



## „Tup tup tup - czyli jak skutecznie nauczyć się chodzić” czyli słów kilka o przyrządach do rehabilitacji.

Zastanawialiście się kiedyś, na czym polega proces chodzenia? Myśleliście o tym, w jaki sposób wykonać krok? Wyobraźcie sobie, że nie umiecie chodzić i każdy krok kosztuje Was wiele wysiłku, a czasem staje się wręcz niemożliwy... Na szczęście inżynierowie myślą o różnych pomocach dla osób, które mają trudności z chodzeniem (lub nauką chodzenia), tworzą urządzenia wspomagające lub umożliwiające rehabilitację. Jakie to urządzenia? Poczytajcie!

Str. 6

## W zdrowym nałogu

Jedz kolorowo dla zdrowia! Kolory na talerzu są źródłem zdrowia i urody, złe nawyki teraz to konsekwencje zdrowotne później. Surowe owoce i warzywa to bogactwo witamin i pełnia wartości odżywczych.

Str. 7

**Prześlij ten biuletyn dalej!**



**zakretki.info**  
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!

## Zakrętkowe lato

Zaczynamy nowy rok szkolny i jesienną szarówkę, dlatego powspominajmy słoneczne dni! Chcecie wiedzieć, jak zakończył się poprzedni rok szkolny? Jak spędziliśmy letnie miesiące? Jak wyglądały wakacyjne, słoneczne dni otwarte? Przeczytajcie relacje z minionych wydarzeń, a przekonacie się, że zakrętki „zbierały się” ochoczo przez całe lato, a my mieliśmy ręce pełne roboty (i zakrętek też).

Str. 2



## Zapraszamy do wspólnego redagowania!

Zapraszamy do wspólnego redagowania biuletynu Po Prostu! Bez Tajemnic wszystkich zainteresowanych! Pamiętaj również, aby przesłać go swoim znajomym – bo jest za darmo. Bo w naszej Fundacji jest:

[poprostu@beztajemnic.org](mailto:poprostu@beztajemnic.org)



Fot. Archiwum Fundacji, 2014 r. Magazyn Kraków Mydlniki

# Najtrudniejszy pierwszy krok i razem mamy go już za sobą 😊

Przed Wami już drugi numer magazynu Po Prostu Bez Tajemnic! Trzeba przyznać, że gdy rozpowszechnialiśmy pierwszy numer, z lekkim niepokojem czekaliśmy na Wasze reakcje... Ku Naszej radości zupełnie niepotrzebnie – pierwszy numer spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem z Waszej strony. Dziękujemy za wszystkie miłe słowa. Mamy nadzieję, że zarówno ten, jak i kolejne numery również Wam się spodobają, z ciekawością je przeczytacie, a może nawet włączycie się do ich redagowania. 😊

## Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny  
Damian Anczura  
Ewa Domańska  
Ilona Drobną  
Katarzyna Moskal  
Łukasz Puła  
Milena Rogowska  
Michał Sułowski

## 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](mailto:poprostu@beztajemnic.org)

## Wydawca

Fundacja Bez Tajemnic  
Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

## Numer wydania

02/2014 (002)  
Październik 2014

## Fotografie

Damian Domański  
Michał Żukrowski  
Milena Rogowska

Biuletyn Informacyjny „Po Prostu Bez Tajemnic” jest dostępny bezpłatnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej [www.zakretki.info](http://www.zakretki.info) jako materiał promujący działania Fundacji Bez Tajemnic

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

[www.beztajemnic.org](http://www.beztajemnic.org)



## SPIS TREŚCI

Zakrętkowe wydarzenia.....	2
Zostań naszym Koordynatorem!.....	4
Zbieramy dla.....	4
Zostań naszym Wolontariuszem!.....	5
Zbieramy na.....	6
W zdrowym nałogu.....	7
EKO ciekawostki.....	8
Berolina Galicja .....	9
Co zrobić z końcówką wypłaty.....	10

*To człowiek człowiekowi najbardziej  
potrzebny jest do szczęścia.*

**Albert Schweitzer**





## LATO OBFITOWAŁO W ZAKRETKOWE WYDARZENIA

zebrała MONIKA CICHOCKA

Ostatnie miesiące obfitowały w wiele ciekawych zakretkowych wydarzeń. Nic dziwnego – w końcu było lato, piękne słońce, ładna pogoda, a przez to my wszyscy byliśmy pełni energii i pomysłów. Powspominajmy więc teraz, co to się u nas działo :)

### „NP” ZA 200 ZAKRĘTEK W GIMNAZJUM NR 5 I XXIV LO W KRAKOWIE



21 maja 2014 r. wszyscy „pozytywnie zakręceni na pomaganiu” uczniowie w Gimnazjum nr 5 i XXIV LO w Krakowie mieli szansę na gwarantowane i usprawiedliwione „nieprzygotowanie” do lekcji w tym dniu, którego nauczyciel nie wpisał do dziennika. Wystarczyło tylko przynieść minimum 200 zakrętek :). Przy okazji można było prześledzić „krok po kroku” drogę życia plastikowej zakrętki – czyli naszą ścieżkę edukacyjną czy też zobaczyć, jak wyglądają zakrętki po zmieleniu czyli regranulaty. Dzięki hojności uczniów udało się zebrać ponad 17 tys. plastikowych zakrętek :)

■  
ŁUKASZ PUŁA

### MAJOWY DZIEŃ OTWARTY

W słoneczną niedzielę 25 maja 2014 roku, kilkunastu wolontariuszy, sympatyków i gości Fundacji Bez Tajemnic uczestniczyło w cyklicznym już Dniu Otwartym. Głównym celem spotkania było, jak zawsze, sortowanie i pakowanie zakrętek, które następnie zostają przewiezione do firmy recyklingowej. Innym, nie mniej ważnym celem jest integracja wolontariuszy i sympatyków oraz udzielanie gościom informacji dotyczących funkcjonowania Fundacji. Nie inaczej było i tym razem. Goście, którzy przywieźli swoje zapasy zakrętek lub przyłączyli się do pomocy w pakowaniu surowca, mogli na żywo zobaczyć jak wygląda kilka ton „plastikowej pomocy”. Dzień Otwarty tradycyjnie zakończył się wspólnym posiłkiem w zaprzyjaźnionej pizzerii. Zapraszamy na kolejne Dni Otwarte. Gwarantujemy dużo śmiechu i dobrą zabawę oraz masę satysfakcji z czynienia rzeczy ważnych i dobrych. ■

MICHAŁ SUŁOWSKI

### ZAKRĘCONE JUWENALIA

Braliśmy również udział w kilku wydarzeniach podczas Krakowskich Juwenaliów - ulubionego święta studentów, które odbyło się w maju. Między innymi uczestniczyliśmy w wykładzie „Chcieć to móc – sposoby na pozyskiwanie funduszy”. Nie tylko poszerzyliśmy wiedzę z tego zakresu, ale dodatkowo przedstawiliśmy studentom Fundację i jej działalność, a także zaprezentowaliśmy ścieżkę edukacyjną. Ciekawym wydarzeniem było spotkanie z Muńkiem Staszczukiem (liderem T.LOVE) w Rotundzie. Opowiadał on o swojej karierze, podejściu do życia, odpowiadał na pytania przybyłych osób, otrzymałyśmy też od niego autograf z dedykacją dla naszych wolontariuszy ;). Podczas całego wydarzenia w świetle reflektorów na deskach centrum kultury widniała nasza ścieżka edukacyjna, a w kilku punktach kosze do wrzucania zakrętek. Zostałyśmy z Iloną na początku zapowiedziane, więc było kilka słów o Fundacji i programie „Zakretki.info”, a po całym wydarzeniu ludzie podchodzili do nas z pytaniami, m.in. co dalej dzieje się z zakrętkami. Rozdałyśmy dużo ulotek, dowiedziałyśmy się też od zainteresowanych, gdzie ich zdaniem powinny jeszcze znaleźć się punkty zbiórki. To było bardzo miłe słyszeć tyle pochwał za to, co robimy oraz kiedy grupka pozytywnych młodych ludzi obwieściła, że są namiętnymi zbieraczami zakrętek od dawna, a ich grono cały czas się powiększa :) Z racji tego, że na sali nie było dużo pijących z zakręcanych butelek, a i liczba osób przybyłych nie była ogromna, zakrętek do naszych koszy wpadło tylko kilkanaście, jednak ziarno zostało zasiane ;)

■  
MILENA ROGOWSKA

### PONAD 35 ZAKRĘTEK NA 1 MINUTĘ!



25 maja 2014 r. Fundacja Bez Tajemnic uczestniczyła w Święcie Rodziny Krakowskiej, które odbyło się na Bulwarach Wiślanych. Na naszym stanowisku można było między innymi prześledzić drogę życia plastikowej zakrętki – czyli naszą ścieżkę edukacyjną czy porozmawiać z wolontariuszami o działalności Fundacji i Programu Zakretki.info. Dużym zainteresowaniem wśród gości oraz przechodniów cieszyły się regranulaty powstałe z zakrętek. Była również możliwość oddania zebranych zakrętek. W ciągu ponad 6 godzin udało się zgromadzić ponad 12,5 tys. sztuk; co po przeliczeniu daje oszałamiający efekt - średnio co 1 minutę przybywało nam 35 zakrętek! Dziękujemy za obecność, przekazanie zakrętek, i do zobaczenia za rok! :) ■

ŁUKASZ PUŁA

## DZIEŃ OTWARTY PO RAZ KOLEJNY



Dni otwarte pozwalają wszystkim zainteresowanym przyjrzeć się bliżej pracy Fundacji bez Tajemnic na ostatnim etapie „pracy z zakrętkami”, zadać pytania na temat całej działalności Fundacji i programu „Zakretki.info”, podjąć ewentualną decyzję o współpracy, a samym wolontariuszom – lepiej się poznać i stworzyć zgrany zespół. Zakrętki pakowane są w nowe, solidne worki. Umożliwia to wygodne przeniesienie ich do samochodu firmy recyklingowej oraz umieszczenie tam jak największej ich ilości. Podczas pakowania wolontariusze przeprowadzają wstępną segregację zebranych zakrętek. Usuwane są foliowe reklamówki, a także odrzucane odpady, które nie są plastikiem i znalazły się w workach przypadkowo lub z powodu niewiedzy zbierających, a nie mogą zostać przekazane firmie recyklingowej.



6 lipca, tradycyjnie w niedzielę, Fundacja Bez Tajemnic zorganizowała kolejny dzień otwarty programu „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie”. Magazyn główny przy ul. Balickiej 253a zapełniany był systematycznie od poprzedniego dnia otwartego, który miał miejsce 25 maja. Udało się spakować i przekazać firmie recyklingowej aż 4,5 tony zakrętek, a tym samym Fundacja uzyskała około 4 500 złotych na sprzęt dla niepełnosprawnych dzieci. Odbiorcą zakrętek była krakowska firma REVOPLAST SP. Z O. O., która właśnie rozpoczęła z nami współpracę. Podczas dnia otwartego można było obejrzeć plansze wyjaśniające etapy recyklingu zakrętek, a także przykłady materiału w różnych stadiach przetwarzania: zmielone zakrętki, granulaty i regranulaty.

Wszystko to odbyło się w letniej scenerii pogodowej, w pięknym dziewiętnastowiecznym parku dworskim. Dwór w Mydlnikach i zabytkowe zabudowania gospodarcze należące

obecnie do Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie (także stara stodoła, w której mieści się główny magazyn zakrętek) stanowią dodatkowy argument za tym, aby odwiedzić nas w kolejnym Dniu Otwartym.

KATARZYNA MOSKAL

## WITAJ SZKOŁO! DZIEŃ OTWARTY NA POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO



Przez wakacje (zwłaszcza, że lato było upalne i piliśmy dużo napojów) zbierało się wiele zakrętek, które ludzie chętnie przynosili do naszego magazynu. Dlatego też nowy rok szkolny powitaliśmy organizując dzień otwarty 14 września br. i odbierając od Was kolejne worki zakrętek :)

Co jeszcze robiliśmy?

- spakowaliśmy miliony zakrętek,
- wysłaliśmy je do firmy recyklingowej,
- uśmiechaliśmy się cały czas :),
- spędziliśmy czas w miłym towarzystwie,
- wiele osób przyniosło kolejne worki z zakrętkami - **DZIĘKUJEMY!**,
- pojawili się nowi Wolontariusze (bardzo nas to cieszy!),
- zjedliśmy pyszne ciasta przygotowane przez nasze Wolontariuszki,
- rozdawaliśmy plakaty promujące program "Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie...",
- opalaliśmy się - tak! nasza prognoza pogody się sprawdziła i wyszło piękne słońce!,
- prezentowaliśmy ścieżkę edukacyjną,
- dużo rozmawialiśmy i śmialiśmy się,
- podczas pakowania zakrętek każdy zajmował się czymś innym - jedni przesypywali zakrętki, inny wsypywali je worków, zawiązywali worki, nosi je do ciężarówki... odpowiednio do chęci :)

Dziękujemy za obecność i.. do zobaczenia na kolejnym dniu otwartym :)

MONIKA CICHOCKA

Lato co prawda powoli się kończy, ale my nadal będziemy organizować Dni Otwarte Fundacji i uczestniczyć w innych ciekawych wydarzeniach, na które już teraz Was serdecznie zapraszamy. Informacje na ich temat zawsze z wyprzedzeniem znajdziecie na naszej stronie internetowej, a także na naszym profilu na Facebooku – polub nas już teraz i nie przegap kolejnego wydarzenia! ☺



## Zbierasz zakrętki? Zostań koordynatorem regionalnym!

CZYLI INSTRUKCJA KROK PO KROKU ☺

Chciałbyś pomagać, ale nie wiesz w jaki sposób? Myślisz, że potrzeba do tego sporych nakładów finansowych oraz poświęcenia niewyobrażalnie dużej ilości czasu? Nic bardziej mylnego!

Dołącz do grona wolontariuszy Fundacji Bez Tajemnic i zostań koordynatorem regionalnym programu „Zakrętki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie”!

Koordinatorem regionalnym jest osoba, która ma ogromną chęć niesienia pomocy oraz chwilę wolnego czasu. Osoba, która nie oczekuje materialnego wynagrodzenia za swoją pracę, dla której największą zapłatą będzie uśmiech dziecka oraz satysfakcja z czynionego dobra. Najważniejszym zadaniem koordynatora regionalnego jest propagowanie zbiórki plastikowych zakrętek w swojej okolicy.

Jako koordynator regionalny będziesz miał możliwość, we współpracy z Fundacją Bez Tajemnic, organizowania sieci punktów zbiórki, rekrutowania nowych wolontariuszy, a tym samym zarządzania własnym zespołem ludzi, brania udziału w lokalnych inicjatywach społecznych oraz realizowania wszystkich, nawet tych najbardziej zakreconych, pomysłów.

Każdy nowy koordynator otrzymuje swoją skrzynkę pocztową w domenie zakretki.info/.org, dzięki której może kontaktować się zarówno z pozostałymi wolontariuszami, jak i z osobami spoza Fundacji – na przykład zapraszając je do współpracy. Na skrzynkę będą przychodzić także wiadomości od osób zbierających zakrętki z pytaniem gdzie i kiedy mogą je oddać lub co należy zrobić, aby zorganizować Punkt Zbiórki. W rzeczywistości tych wiadomości nie ma dużo, „zakretekową” pocztę wystarczy sprawdzać raz w tygodniu.

Koordinatorem zobowiązany jest do pozyskania magazynu mogącego zmieścić co najmniej 500 kg zakrętek. Brzmi groźnie, ale wbrew pozorom nie musi to być duże pomieszczenie – wystarczy wygospodarować trochę miejsca w garażu bądź w komórce lokatorskiej.

Zakrętki będą przywozić zarówno osoby prywatne jak i instytucje publiczne zgłoszone do udziału w akcji – szkoły, przedszkola, uczelnie, urzędy wszelkich szczebli administracji, stowarzyszenia – na terenie całego kraju na nasze cele statutowe zakrętki zbiera ponad 500 podmiotów! Jako koordynator **nie** będziesz miał obowiązku osobistego odbierania zakrętek – jeśli się na to zgodzisz będzie to tylko i wyłącznie Twoja dobra wola.

A co zrobić gdy odpowiednia ilość zakrętek zostanie już zbierana? Wystarczy napisać do specjalisty ds. transportu i logistyki, który zajmie się organizacją transportu. Firma recyklingowa odbierze zakrętki bezpośrednio z Twojego magazynu, a za każdy kilogram przekaże odpowiedni ekwiwalent pieniężny na konto Fundacji, który oczywiście w 100% zostanie przeznaczony na zakup sprzętu dla niepełnosprawnych dzieci.

W zamian gwarantujemy zdobycie cennego doświadczenia we współtworzeniu jednej z największych i najbardziej rozpoznawalnych akcji charytatywnych w Polsce, rozwój społeczny, który jest integralną częścią rozwoju naszej osobowości oraz poznanie ludzi podobnych do siebie, z podobną pasją i chęcią poprawienia tego świata choć trochę na lepsze.

Poza tym już dzisiaj zapraszamy na coroczny integracyjno-szkoleniowy zlot koordynatorów – jest to doskonała okazja poznania reszty wolontariuszy i koordynatorów, uzyskania informacji na temat działań Fundacji i jej podopiecznych, a także spędzenia miło czasu.

Przyłącz się do akcji i inspiruj innych swoją postawą!

Chcesz uzyskać więcej informacji? Zajrzyj na naszą stronę internetową [www.zakretki.info](http://www.zakretki.info) lub napisz na adres [ilona@zakretki.info](mailto:ilona@zakretki.info) :) Czekamy! :) ■

ILONA DROBNA

## Nasza nowa Podopieczna – Zuzanna Zajkowska

PRZYGOTOWAŁY ILONA DROBNA I EWA DOMAŃSKA

Zuzanna Zajkowska jest podopieczną Fundacji od kwietnia br. Dziewczynka urodziła się w czerwcu 2010 roku przez cesarskie cięcie, wokół jej szyi owinęła się pępowina w wyniku czego doszło do niedotlenienia. Po wykonaniu badań lekarze stwierdzili wrodzone zapalenie płuc, niewydolność oddechową, a także obrzęk mózgu. W kolejnych miesiącach życia u Zuzi stwierdzono dziecięce porażenie mózgowie. Obecnie dziewczynka nie chodzi, nie siedzi, nie pełza. Potrzebuje całodobowej opieki i pomocy osób trzecich. Życie codzienne Zuzi to ciągłe wizyty i specjalistów i nieustanna rehabilitacja, które przynoszą postępy -

dziewczynka coraz lepiej kontroluje główkę i udaje jej się obracać na boki. W dniu 11.01.2014r. Zuzia uczestniczyła w pokazie urządzenia NF-Walker zorganizowanym przez firmę Eo-funktion. Dziewczynka pozytywnie przeszła próbę chodzenia w urządzeniu i została zakwalifikowana jako pacjentka, dla której wskazane byłoby korzystanie z niego na co dzień. W przypadku Zuzi szacunkowy koszt urządzenia NF-Walker wynosi około **28 tys. PLN**. Dzięki korzystaniu z NF-Walker Zuzia otrzymałaby możliwość aktywnego udziału w życiu codziennym. Sprzęt jest dopasowany dokładnie do motorycznych potrzeb

dziecka i jego zdolności, z uwzględnieniem zarówno ułożenia stawów, sposobu poruszania się, jak również terapeutycznych właściwości sprzętu.

Rodzice chcą dać Zuzi szansę na normalne życie, lecz sami nie są w stanie sprostać kosztom wszystkich potrzeb związanych z leczeniem, zakupem sprzętów ortopedycznych oraz finansowaniem turnusów rehabilitacyjnych. **Każdy z Was może pomóc Zuzi Zajkowskiej wpłacając dowolną sumę na numer rachunku bankowego: 04 1090 2053 0000 0001 1847 3323 w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznego: P068/04/14.**

## Maria Szaraniec – nasza Podopieczna

PRZYGOTOWAŁA EWA DOMAŃSKA



### Maria Szaraniec, woj. świętokrzyskie

Marysia urodziła się jako wcześniak ważąc zaledwie 1480 g. Po urodzeniu prawie dwa miesiące przebywała na Oddziale Intensywnej Terapii Noworodka w Łodzi. Dziewczynka choruje na

mózgowe porażenie dziecięce – postać czterokończynową, epilepsję oraz upośledzenie w stopniu umiarkowanym. Uczęszcza do przedszkola integracyjnego, gdzie realizuje terapię i rehabilitację dostosowaną do jej potrzeb i możliwości. Marysia jest dzieckiem pogodnym, otwartym, łatwo nawiązuje kontakty z otoczeniem, lubi zabawy manualne. Jej mocną stroną jest dobra pamięć, która pozwala jej poznawać świat i uczyć się wielu nowych rzeczy. Marysia porusza się pełzając, nie chodzi samodzielnie i wymaga całodobowej opieki. Dziewczynka potrzebuje wózka inwalidzkiego aktywnego, który ułatwi jej funkcjonowanie w domu oraz skoryguje postępującą skoliozę. Swobodne samodzielne manewry pozwolą jej zobaczyć świat

Z nowej perspektywy i wpłyną na poprawę rozwoju psychoruchowego. Koszty związane z leczeniem i rehabilitacją to duże obciążenie finansowe dla rodziny, której obecnie nie stać na samodzielne sfinansowanie zakupu nowego wózka.

Zakrętki zbieramy na **WÓZEK INWALIDZKI o wartości 8 410.30 PLN**. Możesz pomóc wpłacając dowolną sumę na zakup WÓZKA dla Marysi. Wpłat można dokonywać na nr. rachunku bankowego: **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323** w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznego:

**P069/07/14**

## Wszyscy chcą pomagać – chcę i ja!

Chcesz zostać wolontariuszem, ale nie wiesz, co się z tym wiąże?

Jeśli lubisz pomagać innym - dołącz do naszej Fundacji! Aby zostać wolontariuszem, wystarczy mieć ukończone 16 lat. A co, jeśli jesteś młodszy? Wtedy wystarczy mieć pisemną zgodę rodzica albo opiekuna prawnego. Będąc wolontariuszem, poznasz mnóstwo wspaniałych, uśmiechniętych osób, które tak jak Ty, lubią nieść bezinteresowną pomoc.

W naszym wolontariacie to Ty decydujesz jakich zadań chcesz się podjąć i ile czasu jesteś w stanie na nie poświęcić. Wystarczy choćby kilka chwil w miesiącu. Każda pomoc jest ważna i wartościowa. Poszukujemy osób kreatywnych, samodzielnych, lubiących pracować w zespole, entuzjastycznie nastawionych do życia. Lubisz zajmować się promocją oraz reklamą? Jesteś dobry w pisaniu tekstów i chciałbyś współtworzyć nasz kwartalnik? A może Twoja pasja to grafika komputerowa i tworzenie stron internetowych? Chcesz zorganizować zbiórkę zakrętek w swoim środowisku – w szkole, na studiach czy w pracy? Zapraszamy do nas! Pomoc realizujemy na wiele sposobów, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Jesteśmy również otwarci na nowe pomysły i rozwiązania. Fundacja pręźnie się rozwija i coraz więcej osób dowiaduje się o naszej działalności. Działamy na terenie całego kraju, i wciąż powstają kolejne punkty zbiórki zakrętek. Dyżury, podejmowane przez wolontariuszy w głównym magazynie w Krakowie, umożliwiają odbieranie większych partii zebranych zakrętek, zarówno od osób prywatnych jak i licznych instytucji biorących udział w naszej akcji. Praca w Fundacji to praca w bardzo zgranym zespole uśmiechniętych, sympatycznych młodych ludzi. Jest to także świetna okazja do

nabywania nowych umiejętności i zdobycia cennego doświadczenia.

Na początek z każdym nowym wolontariuszem podpisywane jest porozumienie wolontariacie, czyli taka „oficjalna umowa”. Oferujemy opiekę ubezpieczeniową. Istnieje również możliwość otrzymania zaświadczenia o pracy dla naszej Fundacji wraz z referencjami. Ale przede wszystkim działalność w Fundacji Bez Tajemnic to możliwość realizowania siebie poprzez pomoc niepełnosprawnym dzieciom. Działamy bezinteresownie, nikt w Fundacji nie pobiera wynagrodzenia za swoją pracę. Najlepszą nagrodą jest uśmiech każdego dziecka, któremu uda nam się pomóc. A razem jesteśmy w stanie zrobić naprawdę sporo!

Jak zatem do nas dołączyć? Sposobów jest kilka. Najlepiej po prostu skontaktuj się z nami. Jeśli jeszcze nie wiesz, co konkretnie chcesz robić, możesz śledzić nasze działania na stronie internetowej i w ten sposób dowiedzieć się czym się zajmujemy. Co pewien czas organizowane jest niezobowiązujące spotkanie rekrutacyjne dla osób, które chciałyby dołączyć do naszego zespołu. Na spotkaniu takim, które prowadzi Michał Żukrowski - Prezes Fundacji, można dowiedzieć się więcej o naszej działalności, historii i strukturze Fundacji, realizowanych przez nas aktualnie programach i głównych celach statutowych. Skontaktuj się z nami mailowo: fundacja@beztajemnic.org, a uzyskasz więcej informacji.

Zapraszamy, czekamy właśnie na Ciebie! Sympatyczna atmosfera gwarantowana! ☺

ALICJA WEDEL

## Zbieramy na...

# TUP TUP TUP... CZYLI JAK SKUTECZNIE NAUCZYĆ SIĘ CHODZIĆ

Jeżeli macie małe dzieci albo chociaż oglądaliście kiedykolwiek jakiś film, w którym występował mały szkrab, musicie zdawać sobie sprawę, że chodzenie to wcale nie jest taka trywialna sprawa. Póki maluch nie nauczy się dobrze chodzić, ciągle się przewraca (dobrze, jeżeli bez płaczu) i przejście nawet krótkich odcinków między pokojami stanowi dla niego spore wyzwanie. Ale mama i tata (i pewnie cała reszta krewnych i znajomych Królika) cierpliwie uczą swoje dziecko chodzić, pomagając stawiać kolejne kroki. Prędzej czy później maluch sam zaczyna chodzić (rodziców rozpiera dumą) i jest to całkiem naturalne. Tragedia zaczyna się dopiero, gdy okazuje się, że dziecko jest chore lub ma wrodzoną wadę, która uniemożliwia mu normalną naukę chodu.

## Kiedy problem jest poważny

Trzeba uświadomić sobie, że chodzenie nie jest tylko stawianiem nogi za nogą, a efektem skomplikowanej współpracy pomiędzy poszczególnymi partiami obu nóg (stopa, kostka, kolano) i miednicą, mięśniami, a także rękami. Mimo to, jest dla większości z nas aktywnością zupełnie naturalną. Nie zastanawiamy się przecież stawiając kolejny krok, który mięsień napiąć, a który rozluźnić. Ale wystarczy, że któryś staw lub mięsień nie działa poprawnie, a już odczuwamy zmianę w komforcie chodzenia. Dobrze, jeżeli jest to zmiana chwilowa, np.

drobna kontuzja czy uraz. Wtedy wszystko samo powraca do normy. Natomiast w przypadku osób z niedowładami, porażeniami nóg lub dystrofią mięśni, konieczna jest rehabilitacja i specjalna nauka chodzenia.

## Trzy kroki do... samodzielnych kroków

Nauka chodzenia podczas rehabilitacji jest długotrwała i składa się z trzech etapów. Na początku najważniejsze jest przygotowanie organizmu do nauki. Trzeba bowiem wzmocnić poszczególne partie mięśni oraz kości; muszą być wystarczająco silne, aby utrzymać pozycję pionową. Ćwiczy się zarówno mięśnie nóg (chyba nie trzeba tego wyjaśniać), jak również mięśnie rąk i pleców, aby nie było problemów z podpieraniem się osoby niepełnosprawnej podczas nauki. Gdy już pacjent jest przygotowany, może zacząć naukę – w formie prostych ćwiczeń, przy wykorzystaniu specjalnego sprzętu albo naukę w wodzie. Pozostaje już tylko doskonalenie chodu – zwiększenie prędkości i długości kroku, pokonywanie torów przeszkód, itp.

## Niech mnie kule biją!

U niektórych pacjentów konieczne jest odciążenie kończyny lub zwiększenie stabilności poprzez wprowadzenie dodatkowego punktu podparcia. Najprostszym (i najstarszym) rozwiązaniem jest użycie kuli. Kule pomagają bowiem w utrzymaniu równowagi, a w

rezultacie umożliwiają poruszanie się osoby niepełnosprawnej. W zależności od dysfunkcji kończyn, stosuje się różne rodzaje kul: łokciowe (w przypadku niepełnosprawnych kończyn dolnych), pachowe (gdy pacjent ma amputowaną nogę) i kule dla reumatyków.

## Balkonik prawie jak w Weronie

Jeśli kule są niewystarczającym podparciem – nic nie szkodzi! – można wykorzystać balkonik. Być może dla części z Was jest to wyłącznie detal architektoniczny kojarzący się z Romeo i Julią (dla tych, którzy na języku polskim woleli grać w statki: Julia stała na balkonie, gdy jej luby wyśpiewywał serenady). Punkt dla Was jeśli wiecie, że balkonik to również urządzenie dla osób starszych, które nie mogą same chodzić. Specjalne brawa należą się tym, którzy zdają sobie sprawę, że jest to również doskonały przyrząd do nauki chodzenia. Pacjenci idąc, trzymają się go, przez co czują się pewniej i bezpieczniej. W zależności od konkretnych potrzeb (lub może też upodobań), stosuje się balkoniki przestawne, które mają cztery „nogi” albo modele z kółkami (te mają dwie „nogi” z tyłu i dwa kółeczka z przodu lub ewentualnie cztery kółeczka). Zbyt prosto? Dodajmy do tego różne uchwyty oraz sposoby podparcia ramion, a wybór przestanie być oczywisty. Przy korzystaniu z balkoniku jest niestety problem z pokonywaniem przeszkód na

drodze. Nawet zwykły dywan w pokoju może być kłopotliwy, jeśli się o niego zahaczy.

## W górę i w dół

Wszędzie spotykamy się ze schodami, więc ważne jest też, aby pacjent nauczył się je pokonywać. Wykorzystuje się do tego celu specjalne schody rehabilitacyjne i tory do nauki chodu. Możecie zapytać teraz: dlaczego nie wykorzystać schodów np. na klatce schodowej? Teoretycznie można, ale czy nie będzie to zbyt trudne i zniechęcające, zwłaszcza na początku procesu rehabilitacji? Sprzęt medyczny i rehabilitacyjny umożliwia treningi chodzenia na różnym „stopniu zaawansowania” poprzez ustawienie różnych przeszkód, przegród i poręczy. Dodatkowo można regulować wysokość i szerokość poręczy. Wtedy nawet dzieci mogą osiągnąć i wesprzeć się, co byłoby niemożliwe przy standardowej wysokości poręczy na klatkach schodowych.

Największym problemem przy nauce chodzenia jest oczywiście „pokonanie samego siebie” i zmuszenie nóg do prawidłowej pracy. Jednak nawet samozaparcie nie wystarczy, bo bez odpowiedniego sprzętu i doświadczonego rehabilitanta, może się to nie udać albo będzie trwało tak długo, że się zniechęcimy. I oczywiście, im szybciej rozpocznie się trening, tym większa szansa na jego powodzenie. ■

MONIKA CICHOCKA



## W ZDROWYM NAŁOGU...

## Jedz kolorowo! (cz. 1)

Kolory na talerzu to zdrowie i uroda

**Biały - na odporność, zielony- na oczyszczenie, żółty-dla urody. Życie ma tyle kolorów, ile tylko potrafisz w nim dostrzec ☺.**

Tą myślą zacznę ten artykuł. To правда, że dużo zależy od nas, od naszego punktu widzenia - to w jakich barwach widzimy wszystko wokół, a przede wszystkim siebie samych. Każdy z nas ma zapewne swój ulubiony kolor. Pewnie teraz automatycznie przyjdzie Wam on na myśl. Otaczamy się nimi na co dzień, w takich odcieniach wybieramy ubrania, malujemy ściany, dobieramy dekoracje. Czasem upodobanie koloru jest zależne od naszego nastroju. Ciekawe natomiast, jak ma się to do kolorów, które pojawiają się w Waszym tygodniowym jadłospisie. Te na talerzu, również mają ogromne znaczenie.

**Każdy kolor kojarzy nam się z pewnymi stanami psychofizycznymi, co łatwo można przełożyć na to, co jakie produkty nam „robią” w organizmie.**

Na początek...

**Białe** czyli np.: cebula, czosnek, kalafior, biała kapusta, białe szparagi, koper włoski, pieczarki.



Kolor kojarzony ogólnie z czystością, w wielu krajach z żałobą- śmiercią. Tak więc biały na odporność! - śmierć bakteriom, grzybom i innym takim. Gdy czujemy, że dobiera się do nas choroba, często wzmacniamy się naturalnymi sposobami (i chwala za to) - syrop cebulowy, czy też mleczko z miodem

i czosnkiem na bolące gardło - wspa- niałe rozwiązanie również na chłodne, zimowe wieczory, ot tak profilaktycz- nie.

**Cebula i czosnek to jednak warzywa pomocne o każdej porze roku, to naturalne antybiotyki, działają przeciwnie, wzmacniają układ odpornościowy.**

Dzieje się tak, dzięki zawartej w czosnku allicynie i olejkach lotnych, które hamują rozwój drobnoustrojów. Cebula też ma podobne właściwości do kolegi czosnku, rozgrzewa, hamuje reakcje alergiczne, wzmacnia serce, jest idealna na odrucia. Ja z listy białych warzyw wybieram zdecydowanie kalafior - mniemam. Smak zupy kalafiorowej i jej zapach unoszący się w kuchni po powrocie do domu...

Pamiętajmy jednak, aby przy okazji zupy właśnie, rzucić kalafior czy też inne warzywa już na gotującą się wodę, aby nie zatraciły one wiele swoich drogocennych wartości. Teraz mamy natomiast sezon kapuściany, korzystajmy więc z okazji i zjadajmy się nią. Niech więc biały nie będzie tylko talerz, a żywność w tym kolorze zadziała na nas antybakteryjnie oraz ułatwi procesy trawienne.

... i **zielony** czyli np. szpinak, sałaty, brokuły, bób, kiwi, winogrona, gruszki, awokado, papryka, cukinia, groszek, fasolka szparagowa, kapusta, ogórki, świeże zioła, algi i trawy -np. jęczmień. Kolor zielony to mój faworyt :). Działa oczyszczająco, dodaje energii, regeneruje układ nerwowy. Zielone warzywa bogate są w chlorofil wzmagają nas w wiele witamin, minerałów m.in. w magnez czy żelazo, dzięki czemu mamy mocniejsze kości, zęby. Poprawiają nam również wzrok, pełnią ważną rolę w przekazywaniu informacji między mięśniami, a nerwami, są naturalnym antydepresantem.



Zieleń na talerzu powinna być nieodłącznym elementem posiłku, ponieważ wspomaga przemianę materii, pracę wątroby, oczyszcza organizm z toksyn, które niestety w dużych ilościach wprowadzamy do niego każdego dnia. Te zalegające w organizmie są przyczyną zakwaszenia (a toksyny to nie tylko niezdrowe odżywianie, ale również stres, którego dziś wcale nam nie brakuje; zanieczyszczone powietrze, nałogi). Kiedy każdego dnia „doładujemy” nimi „odpowiednią” porcją swój organizm, a potem on musi się naprawdę postarać, aby je wydalić. Wykorzystuje do przywrócenia równowagi kwasowo-zasadowej nasz bank enzymatyczny (enzymy są nam niezbędne do życia, do najprostszych czynności tj. oddychanie, trawienie). Jego limit jest ograniczony, a gdy brak dodatkowego wsparcia z naszej strony - tj. zdrowego trybu życia - po pewnym czasie pojawia się choroba.

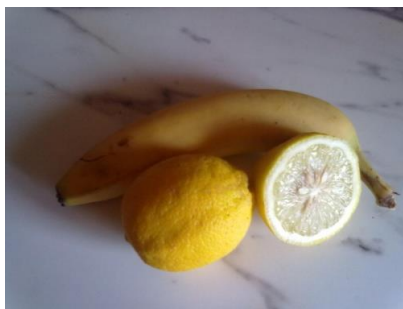
**To smutne, ale prawdziwe - za niezdrowe nawyki rachunek będziemy mieli wystawiony w przyszłości.**

W poprzednim artykule wspomniałam o psie, który je trawę, aby się oczyścić- tak też my dbajmy o to, aby jeść dużo zieleni, pić zielone koktajle (z traw: młodego jęczmienia, pokrzywy, szalwii). Dzięki temu wspomozemy nasz organizm, który jest jak maszyna, a w dzisiejszym świecie musi świetnie dawać sobie radę z wieloma przeciwnościami ;). Wspomniany wcześniej chlorofil, który wraz z kompleksem

&gt;&gt;



substancji go otaczających ma wielką moc m.in zdolność uwalniania ze swojego wnętrza magnezu i pochłaniania żelaza, w wyniku czego staje się hemoglobina, czyli naszą krwią (w swej strukturze bardzo ją przypomina), co wiąże się ze zdolnością organizmu do transportowania tlenu. Kiedy nie dostajemy odpowiedniej porcji tlenu dochodzi do zaburzeń wielu funkcji (przypomnijmy sobie sytuację np. kiedy długo siedzimy w pomieszczeniu bez dostępu do świeżego powietrza- pojawia się ból głowy itp.). Nasze komórki potrzebują odpowiedniego odżywienia.



**Żółte** produkty na talerzu to uzupełnienie braków po zimie. Piękna skóra, promienna cera - to możemy sobie zagwarantować systematycznie jedząc w tym kolorze .

---

**Odpowiednia ilość tlenu - mniej CO2 = mniej stresu = więcej siły i energii.**

---

Zwracajmy również uwagę na źródło warzyw i owoców. Ważne, by były z pewnej uprawy, najlepiej z własnego ogródka, wtedy mamy pewność, że rzeczywiście jemy zdrowo.

Kolejna dawka wiedzy tym razem o kolorze kojarzonym z barwą słońca czyli: dynia, banany, brzoskwinie, cytryny, grejpfruty, dojrzały ananas, proso, żółta papryka, żółta cukinia, kuku rydza.

Regeneracja? Przydałaby się, o tak. Pochłonięci codziennością, wirem obowiązków powinniśmy zadbać o regenerację naszych komórek. Żółty nam to zapewni. Warto, by owoce i warzywa w takich odcieniach pojawiały się każdego dnia w posiłkach, gdyż dodają one energii, zmniejszają stres, napięcia.

Kiedy umysł jest zrelaksowany odświeża się nasze spojrzenie, łatwiej podejmujemy decyzje, szybciej zapamiętujemy. A propos relaksu to o tej porze roku łatwo możemy sobie go zapewnić w przyjemnych okolicznościach na łonie natury. Ruch, ruch i jeszcze raz ruch na świeżym powietrzu plus odpowiednia dieta - najlepiej z sezonowych warzyw i owoców.

Ech wyobraźmy sobie, że leżymy na plaży, odpoczywamy, patrzymy w błękitne niebo i nasz wzrok kieruje się w stronę ogrzewającego nasze ciało słońca. Przyjemnie razi? Dzięki słonecznym owocom i warzywom poprawia się ostrość naszego wzroku, dodatkowo chronią nas one przed jego nadmiernym promieniowaniem.

Owoce i warzywa w kolorze słońca zawierają karotenoidy (naturalne przeciwutleniacze, które zajmują się „wymiataniem” wolnych rodników - a tych szczególnie dużo w otoczeniu miast, u miłośników przetworzonego jedzenia, palaczy).

Gdy czasem zdarza się nam, że mamy zafundowane popołudnie w „ miłym” towarzystwie zaległości z całego tygodnia, sięgnijmy po odrobinę natury, przynajmniej w takiej formie: melon na logiczne myślenie, woda z cytryną na orzeźwienie

---

**Pamiętajmy, że surowe owoce i warzywa zawierają najwięcej kolorowej energii.**

---

W kolejnym numerze kontynuacja sekretów kolorów: czerwony - dla serca, pomarańczowy - antynowotworowy, fioletowy- na długowieczność ;)

MILENA ROGOWSKA

## Zielono nam – czyli ciekawostki eko

### Szyby słoneczne, WashIt

Firma Oxford Photovoltaics opracowała szyby przekształcające promieniowanie słoneczne w prąd elektryczny. To rozwiązanie z pewnością pomoże lepiej wykorzystywać naturalne źródło energii, jakim jest Słońce.

W tej technologii wykorzystano szklane płytki pokryte cienką, fotogalwaniczną powłoką. Stanowi ją specjalna farba będąca półprzewodnikiem. Szkło solarne działa na tej samej zasadzie co panele fotowoltaiczne. Warto wspomnieć, że płytki mogą być barwione, a kolor szkła wpływa znacząco na sprawność ogniwa. Jeśli chodzi o zastosowanie szkła solarnego, to ma być ono używane głównie jako element budynku. Szyby okienne w domach zamienią się w minielektrownie. Powstający prąd można przesyłać bezpośrednio do sieci lub wykorzystywać na własne potrzeby. Istnieją też plany, aby użyć do budowy domów, wyłącznie tego materiału.

Zaskakujący jest fakt, iż koszt metra kwadratowego powierzchni wykonanej z płytek solarnych jest tylko 10 %

wyższy od powierzchni ze zwykłego szkła. Szkło solarne jest również łatwiejsze i tańsze w produkcji niż standardowe panele fotowoltaiczne.

**WashIt** – tak nazywa się nowy wynalazek, będący połączeniem prysznicy i pralki. Autorami projektu są tureccy studenci. Główną ideą projektu jest zmniejszenie zużycia wody. W tym celu woda służąca do kąpieli jest gromadzona, a po oczyszczeniu może być użyta do prania lub ponownego mycia. Urządzenie jest wyposażone w specjalny system filtracji, na który składa się filtr: węglowy, organiczny oraz chemiczny. Projekt może mieć zastosowanie w gospodarstwach domowych, ale także w hotelach, klubach fitness. Warto wspomnieć, że koncepcja kabiny WashIt została doceniona na iF Concept Design Awards, gdzie otrzymała wyróżnienie Hansgrohe Prize 2012. Potwierdza to potencjał tego pomysłu. Pozostaje czekać, aż urządzenie pojawi się w ogólnej sprzedaży.

DAMIAN ANCZURA

## Nasz Partner: BEROLINA GALICJA

Dzięki nim drukujemy ☺



*Berolina Galicja to partner, dzięki któremu Fundacja otrzymała wysokiej klasy drukarkę oraz cykliczną wymianę tonera do celów związanych z prowadzeniem działalności pożytku publicznego. O tym, dlaczego zdecydowali się wesprzeć Fundację opowiedział nam właściciel firmy – pan Maciej Piętaś*



*Czym zajmuje się Pana firma?*

Nasza firma zajmuje się sprzedażą nowych i używanych drukarek oraz ich serwisem. Działamy nieprzerwanie już od 1997 r. Zajmujemy się wszystkimi typami drukarek – komputerowymi, paragonowymi, urządzeniami wielofunkcyjnymi oraz ploterami. Naszymi głównymi klientami są przedsiębiorstwa, ale również klient indywidualny może liczyć na fachową i miłą obsługę z naszej strony.

*W jaki sposób wspiera Pan Program "Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie..."?*

Program „Zakretki.info” jest wspierany przez naszą firmę w szczególności poprzez serwis i konserwację drukarek dla Fundacji, wymianę i regenerację tonerów co pozwala na ciągłą pracę Fundacji.



*Jaką satysfakcję czerpie Pan z pomagania w Programie?*

Satysfakcja jest bardzo duża. Cieszę się, że poprzez program Zakretki.info możemy wspomóc potrzebujące dzieci. Uważam, że każda firma powinna włączyć się w działalność społeczną. Na szczęście coraz częściej można się z tym spotkać. To dobrze, ponieważ współczesny biznes powinien być także społecznie odpowiedzialny.



*Co Pana motywuje do pomocy?*

To trudne pytanie. Myślę, że taka motywacja wypływa z wnętrza i wynika po prostu z wrażliwości. A pomoc potrzebującym, nawet najprostszą, daje dużą satysfakcję i poczucie, że wysyłamy w świat pozytywną energię.

*Czy wierzy Pan w takie idee? Czy akcje takie jak Program "Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie..." powinny być rozwijane?*

Wierzę w tę ideę – inaczej nie zaangażowałbym się w pomoc w jej propagowaniu. Tak, tego typu programy z całą pewnością powinny być rozwijane. Nie wymagają one zaangażowania wielkich nakładów energii czy kapitału. Wystarczy podjąć jedną decyzję i lekko zmienić nawyki. Dzięki nim wzrasta świadomość ekologiczna, wszyscy zyskujemy czystsze środowisko i przede wszystkim potrzebujące dzieci dostają niezbędną pomoc.

ROZMAWIAŁ DAMIAN DOMAŃSKI



Zapraszamy do wspólnego redagowania magazynu wszystkich zainteresowanych!

Pamiętaj również, aby przesłać go swoim znajomym – bo jest za darmo.

**[poprostu@beztajemnic.org](mailto:poprostu@beztajemnic.org) - NAPISZ!**

## PEPSICO KOLEJNY RAZ WSPIERA PODOPIECZNYCH FUNDACJI BEZ TAJEMNIC

**Warszawa, 15 października 2014 r.** – Firma PepsiCo przekazała dziś krakowskiej Fundacji Bez Tajemnic wspierającej niepełnosprawne dzieci niemal 800 000 zakrętek od butelek napojów gazowanych, zebranych w wyniku promocji konsumenckiej „Pepsi Funball”, która trwała od 1 do 31 maja 2014 r. Przekazanie zakrętek odbyło się za pośrednictwem firmy recyklingowej, która przekaże 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 po raz kolejny PepsiCo może wesprzeć podopiecznych Fundacji Bez Tajemnic i przekazać zakrętki zebrane podczas akcji »Pepsi Funball«, 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 przekazanie zakrętek zebranych podczas akcji promocyjnej na rzecz programu »Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie«, prowadzonego przez naszą Fundację. Cieszę się, że zacieśnią się współpraca, którą rozpoczęliśmy z PepsiCo w kwietniu br. 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”.

W kwietniu br. firma PepsiCo przekazała Fundacji 3 miliony zakrętek wykorzystanych w promocji konsumenckiej „Zakrętkobranie”, organizowanej od listopada do grudnia 2013 roku.

(Komunikat PepsiCo)



**PEPSICO**

Informacje na temat PepsiCo są dostępne na globalnej witrynie pod adresem [www.pepsico.com](http://www.pepsico.com) oraz na polskiej stronie firmy [www.pepsicopoland.com](http://www.pepsicopoland.com).

## Końcówka z wypłaty na szczytny cel

Czyli jak pomóc nie wychodząc z domu.

nazwa odbiorcy		FUNDACJA BEZ TAJEMNIC	
nazwa odbiorcy cd.		30 - 612 KRAKÓW WITOSA 27 / 12	
numer rachunku odbiorcy		041090205300000000118473323	
kwota słownie		WP * PLN	Kwota
numer konta zleciennodawcy (przelew) lub nazwa zleciennodawcy			
numer konta zleciennodawcy (przelew) lub nazwa zleciennodawcy cd.			
tytuł wpłaty (zaznaczyć właściwe pola <input type="checkbox"/> )			
tytuł wpłaty cd.			
Oplata			
Podpis			

Co za pomysł z końcówką wypłaty? Bardzo prosty! Zauważyliśmy, że wiele osób, które przekazują środki na nasze konto, abyśmy mogli pomagać innym, robi przelewy na sumy zakończone dziwnymi grosikami takie jak np.: 9,63 zł; 49,67 zł; lub 129,38 zł.,

Po wielu godzinach dyskusji trafiliśmy na osobę, która co miesiąc pomaga w ten sposób. Wyjaśniła nam, dlaczego robi przelewy na taką kwotę. Powód był śmieszny, a zarazem fajny. Przede wszystkim zasługiwał na pochwałę, bo przecież każdy grosz na rzecz pomocy niepełnosprawnym

i potrzebującym jest jak mały nieoszlifowany diament od darczyńcy. Okazało się, że osoba ta przy comiesięcznych płatnościach za rachunki, końcówkę wypłaty przeznaczają na cele charytatywne.

Dzięki temu co miesiąc pomagamy w działaniach takich organizacji jak nasza. Zatem apelujemy: Jeżeli możesz przekazać końcówkę swojej wypłaty, dodaj nas do odbiorców w banku i przekazuj swoją końcówkę na szczytny cel! W naszej organizacji możesz sam zdecydować na jaki cel przeznaczymy środki. Na stronie internetowej Fundacji podane są numery subkonta podopiecznych. Gdy wpiszesz w tytule przelewu numer subkonta środki trafią bezpośrednio do tego konkretnego podopiecznego. Jeżeli wpiszesz „darowizna na cele statutowe” lub pozostawisz pole tytułu puste, środki przeznaczymy na realizację celów statutowych. Pamiętaj! W naszej organizacji NIKT NIE OTRZYMUJE WYNAGRODZENIA, NIE JEŹDZIMY W PODRÓŻE SŁUŻBOWE, I KORZYSTAMY Z PRYWATNYCH TELEFONÓW. NAM MOŻESZ ZAUFAC!