

Numer 01/2015 (004)

Wydanie I, Marzec, 2015

Wydawca:

Fundacja Bez Tajemnic

Bezpłatny materiał promujący
działania statutowe

Fundacji Bez Tajemnic.



Po Prostu

BEZ TAJEMNIC

www.beztajemnic.org

BIULETYN INFORMACYJNY

Świątujemy 3. rok!

Mija już trzeci rok, od kiedy została powołana do życia Fundacja Bez Tajemnic! 14 lutego 2012 to wielka data dla nas - odmieniła życie wielu ludzi, zarówno naszych Podopiecznych, jak i wolontariuszy. Co było wcześniej: Fundacja czy program "Zakretki.info"? Dlaczego Fundacja w ogóle powstała? Jakie były jej początki?

Str. 3

Zbiera cała Polska!

Od zeszłego roku mamy wielu nowych Koordynatorów i nowe punkty zbiórki w całej Polsce. Zobaczmy, jak sobie radzą i jak zbierają zakretki :)

Str. 4

Inne oblicze sportu

Myślenie, że osoby niepełnosprawne nie mogą uprawiać sportu, jest nie tylko niepoprawne, ale wręcz krzywdzące. Sport w życiu takich osób jest równie ważny (jeśli nie ważniejszy!) niż w życiu osób zdrowych. Ten fakt wreszcie jest coraz bardziej akceptowany i rozumiany, jednak niestety nie zawsze tak było...

Str. 10



W górę! Stajemy na nogi

Wstawianie wydaje się być bardzo prostą i naturalną czynnością. Co jednak dzieje się, gdy ktoś jest niepełnosprawny, gdy przez wiele miesięcy wcześniej leżał w łóżku bez możliwości samodzielnego podniesienia się? To, co dla zdrowych osób jest łatwe, okazuje się być wielkim problemem prawie nie do pokonania... Na szczęście są sposoby, aby pomóc takim osobom stanąć na nogi (dosłownie i w przenośni), co często stanowi pierwszy etap w rehabilitacji.

Str. 8

Prześlij ten biuletyn dalej!



...TO MY!

Radosnych, spokojnych i zdrowych
Świąt Wielkanocnych oraz
mokrego Śmigusa-Dyngusa
życzy
Redakcja Po Prostu



ISSN 2392-2222



9 772392 222209



Wiosenne zmiany

Wreszcie w powietrzu czuć wiosnę, przyroda budzi się do życia, a wraz z nią my :) Powstają (i zaczynają być realizowane!) nowe ciekawe projekty w Fundacji, o których dowiecie się, czytając ten numer magazynu Po Prostu. Gorąco liczymy, że przyjmiecie nasze nowe inicjatywy pogodnie i staniecie się ich częścią. A może sami podzielicie się z nami jakimiś wiosennymi pomysłami? Jak zawsze, zachęcamy Was też redagowania biuletynu razem z nami. :)



Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny
 Damian Anczura
 Olga Ciesielska
 Damian Domański
 Karolina Krzysztofiak
 Paulina Michalska
 Katarzyna Moskal
 Łukasz Puła
 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

01/2015 (004)
 Marzec 2015

Fotografie i grafiki

Monika Cichocka
 Olga Ciesielska
 Damian Domański
 Robert Harynek
 Izabela Krotowska
 Krzysztof Nichterlein
 Łukasz Puła,
 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



SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
O Fundacji.....	3
Polska zbiera.....	4
Dzieje się.....	6
Będzie się działo.....	6
Zbieramy dla - Ewy.....	7
Zbieramy na - pionizatory.....	8
W zdrowym nałogu.....	9
Sport to zdrowie.....	10
Nasz Partner: PepsiCo.....	11
Zakrętki.info.....	11

Przestańmy nareszcie kręcić się wokół siebie, a pomyślmy o niesieniu pomocy innym.

(kard. Stefan Wyszyński)

OD REDAKCJI

Przyszła wiosna, a z nią nowy sezon w Fundacji

Monika Cichocka, Kraków



Za oknem słońce i robi się coraz cieplej, a to oznacza, że przyszła wiosna! A z czym kojarzy się wiosna?

Oczywiście z rozkwitaniem drzew, zielenieniem się trawy i... porządkami po zimie. Tak też się dzieje w Fundacji :) Nowe pomysły, nowe inicjatywy, a także "porządki". Pewnie zastanawiacie się, co takiego chcemy uporządkować w Fundacji. Jakież pomysły? Tak - sprzątamy magazyny zakrętek po zimie :) W ciągu kilku miesięcy w krakowskim magazynie na Balickiej uzbierała się cała góra zakrętek, którą musimy posprzątać i przekazać firmie recyklingowej. Podobnie jest w magazynach w całej Polsce.

To jednak nie jedyne "porządki", które chcemy zaprowadzić. Okazuje się, że hasło "Fundacja Bez Tajemnic" wielu ludziom nic nie mówi (niestety, i bardzo nas to smuci!). Dopiero wyjaśnienie "to ci od zakrętki.info" spotyka się ze zrozumieniem i wywołuje na twarzach uśmiech - jesteśmy w ten sposób rozpoznawalni. W tym roku chcemy uświadomić ludziom, że Fundacja obejmuje więcej niż jeden projekt". Zgadza się - zbieranie zakrętek jest naszym flagowym programem, od którego to wszystko się zaczęło (więcej na str. 3). Jednak Fundacja to nie tylko zakrętki, o czym można przekonać się już nawet po przeczytaniu naszego statutu (więcej w kolejnym numerze).

Oprócz Podopiecznych pro-

gramu "Zakrętki.info" jest u nas szereg podopiecznych, dla których pieniądze zbieramy w innej formie - poprzez przelewy bankowe lub w ramach zbiórek publicznych. Nie zapominajmy też o już działającym programie W zdrowym nałogu (str. 9). Do tego dochodzi nowa inicjatywa biegu charytatywnego (str. 6) i nowego programu „Sport to zdrowie... nie tylko Twoje”. Postaramy się zorganizować kolejne koncerty charytatywne. Chcemy też reaktywować program Tusze i tonery (czy może pośród Was znajdzie się ktoś, kto chciałby zostać koordynatorem tego projektu?). I oczywiście kontynuujemy wydawanie magazynu Po Prostu, który właśnie czytacie.

Skoro o Po Prostu mowa...

Wiosenne zmiany przysły też tutaj - w ramach motywacji dla innych chcemy pokazać Wam to, co niestety do tej pory niezbyt często było podkreślane. A mianowicie fakt, że zakrętki zbiera rzeczywistość cała Polska! :) Jest to wynik m.in. akcji promocyjnej na facebooku zachęcającej do zbiórki w poszczególnych województwach - kolejnej z tegorocznych inicjatyw.

Jak widzicie, Fundacja to nie tylko zakrętki. Nie zapominajcie o tym :) Pamiętajcie też, że w ramach "Mojego pierwszego NGO" (pisaliśmy o tej możliwości w 1. numerze magazynu) każdy z nas może zająć się własnym, autorskim projektem. Czeka nas trochę nowości, trochę zmian. O części wspominałam powyżej, ale... nie o wszystkich ;) ■

Zmiany w Po Prostu

Jak już zostało powiedziane: rozpoczął się nowy sezon dla Po Prostu. W zeszłym roku wydaliśmy pierwszy numer i trochę "raczkowaliśmy" - dopiero uczyliśmy się, zbieraliśmy też Wasze opinie i komentarze. A proces ten chwilę trwał. Dodatkowo potrzebowaliśmy czasu na załatwienie kilku ważnych spraw dla Po Prostu ...



MAGICZNE CYFERKI - CZYLI ISSN

Jak zauważyliście (a jeśli nie, to teraz popatrzcie) zmieniła się trochę pierwsza strona - coś przybyło. Widzicie? Magiczne cyferki oraz kod kreskowy w lewym dolnym rogu! Zupełnie jak w profesjonalnych czasopiśmie! To dla nas duży sukces, a zarazem motywacja do dalszej pracy. A co to właściwie jest i po co nam to? ISSN (od ang. *International Standard Serial Number*) to Międzynarodowy Standardowy Numer

Wydawnictwa Ciągłego. Jak widać, tworzy go osiem cyfr, które stanowią niepowtarzalny identyfikator różnych wydawnictw (cyfry nad kodem kreskowym). Kod kreskowy i znajdujący się pod nim ciąg cyfr to tzw. numer EAN13. - dodatkowa informacja dotycząca m.in. danego tytułu. Jego częścią jest też widoczna po prawej cyfra "4" - to numer aktualnego wydania. Aby uzyskać numer ISSN, musieliśmy zgłosić odpowiedni wniosek do Biblioteki Narodowej. Od teraz będziemy nasz biuletyn przysyłać do Biblioteki i będzie on tam archiwizowany, a tytuł "Po Prostu Bez Tajemnic" będzie tym samym identyfikowany na całym Świecie!

MOBILNE CZYTANIE

Fani smartfonów - wychodzimy Wam naprzeciw. Będzie można czytać biuletyn nie tylko za pomocą komputerów, ale również telefonów. Dostępny będzie nie tylko na naszej stronie internetowej. Po Prostu Bez Tajemnic trafiło do Google Books!

RAZ CZĘŚCIJ RAZ RZADZIEJ

Pierwsze numery Po Prostu ukazały się w nieregularnych odstępach czasu. Wydawali je wtedy, gdy udało nam się zebrać materiały i znaleźć czas na złożenie danego

numeru. Wy, nasi Czytelnicy, nie wiedzieliście, kiedy spodziewać się kolejnego numeru. Dla Waszej wygody, naszego usprawnienia pracy, a także z powodów formalnych (podczas załatwiania numeru ISSN), ustaliliśmy, że trzeba narzucić jakieś terminy. Od tego roku Po Prostu jest kwartalnikiem! Zatem, jak łatwo wyliczyć, kolejny numer pojawi się w czerwcu :) ■

ROZRASTAMY SIĘ

Fundacja rozrasta się, startują nowe programy, kładziemy nacisk na różne cele statutowe Fundacji, a nie tylko na zbiórkę zakrętek. W związku z tym, zmienia się struktura Po Prostu. Postaramy się, aby w każdym numerze pojawił się artykuł związany z następującymi dziedzinami: sprzęt medyczny, ekologia, wolontariat, zdrowe odżywianie, sport. Każdy dział tematyczny biuletynu otrzymał swoją nazwę i mamy nadzieję, że każdy z nich zagości u nas na stałe. Dodatkowo: więcej artykułów = więcej redaktorów. Nasz zespół się nieustannie powiększa :) Ale wciąż czeka w nim miejsce na Ciebie! ■

MONIKA CICHOCKA

O Fundacji...

TO JUŻ 3 LATA OFICJALNIE..

Krótka historia Fundacji w trzecią rocznicę założenia

Akcja zbierania plastikowych zakrętek trwa już od roku 2008.

Początkowo prowadzona była spontanicznie przez studentów Uniwersytetu Rolniczego i miała na celu zbieranie zakrętek dla Zuzi Drukarskiej. Akcja przekształciła się z czasem w największy w Polsce program zbierania plastikowych zakrętek z przeznaczeniem na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci.



Fundacja Bez Tajemnic powstała w lutym 2012 r. jako inicjatywa własna wolontariuszy programu.

Przed powstaniem Fundacji, powstał pierwszy regulamin programu, który był w całości tworzony przez wszystkich wolontariuszy z Krakowa i jednogłośnie zatwierdzony na zebraniu wolontariuszy jeszcze w ramach stowarzyszenia URSS. W chwili obecnej jest to największy program charytatywno-ekologiczny polegający na zbieraniu plastikowych zakrętek na terenie naszego kraju. Fundacja powstała z potrzeby pokonania ograniczeń formalnych, organizacyjnych i prawnych z jakimi borykał się program.



Każdy wolontariusz miał możliwość utworzenia Fundacji, jak i zasiadania w jej strukturach zarządczych, jednak niewielu śmiało chciało objąć tak odpowiedzialne stanowisko, które wiąże się z dużym poświęceniem i odpowiedzialnością. Decyzję o utworzeniu Fundacji podjął Główny Koor-



dynator i zarazem najstarszy stażem wolontariusz i obecny Prezes Zarządu Fundacji - Michał Żukrowski wraz ze mną. Jednak do podejmowania obiektywnych decyzji potrzebowaliśmy jeszcze jednego ochotnika i został nim mocno zaangażowany wolontariusz Paweł Domański.

Dnia 14 Lutego 2012 r. zostało spisane odrębne przyrzeczenie o wspólnym powołaniu Fundacji do życia. Fundatorzy za główne cele na początek postawili sobie niezmienną podstawowych zasad funkcjonowania programu i utrzymanie założenia, że wszystkie pieniądze uzyskane w tym procesie przeznaczone będą na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci. Ponadto ustalono, że Fundacja będzie prowadzona Non Profit i nikt z Zarządu nie będzie otrzymywał wynagrodzenia. Obecnie Fundacja to nie tylko program Zakretki.info, ale też wiele innych ciekawych inicjatyw. ■

DAMIAN DOMAŃSKI

Do tej chwili w ramach Programu Zakretki.info pomogliśmy zakupić sprzęt rehabilitacyjny oraz dofinansować leczenie dzieci:

rok 2014

- Szymon Kowalik - woj. mazowieckie - *fotelik rehabilitacyjny* (2470.00 zł)
- Maria Szaraniec - woj. świętokrzyskie - *wózek inwalidzki* (8410.30 zł)
- Wiktor Pluta - woj. mazowieckie - *fotelik ortopedyczny* (2060.00 zł)
- Karolina Cich - woj. małopolskie - *wózek inwalidzki* (9500.00 zł)

rok 2013

- Natalia Mallek - woj. wielkopolskie - *wózek inwalidzki* (12414.60 zł)
- Kamil Matyasik - woj. małopolskie - *elektryczny wózek inwalidzki* (12500.00 zł)
- Nikola Łukaszewicz - woj. wielkopolskie - *balkonik tylnopodporowy* (2572.00 zł)
- Daniel Borkowski - woj. pomorskie - *wózek inwalidzki* (9426.00 zł)
- Gabriela Szczepara - woj. śląskie - *wózek inwalidzki* (12336.00 zł)
- Wiktoria Pałka - woj. śląskie - *wózek inwalidzki* (10835.00 zł)
- Julia Szydlik - woj. mazowieckie - *wózek inwalidzki* (12200.00 zł)
- Nikoła Majka - woj. podkarpackie - *wózek inwalidzki* (10200.00 zł)
- Martyna Cielusek - woj. wielkopolskie - *elektryczny wózek inwalidzki* (12400.00 zł)
- Kamil Pieczara - woj. małopolskie - *wózek inwalidzki* (9100.00 zł)
- Karolina Suwara - woj. świętokrzyskie - *elektryczny wózek inwalidzki* (10100.00 zł)

rok 2012

- Mikołaj Juszczak - Pleszew - *wózek inwalidzki*
- Justyna Ratajczak - Oborniki - *fotelik terapeutyczny*
- Dawid Jarzębowski - Toruń - *wózek o napędzie elektrycznym*
- Jacek Drajer - Poznań - *wózek inwalidzki*
- Jan Lenik - Alwernia - *wózek i siedzisko rehabilitacyjne*
- Jessica Krasowska - Zgorzelec - *wózek inwalidzki*

rok 2011

- Marta Janiszewska - Drobny sprzęt rehabilitacyjny (400 zł)
- Mateusz Drozdowski - Kamizelka oscylacyjna (4000 zł)
- Paulina Wójcik - wózek inwalidzki (6700 zł)
- Rafał Owczarek - rehabilitacja (3000 zł)

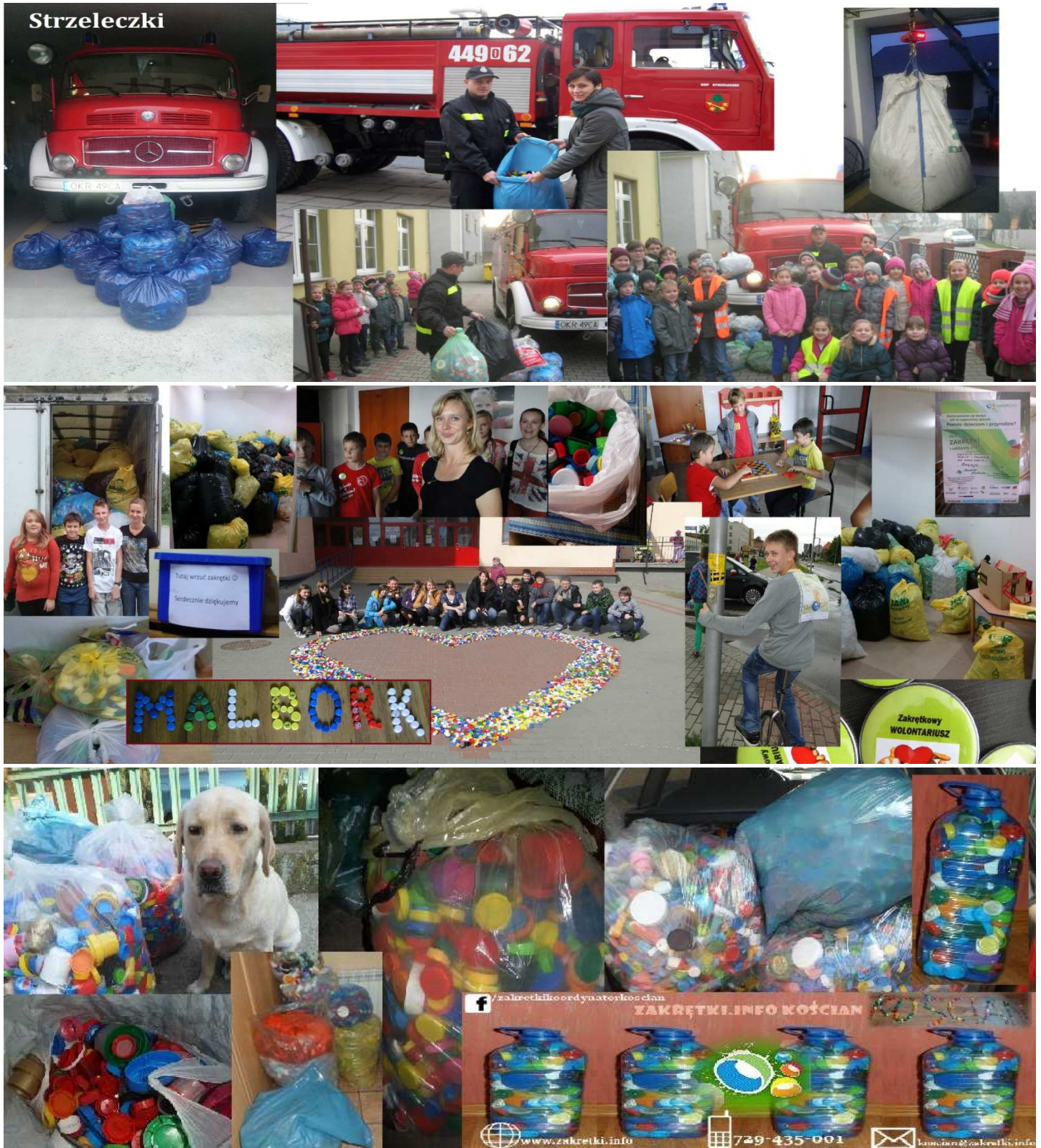
lata 2008-2010

- Wojciech Urbanik - wózek inwalidzki
- Grzegorz Magiera - Specjalistyczny wózek + Podjazd
- Wojciech Idziak - Drobny sprzęt rehabilitacyjny
- Zuzia Dukarska - Specjalistyczny wózek dziecięcy

Polska zbiera...

Co prawda największy magazyn zakrętek znajduje się w Krakowie, jednak w innych rejonach Polski zbiórka zakrętek też robi wrażenie! Dlatego chcielibyśmy Wam pokazać, jak zbiera się w poszczególnych miastach i miasteczkach.

Przekonacie się sami, że nawet mieszkańcy niewielkich miejscowości mogą nazbierać wiele i pomóc niepełnosprawnym dzieciom i przyrodzie w swojej okolicy :) A może będzie to zachęta, żeby w kolejnych miejscowościach zacząć zbierać?





W Poznaniu razem możemy więcej!

Olga Ciesielska – Koordynator z Poznania – opowiada, dlaczego pomaga

Od zawsze marzyłam o pomaganiu innym. Wstęp utopijny... - wybaczcie. Myślałam: misja w Afryce - to jest to! Ale stop, trzeba zacząć od czegoś mniejszego i bardziej lokalnego, a nie od razu rzucać się na tak głęboką wodę. Poza tym samodzielny wyjazd do Kenii czy Tanzanii bez ukończenia 18 roku życia był niemożliwy.

O akcji zbierania zakrętek dowiedziałam się w gimnazjum, kiedy w szkole pojawił się plakat o akcji i pojemnik do wrzucania zakrętek. Wezmę udział, czemu nie?

Pomogę innym i pomogę przyrodzie (żyłka ekologa, a poprawnie zoologa zawsze we mnie płynęła).

Po kilku latach akcja w szkole ucichła więc postanowiłam poszukać miejsca, do którego mogłabym oddać zebrane zakretki. Okazało się jednak, że brakuje takich punktów na mapie Poznania. Co za pech! W internecie znalazłam stronę zakretki.info, napisałam maila, wysłałam dokumenty i zostałam koordynatorem. Jestem studentką, więc w chwilach wolnych staram się rozwijać

akcję, odbierać zakretki, udostępniać zdjęcia z akcji na stronie na Facebook'u. To takie proste: odkręcić zakretkę, zbierać trochę i oddać do punktu. To nic nie kosztuje, może trochę wysiłku. Ale jakie wspaniałe są efekty! Prostym działaniem możemy wywołać uśmiech na niejednej twarzy! Skorzystam z okazji, że mam zaszczyt pisać ten krótki artykuł. Zachęcam wszystkich Was, czyli tych, którzy macie dobre serca, do wzięcia udziału w mojej małej akcji. Oprócz zakrętek zbier-

Ram również znaczki pocztowe krajowe oraz zagraniczne, wycięte z kopert, kartek z małym marginesem. Znaczki przekazywane są na aukcje, a pieniądze uzyskane są przeznaczane na misje w Afryce. Wierzę, że uda Wam się poświęcić trochę czasu na wycięcie znaczków i przesłanie ich do mnie (kontakt: oc95@op.pl). Dla osób, które prześlą mi znaczki czeka mała niespodzianka pocztowa ;)

Razem możemy więcej!

OLGA CIESIELSKA

Zachęcam do polubienia strony i śledzenia najnowszych informacji z Poznania:

<https://www.facebook.com/pages/Zakretkiinfo-Pozna%C5%84/813802308671249>

Ponad 117 tys. zakrętek dla niepełnosprawnych dzieci od ZSO nr 11 w Krakowie

ŁUKASZ PUŁA

Samorząd Uczniowski XXIV Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Pawła II w Krakowie zorganizował w okresie od listopada 2014 do lutego 2015 konkurs „zakretkowy”. Nagrodą w konkursie było wyjście do kina na dowolnie wybrany film dla dwóch klas, które zgromadzą największą ilość zakrętek. Rekordzistą okazała się klasa druga, która zbierała ponad 47 tys. zakrętek! Dzięki wielkiemu zaangażowaniu

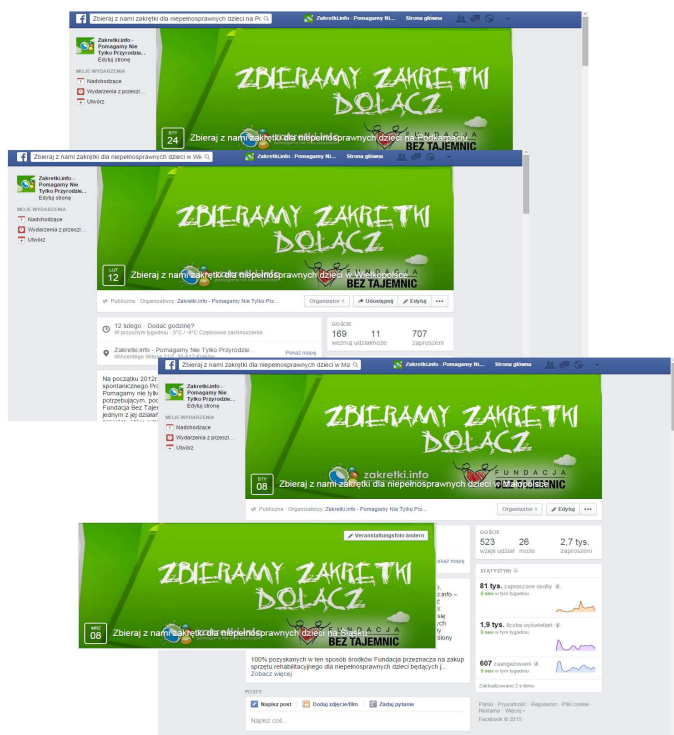
uczniów i nauczycieli udało się zbierać tak imponującą ilość - aż 117 tys. zakrętek czyli ponad 270 kg! :).

Zakretki ofiarowane przez Gimnazjum nr 5 i XXIV LO w Krakowie Fundacja Bez Tajemnic prześle oczywiście w 100% na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci. Zachęcamy inne szkoły do zbierania plastikowych zakrętek na rzecz podopiecznych Fundacji Bez Tajemnic! :) ■



Dzieje się...

Zbieraj z nami zakrętki dla niepełnosprawnych dzieci! Akcja promocyjna na Facebooku



Na początku stycznia wystartowały „nowe wydarzenia” na jednym z najbardziej popularnych portali społecznościowych!

Celem ich utworzenia było oczywiście propagowanie zbiórki zakrętek, ale też (dzięki właśnie takiej akcji promocyjnej) realizacja jednego z celów statutowych naszej Fundacji, jakim jest podnoszenie świadomości ekologicznej społeczeństwa. Pojawiły się tam różne informacje, ciekawostki, zdjęcia na temat naszego programu. M.in. każdy mógł zobaczyć największy magazyn plastikowych zakrętek czy prześledzić ostatnią drogę plastikowej zakrętki. Pomysł był odpowiedzią na pytania osób, które zbierają zakrętki, ale nie zawsze wiedzą, gdzie je należy oddawać, a czasem nie mają nawet pojęcia co się dzieje dalej z zebranymi zakrętkami..

Akcja cieszy się bardzo dużym powodzeniem, o czym świadczą statystyki. Wydarzenie jak dotychczas zostało zrealizowane m.in. w Małopolsce, na Podkarpaciu, w Wielkopolsce, w Województwie Opolskim i na Śląsku. W planach jest przeprowadzenie takiej akcji promocyjnej dla każdego województwa. Rekordzistą jak dotychczas była Małopolska, gdzie informacja o akcji dotarła do ponad 80 tys. użytkowników Facebooka.

ŁUKASZ PUŁA

Zapraszamy do śledzenia naszych profili na Facebooku! :)

www.facebook.com/zakretki.info
www.facebook.com/FundacjaBezTajemnic
www.facebook.com/zakretas
www.facebook.com/WZdrowymNalogu

Będzie się działo...

Dzień Otwarty w Krakowie

Dzień otwarty Programu charytatywno - ekologicznego "Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie..." odbędzie się już 18 kwietnia. W planach jest pakowanie zakrętek i prezentacja ścieżki edukacyjnej. Każdy zainteresowany będzie mógł przyjść oddać zakrętki i dowiedzieć się czegoś o Fundacji, a także dołączyć do wolontariatu. ZAPRASZAMY!

Kiedy? **Sobota 18 kwietnia 2015**

O której? **12:00 - 15:00**

Gdzie? **magazyn Kraków przy ul. Balickiej 253A; Uniwersytet Rolniczy Stodoła numer 1 (GPS N: 52° 10' 26" E: 18° 51' 9"); dojazd autobusami: 139; 208; 218; 226; Przystanek MYDLNIKI PKP**

Zbiórka zakrętek przed meczem Cracovia – Pogoń Szczecin

Już po raz kolejny nawiązaliśmy współpracę z krakowskim klubem Cracovia. Nasi wolontariusze pojawią się na stadionie piłkarskim tego klubu już **18 kwietnia** przed meczem

Cracovia – Pogoń Szczecin i będą zbierać zakrętki od kibiców. Dlatego też: Kibice, przynieście ze sobą plastikowe zakrętki na mecz! W ten sposób pomożecie potrzebującym dzieciom :) Zakrętki będą zbierane **od godziny 19:00**.



Zbieramy dla...

Naprawa wózka dla młodej mamy

NASZA PODOPIECZNA

Po 21 latach swojego życia, nasza Podopieczna, Ewa Mańkowska, leczona do tej pory na dziecięce porażenie mózgowie, została zdiagnozowana prawidłowo. **To dystonia** – padło rozpoznanie lekarki, która zapisała nowe, tym razem odpowiednie leki. Wcześniej ponad trzydziestu lekarzy powtarzało błędną diagnozę. Ewa nie mogła płynnie mówić, jej mięśnie wciąż były napięte, a ich skurcze powodowały ciągły ból. Dzięki rozpoznaniu choroby i nowym lekom Ewa otrzymała nowe życie. Jest to życie lepsze, pozwalające na większą aktywność, ale wciąż na wózku, bo dystonia oznacza niestabilny chód i szybkie męczenie się organizmu, czego skutkiem jest gorsza koordynacja ruchów, nieprzewidziane nagłe upadki.

Ewa, dziś trzydziestoletnia, nie koncentruje się na rozpamiętywaniu trudności i ograniczeń jakie napotyka w życiu w związku ze swoją chorobą. O dystonii opowiada przede wszystkim ze względu na prośbę, którą kieruje do Państwa, **proście o pomoc w naprawie elektrycznego wózka i zakupie do niego akumulatorów**. Mówi przede wszystkim o swoich licznych zainteresowaniach i pracy, ale także o szczęściu związanym z macierzyństwem. Od niedawna jest bowiem mamą malutkiej Laury.

Ewa jest bardzo aktywną osobą, otwartą na drugiego człowieka, samodzielną na miarę swych możliwości, wciąż pracującą nad sobą i pokonującą bariery nałożone na nią przez chorobę. Stara się korzystać z życia jak najpełniej. Ogromną radością było dla niej uczestnictwo w programie dla Niepełnosprawnych „Razem na szczyty”. *Udało mi się wybrać tylko na 3 wyprawy które to, z czego zdaję sobie sprawę, dla ludzi zdrowych i sprawnych, byłyby zwyczajnie dłuższym spacerem* – mówi Ewa - *Dla mnie jednak były wyjątkowe, szczególnie szlak prowadzący na Tarnicę*. I jak przyznaje, chciałyby kontynuować przygodę z górami w przyszłości.

Jestem „pomagaczem” z natury i zawodowo – mówi o sobie Ewa. Do urodzenia córki pracowała w programie Asystent Osoby Niepełnosprawnej jako koordynator pośrednicząc pomiędzy zgłaszającymi się z prośbą o pomoc osobami niepełnosprawnymi a asystentami. Po urlopie macierzyńskim Ewa zamierza wrócić do pracy. Bardzo chciałaby pomagać potrzebującym także w sposób bardziej bezpośredni. Krokiem w tym kierunku było podjęcie studiów podyplomowych z poradnictwa psychologicznego. Chciałyby utworzyć i współprowadzić grupę wsparcia dla rodziców dzieci niepełnosprawnych przy Ośrodku Pomocy Społecznej. Kiedy może, chętnie dzieli się tym co ma, zaprasza na domowy obiad czy ciasto, wysyła paczki potrzebującym.

Narodziny córki Laury są dla Ewy wielkim szczęściem. Jednak nie zawsze może się nią zająć samodzielnie, czasem uniemożliwiają to zmęczenie i osłabienie, czy trzęsące się ręce. W opiece nad maleństwem pomagają tata Laury, mama Ewy, przyjaciel i sąsiadka. Ewa liczy także na fizjoterapeutkę, która pomoże wypracować metodę opieki nad dzieckiem dostosowaną do jej schorzenia. Przede wszystkim chodzi tu o zminimalizowanie obciążeń kręgosłupa w czasie podnoszenia córki.



Ewa jeździ na wózku poruszonym za pomocą rąk, uniemożliwia to wspólne spacerowanie z córeczką, ponieważ musi koncentrować się na poruszaniu kołami wózka. W piwnicy przechowuje stary wózek elektryczny, bardziej stabilny i poruszany za pomocą wygodnego joysticka. Na przywrócenie go do działania nie miała dotychczas pieniędzy. Obecnie Ewie zależy bardzo na rehabilitacji, ale przede wszystkim na naprawie wózka

elektrycznego i zakupie akumulatorów do niego. Naprawa wózka przełożyłaby się na jej większą niezależność i samodzielność. O swojej obecnej sytuacji Ewa pisze tak:

Moja córeczka jest zdrowa i śliczna... a miałam nigdy nie zająć w ciążę... potem miałam nie donosić - tak mówili lekarze, bym nie cieszyła się za bardzo, bym nie spodziewała się za wiele.

Laura jest cudem. Sprawny wózek elektryczny jest potrzebny, byśmy mogły razem wychodzić na spacer, bym mogła córce pokazywać Świat. Koszt zakupu akumulatorów i naprawy mojego wózka to ok. 5 tysięcy złotych. Będę wdzięczna za wsparcie.

Ewa, która zawsze chętnie pomaga innym, aby przywrócić sprawność swojego elektrycznego wózka, potrzebuje Państwa wsparcia. Pomóżmy młodej mamie pełniej uczestniczyć w każdej chwili życia jej córki. Wpłaty można dokonywać na konto Fundacji Bez Tajemnic **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323** w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznej: **P063/12/13**.

KATARZYNA MOSKAL

Szukasz pomocy? Napisz do nas:

podopieczni@zakretki.info

Zbieramy na...

W GÓRĘ! W GÓRĘ! STÓJ!

W numerze 2. opowiadałam Wam o tym, jak po długim unieruchomieniu nóg i zaniku mięśni w tej części ciała, możemy nauczyć się chodzić. Od najprostszych, małych kroczków wykonywanych za pomocą różnych urządzeń wspomagających, aż do samodzielnego kroku. Zastanówmy się jednak, czy nie pominęliśmy jakiegoś elementu? Jeżeli dana osoba musi na nowo nauczyć się chodzić, to najprawdopodobniej, aby tego dokonać, najpierw będzie musiała nauczyć się wstawać.

Robimy to codziennie rano

Wstawanie (np. z łóżka) wydaje się być dla nas prostą czynnością, którą wykonujemy niemal automatycznie, nie myśląc o tym. Dopiero, gdy musimy podnieść się w ciasnym pomieszczeniu lub gdy coś nas boli (np. mamy zakwasy po wczorajszym wf-ie lub treningu) skupiamy się nad tą czynnością i dokładnie planujemy każdy kolejny etap procesu pionizacji. I co wtedy robimy? Najpierw lekko się podnosimy począwszy od głowy, aby znaleźć się w pozycji półleżącej, a następnie siadamy. Dopiero wtedy opuszczamy nogi na podłogę, by móc zacząć je prostować, jednocześnie zmieniając położenie środka ciężkości naszego ciała w taki sposób, aby się nie przewrócić. Udało się! Teraz stoimy! Czy nadal wydaje się to aż takie proste?

A co, gdy to nie jest takie proste?

No właśnie – co wtedy? Jeżeli dana osoba ma problemy z pionizacją, ale jest dość samodzielna, wystarczy, że kolejne czynności wykona powoli i rozważnie przy asekuracji innych osób. Jest to tzw. pionizacja czynna (pacjent uczestniczy w niej czynnie). Gorzej jest, gdy rehabilitowana osoba nie jest jeszcze w stanie sama się podnieść. Na szczęście tu z pomocą (oprócz fizjoterapeutów) przychodzi technika. Mamy wtedy do czynienia z pionizacją bierną, podczas której wykorzystywane są specjalne łóżka i stoły pionizujące (u osób leżących) lub wózki i foteliki (u osób siadających). Jak to działa? Pacjenta przypina się do takiego urządzenia pasami, aby był bezpieczny i się nie zsunął, a następnie rehabilitant stopniowo zmienia kąt nachylenia stołu i obserwuje reakcję organizmu. W każdym momencie można proces pionizacji przerwać całkiem lub zatrzymać na chwilę, aby pacjent mógł przyzwyczać się do nowej pozycji.

Stopniowość jest istotna

Teraz zapytacie pewnie, po co to robić, skoro nadal w ten sposób nie wzmacniamy w pełni mięśni nóg, żeby pacjent mógł się na nich samodzielnie utrzymać. Bardzo dobre pytanie. Na organizm człowieka w każdej chwili działa grawitacja. Jest

to siła, która przyciąga poszczególne komórki organizmu do ziemi. Gdy przez długi czas pozostajemy w pozycji leżącej, nasz organizm się do niej przyzwyczaja i wszystkie narządy odpowiednio się układają. Układy krwionośny, oddechowy i pokarmowy muszą się stopniowo adaptować do nowych warunków, żeby organizm nie przeżył szoku. Może zdarzyło się Wam poczuć lekkie zawroty głowy podczas nagłego, energicznego wstawania? To właśnie dlatego, że krew się wtedy wolniej przemieszcza w kierunku mózgu i chwilowo spada ciśnienie krwi tętniczej, czego nasz organizm nie lubi. Dlatego gwałtownie spionizowana osoba, zwłaszcza pozostająca w pozycji poziomej przez długi czas, mogłaby np. stracić przytomność.

Jestem w gorze i co dalej?

Ok, przyzwyczailiśmy się do zajmowania pozycji pionowej. Co teraz? Teraz „zaprzyjaźniamy się” z parapodium, czyli takim sprytnym urządzeniem, które pozwala nam na utrzymanie pozycji pionowej poprzez przytrzymanie kolan i bioder. Teraz już nie tylko przechylamy się, ale możemy nawet pozwolić sobie na przemieszczanie się na niewielkich odległościach. Aby się poruszyć, angażujemy górną część ciała i odpowiednio nią balansujemy. A nogi możemy

powoli ćwiczyć dalej.

Dopiero po takim stopniowym procesie adaptacji do pozycji pionowej, możemy zacząć myśleć o zasadniczej nauce chodu. Warto uświadomić sobie, że jest to niestety długotrwały i męczący proces rehabilitacyjny, który jednak jest konieczny, abyśmy stali się samodzielnymi ruchowo. Pamiętajmy też, że oprócz poprawy funkcjonowania organizmu, pionizacja stanowi silny bodziec motywujący dla osoby niepełnosprawnej i pozytywnie wpływa na jej psychikę. ■

MONIKA CICHOCKA

Na podstawie:

1. Szymczak B., Pionizowanie osób chorych i niepełnosprawnych, *Biocybernetyka i Inżynieria Biomedyczna 2000, tom 5, Biomechanika i Inżynieria Rehabilitacyjna, Akademicka Oficyna Wydawnicza Exit, Warszawa 2004*
2. Drużbicki M., Kwolek A., Depa A., Pionizacja w procesie rehabilitacji chorych z objawami ogniskowego uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego – nowe możliwości aparaturowe, *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2008; 1: 14-20*



[źródło zdjęć: www.damed24.pl]

W ZDROWYM NAŁOGU...

Zioła i rośliny Bez Tajemnic

Tylko natura pozwala nam żyć naturalnie.

W tym numerze poznacie cząstkę mnie i moich zainteresowań. Lubię wracać do korzeni, inspirują mnie "babczynie" sposoby na zdrowie i urodę. A to, że jestem zwolenniczką medycyny naturalnej skłoniło mnie do podzielenia się tym z Wami oraz pokazania innej strony świata roślin i ziół. To fakt - są wszędzie, obrastają nasze działki, polany, łąki, a ich wewnętrzne bogactwo potrafi uzdrowić wiele dolegliwości. Świat przyrody niejedną głębię w sobie kryje. W końcu wszyscy jesteśmy częścią natury - warto więc spróbować i przekonać się o jej dobrodziejstwach.



Osobiście nie biorę od kilku lat żadnych leków, zdrowo się odżywiam, profilaktycznie piję zioła, regularnie się oczyszczam i cieszę się energią każdego dnia. Nawet kiedy wokoło wszyscy są chorzy, moja odporność doskonale sobie z tym radzi. I wszystko to naturalnie!

Ważnym elementem w tym wszystkim jest słuchanie co nam mówi nasze ciało. Ono wie najlepiej, czego nam w danym czasie potrzeba. Wystarczy je poczuć, zamiast słuchać jakiegoś głosu w głowie ;).

Jeśli odrzuca nas jakiś smak, a jakiś inny bardzo przyciąga - na co czekać? Idźmy za tym głosem i dbajmy o siebie :)

Bywa, że całymi dniami pracujemy - nie każdy lubi swoją pracę, spotykamy na swej drodze przeróżne osobowości, różnie na nas oddziałujące, przeplatamy się pomiędzy schematami myślowymi ludzi, czasem "łykając" je nieświadomie. Do tego: jedzenie na szybko, byle czego, byle gdzie, z byle kim. No i stres: bo się nie uda, bo nie poszło zbyt dobrze, bo za kilka dni... itp. Znanie Ci "dylematy"? Nie? :) Bardzo się z tego

cieszę w takim razie, jeśli już świadomie wybrałaś inną jakość dnia:) Natomiast, jeżeli zdarzają się i takie momenty - nie zaszkodzi, wtedy gdy będziemy dbali o to, by oczyszczać się z "niepotrzebnych czynników". Są na to różne sposoby, jednakże skupię się w tym artykule na czynnikach wspomagających nas z zewnątrz.

Idzie wiosna wielkimi krokami (ahh.. uwielbiam tę porę roku;) i cała przyroda budzi się do życia, mamy szansę skorzystać ze świeżości, jaką ze sobą niesie m.in. w postaci roślin.

Jedną z pozytywnie działających na organizm roślin jest. **pokrzywa** (chyba każdy z nas ją dobrze kojarzy, a szczególnie odczucie na poparzonej przez nią skórze ;)) oczyszcza nasz układ trawienny, krew, poprawia pracę trzustki, wątroby oraz żołądka. Jako nieliczna z roślin ma ogromnie pozytywny wpływ na obniżenie poziomu cukru we krwi, ciśnienia oraz produkuje czerwone krwinki (zapobiega anemii). Można wykorzystywać jej moc na różnorakie sposoby, również w formie zewnętrznej np. przy niedoskonałościach cery, stanach zapalnych skóry. Zatem **zamiast herbaty - kubek wyciągu z pokrzywy**. Polecam to szczególnie paniom, które wiedzą, co to są spuchnięte nogi czy nabrzmiałe ciało - szczególnie przed "tymi" naszymi dniami ;).



Nasuwa mi się tu jedno słowo - regularność.

"To co robisz codziennie liczy się dużo bardziej niż to co robisz od czasu do czasu".

Na pewno dzięki temu łatwiej nabywamy dobre nawyki i szybciej widoczne są rezultaty, co oczywiście motywuje jeszcze bardziej.

Od kilku lat co pewien czas dołączam do codziennej diety **OSTROPEST**. Poziomy okres jest najlepszym na jego spożywanie.- zrzucmy z siebie nie tylko grube kurtki, ale poczujmy się lekko i po prostu wiosennie. Ostropest spożywany jest np. w formie zmielonej, oczyszcza organizm, a także wzmacnia i regeneruje naszą wątrobę, nie dopuszcza toksyn do jej komórek. Nie tylko osoby pijące alkohol są narażone na jej uszkodzenia czy też osłabienie.

Dziś w pożywieniu znajduje się dużo toksyn, a wokoło pełno jest wolnych rodników

Wolne rodniki znajdują się m.in. we wdychanym powietrzu czy też dymie papierosowym - a ostropest zapobiega również ich namnażaniu. Łagodzi tym samym stres dla naszego organizmu. Roślina ta ma szerokie zastosowanie, m.in. antynowotworowe, przeciwzapalne (również na tle cukrzycowym), łagodzące. Możemy dodawać ostropest do jogurtów, sałatek itp. lub też zwyczajnie zjadać 2-3 razy dziennie po łyżeczkę i popijać większą ilością wody - co jest bardzo istotne.

Roślinką, którą zachęcam do zasadzenia w doniczce u siebie w domu jest **aloes**. Można czerpać dobro z jego właściwości m.in. przy zastosowaniu soku doskonałego na oparzenia, rany itp. (jestem tego przykładem - nie został mi nawet mały ślad po dość głębokim oparzeniu - smarowałam nogę tylko sokiem z tej rośliny). Woda zmiksowana z liści wpływa również na włosy, aby były

puszyste i lśniące. Miąsz z aloesu jest idealny na okłady twarzy - działa odświeżająco, doskonale koi napuchnięte i podrażnione miejsca na ciele. Pijąc sok wspomagamy procesy trawienne. Pamiętajmy jednak, że lecznice właściwości aloesu wydobywać można po 2 latach jego życia. **Natura jest najlepszym rozwiązaniem dla naszego zdrowia!**

Dlaczego? Prosto mówiąc: bo jest naturalna.

Wieki temu ludzie leczyli się za pomocą ziół, stosowali je na co dzień jak i w chorobie. Nie znali lekarstw, nie odżywiali się chemią. Byli szczęśliwi, bo czerpali z zewnątrz wszystko co najlepsze. Potrafili zastosować to, co ich otacza, by żyć w harmonii ze sobą. Przyroda jest od zawsze, żyje swoim życiem,

ma w sobie ogromną siłę. Gdy jest niszczone przez ludzi zostaje zaburzona energia, jej naturalny przepływ... czyli działa to na szkodę nas samych. Jeśli coś istnieje - istnieje po coś. **Bądźmy uważni, szanujmy i doceniajmy naturę, w końcu jesteśmy jej częścią.** Sięgajmy po nią, nawet gdy wokół same betonowe widnokreśli.

MILENA ROGOWSKA

Sport to zdrowie... nie tylko Twoje

BO SPORT MA WIELE TWARZY... (cz. 1)

„NIEPEŁNOSPRAWNY SPORT AKADEMICKI”

*Będę się starał zwyciężyć,
lecz jeżeli to będzie niemożliwe,
godnie pokonywać samego siebie¹.*

Bez uprzedzeń

Dla wielu ludzi niepełnosprawność jest synonimem choroby i ograniczeń. Człowiek boi się niepełnosprawności i nie wierzy w to, że da się z nią żyć. Brak możliwości poruszania się czy nieuleczalna choroba utożsamiane są z katastrofą życiową. Z drugiej strony, ludzie zdrowi nie dostrzegają utrudnień i woli walki osób niepełnosprawnych, gdyż te sprawy bezpośrednio ich nie dotyczą.

Czy osoba niepełnosprawna nie ma prawa normalnie żyć? Spełniać swoich marzeń? Rozwijać pasji? Taki człowiek nie jest gorszy! Potrzebuje jedynie zrozumienia i akceptacji, chce być traktowany „normalnie” – bez uprzedzeń.

Niepełnosprawność a społeczeństwo

Warto prześledzić, jak zmieniał się stosunek społeczeństwa do osób niepełnosprawnych (ON) na przełomie wieków: od starożytnego wykluczenia i dyskryminacji, do współczesnego zrozumienia i integracji. Czas przełamał stereotypy dotyczące braku możliwości normalnego funkcjonowania niepełnosprawnych w życiu społecznym,

a co za tym idzie szansy aktywnego uprawiania sportu.

W Starożytności, jak już wspomniano, dominowało odrzucenie i izolacja. Niepełnosprawność traktowano jako karę od bogów i często osoby niepełnosprawne skazywano na śmierć. Jedynie sporadycznie pojawiały się przypadki pomocy np. nakaz opieki nad obłąkanymi w Republice Rzymskiej. Średniowiecze nie przyniosło większych zmian, niepełnosprawność nadal była powodem dyskryminacji. Iskierką nadziei na lepszą przyszłość był fakt powstawania pierwszych przytułków. Nawet Odrodzenie i Oświecenie charakteryzowały się izolacją niepełnosprawnych w przytułkach, lokalizowanych poza życiem miejskim. Niepełnosprawność nadal traktowana była jako kara boska. Na przełomie XIX i XX w. dominująca była wciąż postawa segregacji, jednakże rozwój nauki stał się motywatorem działań leczniczych i rehabilitacyjnych. Zaczęły wtedy powstawać luksusowe ośrodki zaspokajające wszystkie potrzeby, tak aby niepełnosprawni nie musieli ich opuszczać. Współcześnie spotykamy się z zasadą integracji, która daje szansę

na normalne funkcjonowanie w społeczeństwie².



Reasumując, od starożytności ludzie niepełnosprawni odsuwani byli od życia społecznego. Traktowani jak "zło konieczne" zamykali się w "czterech ścianach", byle jak najdalej od świata i raniących ich swoim zachowaniem ludzi. Wtedy byli jeszcze nieświadomi, że przysługuje im prawo do uczestniczenia w życiu społecznym. Będąc bez szans i możliwości na realizację marzeń, spotykali na swej drodze bariery zarówno psychiczne, jak i architektoniczne. Dopiero wiek XX przyniósł zmiany na lepsze. Społeczeństwo zaczęło inaczej postrzegać niepełnosprawnych. Stosunek do nich również dzisiaj jest różny. Ulega jednak ciągłej poprawie – od lekceważenia przez mniejszą lub większą akceptację do tolerancji, życzliwości i pomocy³.

Karta Praw Osób Niepełnosprawnych

W Polsce prawo do uprawiania sportu przez ON, obok m.in. Konstytucji RP, gwarantuje Karta Praw Osób Niepełnosprawnych, w której położony jest nacisk na prawo do niezależnego i aktywnego życia: *osoba niepełnosprawna ma prawo do pełnego uczestnictwa w życiu publicznym, kulturalnym, artystycznym i sportowym oraz rekreacji i turystyce odpowiednio do swoich zainteresowań i potrzeb⁴.*

PAULINA MICHALSKA

Literatura

- 1) Słowa przysięgi olimpijskiej podczas ceremonii otwarcia igrzysk dla osób niepełnosprawnych.
- 2) Wybraniec – Lewicka Barbara, *Współczesny sport osób niepełnosprawnych z perspektywy wartości olimpizmu*, [w:] *Kultura fizyczna: teoria i praktyka*, nr 1-2/2004, s. 6.
- 3) Kosmol Andrzej (red.), *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*, AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2008, s. 23.
- 4) Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 1 sierpnia 1997r. Karta Praw Osób Niepełnosprawnych, M.P. z 1997r., nr 50, poz. 475.

Nasz Partner: PepsiCo

PEPSICO KONTYNUUJE WSPARCIE DLA PODOPIECZNYCH FUNDACJI BEZ TAJEMNIC



Warszawa, 11 marca 2015 r. – Firma PepsiCo przekazała dziś krakowskiej Fundacji Bez Tajemnic, wspierającej niepełnosprawne dzieci, **niemal 1 800 000 zakrętek** od butelek napojów gazowanych, zebranych w trakcie promocji konsumenckiej „PRZEŚWIĘTA”, trwającej od 1 listopada do 31 grudnia 2014 r. Przekazanie zakrętek odbyło się za pośrednictwem firmy recyklingowej, która przekazała Fundacji 1 zł za każdy kilogram surowca. Wszystkie środki uzyskane od firmy recyklingowej Fundacja przeznaczy na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla swoich podopiecznych.

„Cieszymy się, że PepsiCo może ponownie wesprzeć podopiecznych Fundacji Bez Tajemnic i przekazać zakrętki zebrane podczas akcji »PRZEŚWIĘTA«, dzięki czemu niepełnosprawne dzieci otrzymają sprzęt rehabilitacyjny. **Mamy zamiar kontynuować współpracę z Fundacją przy okazji kolejnych promocji konsumenckich organizowanych przez naszą firmę**” – powiedziała Małgorzata Skonieczna, Director Public Policy/Government Affairs and Communications, Central Europe, PepsiCo.

„W imieniu swoim i naszych podopiecznych dziękujemy firmie PepsiCo za ponowne przekazanie zakrętek zebranych podczas akcji promocyjnej na rzecz programu »Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie«, prowadzonego przez naszą Fundację. **Cieszę się, że zacieśnia się współpraca, którą rozpoczęliśmy z PepsiCo w kwietniu 2014 r.** Środki uzyskane z pozyskanego surowca wtórnego przeznaczymy **na zakup sprzętu rehabilitacyjnego, który jest niezbędny naszym podopiecznym**” – powiedział Michał Żukrowski, prezes Fundacji Bez Tajemnic i koordynator programu „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie”.

Dotychczasowe wsparcie firmy PepsiCo na rzecz podopiecznych Fundacji to prawie **800 000 zakrętek przekazanych w październiku 2014 r.**, pochodzących z promocji konsumenckiej „Pepsi Funball” oraz aż **3 miliony zakrętek przekazanych w kwietniu 2014 r.**, które zebrano podczas akcji „Zakretkobranie” w 2013 roku.

O firmie PepsiCo

Konsumenci w ponad 200 krajach i regionach na całym świecie sięgają po produkty firmy PepsiCo miliard razy dziennie. Łączny przychód netto pochodzący ze sprzedaży produktów żywnościowych i napojów oferowanych przez przedsiębiorstwa Frito-Lay, Gatorade, Pepsi-Cola, Quaker i Tropicana,

wchodzące w skład koncernu PepsiCo, wyniósł w 2014 roku ponad 66 mld dolarów amerykańskich. W swoim globalnym portfolio PepsiCo posiada szeroką i różnorodną ofertę produktów żywnościowych i napojów oferowanych pod wieloma markami, a każda z 22 najlepiej sprzedających się marek generuje w ciągu roku przychody na poziomie ponad miliarda dolarów amerykańskich.

Działalność PepsiCo opiera się na filozofii „Performance with Purpose”, co oznacza, że firma koncentruje się na osiąganiu wysokich wyników finansowych, jednocześnie dbając o zrównoważony wzrost. Zgodnie z filozofią „Performance with Purpose”, PepsiCo oferuje szeroki wybór produktów żywnościowych i napojów, od przekąsek po produkty o profilu prozdrowotnym, poszukuje innowacyjnych sposobów pozwalających ograniczać wpływ swojej działalności na środowisko oraz zmniejszać koszty operacyjne, firma zapewnia bezpieczne i sprzyjające warunki pracy wszystkim swoim pracownikom na świecie, a także szanuje, wspiera i inwestuje w rozwój społeczności lokalnych, w których prowadzi działalność.

Więcej informacji na temat PepsiCo jest dostępnych na globalnej witrynie pod adresem www.pepsico.com oraz na polskiej stronie www.pepsicopoland.com.

materiał przygotowany przez PEPSICO

Zakrętki.info

Ponad 47 tys. zakrętek w krakowskiej piwnicy

ŁUKASZ PUŁA

Zastanawialiście się kiedyś, gdzie najlepiej przechowywać zakrętki? Jednym z najlepszych miejsc do przechowywania jest piwnica! Zakrętki mogą tam leżeć nawet przez kilka miesięcy, by następnie trafić do firmy recyklingowej, która przetworzy je później np. na plastikowe donice. Ponad 110 kg! - tyle może pomieścić piwnica jednego z naszych wolontariuszy! **A ile pomieści Twoja piwnica?** Zachęcamy do przesyłania zdjęć :) ■

ŁUKASZ PUŁA

