

Numer 02/2017 (010)

Wydanie I, Październik 2017

Wydawca:

Fundacja Bez Tajemnic

Bezpłatny materiał promujący
działania statutowe

Fundacji Bez Tajemnic.



Po Prostu BEZ TAJEMNIC

BIULETYN INFORMACYJNY

www.beztajemnic.org

Nasi wolontariusze

Chciał(a)byś dołączyć do wolontariatu w Fundacji, ale boisz się, że nie będziesz pasować? Nic bardziej mylnego :) O tym, że nasi wolontariusze to ludzie tacy sami jak Ty - uczniowie, studenci, osoby pracujące w różnych zawodach, mający przeróżne zainteresowania, a często też swoje małe dziwactwa - przekonasz się z tekstu, w którym Alicja przedstawiła wybranych wolontariuszy z Krakowa.

Str. 3

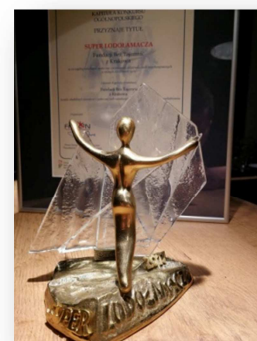
Zakrętki, zakrętki...

Każdy, na co dzień, ma z nimi do czynienia. Traktowane bez należytej uwagi i świadomości. Gdy spełnią swoją tradycyjną funkcję zostają wyrzucone. W dzisiejszych czasach jednak zakrętka nie musi być już traktowana jak zwykły odpad. Jej przydatność znacznie się rozszerza...

Str. 5

Wielki sukces Fundacji!

W nasze ręce trafiła tegoroczna statuetka SUPER LODOŁAMACZ 2017. Bardzo **dziękujemy** Wam za Wasze zaangażowanie i wspieranie Fundacji i naszych Podopiecznych, bo bez Was nie zostalibyśmy tak docenieni i uhonorowani! Czym jest ta statuetka, za co zostaliśmy do niej nominowani, a także jak wyglądała uroczystość rozdania statuetek, przeczytacie na kolejnych stronach.



Str. 2

Jesienne dni otwarte Fundacji

Serdecznie zapraszamy Was na zbliżające się dni otwarte Fundacji i Programu "Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie..":

Sobota 7 października oraz 28 października 2017

Start: Godzina 11:00

Zakończenie: Godzina 14:00

Magazyn Kraków przy ul. Balickiej 253A

Uniwersytet Rolniczy Stodoła numer 1

GPS N: 52° 10' 26" E: 18° 51' 9"

Dojazd autobusami: 139; 208; 218; 226; 439; Przystanek MYDLNIKI PKP

Prześlij ten biuletyn dalej!



zakretki.info
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!

ISSN 2392-2222



9 772392 222209



Zakrętki w kolorach jesieni

I znowu przyszła jesień. A wraz z nią uczniowie i studenci, a w konsekwencji ponowne zbieranie zakrętek dla naszych Podopiecznych w przedszkolach, szkołach i na uczelniach. Jesień to też czas dni otwartych "porządków" w magazynie zakrętek, na które Was serdecznie zapraszamy już w październiku :)



Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny
Damian Anczura
Ewa Domańska
Katarzyna Moskal
Alicja Wedel-Grzenda
Michał Żukrowski

Adres Redakcji:

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

Wydawca

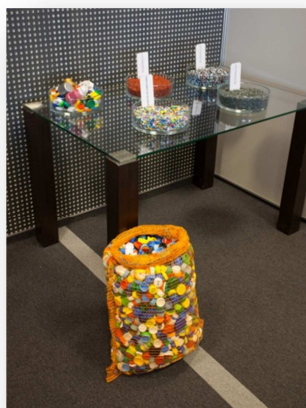
Fundacja Bez Tajemnic
Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

Numer wydania

02/2017 (010)
Październik 2017

Fotografie i grafiki

Monika Cichocka
Damian Domański
Michał Żukrowski



SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
O Fundacji.....	3
Dzieje się.....	4
Będzie się działo.....	4
Zakrętki.info.....	5
Zbieramy dla.....	6
Pomogliśmy.....	6
Zbieramy na - fizjoterapię.....	8
Ekociekawostki.....	9
Fundacja na wesoło.....	9

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

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

*To, co możesz uczynić nie jest tylko
małą kroplą w ogromie oceanu,
ale jest właśnie tym, co nadaje
znaczenie twojemu życiu.*

/Albert Schweitzer/

Od redakcji

DUŻY SUKCES FUNDACJI!

Monika Cichocka, **Kraków**

Jesień w tym roku zaczęła się w Fundacji wielkim sukcesem - nominacją do statuetki Super

Lodołamacz 2017. Jesteśmy z tego bardzo dumni i bardzo Wam dziękujemy za Wasz wkład w działalność Fundacji. Dzięki Wam

zostaliśmy uhonorowani tym prestiżowym odznaczeniem (szczegóły poniżej). Na sukces ten pracowali wszyscy, którzy wspomagają naszych Podopiecznych (str. 6), zbierają zakrętki, organizują punkty zbiórki (str. 5). Jest to też oczywiście zasługa naszych licznych wolontariuszy - część z nich możecie poznać dzięki Alicji, która zebrała garść informacji o grupie krakowskiej (str. 3).

Oczywiście cieszymy się nie tylko z samej statuetki, ale z wszystkich naszych sukcesów, czyli z liczby Podopiecznych, którym mogliśmy do tej pory pomóc. Ich podziękowania i zdjęcia uśmiechniętych twarzy zobaczyć możecie na str. 6-7. Ponadto w numerze znajdziecie relacje z wiosenno-letnich wydarzeń zakrętkowych (str. 4), wyjaśnienie, czym jest fizjote-

rapia (str. 8), a także ciekawostki dotyczące ekologicznego plastiku (str. 9). A na zakończenie specjalny fundacyjny rebus :) Zapraszam do lektury (idealna opcja na te coraz dłuższe i chłodniejsze wieczory)! A w pierwszą i ostatnią sobotę października widzimy się w magazynie zakrętek na ul. Balickiej na kolejnych dniach otwartych!

SUPER LODOŁAMACZ 2017

Już od 12 lat Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych organizuje konkurs dla pracodawców wrażliwych społecznie LODOŁAMACZE. W ten sposób nagradzają firmy, które chętnie zatrudniają osoby niepełnosprawne, instytucje, które dbają o usuwanie barier architektonicznych przeszkadzających w poruszaniu się osób niepełnosprawnych, a także dziennikarzy, którzy pomagają łamać stereotypy związane z niepełnosprawnością. Od tego roku nastąpiła zmiana formuły konkursu i dodatkowo wręczone są nagrody dodatkowe dla instytucji i osób o wybitnych dokonaniach na rzecz osób niepełnosprawnych. I to właśnie taka statuetka trafiła w nasze ręce! Jesteśmy bardzo dumni, że nasza praca wolontariacka została tak doceniona! Jest to dla nas wielkie wyróżnienie :)

Uroczysta finałowa gala odbyła się 27 września w Zamku Królewskim w Warszawie. Oprócz gości - osób i instytucji nominowanych do nagrody Lodołamacze - na gali obecna była małżonka Prezydenta RP pani Agata Kornhauser-Duda, która objęła konkurs patronatem honorowym. Wręczenie statuetek poprzedzone było wspaniałym występem tanecznym Miss Świata Osób Niesłyszących. W części artystycznej gali wystąpił również zwycięzca 4 edycji "Must be the music", który uległ wypadkowi, a teraz po długiej rehabilitacji powraca do koncertowania. Było to piękne wydarzenie. ■

Więcej informacji oraz zdjęć znaleźć możecie na stronie:
www.lodolamacze.info.pl



O Fundacji...

WOLONTARIUSZ TEŻ CZŁOWIEK

czyli kim są wolontariusze z Krakowa

Być może zastanawialiście się kiedyś, kim są nasi wolontariusze – czym zajmują się na co dzień, jakie mają pasje i zainteresowania, a także dlaczego chcą i lubią pomagać. W jednym z poprzednich numerów poznaliście nowych wolontariuszy. Teraz nadszedł czas, by przedstawić Wam osoby, działające już od pewnego czasu w Fundacji. W dzisiejszym artykule poznacie kilka osób z Krakowa.



Szefem naszego zespołu jest od samego początku **Michał**. To on prowadzi działający w całym kraju program *Zakretki.info*. Michał ukończył Zarządzanie na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie. Interesuje się marketingiem, jest bardzo energicznym, pełnym chęci i zapału do działania człowiekiem. Wychodzi z założenia, że „im więcej pracy, tym więcej czasu wolnego”. A w wolnym czasie lubi gotować, interesuje się również nowinkami technologicznymi i telekomunikacją. Michał mówi o sobie: „Staram się pomagać, ponieważ czuję, że tak powinien postępować każdy. Wiele osób twierdzi, że pomoc zazwyczaj wiąże się z wydawaniem pieniędzy na jakiś konkretny cel. Poprzez swoje działania staram się udowodnić ludziom, że tak nie jest. Pomaganie nie musi kosztować, a może być częścią życia każdego z nas.” Jego postawa działa motywująco na wielu z nas – z Michałem po prostu dobrze się pracuje!

Damian jest krakowskim koordynatorem w Fundacji. Na co dzień pracuje jako elektryk i elektronik, zajmuje się również fotografią. Za wzór stawia sobie genialnego wynalazcę – Nikołę Teslę. Przyznaje, że jego hobby to po części jego praca – lubi to, co robi. Wolny czas chętnie przeznacz na spotkania ze znajomymi. Chciałby



pracować w agencji modelingu, ale... nie jako model. Pomaga, bo „czemu nie” ☺.

Osobą, dzięki której możecie czytać ten magazyn, jest... **Monica**! Nasza redaktorka naczelna a także webmaster, bardzo angażuje się w działanie Fundacji i dba o to, żebyście na bieżąco wiedzieli, co w trawie piszczy ☺. Mówi: „pomagam, bo lubię” – i to widać w jej działaniu! Energiczna, uśmiechnięta, lubi podróżować i jeździć na rowerze. Nie lubi się nudzić. W wolnym czasie najchętniej wybiera się w góry lub w nowe, ciekawe miejsca. Jej życiowe motto brzmi: „Przyjaciele są jak gwiazdy: nie zawsze ich/je widzisz, ale wiesz, że oni/one zawsze są przy Tobie.”



Jeden z naszych najmłodszych wolontariuszy (wiekiem, a nie stażem!), **Łukasz**, zdał właśnie maturę i zakończył liceum. Również jest bardzo zaangażowany w pomoc innym i zaraża tą pasją wszystkich! Łukasz założył w Krakowie sporo punktów zbiórki, często możecie go też spotkać na organizowanych przez Fundację eventach. Pytany, czemu pomaga, odpowiada: „Czuję wewnątrz siebie, że jeśli mam okazję, to czemu nie, oraz sprawia mi to przyjemność.”. Interesuje się zagadnieniami z ekologii i projektowania tras komunikacji miejskiej. W swoim wolnym czasie lubi jeździć na rolkach lub rowerze i po prostu odpoczywać.



Andrzej jest w naszej Fundacji już nieco ponad pół roku. Skończył studia na AGH, a teraz już pracuje. Sam o sobie mówi: „Na co dzień jestem inżynierem ze

scyzorykiem w łapie, albo programistą, usiłującym ogarnąć niemożliwy mętlik i przelać to na monitor.” Andrzej przyznaje, że początkowo przestraszyła go ilość biurokracji, z jaką musi uporać się Zarząd Fundacji, ale... przecież to samo życie, jak wszędzie ☺. Dlaczego chciałby pomagać? Jak stwierdził: „Fajnie tak jest móc dołożyć tę swoją małą cegiełkę czegoś dobrego, na przykład zakrętkami. Nic trudnego - mała rzecz, a cieszy. A frajda pływania w zakrętkach jest bezcenna. Kto widział dzień otwarty w magazynie w stodole, ten wie o co chodzi.”



Jeszcze jedna osoba, którą dzisiaj poznacie, to **Ilona**, krakowska wolontariuszka oraz specjalistka ds. koordynatorów regionalnych i punktów zbiórki. Mówi, że pomaga, bo sprawia jej to frajdę. Ukończyła germanistykę. W wolnych chwilach czyta książki, gotuje oraz spotyka się ze znajomymi. Jest także fanką filmów Woody'ego Allena oraz skoków narciarskich. Chętnie spędza czas nad wodą i przy dobrej lekturze – np. przy książkach Agaty Christie. Jak sama mówi: „staram się żyć w zgodzie z sobą”. Nie lubi natomiast... kolejek w supermarketach ☺.

Jeśli chcielibyście poznać naszych wolontariuszy osobiście, zapraszamy na dni otwarte oraz inne wydarzenia, w których Fundacja bierze udział. W kolejnych numerach przedstawimy natomiast kolejne sylwetki!

ALICJA WEDEL-GRZENDA

A autorka tego tekstu? **Alicja** jest pogodną wolontariuszką, pracującą jako naukowiec. Jak wiadać, ma też talent do pisania tekstów ☺. Lubi czytać książki, pływać i podróżować, a eksperymenty kulinarne nie są jej straszne!



Dzieje się...**Wiosna, lato z zakrętkami****Dzień Otwarty 23.04.2017**

Kwiecień plecień - w to niedzielne przedpołudnie pogoda zmieniała się cyklicznie - świeciło słońce, żeby zaraz potem rozpadać się na chwilę, by po kilku minutach słońce powróciło, a następnie... raz nawet poproszył przez moment śnieg! Takie dziwne warunki pogodowe jednak nie zniechęciły naszych wolontariuszy ani nie odstraszyły gości.

Pierwszy w tym sezonie Dzień Otwarty odbył się i to w bardzo radosnej atmosferze. Trzeba było w końcu uprzętać magazyn po zimie, bo przez te ostatnie miesiące zrobiło się dość ciasno :) W magazynie powitała nas bowiem wielka góra worków z zakrętkami, jak możecie zobaczyć na zdjęciach - bardzo Wam za nią dziękujemy! Teraz magazyn już jest przygotowany na kolejne zakrętkowe worki od Was. ■

MONIKA CICHOCKA

**Święto Rodziny Krakowskiej 21.05.2017**

W jedną z majowych niedziel, na bulwarach nad Wisłą miało miejsce kolejne już Święto Rodziny Krakowskiej. Na wzór ubiegłych lat, również i teraz Fundacja Bez Tajemnic przygotowała stoisko, na którym można było dowiedzieć się nieco więcej o naszej działalności i osobiście poznać niektórych wolontariuszy.

Ścieżka edukacyjna, prezentująca cykl przetwarzania zakrętek cieszyła się zainteresowaniem zarówno najmłodszych, jak i ich rodziców. Niektórzy z zaciekawieniem dopytywali o szczegóły takiego procesu! Dzieciom ogromną radość sprawiała zabawa „zakrętkowym” granulatem. Na stoisku były również przygotowane kosze, do których można było wrzucić uzbierane w domu zakrętki. Z rozmów z rodzinami wynikało, że akcja zbierania zakrętek jest popularna. W wielu szkołach i przedszkolach istnieją punkty zbiórki, a dzieciaki chętnie angażują się w zbieranie kolorowych nakrętek z napojów i innych produktów spożywczych.

Święto przebiegało w miłej i spokojnej atmosferze. Naszych wolontariuszy i odwiedzających stoisko gości nie odstraszył nawet silny wiatr, wiejący tego dnia od Wisły. Musieliśmy tylko dzielnie pilnować, aby wicher nie porwał nam tablic informacyjnych i ulotek. Daliśmy radę! ■

ALICJA WEDEL-GRZENDA

Dzień Otwarty 11.07.2017

Letni dzień otwarty był bardzo spokojny i prawdziwie wakacyjny. Z pomocą gości zapakowaliśmy mnóstwo worków zakrętek, które teraz będą czekać na transport do firmy recyklingowej po wakacjach.

Zapraszamy do śledzenia naszych profili na Facebooku! :)

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

Będzie się działo...**Dwa dni otwarte w Krakowie**

Tym razem Wasza pomoc przyda się nam szczególnie: dzięki Wam przez lato w magazynie uzbierała się imponująca ilość zakrętek, które teraz należy zapakować do worków i wysłać transportem do firmy recyklingowej. Musimy załadować cały wielki samochód transportowy (czyli **ok 4 tony zakrętek!!!!**) i przygotować magazyn na Wasze zakrętki zbierane przez zimę. Bez Was nam się to nie uda!

Sobota 7 października oraz 28 października 2017

Start: Godzina 11:00

Zakończenie: Godzina 14:00

Magazyn Kraków przy ul. Balickiej 253A

Uniwersytet Rolniczy Stodoła numer 1

GPS N: 52° 10' 26" E: 18° 51' 9"

Dojazd autobusami: 139; 208; 218; 226; 439; Przystanek MYDLNIKI PKP

DRUGIE WCIELENIE ZAKRĘTKI

Każdy, na co dzień, ma z nimi do czynienia. Traktowane bez należytej uwagi i świadomości. Gdy spełnią swoją tradycyjną funkcję zostają wyrzucone. Zazwyczaj rozpoczynają wtedy swoją ostatnią podróż. Odarte już ze swojej użyteczności, nikomu do niczego niepotrzebne – odpadki bez przyszłości.

Poprzez kubeł, zsyp i śmietnik dostają się na miejsce długowiecznego spoczynku. Na wysypisku stają się już tylko koszmarem ekologów. Wszak będą tam zlegać nawet 1000 lat. Małe kolorowe kawałki plastiku. Zakrętki od napojów, kosmetyków i chemii gospodarczej – bo o nich tu mowa. Zaprojektowane by chronić stosowane przez nas produkty. Czy można w nie tchnąć nowe życie? Czy ich mizernej egzystencji jesteśmy w stanie nadać nowy sens? W Krakowie działa Fundacja, która to robi. Która potrafiła uczynić z zakrętki symbol i stworzyć wspólnotę skoncentrowaną na jednym małym gęście.

W dzisiejszych czasach zakrętka nie musi być już traktowana jak zwykły odpad. Jej przydatność znacznie się rozszerza. Dzisiaj śmieci można zamienić na pieniądze, a te wykorzystać, by pomóc potrzebującym. Krakowska Fundacja Bez Tajemnic prowadzi największy w Polsce Program Charytatywno-Ekologiczny „Zakrętki.info – pomagamy nie tylko przyrodzie...”. Program polega na zbiórce zakrętek od napojów, kawy, kosmetyków, chemii gospodarczej oraz innego plastiku. Głównie są to zakrętki, gdyż to właśnie z nimi wszyscy spotykamy się najczęściej. Warto podkreślić, że – zgodnie ze statutowym celem Fundacji - 100% środków uzyskanych ze zbiórki zostaje wykorzystana na sprzęt rehabilitacyjny dla niepełnosprawnych dzieci. Nikt w Fundacji nie pobiera wynagrodzenia, a wszystkie zaangażowane w akcję osoby działają charytatywnie. Dzięki działalności Fundacji zyskujemy czystsze środowisko naturalne, a potrzebujące dzieci konkretną, tak bardzo im potrzebną pomoc. Prześledźmy teraz jak Fundacja Bez Tajemnic dała zakrętce nowe życie.

1. Pojemnik na zakrętki.

Wiele osób ze tknięto się już z faktem zbierania zakrętek. Często przyjaciele, znajomi czy rodzina namawiali nas do tego. *Zbieraj zakrętki, to dla niepełnosprawnych dzieci* – naciskali wierząc, że działają w słusznej sprawie. Nie mylili się. Od tego małego gestu zaczyna się drugie życie zakrętki. Jej nowe, lepsze wcielenie. Pojemnik na zakrętki to jej pierwsza stacja. Jest ich już tysiące w całej Polsce. Można je znaleźć w przedszkolach, szkołach i na uczelniach, w miejscach użyteczności publicznej, urzędach, zakładach produkcyjnych i usługowych, w biurach, fabrycznych halach no i oczywiście w domach i mieszkaniach prywatnych. Może być nim właściwie każde naczynie. Przeważają kartony, słoje i butelki typu pet.

2. Koordynatorzy Regionalni i Punkty Zbiórki.

Gdy pojemnik jest już pełny, to ten bardzo lokalny zapas trzeba przenieść na kolejny szczebel zakrętkowej drabiny. W tym celu, na terenie całej Polski, rozpoczęły działalność Punkty Zbiórki. Punkty Zbiórki to podmioty, które oficjalnie współpracują z Fundacją Bez Tajemnic. Przeważnie są to instytucje, do których możemy się udać z naszym zapasem surowca wtórnego, w zwyczajowo przyjętych godzinach pracy. W wielu miejscach Polski działają Regionalni Koordynatorzy. Obok „opieki” nad powierzonymi zakrętkami i organizowaniem dla nich magazynu, zajmują się także propagowaniem akcji w swoim rejonie. Często współpracują z lokalnymi władzami i stowarzyszeniami. To wspaniali ludzie, których pasją jest pomaganie. Oddając zakrętki w Punkcie Zbiórki lub powierzając je Regionalnemu Koordynatorowi, możemy mieć pewność, że uzyskane środki w 100% zostaną przeznaczone na sprzęt rehabilitacyjny, i że nikt z tytułu zebranego przez nas plastiku nie weźmie dla siebie ani grosza. Kontakt do Regionalnych Koordynatorów i Punktów Zbiórki można znaleźć na stronie internetowej programu Zakrętki.info.

3. Logistyka i transporty.

Lokalne magazyny u Koordynatorów szybko wypełniają się surowcem wtórnym. Szczególnie widoczne jest to w okresie letnim, gdy konsumpcja napojów znacząco rośnie. Wtedy do akcji wkraczają osoby odpowiedzialne w Fundacji za logistykę i transporty. Po zakrętce przyjeżdżają firmy recyklingowe z danego regionu. Nie ma zasadności ekonomicznej, ani ekologicznej, transportować plastik przez całą Polskę. Odbiór zakrętek zostaje potwierdzony stosownym dokumentem, a określony ekwiwalent pieniężny trafia na subkonto podopiecznych Fundacji Bez Tajemnic.

4. Firma recyklingowa

Do współpracy z Fundacją wybierane są jedynie sprawdzone firmy, które oferują najwyższe stawki za każdy przekazany kilogram. W tych zakładach zakrętki są czyszczone i mielone, a następnie zyskują nowe życie w użytecznych dla ludzi przedmiotach np. doniczkach lub łopatach do odśnieżania. Zamiast zatruwać powoli środowisko mogą znowu nam służyć.

5. Magazyn główny w Krakowie

W rodzinnym mieście Fundacji – Krakowie znajduje się magazyn główny. To tu gromadzone są zakrętki z całego regionu. Tutaj też, podczas dyżurów pełnionych przez wolontariuszy, można bezpośrednio oddać zebrane zakrętki, a kilka razy do roku organizowany jest dzień otwarty. W trakcie dnia otwartego wolontariusze i sympatycy Fundacji segregują i przepakowują zebrany plastik, świetnie się przy tym bawiąc, a goście odwiedzający dni otwarte mogą zasięgnąć informacji na temat działalności organizacji. Dni otwarte pomagają rozbudzić ekologiczną świadomość i zaszczerpić w ludziach misję pomagania.

Tak właśnie, dzięki Fundacji Bez Tajemnic, ale przede wszystkim dzięki tysiącom ludzi o wielkich sercach zakrętka zyskuje nowe życie. A nowe życie zakrętki to zarazem ogromna korzyść dla natury oraz większy komfort życia niepełnosprawnych dzieci i ich rodzin. ■

MICHAŁ ŻUKROWSKI

Zbieramy dla...

KUBY, KAROLINKI I NATALKI

Naszych nowych Podopiecznych

Jakub Sajdak - P089/11/16, woj. podkarpackie

Kuba urodził się w 2008 roku z ciężką wadą serca HLHS. Wada ta wymagała trzech trudnych operacji na otwartym sercu. Dwie pierwsze zostały wykonane w szpitalu w Łodzi. Niestety powikłaniem był udar mózgu, po którym Kuba ma niesprawną lewą rękę oraz nie chodzi. Trzecia operacja odbyła się w Niemczech gdzie dokonano ostatecznej korekty wady serduszka. Pomimo swojej niepełnosprawności Jakub jest bardzo radosnym chłopcem. Obecnie chodzi do szkoły i marzy o aktywnym wózku, który pomógłby mu w swobodnym poruszaniu się. Kuba wymaga również systematycznej rehabilitacji oraz wizyt u specjalistów. Wszystko razem to ogromne koszty przewyższające budżet domowy rodziny.



Zwracamy się z prośbą o wpłaty na subkonto Jakuba założone w Fundacji Bez Tajemnic: **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323**, w tytule wpłaty należy podać numer Podopiecznego **P089/11/16**.

Natalia Andrzejewska - P090/03/17, woj. wielkopolskie

Natalia urodziła się jako wcześniak. Ma wadę serca i przykurcze kończyn dolnych, a także opóźnienie rozwoju psychoruchowego. Porusza się przy pomocy balkonika i wymaga sprzętu ortopedycznego takiego jak łuski, buty ortopedyczne i ortezy. Konieczny jest także specjalistyczny wózek inwalidzki. Wraz ze wzrostem dziewczynka musi przechodzić kolejne operacje kolan. Od dłuższego czasu Natalia cierpi również na epilepsję. Spore koszty generują rehabilitacja oraz leki, które dziewczynka stale przyjmuje. Natalia mieszka wraz z mamą na pierwszym piętrze, co oznacza, że co dzień musi pokonywać schody. Jest to ogromne utrudnienie w codziennym funkcjonowaniu. Chcielibyśmy pomóc mamie Natalii w zakupie krzesła krzywoliniowego, za pomocą którego można będzie łatwo transportować dziewczynkę na piętro i z powrotem.



Zwracamy się z prośbą o wpłaty na subkonto Natalii założone w Fundacji Bez Tajemnic: **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323**, w tytule wpłaty należy podać numer Podopiecznego **P090/03/17**.

Pomóc Natalce możesz również robiąc zakupy na stronie: <https://fanimani.pl/fundacja-bez-tajemnic/KrzesloDlaNatalki/>

EWA DOMAŃSKA, KATARZYNA MOSKAL

Pomogliśmy

Dzięki Wam udało się nam wspólnie pomóc kolejnym naszym Podopiecznym. Jesteście wielcy! W końcu bez Was by się to nie udało. Oby tak dalej :)

Zuzanna Rak

Dzięki Państwa pomocy został zakupiony dla naszej małej Podopiecznej rower z napędem ręcznym (tzw. *handbike*) w cenie 5000 zł, który bardzo cieszy Zuzię. Rower umożliwia dziewczynce samodzielną



rehabilitację połączoną z zabawą.

Julia Jędrzycko

Dzięki Waszej pomocy udało się uzbierać kwotę **2 997,00 PLN** na rzecz podopiecznej Julii Jędrzycko (P013/04/12) na zakup lampy terapeutycznej do koloroterapii. Dzięki państwa wsparciu Julka otrzymała aparat Q.light pomocny w codziennej rehabilitacji. Lampa służy do terapii światłem, dzięki której Julka może się wyciszyć. Koloroterapia pomaga też w leczeniu schorzeń, którymi obciążona jest dziewczynka.



Szymon Kowalik

Dzięki Waszej pomocy udało się zakupić dla Szymona fotelik terapeutyczny o wartości 2 470,00 PLN. Poniżej przekazujemy Wam gorące podziękowania za pomoc i serce, które okazaliście, które dostaliśmy od rodziców Szymona.



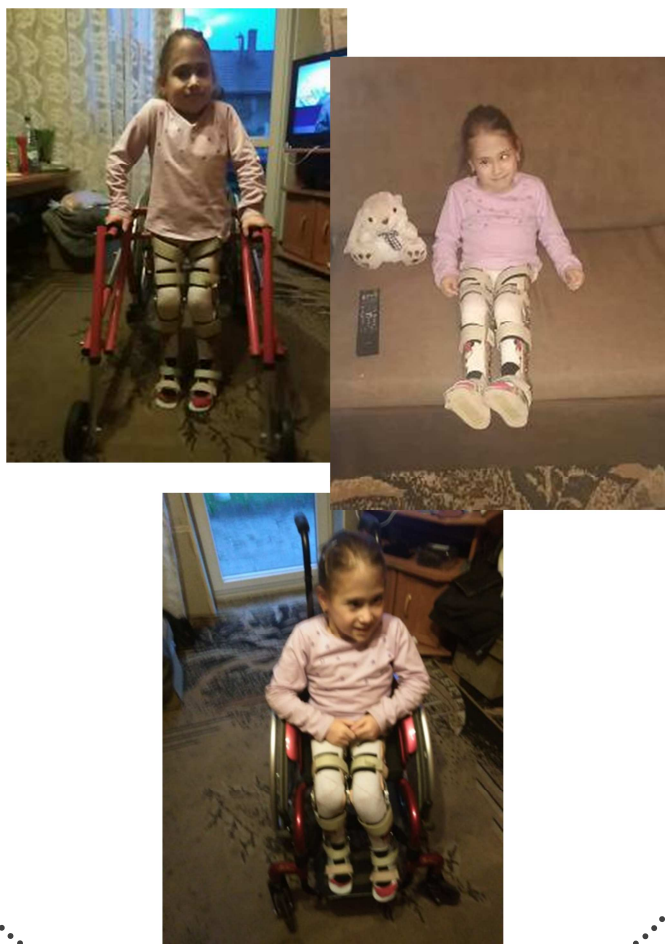
Pragniemy **BARDZO BARDZO PODZIĘKOWAĆ** za dofinansowanie przy zakupie fotelika rehabilitacyjnego, dzięki czemu w chwili obecnej syn może się ruszyć z łóżka. Fotelik wykorzystywany jest w domu ale i także w szkole, co widać na zdjęciach. Syn bardzo lubi pracować przy tym foteliku z nauczycielką ale i także świetnie się bawi z siostrą. Dziękuję za otwarte serce i radość naszego synka.”
Kowalik

**Karolina Cich**

Dziękujemy za Waszą pomoc!!! Dla Karolinki zostały zakupione ORTEZY o wartości 8 000 PLN, które zostały jej przekazane już w miesiącach wakacyjnych. Przeczytajcie podziękowania dla Was, które przysły na nasze ręce.

W imieniu Karolinki, a przede wszystkim swoim bardzo dziękuję Fundacji Bez Tajemnic za przekazanie kwoty 4.000 złotych na wykonanie specjalistycznych ortez. Podziękowanie składamy wszystkim Wolontariuszom, bo dzięki Wam i ogromnemu zaangażowaniu Karolinka otrzymała zamówione ortezy, które są jej niezbędne w codziennej rehabilitacji. Dziękujemy wszystkim Wolontariuszom i ludziom dobrej woli, za to, że jesteście i nas po raz kolejny wspieracie.

Karolinka z mamą



Szukasz pomocy? Napisz do nas:
podopieczni@zakretki.info

Zbieramy na...

FIZJOTERAPIA – LECZENIE NATURĄ

czyli walczymy z chorobą przez ruch (cz. 1)

Fizjoterapia jako sposób rehabilitacji medycznej staje się w Polsce coraz bardziej popularna. Na pewno zauważyliście, że w ostatnich latach powstaje i reklamuje się coraz więcej gabinetów fizjoterapeutycznych, a może nawet już z takiego korzystaliście. Mimo to wciąż ta nazwa dla wielu z nas stanowi zagadkę czy nawet odstrasza. Może pamiętacie, że niejednokrotnie już zbieraliśmy z Waszą pomocą środki dla naszych Podopiecznych na pomoc właśnie w takiej

W zdrowym ciele zdrowy duch

Już od dzieciństwa słyszymy, że żeby być zdrowym, trzeba się ruszać, a nie tylko siedzieć z książką lub (może bardziej adekwatne do dzisiejszych czasów) przed komputerem. Nawet w takiej ludowej mądrości: *W zdrowym ciele zdrowy duch* warta jest właśnie ta informacja, że ruch nie tylko może zapobiegać chorobom, ale też je leczyć. Dlatego kinezyterapia to jest przede wszystkim rehabilitacja ruchowa.

to w ten sposób, że fizjoterapeuta osobiście lub za pomocą specjalnych urządzeń wykonuje ruch jednego stawu w jednej płaszczyźnie. Wśród tych przyrządów znajdziemy zarówno takie, które pomogą przy rehabilitacji kończyn górnych, jak i dolnych, czyli różnego rodzaju zawieszki, linki, elementy, które należy chwycić w różny sposób, pochylnie i schody.

Rozruszajmy się

W momencie, gdy uprzednio

opowiadałam Wam już w numerze 4. Jak sobie może przypominacie, są to kolejne etapy na drodze od unieruchomienia w łóżku lub na wózku inwalidzkim aż do przywrócenia sprawności.

Dla każdego

Innymi formami kinezyterapii są ćwiczenia, które najczęściej wcale nie kojarzą się nam z rehabilitacją, a mianowicie: gimnastyka poranna, ćwiczenia w wodzie, pływanie, jak również ćwiczenia

Niezwykle istotny jest etap przygotowawczy do ćwiczeń zasadniczych, a mianowicie ocena stanu pacjenta.

postaci. Dlatego warto, abyście wiedzieli, czym jest i czym charakteryzuje się fizjoterapia, a przede wszystkim, po co się ją stosuje.

Zdrowotna energia

Zgodnie z definicją ze Słownika Języka Polskiego PWN, fizjoterapia jest to leczenie polegające na stymulowaniu orgazmu bodźcami fizykalnymi, zarówno naturalnymi (np. gimnastyką leczniczą, kąpielami leczniczymi), jak i sztucznie wytworzonymi (np. światłem lasera). Co to w praktyce oznacza? Pod wpływem takiego bodźca w organizmie (lub jego części) następuje określona reakcja, np. wydzielanie jakichś substancji, które mają działanie lecznicze. Jest to więc leczenie (gr. *therapeia*) poprzez naturę (gr. *physis*) – a konkretnie energię w różnej postaci. Jeżeli tą energią jest energia kinetyczna (czyli ruch), wtedy mówimy o kinezyterapii, jeżeli są to inne rodzaje energii – wtedy o fizykoterapii. Dzisiaj skupimy się na tej pierwszej.

Ale nie ogranicza się tylko do tego! Niezwykle istotny jest etap przygotowawczy do ćwiczeń zasadniczych, a mianowicie ocena stanu pacjenta i opracowanie na tej podstawie programu ćwiczeń specjalnie dla niego, a następnie obserwacja rezultatów i wprowadzanie ewentualnych modyfikacji lub utrudnień. Dobór zestawu ćwiczeń, jakie i jak mają być wykonywane, jest kluczowy, bo przecież nie każdej osobie potrzebne jest rozruszanie tego samego stawu i nie każdy jest w stanie wykonać te ćwiczenia samodzielnie. Dlatego niejednokrotnie stosuje się ćwiczenia bierne wykonywane nie przez samego pacjenta, a przez fizjoterapeutę – zazwyczaj są to ćwiczenia u osób sparaliżowanych, którzy (jeszcze) sami nie są w stanie poruszać danym stawem. Mają na celu głównie zapobieganie lub minimalizowanie ewentualnych przykurczów lub niepożądanych zmian w stawach spowodowanych brakiem ruchu lub urazami mięśni. Wygląda

unieruchomiony staw został już „rozruszany” w trakcie szeregu ćwiczeń przez terapeutę i powoli dąży się do ponownego uruchomienia tej kończyny, przeprowadza się tzw. ćwiczenia czynno-bierne. Dokładnie tak, jak pokazują ich nazwa – łączą naprzemienne ćwiczenia bierne, czyli te wykonywane na danym stawie przez fizjoterapeutę, z czynnym rozluźnianiem mięśni przez samego pacjenta. Natomiast gdy pacjent może już samodzielnie wykonywać dane ruchy, przechodzi się do ćwiczeń czynnych. Początkowo w małym zakresie i natężeniu, a w dalszej kolejności ich intensywność jest zwiększana, czas trwania ćwiczeń wydłużany. Dodatkowo możliwe jest wykorzystanie ćwiczeń izometrycznych, w których nie występuje ruch, a jedynie (aż?) napięcie mięśni. Po co się to robi? Żeby zapobiec ich zanikom, co jest niezwykle istotne u osoby unieruchomionej. Do ćwiczeń w ramach kinezyterapii zalicza się też pionizację i naukę chodzenia, o których

ogólnokondycyjne. Ich celem nie jest powrót do poruszania się, a zwiększenie kondycji z naciskiem na układ oddechowy i układ krążenia. Takie ćwiczenia zapewne niejednokrotnie zdarzyło się Wam wykonywać. Przypomnijcie więc sobie, jak wpłynęły one na Waszą wydolność, jaką przyniosły Wam satysfakcję i jakie były ich rezultaty. Nic więc dziwnego, że są one tak potrzebne też dla osób chorych.

MONIKA CICHOCKA

Na podstawie:
1. M. Kromka Szydek, S. Łagan, *Podstawy rehabilitacji i zaopatrzenia ortotycznego*, PK, Kraków 2011



[źródło: www.zdrowie.gazeta.pl]

Eko-ciekawostki

NATURALNY PLASTIK – CZYLI CIEKAWOSTKI EKO

Jak się okazuje plastik, który dzisiaj spotykamy w każdej dziedzinie naszego życia, może być ekologiczny. Obecnie produkcja tworzyw sztucznych opiera się na ropie naftowej. Problem z utylizacją oraz źródło pochodzenia polimerów, czyli podstawowego budulca tworzyw sztucznych, wymusiło potrzebę opracowania technologii bardziej przyjaznych środowisku. Do produkcji polimerów można wykorzystać surowce odnawialne. Dobrym przykładem są Stany Zjednoczone, gdzie plastik masowo produkuje się z kukurydzy.

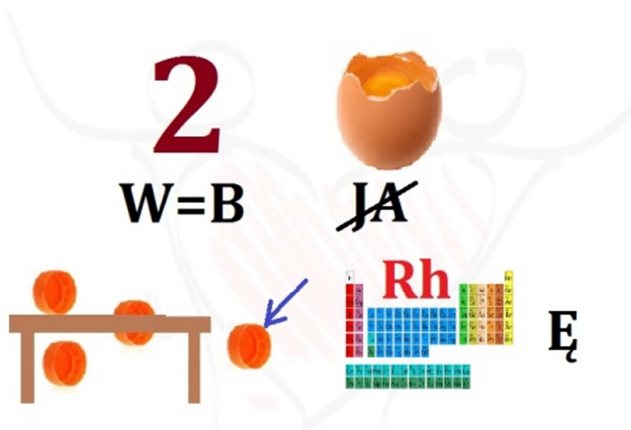
Wielu naukowców na całym świecie pracuje nad opracowaniem biodegradowalnych polimerów. Prowadzone są w tym celu różne projekty. Jednym z nich jest projekt

ANIMPOL. Głównym założeniem jest wykorzystanie do produkcji plastiku odpadów pochodzących z rzeźni i zakładów utylizacji zwierząt. Także polscy naukowcy, w ramach projektu BIOPOL, chcą przyczynić się do opracowania technologii opartej na surowcach odnawialnych.

„Ekologiczne polimery” można wykorzystać do produkcji opakowań, torebek czy też bardziej trwałych produktów. Ciekawym przykładem są panele wykorzystywane do pokrywania elewacji budynków. Ich rozkład następowałby dopiero po zapewnieniu odpowiednich warunków, niewystępujących podczas normalnego użytkowania.

■
DAMIAN ANCZURA

Fundacja na wesoło



Przylej nam! ;)

nazwa odbiorcy		FUNDACJA BEZ TAJEMNIC	
nazwa odbiorcy cd.		30 - 612 KRAKÓW WITOSA 27 / 12	
numer rachunku odbiorcy		041090205300000000118473323	
kwota słownie		WP* PLN	
numer konta zleciodawcy (przelew) lub nazwa zleciodawcy			
numer konta zleciodawcy (przelew) lub nazwa zleciodawcy cd.			
tytuł wpłaty (zaznaczyć właściwe pola ☑)			
tytuł wpłaty cd.			
Oплата			
Podpis			

Chcesz pomóc, ale brak Ci czasu albo sił? Możesz przelać nam dowolną sumę! W naszej organizacji możesz sam zdecydować, na jaki cel przeznaczymy środki. Na stronie internetowej Fundacji podane są numery subkont 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 WYNA-GRODZENIA, NIE JEŹDZIMY W PODRÓŻE SŁUŻBOWE. PRACUJEMY W NASZYM CZASIE WOLNYM I KORZYSTAMY Z PRYWATNYCH TELEFONÓW.

NAM MOŻESZ ZAUFAC!