Fundacja Małgosi Braunek

bądź od ma-le-go

O Fundacji

Fundacja Małgosi Braunek „Bądź" to organizacja działająca od 2015 roku zajmująca się czynnie edukacją zdrowotną zainspirowaną filozofią życia Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej.

Fundacja promuje zintegrowane, holistyczne podejście zarówno do zdrowia, jak i do choroby. Inicjuje i wspiera współpracę różnych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej poprzez szerzenie merytorycznej, wiarygodnej wiedzy o medycynie pełnej, zintegrowanej i konieczności całościowego, holistycznego leczenia człowieka.

Główną osią działalności jest organizacja warsztatów, wydarzeń i akcji edukacyjnych. Działania kierowane są do osób chorych onkologicznie i przewlekle, ich bliskich, a także do osób zdrowych, zainteresowanych zdrowym trybem życia, prewencją i leczeniem chorób przewlekłych.

Fundacja Małgosi Braunek

Manifest Fundacji

bądź zdrów

myśl o swoim ciele, duchu i umyśle kompleksowo

bądź pewny

badaj się profilaktycznie

bądź świadomy

poznaj fakty na temat medycyny integralnej i możliwości, jakie daje

słuchaj siebie i wybieraj to, co ci służy: ruszaj się, oddychaj, redukuj stres, dbaj o dietę oraz sen

bądź uważny

twoje zdrowie jest... twoje. I sam naprawdę wiele możesz dla siebie zrobić. Dlatego szukaj, pytaj, zgłębiaj temat

bądź aktywny

zrozum, na jak wiele, nieoczywistych, nowatorskich sposobów można dbać o zdrowie

bądź otwarty

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ma

Tło i opis problemu,

czyli dlaczego uważamy że wprowadzenie zajęć profilaktycznych dla dzieci jest niezbędne

Wg ostatniego badania NIK dotyczącego opieki zdrowotnej nad dziećmi, które zostało przeprowadzone w latach 2015-2018, dzieci i młodzież w wieku szkolnym nie mają zapewnionej spójnej i kompleksowej opieki zdrowotnej.

Oprócz niewystarczającej liczby lekarzy, brakuje współdziałania i koordynacji pomiędzy podmiotami odpowiedzialnymi za ich leczenie, np. lekarzami POZ, specjalistami i pielęgniarkami.

System opieki nad uczniami nie funkcjonuje, a zamiast niego podejmowane są jedynie wybiórcze i fragmentaryczne działania profilaktyczne. Koncepcja i organizacja opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym zmieniały się na przestrzeni lat. Najpoważniejsza reorganizacja nastąpiła w 1999 r., gdy wprowadzono instytucję lekarza rodzinnego, opiekującego się całą rodziną, w tym również dzieckiem. Miało to zapewnić ciągłość opieki sprawowanej przez jednego lekarza. Zrezygnowano wówczas z opieki lekarskiej i dentystycznej w szkołach.

NIK zauważa, że funkcjonujący obecnie w Polsce system opieki zdrowotnej nad uczniami, szczególnie w zakresie profilaktyki, nie gwarantuje bezpieczeństwa zdrowotnego naszej populacji. Świadczy o tym zwiększająca się liczba dzieci i młodzieży z problemami zdrowotnymi.

Największymi problemami zdrowotnymi wśród dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat są: zniekształcenia kręgosłupa, alergie (dychawica oskrzelowa), zaburzenia refrakcji i akomodacji oka, otyłość, niedokrwistość, zaburzenia rozwoju i choroby tarczycy.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-łe-go

O projekcie

Dane dotyczące zwiększających się z roku na rok problemów zdrowotnych wśród dzieci są bardzo niepokojące, dlatego przygotowaliśmy projekt Bądź od ma-łe-go, który jest kompleksowym programem edukacyjnym zrzeszającym najlepszych specjalistów ze swoich dziedzin, dedykowanym najmłodszym odbiorcom.

W przystępny, ciekawy i angażujący sposób chcemy przybliżyć uczestnikom warsztatów najważniejsze zagadnienia ze zdrowego stylu życia. Pokazać, że nawet niewielkie działania, mogą wiele zmienić, zarówno w naszym samopoczuciu fizycznym, jak i psychicznym oraz w naszych relacjach z najbliższymi i otoczeniem.

Przygotowaliśmy dla Państwa propozycję 5 warsztatów, spośród których mogą Państwo dowolnie wybierać pojedyncze tematy lub zrealizować wszystkie spotkania jako pełen cykl edukacyjny o całościowym podejściu do zdrowia.

Każdy z poniżej opisanych warsztatów przewidziany jest na 1-1,5 godziny, dla grupy około. 20-30 dzieci.

Pod opisem każdego warsztatu podaliśmy cenę jego realizacji. W przypadku jeżeli zdecydują się Państwo na pakiet spotkań, koszt pojedynczego warsztatu zostanie odpowiednio pomniejszony.

Cały dochód ze współpracy zostanie przeznaczony na organizację wybranego warsztatu i realizację celów statutowych Fundacji - szerzenia wiedzy na temat holistycznego podejścia do zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem prowadzenia kolejnych zajęć z serii Zamieniamy niezdrowe na zdrowe w szpitalach i placówkach dla trudnej młodzieży.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ga

Zamieniamy niezdrowe na zdrowe

warsztaty kulinarne

Wiemy, jak trudno zrezygnować z pysznych przekąsek, niestety najczęściej ubogich w składniki odżywcze, a wręcz pełnych niezdrowych dodatków, których powinno się unikać.

Dlatego proponujemy inne rozwiązanie - naukę przygotowywania prostych, ulubionych przekąsek w ich zdrowej wersji! Staramy się zainspirować dzieci i przekonać, że to, co zdrowe, może być tak samo smaczne jak niezdrowe przekąski – a może nawet smaczniejsze!

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ma

Podczas spotkania przygotujemy dwie wybrane przekąski, a oprócz tego prowadzący porozmawia z dziećmi o zasadach zdrowego odżywiania, o prostych rozwiązaniach, dzięki, którym nasza codzienna dieta będzie bogatsza we wszystkie niezbędne składniki, o mnogości wyborów żywieniowych i dlaczego zawsze warto szukać zdrowszych zamienników.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ga

Do tej pory prowadzącymi spotkania byli: Piotr Vienio Więcławski, Grzegorz Łapanowski, Monika Mrozowska, Teresa Majewska, Katarzyna Lepa.

Koszt: 2000 zł. Cena zawiera zakup wszystkich składników niezbędnych do przygotowania potraw dla całej grupy i opłacenie prowadzącego.
W zależności od zaplecza placówki, możemy przynieść również zastawę i naczynia niezbędne do przygotowania menu.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ga

Zdrowie oparte o ruch,

Taniec zwierząt/Tai-Qi/joga

Nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia jest ruch. W młodym, dynamicznie rozwijającym się organizmie brak ruchu szybko powoduje sztywność ciała, różnorodne asymetrie i dysproporcje oraz wady postawy, wynikające ze złych nawyków.

Tym warsztatem chcielibyśmy zwrócić uwagę dzieci na istotę ruchu, pokazać inne jego odsłony, z którymi dotychczas nie miały okazji się zetknąć, zbudować większą świadomość własnego ciała i tkwiącej w nim energii. Nauczyć dzieci zdrowej postawy i zaszczepić nawyk dbania o odpowiednią ilość i jakość ruchu.

Proponujemy 3 różne typy zajęć do wyboru:

TANIEC ZWIERZĄT - zabawa polegająca na wcielaniu się w różne zwierzęta i ich taniec przy odpowiednio dobranej dla każdego zwierzęcia muzyce. Podążając za ciałem i intuicją docieramy do energii i jakości reprezentowanych zwierząt.

Warsztat Taniec zwierząt czerpie z medytacji w ruchu, łączy jej korzyści ze świetną zabawą. Taniec uwalnia napięcia i pozwala doświadczyć wewnętrznej harmonii, poruszyć energię w ciele i wyciszyć umysł.

Pomaga dzieciom uwolnić stres zgromadzony w organizmie, zwiększyć produkcję serotoniny, poprawić nastrój, podnieść poziom energii i wzmocnić system immunologiczny.

TAI-QI - QIGONG – znany już w starożytnych Chinach system ćwiczeń oddechowych połączonych z lekką gimnastyką jest po dziś dzień niezwykle popularny. Idealny na podniesienie poziomu energetycznego, zdolności koncentracji czy wyzbycie się takich przypadłości cywilizacyjnych jak przewlekły stres i bezsenność.

Qigong poza swoimi walorami zdrowotnymi, stanowi również podbudowę wielu sztuk walki, przez co jest niezwykle bogaty, z mnóstwem różnorodnych ćwiczeń przeznaczonych konkretnym celom.

Nie istnieją żadne przeciwwskazania do praktyki qigong, a same ćwiczenia mogą być z powodzeniem wykonywane przez osoby w każdym wieku, w tym przez najmłodszych. Na warsztatach zapoznamy się z zestawem prostych ćwiczeń, specjalnie skonstruowanych tak, aby w zabawny sposób wesprzeć u dzieci koncentrację i wzmocnić ich siłę na każdym poziomie.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ma

JOGA DLA DZIECI – redukuje stres, ułatwia koncentrację i wzmacnia kręgosłup. Dzieciom nadpobudliwym ruchowo pozwala na rozładowanie nadmiaru energii i przekształcenie jej w energię twórczą.

Wiele pozycji jogi, tzw. asan, ma swoje źródło inspiracji w naturze. Przedstawiają np: psa z głową w dół, lwa, orła, drzewo, czy górę. Dzięki tak lekkiej formie ćwiczeń dziecko z przyjemnością naśladuje różne elementy przyrody, wzmacnia zainteresowanie otaczającym światem, rozwija spostrzegawczość i wyobraźnię.

Dynamiczne asany aktywizują rzadko używane mięśnie i stawy, przynosząc giętkość i systematycznie podnosząc ogólną sprawność. Szybkie ruchy, wykonywane w specjalnie skomponowanych sekwencjach mają również pozytywny wpływ na umysł. Usuwają letarg, ospałość, a także pomagają zwalczać lęki.

Koszt za pojedyncze zajęcia ruchowe: 1200 zł.

badź od ma-te-ma

Rozmowa z psychologiem

Ostatni rok był dla wszystkich czasem ogromnej próby, wiele rodzin zostało rozdzielonych na długi czas, część osób straciła kogoś bliskiego lub musiała stawić czoła jego ciężkiej chorobie.

Rodzice pracujący w domu mogli częściej okazywać zniecierpliwienie lub swoją niemoc wynikającą z trudu połączenia pracy zawodowej z całodobową opieką nad dziećmi.

Tym spotkaniem chcielibyśmy pomóc dzieciom zrozumieć ostatnie wydarzenia, porozmawiać o tym jak radzić sobie z chorobą i odejściem bliskich osób, z trudnymi sytuacjami, których doświadczają.

Koszt: 1200 zł.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ma

Mindfulness dla dzieci

Współczesne dzieci atakowane są dużą ilością bodźców: gry, smartfony, tablety i inne rozpraszacze wpływają znacząco na ich umiejętność koncentrowania się. Są często równie zestresowane, co dorośli. Niektóre miewają, z powodu stresu, kłopoty z zaśnięciem. Inne odczuwają ciągły niepokój. Jak zatrzymać wir myśli, gdzie szukać „przycisku pauzy"?

Trening mindfulness czyli uważności pozwala lepiej zrozumieć jak działają myśli. Co można zrobić by sobie z nimi poradzić, kiedy pojawia się ich zbyt wiele lub po prostu są bardzo przykre. Ponadto rozwija świadomość własnego ciała oraz pomaga szybciej wychwytywać sygnały świadczące o początkach infekcji, przeciążeniu, kontuzji czy potrzebie odpoczynku.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ma

W czasie treningu uczymy się obserwować własny oddech i to jak się zmienia w różnych sytuacjach. **Rozwijamy uważność poprzez różne zmysły.** Budujemy głębszą wiedzę o samym sobie, własnych potrzebach, reakcjach oraz sposobach radzenia sobie ze stresem czy napięciem.

Poprzez wykorzystanie historyjek, wyobraźni oraz prostych ćwiczeń, dzieci otrzymują narzędzia, które mogą wykorzystać, by lepiej zrozumieć siebie i innych. Dzieci uczą się poprzez obrazowe hasła, jak „przycisk pauzy", „siedzieć jak żaba" czy „test spaghetti" pozwalają w łatwiejszy sposób opanować różne umiejętności w zakresie uważności (w tym radzenia sobie z emocjami).

Koszt: 1200 zł.

Fundacja Małgosi Braunek badź od ma-te-ma

Warsztatowa praca z emocjami

Zdrowy emocjonalnie człowiek wyraża własne emocje w sposób adekwatny do oddziałujących na niego bodźców. Każdy z nas przychodzi na świat już ze zdolnością do przeżywania emocji, ale umiejętności do radzenia sobie z nimi nabywamy przez całe życie.

Małe dziecko rozwija się dynamicznie osiągając coraz wyższe formy regulacji stosunków ze światem zewnętrznym. Wraz z wiekiem zdobywa szerszą orientację w otoczeniu, doskonali umiejętności oraz sprawności. Powstają u niego nowe potrzeby i emocje, uczucia, wzbogacają się zainteresowania, kształtują nastawienia i postawy, w końcu dokonują się wszelkie inne przeobrażenia w dziedzinie osobowości.

W trakcie warsztatu porozmawiamy o podstawowych emocjach: złości, smutku, strachu, radości, wstydzie i miłości. Dzięki kreatywnym ćwiczeniom nauczymy się je rozpoznawać i oswajać. Dziecko będzie potrafiło je nazywać, a ćwiczenia relaksujące pomogą mu je uspokajać. Dzięki świadomości, że nie ma emocji złych ani dobrych, że wszystkie są potrzebne, dzieci mają szansę wyrosnąć na szczęśliwych dorosłych.

Koszt: 1200 zł

Fundacja Małgosi Braunek

badź od ma-te-ga

Serdecznie zapraszamy do współpracy

Orina Krajewska, Prezeska Zarządu

www.fundacjabadz.pl

KRS: 0000381339

ZDJĘCIA: Robert Collins, Saeed Karimi, Senjuti Kundu, Markus Spiske, Brooke Lark, Hugues de Buyer, Jeremiah Lawrence, Anna Earl, Bruno Nascimento, Janko Ferlic, Kaur Martin, Melissa Askew, Nathan Dumlao/all on Unsplash

Fundacja
Małgosi
Braunek

bądź