

Numer 03/2014 (003)

Wydanie I, Grudzień, 2014

Wydawca:

Fundacja Bez Tajemnic

Bezpłatny materiał promujący  
działania statutowe

Fundacji Bez Tajemnic.



# Po Prostu

## BEZ TAJEMNIC

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

BIULETYN INFORMACYJNY

### Pierwsze nieoficjalne podsumowanie minionego roku specjalnie dla Was! Czy był udany? Sami oceńcie!

Fundacja Bez Tajemnic w 2014 roku w liczbach to: 30 nowych wolontariuszy, 10 nowych koordynatorów regionalnych, o 49 więcej punktów zbiórki, 14 kolejnych podopiecznych, dziesiątki transportów, miliony zebranych zakrętek i setki uśmiechów, które gościły na buziach naszych Podopiecznych, gdy z Waszą pomocą mogliśmy sfinansować dla nich sprzęt rehabilitacyjny! Rok 2014 to też całkiem nowy program (obok flagowego „Zakretki.info”) i nowy biuletyn informacyjny. Co jeszcze? Przeczytajcie!

Str. 9

### W zdrowym nałogu

Czerwień na talerzu zadba o nasze serca, a pomarańczowa tarcza dietetyczna zapewni ochronę przed nowotworami, do tego mieszanka fioletowego zestawu warzyw młodości. Przepis na samo zdrowie!

Str. 7

Prześlij ten biuletyn dalej!



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

...TO MY!

### Kim są nowi Wolontariusze?

Wydaje Wam się, że aby działać w Fundacji trzeba mieć mnóstwo wolnego czasu? Nie da się pogodzić obowiązków wolontariusza z życiem prywatnym, nauką lub pracą zawodową? Pokażemy Wam, że tak nie jest! Nasi nowi Wolontariusze opowiedzieli o sobie. Kim są i czym się zajmują na co dzień? Co spowodowało, że zdecydowali się do nas przyłączyć?

Str.4



# Wszechobecna magia Świąt...

Czujecie już magię Świąt? Wszystko lśni czystością, ciasta upieczone, a choinka udekorowana? Rodzina w komplecie, a przygotowania do Świąt zakończone i macie wreszcie chwilę czasu dla siebie? Nawet jeżeli wciąż pozostało coś do zrobienia, też należy się Wam chwila przerwy i oderwania od „świątecznego szaleństwa”! Znajdźcie zatem kilka minut i wykorzystajcie ten czas na relaks i zapoznanie się z trzecim numerem Po Prostu! Bez Tajemnic! ZAPRASZAMY DO LEKTURY :)

## Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny  
Damian Anczura  
Damian Domański  
Ilona Drobna  
Katarzyna Moskal  
Łukasz Puła  
Milena Rogowska  
Alicja Wedel  
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

03/2014 (003)  
Grudzień 2014

## Fotografie i grafiki

Monika Cichocka  
Damian Domański  
Milena Rogowska

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

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.



## SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
Działo się.....	3
Zebrania Wolontariuszy.....	3
Kim jest Wolontariusz?.....	4
Tak działają Koordynatorzy.....	4
Zbieramy dla - Karoliny.....	5
Zbieramy dla - Agnieszki.....	5
Zbieramy na - rehabilitację.....	6
Jedź kolorowo! (cz. 2).....	7
Nasz Partner: Tarlel Sp. z o.o.....	8
EKO-ciekawostki.....	9
#2014TakiPiękny.....	9

*Nigdy nie jesteśmy tak biedni, aby nie stać nas było na udzielenie pomocy bliźniemu.*

*~ Mikołaj Gogol ~*

OD REDAKCJI

## Małe podsumowanie roku

Monika Cichocka, **Kraków**



Przed Wami już trzeci numer magazynu Po Prostu! Bez Tajemnic. Jak widzicie, staramy się ulepszać ten biuletyn, wykorzystując doświadczenie zdobyte podczas pracy nad poprzednimi numerami. I oczywiście Wasze krytyczne uwagi,

za które gorąco i szczerze dziękujemy – są zawsze bardzo pomocne. Gdy zasiadliśmy do napisania i złożenia pierwszego numeru, okazało się, że żadne z Nas nie ma odpowiedniego doświadczenia (o dziennikarskim wykształceniu już nie mówiąc!), przez co pierwszy numer wyszedł mało profesjonalnie. Ale z nami i z magazynem jest jak z dzieckiem, które się rozwija kierowane przez rodziców.

U nas rolę opiekunów pełnicie właśnie Wy, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami na temat wyglądu biuletynu i zamieszczanych w nim treści. Oby tak dalej – liczymy na kolejne Wasze komentarze!

Zbliża się okres świąteczny – okazja na odpoczynek i spędzenie czasu z rodziną. Może właśnie teraz, gdy po bożonarodzeniowym obiedzie usiądziecie wygodnie w fotelu przy

choince, przeczytacie „Po Prostu!” i przyjdą Wam do głowy kolejne sugestie?

A tymczasem, w imieniu całego Zespołu Redakcyjnego, składam Wam najserdeczniejsze życzenia zdrowych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w gronie najbliższych w radosnej atmosferze! oraz Nowego Roku pełnego mnóstwa sukcesów w każdej dziedzinie Waszego życia. ■

## Najlepsze życzenia świąteczne!



Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia chcielibyśmy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia pogody ducha, uśmiechu, **radości na co dzień** oraz spełnienia wszystkich nawet najskrytszych marzeń i planów na Nowy Rok. Niech przez cały ten magiczny, świąteczny czas towarzyszy Wam ciepła, rodzinna i pełna miłości atmosfera, która na długo naładuje Was pozytywną energią.

**Dziękujemy** Wam za bezinteresowną pracę, wysiłek, pomoc i wsparcie dla Naszej organizacji, która przynosi tak wspaniałe efekty.

Wierzymy, że **wspólnymi siłami** pokażemy jeszcze nie jeden raz, że warto, bo tworząc Fundację Bez Tajemnic i program „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...” wciąż możemy osiągać więcej i **pomagać** tak wielu Podopiecznym.

Mamy nadzieję, że w Waszych sercach nigdy nie zabraknie chęci i motywacji do dalszego działania.

W imieniu Zarządu i Rady Fundacji,

Prezes Michał Żukrowski





## Działo się...

*Świąteczne zebranie wolontariuszy*

ŁUKASZ PUŁA



Dnia 18 grudnia odbyło się świąteczne zebranie wolontariuszy Fundacji Bez Tajemnic. Mimo bożonarodzeniowej atmosfery najpierw trochę wspólnie popracowaliśmy. Głównym tematem spotkania było wstępne podsumowanie naszej działalności w roku 2014. Tradycyjnie jak co miesiąc, omówiliśmy też bieżące sprawy i nowe pomysły związane z działalnością Fundacji.

Następnie, po części formalnej nastąpiła część mniej oficjalna, czyli życzenia i wspólnie przygotowany poczęstunek. Były własnej roboty pierniczki i ciasta, a żeby tradycji świątecznej stało się za dość nie obyło się też bez barszczu i kapuśniaczek. Jednym słowem było bardzo miło, ciepło i sympatycznie. Była to doskonała okazja dla nowych wolontariuszy, aby lepiej się poznać i zintegrować. Przez cały czas oczywiście pamiętaliśmy o pozostałych wolontariuszach z innych miast, którzy nie mogli być z nami. ■

## Fundacja krok po kroku...

## Zebrania wolontariuszy

Jak w każdej poważnej firmie, także i u nas Prezes zwołuje zebrania, aby omówić bieżące sprawy

W każdy trzeci czwartek miesiąca, wolontariusze Fundacji spotykają się na zebraniu. Zebraniom przewodniczy Prezes Fundacji Michał Żukrowski. Jaki jest cel tych zebrań? Omawiamy na nich bieżące sprawy Fundacji. Jest to także świetna okazja dla nowych Wolontariuszy, aby poznali się z osobami, które już jakiś czas działają w Fundacji.

Istotnym elementem jest planowanie pracy na najbliższy miesiąc. To właśnie na tych zebraniach ustala się wspólnie takie kwestie, jak termin kolejnego Dnia Otwartego czy organizacja eventu. Wspólnie można ustalić zakres pracy na najbliższy czas i podzielić się obowiązkami, a także nowymi pomysłami czy omówić problemy. Każdy może zgłosić się do tego, co go zainteresuje: czy to pomoc przy prowadzeniu strony internetowej Fundacji, czy pisanie kolejnych artykułów do magazynu, czy organizacja ścieżki edukacyjnej w jednej z wielu galerii handlowych w mieście, koordynowanie nowego programu... Wolontariusze mają okazję dowiedzieć się też czegoś o nowych Podopiecznych. Takie comiesięczne spotkania sprzyjają nawiązaniu współpracy pomiędzy Wolontariuszami

i pozwalają lepiej się poznać. Wymieniamy się opiniami na ważne dla Fundacji tematy, a dyskusje często sprzyjają powstawaniu nowych idei, dotyczących naszej działalności. Niekiedy mamy prawdziwą burzę mózgów! Każdy może się wypowiedzieć, zgłosić swój pomysł, zaproponować zmiany. A wszystko to

w bardzo sympatycznej atmosferze. Słuchamy się nawzajem, dzielimy przemyśleniami i wspólnie dążymy do tego, aby Fundacja się rozwijała – a wszystko po to, aby na twarzach kolejnych Podopiecznych zagościł uśmiech ☺. ■

ALICJA WEDEL



**Chcesz zostać Wolontariuszem? Napisz:**

**[kontakt@zakretki.info](mailto:kontakt@zakretki.info)**

# Kim jest wolontariusz?

Poznajmy naszych nowych wolontariuszy



Do naszej Fundacji wciąż dołączają nowi Wolontariusze. Kim są i czym się zajmują na co dzień? Co spowodowało, że zdecydowali się do nas przyłączyć? Jak i dlaczego chcieliby pomagać?

**Paulina** została koordynatorem nowego projektu „Sport bez Tajemnic”. Określa siebie jako osobę dobrze zorganizowaną i kreatywną. Jak sama mówi, **„Często mam pomysły, które nie dają się wpisać w kanony racjonalności”**. Paulina jest otwarta na nowe wyzwania. Na pytanie, dlaczego pomaga, odpowiada: **„Bo warto! Kto żyje dla siebie, nie żyje wcale!”**. Jak na koordynatora sportowego projektu przystało, Paulina kocha sport, a w szczególności siatkówkę, bieganie oraz squasha. W przyszłym roku planuje zorganizować pierwszy Charytatywny Bieg Bez Tajemnic. Już teraz zaprasza wszystkich chętnych do udziału!

Nasza kolejna wolontariuszka, **Marzena**, jest studentką zarządzania w sektorze publicznym i pozarządowym. W wolnych chwilach uwielbia czytać książki i prowadzić długie rozmowy. Marzena zainteresowała się naszą działalnością dzięki ogłoszeniu w internecie. Dlaczego zdecydowała się dołączyć do Fundacji? **„Myślę, że praca z ludźmi i dla ludzi daje mi radość, po prostu”** – mówi. Przyznaje też, że nie żałuje decyzji o przyłączeniu się do wolontariatu i zachęca do tego innych: **„Jeśli jeszcze się wahacie lub nie jesteście pewni czy wstąpić w nasze szeregi, to gorąco zachęcam do powiedzenia „tak” wolontariatowi w Fundacji Bez Tajemnic - zrobimy razem coś dobrego! ;)”**

**Adam** na co dzień pracuje, a także uczy się w szkole masażu. Interesuje się zdrowiem i zdrowym stylem życia, psychologią i różnymi dziedzinami, związanymi z medycyną. Lubi również czytać książki, co nieraz potrafi oderwać go z rzeczywistości na dłuugie godziny... O Fundacji dowiedział się,

szukając pracy. Jak sam mówi: **„Faktem jest, że ludzie razem są w stanie więcej zrobić, niż oddzielnie”**. Adam planuje współpracować z Mileną przy programie „W zdrowym nałogu”. Jego zainteresowania i wiedza z tej dziedziny na pewno sprawią, że wniesie dużo nowego do Fundacji! Jak przyznaje, chciałby zachęcić też kolejne osoby do zaangażowania się w naszą działalność.

**Andrzej** jest w naszej Fundacji już nieco ponad pół roku. Studiuje na AGH i pracuje. Sam o sobie mówi: **„Na co dzień jestem inżynierem ze scyzorykiem w łapie, albo programistą, usiłującym ogarnąć niemożliwy mętlik i przelać toto na monitor. Codziennie też, jak tylko warunki pozwalają, okrążam powoli kulę ziemską na bicyklu.”** W działalność w Fundacji wciągnęła go dziewczyna (nawiasem mówiąc, autorka tego artykułu - w ten sposób zaczęliśmy razem działać w wolontariacie). 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 cieszny. A frajda pływania w zakrętkach jest bezcenna. Kto widział dzień otwarty w magazynie w stodole, ten wie o co chodzi.”** Przystąpienia do wolontariatu oczywiście nie żałuje, bo jak mówi, **„pomoc innym to bezcenna wartość”**.

A może Wy też chcielibyście do nas dołączyć i poznać lepiej Paulinę, Marzenę, Adama, Andrzeja oraz pozostałych Wolontariuszy? W kolejnych numerach planujemy przedstawić Wam kolejne sylwetki. Wszyscy razem pracujemy dla naszych Podopiecznych, wspierając się, uzupełniając, a wszystko to w sympatycznej atmosferze, przy dużej ilości uśmiechu i radości z pomagania. Zapraszamy!

ALICJA WEDEL

## Tak działają Koordynatorzy Regionalni!

Pewnie już większość z Was natknęła się na profile Facebookowe koordynatorów regionalnych. W sumie ponad 15 koordynatorów prowadzi taki profil m.in. w Poznania, Kościana, Malborka, Puław, Działdowa, Bochni. Pokazują tam jak u nich rozpowszechniany jest program Fundacji Bez Tajemnic- Zakretki.info- pomagamy nie tylko przyrodzie... Zachęcamy pozostałych koordynatorów do stworzenia swojego pozytywnie zakręconego fanpaga.

ŁUKASZ PUŁA



**Chcesz zostać Koordynatorem Regionalnym w swojej miejscowości? Napisz:**

**ilona@zakretki.info**

Zbieramy dla...

## Karoliny Trembeckiej z woj. dolnośląskiego

Karolina to nasza nowa Podopieczna



Klaudia choruje na dziecięce porażenie mózgo-  
we ma przykurcze mięśni oraz wadę wzroku.  
W listopadzie 2013 roku przeszła zabieg Fibro-  
tomii metodą Ulzibata (polega ona na przecięciu  
włókna mięśniowego w celu zmniejszenia przy-  
kurczów oraz dolegliwości bólowych). Aby nie  
dopuścić do regresu nabytych umiejętności  
Klaudia potrzebuje regularnej rehabilitacji oraz  
uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych.

**Możesz pomóc** wpłacając dowolną sumę na  
pokrycie kosztów rehabilitacji i turnusów  
rehabilitacyjnych **dla Klaudii**. Wpłaty można  
dokonywać na nr rachunku bankowego:

**04 1090 2053 0000 0001 1847 3323**

w tytule wpłaty podając numer subkonta:

**P074/10/14**

## Rehabilitacja, czyli lepsze życie dla Agnieszki

NASZA PODOPIECZNA

Pierwsze pół godziny pobytu Agnieszki na świecie  
zaważyło na całym jej późniejszym życiu. Urodziła się  
w 1973 r., jej tętno i oddech były niewyczuwalne (stan zamar-  
twicy okołoporodowej), czego skutkiem jest porażenie mó-  
zgowo czterokończynowe. Od początku mama Agnieszki,  
Elżbieta, walczyła o poprawę zdrowia córki, Agnieszka zosta-  
ła poddana konsultacjom specjalistycznym, a następnie in-  
tensywnej rehabilitacji. Postępy w rehabilitacji Agnieszki,  
wówczas kilkuletniej dziewczynki, przerwało zapalenie  
oskrzeli, które pozostawiło trwałe ślad na jej zdrowiu w po-  
staci astmy oskrzelowej. Pani Elżbieta nie dała jednak za  
wygraną. W ciągu kolejnych kilkunastu lat wysyłała córkę na  
kolejne turnusy rehabilitacyjne, które stopniowo poprawiały  
jej kondycję.

Agnieszka ma dziś 41 lat. Ze zdjęć spogląda na nas  
pełna ciepła, uśmiechnięta kobieta. Pani Elżbieta mówi, że  
córka jest mądrą, spokojną i radosną osobą. Niestety,  
Agnieszka ma problemy z poruszaniem się: nie chodzi i słabo  
władą rękami. Jej mama dodaje, że córka ma też czasem  
problemy z wyrażeniem tego, co chce powiedzieć, i że bardzo  
ją to denerwuje. Co lubi Agnieszka? Przede wszystkim kocha  
zwierzęta i przyrodę. Marzy o domu z ogródkiem, w którym  
bariery architektoniczne nie przeszkadzają jej przebywać na  
świeżym powietrzu. Przepada również za słuchaniem muzyki  
i oglądaniem filmów. Najbliższe jej sercu są filmy o tematyce  
przyrodniczej, a najbardziej fascynuje ją przedstawiany na  
nich podwodny świat. Może dlatego właśnie Agnieszka lubi  
zajęcia rehabilitacyjne na basenie. Basen jest dla niej na-  
miastką dużej wody, a dodatkowo ćwiczenia w wodzie rewe-  
lacyjnie poprawiają jej kondycję.

Ostatnio jednak Agnieszka uśmiecha się rzadziej. Jej  
wola walki z chorobą i pracy nad sobą została osłabiona. Dwa  
lata temu przeszła usunięcie dwóch złośliwych guzów, które  
ulokowały się w okolicach śródbrzusza i nosa. Obecnie jest  
pod stałą kontrolą onkologiczną. Do jej licznych schorzeń  
doszedł także refluks żołądka i depresja, wymagające konsul-  
tacji gastrologicznych i psychologicznych, a także kolejnych  
leków. Leczenie wymaga sporych środków finansowych.

Najbliższą osobą dla Agnieszki jest jej mama. Pani  
Elżbieta jest przy córce 24 godziny na dobę. Od 25 lat jest jej

jedynym opiekunem. Kiedyś w opiece nad córką wspierał  
ją mąż, jednak zmarł młodo, w wieku 37 lat. Pani Elżbieta  
ma problemy z kręgosłupem oraz ze stawami kolanowymi  
utrudniające opiekę nad córką, także wymagające opieki  
lekarskiej i leków. Ostatnio podnosząc córkę doznała  
poważnej kontuzji kolana. *Jestem coraz słabsza-* mówi  
pani Elżbieta. *Chciałabym, żeby mojej córce lepiej się żyło, żeby mogła się rehabilitować  
i mieć kontakt z innymi ludźmi.* Agnieszka dodaje od siebie, że  
bardzo chciałaby móc uczestniczyć w zajęciach na basenie.



Konieczna jest kontynuacja rehabilitacji Agnieszki.  
Obecnie w hierarchii wydatków pani Elżbiety priorytetem są  
pieniądze na niezbędne leki i wizyty w poradniach lekar-  
skich. Specjalistyczna rehabilitacja córki jest luksusem, na  
który nie mogą sobie pozwolić. Tymczasem wyjazd w nowe  
miejsce dostarczyłby nowych bodźców stymulujących  
Agnieszkę, wniósłby pewną odmianę i radość do jej życia.  
Podczas turnusów rehabilitacyjnych Agnieszka wychodzi  
z izolacji, spotyka nowych ludzi, ale przede wszystkim poko-  
nuje swoje słabości i wzmacnia swój organizm.

Rehabilitacja jest niezbędna, aby nie zaprzepaścić  
wielu lat intensywnej pracy Agnieszki i jej mamy. To jedyna  
szansa na poprawienie jej kondycji fizycznej, ale także na  
przepędzenie depresji.

W imieniu Agnieszki i jej mamy prosimy Państwa  
o pomoc w opłaceniu turnusu rehabilitacyjnego, który  
w możliwym stopniu usamodzielni i usprawni Agnieszkę.  
Mogą Państwo wnieść w ich życie nadzieję, że będzie lepiej.

Pieniądze można wpłacać na konto Fundacji Bez Ta-  
jemnic: **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323** z dopiskiem  
**P028/09/12 Agnieszka Skrzypczak.**

KATARZYNA MOSKAŁ



## Zbieramy na...

# ZNOWU CIESZĘ SIĘ ŻYCIEM – czyli o rehabilitacji słów kilka

W poprzednich numerach przybliżyliśmy sobie problematykę związaną z zakupem wózków inwalidzkich oraz sprzętu niezbędnego podczas nauki chodu. Urządzeń z tych dwóch grup najczęściej potrzebują nasi Podopieczni. Jednak nieraz zbieramy wspólnie zakrętki też na inne cele, aby pomóc Podopiecznym borykającym się z innymi problemami. Pamiętajcie m.in. Kamila, Karolinę, Igora, Joasię, Kubę i Dominika? Dlatego kolejnym tematem, który chciałabym poruszyć jest szeroko rozumiane pojęcie rehabilitacji.

## Wszędzie obecna łacina (ale nie podwórkowa!)

Słowo *rehabilitacja* zostało wprowadzone pod koniec I wojny światowej w Nowym Jorku i powstało w wyniku złączenia – jak to często bywa – dwóch słów łacińskich: powszechnie stosowanego przedrostka *re* oznaczającego przywrócenie, ponowienie (tak jak np. rekonstrukcja, reelekcja) oraz *habilitas* znaczącego sprawność. Rehabilitacja jest zatem procesem przywracającym sprawność, ale czy tylko?

## Wojna przyczyniła się do rozwoju rehabilitacji?

Nie bez powodu wspominałam, kiedy wprowadzone zostało pojęcie rehabilitacji. Wojna, obok (a może właśnie o zgrozo: dzięki) ogromu bólu, zniszczeń i tragedii, które ze sobą niesie, ma również pozytywny wpływ na społeczeństwo. Brzmi absurdalnie? A kiedy w XX

wieku nastąpił największy rozwój techniki i nauki? Właśnie podczas wojen, kiedy to walczące ze sobą kraje dążyły do pokonania przeciwnika poprzez wyprodukowanie i użycie bardziej doskonałego sprzętu w ramach wyścigu zbrojeń. Ale nie tylko militaria i technika rozkwitły w tym czasie. Mnogość rannych osób i wybuchające epidemie chorób „wymusiły” na lekarzach cięższą pracę i, jak możecie się domyślać, rozwój medycyny. Liczebność inwalidów wojennych doprowadziła do konieczności wymyślania skuteczniejszych sposobów leczenia. W pewnym momencie uznano nawet, że rehabilitacja – po rozpoznaniu i leczeniu zasadniczym – jest integralną częścią procesu leczenia. Aktualnie pobudki do dalszych prac nad metodami rehabilitacji są na szczęście pokojowe: wzrost urazowości spowodowanej motoryzacją i fascynacją sportami ekstremalnymi. Głównym impulsem jest jednak rozwinięta potrzeba (i chęć) dbania o jakość życia osób niepełnosprawnych.

## Rehabilitacja to nie tylko ponowne ruszanie nogą

Wielu osobom, które nigdy nie spotkały się osobiście z procesem rehabilitacji, wydaje się, że jedynym celem tego procesu jest po prostu przywrócenie sprawności osobom niepełnosprawnym, w czym pomaga rehabilitant w szpitalu lub przychodni. Zgadzam się w pełni, że jest to główny cel, ale nie jest on jedyny. Rehabilitacja jest

złożonym procesem, skupia się nie tylko na fizyczności człowieka, ale też na społecznym aspekcie jego życia. Aby osoba niepełnosprawna nie tylko była samodzielna ruchowo w możliwie największym stopniu, lecz również, aby czuła się bezpieczna, pożyteczna, zadowolona z życia. Niezwykle istotne jest bowiem zaakceptowanie przez osobę niepełnosprawną samego siebie w nowej sytuacji życiowej, a jest to nieraz trudne i wymaga pomocy psychologów. Dodatkowo istotne jest zapobieganie powstawaniu kolejnych ułomności i nawrotom tych poddawanych rehabilitacji. Kolejnym celem jest wytwarzanie tzw. mechanizmów kompensacyjnych, czyli zdolności organizmu na zastępowanie utraconych funkcji chorego narządu poprzez narząd zdrowy. Przykład? Nauka pisania stopą.

## Jeden raz i z głowy

To nie zadziała! Aby rehabilitacja była skuteczna, musi być prowadzona bez przerw przez dłuższy czas, aż do zakończenia zaplanowanego procesu. Jeżeli ktoś ma np. codziennie ćwiczyć nogę po długotrwałym unieruchomieniu, nie może sobie zrobić tygodniowej przerwy, bo wtedy rezultat rehabilitacji będzie gorszy niż spodziewany i może się okazać, że dotychczasowy wysiłek (tak, to jest duży wysiłek!) poszedł na marne. To trochę tak jak z dietą: chcę schudnąć i trzymam dietę – zobaczę efekty, jednak gdy zrobię

sobie „dzień obżarstwa”, dotychczasowe „zmagania” z własnym apetytem pójdą na marne. Lepszym efektem rehabilitacji spodziewać się można również, gdy proces ten jest rozpoczęty wcześniej (już nawet na etapie leczenia zasadniczego) i prowadzony jest przez odpowiedni zespół specjalistów z różnych dziedzin.

Rehabilitacja nie jest zatem takim prostym zagadnieniem, jak mogłoby się wydawać. Nie dość, że obejmuje szeroki zakres aspektów (ruchowość, psychika, zachowanie społeczne), ale też wymaga współpracy interdyscyplinarnego zespołu lekarzy, pielęgniarek, psychologów, fizjoterapeutów, logopedów i wielu innych osób. Oczywiście proces rehabilitacji (a zatem i prowadzący go specjaliści) różni się u poszczególnych osób w zależności od ich konkretnego przypadku. Po co bowiem rehabilitować np. ręce u osoby po amputacji nogi?

MONIKA CICHOCKA

Na podstawie:

1. Kiwerski J., *Rehabilitacja medyczna*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007
2. Kromka-Szydek M., Łagan S., *Podstawy rehabilitacji i zaopatrzenia ortotycznego*, Politechnika Krakowska, Kraków 2010
3. Karwat I.D., Skwarcz A., *Rehabilitacja medyczna – jej cele, założenia i znaczenie praktyczne*, *Postępy Nauk Medycznych* 3/2000, s. 61-69

## W ZDROWYM NAŁOGU...

## Jedz kolorowo (cz. 2)

Tryskajmy zdrowiem!

Nieważne, jaką pogodę mamy za oknem i że wokół pełno zakatarzonych nosów, a w pracy L4 to norma.

Uhu ha uhu ha nasza zima...przyszła :) W tym roku to jesień była bardzo łaskawa i zagościła na dłużej, no ale mamy już za sobą pierwsze białe widoki za oknem :)

Okres jesienno-zimowy jest okresem, kiedy powinniśmy dbać bardziej o odporność naszego organizmu, wygrzewać go - odpowiednio się posilając, byśmy mieli z czego czerpać energię.

Zbliżają się święta - atmosfera rodzinna, ciepła... nasze serca pałają szczególnie miłością, choć życzę, by było tak każdego dnia, bez względu na okoliczności :) Zadbajmy więc o nie, przygotowując posiłki wzbogacone czerwieńią. Niech wpływa ona pozytywnie na serducha, zarówno nasze, jak i naszych bliskich. Tak więc m.in. pomidory, papryka, buraki, jabłka niech zajmą miejsce na jednej z półek w naszej kuchni i "wskakują" chętnie na talerz i do gardełka;).



Czerwone produkty obniżają cholesterol, zmniejszają się zatem ryzyko miażdżycy i chorób układu krążenia. Zawarty w nich likopen z pomocą enzymów naprawia uszkodzone komórki, zapobiegając wielu chorobom i stanom zapalnym.

**Czerwień chętnie idzie w parze z pomarańczowym.** Nie dość, że ładnie ze sobą wyglądają to dodatkowo smakują, działając obronnie na komórki naszego serca. Owoce i warzywa w tych kolorach są źródłem antyoksydantów, zawierają B-karoten- niezbędny do prawidłowej pracy całego organizmu.

Pomarańczowe produkty roślinne zawierają również witaminę A i chronią nasz układ odpornościowy przed nieproszonymi "gośćmi".



M.in. marchew jest warzywem, które stanowi tarczę anti-nowotworową dla organizmu. Pamiętajmy więc, by obrać ją cienko, gdyż cenny karoten kryje się tuż pod warstwą skórki. Pomarańcz z reprezentującym go na czele właśnie beta-karotenem wspomaga pracę wzroku, błon śluzowych, nadaje skórze promienny wygląd. Zimowe wieczory umilić nam może w kolorze pomarańczowym również dynia, najlepiej w postaci rozgrzewającej zupy - kremu. Na przekąski w ciągu dnia proponuję grapefruity i pomarańcze :). Ich zapach tak szczególnie kojarzy mi się ze świętami i zimą.

Dzielę się **przepisem na lekką zupę** - krem z dyni; sycącą i znakomitą na chłodniejsze dni. Będą nam potrzebne: 900 ml wody, 500 g dyni, 100 g selera, 1/2 małej pietruszki, 1/2 małej marchwi, 1 mała cebula, 1 łyżka suszonej bazylii, 1/3 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu, 1/3 łyżeczki ostrej papryki, 1 płaska łyżeczka soli najlepiej Himalajskiej - różowej (zajrzyjcie na fanpage na FB "W zdrowym nałogu" - tam znajdziecie więcej na temat jej cudownych właściwości, bo pamiętajmy, że sól jest niezbędna dla potrzeb naszego organizmu). Inne przyprawy wg. uznania :) Można dla podkreślenia smaku dolać np. 100 ml mleka, 15 g parmezanu lub innego twardego, włoskiego sera.

Gdy już mamy produkty zaopatrujemy się jeszcze w .. dobry nastrój, uśmiech na twarzy i przygotowujemy krem z taką przyjemnością, z jaką będziemy

go wraz z bliskimi smakować ;). Do gotującej się wody wrzucamy pokrojoną w plastry (grubsze) marchew, pietruszkę oraz seler, dodajemy sól i gotujemy do momentu, gdy warzywa będą „ardente” ;), a nawet bardziej twarde, by nie utraciły swoich witamin. Po czym dorzucamy do nich pokrojoną cebulę oraz kawałki dyni i gotujemy ok. 10 min, by dynia odrobinę zmiękła. Gdy tak się stanie całość blendujemy, doprawiamy i mieszamy. Po ostudzeniu możemy dla smaku dodać mleko i wymieszać.

Gdy krem jest już na talerzach, posypujemy go odrobiną startym serem, a dla podkreślenia koloru można dodać troszkę natki pietruszki lub innej zieleńki.

Smacznego Pomarańczowego :)

**Świadomie wybierajmy to, co jemy. Jedzmy ze smakiem pamiętając o pozytywnym działaniu poszczególnych produktów na nasz organizm.**

A teraz w kolor przepelniony spokojem i łagodnością, a zarazem siłą.

Fioletowy jest uważany za najważniejszy w aspekcie zachowania młodości, wigoru, ładnej skóry, prawidłowego funkcjonowania niemal wszystkich narządów. Tak, kobitki, fioletowy bardzo nam sprzyja ;).

Produkty żywnościowe o tym zabarwieniu swoją największą sławę zawdzięczają przeciwutleniaczom, którymi są niemal "napakowane". Odżywianie - dotlenianie, oto ich zadanie, które "odbija się" na naszym zdrowiu z bardzo pozytywnym skutkiem. Fiolet nie lubi ciepła, woli chłód. Trzymajmy więc w lodówce żywność w tym kolorze, a wyciągajmy ją dopiero tuż przed spożyciem.

Ciemna cebula w kompozycji z innymi warzywami w sałatce, bakłażan/oberżyna, ciemna fasola, fioletowa kapusta to moc warzyw młodości ;)

Niech garść czarnej porzeczki, jagód, jeżyn czy borówek zapewni idealny i pożywny dodatek do jogurtów na śniadanie czy też jako rozpluwająca się w ustach przekąska w ciągu dnia. →





Sok z aronii zimową porą pomoże poradzić sobie z przeziębieniem, śliwki natomiast ułatwią trawienie i zadziałają w problemach z brzuszkiem.

A figa? Figa może być nawet z makiem ;)

Ubarwiajmy sobie życie w każdym jego aspekcie. Jedźmy kolorowo dla zdrowia, delektując się każdym kęsem.

W kolejnym numerze podzielę się z Wami jednym z moich zainteresowań zdrowotnych, w które coraz bardziej się zagłębiam. Zioła i rośliny - Bez Tajemnic! :)

Życzę dużo magii na nadchodzący Nowy Rok dla wszystkich :) I zdrowych nawyków :) !

MILENA ROGOWSKA

## Nasz Partner: TARTEL SP. Z O.O.

Dzięki nim wysyłamy dokumenty faksem ☺

*Tysiące faksów, które Zarząd Fundacji wysyła, setki dokumentów przekazanych tą drogą do odpowiednich instytucji... To wszystko nie byłoby możliwe bez wsparcia naszego partnera - firmy Tartel Sp. z o.o. Zapytaliśmy pana Jerzego Kardaszewicza, Prezesa firmy, jak z ich strony wygląda współpraca z Fundacją.*



*Czym zajmuje się Tartel Sp. z o.o. ?*

Świadczymy usługę telefonii internetowej pod marką HaloNet. Już dawno przestaliśmy być jednak tylko dostawcą numerów i tanich połączeń telefonicznych. HaloNet to obecnie całe spektrum usług telekomunikacyjnych takich jak: telekonferencje, fax internetowy, SMS internetowy czy wirtualna centrala telefoniczna ipbx. Ostatnia z wymienionych usług umożliwia wykorzystanie funkcji centrali telefonicznej (tj. zapowiedzi, kolejkowania, przełączania rozmów itp.), bez konieczności kupowania sprzętu i jego konfiguracji. Wykorzystano tu bowiem rozwiązanie „chmury”, co pozwala klientom na wykorzystywanie potrzebnych opcji za stosunkowo niewielki, miesięczny abonament.

*Dlaczego Tartel Sp. z o.o. zdecydowała się wspierać Fundację Bez Tajemnic?*

Podobają nam się projekty podnoszące świadomość ekologiczną, umożliwiające zbiórkę surowca wtórnego, integrujące ludzi dobrej woli, chcących pomagać innym. Taka, w naszej ocenie, jest akcja „Zakretki.info - Pomagamy, nie tylko przyrodzie...”.

*W jaki sposób Tartel Sp z o.o. wspiera Fundację Bez Tajemnic?*

Świadczymy wyłączną (nie licząc operatorów GSM) obsługę telefoniczną ww. projektu, polegającą m.in. na finansowaniu realizacji wysyłki dokumentów faxowych za pomocą rozwiązania "fax internetowy". Fax internetowy jest kolejną naszą usługą „w chmurze”, dzięki której można w prosty sposób przesyłać i odbierać faxy drogą internetową (przy użyciu panelu Klienta HaloNet i poczty mailowej), bez konieczności zakupu specjalistycznego sprzętu. Należy podkreślić, że dzięki temu zmniejsza się zużycie papieru, więc dobrze wpisujemy się w założenia akcji „Zakretki.info - Pomagamy, nie tylko przyrodzie...”. Warto także odnotować, że od początku naszej współpracy koordynatorzy programu zakretki.info przesłali już kilkadziesiąt tysięcy faksów.



*Jak układa się współpraca z Fundacją?*

Z propozycją współpracy, ponad 3 lata temu, zwrócił się do nas obecny Prezes Fundacji Pan Michał Żukrowski. Wtedy Fundacja jeszcze nie funkcjonowała. Pomysł wsparcia „zakreconej akcji” bardzo nam się spodobał i szybko (dokładnie w sierpniu 2011 roku), podjęliśmy decyzję na tak. Że była to właściwa decyzja mogliśmy się przekonać niejednokrotnie, obserwując jak projekt się rozrasta i ile może zaoferować potrzebującym dzieciom i środowisku.

*Czy wspieranie Fundacji Bez Tajemnic daje Państwu satysfakcję?*

Cieszymy się, że możemy wesprzeć Fundację i dzięki niej pomagać potrzebującym. Uważamy, że każda firma powinna zaangażować się, w miarę swoich możliwości, w tego typu działania i wspierać projekty, które są użyteczne społecznie, bo często bez odpowiedniego dofinansowania zewnętrznego nie mogłyby być one realizowane. Współpraca z Fundacją nie jest zresztą naszą jedyną akcją prospołeczną. Od dwóch lat jesteśmy patronem biznesowym Małopolskiego Turnieju Przedsiębiorczości, którego tematem w bieżącym roku (z którym zmierzają się uczniowie małopolskich szkół ponadgimnazjalnych) jest hasło: „Możesz zmienić świat na lepszy – projekt kampanii społecznej”. Mamy nadzieję, że uczniowie wykażą się nie mniejszą inicjatywą niż Państwa Fundacja.

ROZMAWIAŁ DAMIAN DOMAŃSKI

## 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

## #2014TakiPiękny

*nieoficjalne podsumowanie mijającego roku*

Koniec roku jest zawsze czasem refleksji nad poprzednimi dwunastoma miesiącami. Nie inaczej jest w Fundacji – my też dokonujemy wstępnych podsumowań i analiz, czy rok 2014 był dla nas i naszych Podopiecznych udany. Do Sylwestra został jeszcze tydzień, więc na pełne sprawozdanie będziemy musieli poczekać, aż je Zarząd Fundacji sporządzi i uchwali i będziemy je mogli opublikować w następnym numerze „Po Prostu!”. Tymczasem przyjrzyjmy się skróconej wersji, żeby zaspokoić Waszą (i naszą również!) ciekawość.

### Podopieczni i Transporty

W roku 2014 przybyło do Fundacji 14 nowych zgłoszeń osób potrzebujących, dzięki czemu **łącznie w Fundacji zarejestrowanych jest 58 podopiecznych**. Program zakrętki.info pomógł w tym roku 5 dzieciakom zakupując sprzęt rehabilitacyjny o **łącznej wartości 32 440.30 zł**:

- **Karolina Flak** - woj. małopolskie - **wózek inwalidzki (10 000.00 zł)**
- **Szymon Kowalik** - woj. mazowieckie - **fotelik rehabilitacyjny (2 470.00 zł)**
- **Maria Szaraniec** - woj. świętokrzyskie - **wózek inwalidzki (8 410.30 zł)**
- **Wiktor Pluta** - woj. mazowieckie - **fotelik ortopedyczny (2 060.00 zł)**
- **Karolina Cich** - woj. małopolskie - **wózek inwalidzki (9 500.00 zł)**

Na temat transportów będzie krótko: w 2014 roku zebraliśmy w sumie 32260950 sztuk zakrętek! Ważyły aż 71 ton 691 kg! W tej sumie było 33 transportów dla programu Zakrętki.info oraz 17 transportów dla Podopiecznych!

### Wolontariusze i Koordynatorzy, Punkty zbiórki

Bardzo dobre wiadomości! **71 osób działa**, w tym 38 koordynatorów (10 nowych) oraz 30 wolontariuszy w Krakowie (w tym aż 18 tegorocznych!) i 3 osoby poza Krakowem (Miechów i Warszawa). Najwięcej koordynatorów mamy w Małopolsce, ale liczymy na to, że Nowy Rok skłoni więcej osób z innych województw do włączenia się w naszą akcję. Inaczej proporcje wyglądają w temacie punktów zbiórki, gdzie stanowczo przoduje Warszawa (brawo, stolica!). W tym roku mamy **49 nowych punktów zbiórki**, przez co w sumie jest 85 działających - większość w dużych miastach, nieliczne w małych miasteczkach.

### Eventy

W roku 2014 w okresie wiosenno-letnim **zorganizowaliśmy 5 dni otwartych**. Podczas każdego z nich pogoda oraz frekwencja odwiedzających dopisały. 2014 to także 3 dodatkowe ciekawe akcje: koncert charytatywny Super Grupy Kredki oraz zbiórka zakrętek wśród studentów krakowskich uczelni podczas Juwenaliów, kiedy to zaprezentowaliśmy studentom naszą ścieżkę edukacyjną. To także Święto Rodziny Krakowskiej – kolejna okazja do prezentacji ścieżki edukacyjnej. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku inne miasta się też zaktywują i z dumą będziemy mogli dopisać do tej listy szereg zakrętkowych wydarzeń z różnych rejonów Polski. **Koordynatorzy Regionalni – do dzieła :) A potem chwalcie się!**

### inne

Jednym z najbardziej widocznych efektów naszej działalności w tym roku jest **powstanie magazynu „Po Prostu! Bez Tajemnic”**, który właśnie czytacie. Udało nam się wydać już trzeci numer! Dotychczas nad przygotowaniem treści pracowało 10 wolontariuszy. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku biuletyn będzie się wykazywał już regularnie i więcej osób (nie tylko wolontariuszy!) włączy się w jego tworzenie.

Ponadto w tym roku **ruszył program „W zdrowym nałogu”**. Na razie mogliście przeczytać kilka artykułów w „Po Prostu” oraz notek na specjalnym fanpage'u facebooku, ale program się dopiero rozkręca, więc w przyszłym roku możecie się spodziewać o wiele więcej. Życzymy Mileniu, Koordynatorowi tego programu, i jej zespołowi powodzenia!

W 2014 roku było o nas głośno **w mediach** – szczególnie w lipcu i sierpniu (linki do artykułów na nasz temat znajdują się na stronie internetowej w zakładce „Napisali o nas”). Głównie były to regionalne lub lokalne portale i gazety, jednak zdarzały się też media o zasięgu ogólnokrajowym, jak np. TVN24. W październiku trafiliśmy nawet na stronę główną portalu onet.pl. Postarajmy się wspólnie, żeby w 2015 pozytywnych artykułów na nasz temat było jeszcze więcej :) ■

*Po konsultacji z Ewą Domańską (Podopieczni), Iloną Drobą (Koordynatorzy i Punkty Zbiórki), Igą Bogutyn (Eventy) oraz Damianem Domańskim (Transporty)*  
MONIKA CICHOCKA