

Numer 03/2017 (011)

Wydanie I, Grudzień 2017

Wydawca:

Fundacja Bez Tajemnic

Bezpłatny materiał promujący

działania statutowe

Fundacji Bez Tajemnic.



Po Prostu

BEZ TAJEMNIC

www.beztajemnic.org

BIULETYN INFORMACYJNY

Rok 2017 pełen zakrętek

Mijający rok obfitował w zakrętki. Ile ton zakrętek udało nam się zebrać? Ilu Podopiecznym pomogliśmy? Ile Dni Otwartych zorganizowaliśmy i podczas jakich innych wydarzeń można było nas spotkać? Ilu jest wolontariuszy w Fundacji? Podsumowujemy rok 2017.

Str. 4

Zimowej chandrze mówimy „nie”!

Nadchodzą najciemniejsze dni w roku, ale tylko na zewnątrz, bo w nas będzie dużo słońca ☺! Niech ten czas będzie równie radosny i wykorzystany na całego. W numerze znajdziecie garść porad, jak z uśmiechem na ustach, z przyjemnością „przetrawić” te dni: co jeść, czym się zająć, co zacząć doceniać...

Str. 8



Zbiera cała Polska!

Zobaczcie, jak dzielnie radzą sobie nasi Wolontariusze i Koordynatorzy Regionalni w całej Polsce! A to tylko wybrani z nich :)

Str. 6

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza

Każdego roku 5 grudnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Z tej okazji, w tym numerze chcieliśmy Wam przybliżyć zagadnienia związane z wolontariatem i zachęcić, abyście dołączyli do nas. Chcielibyśmy pokazać nasze sukcesy, radości, ale też problemy. Liczymy na to, że wspólnie z Wami część tych uda się rozwiązać lub chociaż ograniczyć. Mamy też nadzieję, że gdy poznacie "kulisy" wolontariatu, stwierdzicie, że to wcale nie brzmi groźnie, że podoba się Wam to i również zostaniecie Wolontariuszami :)

Prześlij ten biuletyn dalej!

Str. 2



zakretki.info
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!

ISSN 2392-2222





Redakcja

Monika Cichočka – Redaktor naczelny
Ewa Domańska
Damian Domański
Izabela Krotowska
Katarzyna Moskal
Łukasz Puła
Milena Rogowska
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

03/2017 (011)
Grudzień 2017

Fotografie i grafiki

Monika Cichočka
Damian Domański
Izabela Józwiak
Izabela Krotowska
Milena Rogowska
Michał Żukrowski

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

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

www.beztajemnic.org

Wolontariusze na start

Zacznijmy od definicji: wolontariat - dobrowolna, bezpłatna praca społeczna, zwłaszcza związana z opieką nad nieuleczalnie chorymi lub niepełnosprawnymi ludźmi [źródło: Słownik Języka Polskiego PWN]. Co się za tym kryje? Przeczytajcie w biuletynie :)



SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
Wolontariat.....	2
O Fundacji.....	4
Dzieje się.....	5
Koordinatorzy: Izabela z Malborka...	6
Zakrętki.info.....	7
Pomogliśmy: Bartkowi.....	7
W zdrowym nałogu.....	8
Przylej nam.....	9
Fundacja na wesoło.....	9

Wolontariusze nie otrzymują wynagrodzenia nie dlatego, że ich praca jest bezwartościowa, lecz dlatego, że jest bezcenna.

/autor nieznaný/

Od redakcji

GRUDNIOWE ŚWIĘTA - NIE TYLKO BOŻEGO NARODZENIA

Monika Cichocka, Kraków



5 grudnia świętujemy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza.

Jest to mało znane święto,

lecz dla nas bardzo ważne. Głównym celem obchodów tego święta jest bowiem docenienie pracy (nieraz trudnej lub nawet stresującej) i czasu (wolnego!), który Wolontariusze bezinteresownie poświęcają dla innych. Nie dostajemy za to żadnego wynagrodzenia pieniężnego. Nagrodą za nasz trud jest satysfakcja z tego, że mogliśmy komuś pomóc, podziękowania Rodziny Podopiecznego, uśmiech dziecka. Pamiętajcie o tym, proszę.

Pamiętajcie jednak też, że bycie Wolontariuszem to jest sposób na spędzanie swojego wolnego czasu. To są fajni ludzie, nowe, wspaniałe znajomości, wiele śmiechu, sposób na rozwijanie swoich zainteresowań i umiejętności. Niejednokrotnie okazuje się, że doświadczenie, które zdobyło się jako Wolontariusz, przydaje się w życiu prywatnym lub w pracy. Może chcielibyście spróbować? W Fundacji Bez Tajemnic znajdzie się miejsce dla każdego, szukamy wolontariuszy do różnych zadań. A co najważniejsze - nikt nie jest do niczego zmuszany, każdy sam określa, czym chciałby się zająć. Czym jest wolontariat, dowiecie się

dokładniej z artykułu Alicji (poniżej). Jak zostać wolontariuszem Fundacji, przeczytacie na stronie 3. Może okaże się, że szukamy właśnie Ciebie?!

O tegorocznych sukcesach Fundacji przeczytacie w nieoficjalnym „raporcie” Damiana (str. 4). A jest się czym chwalić i z czego cieszyć ☺ Pamiętajcie jednak, że za tymi „suchymi danymi” kryją się też liczne uśmiechy zarówno Wolontariuszy (z satysfakcji), jak i Podopiecznych (z udzielonej im pomocy)! O tych Podopiecznych przeczytacie z kolei na stronie 7.

Fundacja działa w całym kraju. W wielu miastach i regionach bardzo prętnie.

Nieważne więc skąd jesteś, jeśli chcesz być naszym Wolontariuszem – możesz nim zostać ☺ Szukamy osób koordynujących pracami w różnych rejonach kraju. A jak radzą sobie niektórzy z dotychczasowych Koordynatorów Regionalnych, oglądnicie na stronie 6. Warto to zobaczyć. Ja jestem pod wrażeniem ich pracy!

Na koniec tego wstępu nie pozostaje mi nic innego, jak tylko życzyć Wam miłej lektury i oczywiście radosnych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia A Wolontariuszom z okazji ich Świąt życzę dodatkowo wiele energii i satysfakcji z podejmowanej przez nich pracy! ■

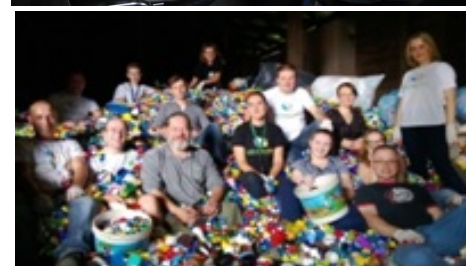
WOLONTARIAT? NIC STRASZNEGO!

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

W naszym wolontariacie to Ty decydujesz, jakich zadań chcesz się podjąć i ile czasu jesteś w stanie na nie poświęcić. Wystarczy choćby kilka chwil w miesiącu. Każda pomoc jest ważna i wartościowa. Poszukujemy osób kreatywnych, samodzielnych, lubiących pracować w zespole, entuzjastycznie nastawionych do życia. Lubisz zajmować się promocją oraz reklamą? Jesteś dobry w pisaniu tekstów i chciałbyś współtworzyć nasz kwartalnik? A może Twoja pasja to grafika komputerowa i tworzenie stron internetowych? Chcesz organizować zbiórkę zakrętek w swoim środowisku – w szkole, na studiach czy w pracy? **Zapraszamy do nas!** Pomoc realizujemy na wiele sposobów, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Jesteśmy również otwarci na nowe pomysły i rozwiązania. Fundacja prętnie się rozwija i coraz więcej osób dowiaduje się

o naszej działalności. Działamy na terenie całego kraju, i wciąż powstają kolejne punkty zbiórki zakrętek. Dyżury, podejmowane przez wolontariuszy w głównym magazynie w Krakowie, umożliwiają odbieranie większych partii zebranych zakrętek, zarówno od osób prywatnych jak i licznych instytucji biorących udział w naszej akcji. **Praca w Fundacji to praca w bardzo zgranym zespole uśmiechniętych, sympatycznych młodych ludzi.** Jest to także świetna okazja do nabycia nowych umiejętności i zdobycia cennego doświadczenia.

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



Co pewien czas organizowane jest niezobowiązujące spotkanie rekrutacyjne dla osób, które chciałyby dołączyć do naszego zespołu. Na spotkaniu takim, które prowadzi Michał Zukrowski - Prezes Fundacji, można dowiedzieć się więcej o naszej działalności, historii i strukturze Fundacji, realizowanych przez nas aktualnie programach i głównych celach statutowych. ■

ALICJA WEDEL-GRZENDA

WOLONTARIUSZE POSZUKIWANI

Zdobądź doświadczenie pomagając potrzebującym!



Zastanawiałeś się kiedyś jak w najprostszy sposób pomóc innym i przyrodzie, jednocześnie zdobywając doświadczenie oraz nowe umiejętności?

Zostań wolontariuszem! – Dołącz do osób tworzących Fundację Bez Tajemnic, która prowadzi największy ogólnopolski program charytatywno-ekologiczny „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...” polegający na zbiorce zakrętek, z którego 100% zebranych środków przekazujemy na pomoc niepełnosprawnym dzieciom.

Kogo Szukamy?

Jeżeli los innych nie jest Ci obojętny, chcesz pomagać, masz kilka wolnych godzin w miesiącu, chcesz poznać nowych ludzi i razem z nami „zmieniać świat” oraz lubisz się uśmiechać... szukamy właśnie Ciebie!

Aktualnie poszukujemy osób na kilka stanowisk. **Pamiętaj – to Ty decydujesz, co chcesz robić i jakich zadań chcesz się podjąć w ramach współpracy z naszą organizacją.** To Ty decydujesz, w jakiej formie oraz ile czasu poświęcisz na współpracę z nami.

NIE MUSISZ MIEĆ DOŚWIADCZENIA! ZDOBE- DZIESZ JE U NAS!

Napisz do nas!

michal@beztajemnic.org
tel.: +48 505 63 84 76
www.beztajemnic.org

Kogo poszukujemy?

Specjalista ds. logistyki i transportu (recykling odpadów wtórnych)

- organizacja transportów,
- nawiązywanie nowych współpracy z firmami recyklingowymi,
- koordynowanie współpracy Fundacji z Partnerami,
- prowadzenie rejestrów transportowych i rejestru rozliczeń

Specjalista ds. Public Relations

- nawiązywanie współpracy z Partnerami,
- utrzymywanie stałych relacji partnerskich z obecnymi Partnerami Fundacji,
- kontakt z mediami,
- wysyłka e-mail – newsletter,
- prowadzenie stron w mediach społecznościowych,
- komunikacja z odbiorcami działań Fundacji

Specjalista ds. Human Resources

- rekrutacja wolontariuszy,
- bieżący kontakt z wolontariuszami,
- realizacja działań integracyjno-szkoleniowych w ramach wolontariatu (organizacja rozgrywek sportowych, spotkań integracyjnych, szkoleń),
- opieka nad komunikacją wewnętrzną oraz usprawnianiem procesów komunikacyjnych wewnątrz organizacji

Specjalista ds. Organizacji Eventów

- wyszukiwanie bieżących wydarzeń oraz nawiązywanie współpracy z ich organizatorami,
- organizacja szkoleń, koncertów, aukcji charytatywnych, wystaw etc.,
- pozyskiwanie Partnerów oraz patronatów,
- realizacja własnych pomysłów eventowych o charakterze społecznym,
- obsługa wydarzeń na Facebooku

Copywriter/Dziennikarz

- realizacja wewnętrznych materiałów informacyjnych,
- publikacja artykułów,
- przeprowadzanie wywiadów,
- weryfikacja poprawności pisowni,
- autoryzacja tekstów

Grafik

- tworzenie materiałów graficznych dla Fundacji oraz poszczególnych projektów,
- projektowanie i tworzenie identyfikacji graficznej dla nowych projektów (np. plakaty, ulotki, foldery, logotypy),
- projektowanie grafiki stron internetowych,
- realizacja grafik okolicznościowych na potrzeby publikacji w mediach społecznościowych

Programista i projektant systemów informatycznych

- realizacja i bieżąca obsługa projektu elektronicznego back office dla Fundacji,
- rozwój usług cyfrowych dla beneficjentów i wolontariuszy Fundacji,
- projektowanie i realizacja własnych pomysłów usprawniających działanie Fundacji

Specjalistów ds. Żywienia człowieka

- publikacja własnych artykułów dotyczących zdrowego trybu życia i żywienia;
- współtworzenie projektu dotyczącego zdrowego żywienia i trybu życia;

Managerów własnych pomysłów o charakterze społecznym/edukacyjnym/charytatywnym

- zarządzanie własnym projektem,
- pozyskiwanie partnerów,
- rekrutacja wolontariuszy,
- realizacja i rozliczenie projektu.



Co oferujemy?

- pracę w zgranym zespole sympatycznych młodych ludzi;
- dopasowanie zakresu obowiązków do ilości czasu, jakim dysponujesz, a także do Twoich zainteresowań;
- możliwość rozwoju i zdobycia nowych doświadczeń;
- podpisanie porozumienia;
- możliwość wystawienia zaświadczenia o wolontariacie;
- referencje współmierne do zaangażowania;
- sympatyczną atmosferę i nowe znajomości!

Czego oczekujemy?

- chęci do pracy i pomocy,
- wrażliwości na nieszczerść i krzywdę,
- kreatywności i samodzielności,
- umiejętności współdziałania w grupie,
- uśmiechu i entuzjazmu,
- poświęcenia kilku wolnych chwil w miesiącu.

Jeżeli jesteś zainteresowany, bez zastanowienia umów się na niezobowiązujące spotkanie w neutralnym miejscu i dogodnym dla Ciebie terminie. Nie musisz od razu decydować się na współpracę! ■

MICHAŁ ŻUKROWSKI

O Fundacji...

JEST CZYM SIĘ CHWALIĆ!

Nieoficjalne podsumowanie roku 2017

W tym roku trochę się działo, jednym z najważniejszych a zarazem niespodziewanym momentem było otrzymanie nagrody Super Lodołamaczy. Było to bardzo duże zaskoczenie oraz ogromny zaszczyt dla Fundacji i wszystkich wolontariuszy.



Ale to niejedyny nasz sukces i dlatego chcemy się teraz podzielić z Wami krótkim, nieoficjalnym podsumowaniem roku 2017.

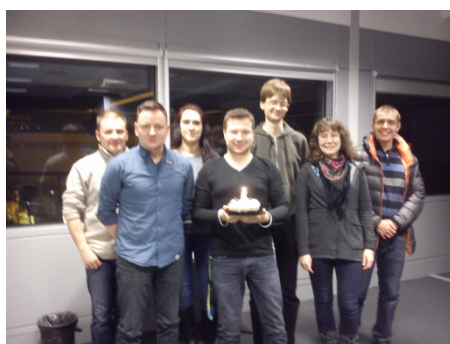
Podopieczni

Fundacja obecnie pomaga **52 Podopiecznym**. W tym roku do grona Podopiecznych zostało przyjęte dwoje nowych dzieci:

- Natalia Andrzejewska,
- Patrycja Patorska.

W ramach programu *Zakrętki.info* dzięki Waszemu zaangażowaniu w zbieranie plastikowych zakrętek pomogliśmy dwóm dziewczynkom:

- Nikola Majka – otrzymała wózek inwalidzki (za kwotę 4500 zł),
- Karoliny Cich – otrzymała ortezę (za kwotę 8000 zł).



Wydarzenia

W tym roku uczestniczyliśmy w kilku ciekawych wydarzeniach. Organizowaliśmy dni otwarte programu Zakrętki.info w kwietniu, czerwcu i dwa w październiku. Na wszystkich się bardzo dobrze bawiliśmy wspólnie z Wami i zapakowaliśmy olbrzymie ilości zakrętek. Dodatkowo w maju zgodnie z naszą już małą „tradycją” uczestniczyliśmy w Świątce Rodziny Krakowskiej. W lutym natomiast świętowaliśmy pięciolecie Fundacji!

Biuletyn Po Prostu! Bez Tajemnic

W 2017 roku dzielił się z Wami bieżącymi sprawami Fundacji w trzech numerach biuletynu Po Prostu!



Transport

Ten rok kończy się bilansem **ok 10 ton** zebranych zakrętek. Największy transport został przekazany firmie recyklingowej z Krakowa, a w magazynie w Krakowie nadal jest uzbierana duża góra zakrętek, która teraz czeka na cieplejsze dni, żebyśmy mogli ją spakować i wysłać do firmy recyklingowej.

■ DAMIAN DOMAŃSKI

(Po konsultacji z Ewą Domańską (Podopieczni), Iłoną Drobą (Koordynatorzy i Punkty Zbiórki), Moniką Cichocką (Po Prostu))

Dzieje się...

JESIEŃ W MAGAZYNIE ZAKRĘTEK – DNI OTWARTE

7 października 2017

Pierwszy dzień otwarty powitał nas dobrą pogodą, dzięki czemu przyjemnie spędziliśmy czas w magazynie zakrętek na ul. Balickiej. Niestety nie udało się zgodnie z planem zorganizować transportu zakrętek do firmy recyklingowej, jednak ze zdwojoną siłą przystąpiliśmy do pakowania zmagazynowanych zakrętek w pojedyncze mocne worki. Mimo że nie było nas tym razem wiele, odwaliliśmy kawał roboty za co wszystkim wolontariuszom, sympatykom Fundacji i gościom serdecznie dziękujemy. Już po wcześniejszych dniach otwartych wzdłuż ścian magazynu zgromadzone było sporo worków z zakrętkami – teraz zaczęliśmy tworzyć drugi ich rząd, co możecie zobaczyć na zdjęciach. Robi wrażenie, prawda?

Dziękujemy też wszystkim, którzy nas w tym dniu odwiedzili i przynieśli kolejne worki i woreczki z zakrętkami.

28 października 2017

Drugi dzień otwarty niestety odbył się w gorszych warunkach atmosferycznych. Mimo to nam było gorąco od pracy i dobrej zabawy. Frekwencja wolontariuszy, gości i sympatyków Fundacji dopisała nadzwyczajnie, więc w dobrych humorach, przy dźwiękach muzyki uporaliśmy się z zaplanowaną pracą szybciej. Co się udało zrobić? Przede wszystkim opróżniliśmy magazyn z dokładnie 162 poprzednio spakowanych worków zakrętek i przenieśliśmy je do kontenera w celu przetransportowania ich do firmy recyklingowej. Pustkę pod ścianą w magazynie utrzymaliśmy jednak niedługo, ponieważ wspólnymi siłami zaraz udało nam się popakować kolejne worki zakrętek, które tam ułożyliśmy. Da porównania pokazujemy Wam zdjęcia zrobione w tym samym miejscu, co w trakcie poprzedniego dnia otwartego.



Zapraszamy do śledzenia naszych profili na Facebooku! :)

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

Koordinatorzy...

Nasi Koordynatorzy Regionalni zasługują na wielkie brawa i serdeczne podziękowania. Bez nich Fundacja nie mogłaby się pochwalić tak wspaniałymi wynikami i nie moglibyśmy pomóc aż tylu potrzebującym dzieciom. To co robią, napętnia nasz szczerym podziwem! Jesteście wielcy!

Wszystkim Koordynatorom życzymy dalszych sukcesów, wytrwałości i satysfakcji z podejmowanych przez nich działań!

MALBORSKA ZAKRĘCONA ZAKRĘTKA

Nasz Koordynator Regionalny: IZABELA KROTOWSKA

W Malborku idea zbierania zakrętek jest znana mieszkańcom od 2012 roku. „To już 5 lat jak współpracujemy zgodnie z programem www.zakretki.info. Bardzo wiele dobrego w nasze serca wniosła także współpraca z Fundacją Bez Tajemnic. Cieszymy się z każdego uśmiechu dziecka, któremu mogliśmy chociaż troszkę pomóc.” – mówi nasz Koordynator Regionalny z Malborka czyli Izabela Krotowska.

Koordynator akcji Zakrętka w Malborku jest wolontariuszem, który stara się przekazywać swoją wiedzę innym. Za swoją działalność charytatywną otrzymała wyróżnienie Baszty Maślankowej w dziedzinie wolontariusz, czego serdecznie gratulujemy!!! Izabela stanowczo na to zasłużyła.

Dzięki temu, że Izabela jest nauczycielem w Szkole Podstawowej nr 5 w Malborku, dociera do wielu młodych serc. Cyklicznie organizuje spotkania w auli mające na celu zapoznanie dzieci z działalnością Fundacji: dzieci poznają drogę, jaką przebywa zakrętka od pojawienia się w szkole po magiczną przemianę w pieniążki dla chorych dzieci. Podczas Dnia Ziemi organizowane są pokazy multimedialne o recyklingu. Dzięki Izabeli wszystkie dzieci wiedzą, po co są zbierane zakrętki. Raz w roku uczniowie dowiadują się też ile zakrętek zostało zebranych, kto je dostarcza (bo nie tylko uczniowie), ile zostało pozyskanych pieniędzy i komu udało się pomóc.

Dodatkowo w szkole co jakiś czas odbywają się zajęcia ukazujące możliwości wykorzystania zakrętek: gry planszowe, wyścigi z zakrętkami, aktywne przerwy, a na zajęciach technicznych uczniowie tworzą prace z wykorzystaniem zakrętek (przykładowe prace możecie zobaczyć na zdjęciach).

Wielkim sukcesem Izabeli jest zaangażowanie uczniów w akcję nie tylko w taki sposób, że chętnie zbierają zakrętki, ale też jako wolontariusze rozprowadzają plakaty i ulotki, a nawet pomagają w przeprowadzeniu zajęć i pogadanek dotyczących zakrętek. Izabela organizuje spotkania także poza szkołą podstawową, prowadzi pogadanki w przedszkolach i innych szkołach. Dzieci uwielbiają te spotkania.

O akcji zbierania zakrętek w Malborku można na bieżąco poczytać na stronie fb Malborska Zakręcona Zakrętka. Gorąco zachęcamy do śledzenia sukcesów Izabeli i jej uczniów.



Zakrętki.info

PRACA WOLONTARIUSZA OD KUCHNI ☺

Pewnie większość z Was zastanawia się co należy do pracy wolontariusza Fundacji Bez Tajemnic. Jedną z takich prac jest między innymi przygotowanie zakrętek do firmy recyklingowej. Naszym zadaniem jest przepakowanie zakrętek z foliowych worków do materiałowych. Czyli zakrętki w foliowych workach, które docierają do nas od Was, musimy opróżnić. Najlepiej i najszybciej jest, gdy w jednym większym worku znajdują się same luzem zakrętki. Następnie

sprawdzamy czy w siatkach znajdują się tylko i wyłącznie plastikowe zakrętki, a nie np. baterie, śmiecie czy metalowe zakrętki. Dlatego zwracamy się do Was z uprzejmą prośbą, o nie pakowanie zakrętek w tzw. "worek w worek", najgorsze jest to właśnie, ponieważ musimy poświęcić więcej czasu przy rozpakowaniu zakrętek. Pomóż nam efektywnie pomagać! :) ■

ŁUKASZ PUŁA



Pomogliśmy...

Dzięki Waszej pomocy udało się uzbierać zakrętki na kupno wózka inwalidzkiego o wartości 10 000 PLN dla naszego Podopiecznego **Bartłomieja Nowackiego (P086/03/16)**.

Bartłomiej choruje na nieuleczalną chorobę – dystrofię mięśniową Duchenne'a. Jest to choroba genetyczna, która powoduje postępujący i nieodwracalny zanik mięśni. Jak dotąd nie odnaleziono skutecznej terapii leczącej dystrofię mięśniową, jedynie terapia sterydami we wczesnych etapach może opóźniać postęp choroby. Chłopiec nie chodzi od 2010 roku, porusza się na wózku inwalidzkim. Ma stwierdzony wiotki niedowład z przewagą w kończynach dolnych, masywny przykurcz mięśni biodrowo-łędźwiowych, kulszowogoleniowych, ścięgien Achillesa. Bartłomiej jest pod opieką wielu specjalistów, potrzebuje systematycznej rehabilitacji ruchowej oraz pomocy i opieki w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

Dziękujemy wszystkim ludziom którzy zbierali dla nas nakrętki. Dzięki temu mój syn dostał nowy wózek. Dziękujemy i pozdrawiamy bardzo serdecznie.
Sylwia Nowacka



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

Prośba od naszych Wolontariuszek, które zajmują się sprawami Podopiecznych

Uprzejmie przypominamy Wam, jesteśmy pracującymi wolontariuszami i **nie zawsze możemy od razu odebrać telefon** i odpisać na maila. Miejcie też świadomość, że na niektóre pytania nie znamy odpowiedzi od razu i musimy zaczerpnąć najpierw informacji od innych osób, specjalistów lub instytucji, aby nie wprowadzić Was w błąd. Pamiętajcie też, że **wszystkie dokumenty, o które prosimy przy zgłoszeniach podopiecznych, są nam naprawdę potrzebne**. Na każdym kroku **bardzo staramy się** Wam pomóc i wszystko to robimy właśnie dla Was. Prosimy więc o **rozumienie** i współpracę ☺ ■

KATARZYNA MOSKAL, EWA DOMAŃSKA

W zdrowym nałogu...

OKRES JESIENNO-ZIMOWY I NASZE NASTAWIENIE

Czyli jak nie popaść w chandrę i nie poddać się szarości za oknem ☺

Nadchodzą najciemniejsze dni w roku, ale tylko na zewnątrz, bo w nas będzie dużo słońca ☺!

Każda pora roku, każdy cykl natury ma swój urok – bo jest inny. Dlatego też zadbajmy o siebie w tym czasie, w tym zimowym klimacie ;). Niech ten czas będzie równie radosny i wykorzystany na całego ☺.

Zimą bardzo ważna jest aktywność, bo leniuch tylko czyha, żeby nas utulić.

Oczywiście, czemu nie, czasami też wskazane ☺. Nie mają zapewne problemu z tym zwolennicy sportów zimowych, jednak nie każdy już próbował takiej przygody. Co jak co, aktywność baaardzo służy naszemu organizmowi, który o wiele lepiej się czuje, gdy go w jakiś sposób dotlenimy ☺. Czy to właśnie ulubiony sport, spacer na świeżym powietrzu czy inna aktywność - na pewno dobrze nam to zrobi ;). A przy okazji nie będziemy narzekać na dodatkowy nadmiar kilogramów.

Nie wiem jak Wy, ale ja uwielbiam wymarznąć, a potem wrócić do ciepłego domu, zaszyć się pod kocyk z ulubioną herbatką ;). To jedna z przyjemniejszych chwil, jakie kojarzą mi się z zimą. I **ciepłe jedzonko**, które rozgrzewa i dodaje energii. O tak! Ciepła zupka nigdy nie smakuje tak samo, jak o tej porze roku ;). Zapachy w kuchni roznoszące się po całym domu pobudzają apetyt, a już niedługo święta, więc pichcenia nie zabraknie. Smaczne, zdrowe jedzenie, w miłej atmosferze to również bardzo ważny element dnia ☺. Od siebie polecam Wam spróbować prostą, pyszną zapiekanekę warzywną.

Skoro jesteśmy już przy takich przyjemnościach, to może kilka słów o **relaksujących ziołowych kąpielach**, których jak dla mnie nie może zabraknąć w tym czasie. Można przy tej okazji wykorzystać swoje dotychczasowe zbiory czy też te świeże z domowego ogródka. Idealne do kąpeli są również naturalne olejki aromatyczne ☺.



Jeśli dopadnie Was przeziębienie lub kaszel polecam zapachy takie jak : anyż, cyprys, eukaliptus, herbaciany, lawendowy, miętowy, rozmarynowy.

Przy wszelkich bólach mięśni: cyprysowy, jałowcowy, lawendowy, miętowy, rozmarynowy

Na przyjemny sen: różany, geraniowy, jałowcowy, lawendowy, majerankowy, mandarynkowy

Przy apatii: miętowy, rozmarynowy, tymiankowy

Przy przemęczeniuach psychicznych: bazyliowy, geraniowy, miętowy, rozmarynowy

Na poprawę nastroju: bazyliowy, cytrynowy, jodłowy, lawendowy, neroli, patchuli, pomarańczowy, różany, sosnowy

Na odzyskanie równowagi, wyciszenie dobrze wpływają zapachy: cyprysowy, geraniowy, mandarynkowy, pomarańczowy, sandałowy.

Dni są coraz krótsze, szybciej robi się ciemno. Przy tej okazji możemy stworzyć fajny domowy klimat, **rozświetlając pomieszczenie**. Świece, lampy... wszystko zależy od wyobraźni i gustu ;). Można również zrobić coś samemu: świeczniki, podstawki itp. Fajna zabawa - polecam ☺. Ja od jakiegoś czasu tworzę ozdoby, zajmuje się rękodziełem. Ostatnio powstały właśnie klimatyczne lampiony. Nie dość, że rozświetliły mój dom, to również buzię osób, które dostały je na prezenty ☺. **Zima sprzyja zajęciom**, na które wcześniej nie miało się czasu albo odkładało się na potem. Do dzieła więc! Na pewno większość ma w zanadrzu coś takiego do zrobienia. Aktualnie szyję zwierzaki z filcu. Uwaga: nigdy dotąd nie miałam do czynienia z igłą i nitką w takim wydaniu, ale udało się ☺.



Taką porą jak teraz lubię **zanurzyć się w marzeniach**, wizjach mojej przyszłości, a także realnie spojrzeć na to, co mogę zrobić, by je zrealizować ☺. Bardzo lubię pisać, więc uwieczniam je wszystkie na kartce i chowam ☺. Szczególnie radosny jest ten moment, gdy kolejnego roku wyciągam tę karteczkę. Napęlam się wtedy ogromną wiarą i wdzięcznością, bo większość z nich spełnia się!! Jest to dla mnie niesamowita motywacja i przypomnienie, że możemy wszystko, jeśli tylko szczerze tego pragniemy ☺.

Naszym nastawieniem możemy zdziałać wiele ☺. Ruszajmy się, jedźmy zdrowo, co ważne nie przejadajmy się, odpoczywajmy, relaksujmy się w ulubiony sposób, spędzajmy czas w miłym towarzystwie, rozwijajmy się - bez ograniczeń!

Z serdecznymi pozdrowieniami!

MILENA ROGOWSKA



Kroimy **cukinię** na pół, wzdłuż. Wydrążamy jej środek i nakładamy farsz (wcześniej już delikatnie podsmażony, do miękkości) z: **pieczarek, cebulki, czosnku, papryki**, wydrążonego miąższu **cukinii**. Przyprawiamy go ulubionymi **ziołami** ;). Na wierzch możemy delikatnie posypać **serem żółtym**. Wstawiamy zapiekanekę do rozgrzanego piekarnika na ok.15 min. I gotowe!

Przylej nam! ;)

*W - wpłata gotówkowa	nazwa odbiorcy		FUNDACJA BEZ TAJEMNIC	
	nazwa odbiorcy cd.		30 - 612 KRAKÓW WITOSA 27 / 12	
	numer rachunku odbiorcy		041090205300000000118473323	
	nazwa odbiorcy cd.		WP* PLN	
	kwota słownie			
	numer konta zleceńodawcy (przelew) lub nazwa zleceńodawcy			
	numer konta zleceńodawcy (przelew) lub nazwa zleceńodawcy cd.			
	tytuł wpłaty (zaznaczyć właściwe pola <input type="checkbox"/>)			
	tytuł wpłaty cd.			
			Oplata	
		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. PRACU-JEMY W NASZYM CZASIE WOLNYM I KORZYSTAMY Z PRYWATNYCH TELEFONÓW.

NAM MOŻESZ ZAUFAC!

Fundacja na wesoło

