



### Bądźmy eko

Oszczędność energii? Kuchenka wykorzystująca energię słoneczną zamiast elektrycznej lub gazu? Autobus zasilany paliwem powstałym z rozkładających się resztek jedzenia? Budynki, które nie dość, że same się czyszczą, to jeszcze korzystnie redukują zanieczyszczenia z powietrza? Czy coś takiego jest możliwe?

Str. 12

### Polska zbiera

Gdzie można oddawać zakrećki w Krakowie na Prądniku Czerwonym? Dlaczego Koordynator Regionalny w Kościanie zainteresował się zbiórką zakretek? Czy i Ty możesz zgłosić się do programu i otworzyć punkt zbiórki?

Str. 7

### Proteza protezie nierówna

Coraz częściej spotykamy się z osobami, które mają prozetę np. ręki, nogi lub oka. Co jakiś czas podnoszona jest dyskusja na temat sportowców (zwłaszcza biegaczy), którzy używają protezy nogi. W jakim stopniu wpływa to na osiągnięte przez nich wyniki? Czy oglądaliście kiedyś paraolimpiadę? Jak to z tymi protezami w ogóle jest...

Str. 11



### Aktywna wiosna w Fundacji

Po zimowym okresie spokoju i odpoczynku (choć nie całkiem... wolontariusze wypełniają swoje obowiązki przez cały rok) nadszedł czas wzmożonej aktywności w Fundacji. Korzystając z pięknej pogody i mnogości różnych corocznych wydarzeń, prezentowaliśmy się i zbieraliśmy wśród Was zakrećki niejednokrotnie. A to dopiero początek... Przed nami przecież całe lato :)

str. 5

**Prześlij ten biuletyn dalej!**



**...TO MY!**

ISSN 2392-2222



9 772392 222209





### Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny  
 Damian Anczura  
 Ilona Drobna  
 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](mailto:poprostu@beztajemnic.org)

### Wydawca

Fundacja Bez Tajemnic  
 Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

### Numer wydania

02/2015 (005)  
 Czerwiec 2015

### Fotografie i grafiki

Monika Cichocka, Damian Domański,  
 Paweł Domański, Izabela Jóźwiak,  
 Krzysztof Nichterlein, Łukasz Puła,  
 Milena Rogowska, Michał Ślęczka,  
 Michał Żukrowski

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)

## Tyle się dzieje...

Po poprzednich chłodnych miesiącach odpoczynku i "snu zimowego", zgodnie z zapowiedziami, zabraliśmy się do promocji Fundacji ze zdwojoną siłą. Jak możecie przeczytać w tym numerze biuletynu, na wiosnę uczestniczyliśmy w szeregu ciekawych wydarzeń i opracowaliśmy nową metodę rekrutacji nowych wolontariuszy poprzez formularz internetowy - może i Ty z niego skorzystasz?



### SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
O Fundacji.....	3
Dzieje się.....	5
Koordynatorzy.....	7
Zakretki.info.....	8
Zbieramy dla - Dawida, Olafa i Zuzi ...	10
Zbieramy na - protezy.....	11
EKO-ciekawostki.....	12
W zdrowym nałogu.....	13
Sport to zdrowie.....	15

*Kiedy widzisz dobrego człowieka,  
 staraj się go naśladować.*

*Kiedy widzisz złego człowieka, za-  
 stanów się nad samym sobą.*

~~ Konfucjusz ~~

## OD REDAKCJI

## 1. roczek biuletynu



Monika Cichocka,  
Kraków

Tak jest! Już minął rok, od kiedy postanowiliśmy wydawać biuletyn. Przez ten rok dużo się nauczyliśmy zarówno w redakcji Po Prostu, jak i w całej Fundacji. Tworzenie biuletynu wzbogaciło nas o nowe doświadczenia i umiejętności, a przede wszystkim

dało nam wiele radości. Czasami dzielcie się z nami swoimi opiniami dotyczącymi biuletynu, więc wiemy, że i Wam przypadł do gustu sposób, w jaki Po Prostu się rozwija.

W tym numerze chcemy pokazać Wam, nie tylko komu i po co my pomagamy, ale też, jak Wy możecie pomóc! Wszyscy nasi Podopieczni czekają na Wasze (nawet drobne) wsparcie.

Często ludzie mówią: "prowadzicie fajną akcję, ale ja nie mam czasu, aby się zająć działalnością charytatywną". Nie zgadzam się! Aby pomagać, nie trzeba dysponować dużą ilością wolnego czasu. Jak się przekonacie, czytając kolejne artykuły, czasem wystarczy niewielki gest. Na początek jednorazowy, a później... kto wie :) Wszyscy wolontariusze Fundacji

mają swoje życie prywatne, pracują, uczą się. Na rzecz Fundacji pracujemy, gdy znajdziemy wolną chwilę. Nie dlatego, bo musimy. Robimy to, bo chcemy. Jeżeli Ty też chcesz, na pewno znajdziesz taką formę włączenia się w prowadzone przez nas akcje, która będzie odpowiednia dla Ciebie. Zapraszam do lektury. I zbierajcie zakrećki w trakcie urlopów ;) ■



## Pomagaj razem z nami! Pomagam Bez Tajemnic!

Codziennie setki osób potrzebujących poszukuje pomocy w zdobywaniu środków na leczenie i rehabilitację swoich bliskich. Codziennie setki osób walczy o 1%, by ratować zdrowie i życie swoich bliskich. Aby umożliwić wszystkim poszukiwanie pomocy, stworzyliśmy stronę "Pomagam Bez Tajemnic", na której zamieszczamy apele o pomoc ludzi z całej Polski. Podopieczni zamieszczają apel o pomoc, jednocześnie zapraszając swoich znajomych.

Szacując, że każdy apel to około 200 nowych zaproszeń do polubienia naszego profilu, po zamieszczeniu 20 apeli docieramy do ponad 4 000 osób. Dzięki temu apel dociera do szerszego grona odbiorców. Aby przyciągnąć uwagę, apele są zamieszczane w jednolitej formie, tak aby zachować ich jakość i ułatwić czytanie. Profil ma charakter NON-PROFIT i jest prowadzony przez wolontariuszy Fundacji Bez Tajemnic pro publico bono. ■

ŁUKASZ PUŁA



*Pomagam*

**BEZ TAJEMNIC**

<https://www.facebook.com/PomagamBezTajemnic>

POLUB NASZE PROFILE NA FACEBOOKU ☺

<https://www.facebook.com/zakretki.info>

<https://www.facebook.com/FundacjaBezTajemnic>

<https://www.facebook.com/zakretas>

## O Fundacji...

## Jak pomagać w Fundacji?

Fundacja Bez Tajemnic to organizacja dla każdego, kto chce pomagać. Dzięki dość szerokiej działalności i wielu programom, które prowadzimy, każdy znajdzie u nas odpowiedni sposób, w jaki chciałby pomagać. Aby nas wspierać, nie musisz być naszym wolontariuszem, jeśli nie chcesz. Możesz nas wesprzeć nawet jednorazowo.

Możesz wspierać nasze działania w poszczególnych Programach, wspierać nas w sprawach organizacyjnych (m.in. HR, promocja akcji, organizacja eventów) lub działać na rzecz naszej organizacji w inny sposób. Poniżej przedstawiamy listę sposobów pomocy nam.

### 1. Wykonując przelew na realizację celów statutowych

Możesz przelać na konto naszej organizacji **dowolną sumę**, aby wesprzeć nasze działania. Pieniądzy tych nie przeznaczymy na wynagrodzenia, a pomogą nam się rozwijać. W tytule przelewu możesz wskazać, na jaki cel chcesz je przeznaczyć.

Fundacja Bez Tajemnic  
ul. Wincentego Witosa 27/12,  
30-612 Kraków  
Konto Bankowe BZ WBK: WB-  
KPPLPP 04 1090 2053 0000  
0001 1847 3323.

### 2. Wykonując przelew na subkonto konkretnego podopiecznego

Możesz przelać dowolną sumę na rzecz naszych podopiecznych lub poszczególnych programów. Możesz np. wybrać jednego z naszych **Podopiecznych** i przekazać pieniądze konkretnie na niego, wpisując w tytule przelewu numer danego Podopiecznego.

### 3. Poprzez darowiznę rzeczową

Aby móc swobodnie pracować na rzecz naszych Podopiecznych i aby rozwijać prowadzone przez nas Programy, ciągle potrzebujemy różnych rzeczy, m.in. materiałów biurowych, rękawic, worków na zakrętki. Możesz przekazać nam takie materiały, które usprawnią nasz wolontariat.

Często zdarza się też tak, że mamy w domu nieużywany już sprzęt rehabilitacyjny. Po co ma on leżeć schowany w szafie i tylko zajmować miejsce, skoro już go nie potrzebujemy? Przecież on może się jeszcze przydać komuś innemu. Przekaż go nam, a dzięki nam trafi on w ręce osoby potrzebującej.

Darowiznę możesz przekazać do nas osobiście (napisz na **kontakt@zakretki.info**, aby ustalić gdzie i kiedy możemy się spotkać) albo wysłać na adres:

Fundacja Bez Tajemnic  
ul. Wincentego Witosa 27/12  
30-612 Kraków

### 4. Zostając naszym Wolontariuszem - działalność w prowadzonych przez nas Programach

Fundacja Bez Tajemnic to szereg ciekawych Programów wynikających z naszych celów statutowych, wśród których każdy znajdzie coś dla siebie:

**a) Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie...** - nasz sztandarowy Program, który zapoczątkował działalność Fundacji. W ramach tego programu możesz zostać Koordynatorem Regionalnym lub utworzyć nowy punkt zbiórki zakrętek. Wkręć się w pomaganie!

**b) W zdrowym nałogu** - Program propagujący zdrowy styl życia, którego celem jest uświadamianie na temat korzyści z prowadzenia aktywnego trybu życia, a także pokazywanie zasad zdrowego żywienia. Jeżeli interesujesz się dietetyką lub jesteś pasjonatem bycia fit, odnajdziesz wielką radość w zaangażowaniu się w ten Program.

**c) Sport to zdrowie nie tylko Twoje** - Program promujący sport i pokazujący, że poprzez własną aktywność fizyczną możemy pomagać też innym, np. organizując charytatywne wydarzenia sportowe. To też pokazanie, że osoby niepełnosprawne nie muszą być pozbawione sportowych doznań. Sport jest dla Ciebie bardzo istotny? Spraw z nami, aby był on ważny też dla innych!

**d) Tusze i tonery** - Program w realizacji (szukamy Koordynatora Programu - chętny? chcesz się dowiedzieć więcej? zgłoś się!)

**e) Moje pierwsze NGO** - Masz swoją własną wizję tego, jak powinna wyglądać działalność charytatywna? Celem tego programu jest, aby każdy wolontariusz mógł prowadzić własny projekt, funkcjonujący w obrębie Fundacji i realizujący jej cele statutowe. Program wspiera samodzielne działania i nabywanie cennego doświadczenia przez wolontariuszy.

Aby zostać Wolontariuszem u nas w Fundacji, wypełnij **formularz zgłoszeniowy** lub napisz na **kontakt@zakretki.info**.

### 5. Otwierając punkt zbiórki zakrętek

Masz trochę wolnego miejsca, np. na zapleczu, w piwnicy, w garażu lub na strychu? Albo zadaszone wolne miejsce w ogródku? Jeżeli choć raz odpowiedziałeś twierdząco i chcesz pomóc niepełnosprawnym dzieciom, otwórz punkt zbiórki! Ludzie będą mogli przynosić do Ciebie zakrętki w dowolnych, wybranych przez Ciebie dniach tygodnia i godzinach (zamieścimy stosowne informacje o miejscu i godzinach otwarcia punktu na naszej **stronie internetowej**). Gdy uzbiera się u Ciebie wystarczająca ilość zakrętek, wystarczy, że skontaktujesz się z osobą odpowiedzialną w Fundacji za transporty, a ona zorganizuje odbiór zakrętek od Ciebie.

Aby zostać punktem zbiórki u nas w Fundacji, wypełnij **formularz zgłoszeniowy** albo napisz na adres **ilona@zakretki.info**.

### 6. Wspomagając nas na portalu Siepomaga.pl

Profil naszej Fundacji znajdziesz też na portalu **SiePomaga.pl**. Możesz nas wspomóc również za pośrednictwem tego portalu, wpłacając pieniądze na jednego z naszych Podopiecznych.

### 7. Robiąc zakupy poprzez portal FaniMani.pl

Robiąc codzienne zakupy, będzie można wspierać naszych Podopiecznych, ponieważ rozpoczęliśmy współpracę z portalem Fundacją Fanimani.pl.

To Cię nic dodatkowo nie kosztuje - tylko tyle, ile byś zapłacił za swoje zakupy wchodząc bezpośrednio na stronę internetową sklepu.

**Jak to działa?** To proste!:

- otwierasz profil Fundacji na stronie [FaniMani.pl](http://FaniMani.pl),
- z listy sklepów wybierasz sklep, w którym chcesz zrobić zakupy, robisz zakupy :)
- teraz sklep przekazuje część zysku na rzecz naszych Podopiecznych! :)

### 10. Uczestnicząc w organizowanych przez nas wydarzeniach

Co jakiś czas (zwłaszcza w okresie wiosenno-letnim, ale nie tylko) organizujemy różne wydarzenia i akcje promujące naszą działalność. Są to zarówno zbiórki zakrętek w ciekawych miejscach, jak i charytatywne koncerty lub imprezy sportowe. Regularnie zapraszamy wszystkich na Dni Otwarte w Krakowie, w trakcie których można zobaczyć największy w Polsce magazyn zakrętek - jest to szczególnie duża atrakcja dla naszych najmłodszych sympatyków, choć nie tylko. Często jesteśmy zachęcani do wzięcia udziału w różnych regionalnych wydarzeniach (np. w Święcie Organizacji Pozarządowych, Święcie Wolontariatu). Niejednokrotnie już prezentowaliśmy też naszą ścieżkę edukacyjną i zbieraliśmy zakrętki w ramach ekologicznych lub wolontariackich eventów. Przyjdź i zobacz! Może to być miły sposób na spędzenie np. sobotniego popołudnia. Informacje o planowanych wydarzeniach zawsze z wyprzedzeniem zamieszczamy na naszym fanpage'u na [Facebooku](https://www.facebook.com/fanimani) i na naszej [stronie internetowej](http://www.fanimani.pl).

### 8. Przekazując zakrętki w ramach programu Zakretki.info

Zbieranie zakrętek nie nie kosztuje (ani pieniędzy, ani czasu, ani wysiłku), a każda zakrętka się liczy! Uzbierane zakrętki możesz oddawać na specjalnie organizowanych przez nas wydarzeniach (informacje o nich znajdziesz w aktualnościach i kalendarzu), a także możesz przynosić je do punktów zbiórek. Już teraz [sprawdź](#), gdzie znajduje się najbliższy punkt zbiórki w Twojej okolicy!

### 11. Promując nasze inicjatywy

Możesz wesprzeć nas w ramach dziennikarstwa obywatelskiego. Piszesz bloga, prowadzisz swoją stronę internetową albo pisujesz artykuły do lokalnej gazety? Napisz o nas!

Jeżeli masz jakieś pytania, chętnie na nie odpowiemy, aby Twój tekst był ciekawy i rzetelny.

Opowiadaj o naszej inicjatywie znajomym i sąsiadom. Zachęcaj ich do zbierania zakrętek. Udostępniaj nasze posty i wydarzenia na Facebooku. Pisz o nas na innych portalach społecznościowych. Zapraszaj znajomych by wzięli udział w [naszych eventach](#).

### 12. Lubiąc nasz profil na Facebooku

Masz konto na Facebooku? Polub nasze profile: [Fundacji](#), [Zakrętek](#), [W zdrowym nałogu](#), [Tuszy i tonerów](#) lub [Zakreconego Zakrętasa](#). Dzięki temu będziesz na bieżąco z tym, co się dzieje w Fundacji, w jakich wydarzeniach uczestniczymy, komu pomagamy, a także dowiesz się wielu ciekawostek dotyczących ekologii i zrównowoczonego życia.

### 9. Zostając naszym Wolontariuszem - pomoc w sprawach organizacyjnych i promocji naszej działalności

Fundacja to nie tylko prowadzone przez nas Programy, ale też działalność organizacyjna, promocyjna i informująca. Niezależnie od tego, skąd jesteś, możesz włączyć się w tworzenie Fundacji - można przecież pracować też zdalnie (każdy z wolontariuszy dostaje swój "fundacyjny" adres mailowy). Jest to doskonała okazja do rozwinięcia swoich zainteresowań i zdobycia dodatkowego doświadczenia:

a) Masz talent **pisarski**? Nie masz talentu, ale i tak lubisz pisać? Chcesz sprawdzić swoje siły w redagowaniu niedługich artykułów? Zostać redaktorem magazynu informacyjnego [Po Prostu Bez Tajemnic](#).

b) Jesteś **grafikiem**? Twoim hobby jest plastyka albo grafika komputerowa? Chcesz zostać ekspertem "Painta", ale brakuje Ci motywacji lub pomysłów, co można narysować? Znalazłeś się we właściwym miejscu! Nieustannie potrzebujemy różnych grafik do wykorzystania na stronie internetowej, w [Po Prostu](#), na [Facebooku](#) i w materiałach promocyjnych - tematów grafik i okazji do rozwinięcia skrzydeł znajdziesz u nas mnóstwo!

c) Lubisz pracować z ludźmi? Chcesz się sprawdzić jako specjalista od **HR**? U nas na pewno będziesz miał niejedną okazję, aby zdobyć doświadczenie w tej dziedzinie.

d) Masz dar do układania haseł reklamowych? Chciałbyś projektować i opracowywać materiały informacyjne? Masz pomysł na ciekawą **kampanię promocyjną**? Dlaczego nie u nas?

e) Twój żywioł to koordynacja różnych wydarzeń? Wyszukiwanie ciekawych **eventów**, w trakcie których moglibyśmy się zaprezentować i zbierać zakrętki? Marzysz o zorganizowaniu własnego eventu? Dołącz do naszej grupy eventowej!

f) Tworzenie **stron internetowych** sprawia Ci radość? Rozszerzaj swoją pasję i pomóż nam w rozwoju naszej [strony](#).

g) Spędzasz dużo czasu na portalach społecznościowych? Możesz przy okazji zrobić coś pożytecznego i rozwinąć swój talent pisarsko-marketingowy! Włącz się w prowadzenie jednego z profili na **Facebooku**: [Fundacji](#), [Zakrętek](#), [W zdrowym nałogu](#), [Tuszy i tonerów](#) lub [Zakreconego Zakrętasa](#). A może chciałbyś rozszerzyć naszą działalność np. na Instagram lub Twitter?

h) Logistyka - to hasło nie brzmi Ci obco? Chcesz zostać mistrzem organizowania **transportów** zakrętek? Zapraszamy do nas!

i) A może masz **inny ciekawy pomysł**, w jaki sposób mógłbyś się zrealizować w Fundacji?

Aby zostać Wolontariuszem u nas w Fundacji, napisz na [kontakt@zakretki.info](mailto:kontakt@zakretki.info) lub wypełnij [formularz zgłoszeniowy](#) zamieszczony na stronie. ■

opracowała MONIKA CICHOCKA

## Dzieje się...

**WIOSNA OBFITOWAŁA W WIELE WYDARZEŃ**

**Zakręć się na pomoc! Wielka zbiórka zakrętek przed meczem Cracovia-Pogoń Szczecin.**

18 kwietnia nasza akcja zbierania zakrętek po raz kolejny wkroczyła na stadion Cracovii!

Klub Sportowy Cracovia we współpracy z Fundacją Bez Tajemnic zorganizował po raz drugi zbiórkę zakrętek przed meczem. Miłośnicy piłki nożnej i kibice ochoczo uczestniczyli w akcji, a dzięki ich wsparciu udało się zebrać ponad 30 tys. zakrętek! Środki finansowe pozyskane z każdego zebranego kilograma Fundacja przeznaczy na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci. Dziękujemy raz jeszcze wszystkim kibicom, którzy włączyli się w zbiórkę. ■

ŁUKASZ PUŁA



**ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ**

**KRK**  
Jacek Majchrowski  
Prezydent Miasta Krakowa  
zaprasza na

**4. ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ 24.05.2015**

**Bulwar Czerwieński 11.00 - 20.00**  
ZDROWY STYL ŻYCIA  
- bezpłatne badania i konsultacje lekarskie  
- przejażdżki konne oraz zajęcia z dogoterapii  
- zabawy i konkursy z nagrodami  
- wielkie budowanie z klocków LEGO  
- występy artystyczne  
- Wielka Pomoc - zbiórka zakrętek na wózek inwalidzki  
ZDROWY ODDECH - Pracownia młodego odkrywcy  
- doświadczenia chemiczne  
- eko-zabawy z nagrodami  
BIEG PAR - W pogoni za tlenem

**KS „Nadwiślan”, ul. Koletek 20 11.00 - 19.00**  
Z RODZINĄ NA SPORTOWO  
- gry i zabawy sportowe  
- profilaktyka wód postawy  
- rodzinny nordic walking  
NIE BÓJ SIĘ SIĘGAĆ GWIAZD  
- tenis ziemny, Joanna Sakowicz-Kostecka  
- piłka nożna, Mirosław Szymkowiak

Więcej informacji: [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)

KONCERT „ZŁOTA ABBA” - PRZEBOJE LEGENDARNEJ SUPERGRUPY

Już po raz kolejny Fundacja Bez Tajemnic wzięła udział w Święcie Rodziny Krakowskiej. W niedzielę 24 maja każdy mógł prześledzić ostatnią drogę plastikowej zakrętki czy też zobaczyć, jak wyglądają zakrętki po zmiełeniu. Nieodłącznym elementem naszej "ścieżki edukacyjnej" była oczywiście zbiórka zakrętek. Dzięki wielkiej hojności krakowian i turystów udało się zebrać ponad 15 tys. plastikowych zakrętek! Dziękujemy bardzo wszystkim i miejmy nadzieję, że do zobaczenia za rok!

ŁUKASZ PUŁA





## Fundacja Bez Tajemnic na Targach Organizacji Pozarządowych w Krakowie!

25 kwietnia Fundacja Bez Tajemnic uczestniczyła w Targach Organizacji Pozarządowych na Małym Rynku. Była to doskonała okazja, aby zaprezentować naszą działalność i dotychczasowe dokonania; jak również dla wszystkich zainteresowanych możliwość, by dowiedzieć się „u źródła” wszystkiego o naszej organizacji. Każdy chętny mógł na naszym stoisku między innymi przesledzić ostatnią drogę plastikowej zakrętki czy zobaczyć jak wyglądają zakrętki po zmieleniu. Można było również oddawać zebrane przez siebie zakrętki. Nasze stoisko cieszyło się dużą popularnością co ciekawe nie tylko mieszkańców Krakowa czy okolic, ale również wielu zagranicznych turystów. Mamy nadzieję, że zobaczymy się ponownie za rok. ■

ŁUKASZ PUŁA



## DZIEŃ OTWARTY 18.04.2015

Data tego dnia otwartego naszej Fundacji i Programu „Zakrętki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie...” nie była przypadkowa. Tym razem braliśmy udział w dwudniowym Świątku Organizacji Pozarządowych. Dzień pierwszy imprezy był Dniem Organizacji Pozarządowych, kiedy to różne organizacje prezentowały się w swoich siedzibach. W naszym przypadku ciężko mówić o reprezentacyjnej siedzibie, dlatego gości zaprosiliśmy jak zwykle do magazynu zakrętek przy ul. Balickiej w Krakowie. Pogoda niestety nie dopisała, ale i tak atmosfera była bardzo ciepła. Gościom zaprezentowaliśmy naszą ścieżkę edukacyjną i opowiedzieliśmy o naszych Podopiecznych i rozwijającej się wciąż działalności. A potem... największą frajdę (nie tylko dzieciom!) sprawiło „pływanie” w stosie zakrętek i przesypanie tych zakrętek do worków, które następnie „wysłaliśmy” zamówionym transportem do firmy recyklingowej. Radość z „zabawy” zakrętkami była ogromna! ■

MONIKA CICHOCKA

## Koordynatorzy...

**KOŚCIAN pod czujnym okiem Krzysztofa Nichterleina ;)**

z Koordynatorem Regionalnym Kościana rozmawiała Ilona Drobna

**Jak dowiedziałeś się o akcji zbierania zakrętek i co skłoniło Cię do zostania koordynatorem regionalnym? Zbierałeś zakrętki już wcześniej czy jest to dla Ciebie zupełna nowość?**



O ogólnopolskiej akcji "Zakrętki.info - Pomagamy Nie Tylko Przyrodzie..." dowiedziałem się z jednego z numerów regionalnego tygodnika "Gazety Kościańskiej" w wakacje 2014 roku. Artykuł o zbiórce zakrętek pokazała mi moja mama. Reakcja z mojej strony była natychmiastowa: "Warto spróbować!". Przyczynił się też do tego fakt, że akurat miałem "wieczne wakacje" w związku z ukończeniem szkoły średniej i miałem już dość siedzenia bezczynnie w domu. Bałem się tylko o przestrzeń magazynową, którą trzeba posiadać by zostać koordynatorem. Na początku myślałem, że trzeba mieć taki prawdziwy magazyn i posiadać dokumenty potwierdzające prawo własności lub jego wynajem, ale po kontakcie z Fundacją okazało się, że wystarczy trochę miejsca w piwnicy, którego wygospodarowanie nie jest żadnym problemem. Ogólnie trochę się bałem, czy poddałbym się pełnieniu funkcji koordynatora, jaka będzie reakcja ludzi i czy w ogóle jakaś będzie, ale po rozważeniu wszystkich moich obaw stwierdziłem: "Dołączam do akcji, zostanę koordynatorem!".

Po dopełnieniu kilku formalności tak też się stało...

**Czy dużo czasu poświęcasz na działalność Fundacji? Czy można to połączyć z innymi obowiązkami? Czym zajmujesz się na co dzień?**

Obecnie cały czas przebywam w domu, upłynął już rok odkąd skończyłem edukację i nie mam za wiele pracy, ale to nie znaczy że cały czas siedzę z telefonem w ręce i tylko czekam na maile - wręcz przeciwnie, normalnie wyjeżdżam, załatwiam swoje sprawy i wypełniam swoje obowiązki, na przykład te związane z opieką nad moim psem rasy Labrador Retriever. Ustaliłem sam ze sobą, że na działalność w Fundacji przeznaczam czas dwa razy w tygodniu od poniedziałku do piątku od godziny ósmej do szesnastej. Nie są to jednak sztywne ramy, a tylko moje własne założenie. W tym czasie oczywiście robię też inne rzeczy, ale cały czas jestem pod telefonem i można się ze mną skontaktować, a jeśli zdarzy się, że nie mogę odebrać - oddzwaniam później lub odpisuję na wiadomości e-mailowe. Jak to w życiu bywa, czasami coś nie wychodzi lub nie współgra ze sobą, wtedy mówi się: "trudno". Obecnie rozpocząłem naukę w szkole policealnej, a czy ją skończę - zobaczymy... ;-) (śmiech)

**Jak starasz się zachęcać ludzi do zbierania zakrętek? Jaka jest reakcja społeczeństwa na Twoje działania? Może możesz przytoczyć jakąś zabawną lub miłą anegdotę, która przydarzyła Ci się w czasie pełnienia funkcji koordynatora?**

Do zbierania zakrętek staram się zachęcać na różne sposoby. Często gdy rozmawiam z miejscowymi ludźmi na różne tematy, zagajam też o zakrętkach. Akcję promuję przede wszystkim przez stronę na Facebook'u, którą możecie Państwo zobaczyć pod adresem:

<https://www.facebook.com/zakretkikoordynatorokoscian>

lub wpisując w serwisie po prostu: Zakrętki.info - Koordynator Kościana. Serdecznie zapraszam do polubienia!

Obecnie nawiązałem współpracę z jednym z przedszkoli w Kościanie. Mam nadzieję, że ta współpraca potrwa długo. Prywatne osoby sporadycznie przynoszą zakrętki. Wyjątkiem jest Pani Kazia, która dostarcza je regularnie. Mogę poszczycić się także tym, że Pani Sołtys poparła akcję i wywiesiła plakat w gablotce z ogłoszeniami. Mieszkam we wsi Racot, ale nie ograniczam się tylko do niej, bo byłoby krucho. Działam na terenie powiatu kościańskiego, bo Kościan to najbliższe położone miasto od mojego miejsca zamieszkania. Jest to urocze miasteczko - zachęcam do odwiedzenia i oczywiście do zostawienia u mnie zakrętki :) Ogólnie rzecz biorąc, nie poddam się i działam dalej!

Jedną z takich sytuacji, jakie zaobserwowałem u samego siebie niedługo po dołączeniu do zespołu to to, że będąc pewnej niedzieli na obiedzie w restauracji, gdy skończyłem jeść, odkręciłem zakrętkę od butelki po wypitym napoju i schowałem ją do kieszeni, a butelkę wyrzuciłem. Również gdy jestem u kogoś w gościach, zawsze pytam, czy nie mają dla mnie zakrętek. Takie skrzywienie zawodowe, ale czy to nie za wcześnie? Mam zacząć się już bać? (śmiech)



**Co Ci dało zaangażowanie się w działalność Fundacji? Jakie są korzyści płynące z pracy w Fundacji?**

W Fundacji Bez Tajemnic jestem dopiero od niedawna, dokładnie od 4 września 2014 roku.

Jakie korzyści płyną z działalności na rzecz Fundacji? Przede wszystkim pomagam innym. Wydaje mi się, że jest to też okazja do zdobycia nowych doświadczeń i zwiększenia poczucia własnej wartości.





Zakrętki.info...

# SŁÓWKO O PUNKTACH ZBIÓRKI

opracowała Ilona Drobna

Jesteś zapracowany i nie masz czasu na to, aby zostać naszym koordynatorem regionalnym, ale chciałbyś pomagać zbierając zakrętki, tylko nie wiesz, w jaki sposób to zrobić? **Nic prostszego - rozkręć akcję w swojej szkole lub w miejscu pracy!**

Możesz zacząć zbierać zakrętki w najbliższym otoczeniu zgłaszając swoją szkołę lub firmę do naszej akcji jako Punkt Zbiórki lub wysyłając zgłoszenie udziału w programie.

**Aby utworzyć Punkt Zbiórki wystarczy:**

- 1) zapoznać się regulaminem programu "Zakrętki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie..." dostępnym na naszej stronie internetowej,
- 2) przesłać do nas, najlepiej pocztą tradycyjną, zgłoszenie Punktu Zbiórki, które jest jednym z załączników do tego regulaminu,
- 3) postawić w widocznym i ogólnodostępnym miejscu pojemnik na zakrętki.

W zgłoszeniu Punktu Zbiórki należy uzupełnić dni tygodnia oraz godziny, w jakich będzie można przynosić zakrętki. Ponadto, to od Ciebie zależy, jak długo będziesz chciał z nami współpracować - możesz od razu zdecydować się na współpracę bezterminową, a możesz też określić ramy czasowe zbiórki zakrętek i po ich wygaśnięciu podjąć decyzję, co dalej!

Na terenie całego kraju działa prawie 100 Punktów Zbiórek. Są to miejsca, do którego każdy może przynieść jednorazowo 5 kg zakrętek. Punktami Zbiórki mogą zostać szkoły, przedszkola, urzędy miasta, sklepy, kluby fitness i wszystkie inne instytucje życia publicznego, a także osoby prywatne.

Zebrane zakrętki mogą zostać odebrane bezpośrednio z danego punktu pod warunkiem, że zgromadzono w jednym miejscu 500 kg plastikowych zakrętek,

natomiast mniejsze ilości należy przekazać najbliższemu koordynatorowi regionalnemu.

Kolejną możliwością zbiórki zakrętek na nasze cele statutowe jest wypełnienie **zgłoszenia do akcji**, które również jest załącznikiem do regulaminu programu. W przypadku zgłoszenia zakrętki zbierane są tylko wewnątrz danej instytucji - wśród uczniów i/lub pracowników. Na taką formę pomocy zdecydowało się już kilkaset podmiotów! Formularz zgłoszenia również należy przesłać pocztą tradycyjną na adres siedziby Fundacji, a zebrane zakrętki dostarczać we własnym zakresie do najbliższego punktu zbiórki bądź koordynatora.

W podziękowaniu za przekazane zakrętki przesyłamy pamiątkowe dyplomy!

Masz pytanie? Napisz na:

[ilona@zakretki.info](mailto:ilona@zakretki.info)

## Jak się zbiera w Polsce? - Działdowo i Warszawa



## **Prawie 100 tys. zakrętek zebranych w ciągu zaledwie 4 miesięcy na krakowskim Prądniku Czerwonym!**

Przez ostatnie 4 miesiące na Prądniku Czerwonym w Krakowie udało się zebrać ponad 230 kg zakrętek, co dało w sumie prawie 100 tys. sztuk! Dzięki wielkiemu zaangażowaniu wszystkich zbieraczy z tej części Krakowa pomożemy niepełnosprawnym dzieciom, chroniąc jednocześnie środowisko naturalne. Co warto podkreślić, na terenie Prądnika Czerwonego i okolic mamy aż 10 punktów zbierania zakrętek, a działa w tym rejonie jeden z naszych najmłodszych choć jednocześnie najbardziej aktywnych wolontariuszy - nieoceniony Łukasz Puła - tel.518 623 688, [lukasz@zakretki.info](mailto:lukasz@zakretki.info)

### **Lista punktów zbiorek zakrętek na terenie Prądnika Czerwonego i okolic:**

1. Ul. Brogi 13 - Fryzjer
2. Ul. Gdańska 4 - Studio Fryzur Caroline
3. Ul. Gdańska 33 - Fryzjer damsko-męski
4. Ul. Bosaków 11 - Salon Fryzjerski "Beti"(pawilon Meteor)
5. Ul. Miechowity 19C - Ferma Tobowsky Jaja Królewskie
6. Ul. Miechowity 19 - Salon Fryzjerski
7. Ul. Książnica 12 - Sklep Papierniczy "Zajązek"
8. Ul. Majora 67 - "Tania odzież"(pawilon)
9. Ul. Stanisława ze Skalbmierza 12/3 - mieszkanie prywatne
10. Ul. Wyrwińskiego 1 - ZSO nr 11 im. św. Jana Pawła II



## **Zakręcone ciekawostki**

ŁUKASZ PUŁA



W Polsce jest 38 200 000 ludzi... Zakładając, że co piąta osoba odda dziennie co najmniej jedną zakrętkę, można by zbierać **ponad 7 640 000 sztuk zakrętek!** 1 kg zakrętek to około 400 sztuk, zatem dziennie 19 100 kg! Średnia cena za 1 kg zakrętek to około 70 groszy, więc daje nam to, aż 13 370 zł! :)

Skoro koszt zakupu sprzętu rehabilitacyjnego to około 7 tys. zł, to dziennie bylibyśmy w stanie zakupić 2 sprzęty rehabilitacyjne dla niepełnosprawnych dzieci! :) Wystarczy namówić każdego dnia jak największą liczbę osób do oddania choćby jednej zakrętki, bo „ziarnko do ziarnka, a zbierze się miarka” :)

## **CZY WIESZ JUŻ, JAKICH ZAKRĘTEK NIE ZBIERAMY?**

Idzie lato, a wraz z nim upały... W konsekwencji będziemy wypijać więcej wody i innych napojów. Lato to też czas, kiedy używamy więcej kosmetyków, kremów do opalania, środków ochronnych przez komarami... czyli zwiększy się "zużycie" butelek, a więcej pustych butelek = więcej plastikowych zakrętek, które pomogą naszym Podopiecznym! Ale nie wszystkie zakrętki (czy raczej zamknięcia butelek często mylone z zakrętkami) się nadają. Poniżej przedstawiamy, czego **NIE** zbieramy.

**Przed oddaniem zakrętki z opakowania z kawy, wyjmij tekturkę!**



Zbieramy dla...

## ZUZIA, DAWID I OLAF POTRZEBUJĄ WASZEJ POMOCY

przygotowała KATARZYNA MOSKAL

### Zuzanna Rak (woj. śląskie, P081/02/15)

Nasza mała Podopieczna, Zuzia Rak, urodziła się w r. 2009 jako wcześniak. Choruje na wrodzony rozszczep kręgosłupa lędźwiowego z przepukliną oponowo-rdzeniową. Dziewczynka ma niesprawne kończyny dolne i porusza się na wózku inwalidzkim. Sporym utrudnieniem jej codziennego funkcjonowania jest cewninkowanie, które musi mieć wykonywane co dwie godziny. Pomimo niepełnosprawności Zuzia jest pogodną i w miarę możliwości samodzielną dziewczynką. Chętnie uczestniczy w zajęciach w przedszkolu, gdzie jest lubianą koleżanką.

Nasza Podopieczna wymaga intensywnej rehabilitacji i dostosowanego do jej schorzeń sprzętu ortopedycznego. Doskonałym sprzętem rehabilitacyjnym dla dziewczynki byłby rower z napędem ręcznym (*handbike*), który można dostosować do wzrostu dziecka. Zuzia, jak pisze jej mama, marzy o rowerze, a nie może korzystać ze sprzętu dla zdrowych dzieci. Rower *handbike* umożliwiłby samodzielną rehabilitację połączoną z zabawą. Zuzia ma dwie siostry, a na utrzymanie pięcioosobowej rodziny pracuje jej tata. Cena 5000 zł przekracza możliwości finansowe rodziców Zuzi, dlatego zwracamy się do Państwa z prośbą o pomoc.



**Aby pomóc w zakupie roweru dla Zuzi można wpłacać dowolną kwotę na konto Fundacji Bez Tajemnic 04 1090 2053 0000 0001 1847 3323 w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznej: P081/02/15.**



### Dawid Pernach (woj. mazowieckie, P076/11/14)

U Dawida zdiagnozowano nowotwór złośliwy mózgu. Guz został częściowo usunięty, a chłopca poddano chemioterapiom i radioterapii. Dawid w dalszym ciągu jest poddany leczeniu onkologicznemu onkologicznym w Instytucie „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka” w Klinice Onkologii w Warszawie. Dojazdy do stolicy z rodzinnej miejscowości Dawida są sporym wydatkiem dla jego rodziców. Leczenie oraz niezbędna rehabilitacja chłopca są również bardzo kosztowne.

**Możesz pomóc wpłacając dowolną sumę na leczenie i rehabilitację Dawida na konto Fundacji Bez Tajemnic 04 1090 2053 0000 0001 1847 3323, koniecznie w tytule wpłaty wpisując numer Podopiecznego: P076/11/14.**

### Olaf Kasprzyk (woj. pomorskie, P073/10/14)

Olaf urodził się w maju 2013 roku jako wcześniak. Choruje na mózgowo-porażenie dziecięce i niedowład czterokończynowy spastyczny objawiający się m.in. wzmożonym napięciem mięśni. Rodzice starają się zapewnić mu odpowiednią rehabilitację. Chłopczyk początkowo nie przewracał się samodzielnie z pleców na brzuszek i nie siedział. Teraz jest inaczej - specjalistyczne leczenie i zabiegi sprawiły, że Olaf zaczął sam utrzymywać głowę, a podczas pełzania zaczął odpychać się nóżkami. Chłopczyk wciąż wymaga konsultacji specjalistów, rehabilitacji oraz odpowiedniego sprzętu medyczno-rehabilitacyjnego. Szczególnie skuteczne w leczeniu Olafa są ćwiczenia metodą Vojty, które wymagają regularnej współpracy z terapeutą. Rodzice robią wszystko, aby ich syn miał sprawne nóżki i mógł chodzić. Intensywna rehabilitacja, szczególnie ważna na obecnym etapie rozwoju chłopca, jest jednak bardzo kosztowna.

Zbieramy na dalszą rehabilitację Olafa (w tym wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne), sprzęt rehabilitacyjny i dodatkowe wizyty domowe rehabilitantki - specjalisty ćwiczeń metodą Vojty.



**Można pomóc Olafowi i jego rodzicom wpłacając dowolną kwotę na konto Fundacji Bez Tajemnic 04 1090 2053 0000 0001 1847 3323 w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznego: P073/10/14.**

Szukasz pomocy? Napisz do nas:

**podopieczni@zakretki.info**

## Zbieramy na...

**UKŁADAMY PUZZLE – czyli dopasujemy protezę**

Coraz częściej spotykamy się z osobami, które mają protezę np. ręki, nogi lub oka. Co jakiś czas podnoszona jest dyskusja na temat sportowców (zwłaszcza biegaczy), którzy używają protezy nogi. W jakim stopniu wpływa to na osiągnięte przez nich wyniki? Czy oglądaliście kiedyś paraolimpiadę? Jak to z tymi protezami w ogóle jest...

**Brakujące elementy ciała niczym brakujące puzzle**

Gdy układamy puzzle, denerwujemy się, jeśli zawieruszy się gdzieś choć jeden element, bo wtedy nie możemy podziwiać całego obrazka i mamy wrażenie, że nasze dzieło nie jest ukończone. A gdy brakuje większej liczby elementów? Wtedy nasze niezadowolenie wzrasta, a obrazek coraz mniej nam się podoba. Trochę podobnie jest z naszym ciałem (choć oczywiście ten problem jest większy!). Gdy brakuje nam jakiejś części ciała, tracimy pewną funkcjonalność, co utrudnia nam życie. Jest wiele powodów utraty kończyny: wypadek, amputacja albo zaburzenia, które nastąpiły już w życiu płodowym. Na szczęście taki

dobrana odpowiednio do danej osoby, ponieważ źle dopasowana nie będzie użyteczna, a wręcz może przeszkadzać. Jeżeli chcemy protezować nadgarstek, nie potrzebujemy protezy całego ramienia (to chyba logiczne!). Patrzymy również m.in. na wiek pacjenta (dziecko rośnie, więc możemy przypuszczać, że teraz dobrana proteza okaże się za rok dla niego za mała) i indywidualne zapotrzebowania pacjenta (np. osobie, która chce spędzać dużo czasu na basenie, nie damy protezy, w której jest kiepsko chroniona elektronika, która mogłaby zostać zalana i się zepsuć). A jakby proteza była po prostu za ciężka, aby ją komfortowo nosić?

**„Uszyta na miarę”**

O rodzajach protez powiemy sobie w kolejnych numerach. Na razie skupmy się na ich funkcjach i ogólnej budowie, żebyśmy uświadomili sobie, jak różne i jak bardzo skomplikowane to mogą być urządzenia i skąd wynika ich wysoka cena. Zastanówmy się na początek, jakie funkcje powinna (lub może) spełniać proteza?

ładnie wykonane i dopracowane w każdym szczególe. Spotykane są już nawet protezy ramion ze sztucznym owłosieniem... i paznokciami, które Panie mogą malować! A wspominałam już, że odcień pokrycia protezy jest dopierany do rzeczywistego odcienia skóry pacjenta?

**Co chcemy? Co potrzebujemy?**

To tyle na temat estetyki – przejdźmy do bardziej istotnych funkcji. Proteza kończyny dolnej może pełnić tylko funkcję podporową, ale może też zapewniać mobilność poprzez umożliwienie wykonywania zgięć poszczególnych elementów protezy w określonym zakresie. Protezy kończyn górnych natomiast powinny umożliwiać chwytanie przedmiotów. A gdyby dało się też czuć? Jest to możliwe poprzez zastosowanie odpowiednich sensorów (czujników). Każde jednak ulepszenie i wprowadzenie kolejnej funkcjonalności protezy zwiększa jej stopień skomplikowania, a co za tym idzie - cenę. Dlatego przy dopasowywaniu protezy trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: co jest

przypadku można to zrobić za pomocą drugiej ręki. A czy można to zrobić bardziej automatycznie? Oczywiście, że tak! Zdefiniowane ruchy poszczególnych elementów protezy są aktywowane pod wpływem energii napędowej z wbudowanego lub zewnętrznego źródła energii. Rozróżniamy pod tym kątem kilka podstawowych rodzajów protez: elektryczne (ze źródłem energii elektrycznej), hydrauliczne (analogicznie: z hydraulicznym źródłem energii - pompami ciecicy), pneumatyczne (jak się domyślicie: z pneumatycznym źródłem energii wykorzystującym energię sprężonych gazów). Są też protezy mechaniczne, które są przytwierdzone do kikutu w taki sposób, aby sygnał od mięśni kikutu mógł aktywować ruchy protezy. Ostatnia grupa to protezy hybrydowe, w których łączy się wykorzystanie energii własnej mięśni z energią z innego źródła. Wiele możliwości, spośród których musimy wybrać najbardziej właściwą dla nas!

**„Sam sobie sterem, zeglarem, okrętem...”**

Sam napęd nie wystarczy.

**Dobór protezy nie jest prostą sprawą! Różnią się one nie tylko wyglądem, ale też funkcjonalnością oraz sposobem sterowania nimi. Osoba, która potrzebuje protezy, musi sobie odpowiedzieć na szereg ważnych pytań, czego przede wszystkim oczekuje od swojej "nowej" sztucznej kończyny.**

brak można starać się zastąpić choć w pewnym stopniu. Do tego służą nam protezy. Są to takie ciekawe konstrukcje, które maskują brak części ciała albo wręcz zastępują ją przejmując niektóre jej funkcje. A dlaczego mówię, że są trochę jak puzzle? Stanowią element „układanki”, który trzeba bardzo starannie dopasować, aby spełniał swoje zadanie prawidłowo. Proteza musi być

Może pełnić tylko zadanie estetyczne (proteza kosmetyczna) – biernie zastępuje brakującą część ciała (np. oko), aby taki brak nie „straszył” innych ludzi, nie pomaga jednak w żaden inny sposób. Ale bywa, że funkcję estetyczną spełniać mogą też protezy czynnościowe, które poza tym, że ładnie wyglądają, przejmują utracone funkcje. Trzeba przyznać, że protezy mogą być naprawdę

mi potrzebne? Czy np. muszę zginać wszystkie palce osobno, czy mogę zginać je parami? Czy będę dźwigać ciężkie zakupy i czy moja proteza musi wytrzymać ten ciężar?...

**Napęd na cztery kończyny**

Wiemy już, że protezy mogą spełniać określone funkcje. Jak natomiast zmusić protezę, żeby np. rozwarły się palce ręki i chwyciły jakiś przedmiot? W najprostszym

Proteza musi „dostać jakieś instrukcje” jak się ma poruszać – przecież sama nie przewidzi naszych zamiarów. Informację o tym, jaki ruch chcemy wykonać, możemy dostarczyć na kilka sposobów. Rozwiązanie najprostsze to proteza sterowana siłą mięśni. Pacjent oprócz protezy ma mocowaną specjalną taśmę na

plecach i wokół zdrowego ramienia. I to właśnie ruchy zdrowego ramienia mogą pośrednio sterować protezą. Niewątpliwą zaletą takiego rozwiązania jest jego niska cena i prostota wykonania. Jednak konieczność stosowania wspomnianych taśm stanowi utrudnienie w jej użytkowaniu. Bardziej rozbudowaną i wygodniejszą w użyciu (ale niestety podatną na występowanie zapaleń w niepielegnowanej kończynie) jest proteza sterowana mechanicznie.

Pomiędzy mięśniami kikuta umieszczany jest metalowy pręt, który odbiera bodźce od kurczących się mięśni i powoduje ruch końcówki protezy. Brzmi nieciekawie, ale ma swoje zalety. Sterowanie elektromechaniczne rozszerza możliwości powyższej metody. Różnica polega na tym, że ruch

mięśni nie tylko przenosi się pośrednio na końcówkę protezy, ale też włącza i wyłącza źródło zasilania tej protezy. Do bardziej zaawansowanych rozwiązań należy sterowanie bioelektryczne. Wykorzystywane tu są specjalne sensory, które odbierają sygnał elektryczny z mięśni kikuta (tzw. sygnał bioelektryczny). Każdy bowiem skurcz lub rozkurcz mięśni generuje impulsy elektryczne, a za konkretny ruch odpowiadają konkretne grupy mięśni. Najnowszym pomysłem na sterowanie protezą jest wykorzystanie fal mózgowych. Celowo użyłam tu słowa „pomysł”, ponieważ to rozwiązanie jest jeszcze w fazie badań. Ale za kilka lat... kto wie? Inżynierowie i naukowcy chcą sprawić, aby możliwe było właściwe interpretowanie sygnału wychwytywanego

bezpośrednio z mózgu, żebyśmy na tej podstawie mogli stwierdzić, jaki ruch mózg planuje. Ale to nie wszystko! Dąży się też do tego, aby zamontowane w protezie sensory przekazywały zebrane przez siebie informacje (np. dotyczące faktury lub kształtu trzymanego przedmiotu) bezpośrednio do mózgu. Gdyby im się to udało, taka proteza byłaby naprawdę zbliżona funkcjonalnością i prostotą użycia do zdrowej kończyny!

Widzicie teraz, że wysoka cena protez wynika z ich starannego wykonania i dokładnego dopasowania do potrzeb użytkownika. Im układ jest bardziej rozwinięty technicznie, tym wraz z ceną wzrasta też komfort pacjenta. Pamiętaj jednak należy, że proteza – jeżeli ma imitować prawdziwą kończynę – ma ograniczone

wymiary, więc nie w niej zmieścić zbyt wielu akumulatorów lub czujników. Zawsze trzeba wybrać, co konkretnie jest nam potrzebne i na jakich funkcjach nam zależy najbardziej (nieraz jedno rozwiązanie może być zastosowane kosztem innego!). Trzeba się jeszcze zastanowić nad jednym: czy będę w stanie nauczyć się posługiwać akurat taką protezą? Dobór nie jest więc taką prostą sprawą! Kontynuując analogię do puzzli: dopasowanie odpowiedniej protezy jest jak znalezienie właściwego puzzla, gdy układamy fragment nieba (albo inny trudny obrazek) i mamy bardzo dużą liczbę elementów. Zgadza się ze mną?

MONIKA CICHOCKA

## Eko-ciekawostki

### Słoneczna kuchenka, bio-bus... – czyli ciekawostki Eko

**Solari** jest przenośną, solarną kuchenką o niewielkich rozmiarach. Za jej pomocą można przygotować ciepły posiłek dla 4-6 osób, wykorzystując do tego celu jedynie energię słoneczną. Światło przechodzi przez soczewkę, a następnie jest rozpraszane, absorbowane i przekształcane na ciepło wewnątrz urządzenia. Dzięki temu możliwe jest podgrzewanie posiłków. Twórcą kuchenki jest Bodin Hond. Wyposażył on swój wynalazek w termometr i minutnik. Dodatkowo cały proces gotowania może być kontrolowany przy użyciu specjalnej aplikacji na smartfona.

Solari to ciekawe urządzenie, które nie emituje żadnych zanieczyszczeń. Można go używać zarówno w mieście, jak i na łonie natury. Jest niewielkie, przenośne. Wszystkie te cechy czynią go czystsza i zdrowszą alternatywą dla grilla.

#### Oczyszczający cement

Pierwszy w Polsce budynek z elewacją wykonaną na bazie cementu fotokatalitycznego został niedawno otwarty w Krakowie. Materiał stanowiący warstwę wierzchnią elewacji, umożliwia redukcję zanieczyszczeń w powietrzu otaczającym budynek. Ponadto cement TioCem nadaje powierzchniom, na których go zastosowano właściwości samooczyszczające. Cement TioCem jest produkowany przez firmę HeidelbergCement. Produkt tej firmy pozwala na redukcję tlenków azotu, których głównym źródłem są spaliny pojazdów. Jest to ważny krok w poprawie jakości powietrza, szczególnie w dużych miastach. Istotne jest, że betony wykonane na bazie specjalnego cementu nie zmieniają swoich właściwości z upływem czasu. Samoczyszczące powierzchnie redukują koszty związane z ich utrzymaniem, poprawiają ich walory estetyczne.

Wszystkie wymienione właściwości wpływają na wszechstronność zastosowania tego produktu. Sposobów jego wykorzystanie jest wiele, ale należy pamiętać, że cement do prawidłowego funkcjonowania wymaga światła słonecznego. Dlatego też powinien być wykonywany w warstwach powierzchniowych. Może być używany przy produkcji dachówek, elementów fasadowych, ekranów akustycznych czy wykonaniu nawierzchni drogowych.

Cement TioCem to dobry przykład wykorzystania nowoczesnych technologii w ochronie środowiska, poprawie stanu jego elementów.

#### Bio-bus

W Wielkiej Brytanii od niedawna kursuje autobus zasilany gazem pochodzącym z odchodów i resztek jedzenia. Biometan służący jako paliwo jest odzyskiwany w procesie oczyszczania ścieków i rozkładu odpadów spożywczych. Ten ekologiczny pojazd może przejechać 300 km na jednym zbiorniku. Posiada 40 miejsc siedzących. Jego silnik jest podobny do ekwiwalentów diesla w autobusach tradycyjnych, ale w porównaniu z nimi emisja dwutlenku węgla jest mniejsza aż o ok. 30%! Gaz uzyskiwany z odpadów produkowanych przez jedną osobę w ciągu roku może zasilac autobus przez 60 km! Brzmi niezłe?

Pojazdy zasilane alternatywnymi paliwami odgrywają ważną rolę w poprawie jakości powietrza (głównie w miastach). Wykorzystanie odpadów w transporcie pasażerów, którzy być może sami przyczynili się do ich generowania, jest z pewnością ciekawym i godnym naśladowania rozwiązaniem.

DAMIAN ANCZURA

## W ZDROWYM NAŁOGU...

# CZAS POŚWIĘCONY SOBIE

Czas samorealizacji = pozytywne korzyści dla wszystkich

Jest wiele tematów wartych poruszenia "kręcących się" wokół zdrowia. W tym artykule poruszam bardzo istotną kwestię dotyczącą głęboko tematyki zdrowotnej tzn.: jak czynniki wewnętrzne (czyli my sami) wpływają na nasz rozwój i realizację, czyli co nieco o **jodze i medytacji**.

Być może pojawi się pytanie, czy w dzisiejszym pędzie mamy czas aby zająć się sobą. Ja znam odpowiedź, a Wy wyciągnijcie wnioski i odpowiecie sobie po przeczytaniu ;).

---

**Robiąc coś dla siebie, robimy to też dla innych, i odwrotnie.**

---

Nasza kondycja psychiczna ma ogromny wpływ na zdrowie naszego ciała. Nasze myśli, nastawienie do życia i do siebie samego, zakodowane w głowie "schematy" (że coś powinno być takie, jakie jest, bo do tej pory zawsze takie było i choć nam się to nie podoba, to przecież "powinno" tak pozostać)... Tak, Kochani, to wszystko oddziałuje na nasze codzienne funkcjonowanie. To, że w życiu mamy tak czy tak, zależy nie od naszego szefa w pracy, nie od partnera/partnerki, nie od znajomych, ale głównie od nas samych. Gdy zaczynamy być tego świadomi, możemy zmienić to, co utrudnia nam funkcjonowanie.

Na pewno łatwiej jest nam zaobserwować ciało niż psychikę i podążać za jego "mową" i to nie tylko w momencie, gdy "woła o pomoc" i zaczyna chorować. Przyglądnijmy się więc bliżej mechanizmom wpływu psychiki na nasze ciało. Ciało choruje, gdy cierpi, bo energia, którą w sobie mamy, jest zamieniana na tę o niskiej wibracji i niekorzystnie pożytkowana. Marnujemy ją na narzekanie, na zamartwianie się, na rozpałmiętywanie rzeczy, nieistotnych już w danym momencie, na pośpiech, ciągły stres (kiepskie jedzenie, głódówki itp.). Ciało to maszyna, o którą powinniśmy dbać, jak dbamy o rzeczy materialne. Gdy o nie nie dbamy, nie nadają się długo do użytku, po czym je po prostu wyrzucamy i zamieniamy na nowe. W przypadku ciała to raczej niemożliwe

rozwiązanie ;) Kiedy na co dzień będziemy skupiać się na rzeczach, które sprawiają nam przyjemność, kierować uwagę na to, co nas wzmacnia, co nam pomaga i ułatwia bytowanie, wtedy zobaczymy różnicę w nas samych. "Karmmy się" tym, co nam służy, tym czym nakarmilibyśmy osoby, które są nam najbliższe.

Osoby pozytywne emanują radością, energią, spontanicznością, bo w ich głowie nie ma miejsca na coś, co pozwala to osłabić. Nie odbierają sobie w ten sposób sił na szczęśliwe życie. Nie zapominają też o swoich marzeniach i wierzą w to, że się spełnią.

Dla zobrazowania przedstawię dwa kontrastujące ze sobą przykłady.

Kiedy myślę ponuro, wspominam złe rzeczy, wysyłam sygnał ostrzegawczy dla ciała, oddający negatywne odczucie - np. strach w brzuchu, ucisk, napięcie itp. W rezultacie pojawia się niechęć, brak pewności siebie, apatia i szereg innych nieprzyjemnych. Gdy taki stan trwał długo, pojawiają się chorobiska.



Natomiast kiedy myślę o rzeczach przyjemnych, marzę, wtedy ciało odbiera pozytywny przekaz, przyjemne odczucia. Działa to mobilizująco do działania (to jest podświadomość!), buduje pewną postawę, utrzymuje nasze zdrowie... Co wybieracie? :)

---

**Można zacząć od dziś zmieniać małe, ale wielkie rzeczy.**

---

Chciałam poruszyć w tym artykule szczególnie temat korzyści, jakie przynoszą nam joga i medytacja - innymi słowy: chwile dla siebie w codziennym egzystowaniu. Być może u niektórych

nasunie się od razu gotowa sugestia w głowie: "wszystko super, ale ja nie mam na to czasu! tyle obowiązków i jeszcze mam znaleźć chwilę dla siebie?!" Jeśli tak jest, to mam nadzieję, że kolejna część tego artykułu pozwoli choć troszkę spojrzeć na ten temat bardziej przychylnie, na luzie i z otwartością ;).

Joga za pewne kojarzy się w pierwszym momencie z ćwiczeniami fizycznymi (tzw. asanami), jednakże nie ogranicza się tylko do nich. Joga to znaczy "jedność" - jedność ciała i umysłu, czyli po prostu nas całych ;). Owszem, praktykując jogę, aktywujemy swoje ciało do ruchu a zarazem z czasem zaprowadzamy w sobie spokój, harmonię. Jest ona super formą "odrywającą" od natłoku myśli w głowie. Idealna zarówno dla tych, którzy czują, że tracą *powera* i pozytywne nastawienie, jak i dla tych, którzy lubią pielęgnować i pogłębiać w sobie stan ciszy i spokoju, kiedy wokół wszystko gna jak szalone. Przyznajcie, bywają takie chwile, gdy na ślepo i na przekór sobie podążamy za tym wirem. Dlatego warto znaleźć choć moment i działać z korzyścią dla siebie ;).

---

**W końcu żyjemy po to, by być szczęśliwymi - nie zapominajmy o tym !).**

---

Ogólnie, ruch sprawia, że czujemy się pobudzeni do działania. Dlatego zamiast rutynowych czynności takich jak siedzenie na Facebooku, przeglądanie milion razy tych samych stron www czy granie w gry, które do naszego życia nic nie wnoszą, a zajmują sporo wolnego czasu (tak - wolnego! mimo że wydaje nam się, że go nie mamy, tak naprawdę trochę chwil dla siebie znajdujemy każdego dnia), urozmaicmy dzień i poruszajmy się: wedle upodobań - coś dla siebie na pewno wybierzemy! Satysfakcja gwarantowana! Ja polecam z całego serducha jogę, bo to przy okazji uelastyczniania swojego ciała, praca nad sobą, udoskonalanie samego siebie i ogromna korzyść dla burzliwego wnętrza. Czyli po prostu samo zdrowie!

**Paradoksalnie: im więcej robisz, im więcej działasz, im mniej masz czasu wolnego, tym więcej czasu znajdujesz na realizację siebie.**

Praktyka jogi łączy się również ze słowem medytacja. Ciekawa jestem, jakie tu przyjdą Wam do głowy pierwsze skojarzenia...

Wróćmy przez chwilę do czasów, gdy mieliśmy kilka lub naście lat, do czasów bez troski ;) Jako dzieci nieświadomie robiliśmy większość rzeczy w taki sposób, żeby było nam łatwiej - właśnie bez troski, radośnie! Było to dla nas zupełnie naturalne, nie wyobrażaliśmy sobie innego postępowania. Wykonując jakąś czynność skupialiśmy się na niej i wczuwaliśmy się w nią, jak gdyby świat dookoła nie istniał. Żyliśmy chwilą obecną. Liczyły się odczucia **TERAZ** i **TU**. I to sprawiało nam radość. Dziś, gdy jedziemy na wakacje odpocząć, rozkoszujemy się tymi chwilami - odganiamy natrętne przykre myśli, czujemy zapach kwiatów, drzew, delectujemy się szumem morza... No właśnie: na wakacjach. A czemu nie robić tego na co dzień? Bądźmy jak dzieci! Warto zachować w sobie tę cząstkę!



Medytacja właśnie na tym polega: na uchwyceniu momentów w codziennym dniu, na zauważaniu piękna w małych rzeczach, w drugiej osobie, a wreszcie - w samym sobie:). Nie trzeba siadać codziennie po turecku (oczywiście, jeśli to lubisz, to jak najbardziej możesz :) i się specjalnie przygotowywać. Medytować można wszędzie i o każdej porze. Po prostu trzeba skupić się na przeżywanej chwili, popatrzeć inaczej niż do tej pory na otaczający nas świat: np. codzienna droga po pracy do domu nie musi być tą szarą, zatłoczoną ulicą, ale może odkryjemy, że rośnie tam piękne drzewo, że nad nami jest błękitne niebo, a w tym tłumie ktoś odwzajemni nam

uśmiech. Skupiając się na chwili obecnej, można w tak prosty sposób wzbogacać siebie, a następnie wysłać ten promyczek optymizmu do otoczenia (a radość zaraża, oj zaraża ;)).

Jako dzieci łatwiej radziliśmy sobie z negatywnymi emocjami w nas. Nazywałam je negatywnymi, bo często w pierwszym momencie nie są one przyjemne, a gdy je w sobie niepotrzebnie nosimy i potęgujemy, stają się nie do zniesienia. Gdzie dziś dajemy im upust? Czy wyładowujemy się na innych czy też dusimy je w sobie, spychając na bok jako nieważne lub niedozwolone? Pamiętam te chwile, kiedy po kłótni z rówieśnikami na podwórku biegłam gdzieś przed siebie pozornie bez powodu. Dziś już wiem, że taka reakcja była podświadoma i czemu to służyło. W ten najprostszy ze sposobów rozładowywałam negatywne emocje i zaraz to wszystko, co wcześniej mnie gryzło od środka, stawało się ulotne. "Problem" zniknął, a ciało nie trzymało w sobie z jego powodu napięć. Wydawać by się mogło, że są to tylko niezna- czące, nieprzemyślane, intuicyjne sposoby dzieci, a jednak są one niezawodne.

Dziś często zdarza się nam chować urazy, gniewać się i rozpamiętywać różne sytuacje nawet latami. Pytanie: po co to sobie robimy? Zakłócamy tylko swój spokój wewnętrzny i stresujemy ciało. Tu znów zachęcam - bądźmy jak dzieci, na korzyść dla naszego zdrowia, a przy okazji dla innych. Bo gdy my jesteśmy zdrowi i szczęśliwi, pozytywne wibracje udzielają się naszemu otoczeniu!

**Każda emocja wnosi coś do naszego życia, spełnia jakieś funkcje, dlatego dobrze je zrozumieć i pracować nad ich równowagą.**

Warto więc nie dopuszczać do kumulacji złości i złych emocji, ale "oczyszczać" się z nich regularnie (każdy znajdzie na to swój skuteczny sposób - np. mój to: "3 lub 10 oddechów i zapominam o tym na kogo i o co się zdenerowałam" ;)). Powtarzać sobie "OK, jestem zła, ale nic się takiego nie stało przecież". Każdy ma prawo do wszelkiego rodzaju emocji - czasem stanowią one naszą mobilizację do działania. Chodzi jednak o to, by te negatywne od razu odpuszczać, niech nie śpią w nas, budząc się przy następnej "lepszej" okazji.

Zadanie domowe dla czytających: Każdego dnia znajdź choćby 5 minut dla siebie. Zrelaksuj się, dam odpocząć swojej głowie i ciału - bez natłoku błędnych w głowie myśli, bez pośpiechu, bez planów na jutro. I w dodatku zrobisz to w dowolnym miejscu, gdzie tylko będę mieć na to ochotę - jest tyle możliwości :).

**Życzę Wam pogody ducha każdego dnia!**

MILENA ROGOWSKA

**JAK ĆWICZYĆ? PONIŻEJ PRZEDSTAWIAM KILKA ĆWICZEŃ :)**

**Deska** - pozycja jak do pompek - prosty kręgosłup, głowa skierowana do przodu, wzrok przed siebie, utrzymujemy ciężar ciała głównie na rękach.



**Drzewo** - pozycja stojąca, plecy proste, łopatki delikatnie do tyłu (wysunięta klatka piersiowa), wzrok skierowany w jeden punkt przed siebie. Ręce skierowane ku górze, noga "podpiera się" o drugą ponad kolaniem w linii prostej. Konieczne powtórzenie asany na drugą nogę - dla zachowania równowagi.

**Pies z głową w górę** - z pozycji leżącej na brzuchu podnosimy się na proste ręce, głowa delikatnie skierowana do tyłu, co daje rozluźnienie dla kręgosłupa i lekkie otwarcie klatki piersiowej. Ciężar ciała równomiernie rozłożony na stopy, uda oraz ręce.



Wytrzymujemy w tych pozycjach minimum 3 pełne oddechy. Pamiętajcie, aby przy każdym ruchu nie nadwyręzać ciała, czuć się swobodnie, nie robić nic na siłę, lecz zgodnie z kondycją.

[Źródło obrazków : [portalyogi.pl](http://portalyogi.pl)]

## Sport to zdrowie... nie tylko Twoje

## BO SPORT MA WIELE TWARZY... (cz. 2)

## „NIEPEŁNOSPRAWNY SPORT AKADEMICKI”

## Znaczenie sportu dla osób niepełnosprawnych

*Ruch, jako lek nie ma substancji ani opakowania. Umiejętne podanie go choremu wraz z osobowością i sercem, czyni ten lek niezastąpionym* (Wiktoria Dega - ojciec polskiej rehabilitacji).

Sport jest jedną z form aktywności, która choć niejednokrotnie ograniczona, stanowi drogę rozwoju osoby niepełnosprawnej. Na ogół rozpatruje się znaczenie sportu dla osób niepełnosprawnych na trzech płaszczyznach: rehabilitacji, samorealizacji oraz integracji.

## REHABILITACJA

W życiu osoby niepełnosprawnej sport pełni szczególną rolę. Z jednej strony jest swoistą formą rehabilitacji, z drugiej natomiast jest szansą na normalne funkcjonowanie w społeczeństwie i ciekawe życie. *Droga do sukcesu ON prowadzi poprzez zwyciężanie ich własnych słabości, a osiągnięcia wzmacniają wiarę w możliwości, co jest niezbędnym czynnikiem pomyślnej rehabilitacji*<sup>1</sup>. Niepełnosprawny sportowiec walczy nie tylko rywalizując z innymi zawodnikami, ale także z samym sobą o sprawność fizyczną. Tutaj nadrzędnym celem nie jest rekord (choć on też jest często bardzo ważny). Sport i rywalizacja pozwalają zapomnieć o własnej ułomności, ponieważ każdy wysiłek jest zagrożeniem dla stanu zdrowia



Jan Dziedzic, twórca pierwszej sekcji sportowej osób niepełnosprawnych, jako pierwszy zwrócił uwagę na to, że dyscypliny sportowe przez nich uprawiane powinny uwzględniać ich możliwości psychiczne i fizyczne oraz stanowić uzupełnienie rehabilitacji.



## SAMOREALIZACJA

*Nikt nie wzleci wyżej nad poprzeczkę, nie pobiegnie dłużej o chwilę, niż naprawdę zdoła: tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa* (Pierre de Coubertin - ojciec nowożytnego ruchu olimpijskiego, założyciel Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego).

Sport jest alternatywą dla bezczynności, samotności czy też bezradności. To nie tylko element rehabilitacji, ale także recepta na lepsze życie. Aktywne uprawianie sportu jest dla osoby niepełnosprawnej nie lada wyzwaniem, wiąże się z dodatkowym wysiłkiem fizycznym oraz pokonywaniem wielu barier (architektonicznych, komunikacyjnych, organizacyjnych), które potrafią zniechęcić i zniweczyć sportowe ambicje. Największym problemem jest jednak brak zrozumienia przez społeczeństwo. Dla niektórych ludzi chęć samorealizacji osób

niepełnosprawnych przez sport jest abstrakcją. Wystarczy cofnąć się parę miesięcy wstecz, kiedy to Parolimpiada wywołała kontrowersyjne komentarze.

## INTEGRACJA

Twórca idei Igrzysk Parolimpijskich dr Ludwig Guttmann stwierdził, iż *dla niepełnosprawnych sport powinien być skutecznym środkiem rozwoju osobowego, przywracania kontaktu ze światem zewnętrznym i ułatwiania w ten sposób ich reintegracji ze społecznością pełnosprawnych obywateli*.

Integracja osób niepełnosprawnych z osobami pełnosprawnymi, która często przebiega na płaszczyźnie sportu i rekreacji, może być swego rodzaju rekompensatą za brak sukcesów w innych dziedzinach życia oraz pierwszym krokiem do przełamania lęku związanego z nawiązywaniem kontaktów. Obie strony uczą się dostrzegać potrzeby drugiego człowieka. Ponadto dzięki uczestnictwie zawodników niepełnosprawnych we wszelkiego typu wydarzeniach sportowych na różnych szczeblach sport ON staje się zjawiskiem zyskującym na popularności<sup>2</sup>.



Reasumując, ruch jest najlepszym lekiem na

wszystko: daje szansę zapomnieć o niepełnosprawności i integrować się ze społeczeństwem. Ponadto jest doskonałym sposobem na pokonywanie barier nie tylko fizycznych, ale także psychicznych. Osoba niepełnosprawna, która zanim zaangażowała się w aktywność sportową czuła się niepotrzebna i bezużyteczna, zaczyna wierzyć w siebie i we własne możliwości – jest to bardzo ważne w społecznej rehabilitacji<sup>3</sup>.

PAULINA MICHALSKA



## Literatura

1. Czerwiak Grażyna, Krawczyńska Jadwiga, *Rola sportu w akceptacji własnej niepełnosprawności osób z dysfunkcją narządu ruchu*, [w:] Praca zbiorowa, *Promocja zdrowia w hierarchii wartości tom 1*, UCMS, Lublin 2005, s. 312.
2. Maszczak Tadeusz, *Sport powszechny jako globalne wyzwanie integracyjne*, [w:] *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, nr 12/2003, s. 24.
3. Kikolski Waldemar, *Sport niepełnosprawnych – wyczyn czy rehabilitacja?*, [w:] *Kultura fizyczna: teoria i praktyka*, nr 7-8/2000, s. 28-30.
4. wszystkie zdjęcia z portalu: [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)

