich zainteresowanych działalnością Fundacji Bez Tajemnic, ale już w pierwszym wydaniu zwracam się do Was z apelem, aby każdy z Was włączył się aktywnie do jego współtworzenia. Piszcie o Waszych

opiniach, sugestiach i pomysłach. Niech to będzie Nasz wspólny magazyn o Nas, dla Nas i dla wszystkich, którzy zechcą o Nas usłyszeć, a być może również się do Nas po jego przeczytaniu przyłączyć.

Liczę również na pomoc naszych partnerów w rozpowszechnianiu naszego czasopisma. Chciałbym, aby docierało ono do pracowników korporacji za pomocą działu HR, chciałbym, aby było ono ogólnodostępne, a odbiorcy nie mogli się doczekać kolejnego wydania.

Warto bowiem wspomnieć, że to również dzięki tym osobom osiągamy wspólne cele, i to właśnie im chcemy przekazać co udało nam się z ich pomocą osiągnąć.

Zbudujmy społeczność, która razem może zrobić bardzo wiele dobrego.

Niech magazyn będzie inspiracją dla czytelników do znalezienia w sobie chęci pomagania innym i wspólnie z naszą organizacją dołączenia do działalności na rzecz innych, a zwłaszcza tych najbardziej potrzebujących.

Naszym najskrytszym marzeniem jest, aby ten kilkustronnicowy plik pdf był przesyłany do wielu osób, jako wskazówka w odpowiedzi na pytanie: „Gdzie możesz być potrzebny” oraz „jak możesz pomagać”.

Magazyn nosi nazwę Po prostu! – Bez Tajemnic, ponieważ wierzymy, że rzetelne informacje na temat naszej działalności podane w prosty i przyjazny sposób zachęcą wszystkich do zapoznania się z jego treścią.

Po Prostu! – Bez Tajemnic ■

Zapraszamy do wspólnego redagowania wszystkich zainteresowanych!
Pamiętaj również, aby przesłać go swoim znajomym – bo jest za darmo.

PONAD 4 MILIONY ZAKRĘTEK DLA DZIECI

W dniu 16 marca 2014 r. Fundacja Bez Tajemnic prowadząca największy ogólnopolski program zbierania plastikowych zakrętek „Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie...”, zorganizowała w swoim magazynie w Krakowie Dzień Otwarty. Pogoda nie rozpieszczała, jednak mimo deszczu i chłodu na Balicką przybyli licznie wolontariusze i sympatycy programu i fundacji. Dzięki ich pomocy i zaangażowaniu już po zaledwie 2 godzinach udało się zapakować do transportu ponad 3,5 tony zakrętek. Firma recyklingowa za odebrany surowiec przekaże na konto Fundacji około 4 tys. złotych, które w całości zostaną przeznaczone na pomoc niepełnosprawnym dzieciom.

Impreza wzbudziła również zainteresowanie wśród mediów. Między innymi odwiedzili nas dziennikarze z TVN24, Radia Kraków, Radia Eska, Polskiej Agencji Prasowej czy Love Kraków. Mamy nadzieję, że za ich pośrednictwem idee programu dotrą do jak największej liczby osób.



Dziękujemy za liczne przybycie i już dziś zapraszamy na kolejny dzień otwarty :)

Do zobaczenia :)

Łukasz Puła

**Najbliższy dzień otwarty już 25 maja 2014 r.
Kraków ul. Balicka 253a, w godz. 12.00 – 15.00**

FUNDACJA KROK PO KROKU ...

O Fundacji Bez Tajemnic

czyli wszystko co powinniście wiedzieć o Fundacji, ale boicie się zapytać ;)



FUNDACJA
BEZ TAJEMNIC

Fundacja Bez Tajemnic powstała w 2012 roku. Wtedy to, w lutym, została wpisana przez Krakowski Sąd Rejonowy dla Krakowa Śródmieścia, XI Wydział Krajowego Rejestru Sądowego do rejestru stowarzyszeń i fundacji. Jej statutowym działaniem jest ogólnopolski program zbierania plastikowych zakrętek – „Zakretki.info – pomagamy nie tylko przyrodzie”. Jest to program o charakterze charytatywno – ekologicznym. Sama akcja zbierania zakrętek prowadzona jest już od 2008 roku, początkowo przez studentów krakowskiego Uniwersytetu Rolniczego. Stopniowo dołączali do niej wolontariusze z całego kraju.

Obecnie w całej Polsce jest 37 koordynatorów programu, a w Fundacji zaangażowanych jest około 70 wolontariuszy.

Akcja polega na zbieraniu różnego rodzaju plastikowych zakrętek: z napojów, kawy czy kosmetyków i chemii gospodarczej (płyny do płukania, kremy), a następnie przekazywaniu ich firmom recyklingowym.

100% uzyskanych w ten sposób środków przeznaczane jest na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci.

Kto może zbierać i oddawać zakrętki? Każdy! Wszyscy kupujemy napoje w plastikowych butelkach czy korzystamy z produktów kosmetycznych z plastikowymi zakrętkami. Każda taka zakrętka jest małą cegiełką, która pomoże kupić sprzęt, podnoszący jakość życia niepełnosprawnego dziecka. W program są zaangażowane liczne instytucje: przedszkola i szkoły, uczelnie, urzędy, liczne firmy prywatne i państwowe, stowarzyszenia i osoby

fizyczne. Na chwilę obecną do akcji jest zgłoszonych około 500 takich podmiotów. Nietrudno również zaangażować w zbiórkę rodzinę, znajomych czy współpracowników. W taki sposób szybko można uzbierać sporo zakrętek. Kilogram zakrętek to około 400 sztuk, a średnia cena za kilogram waha się od 0,80 do 1,50 PLN. Średni koszt wózka inwalidzkiego to około 10 750 zł. Zakładając, że cena za kilogram to złotówka, by kupić taki jeden wózek, potrzebujemy 10 750 kg zakrętek. Im więcej osób będzie zbierało zakrętki, tym szybciej pojawi się uśmiech na twarzy kolejnego podopiecznego Fundacji! Obecnie mamy 51 podopiecznych, z czego w programie Zakretki.info – 27.

Od 2012 roku udało nam się zakupić sprzęt rehabilitacyjny dla 19 podopiecznych.

W roku 2013 zakupiono sprzęt za łączną kwotę około 114 tysięcy złotych. W tym roku już udało się zakupić sprzęt dla dwojga podopiecznych. Najczęściej kupowanym sprzętem są wózki inwalidzkie, ale również inne potrzebne >>

urządzenia, jak foteliki terapeutyczne czy balkoniki.

No dobrze, a co zrobić, jak już zbieramy sporo zakrętek? Do dyspozycji mamy 106 punktów zbiórki w całym kraju. Każdy punkt zbiórki, w związku z ograniczoną powierzchnią magazynową, może przyjąć maksymalnie 5kg zakrętek od osoby. Przy większych ilościach można przekazać zakrętki koordynatorowi regionalnemu. W Krakowie do dyspozycji jest spory magazyn, mieszczący się przy ul. Balickiej 253A. Tam co pewien czas ktoś z wolontariuszy pełni dyżur. Wówczas można przyjechać i zostawić zbierane zakrętki. Najbliższe dyżury można sprawdzić na naszej stronie internetowej: www.zakretki.info. Z prawej strony widać kalendarz, gdzie zielonym kółkiem zaznaczone są dni, w których ktoś pełni dyżur. Po kliknięciu w taki dzień można sprawdzić dokładne godziny dyżuru, wskazówki dojazdu do magazynu i telefon kontaktowy do wolontariusza pełniącego dyżur.

Jesteś z innego miasta i województwa? Żaden problem!

Mapa koordynatorów i punktów zbiórki w całej Polsce jest dostępna na naszej stronie internetowej.

Tam, klikając na mapce dane województwo, można sprawdzić adresy punktów zbiórki i godziny, w jakich można dostarczać zakrętki.

Poza programem zbierania zakrętek, Fundacja realizuje też inne cele. Najważniejszym jej działaniem pozostaje charytatywne niesienie pomocy niepełnosprawnym dzieciom. Co to oznacza? Wolontariusze pracują na rzecz Fundacji dobrowolnie, żaden z nich nie pobiera wynagrodzenia za swoją pracę. Program jest utrzymywany ze środków pozyskanych od sprawdzonych partnerów oraz od osób, chcących wesprzeć nasze działania. Oprócz tego celem Fundacji jest pomoc osobom w trudnej sytuacji życiowej. Staramy się nieść pomoc tym, którzy oczekują na drodze i trudne zabiegi medyczne czy są dotknięci trudno uleczalnymi schorzeniami, a także zapewniać wsparcie osobom starszym. Ważna jest dla nas ochrona praw dziecka. Inną, istotną dla naszej Fundacji kwestię stanowi działanie na rzecz rozwoju sportu – chcemy promować aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia. Zajmujemy się też promocją i organizacją wolontariatu. Do Fundacji wciąż dołączają nowi wolontariusze. Co pewien czas organizowany jest Dzień Otwarty, wówczas można zobaczyć „od kuchni” na czym polega nasza działalność i porozmawiać z wolontariuszami. Ważnym elementem pracy Fundacji jest promocja ekologii – wszak oddając do recyklingu zakrętki, nie tylko pomagamy niepełnosprawnym dzieciom, ale też dodatkowo przyczyniamy się do ochrony środowiska. W ramach tego realizowany jest kolejny program –

„Tusze i Toner”. Jest to program pilotażowy, obecnie w fazie rozwoju i wdrażania. Wciąż poszukujemy osoby chętnej zostać koordynatorem, która mogłaby poprowadzić ten program.

Fundacja zachęca również do zbierania zużytych tonerów. Powinny one być nieuszkodzone i najlepiej nieregenerowane.

Można je dostarczyć do magazynu lub wysłać pocztą. Ważne, aby pojemniki odpowiednio zapakować tak, aby nie uległy zniszczeniu. Dokładna instrukcja i wymogi znajdują się na stronie Fundacji.

W planie jest realizacja kolejnych programów w ramach Fundacji. Nasza organizacja prężnie się rozwija, dzięki zaangażowaniu wielu osób i ich chęci niesienia pomocy. Dzięki temu tworzymy odpowiednie warunki, które sprzyjają rehabilitacji medycznej i psychicznej niepełnosprawnych dzieci. Wciąż poszukujemy osób, które chciałyby zrobić coś dobrego dla dzieci, środowiska i dla samego siebie – bo miło jest mieć tę świadomość i satysfakcję, że możemy komuś pomóc. Już dziś możesz zacząć, zbierając zakrętki. A jeśli chciałbyś/chciałabyś zostać wolontariuszem, zachęcamy do odwiedzenia naszej strony, gdzie dowiesz się szczegółów, jak można do nas dołączyć.

ALICJA WEDEL

Moje pierwsze NGO

Program Fundacji Bez Tajemnic, w którym możesz poprowadzić własny projekt

Chcesz i lubisz pomagać innym? Masz głowę pełną pomysłów? Masz swoją własną wizję tego, jak powinna wyglądać działalność charytatywna? Nic prostszego! Jednym z programów, realizowanych w Fundacji Bez Tajemnic jest „Moje pierwsze NGO”. Celem tego programu jest, aby każdy wolontariusz mógł prowadzić własny projekt, funkcjonujący w obrębie Fundacji i realizujący jej cele statutowe. Każdy taki projekt ma swój własny budżet i osobne konto, oczywiście w ramach Fundacji.

Daje to szerokie możliwości rozwijania własnej kreatywności i pomysłowości, jeśli chodzi o działalność charytatywną i wolontariat. Program ma też na celu wsparcie samodzielnego działania i nabywania cennego doświadczenia przez wolontariuszy. Aby móc zacząć realizować swój pomysł, należy podpisać z Fundacją Porozumienie o wykonywanie świadczeń wolontarystycznych, czyli zostać jej wolontariuszem. Istnieje też możliwość stworzenia swojej własnej grupy wolontariatu, jeżeli projekt

jest rozbudowany i wymaga podziału zadań. Lubisz brać odpowiedzialność za pracę swoją i innych? Chcesz, aby plan przebiegał według Twojego zamysłu i wiesz, że grupa osób chętnie pomoże Ci w jego realizacji? Jeśli chcesz podjąć odpowiedzialność lidera grupy, możesz zostać Koordynatorem Projektu. Ty decydujesz, ile potrzebujesz osób do pomocy. Aby zostać Koordynatorem, należy wysłać na adres Fundacji wypełniony formularz Projekt Design. Projekt Design powinien na wstępie określać

misję projektu, czyli powód jego powstania i to, co wyróżnia go od innych realizowanych projektów. W kolejnym punkcie przedstawia się wizję projektu, czyli obraz tego, jak projekt ma wyglądać w przyszłości. Określa się, więc domenę działalności - co będzie realizowane. Trzeba tu także rozważyć standardy sukcesu i kluczowe kompetencje, umiejętności oraz technologie, które mogą wpływać na sukces w realizacji projektu. Dalej należy wyznaczyć główny kierunek działania projektu,

czyli jego cele: zarówno cel główny, jak i szczegółowe. Istotne jest też, komu dedykowany jest program – dzieciom, czy może osobom starszym? A może ma to być działanie na rzecz mniejszości społecznych?

Wreszcie nie bez znaczenia pozostaje promocja programu, dlatego warto też napisać o pomysłach na kampanię promocyjną i o potrzebnych środkach do promowania działalności.

W końcu trzeba zaplanować, jakie będą kolejne etapy realizacji projektu – dlatego kolejnym punktem formularza jest harmonogram projektu. Warto zastanowić się, jakie środki będą potrzebne do tego, aby projekt się udał i skąd je pozyskać. Można sporządzić wstępny budżet projektu. Warto na początek przeprowadzić tzw. analizę SWOT, czyli zastanowić się, jakie są Twoje mocne i słabe strony, jeśli chodzi o projekt,

a także jakie są szanse i zagrożenia, które mogą się pojawić przy jego realizacji. Koordynator w pełni odpowiada za swoje działania, musi je jednak podejmować w porozumieniu z Zarządem Fundacji. Jego zadaniem jest samodzielne stworzenie regulaminu własnego projektu, a także jego budżetowanie, ponadto, co pewien czas sporządza się raport dla Zarządu o postępach w realizacji projektu.

Więcej szczegółów można dowiedzieć się z Regulaminu Programu „Moje pierwsze NGO” lub bezpośrednio od Zarządu. Chcesz działać? Nie czekaj, zgłoś się ze swoją ideą, jesteśmy otwarci na wszelkie pomysły!

ALICJA WEDEL

Poznajmy naszych Koordynatorów

CZYLI JAK SIĘ ZBIERA ZAKRĘTKI W MALBORKU I NA ŚLĄSKU

Tony zakrętek, kilkadziesiąt punktów zbiórki na terenie Polski, niezliczone uśmiechy dzieci, którym pomogliśmy to bilans programu „Zakrętki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie”. Warto jednak pamiętać, że nie byłoby tego wszystkiego gdyby nie wolontariusze i koordynatorzy zamieszkujący niemal każdy zakątek kraju, dla których zbieranie małych, plastikowych, kolorowych, na pierwszy rzut oka do niczego niepotrzebnych zakrętek stało się jednym ze sposobów na życie.

Poświęcają swój wolny czas propagując zbiórkę zakrętek, ideę wolontariatu oraz ekologii w swojej okolicy i zgodnie przyznają, że nic nie daje takiej satysfakcji jak świadomość czynionego dobra!

W tym numerze poznamy Malborską Zakręconą Izę oraz dowiemy się, że Śląsk to prawdziwa kopalnia zakrętek!

ILONA DROBNA

Izabela Krotowska - Moja przygoda z zakrętkami

Iza – nauczycielka języka angielskiego w szkole podstawowej w Malborku, fanka Queen, Harry’ego Pottera i Władcy Pierścieni, koordynator zakręconej akcji w Malborku. Jej życiowe motto brzmi: „Oddaj odrobinę tego, co dostałeś od losu”.



Jak dowiedziałaś się o akcji zbierania zakrętek i co skłoniło Cię do zostania koordynatorem regionalnym?

O zbieraniu zakrętek dowiedziałam się od mojej mamy, która zbierała zakrętki dla mojej Pani i jej córki. Z racji tego, że jestem nauczycielką szybko zaraziłam uczniów i zbierała się worek.

Wkrótce Pani miała już wystarczającą ilość, a ja zostałam z ogromnym workiem i nie miałam co z nim zrobić. Zaczęłam szukać informacji w internecie i natknęłam się na wypowiedź Michała Żukrowskiego dla gazety- był podany link do strony głównej programu: www.zakretki.info. Poczytałam na ten temat i pomyślałam, że chętnie pomogę. Zawsze chciałam pomagać innym, ale nie zawsze są na to środki finansowe. A tu można pomagać zarówno dzieciom jak i przyrodzie nie wykładając pieniędzy. Koordynatorem regionalnym zostałam, ponieważ w okolicy nie ma nikogo z naszej Fundacji. Pani dyrektor pozwoliła na magazynowanie zakrętek w szkole, więc nie było problemu. Zresztą jak nie ja, to kto?

Jak starasz się propagować zbiórkę plastikowych zakrętek na swoim terenie?

Aby wszyscy wiedzieli, że zbieramy zakrętki współpracuję z Gazetą Malborską i od czasu do czasu pojawiają się tam artykuły. Prowadzę także profil na facebooku „Malborska Zakręcona Zakrętka”. Na wiosnę ruszamy z wolontariuszami w teren roznosząc ulotki i rozwieszając plakaty. Współpracuję z przedszkolami - wysyłałam maile z zaproszeniem przyłączenia się do akcji. Teraz odwiedzamy przedszkola; dzieci chętnie nas witają, są niespodzianki dla małych wolontariuszy. Akcję Zakrętka, jak ją nazywam, popiera Burmistrz Miasta Malbork, a w Urzędzie Miasta jest ustawiony pojemnik na zakrętki. >>

W szkole organizuję „zakrętkowe” przerwy - gry i zabawy z zakrętkami, spotkania, na których prezentuję osiągnięcia. Podczas transportu dzieci pomagają w przetrucaniu zakrętek. W klasach znajdują się pojemniki na zakrętki, dzieci wręczają mi je na przerwach. Jest to bardzo miłe.

Czy masz jakieś najmilejsze lub najzabawniejsze wspomnienie związane z byciem koordynatorem?

Najmilejsze spotkanie miałam, gdy poszłam na ciastko do Cukierenki

w moim mieście, a Pani do mnie powiedziała, że my się znamy z zakrętkowej strony. Okazało się, że ta Pani pracowała w gazecie i mnie zapamiętała.

Co dała Ci praca w Fundacji? Jakie są korzyści płynące z pracy w Fundacji?

Praca w Fundacji sprawia mi wiele radości, bo robię to co lubię - pomagam dzieciom, uczę innych dbania o środowisko, poznaję ludzi i widzę ich radość, że robią coś pożytecznego - tak jak ja.



Jakieś rady/wskazówki dla nowych koordynatorów?

Wskazówki? Więcej wiary w siebie i w swoje możliwości. Okazuje się, że możemy naprawdę dużo! ■

rozmawiała ILONA DROBNA

Cześć! Tutaj Sosna z Gliwic - lat 22.

Olka Sosna, czyli nasz słunski koordynator

Gdzieś pomiędzy studiowaniem, pracą, organizacją koncertów charytatywnych i imprez kulturalnych ze Stowarzyszeniem „Cała Naprzód”, a także organizacją pierwszej charytatywnej ligi w regionie tj. Niedzielnej Ligi Futsalu - jestem regionalnym koordynatorem Programu „Zakrętki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie...”.



Jak dowiedziałam się o akcji? Z czeluści Internetu. Przypadkiem odkryłam, że ludzie zbierają plastikowe zakrętki, i że w ten sposób można pomóc osobom niepełnosprawnym. Zupełnie niezależnie zaczęłam te zakrętki zbierać, zaangażowałam całe osiedle i po uzbieraniu pierwszych 500 kg napisałam do jakiegoś wygooglowanego „Zakrętki.info...”, żeby sobie to ode mnie odebrali. Wtedy właśnie dostałam propozycję zostania koordynatorem regionalnym. „No jasne, wchodzę w to!” - to była moja pierwsza reakcja.

Dopiero później przyszło: „Ale co ja właściwie miałabym robić?”. To było już 2 lata temu, dałam sobie radę i teraz jestem częścią „tego jakiegoś” „Zakrętki.info”.



Jak ważna jest pomoc niepełnosprawnym udało mi się przekonać mieszkając na co dzień z mamą, która jest po udarze oraz pomagając dziadkom (już „nie pierwszej i nie drugiej młodości” oraz zdrowia), którzy sami dbają o całe gospodarstwo. Jak zbiórka zakrętek wygląda w Gliwicach? A może powinnam napisać raczej jak to wygląda na Górnym Śląsku, bo kontaktują się ze mną również osoby z Zabrze, Chorzowa, Rudy Śląskiej, Mikołowa, Mysłowic, Żor, Budzisk i wielu >>

Innych miejsc. Tak jak mówiłam, zbiórka zaczęła się na moim osiedlu. Poszło dość łatwo ze względu na to, że tutaj każdy każdego zna. Ludzie mogli wrzucać zakrętki do pudełek ustawionych na klatkach schodowych. Jak rozeszło się kto akcję promuje, zakrętki zaczęły pojawiać się w reklamówkach także na dziadkowym płocie. Najpierw rozszerzyło się o szkoły, przedszkola i lokalne firmy. Później akcja powędrowała ze mną na hale sportowe, gdzie schodzi bardzo duża ilość napojów. Znajomym, którzy prowadzą lokalne media staram się wysyłać materiały o Fundacji i Programie.

Jedyną trudnością w prowadzeniu akcji w mieście jest znalezienie odpowiedniego miejsca magazynowego. U mnie jest to strych, który dzielę z sąsiadami (na razie na mnie nie krzyczą, mimo, że czasem potrafię tam trzymać ponad tonę zakrętek). Niestety wiąże się to z targaniem worków z korkami na... 3 piętro. W trakcie odbioru zakrętek przez firmę recyklingową potrzebna jest „mała armia” tragarzy.

Uprowadzając pytania - przeniosę się do piwnicy, jeśli w końcu znajdę kogoś kto ją posprząta :)

Praca w Fundacji w wolnym czasie (żartuje! co to jest ten

czas wolny?), mimo, że wymaga poświęcenia czasu i wysiłku, jest naprawdę satysfakcjonująca. Przede wszystkim dlatego, że pomagamy w ten sposób niepełnosprawnym dzieciom. Dajemy także przykład, że nie trzeba ogromnego nakładu środków, żeby pomagać. Można to robić także małymi gestami, które nic nie kosztują - takie właśnie jest zbieranie plastikowych zakrętek.

Ciekawe jest też to, że możemy ten cel i tę pracę dzielić z koordynatorami w całej Polsce.

Nowym koordynatorom mogę powiedzieć jedno - jeśli zaangażujecie się w działania Fundacji Bez Tajemnic tak jak tylko potraficie - na pewno będzie to praca dająca wiele radości i satysfakcji.

A przede mną moje pierwsze szkolenie nt. Programu „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...”. Do poprowadzenia go zaprosiła mnie jedna z gliwickich firm. Mam nadzieję, że w ten sposób zyskamy jeszcze więcej zbieraczy. Trzymajcie za mnie kciuki! ■

TRZYMAMY! ☺

Zbieramy dla...

Kamila Pieczary z Krakowa



Fundacja Bez Tajemnic od początku swojej działalności pomogła kilkunastu podopiecznym.

Jednym z nich od listopada 2012 roku, jest trzynastoletni Kamil Pieczara z Krakowa.

Chłopiec od urodzenia cierpi na dziecięcę porażenie mózgową, choruje również na epilepsję i refluks żołądka, czyli cofanie się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku. W swoim trzynastoletnim życiu przeszedł już kilka operacji, w tym jedną serca. Wymaga specjalnego

kształcenia z uwagi na upośledzenie umysłowe w stopniu głębokim wynikające z zaburzeń genetycznych.

Kamilek nie porusza się samodzielnie, potrzebuje pomocy i wsparcia we wszystkich codziennych czynnościach takich jak ubieranie, rozbieranie, nie sygnalizuje potrzeb fizjologicznych. Z otoczeniem komunikuje się za pomocą pojedynczych głosek, ożywienia na widok znajomych osób lub ulubionych czynności, kontaktu wzrokowego, uśmiechu i płaczu. W ten sposób potrafi informować o swoim zadowoleniu lub dyskomforcie.

Chłopiec lubi zabawy grupowe, choć sam nie bierze w nich udziału, zawsze chętnie obserwuje inne dzieci. Lubi także świecące i grające zabawki, ale ze względu na szybką dekoncentrację

nie jest w stanie się długo nimi bawić.

Kamilek wymaga stałej opieki specjalistów i systematycznej rehabilitacji.

W lutym 2013 roku udało nam się zakupić dla Kamilka nowy wózek inwalidzki o wartości 9100 zł.

Poprzedni był już bardzo wyeksploatowany. Chłopiec ciągle rośnie; z roku na rok przybiera na wadze i wózek, który posiadał wcześniej nie odpowiadał już jego potrzebom. Państwo niestety nie refunduje tego typu sprzętów w całości, przeznaczają jedynie niewielką część potrzebnej kwoty, a rodziców zazwyczaj nie stać na tak ogromny wydatek.

Kamil porusza się teraz na standardowym wózku typu parasolka Trolli 40. Jest to mały wózek inwalidzki ręczny z tapicerką

wykonaną z oddychającego materiału. Został zaprojektowany w taki sposób, aby po złożeniu mógł być przewożony w bagażniku samochodu, samolocie czy w windzie. Posiada także podnóżki regulowane na wysokość i odchylane na boki, co umożliwiłoby wjazd do ciasnych pomieszczeń takich jak toaleta czy winda. ■

ILONA DROBNA

Informacje o naszych podopiecznych znajdują się na stronie internetowej www.zakretki.info w zakładce Podopieczni, są tam również numery subkont na które można dokonywać indywidualnych wpłat na ich rzecz.

Wywiad z mamą Kamila p. Edytą Pieczara

ROZMAWIAŁA ILONA DROBNA

Jak wygląda dzień Kamila?

Każdy dzień Kamilka wygląda tak samo. Po porannej toalecie i podaniu posiłku przez PEG-a (Przeziębna Endoskopowa Gastrostomia; wprowadzenie do żołądka, bezpośrednio przez skórę krótkiego zgłębnika, przez który pacjent otrzymuje pokarm – przyp. red.) synuś ma jedną godzinkę odpoczynku. Potem zaczynają się indywidualne zajęcia z nauczycielami i obowiązkowa ciężka praca, czyli rehabilitacja. Po skończonych zajęciach, ok. godziny 14.00 czas na obiad, chwilę odpoczynku i zabawę z czteroletnim braciszkiem, mamą, a czasami także z tatą.

Z jakimi problemami borykają się Państwo na co dzień? Co sprawia Państwa dziecku największe problemy w codziennym życiu?

Problemy są chyba w każdej rodzinie, ale w rodzinie z ciężko chorym dzieckiem i przy niskich finansach jest ich o wiele więcej. W 2013 roku z winy i zaniedbań lekarzy Kamilek przeszedł trzy operacje. Stan jego zdrowia znacznie się pogorszył. Teraz są problemy, żeby się doprosić o kolejną wizytę kontrolną, o badania, o podjęcie próby zejścia z rurki tracheotomijnej (W wyniku tracheotomii zapewnia się dopływ powietrza do płuc, z pominięciem nosa, gardła i krtani – przyp. red.) Naszymi problemami są też finanse. Posiadamy jednopokojowe mieszkanie, które jest zbyt małe dla czteroosobowej rodziny, dodatkowo jest położone na pierwszym piętrze w bloku bez windy. Spółdzielnia nie zgodziła się na zrobienie podjazdów, więc musimy dziecko znosić i wnosić na rękach. Pojawiają się także problemy z naszym zdrowiem i pytanie co będzie jutro, za tydzień, za miesiąc, za rok. Z Kamilkiem trzeba siedzieć 24 godziny na dobę, nie mamy żadnej pomocy, nikt z nim nie chce zostać, ponieważ każdy się boi. Nie mogę wyjść na zakupy, na spacer z młodszym synem – nigdzie. Jedynie jak mąż jest w domu to można coś pozałatwiać.

Kamilek ma 13 lat i jest dzieckiem z porażeniem mózgowym

oraz wadą genetyczną. Przeszedł 8 operacji. Oddycha przez rurkę tracheostomijną i karmiony jest dojelitowo.

W codziennym życiu Kamilek ma same problemy. Nie potrafi samodzielnie się poruszać, jeść, mówić, potrzeby fizjologiczne załatwia w pampersa. Wymaga codziennej, systematycznej rehabilitacji, która niestety sprawia mu ból i cierpienie, ale jest potrzebna. Wymaga codziennej pielęgnacji, a także częstej wymiany rurki tracheostomijnej, bardzo częstego odsysania z górnych dróg oddechowych, nosa, buzi oraz rurki, aby nie doszło do kolejnego zapalenia płuc. Synuś często choruje i jest problem nawet z wyjściem na spacer.

Co Kamil najbardziej lubi robić? Co wywołuje uśmiech na jego twarzy?

Syn bardzo lubi bawić się kolorowymi, plastikowymi butelkami co sprawia mu bardzo wielką radość. Jest on ślicznym, ale bardzo smutnym chłopcem. Na jego twarzy gości uśmiech, gdy widzi szalejącego braciszka, który biega, skacze, macha rękami i nogami. Kamilek uwielbia, gdy się coś rusza np. sprząająca mama, która robi wszystko, żeby zobaczyć uśmiech na twarzy swojego dziecka. Uśmiecha się także wtedy, kiedy przytulamy się do niego, a do uszka śpiewamy mu szepcem piosenki albo powtarzamy takie słowa jak mama, tata, Bartuś, Kamilek.

Jakie jest największe osiągnięcie Państwa synka?

Bardzo kochamy Kamilka i jesteśmy z niego bardzo dumni, że po takich ciężkich przeżyciach i chorobach pomału wraca do formy. Staramy się, aby każdy jego dzień był dla niego cudo. Jego długa, ciężka, sprawiająca ból i cierpienie rehabilitacja przynosi efekty. Jak każdy z nas Kamilek ma gorsze i lepsze dni. Synuś pomału zaczyna czworakować, siedzi, wstaje z piłki trzymając się drabinki, kłęczy, a nawet podtrzymywany pod rękę próbuje stawiać pierwsze kroki. Naszego synka czeka długa i ciężka praca, ale wierzymy w to, że będzie coraz lepiej. ■

Warto być wolontariuszem naszej Fundacji...

Podczas tworzenia naszego magazynu natknęliśmy się na hasło „stopki redaktorskiej” – prezentujemy jej pierwowzór! W naszym wolontariacie nie trzeba mieć doświadczenia wspólnymi siłami zdobywamy go razem, wzajemnie współpracując i realizując cele Fundacji. Każdy kto chce do nas dołączyć może napisać do nas kontakt@zakretki.info

Zapewniamy autentyczność stopki!

Stopka redaktorska ;)



Zbieramy na...

„CZTERY KÓŁKA” DLA PODOPIECZNYCH

Około 6-10 ton zakrętek trzeba zebrać, by zgromadzić taką ilość środków, żeby móc kupić potrzebującemu dziecku wózek inwalidzki. Pewnie nieraz pytaliście lub może ktoś Was pytał: dlaczego tak ogromne ilości plastiku są potrzebne? Dlaczego wózki są takie drogie? Przecież taki wózek to nic wielkiego: siedzisko, podnózek, 2 duże kółka i 2 małe. Ale czy na pewno?

„Pradziadek” współczesnego wózka

Zanim znajdziemy odpowiedź na to pytanie, zastanówmy się najpierw, kiedy powstał „prototyp” wózka inwalidzkiego? Podejrzewam, że większość z Was nie zgadnie (dla mnie też było to zaskoczenie, gdyż wydawałoby się, że to stosunkowo młody twór), ale stworzono go już ok. 500 lat przed naszą erą! Zaskakujące, nieprawdą? A jednak! Być może niektórzy z Was pamiętają z lekcji historii, że myśl

inżynierska na terenie Chin i Grecji była wysoko rozwinięta. To tam znaleziono pierwsze rysunki przedstawiające krzesła na kółkach – można się więc śmiało domyślać, że jedna osoba siedziała na takim krześle, a druga je popychała. Jednak sporo czasu minęło, zanim „mobilne krzesło” zawitało do Polski. Stało się to dopiero w XVII wieku n.e. (a przynajmniej wtedy kronikarze odnotowali ten fakt), kiedy król Polski Władysław IV Waza zaczął cierpieć na reumatyzm.

Wózek tylko do jeżdżenia?

Na przestrzeni kolejnych stuleci ulepszano i rozbudowywano dotychczas znane wózki inwalidzkie, tak aby zwiększyć komfort poruszania się na nich. Jednak ich podstawowa idea nie zmieniła się. Każdy wózek, niezależnie od tego, jak jest skonstruowany, musi spełniać dwie podstawowe funkcje. Po pierwsze i najważniejsze

wózek jest narzędziem pozwalającym na przemieszczanie się (przynajmniej na płaskim terenie; schody i duże nierówności to kompletnie inna bajka) osobom, którym nie mogą do tego celu posłużyć własne nogi. Po drugie, „mobilne krzesło” powinno stabilizować ciało siedzącej w nim osoby. Od pewnego czasu wózki mają jeszcze jedną ważną misję do spełnienia – umożliwienie normalnego funkcjonowania w społeczeństwie osób niepełnosprawnych. Dzisiaj osoby korzystające z wózków inwalidzkich chcą nie tylko sprawnie się poruszać, ale także podróżować, czy uprawiać sport. W tym roku odbyły się nawet wybory miss Polski na wózku!

Uniwersalny wózek nie istnieje

Ile osób, tyle schorzeń i tyle samo różnych wózków inwalidzkich. Wynika to między innymi z faktu, że przy różnych schorzeniach potrzebne

są specyficzne funkcjonalności. Przykładowo, osoba z niedowładem kończyn dolnych może sama, ręcznie napędzać swój wózek. Natomiast osoba z niedowładem wszystkich czterech kończyn tego nie robi, więc potrzebuje wózek napędzany elektrycznie. Tak samo, osoba niesprawna intelektualnie nie poradziłaby sobie z samodzielną obsługą wózka. Osoby na wózkach, które poddawane są rehabilitacji, chętnie korzystają z wózków, które mają możliwość pionizacji. Sportowcy korzystają z wózków sportowych, dedykowanych konkretnej dyscyplinie sportu, którą uprawiają. Ponadto, istnieją wózki mechatroniczne umożliwiające pokonywanie schodów i innych przeszkód w terenie. Z wózkami inwalidzkimi jest jak z samochodami: im więcej jest w nim dodatkowego wyposażenia czy im bardziej jest dostosowany do konkretnej osoby, tym cena jest wyższa.

Wózki inwalidzkie różnią się wszystkim: przeznaczeniem, zastosowaniem, wielkością i kolorem.

Rozmiar ma znaczenie

Nawet najprostsze, „klasyczne” wózki znacznie się między sobą różnią ze względu na wymiary antropometryczne ich użytkowników. Mówiąc po ludzku, chodzi o wzrost, długości i szerokości poszczególnych części ciała. Każdy wózek jest indywidualnie dopasowywany do danej osoby. Wyobraźmy sobie bowiem kilkuletnie dziecko w wózku dorosłego mężczyzny, który ma długie

nogi... Niezbyt trafiony pomysł. Dobry wózek powinien być przede wszystkim wygodny, ponieważ użytkownik spędza w nim wiele czasu. Trzeba więc odpowiednio skonfigurować wszystkie elementy wózka, aby nie tylko były wygodne dla użytkownika, ale wręcz nie szkodziły mu. Np. źle ustawione siedzisko może obciążać kręgosłup lub powodować zaburzenia w krążeniu krwi w kończynach.

Wózek to nie tylko siedzisko i kółka!

We wstępie napisałam, że z pozoru wydaje się, że wózek to bardzo prosta konstrukcja i niewiele zmieniła się od czasów pierwszych krzesel na kółkach. W rzeczywistości jednak współczesne wózki podzielone są na 4 podstawowe podsystemy wózka: układ podparcia ciała i układ jezdno-napędowy, ramy i koła (każdy podsystem trzeba indywidualnie

dopasować!). Do podparcia ciała służy nie tylko siedzisko i podnózek, ale też oparcie, oparcie boczne oraz ewentualnie podpórka pod głowę. Oprócz tego, w razie potrzeby lub upodobań osoby niepełnosprawnej, do wózka można domontować dodatkowe moduły. Czasami stosuje się poduszki na oparcia czy oświetlenie, aby zwiększyć komfort użytkownika. W szczególnych przypadkach niepełnosprawności montuje się zbiornik tlenu, >

torby na lekarstwa albo pasy bezpieczeństwa przytrzymujące osobę na wózku.

Wszystkie kolory tęczy

Podsumujmy więc: każdy wózek musi być dopasowany do użytkownika pod względem rodzaju niepełnosprawności, sprawności intelektualnej i wymiarów.

Estetyka i osobiste upodobania (np. odnoście koloru) też mają spore znaczenie. Jeśli lubisz kolor zielony, a nie lubisz czerwonego, to nie będziesz chcieć używać czerwonego wózka. Mała dziewczynka może najlepiej się czuć na wózku z różową ramą, a chłopiec wolałby wcale nie ruszać się z łóżka,

niż używać różowe go wózka. Kolor i ogólny wygląd wózka nie jest kluczowym kryterium, ale nie można go pomijać. Pamiętajmy, że wózek inwalidzki powinien być komfortowy nie tylko fizycznie, ale też „psychicznie”.

Nasi podopieczni są dopiero dziećmi, a dla dzieci

szczególnie ważna jest możliwość poruszania się. Dzięki wózkom nie muszą rezygnować z zabawy z innymi dziećmi czy nauki i przez to nie czują się wyobcowane i mogą się rozwijać. Warto więc zbierać kolejne tony zakrętek, aby zobaczyć na ich twarzach uśmiechy. ■

MONIKA CICHOCKA

W ZDROWYM NAŁOGU...

Zdrowy nałóg

Uzależnieni na dobre, czyli duże korzyści z drobnych nawyków

Będziemy się tu uzależniać, będziemy nałogowcami i jak to bywa przy takowej okazji, będą też tego konsekwencje ... No to ruszamy ze zdrowym nałogiem!

Tej pozycji nie może zabraknąć, bo jakże ważną kwestią; jeśli nie najważniejszą; jest nasze zdrowie. Tak dużo od niego zależy: jakość naszego życia, energia, którą pożytkujemy na co dzień, nastawienie oraz chęci do działania.

Chętnie podzielę się z Wami moją wiedzą, pasją i moim stylem życia wypracowanym przez lata. :)

Nie łatwo zmienić nawyki, ale „dla chcącego nic trudnego”. Bycie świadomym pewnych rzeczy ułatwia sprawę. Tak więc już na wstępie oznajmiam, że będę stawiała na świadomość w kwestii tego co jemy, pozytywnego wpływu ruchu na nasze zdrowie, ale też dbania o tzw. higienę psychiczną, bo w końcu „w zdrowym ciele - zdrowy duch!” ☺
Od czego zacząć ten obszerny temat? Może od początku!

Przykro słyszeć, jak wiele zaniedbań ludzkich czy zwyczajne lenistwo dla wygody nazywa się chorobami cywilizacyjnymi. Idzie za tym przyzwolenie samemu sobie na to, że tak może być, bo skoro choroba „cywilizacyjna” to dotyczy większości, więc po co coś zmieniać? Moi Drodzy, a więc po to, żeby żyć pełnią życia, dając przykład innym, że warto!

Zacznijmy więc, od naszych talerzy. Małe zmiany - duże korzyści.

Przykładowo niech deserowy talerz (**jedzmy częściej, a mniej**) zajmą w większości warzywa, garstka węglowodanów złożonych, czyli tych „dobrych” tj. pełnoziarniste pieczywa, makarony, kasze, dziki ryż itp. oraz dla nie-wegetarian, którzy nie mogą się obejść bez mięska ;) trochę dobrych tłuszczów: rybka, kawałek mięska (najlepiej nie kupionego w supermarkecie i nafaszerowanego hormonami, ale z wiadomego chowu). Wegetarianie zadowolą się cieciorką, soją lub innymi np. kiełkami - mniem, mniem ☺ Niech to będzie zbilansowany, pełnowartościowy posiłek.



Unikajmy smażonego, najlepsze pieczone lub gotowane na parze.

Jeśli **warzywa** to najlepiej sałatki z surowych, bo takie mają najwięcej wartości odżywczych, które tracą już przy obróbce termicznej. Aby łatwiej witaminki się przyswajały zawsze należy połać warzywa kilkoma

kroplami oleju (polecam rzepakowy - najwięcej kwasów omega3) lub oliwy. **Jedzmy powoli** - zjemy wtedy mniej, a będziemy syści.

Pijmy dużo płynów - najlepiej wody, oczyszczając przy tym organizm z toksyn.

Spróbujmy zamienić nawyk popijania od razu po posiłku lub w trakcie, na picie **30 min przed** posiłkiem/ **15 min po**, co by nie utrudniać trawienia ;)

Nawyki, ach te nawyki. To co - po obiadku deserek ? ;)

Tak, czasy dzieciństwa, gdy mama zawsze coś dobrego przygotowywała. A i owszem. Nie odmawiajmy sobie (w granicach rozsądku), ale niech to nie będą każdego dnia nafaszerowane cukrem i innymi „ulepszaczami” ciastka (cukier, który dziś mamy wepchany do każdego produktu, powoduje „skoki” insuliny). Nie tylko szybciej czujemy ponownie głód, ale i odkłada się tłuszcz w ulubione miejsca ;). Dla lubiących pichcić jest mnóstwo zdrowszych zamienników ulubionych smakołyków. Przepisy niebawem pojawią się na stronie „W zdrowym nałogu” na fb. Ja jednak jestem ogólnie za tym, aby deserek nie musiał być zawsze w postaci...jedzonka ☺ Można sobie robić w inny sposób przyjemności. Hm..każdemu zapewne nasunie się tutaj coś innego na myśl. Ale wystarczy odsunąć z „chmurki” nad głową >

torcik czekoladowy, wytrzeć cieknąca ślinkę i zabrać się za coś co sprawia nam przyjemność na dłużej – spacer w miłym towarzystwie tuż po obiedzie (oby tylko po drodze nie było lodziarni), ulubiona książka czy innego typu czaso-umilacze. Zaspakajamy jedzeniem głód fizyczny, nie emocjonalny – z tym warto radzić sobie inaczej.



Podjadacie? No i dobra! ale...marchewczkę (kto mnie zna chyba tutaj się uśmiechnie ;), paseczki papryczki, cukinii, ogóreczka! Idzie wiosna wszystko pyszne i świeżutkie, prosto z grządeczki.

Usłyszałam ostatnio gdzieś w tramwaju, że „ludzie zachowują się jak zwierzęta”

Nasunęła mi się dziwna refleksja, że dobrze by było, gdyby się czasem tak zachowywali rzeczywiście. Zwierzęta instynktownie wybierają pokarm na jaki mają zapotrzebowanie zatem krowa je co najlepsze dla niej czyli trawę i daje zdrowe mleko, pies żeby się „oczyścić” również je trawę (o jej cennych właściwościach - niekoniecznie w postaci trawy rosnącej przy bloku - jak i zielonych warzyw w kolejnych częściach coś skrobę). Inny przykład to kot, który budząc się pręźnie wyciąga swoje ciało (nie bez powodu np. w jogicznych assanach jedna z nich to „koci grzbiet”), nie śpi byle jak, ale układa się zawsze w najwygodniejszej pozycji, dba o swój komfort i wypoczynek. Natura to natura, człowiek też ma swoją, tylko czy aby nie zatracił jej części w biegu życia? Na szczęście jednak to tylko od nas zależy, jak umiejemy

zorganizujemy sobie czas, aby mieć wolną przestrzeń dla samego siebie, by czasem móc zatrzymać się i powiedzieć stop!; bez nerwów, bez pośpiechu, świadomie. Chciałabym tak dużo Wam napisać i najchętniej wszystko naraz. Na sam początek informacje, które dla niektórych z Was być może są już znane i zastosowane (to super!), ale mam nadzieję, że te i kolejne przydadzą się choć w malutkiej mierze, byście ciągle poprawiali jakość waszego życia.

Następnym razem m.in. : jak kolory wpływają na nasze zdrowie i poszczególne organy.

MILENA ROGOWSKA Koordynator programu „W zdrowym nałogu” prowadzonego w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic. Zwariowana wolontariuszka, która na zebrania zamiast ciastek przynosi pokrojoną marchewkę. Poszukuje bratnich dusz, by rozwijać program „W zdrowym nałogu”

OBNAŻAMY KONTO ZBIÓRKI PUBLICZNEJ!

CZYLI CO?, KOMU? NA CO? PO CO? JAK? I DLACZEGO?

W związku z wymogiem upublicznienia rozliczenia zbiórki publicznej oraz środków zgromadzonych przez Fundację Bez Tajemnic na podstawie decyzji MAiC Nr 83/2013 z dnia 04.03.2013 r. oraz sposobu ich wydatkowania informujemy o następującym przebiegu zbiórki.

1. Środki zgromadzone w okresie 2.04.2013 r. – 01.04.2014 r.: **17 412,89 PLN**

2. Środki wydatkowane w okresie 2.04.2013 r. – 25.04.2014 r.: **17 321,59 PLN**

a) Opłaty i prowizje bankowe: **182,50 PLN**

- odzyskane od banku w postaci zwrotu na konto: **182,00 PLN**

- pobrane przez bank: **0,50 PLN**

b) Środki przekazane na rzecz podopiecznych: **17 139,09 PLN**

c) Środki pozostałe na koncie: **91,30 PLN**

3. Środki w kwocie **6 827,09 PLN** przekazane na rzecz podopiecznego Dominika (P059/09/13) w tym:

a) Rehabilitacja - **4 000,00 PLN**

b) Sprzęt rehabilitacyjny – **2 827,09 PLN**

4. Środki w kwocie **4 880,00 PLN** w całości przekazane na rzecz rehabilitacji podopiecznego Dawida Kury (P025/06/12).

5. Środki w kwocie **3 100,00 PLN** na rzecz podopiecznej Pauliny Wójcik (P023/06/12) w tym:

a) Terapia neurogopedyczna – **1 300,00 PLN**

b) Rehabilitacja – **1 800,00 PLN**

6. Środki w kwocie **1 842,00 PLN** na rzecz podopiecznego

Mikołaja Juszcaka (P029/10/12) dopłata na turnus rehabilitacyjny.

7. Środki w kwocie **490,00 PLN** w całości przekazane na rzecz rehabilitacji podopiecznego Kamila Pieczara (P034/11/12).

8. Zbiórka podczas koncertu organizowanego w Klubie Buda do skarby stacjonarnej w kwocie **285,82 PLN** wpłacona w całości na konto zbiórki publicznej.

Dodatkowe informacje:

1. Nie była prowadzona zbiórka w do puszek kwestarskich.

2. Wszystkie wydatkowane środki:

a) Fundacja dokłada wszelkich możliwych starań, aby ograniczać koszty działalności do minimum, a większość środków przekazywać wyłącznie na pomoc niepełnosprawnym i potrzebującym. W myśl tej zasady Fundacja wystąpiła z pismem do banku z prośbą o zwolnienie z opłat za prowadzenie rachunku bankowego. Bank przychylił się do powyższej prośby, dokonując regularnego zwrotu opłat za prowadzenie rachunku. Dodatkowo Zarząd oraz Rada Fundacji pełnią swoje funkcje honorowo nie pobierając wynagrodzenia za działalność na rzecz Fundacji. Fundacja nie zatrudnia żadnych pracowników, działa wyłącznie w oparciu o wolontariat, kierując się bezinteresownością i chęcią niesienia pomocy potrzebującym. >>>>

b) Fundacja refinansuje koszty leczenia na podstawie przedstawionych faktur VAT lub rachunków, wystawionych na prawidłowe dane fundacji zawierających imię i nazwisko oraz numer ewidencyjny podopiecznego, pełną nazwę sprzętu bądź leku. Podopieczni są zobligowani do przedstawienia dodatkowych dokumentów medycznych potwierdzających zasadność wydatkowania środków w postaci:

- a. Kserokopii recept
- b. Zaświadczenia lekarskiego
- c. Kart wypisu szpitalnego
- d. Pozostałe na koncie środki w kwocie 91,30 PLN zostaną przekazane na pokrycie kosztów przelewów i opłat bankowych, a także zakup znaków opłaty pocztowej.

3. Sprawozdanie zostanie opublikowane na stronie internetowej Fundacji pod adresem www.zakretki.info z uwagi na medialny charakter sprawy podopiecznego ka P059/09/13, zgodnie z jego wolą nazwisko nie zostanie opublikowane, aby uszanować jego prywatność. Podopieczny Dominik, nadmiar zgromadzonych środków na własne leczenie postanowił przekazać na rzecz innych podopiecznych Fundacji Bez Tajemnic, za co Zarząd Fundacji w ich imieniu pragnie serdecznie podziękować.

Nasza organizacja wychodzi z założenia, iż każdy dzień bez pozwolenia na przeprowadzenie zbiórki publicznej to dzień stracony w pogoni za środkami, które niejednokrotnie ratują zdrowie i życie. Nie możemy dopuścić do jakichkolwiek zaniedbań, dlatego dokładamy wszelkich starań, by zbiórka prowadzona przez nas przebiegała prawidłowo z zachowaniem szczególnych form nadzoru i kontroli wydatków. Kwota pozostała na koncie oraz opłaty bankowe stanowią zaledwie **1,57 %** uzbieranej kwoty. **98,43 %** kwoty zebranej w wyniku zbiórki publicznej przekazaliśmy na rzecz podopiecznych.

W związku z nadchodzącymi zmianami dotyczącymi sposobu przeprowadzania zbiórek publicznych, Fundacja Bez Tajemnic nie zwracała się do Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji z prośbą o zgodę na przeprowadzenie kolejnej zbiórki publicznej. Fundacja na bieżąco śledzi aktualny stan prawny, i wyraża gotowość do podjęcia dalszych prac nad realizacją tej formy wspierania podopiecznych opierając się na nowych zasadach, które zostaną wdrożone w niedalekiej przyszłości.

■
DZIĘKUJEMY!

PEPSICO WSPIERA NIEPEŁNOSPRAWNYCH PODOPIECZNYCH FUNDACJI BEZ TAJEMNIC

Warszawa, 10 kwietnia 2014 r.
– W dniu dzisiejszym firma PepsiCo przekazała na rzecz krakowskiej Fundacji Bez Tajemnic wspierającej niepełnosprawne dzieci 3 miliony zakrętek od butelek napojów gazowanych oraz ponad 300 kg innych materiałów wykorzystanych w promocji konsumenckiej „Zakrętkobranie”, zorganizowanej przez PepsiCo w okresie od listopada do grudnia 2013 roku. Przekazanie Fundacji ponad 6 ton zakrętek odbyło się za pośrednictwem firmy recyklingowej.

Za każdy kilogram zebranych w ramach promocji zakrętek, firma recyklingowa przekaże 1 zł na rzecz Fundacji Bez Tajemnic. Oznacza to, że na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci w ramach

prowadzonego przez Fundację ogólnopolskiego programu charytatywno-ekologicznego „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie” zostanie przekazana kwota ponad 6 000 zł.

„Niezmiernie cieszymy się, że zakrętki zebrane podczas zorganizowanej przez naszą firmę akcji promocyjnej »Zakrętkobranie« możemy przekazać na rzecz Fundacji Bez Tajemnic, dzięki czemu niepełnosprawne dzieci otrzymają potrzebny sprzęt rehabilitacyjny” – powiedziała Małgorzata Skonieczna, Director External Communications, Europe Sector, PepsiCo.

„Jesteśmy wdzięczni firmie PepsiCo za przekazanie zebranych w ramach akcji promocyjnej zakrętek na rzecz prowadzonego przez naszą Fundację

programu »Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie«. Środki finansowe uzyskane od firmy recyklingowej przeznaczymy na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci – podopiecznych naszej fundacji” – powiedział Michał Żukrowski, prezes Fundacji Bez Tajemnic i koordynator programu „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie”.

PepsiCo zamierza kontynuować współpracę z Fundacją Bez Tajemnic, przekazując na rzecz jej niepełnosprawnych podopiecznych zakrętki oraz inne materiały, które zostaną zebrane w ramach kolejnych promocji konsumenckich organizowanych przez firmę.

■
Komunikat Prasowy

Bo w naszej Fundacji jest:

poprostu@beztajemnic.org

NAPISZ!