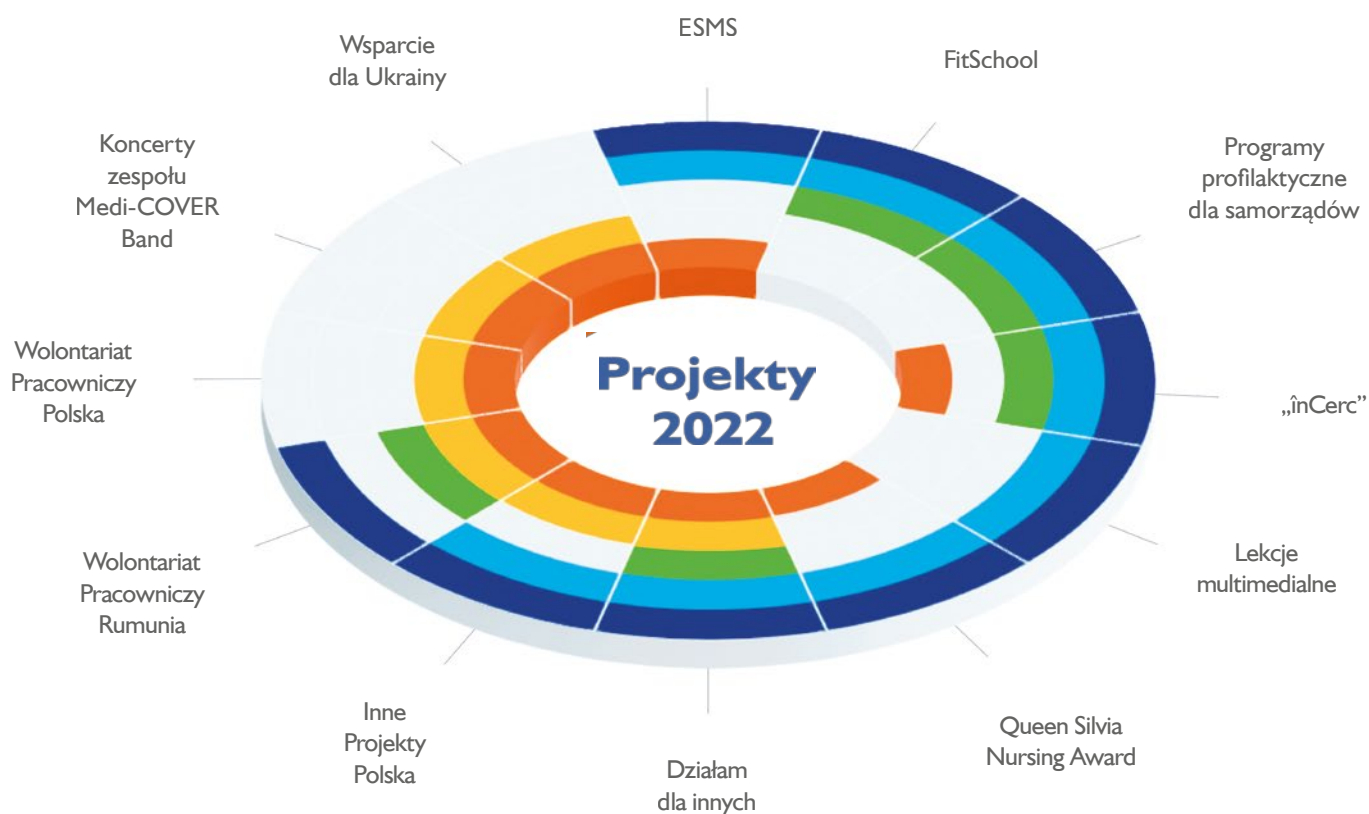




# SPIS TREŚCI

<b>Obszary działań Fundacji Medicover</b> .....	3
<b>Dowiedz się, co u nas słycać</b> .....	4
<i>Fundacja Medicover w mediach społecznościowych i w Internecie</i>	
<b>O Fundacji Medicover</b> .....	5
<b>Partnerzy Fundacji Medicover</b> .....	6
<b>Wsparcie dla Ukrainy</b> .....	8
<b>Synevo Rumunia i Synevo Mołdawia – działania na rzecz Ukrainy</b> .....	12
<b>FitSchool – nowy program Fundacji Medicover</b> .....	18
<b>ESMS</b> .....	22
<i>Elektroniczny System Medycyny Szkolnej</i>	
<b>Programy profilaktyki zdrowotnej</b> .....	25
<i>Współpraca z jednostkami samorządu terytorialnego</i>	
<b>„inCerc”</b> .....	29
<i>Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych w Rumunii</i>	
<b>Lekcje multimedialne</b> .....	33
<i>Nowoczesna edukacja zdrowotna w szkołach</i>	
<b>Queen Silvia Nursing Award</b> .....	34
<i>Nagroda Pielęgniarska Królowej Szwecji Sylwii</i>	
<b>Działam dla innych</b> .....	38
<i>Autorskie projekty z obszaru społecznej odpowiedzialności realizowane przez pracowników Medicover</i>	
<b>Wolontariat Pracowniczy Polska</b> .....	40
<b>Inne projekty</b> .....	42
<b>Wolontariat Pracowniczy Rumunia</b> .....	44
<b>Koncert zespołu Medi-COVER Band</b> .....	48
<b>Podziękowania od Zespołu Fundacji Medicover</b> .....	49
<b>Nagrody i wyróżnienia</b> .....	50

# OBSZARY DZIAŁAŃ FUNDACJI MEDICOVER



## POMAGANIE

wsparcie organizacyjne,  
rzeczowe i finansowe



## WOLONTARIAT

zaangażowanie  
pracowników spółek  
Medicover  
i firm partnerskich



## SPORT

organizacja  
i uczestnictwo  
w imprezach sportowych



## PROFILAKTYKA

badania profilaktyczne  
i promowanie zdrowego  
stylu życia



## EDUKACJA

szerzenie dobrych  
praktyk i wymiana  
doświadczeń

# DOWIEDZ SIĘ, CO U NAS SŁYCHAĆ

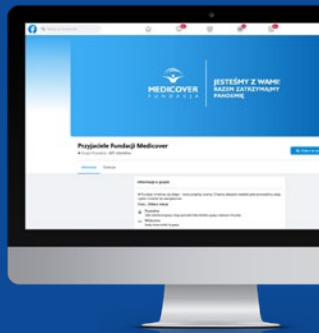


## FACEBOOK

Jeżeli chcesz być z nami w stałym kontakcie i jesteś ciekaw, co się u nas dzieje, zajrzyj na nasz fanpage [@FundacjaMedicover](#), gdzie publikujemy informacje o realizowanych przez nas inicjatywach, zapraszamy na webinaria z ciekawymi ekspertami, dzielimy się wiedzą i nowinkami o zdrowiu. Znajdziesz tu zdjęcia i filmy z naszych akcji oraz zapowiedzi nadchodzących wydarzeń.

Nie przegap też nowego miejsca na Facebooku – **polub @FitSchool!** Zdrowie, nauka i innowacja w jednym programie dla szkół do prowadzenia lekcji WF z wirtualnym trenerem.

Zapraszamy również do obserwowania profilu [@QueenSilviaNursingAwardPoland](#), na którym znajdują się aktualne wiadomości dotyczące wydarzeń związanych z konkursem o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Szwecji Sylwii (QSNA).



## INSTAGRAM

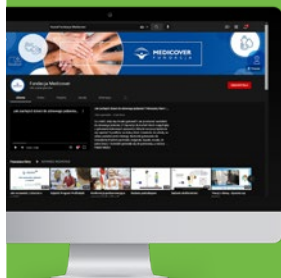
Czy odwiedziliście już konto Fundacji na Instagramie? Jeśli nie, pora nadrobić zaległości! Zapraszamy na: [fundacja\\_medicover](#).

Aby dowiedzieć się, co słychać w konkursie Queen Silvia Nursing Award, wejdźcie na profil [queen\\_silvia\\_nursing\\_award\\_pl](#).



## YOUTUBE

Kanał **Fundacja Medicover** jest pełen ciekawych treningów dla całej rodziny, motywujących historii uczestników programów i materiałów o projektach profilaktycznych, sportowych czy społecznych Fundacji. **Zabawne, inspirujące animacje o zdrowym stylu życia, które spodobają się dzieciom i młodzieży, odkryjesz w sekcji „Wstęp do zdrowia”.**



Natomiast na kanale **Queen Silvia Nursing Award Poland** zobaczycie, jak wygląda uroczystość w Sztokholmie z udziałem Królowej Szwecji Sylwii oraz ogłoszenie Laureatów QSNA. Znajdziecie tam także przepiękne filmy z Finałów konkursu, ciekawe wypowiedzi członków Jury oraz prezentacje Laureatów i Finalistów kilku już edycji konkursu Queen Silvia Nursing Award (QSNA).



## STRONA WWW

Wejdź na stronę [www.fundacjamedicover.pl](#), sprawdź, czym się zajmujemy i poznaj nasz zespół!

Znajdziesz tu specjalne sekcje poświęcone Elektronicznemu Systemowi Medycyny Szkolnej (ESMS) – nowatorskiemu rozwiązaniu informatycznemu dla medycyny szkolnej oraz programom profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci, które realizujemy z samorządami lokalnymi. Z Raportów z naszych działań dowiesz się, co robiliśmy w poprzednich latach. Informacje o naszych przedsięwzięciach zawarte są również na stronie [www.medicover.pl](#) w dziale „O nas”.

Wraz z uruchomieniem nowego projektu pn. FitSchool wystartowała strona internetowa [www.fitschool.pl](#) dedykowana nauczycielom wczesnoszkolnym. Jest to bogata baza treningów przeznaczonych na lekcje WF, aktywnych przerw śródlekcyjnych dla uczniów oraz certyfikowanych szkoleń dla nauczycieli.

Zapraszamy także do odwiedzenia strony [www.queensilvianursingaward.pl](#), na której znajdziecie najważniejsze informacje dotyczące polskiej edycji konkursu Queen Silvia Nursing Award (QSNA).

**BĄDŹCIE Z NAMI I ŚLEDŹCIE NASZE DZIAŁANIA NA BIEŻĄCO. DO ZOBACZENIA!**

# O FUNDACJI MEDICOVER

Fundacja Medicover jest organizacją pożytku publicznego (OPP). Powstała w 2007 roku z inicjatywy Medicover. Swoim działaniem realizuje społeczną misję firmy w obszarze zdrowia oraz niesie pomoc potrzebującym poprzez organizowanie akcji charytatywnych i wolontariatu pracowniczego dla pracowników Medicover i Synevo. Działalność Fundacji Medicover opiera się na globalnym doświadczeniu i wiedzy Medicover z zakresu medycyny oraz zdrowia publicznego.

Fundacja Medicover koncentruje się na prowadzeniu zakrojonych na szeroką skalę programów profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Różnorodne i dostosowane do grup docelowych (dzieci, młodzieży, dorosłych, rodzin, seniorów) projekty bezpośrednio lub pośrednio przyczyniają się do poprawy zdrowia, jakości życia, a także szerzenia świadomości na temat zdrowego stylu życia. Innowacyjne narzędzia cyfrowe stworzone przez Fundację dla szkół, nauczycieli i pielęgniarek szkolnych mają na celu poprawę zdrowia dzieci poprzez lepszą diagnostykę i zwiększanie poziomu aktywności fizycznej uczniów.

## NASZA MISJA

Promujemy zdrową przyszłość dzieci poprzez edukację i profilaktykę. Wierzymy w świadome pokolenia dbające o własne zdrowie.

## CZĘŚCIĄ FUNDACJI MEDICOVER JEST ASOCJACJA MEDICOVER

To nasze stowarzyszenie charytatywne w Rumunii, powołane w 2016 roku w duchu tej samej odpowiedzialności społecznej, czerpiące z doświadczenia Fundacji. Inicjatywy podejmowane przez stowarzyszenie metodologią realizacji i standardami działania nawiązują do projektów prowadzonych przez Fundację Medicover lub są ich rozwinięciem. Wspólnie tworzymy jedną organizację działającą w Polsce, Rumunii, jak i międzynarodowo, otwierając możliwości włączania się pracowników Medicover w liczne dobroczynne inicjatywy.



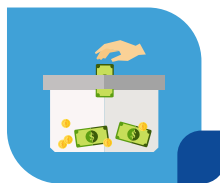
## JAK POMAGAMY? Wiemy, że skuteczna pomoc musi być kompleksowa.



Organizujemy warsztaty, wykłady, prelekcje, webinaria, przekazujemy materiały edukacyjne



Udostępniamy potencjał Medicover i Synevo



Przeprowadzamy akcje pozyskiwania funduszy



Organizujemy działania wolontariuszki

## Fundacja Medicover w liczbach w 2022 roku:

**5 państw**

w których stale działamy: Polska, Rumunia, Mołdawia, Ukraina, Niemcy

**518**

wolontariuszy

ponad **24 000**  
**beneficjentów**

naszych działań

**3108**

godzin  
przepracowanych  
przez wolontariuszy

**83** projekty

# Dziękujemy naszym Partnerom

## PATRONAT HONOROWY



## PATRONAT MEDIALNY



## JEDNOSTKI SAMORZĄDOWE



Gmina Milanówek



Gmina Pruszcz



Gmina Syców



Zespół Szkół  
im. Marynarki Wojennej RP  
w Ostaszewie



Gmina Sztutowo



Powiat Piaseczyński



## INSTYTUCJE PUBLICZNE



## FUNDACJE I STOWARZYSZENIA



## PODMIOTY MEDICOVER



## FIRMY



# POMOC UKRAINIE

Centrum Wsparcia Medicover (CWM) – skoordynowane działania w Medicover i w Fundacji Medicover (luty–sierpień 2022)

Centrum pomocy Ukrainie powstało, by pomagać narodowi ukraińskiemu w trudnych chwilach po zbrojnej inwazji Rosji na Ukrainę 24 lutego 2022 roku. W pierwszej kolejności skupiliśmy się na organizacji ewakuacji ukraińskich pracowników spółek Medicover i Synevo oraz ich rodzin poza granice Ukrainy.

W ramach wielopoziomowych działań, po bezpiecznej relokacji, zapewnialiśmy opiekę medyczną oraz wszechstronną pomoc bytową, rzeczową, prawną i psychologiczną. Było to możliwe dzięki niezwyklej sile sprawczej, empatii i poświęceniu ze strony ogromnego sztabu wolontariuszy w Medicover i w Synevo.

Po objęciu systemową opieką naszych pracowników oferowaliśmy wsparcie potrzebującym uchodźcom, bez względu na powiązanie z naszą firmą.



#STANDWITHUKRAINE



**1000**  
osób pod opieką



**150**  
wolontariuszy



**13** projektów  
Fundacji Medicover



**350** rodzin  
relokowanych przez CWM



**7** państw  
docelowej ewakuacji



**25** lutego  
relokacja pierwszych rodzin



**Aleksandra Mielniczuk**

Kierownik Działu Rekrutacji i Rozwoju, Koordynatorka Centrum Wsparcia Medicover

**»»** To był dla nas wszystkich, w Medicover i jako społeczeństwa, czas próby, wielkiej ludzkiej solidarności i spiętrzonych emocji. Pamiętam, jak w pierwszych chwilach po wybuchu wojny w Ukrainie zadzwoniła do mnie Kamila Skorupińska, Dyrektor ds. Personalnych Medicover, spiritus movens Centrum Wsparcia Medicover... Pomyślałam wtedy, że każda minuta jest na wagę złota i musimy zacząć działać natychmiast. Jednocześnie ważne było to, abyśmy zadbali o najbardziej efektywną koordynację i komunikację naszych działań, żeby pomoc była celowana, a nie chaotyczna.

Powstało **CENTRUM WSPARCIA MEDICOVER**, które ruszyło pełną parą już pod koniec lutego. Nasza struktura obejmowała 4 poziomy wsparcia: od ukraińskojęzycznych konsultantów, którzy odbierali telefony i maile od naszych kolegów na Ukrainie, poprzez koordynatorów rodzin, którzy przejmowali zgłoszenia od konsultantów i zapewniali kompleksowe wsparcie rodzinom, koordynatorów transportu, zakwaterowania, wyżywienia, pomocy medycznej i psychologicznej oraz pomocy w poszukiwaniu pracy, aż po ostatni poziom koordynatorów, którzy pomagali naszym ukraińskim rodzinom w adaptacji kulturowej, nauce języka i działaniach prawnych. **Nasze centrum działało 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu**, a pracowało w nim na stałe, przez kilka miesięcy, prawie 150 wolontariuszy. Naszym największym sukcesem jest to, że nikogo nie zostawiliśmy bez pomocy – każdy, kto się do nas zgłosił, otrzymał kompleksowe wsparcie.

Z całego serca dziękujemy!

Dowiedz się więcej 

# Fundacja Medcover zrealizowała w 2022 roku **13** projektów dla Ukrainy



Ewakuacja pracowników Medcover  
i Synevo oraz ich rodzin



Zapewnienie mieszkań i domów  
po relokacji do kraju docelowego



Opieka socjalno-bytowa  
nad uchodźcami



Centralny Magazyn w Warszawie –  
pozyskiwanie i dystrybucja darów



Wysyłka pomocy  
humanitarnej do Ukrainy



Współpraca z Pogotowiem Medcover –  
ewakuacja chorych i rannych



Pomoc w ewakuacji  
domów dziecka



Tymczasowy schron – bezpieczny  
przystanek dla ewakuowanych dzieci



Bezpłatne przeglądy stomatologiczne  
i badania dla ewakuowanych dzieci



Zakupy darów medycznych  
dla Szpitala Wojskowego we Lwowie



Pomoc kobietom ciężarnym  
i rodzącym na granicy z Ukrainą



Uruchomienie zbiórek celowych  
i z benefitów



Organizacja i koordynacja pracy  
zespołu wolontariuszy

## RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

# CENTRUM POMOCY UKRAINIE



Organizacja relokacji uchodźców głównie do **5 krajów**: Polski, Niemiec, Rumunii, Mołdawii, Bułgarii, a także Turcji i Belgii.

## WSPARCIE MEDICOVER

28 lutego Medicovert powołało **CENTRUM WSPARCIA MEDICOVER (CWM)**, przeznaczone do koordynowania pomocy w trybie 24/7.

Sztab tworzył międzynarodowy zespół pracowników Medicovert i Synevo, działający w sposób ustrukturyzowany i systemowy. Koordynacja obejmowała 4 kraje: Polskę, Niemcy, Rumunię i Mołdawię.

### ZAKRES POMOCY:

- transport z przejść granicznych
- zakwaterowanie
- pomoc materialna i żywienia
- opieka medyczna i psychologiczna
- wsparcie w znalezieniu pracy
- pomoc w adaptacji kulturowej

## WSPARCIE FUNDACJI MEDICOVER

Ścisła współpraca Fundacji z poszczególnymi działami Medicovert i Synevo oraz zespołem wolontariuszy **CENTRUM WSPARCIA MEDICOVER**. Fundacja pomagała działaniami w Polsce, w Ukrainie i poprzez Asocjacje Medicovert – nasze stowarzyszenie charytatywne w Rumunii.

### ZAKRES POMOCY:



organizacja, opieka i pokrycie kosztów transportu i ewakuacji z granicy



działania dodatkowe w Ukrainie na rzecz dzieci z domów dziecka, ośrodków i placówek potrzebujących pomocy rzeczowej lub logistycznej



znalezienie uchodźcom bezpiecznego schronienia – wynajem domów i mieszkań



wyposażenie domów i wsparcie w codziennym funkcjonowaniu po dotarciu do kraju docelowego



zapewnienie finansowania i dystrybucji produktów pierwszej potrzeby (odzież, środki czystości, żywność)



# CENTRUM WSPARCIA MEDICOVER

## 3 ETAPY POMOCY

### ETAP I Konsultanci pierwszego kontaktu: relokacja

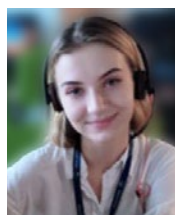
#### 3 KANAŁY KOMUNIKACJI

obsługiwane w języku ukraińskim:

- 1 **infolinia** – HELPLINE – codzienne wsparcie – średnio ok. 30 rozmów dziennie; 705 – całkowita liczba połączeń telefonicznych (w okresie od 1.03 do 1.10)
- 2 **e-formularz** „POTRZEBUJĘ POMOCY”
- 3 **e-mail:** [ukraina@medicover.com](mailto:ukraina@medicover.com)

### ETAP II Opieka nad rodzinami

- bezpośredni kontakt i wsparcie zdalne ukraińskich wśród pracowników Medicover i Synevo oraz ich rodzin
- koordynacja działań wokół osób opuszczających Ukrainę
- organizacja pomocy po ewakuacji ukierunkowanej na konkretne potrzeby (tryb 24/7)



*Ciężko było odciąć się po pracy od tych emocji, słów, łez, cierpienia i żyć później normalnie. Pamiętam, że gdy pierwszego dnia wróciłam do domu, po prostu patrzyłam w ścianę...*  
**Olha**



### ETAP III Pomoc socjalno-bytowa



#### TRANSPORT Z PRZEJŚĆ GRANICZNYCH

- ponad **360** osób przetransportowanych w Polsce
- **45** kierowców-wolontariuszy



#### POMOC MATERIALNA I WYŻYWIENIE

- stałe wsparcie dla ponad **173** rodzin (**530** osób)
- ogromna ilość darów przekazanych przez pracowników Medicover i Synevo
- vouchery na artykuły spożywcze oraz inne niezbędne produkty codziennego użytku



#### ZAKWATEROWANIE

- zakwaterowanie dla ok. **980** osób
- **65%** osób zakwaterowanych w Polsce



#### POMOC MEDYCZNA I PSYCHOLOGICZNA

##### Opieka medyczna:

- ponad **200** konsultacji i badań

##### Opieka farmaceutyczna:

- bezpłatna realizacja recept w aptekach Medicover

##### Pomoc psychologiczna:

- bezpłatna infolinia CM Damiana



#### PRACA

platforma informacyjna ([www.medicover.pl](http://www.medicover.pl))  
ok. **500** rozmów telefonicznych (doradztwo zawodowe, wsparcie, analiza potrzeb)

# SYNEVO RUMUNIA I SYNEVO MOŁDAWIA: DZIAŁANIA NA RZECZ UKRAINY

O wsparciu dla Ukrainy ze strony Synevo Rumunia i Synevo Mołdawia opowiadają Laurentiu Luca, Dyrektor Zarządzający Synevo Rumunia i SEE, Medicover Diagnostics, oraz Andrei Sevcenco, General Manager Synevo Moldova. Rozmawia z nimi George Istrate, General Manager, Asociația Medicover.

Synevo Rumunia i Synevo Mołdawia bardzo zaangażowały się w pomoc rodzinom pracowników Medicover na Ukrainie. Wsparcie to zostało zharmonizowane i wdrożone we współpracy ze Stowarzyszeniem Medicover. Jak wyglądał ten pierwszy moment, kiedy tragiczna wiadomość o wybuchu wojny na Ukrainie dotarła do Synevo Rumunia?

**Laurentiu Luca:** W momencie wybuchu wojny na Ukrainie wiadomości napływały do nas głównie za pośrednictwem mediów. W pierwszych dniach konfliktu zarówno lokalne, jak i międzynarodowe kanały telewizyjne transmitowały wszystko, co się tam działo. W tym czasie skontaktowaliśmy się z naszymi koleżankami i kolegami na Ukrainie, aby dowiedzieć się dokładnie, jak wygląda sytuacja i jak możemy im pomóc. Od pierwszej chwili przygotowaliśmy się na to, że Ukraińcy będą chcieli opuścić strefę wojny. Ponieważ Republika Mołdawii i Rumunia graniczą z Ukrainą, wiedzieliśmy, że niektórzy uchodźcy przyjadą do naszych krajów lub przynajmniej będą przez nie przejeżdżać. Następnie utworzyliśmy w Synevo Rumunia grupę roboczą, aby móc reagować na wszelkie pojawiające się potrzeby: organizować transport, zakwaterowanie czy dalszą podróż do innych krajów w Europie.



## Jakie były pierwsze myśli i działania w Synevo Mołdawia?

**Andrei Sevcenco:** Pierwsze myśli dotyczyły tego, jak moglibyśmy pomóc w tak krytycznej sytuacji – zwłaszcza że wiedzieliśmy, jak duży jest zespół Synevo na Ukrainie. W Synevo Mołdawia zorganizowaliśmy się tak, aby nasz zespół był dostępny przez 24 godziny na dobę i 7 dni w tygodniu i mógł wspierać wszystkich potrzebujących z personelu Synevo Ukraina, którzy dotarli do Republiki Mołdawii. Naszym zadaniem było zapewnienie im tego, czego potrzebowali, czyli: zakwaterowania, żywienia, transportu oraz wsparcia psychologicznego. Po 2–3 miesiącach zapewniliśmy stałe zakwaterowanie wszystkim uchodźcom, którzy pozostali w Mołdawii, Rumunii, Bułgarii i Turcji. Bezpośrednio zaangażowanych w pomoc uchodźcom było prawie 50 osób z tych czterech krajów.

**Bezpieczne sprowadzenie naszych ukraińskich koleżanek i kolegów oraz ich rodzin do Rumunii, Mołdawii i innych krajów nie było łatwym zadaniem. Jak wyglądała organizacja tej operacji? Co było najtrudniejsze?**



**Andrei Sevcenco**  
General Manager,  
Synevo Moldova



**Laurentiu Luca**  
Dyrektor Zarządzający,  
Synevo Rumunia i SEE,  
Medicover Diagnostics



**A.S.:** Na początku działaliśmy instynktownie, a następnie, w miarę napływu prośb i zapytań, stworzyliśmy odpowiedni model komunikacji i organizacji zadań. Pierwszy kontakt następował między uchodźcami z Ukrainy a ukraińsko- lub rosyjskojęzycznym pracownikiem z naszych zespołów w Rumunii lub Mołdawii. Następnie sprawdzaliśmy, czy osoby potrzebujące pomocy pracują dla Synevo w Ukrainie, a potem ustalaliśmy, gdzie te osoby się znajdują, dokąd chcą się udać i jak można im pomóc. Potrzeby obejmowały transport z granicy do określonego miejsca pierwszego zakwaterowania zapewnionego przez nas lub przez znajomych uchodźców mieszkających w Mołdawii/Rumunii lub transport do innych krajów (pomogliśmy na przykład wielu Ukraińcom, którzy tylko przejechali tranzytem przez Mołdawię, a docelowo chcieli zostać w Rumunii lub podróżować dalej do innych krajów, zwykle do Polski lub Niemiec). Potrzebne były także żywność i ubrania, gdyż większość uchodźców wyjechała w pośpiechu i mieli oni ze sobą tylko to, w co zdążyli się ubrać – czasem nawet uciekali bez dokumentów tożsamości, co oznaczało potrzebę wyrobienia dokumentów tymczasowych. Zorganizowaliśmy też wsparcie medyczne dla dzieci i osób dorosłych z różnymi problemami zdrowotnymi.

Pierwsze tygodnie były zdecydowanie najtrudniejsze, ponieważ wszyscy byliśmy zaskoczeni tą trudną, wyjątkową sytuacją i musieliśmy szybko znaleźć rozwiązania wielu problemów. Wyszukiwanie zakwaterowania w niektórych miastach było nierzadko dość trudne ze względu na różne uwarunkowania i potrzeby osób uciekających przed wojną (np. towarzyszące uchodźcom zwierzęta domowe). Osobom zaangażowanym z naszej strony w akcję pomocową trudno było poradzić sobie z emocjami, gdy patrzyli na uchodźców poddanych wojennemu stresowi, którzy opuścili swoje domy, nie wiedząc, czy kiedykolwiek do nich wrócą. Obserwowaliśmy rozdzielone rodziny: mężczyźni zostali w Ukrainie, a uciekające rodziny często nie mogły się skontaktować z tymi, którzy pozostali w kraju, i dowiedzieć się, czy żyją. Uchodźcy, których wspieraliśmy, nie mieli żadnej pewności co do przyszłości; dotyczyło to zwłaszcza osób uciekających z dziećmi.



**L.L.:** W wielu przypadkach pomagaliśmy znaleźć pracę osobom, które pozostały w Mołdawii/Rumunii lub Bułgarii. Okazało się jednak, że wiele z tych osób reprezentowało personel medyczny, co generowało dodatkowe problemy, gdyż ukraińskie dyplomy nie są uznawane w tych krajach. Niektóre z tych osób rozważały w związku z tym przeprowadzkę do innych krajów europejskich, które zapewniłyby im możliwość pracy w branży medycznej (np. do Polski lub Niemiec).

**Sytuacja w Ukrainie wyzwoliła w ludziach ogromne pokłady życzliwości i gotowości do współpracy w celu skutecznej pomocy narodowi ukraińskiemu. Jak wyglądała współpraca ze Stowarzyszeniem Medcover? Czy Synevo Rumunia/Mołdawia nawiązały dodatkową współpracę z zewnętrznymi organizacjami, instytucjami i partnerami w celu rozszerzenia zasięgu działań pomocowych?**

**L.L.:** Początkowo staraliśmy się działać w ramach kadry Synevo (Rumunia, Mołdawia), ale szybko zdaliśmy sobie sprawę, że potrzebujemy także wsparcia i koordynacji ze strony Stowarzyszenia Medcover. Stowarzyszenie skontaktowało się ze swoimi współpracownikami w Rumunii, Mołdawii, Bułgarii i Turcji, aby wspólnie, zgodnie z tym samym modelem operacyjnym, znaleźć niezbędne rozwiązania dla ukraińskich uchodźców.

Skorzystaliśmy również ze wsparcia finansowego Stowarzyszenia Medcover, które zarządzało wszystkimi płatnościami związanymi z transportem, zakwaterowaniem, żywnością, lekami, usługami medycznymi itp. Skupiliśmy się głównie na pomocy naszym koleżankom i kolegom w Ukrainie, ale dodatkowo wspieraliśmy także duże organizacje działające na rzecz uchodźców, np. Czerwony Krzyż, który otrzymał znaczną pomoc finansową od Synevo Rumunia, a także wsparcie materialne od Stowarzyszenia Medcover.



**George Istrate**  
General Manager,  
Asociația Medcover



*Dzięki Waszemu wsparciu ukraińskie rodziny znalazły bezpieczne schronienie i pracę w Rumunii i Mołdawii. Około 200 Ukraińców – naszych koleżanek i kolegów oraz członków ich rodzin – znalazło się pod naszą opieką na dłuższy lub krótszy czas – w zależności od ich potrzeb i planów. Wraz z wolontariuszami z Synevo w Rumunii, Mołdawii, Bułgarii oraz Turcji zapewniliśmy uchodźcom żywność oraz transport z granic do miejsc bezpiecznego zakwaterowania w naszych krajach. Rozwiązaliśmy też różne problemy zdrowotne, świadcząc usługi medyczne i zapewniając leki. Cieszymy się, że mogliśmy pomóc tak wielu osobom i znaleźć środki na zaspokojenie ich potrzeb. Choć pomogliśmy także rodzinom, które zdecydowały się jechać dalej na Zachód, większość uchodźców pozostała w naszych krajach do momentu, w którym mogli bezpiecznie wrócić do swoich domów. Utrzymujemy kontakt z większością tych rodzin. Dziękujemy Wam, Laurentiu i Andrei, za rozmowę i za Wasze wsparcie dla uchodźców z Ukrainy w tym trudnym okresie.*

## TYMCZASOWY SCHRON DLA DZIECI Z DOMÓW DZIECKA

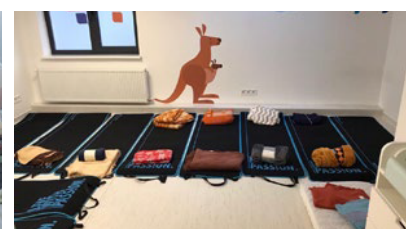
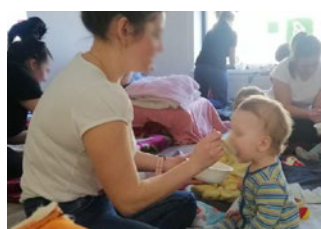


Jako inicjator punktu pomocy we Lwowie, wraz z kliniką Intersono Medicover, która została przekształcona na tymczasowy schron dla dzieci z domów dziecka, Fundacja Medicover koordynowała i pomagała w transzycie podopiecznych z ewakuowanych ukraińskich domów dziecka do odpowiednich ośrodków za granicą.

- Transport przez Lwów, odpoczynek oraz pomoc medyczna w placówce Medicover we Lwowie, dalszy transport do Polski, Austrii i Niemiec (przy współpracy z rządem ukraińskim i Fundacją For Life).
- Przekazywaliśmy również środki finansowe i wysyłaliśmy do Lwowa niezbędne produkty, takie jak: koce, mleko, artykuły dziecięce, potrzebny sprzęt medyczny.

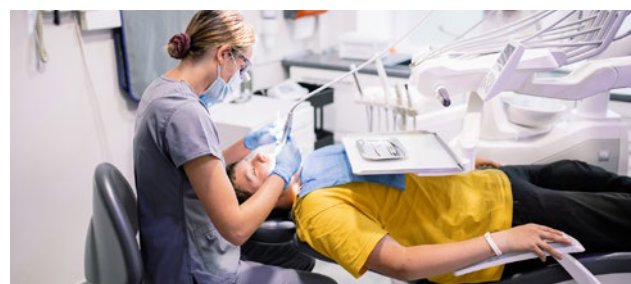


fot. Tomasz Zakrzewski



## POMOC EWAKUOWANYM DZIECIOM W POLSCE – PRZEGLĄDY STOMATOLOGICZNE, BEZPŁATNE BADANIA

- Współpraca Fundacji Medicover z Fundacją Happy Kids i Medicover Stomatologia.
- W ciągu zaledwie kilku dni ponad **90 dzieci** z domów dziecka z Holowna, Kowela i Rivnego trafiło na przeglądy do dentystów z Medicover Stomatologia w Łodzi.
- W akcję przeglądów stomatologicznych zaangażowanych było **kilkudziesięciu pracowników Medicover**.
- W roku 2022 odbyły się również przeglądy pediatryczne, okulistyczne, a także pomiary glukozy, ciśnienia i badania bilansowe dzieci w ramach współpracy z Happy Kids.



# MAGAZYN POMOCY UKRAINIE

## ZAŁOŻONY PRZEZ FUNDACJĘ MEDICOVER



Wynajem magazynu i pozyskiwanie artykułów z Europy do pomocy humanitarnej dla uchodźców z Ukrainy przebywających w Polsce, a także dystrybucja darów do punktów w całym kraju.

- ok. 1200 m<sup>2</sup> zagospodarowanych darami
- tysiące darów od partnerów i sponsorów: ubrania, buty, żywność, środki higieniczne i pielęgnacyjne, karma dla zwierząt, artykuły dziecięce i szkolne, pościel etc.
- 5 miesięcy działalności (marzec–lipiec 2022)
- ok. 100 wolontariuszy
- łącznie przetrzuciliśmy kilka tysięcy kartonów
- 18 miejsc, do których Fundacja Medicover regularnie dostarczała dary: punkty pomocy i recepcyjne dla uchodźców, miejsca wydawania darów, domy, w których mieszkali pracownicy Medicover z Ukrainy i członkowie ich rodzin
- organizacja kilkudziesięciu transportów
- w akcję sortowania, pakowania i ewidencjonowania włączyli się nasi ukraińscy pracownicy i członkowie ich rodzin oraz wolontariusze – z Medicover i firm partnerskich





# INNE DZIAŁANIA

## WYSYŁKA POMOCY HUMANITARNEJ DO UKRAINY

- Fundacja Medicover zaangażowała sponsorów i darczyńców.
- Zorganizowaliśmy **5 transportów humanitarnych** dla ewakuowanych osób ze wschodnich terenów Ukrainy, które znalazły tymczasowe schronienie i wsparcie w klinikach Medicover we Lwowie.
- Wśród darów znalazły się przede wszystkim produkty pierwszej potrzeby: materiały i narzędzia medyczne, środki opatrunkowe, ubrania, żywność, środki higieny i do pielęgnacji dzieci, pieluchy, materace, pościelenia, śpiwory i inne produkty, zebrane w odpowiedzi na prośby strony ukraińskiej.
- **Poprzez transporty wspieraliśmy naszą przychodnię leczenia niepłodności Intersono Medicover we Lwowie, przekształconą na tymczasowy schron dla dzieci, a także inne miejsca, np. klinikę w Dorohusku i szpital położniczy.**



fol. Tomasz Zakrzewski

Od początku inwazji Rosji na Ukrainę Pogotowie Medicover aktywnie włączyło się w szeroko pojętą pomoc dla uchodźców. We wszystkie działania zaangażowali się pracownicy Pogotowia Medicover Warszawa, a także innych oddziałów.



## INICJATYWY POGOTOWIA MEDICOVER:

- transporty obywateli Ukrainy z granicy, we współpracy z Fundacją Medicover,
- transport ambulansami i busami sprzętu i materiałów medycznych oraz ewakuacja rannych,
- transporty ze Lwowa dzieci chorych onkologicznie do różnych szpitali w Polsce i Europie we współpracy z Fundacją Herosi,
- zabezpieczenie relokacyjnego ośrodka przejściowego dla uchodźców „Wierna” w Małogoszczy k. Kielc we współpracy z Fundacją Herosi,
- transport na Ukrainę dzieci znajdujących się w stanie terminalnym.

**👉** Całe działanie Pogotowia Medicover opiera się na ludziach, którym się po prostu chce. Większość zespołu pracuje w Pogotowiu Medicover od początku działania Medicover, czyli od 1995 roku, i moim zdaniem to świadczy o całym zespole: o jego zaangażowaniu i wierze w wartości propagowane przez Medicover. Jednocześnie – co widać przez pryzmat działań realizowanych w latach pandemii i wojny – nasz personel rozumie potrzebę chwili i wzmożonego zaangażowania we właściwą pracę Pogotowia. Nasi pracownicy potrafią zdobyć się na duży, czasami nadludzki wysiłek, aby podjąć zadaniem, które na nas spadają.

**Mirosław Świderski**

Koordinator Pogotowia ds. Usług Komercyjnych, Pogotowie Mazowsze

w ciągu roku pokonaliśmy łącznie ok.

**150** tys. km

zrealizowaliśmy ok.

**100** transportów

spędziliśmy w karetkach ok.

**1800** godzin

działaliśmy na wszystkich polskich przejściach granicznych z Ukrainą

w realizację transportów i zabezpieczeń medycznych było i jest zaangażowanych

**50** osób (stałych i czasowych współpracowników) w Warszawie i w całej Polsce

przetransportowaliśmy ok.

**100** dzieci chorych onkologicznie

**300** członków ich rodzin



## INNE DZIAŁANIA



### POMOC DLA MATEK Z DZIEĆMI NA GRANICY POLSKO-UKRAIŃSKIEJ

W odpowiedzi na apel ginekologa – dr Iwony Holcman-Fidor, która wspólnie ze swoimi przyjaciółmi lekarzami postanowiła pomóc kobietom z dziećmi napływającym na przejście graniczne w Krościenku koło Ustrzyk Dolnych, zaangażowane osoby (pracownicy Medicovert – wolontariusze Fundacji Medicovert i przyjaciele) zorganizowali w Trójmieście i w Warszawie zbiórki darów dla uchodźców.

- Sprawne działanie pozwoliło w krótkim czasie zorganizować pomoc humanitarną i przesłać zebrane dary do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Ustrzykach Dolnych, skąd dr Holcman odebrała i rozdystrybuowała przesyłki.
- 230 paczek.
- Artykuły najpilniejszej potrzeby, m.in.: artykuły położnicze, pieluchy, ubranka dla dzieci, termosy.
- Transport dotarł na miejsce już 3 marca 2022 roku, tydzień po wybuchu wojny.
- Kontynuacją akcji była organizacja wyprawek dla ukraińskich mam, które urodziły w szpitalu w Ustrzykach Dolnych.
- Doktor Holcman oferowała także bezpłatną pomoc w swoim gabinecie ginekologicznym w Ustrzykach Dolnych (24/7).

**DD** Dzięki dobrym sercom, jakie mieliśmy okazję spotkać na swojej drodze, zbiórka przerosła nasze oczekiwania! Dziękujemy także uczniom i rodzicom uczniów zerówki oraz klasy 2b z Niepublicznej Szkoły Podstawowej AURUS w Warszawie za zaangażowanie i przekazanie tak dużej ilości jedzenia dla dzieci, środków higienicznych dla kobiet, ubrań, termosów i innych potrzebnych materiałów.

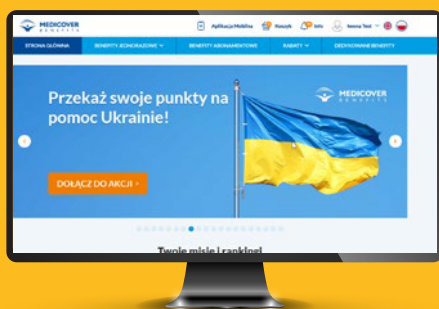
Serdeczne podziękowania kierujemy także do Medicovert Centrum Zdrowia z Gdyni za pełne zaangażowanie w zbiórkę oraz do facebookowej grupy „Rodziny bez granic – Trójmiasto” za ogromną ilość przekazanych darów.

Możemy to podsumować tylko w jeden sposób – **RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!**

Fundacja Medicovert

### ZAKUP DARÓW MEDYCZNYCH DLA SZPITALA WOJSKOWEGO WE LWOWIE

Zakupiliśmy środki opatrunkowe oraz materiały do dezynfekcji i udzielania pierwszej pomocy dla personelu szpitala wojskowego we Lwowie, który niósł pomoc osobom poszkodowanym w czasie konfliktu zbrojnego.



### ORGANIZACJA ZBIÓREK CELOWYCH

Każdy z pracowników oraz klientów Medicovert mógł zakupić vouchery na zakupy (np. do sieci sklepów SMYK lub Decathlon) i/lub specjalne cegiełki na rzecz Ukrainy i przekazać je bezpośrednio Fundacji Medicovert.

Zebrane środki w całości zostały przeznaczone na akcje humanitarne – wsparcie uchodźców przebywających już w Polsce, a także osób pozostających na Ukrainie.

# FITSCHOOL

Gotowe i bezpłatne lekcje WF  
dla klas I–III i zerówek.

Innowacyjny program  
opracowany przez lekarzy  
i fizjoterapeutów.



To proste narzędzie i dedykowana platforma online, na której nauczyciel wybiera film treningowy, a uczniowie ćwiczą z wirtualnym trenerem.



Odpowiada na pilną potrzebę wzrostu aktywności fizycznej wśród najmłodszych



Umacnia potencjał zdrowia uczniów



Wspiera, lecz nie zastępuje nauczyciela



Sięga po nowe technologie, które fascynują dzieci



Odwiedź stronę: FITSCHOOL

[www.fitschool.pl](http://www.fitschool.pl)



**FITSCHOOL**

*Dowiedz się więcej*



# FITSCHOOL – GOTOWE LEKCJE WF



NAUCZYCIELU – DOŁĄCZ TERAZ

**FitSchool to bezpłatne i innowacyjne narzędzie dla nauczycieli nauczania wczesnoszkolnego w zerówkach i klasach I-III oraz nauczycieli WF.**

Fundacja Medcover od wielu lat prowadzi programy profilaktyczne, w których bada stan zdrowia i kondycję fizyczną u dzieci w wieku szkolnym. Sprawdziliśmy, że ponad 60% dzieci ma słabe lub bardzo słabe wyniki w testach sprawności fizycznej, a niektóre dzieci nie są w stanie ukończyć standardowego testu.

Sytuację dodatkowo pogorszyła pandemia i związane z nią ograniczenia. Co piąte dziecko czuje się ciągle chore i wyczerpane fizycznie, a ponadto dzieciom tym brakuje energii życiowej – wynika z ogólnopolskich badań naukowych nt. jakości życia dzieci i młodzieży zleconych przez Rzecznika Praw Dziecka. Ekspertsi podkreślają, że pilnie potrzebne są działania zachęcające dzieci i młodzież do aktywności fizycznej.

W odpowiedzi na te niepokojące informacje Fundacja Medcover opracowała projekt FitSchool, będący połączeniem ICT (ang. *information and communication technology*) oraz multimediiów: filmu, animacji i muzyki – w celu stworzenia ciekawych, angażujących zajęć aktywności fizycznej oraz edukacji zdrowotnej dla dzieci ze szkół podstawowych.

## TRZY FILARY PROGRAMU



ZDROWIE



NAUKA



INNOWACJA



**JD** Bardzo wysoko oceniam zarówno pomysł, jak i szczegółowe opracowanie założeń projektu FitSchool, który wpisuje się idealnie w pilne potrzeby działań na polu poprawy aktywności fizycznej dzieci.

**Prof. dr hab. n. med. Anna Dobrzańska**

Konsultant Krajowy w dziedzinie pediatrii w latach 2002–2015

**Ćwiczenia w programie koncentrują się na:**

- ✓ funkcjonowaniu układu krążeniowo-oddechowego w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia,
- ✓ wzmacnianiu mięśni posturalnych, aby ukształtować prawidłową sylwetkę,
- ✓ stopniowym zwiększaniu intensywności i monitorowaniu postępów w trakcie roku szkolnego,
- ✓ zapewnieniu dzieciom zajęć o wysokim współczynniku zaangażowania poprzez atrakcyjne materiały, rozrywkę i zabawę,
- ✓ wysokiej jakości narzędziach i przystępnych treściach,
- ✓ wsparciu roli nauczyciela w nauczaniu początkowym.

**W 2022 r. przeprowadziliśmy pilotaż projektu w szkołach, na podstawie którego:**

**97%**

nauczycieli poleca FitSchool swoim kolegom

**95%**

uczniów lubi ruchowe zajęcia międzylekcyjne

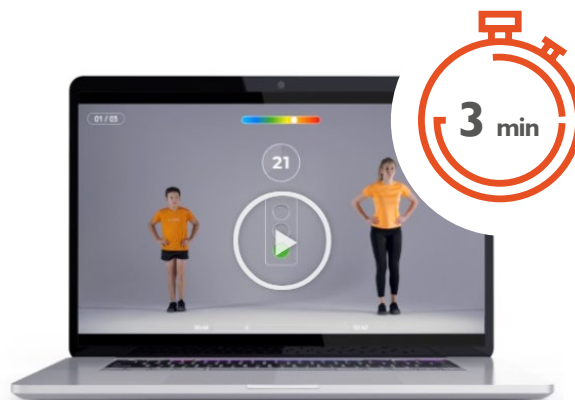
**100%**

rodziców jest zadowolonych z udziału dzieci w zajęciach

**Zobacz przykładowe treningi:**



30-minutowe treningi dla dzieci



3-minutowe treningi „przerwa dla mózgu”

Zapraszamy do współpracy samorządy, szkoły podstawowe oraz nauczycieli.

Napisz do nas na adres: kontakt@fitschool.pl lub zadzwoń: 660 641 805.

Zapraszamy do kontaktu od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-15.00.

# ESMS

**Elektroniczny System Medycyny Szkolnej.  
Nowoczesne badanie bilansowe dzieci w szkołach.**

ESMS



ESMS to narzędzie informatyczne do badań profilaktycznych, bilansowych oraz przesiewowych dzieci i młodzieży w szkołach podstawowych i średnich.



Pogłębiona diagnostyka nieprawidłowości rozwojowych i chorób cywilizacyjnych



Zrozumiała informacja zwrotna dla rodziców o stanie zdrowia dziecka



Budowanie świadomości i postaw prozdrowotnych u dzieci

Odwiedź stronę ESMS

[www.fundacjamedicover.pl/esms](http://www.fundacjamedicover.pl/esms)



**esms**  
Elektroniczny System Medycyny Szkolnej

*Dowiedz się więcej*



# CZYM JEST ESMS?



**esms**  
Elektroniczny System Medycyny Szkolnej

**Elektroniczny System Medycyny Szkolnej (ESMS) – system informatyczny do badań przesiewowych dzieci w szkołach w ramach bilansu zdrowia.**



**LICZBA DZIECI PRZEBADANYCH W 2022 ROKU**

**5066**



Rok 2022 w projekcie ESMS był okresem bardzo wyjątkowej pracy. Po latach działań widzimy, że pielęgniarki szkolne mają wielki potencjał i chęci do realizacji programów profilaktycznych wśród uczniów. Pielęgniarki szkolne – dzięki wprowadzeniu do ich pracy komputerów i zautomatyzowaniu procesów – znajdują czas na edukację i potrzebne działania profilaktyczne, a także na rozmowy z rodzicami i przekazywanie im zaleceń prozdrowotnych dotyczących ich dzieci. Dlatego teraz skupiliśmy się na dotarciu do samorządów, a także Narodowego Funduszu Zdrowia i Centrum e-Zdrowia, z którymi dzielimy się naszymi doświadczeniami i obserwacjami dotyczącymi wpływu medycyny szkolnej, badań bilansowych, komunikacji z rodzicami i edukacji na poprawę zdrowia dzieci. Widzimy, że unowocześnienie procesów, które już w takiej czy innej formie funkcjonują w Polsce, i połączenie ich w jedną, integralną całość może wpłynąć na odwrócenie negatywnych, budzących niepokój trendów zdrowotnych obserwowanych u dzieci.

## BENEFITY ESMS

- digitalizacja badań bilansowych dzieci
- interpretacja wyników badania dla rodziców
- zalecenia postępowania prozdrowotnego dla rodziców i dziecka
- nowy standard komunikacji pielęgniarki szkolnej z rodzicami
- unowocześnienie medycyny szkolnej
- szkolenia pielęgniarek szkolnych
- aktualne dane statystyczne dla samorządów



Szkolenie pielęgniarek szkolnych – wdrożenie ESMS do szkół podstawowych we Wrocławiu

## BENEFICJENCI PROGRAMU ESMS (NA KONIEC 2022 ROKU)

**15**

JST  
(Jednostka Samorządu Terytorialnego)

**34**

NZOZ  
(Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej)

ponad

**170**

pielęgniarek

ponad

**50 tys.**

dzieci



**Karolina Kryszkiewicz**

Koordinator Zespołu ds. Programów Zdrowotnych, Fundacja Medicover

# NOWOCZESNA MEDYCINA SZKOLNA

## „Nowoczesna medycyna szkolna”

to facebookowa grupa założona przez Fundację Medicover dla pielęgniarek szkolnych i pracowników medycyny szkolnej, a poświęcona zagadnieniom związanym ze zdrowiem uczniów.

Grupa powstała w celu rozwoju, edukacji i wymiany doświadczeń pomiędzy pielęgniarkami, pielęgniarzami i higienistami szkolnymi.

- Poruszamy tematy z zakresu medycyny szkolnej oraz tematykę pokrewną.
- Gościmy autorytety medyczne, ekspertów i osoby, których głos jest ważny w środowisku.
- Regularnie organizujemy webinaria poświęcone profilaktyce, promocji zdrowia i opiece nad dziećmi w szkole.
- Chcemy wzmacniać medycynę szkolną i profilaktykę zdrowia dzieci w szkołach.
- Naszym priorytetem jest pełen fizyczny, mentalny i społeczny dobrostan uczniów.
- Działamy, by wzmacniać rangę zawodu i rozwijać konkurencyjne kompetencje pielęgniarek szkolnych.

## ZAPRASZAMY!



Aby dołączyć do grupy, wystarczy wyszukać nas na Facebooku i zgłosić chęć dołączenia.



Spotkanie ze Starostą Pruszkowskim oraz szkolenie pielęgniarek szkolnych ze Starostwa Powiatowego w Pruszkowie



Step Test, który może być wykonywany jako rozszerzone badanie przesiewowe z ESMS, bada wydolność fizyczną ucznia

## DLACZEGO BADANIA PROFILAKTYCZNE UCZNIÓW POWINNY BYĆ ZDIGITALIZOWANE?



Dzięki agregacji statystycznych danych zdrowotnych, do których mają dostęp wydziały zdrowia i oświaty, samorząd może odpowiedzieć celowanymi programami zdrowotnymi i edukacyjnymi w mieście, a szkoły mogą przygotować konkretne scenariusze zajęć prozdrowotnych oraz lekcji WF dla uczniów.



Lokalne dane statystyczne pozwalają samorządom na precyzyjne zaplanowanie budżetu na programy zdrowotne skierowane do najmłodszych mieszkańców.



Dzięki możliwości wydruku Karty Zdrowia z wynikami badania i zaleceniami pielęgniarka szkolna w przejrzysty i nowoczesny sposób informuje rodziców o ewentualnych nieprawidłowościach w rozwoju dziecka.

# PROGRAMY PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

Skuteczne przeciwdziałanie nadwadze, otyłości i chorobom cywilizacyjnym wśród dzieci i dorosłych.



Od 2013 roku prowadzimy ogólnopolskie programy profilaktyczne i projekty edukacyjne. Współpracujemy z samorządami w całej Polsce przy Programach Polityki Zdrowotnej (PPZ). Wśród nich są m.in.:

- ✓ PPZ w Gdyni, w Gdańsku i w Lublinie
- ✓ ĩnCerc - program profilaktyki cukrzycy typu 2 dla dzieci w Rumunii
- ✓ Lekarze i specjaliści czuwają nad ewolucją stylu życia naszych podopiecznych

Programy są **bezpłatne** dla uczestników

Odwiedź strony PPZ:

📍 Gdynia

Zapisy do programu  
dla dzieci

📍 Lublin

“Jedz z głową”  
dla szkół

📍 Gdańsk

Program Profilaktyki Cukrzycy  
dla dorosłych



Dowiedz się więcej



## „PROGRAM POLITYKI ZDROWOTNEJ W ZAKRESIE PROFILAKTYKI I LECZENIA NADWAGI I OTYŁOŚCI W POPULACJI MŁODZIEŻY W GMINIE MIASTA GDYNI. KONTYNUACJA NA LATA 2021–2022”

Termin realizacji:

listopad 2021 – grudzień 2022



### EFEKTY PROGRAMU:

- ✔ obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- ✔ więcej ruchu
- ✔ spadek centyla BMI o prawie dwie jednostki
- ✔ nowe znajomości i pasje
- ✔ hektolitry wypitej wody
- ✔ mnóstwo uśmiechu, wzruszeń i zadowolonych uczestników!

### ZINTEGROWANA OPIEKA ZDROWOTNA (LEKARZ, TRENER, DIETETYK, PSYCHOLOG)



9

webinariów edukacyjnych

6

zajęć sportowych (zabawa, gimnastyka, koszykówka, park trampolin)

1308

pojedynczych konsultacji



### OSIĄGNIĘCIA UCZESTNIKÓW – ŁĄCZNIE

2183

pompki w 122 minuty

4963

brzuski w 171 minut



Koordynatorka Lokalna, Georgina Damaziak, z uczestnikami Programu w Gdyni – Miłoszem z Mamą.

### SPADEK CENTYLA BMI O PRAWIE DWIE JEDNOSTKI

CENTYL BMI – ŚREDNIA

95,34

Wizyta 1

95,29

Wizyta 2

94,71

Wizyta 3

95,17

Wizyta 4

94,24

Wizyta 5

93,45

Wizyta 6

### Podziękowanie

Serdce moje dziękuję całemu zespołowi, który swoim zaangażowaniem i wysianą pracą umożliwił nam jak ważne jest zdrowie.

Serdce moje dziękuję, jaka spotkanie się tu bez wątpliwej ulatwity stawić ciała trudnym dla nas zadaniom.

Profesjonalizm i fachowość jest u Państwa na pierwszym miejscu. Dziękuję za umocnienie wsparcia, za poświęcenie czasu, kreatywną prężność oraz pożyteczną, owocną. Testować wspieraliśmy!



Program zmienił wiele nawyków i zweryfikował nasze wybory żywieniowe. Zarówno córka, jak i my przykładamy teraz większą wagę do tego, co jemy.

Mama Izabela

Program popchnął nas do działania. Zaczęliśmy chodzić na basen i spacerować, mamy więcej ruchu. Wprowadziliśmy do diety owoce, a nad warzywami pracujemy.

Mama Nikodema

Program dał nam motywację do działania. Wprowadziliśmy regularne posiłki i poprawiliśmy ich jakość – są zdrowsze.

Filip, uczestnik Programu

Cykliczne spotkania uświadamiają nam, że trzeba pracować nad sobą nie tylko w aspekcie żywienia, ale także tego, w jaki sposób spędzamy wolny czas. Program umożliwił też monitorowanie postępów.

Mama Szymona

## „JEDZ Z GŁOWĄ” 2022

to program polityki prozdrowotnej w zakresie:

- ✔ zdrowego odżywiania,
- ✔ aktywności fizycznej,
- ✔ profilaktyki chorób cywilizacyjnych,
- ✔ edukacji żywieniowej.

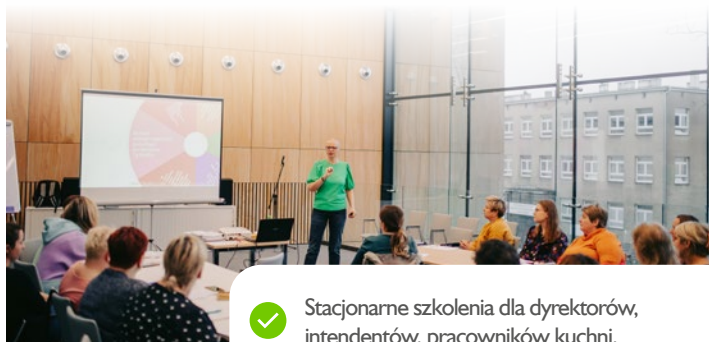
### Termin realizacji:

marzec 2022 – grudzień 2024

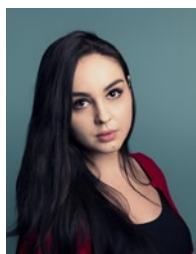
### Dla kogo?

- » uczniowie klas 1–3 lubelskich szkół podstawowych
- » rodzice i opiekunowie
- » nauczyciele
- » pracownicy kuchni i stołówek szkolnych
- » dyrektorzy szkół

## CO ZROBILIŚMY W RAMACH PROGRAMU?



- ✔ Stacjonarne szkolenia dla dyrektorów, intendentów, pracowników kuchni.
- ✔ Konferencja prasowa oficjalnie rozpoczynająca Program.
- ✔ Konkurs plastyczny „Talerz pełen zdrowia” – 120 prac!



**Agnieszka Mierzwa**

Koordynatorka Lokalna Programu

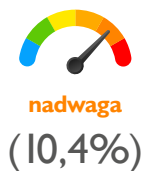


**Zdrowie najmłodszych mieszkańców Lublina to obszar naszej szczególnej troski. W ponad 40 szkołach kontynuujemy program „Jedz z Głową”, którego celem jest poprawa stanu zdrowia uczniów i edukacja żywieniowa. Musimy pamiętać, że na wybór diety mają wpływ nie tylko rodzice, ale także dyrektorzy szkół oraz pracownicy szkolnych stołówek. Jestem przekonana, że wczesna diagnostyka, zdobycie odpowiednich nawyków żywieniowych i zdrowy styl życia przyczynią się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych u dzieci.**

**Monika Lipińska**

Zastępczyni Prezydenta Miasta Lublin ds. Społecznych

**Pierwsza tura badań w grupie 1100 uczniów:**



## Jak działaliśmy?



### BADANIA WŚRÓD UCZNIÓW KLAS I

ocena masy i składu ciała (z wykorzystaniem wagi do bioimpedancji)

ocena sprawności krążeniowo-oddechowej (3-minutowy Kasch Pulse Recovery Test)

pomiar ciśnienia tętniczego krwi

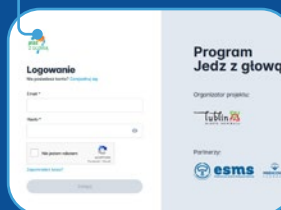
### DEDYKOWANA PLATFORMA

pobieranie wyników badań w wersji online

zapisy na warsztaty, webinaria i zajęcia sportowe

zapisy na konkurs plastyczny

możliwość pobierania materiałów edukacyjnych



### DZIAŁANIA EDUKACYJNE

webinaria z dietetykiem dla rodziców i opiekunów (2 w miesiącu)

webinaria z psychologiem dla rodziców i opiekunów (1 w miesiącu)

webinaria z dietetykiem dla dzieci (1 w miesiącu)

zajęcia sportowe online dla dzieci (1 w miesiącu)

webinaria dla intendentów i pracowników kuchni (1 na 2 miesiące)

stacjonarne zajęcia z psychologiem, dietetykami, trenerami dla rodziców i dzieci

stacjonarne zajęcia dla dyrektorów

stacjonarne zajęcia dla intendentów i pracowników kuchni



REALIZATOR :



## GDAŃSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY

to program polityki zdrowotnej dotyczącej prewencji cukrzycy typu 2 u osób w wieku aktywności zawodowej.

### Adresaci projektu

Osoby dorosłe dotychczas nieleczone z powodu cukrzycy typu 2, które:

- w ciągu ostatniego roku nie wykonały badań przesiewowych w kierunku rozpoznania cukrzycy,
- w teście FINDRISK uzyskały 12 punktów i więcej,
- mają 45 lat i więcej (bez względu na wynik testu FINDRISK).



Kornelia Ochel i Izabela Poleć (na dole, od lewej), Koordynatorki lokalne Programu, z zespołem Programu.

### OPINIE UCZESTNIKÓW PROGRAMU



Bardzo praktyczne są spotkania online.

Jestem bardzo zadowolona z uczestnictwa w Programie. Moim celem była zmiana nawyków na bardziej zdrowe, a „przy okazji” schudłam 20 kg. Bardzo motywujące są wizyty osobiste, ciekawe webinaria, a także możliwość stałego kontaktu z dietetykami. Wyniki badań mam teraz znacznie lepsze i czuję się świetnie!

Udział w Programie był dla mnie katalizatorem zmian, na które sam raczej bym się nie zdecydował. Dziękuję!

Cały personel oceniam na szóstkę z plusem! Wspaniała obsługa i niezwykle sympatyczna atmosfera. Aż chciało się przyjeżdżać! Wynik: -25 kg!

### Cel główny

Zmniejszenie zachorowalności (zapadalności) na cukrzycę typu 2 wśród mieszkańców Miasta Gdańska i Gminy Stegna.

### Termin realizacji

**projekt:**  
lipiec 2019 – wrzesień 2023

**rekrutacja:**  
styczeń 2020 – wrzesień 2022

## GDAŃSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY W LICZBACH za rok 2022



# 1363

pacjentów objętych opieką edukacyjno-medyczną



## 20 000

wykonanych testów FINDRISK



## 6575

wypełnionych ankiet FINDRISK



## 3400

kwalifikujących testów FINDRISK



## 24

przeprowadzone webinaria (szkolenia początkowe i końcowe)



## 291

uczestników webinarów



## 314

uczestników szkoleń realizowanych w formule e-learningowej



## 1640

wstępnych i końcowych badań diagnostycznych



## 3346

badań OGTT i glikemii



## 907

osób, u których zdiagnozowano stan przedcukrzycowy (osoby zakwalifikowane do dalszego etapu Programu)



## 119

osób z podejrzeniem cukrzycy (osoby skierowane do diabetologa)



## 879

konsultacji indywidualnych dietetycznych i fizjoterapeutycznych



## 10

przeprowadzonych treningów nordic walking



## 2319

osób zdrowych, które zakończyły udział w Programie (rekrutacja z lat 2021-2022)



## 31,3 kg

rekordowa utrata wagi u jednego z pacjentów

# ÎNCERC



2022 – coś to był za rok. Pełen wyzwani i zdominowany przez wojnę u naszych granic. Podczas gdy dopiero zaczęliśmy dochodzić do siebie po latach pandemii, ubiegły rok przyniósł nam jeszcze większe wyzwanie: rozpoczętą przez Rosję wojnę w Ukrainie, która dotknęła miliony Ukraińców i zmusiła ich do ucieczki z własnego kraju w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Wśród nich byli również nasi koledzy i koleżanki z Synevo Ukraina i Medicover Integrated Clinical Services Ukraina. Część z nich zdecydowała się na przyjazd do Rumunii, Mołdawii i Bułgarii – czyli krajów, w których zespoły Stowarzyszenia Medicover i Synevo robiły wszystko, aby zapewnić uchodźcom zakwaterowanie, środki transportu, żywność i bezpieczny pobyt przez tak długi czas, jak tylko było to konieczne. Pomagaliśmy ludziom, którzy byli zszokowani rozwojem sytuacji w ich kraju. Niektórzy z nich stracili niemal wszystko. Dziękujemy wszystkim, którzy w tych dniach nieśli im pomoc. Po raz kolejny pokazaliśmy, że jesteśmy fantastycznym zespołem!

Jeśli chodzi o inne działania: już szósty rok z rzędu kontynuowaliśmy pracę z dziećmi i ich rodzinami w Programie „ÎnCERC” w Ploiești i Klużu-Napoce. Obserwujemy, jak imponujące są ich przemiany, a nasi specjaliści udzielają im fachowej pomocy i zmieniają ich przyszłość na lepsze. Drogie Koleżanki i Drodzy Koledzy! Dziękuję za wszystkie Wasze wysiłki! Podziękowania kieruję też do Any-Marii oraz Iriny – jesteście od samego początku najlepszymi koordynatorkami!

Obserwując i analizując najważniejsze potrzeby osób biorących udział w Programie „ÎnCERC”, wspólnie z dietetykami opracowaliśmy ważny projekt edukacji żywieniowej dla dzieci pod nazwą „Nutriție pentru SuperEroi” („Odżywianie dla Superbohaterów”). Przeprowadziliśmy pilotaż programu i okazało się, że przekazywana przez nas wiedza jest naprawdę potrzebna uczniom klas czwartych z tych miast, w których realizowany jest Program „ÎnCERC”. W związku z tym poczyniliśmy przygotowania do wdrożenia projektu na pełną skalę od początku 2023 roku. Dziękujemy Ioanei i Ericie za tę wspaniałą inicjatywę!

W 2022 r. kontynuowaliśmy także współpracę z wieloma organizacjami z Rumunii, aktywnie angażując się w realizowane przez nich inicjatywy. Pojawiły się nowe pomysły: zbudowaliśmy wspaniałą salę relaksu dla dzieci w wiejskiej szkole, uczestniczyliśmy w biegu Autism 24H, w którym wzięła udział rekordowa liczba pracowników, i po raz kolejny wsparliśmy bieg dla dzieci towarzyszący temu wydarzeniu. Ponadto zbudowaliśmy dwa place zabaw dla dzieci w ubogich gmin. Alino, dziękuję Ci za nieustający wysiłek i dotarcie z naszymi projektami do ponad 6 tysięcy beneficjentów w 2022 roku! Wspominając ubiegły rok, myślę również o wolontariuszach, którzy z nami współpracują, i o wszystkich, którzy przekazali 3,5% podatku dochodowego na rzecz Stowarzyszenia Medicover. Dzięki temu możemy dotrzeć do jeszcze większej liczby organizacji i nieść pomoc jeszcze szerszej grupie dzieci i osób starszych. Dziękujemy Wam wszystkim i szczerze doceniamy to, że jesteście z nami!



**George Istrate**

General Manager,  
Asociația Medicover

## PROGRAM „ÎNCERC” W LICZBACH (STAN NA KONIEC 2022 ROKU)



**2**

miasta



**8213**

przebadanych  
uczniów



**77**

szkół objętych  
Programem



prawie

**500**

absolwentów  
Programu



**1397**

dzieci, które skorzystały  
z przynajmniej jednej porady

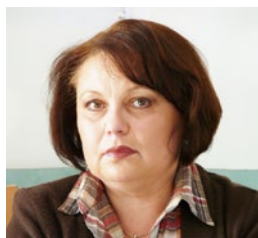
## KRAJOWY KONGRES RUMUŃSKIEJ FEDERACJI CUKRZYCY I CHORÓB METABOLICZNYCH

W 2022 r. z radością wzięliśmy udział w 20. edycji Krajowego Kongresu Rumuńskiej Federacji Cukrzycy i Chorób Metabolicznych. Wraz z prof. Gabriellą Roman i prof. Marią Moță zaprezentowaliśmy postępy w realizacji Programu „ÎnCERC” w Ploiești i Klużu-Napoce i po raz kolejny podkreśliли znaczenie działań profilaktycznych realizowanych poprzez edukację zdrowotną.

Przebieg Programu, rosnąca liczba absolwentów oraz wyniki osiągnięte przez uczestników to tylko niektóre z tematów, które poruszyliśmy w prezentacji. Nowością w 2022 r. był nasz nowy projekt pod nazwą „Nutriție pentru SuperEroi” („Odżywianie dla Superbohaterów”), czyli warsztaty stworzone specjalnie w celu realizacji potrzeb, z którymi zetknęliśmy się w Programie „ÎnCERC”. Nasza koleżanka Ioana Mesea, specjalistka ds. żywienia z Klużu-Napoki i jedna z ekspertek, które pomagały w realizacji projektu, mówiła na Kongresie o rosnącym zapotrzebowaniu na wiedzę o zdrowej diecie wśród uczniów szkół podstawowych. W systemie edukacji potrzeba więcej tego typu projektów, ponieważ pomagają one stworzyć solidne podstawy zdrowego stylu życia. Jest to szczególnie ważne teraz, gdy mierzymy się z konsekwencjami pandemii i towarzyszącym jej brakiem aktywności fizycznej i niewłaściwą dietą.



Program „ÎnCERC” jest i pozostanie stałym punktem wsparcia dla pokoleń uczniów, którzy za jakiś czas wkroczą w dorosłość. Zapobieganie cukrzycy typu 2 u dzieci to dla nas pierwszy krok, który przynosi długoterminowe korzyści. Cieszę się, że mogę pracować przy tym projekcie i że działamy właśnie wśród dzieci – czyli w tej grupie wiekowej, w której wiele rzeczy można jeszcze zmienić na lepsze w celu wypracowania zdrowego stylu życia. Profilaktyka to jedyny sposób aktywnego wsparcia i ograniczenia ryzyka, jakie niosą ze sobą cukrzyca i choroby cywilizacyjne.



**Prof. Gabriela Roman**

Prezes Rumuńskiego Towarzystwa Cukrzycy, Żywienia i Chorób Metabolicznych, członkini Rady Naukowej Programu „ÎnCERC”

## PROGRAM „ÎNCERC” W PLOIEȘTI

Dla całego zespołu Programu „ÎnCerc” w Ploiești rok 2022 oznaczał zakończenie ważnego etapu tej inicjatywy, wielkie zaangażowanie i poświęcenie, ale także początek kolejnej fazy naszych działań, która ma przynieść dzieciom równie dużo korzyści zdrowotnych.

Głównym powodem do radości była rosnąca liczba absolwentów Programu i ich dobre wyniki osiągane po konsultacjach ze specjalistami. Wszyscy nasi eksperci zauważyli, że efekty ich pracy pokrywają się z oczekiwaniami, i mogli świętować sukces wraz z uczestnikami Programu „ÎnCerc”. Rok 2022 to także rozszerzenie Programu na inne kategorie wiekowe, a dokładnie na dzieci i młodzież w wieku od 8 do 14 lat. W tych grupach wiekowych profilaktyka i wszelkie wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia są równie potrzebne – zwłaszcza w tych czasach, kiedy pokusa sięgnięcia po niezdrową żywność jest coraz częstsza i powszechniejsza, zaś dobrze zbilansowana i zdrowa dieta nie są popularne wśród młodych ludzi. Podczas naszych sesji doradczych łączyliśmy edukację z profilaktyką po to, aby zapewnić przyszłym pokoleniom narzędzia do dokonywania właściwych wyborów i zapewniania sobie zdrowia w życiu dorosłym.



Jestem bardzo zadowolona z przebiegu Programu „ÎnCerc” od pierwszego roku jego realizacji. Skuteczność naszych działań potwierdzają wyniki. Dotychczas każdy rok przynosił inne wyzwania i za każdym razem nasz wspólny wysiłek się opłacał. Rozumiemy znaczenie i potrzebę promowania edukacji zdrowotnej i profilaktyki, więc postanowiliśmy objąć programem także dzieci w wieku od 8 do 14 lat. Dodatkowo wdrożyliśmy w szkołach

lekcje zdrowego żywienia w formule online, które zostały wysoko ocenione zarówno przez nauczycieli, jak i uczniów i ich rodziców. Zaangażowanie i odpowiedzialność całego naszego zespołu specjalistów były naprawdę wspaniałe. Ich metody i cierpliwość pozwoliły w przyjazny i przystępny sposób wzbudzić zainteresowanie dzieci i członków ich rodzin. Jestem zachwycona świetnymi wynikami absolwentów Programu „ÎnCerc”.

### Ana Maria Cireșanu

Koordinatorka Lokalna Programu „ÎnCerc” w Ploiești

## PROGRAM „ÎNCERC” W PLOIEȘTI (STAN NA KONIEC 2022 ROKU)

**32**  
szkoły objęte  
Programem

**4529**  
uczniów poddanych  
badaniom

prawie  
**250**  
absolwentów  
Programu

**744**  
dzieci, które skorzystały  
z co najmniej jednej porady



Rok 2022 rzucił nam niewyobrażalne wyzwanie, ale dzięki naszej solidarności i wrażliwości staliśmy się silniejsi i skutecznie udzielaliśmy pomocy poprzez szeroko zakrojone projekty humanitarne na rzecz osób zagrożonych wojną – Ukraińców, którzy schronili się w Rumunii. Dziękujemy naszym koleżankom i kolegom, którzy z energią i nieustraszoną poświęceniem pracowali w systemie opieki zdrowotnej w tym trudnym roku. Oprócz tych działań kontynuowaliśmy nasze programy profilaktyki chorób cywilizacyjnych – otyłości i cukrzycy. Programy te mają na celu zmniejszenie częstotliwości występowania tych chorób wśród dzieci i młodzieży.

### Dr Florinela Cîrstina

Prezes Zarządu Asociația Medicover,  
Dyrektor Generalny, Medicover Rumunia



W 2022 roku nowa grupa dzieci ukończyła Program „ÎnCerc”, wykazując się rzetelnością i wytrwałością w pracy. Dzieci twierdzą, że nauczyły się lepszej samokontroli i zdobyły umiejętność zarządzania negatywnymi emocjami. Podczas rozmów uczniowie potwierdzają, że rozumieją znaczenie działań prowadzonych w sposób konsekwentny – to wzorzec dla przyszłych programów tego typu. Osiąganie poszczególnych etapów projektu nie jest łatwe, dlatego

bardzo ważna jest pomoc rodziny i specjalistów. Jest to podstawa do utrzymania dobrego samopoczucia, wysokiej samooceny, wiary w swoje możliwości, a także motywacji do podejmowania i konsekwentnego wprowadzania niezbędnych zmian. Bardzo się cieszę, że mogę być częścią Programu i świadkiem rosnącego zadowolenia i entuzjazmu dzieci oraz rodziców, z którymi spotykam się w swoim gabinecie.

### Elena Florica Ionescu

Psycholog Programu „ÎnCerc”, Ploiești



Zbliżamy się do końca Programu „ÎnCerc” i mogę śmiało powiedzieć, że było to dla mnie niezwykle doświadczenie. Cieszę się, że wraz z innymi członkami zespołu uczestniczyłam w popularyzowaniu zdrowego stylu życia wśród setek dzieci i członków ich rodzin. Bardzo cenię sobie ich zaufanie i to, że przyjmowali naszą pomoc, wskazówki i zalecenia przekazywane podczas każdej wizyty. Cieszę się, że zdrową dietę i aktywność fizyczną wdrożyła większość dzieci, które przystąpiły do Programu. Jestem przekonana, że dzięki tym zmianom uczestnicy Programu „ÎnCerc” zdobyli także ważną wiedzę, która stanowi solidną podstawę do utrzymania pożądanego zmian.

### Dr. Silviu Cioată

Lekarz Programu „ÎnCerc”, Ploiești



Edukacja na rzecz zdrowego stylu życia, czyli jeden z filarów Programu „ÎnCerc”, jest obecnie potrzebna bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Ma ona szczególne znaczenie teraz, kiedy mniejsza ilość aktywności fizycznej i niezdrowe pokusy żywieniowe są tak powszechne. Program „ÎnCerc” od kilku już lat oferuje skuteczną profilaktykę uczniom z Kluż-Napoka i Ploiești. To właśnie ten element może przynieść pożądane zmiany w zdrowym stylu życia. Żyjemy w czasach, kiedy otyłość i cukrzyca typu 2 są coraz częstsze, dlatego uważam, że ten program jest bardzo korzystny i potrzebny – także dla przyszłych pokoleń.

### Prof. Maria Moța

Członkini Rady Naukowej Programu „ÎnCerc” oraz European Association for Study of Diabetes – EASD (2015–2018)

# PROGRAM „ÎNCERC” W KLUŻ-NAPOKA

Dla zespołu Programu „ÎnCerc” w Kluż-Napoka rok 2022 był czasem kontynuacji i rozwoju – wzrosła liczba absolwentów Programu, a jego rezultaty w zakresie poprawy stylu życia były jeszcze bardziej widoczne. Warto podkreślić, że pozytywne efekty obserwowaliśmy nie tylko u osób biorących udział w Programie „ÎnCerc”, ale także wśród członków ich rodzin. Wielu uczestników odkryło w sobie umiejętności sportowe, z których do tej pory nie zdawali sobie sprawy. Od specjalistów otrzymywali oni porady i informacje, że budowanie pewności siebie to proces ciągły, a właściwe wybory i nawyki żywieniowe bardzo sprzyjają zdrowiu. W drugiej połowie 2022 roku do Programu przystąpili nowi uczestnicy z grupy wiekowej 8–14 lat, którzy dowiadują się od naszych specjalistów, jak ważna jest codzienna dieta, a także uczą się, jak przyrządzać swoje ulubione potrawy w zdrowszy sposób. Na spotkaniach ze specjalistami uczniowie są także uświadamiani, że ich dzisiejsze działania mogą im pomóc w dłuższej perspektywie, a wdrożenie działań profilaktycznych jest niezbędne, aby z pomocą specjalistów pokonywać te etapy Programu, których pokonanie mogło się im wcześniej wydawać bardzo trudne.



W 2022 r. Program „ÎnCerc” w Kluż-Napoka nabrał rozpędu i wykonaliśmy duży krok naprzód w kierunku zakończenia misji Programu, czyli skutecznej pomocy dzieciom i członkom ich rodzin w prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia. Od kolejnego roku do Programu mogą przystąpić wszystkie dzieci w wieku od 8 do 14 lat, które chcą poznać znaczenie zrównoważonego stylu życia i wdrożyć pozytywne nawyki w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia.

Chciałabym podziękować całemu zespołowi i wszystkim specjalistom Programu „ÎnCerc” za ich wysiłek i pasję okazywaną w pracy. To właśnie dzięki naszym ekspertom mogliśmy zainspirować i wesprzeć tak dużą liczbę rodzin. Z przyjemnością informujemy również o realizacji projektu pod nazwą „Nutriție Pentru SuperEroi” („Odżywianie dla Superbohaterów”) w szkołach w Kluż-Napoka i Ploiești. Lekcje zdrowego odżywiania, realizowane w ramach projektu, dają dzieciom dostęp do ważnych informacji na temat zdrowej diety i zachęcają je do podejmowania świadomych decyzji w tym zakresie. Jesteśmy dumni, że kształcimy przyszłe pokolenia dorosłych i dajemy dzieciom niezbędne instrumenty do podejmowania mądrych decyzji żywieniowych oraz budowania zdrowych nawyków, które będą im towarzyszyć przez resztę życia.

## Irina Șandor

Koordynatorka Lokalna Programu „ÎnCerc”, Kluż-Napoka

## PROGRAM „ÎNCERC” W KLUŻ-NAPOKA (STAN NA KONIEC 2022 ROKU)



45

szkół objętych Programem



3684

przebadanych uczniów



653

dzieci, które skorzystały z co najmniej jednej porady



prawie 250

absolwentów Programu



Wspólnie przeszliśmy od przekazywania wiedzy do konkretnych działań. Dla mnie najważniejszym uczestnikiem spotkania jest zawsze dziecko. Dzieci przynoszą proste życzenia i ambitne cele, a także chcą i powinny wyrażać swoje uczucia, bo w przeciwnym razie bezpieczną przystań znajdują w „zajadaniu” emocji i objadaniu się, aby uniknąć stresu lub zabić nudę.

Bardzo cenię sobie kompleksowość Programu „ÎnCerc”, dzięki której udało się skutecznie zmienić styl życia wielu rodzin. Zgodnie z założeniami Programu edukacja psychologiczna na temat zachowań żywieniowych jest kontynuowana w domu rodzinnym ucznia i także dzięki temu udało się osiągnąć widoczne efekty. Byłam świadkiem imponujących zmian i mogłam obserwować radość i poprawiający się stan zdrowia dzieci, które nauczyły się skuteczniej kontrolować swój apetyt. Zachęciła mnie też skuteczność metody małych kroków, dzięki której uczestnicy wykazywali się cierpliwością w osiągnięciu celów. Przy wykorzystaniu tej metody łatwo było kształtować wytrwałość i silną wolę, tak ważne przy odwracaniu niezdrowych nawyków żywieniowych.

## Lenke Luhoș

Psycholog Programu „ÎnCerc”, Kluż-Napoka



Rok 2022 rozpoczęłam z nadzieją i chęcią kontynuacji naszych działań sprzed pandemii. Miałam jednocześnie świadomość, że ten czas bez bezpośrednich spotkań nie sprzyjał wprowadzaniu zdrowego stylu życia, który promujemy w Programie „ÎnCerc”. Kontynuacja działań w formule online pomogła dzieciom i członkom ich rodzin rodzinom w podtrzymaniu niezbędnych zmian, zdrowej wagi, a w rezultacie także dobrego stanu zdrowia. Z radością obserwowałam dojrzałość i determinację uczestników w stosowaniu się do zaleceń otrzymanych podczas sesji doradczych. Uczniom udało się nie tylko zmienić swoje nawyki żywieniowe i wdrożyć aktywność fizyczną, ale także zrozumieć, że zmiany te przynoszą długoterminowe korzyści i są bardzo ważne, bez względu na wiek.

## Monica Pintican

Lekarka Programu „ÎnCerc”, Kluż-Napoka

# „ODŻYWIANIE DLA SUPERBOHATERÓW” NOWY PROJEKT BLISKI NASZYM SERCOM



W czerwcu i lipcu 2022 roku rozpoczęliśmy nowy projekt, którego celem jest wsparcie uczniów klas szóstych z Kluź-Napoka i Ploiești. Dzisiaj są oni uczniami, ale wkrótce wkroczą w dorosłość, a zatem podstawową wiedzę nt. zdrowej diety powinni otrzymać już w dzieciństwie, aby zapamiętać, że zrównoważone odżywianie jest częścią zdrowego stylu życia. Podczas dwóch warsztatów online, realizowanych w ramach tego projektu, uczniowie mają okazję nauczyć się podstaw zdrowego odżywiania i uświadomić sobie, jak łatwo jest wprowadzić zrównoważoną dietę, a także poznać jej długoterminowe korzyści. Warsztaty prowadzone są w formie interaktywnej i obfitują w zagadki, wyzwania i spotkania z superbohaterami. Uczestnicy warsztatów uczą się dobrych nawyków żywieniowych i przygotowywania zdrowych potraw. Jest to szczególnie istotne w obecnej sytuacji, kiedy niezdrowe pokusy żywieniowe są wszechobecne, a łatwo i szybko dostępne jedzenie nie zawsze jest najzdrowszym wyborem.

**Każdy warsztat online składa się z części informacyjnej oraz interaktywnej, podczas której uczniowie biorą udział w grach i rozwiązują zagadki, co ułatwia przyswojenie najważniejszych informacji. Warsztaty „Nutritie pentru SuperEroi” („Odżywianie dla Superbohaterów”) to podstawowy element edukacji żywieniowej. Z tego typu zajęć każdy uczeń powinien korzystać już w pierwszych latach nauki, gdyż jest to idealny moment na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.**



## WSPÓŁPRACA Z MEDIAMI W KLUŹ-NAPOKA

Po czterech latach realizacji programu profilaktyki cukrzycy typu 2 i chorób cywilizacyjnych „inCerc” w Kluź-Napoka w listopadzie 2022 roku zorganizowaliśmy konferencję prasową, na której zaprezentowaliśmy aktualne statystyki dotyczące dzieci zagrożonych cukrzycą w mieście oraz ogłosiliśmy rozszerzenie programu na kolejną grupę wiekową – uczniów wieku 8–14 lat z Kluź-Napoka oraz pobliskiego Ploiești. Dzięki temu jeszcze więcej dzieci i ich rodzin będzie mogło podnieść swoją świadomość na temat zdrowego stylu życia.

Podczas konferencji prasowej, na którą przybyli przedstawiciele mediów z Kluź-Napoka, ogłosiliśmy także nasz najnowszy projekt, czyli edukacyjne warsztaty na temat zdrowej diety dla szkół z obu miast pod nazwą „Nutritie pentru SuperEroi” („Odżywianie dla Superbohaterów”). George Istrate, Dyrektor Generalny Stowarzyszenia Medcover, i kilku specjalistów z Programu „inCerc” zostali zaproszeni do programów telewizyjnych i radiowych, gdzie przekazywali szczegółowe informacje nt. naszych inicjatyw. Dzięki temu jeszcze bardziej rozszerzyliśmy zasięg projektów i warsztatów, które pomogą dzieciom nauczyć się podstaw zbilansowanej diety już w wieku szkolnym.



„Odżywianie dla Superbohaterów” to projekt dotyczący profilaktyki problemów z wagą u dzieci, bardzo potrzebny w czasach, gdy otyłość szerzy się także wśród najmłodszych. Wczesna edukacja żywieniowa jest skutecznym narzędziem, dzięki któremu możemy zatrzymać ten proces. Dlatego w ramach tego projektu stworzyliśmy lekcje zawierające podstawowe informacje na temat zdrowej diety. Co bardzo ważne: warsztaty są interaktywne i kolorowe, dzięki czemu przekaz skutecznie dociera do uczniów.

### Erika Deac

Dietetyk, „Odżywianie dla Superbohaterów”



Osoby, które dzisiaj są jeszcze dziećmi, niedługo wkroczą w dorosłość, zatem bardzo ważna jest ich wczesna edukacja w zakresie prawidłowego, zdrowego odżywiania – oparta na dowodach naukowych, a przedstawiona w sposób przystępny dla dzieci. Takie kryteria uwzględniliśmy, rozpoczynając projekt pn. „Odżywianie dla Superbohaterów”. Realizując interaktywne i zabawne lekcje, prowadzone przez specjalistów z dziedziny żywienia i dietetyki, w ciekawy i oryginalny sposób przekazujemy najmłodszym informacje o zdrowej diecie. Celem tego projektu jest również promowanie właściwej, zrównoważonej masy ciała i harmonijnego rozwoju dzieci, a także edukacja żywieniowa i profilaktyka chorób związanych nadwagą i otyłością.

### Ioana Mesea

Dietetyk, „Odżywianie dla Superbohaterów”

# LEKCJE MULTIMEDIALNE W INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ



## Jakie lekcje są suuuper?

Zdecydowanie te kreatywne, czyli takie, na których nie ma nudy! W ramach innowacji pedagogicznej „Ja – świadomy i zdrowy człowiek, obywatel, uczeń” i połączenia sił z Instytutem Żywienia i Rozwoju Eligo multiedukacyjne narzędzia Fundacji Medicover wsparły cykl nowatorskich warsztatów z dietetykiem w szkole podstawowej w Gdańsku.

## Dla kogo?

Dla uczniów dwóch klas czwartych w Szkole Podstawowej nr 55 w Gdańsku – w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 7.

## Cel innowacji

Rozwój kompetencji zdrowotnych, społecznych i obywatelskich uczniów.

Do przygotowania warsztatów „Dobrze jemy”, opracowanych przez Instytut Żywienia i Rozwoju Eligo, zostały wykorzystane materiały z projektu Lekcji multimedialnych Fundacji Medicover:



humorystyczne animacje  
o zdrowym odżywianiu  
i mocy czerpanej  
z aktywności fizycznej,

ćwiczenia uzupełniające  
animacje z wydanych  
przez Fundację Medicover  
Zeszytów do edukacji  
dla klas IV-V szkoły  
podstawowej

Instytut Żywienia i Rozwoju Eligo i Fundacja Medicover od lat wspierają się w realizacji społecznych programów prozdrowotnych i profilaktycznych dla dzieci. Cieszymy się, że taaaakie lekcje jak innowacja w gdańskiej szkole podstawowej mogą być naszym udziałem!

**Dziękujemy Instytutowi Eligo za zaproszenie do współpracy.**



**Katarzyna  
Walczak-Szepszczyńska**

Specjalista ds. Działalności Odpłatnej,  
Fundacja Medicover



**Agnieszka  
Danielewicz**  
Instytut Eligo



Lekcje realizowane w ramach innowacji łączą w sobie nie tylko elementy wizualizacyjne i multimedialne, gdyż uczniowie tworzą przedstawienia, wcielając się w różne role, a także stawiają hipotezy i starają się ich bronić. Podczas zajęć przeplatam różne elementy aktywizacji, by dzieci miały okazję uczyć się korzystania z różnych źródeł przekazu. Uczniowie podejmują próby własnej interpretacji i odpowiedzi na pytania: czym jest zdrowie i jak mogą na nie realnie wpływać. Jeśli w kreatywny sposób – poprzez wyzwania, zadania i odkrywanie (podobnie jak w lekcjach multimedialnych Fundacji Medicover) – pokażemy im, że dobry wybór wzmacnia ich zdrowie (zaraz po tym, gdy będą potrafili opisać, czym ono dla nich jest), to jesteśmy już na dobrej drodze do... zdrowia.

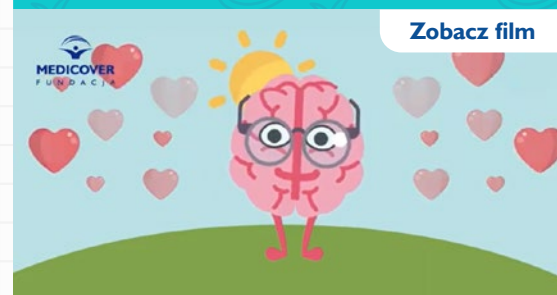
## Lekcje multimedialne

to bezpłatnie udostępniane szkołom podstawowym pakiety nowoczesnych zajęć o zdrowym stylu życia, które trafiły do ponad 60 tys. uczniów w całej Polsce.

## Elementy lekcji

- ✓ zeszyty ćwiczeń dla uczniów z klasową grą planszową,
- ✓ scenariusze zajęć dla nauczycieli,
- ✓ filmy edukacyjne,

Zobacz film



Zeskanuj kod QR i obejrzyj z dzieckiem fascynujące filmy z pierwszej edycji Lekcji multimedialnych Fundacji Medicover.



# QUEEN SILVIA NURSING AWARD

Nagroda Pielęgniarska Królowej Szwecji Sylwii.



QSNA

Wsluchujemy się w głosy pielęgniarek i pielęgniarzy. Pomagamy im odkrywać innowacyjne pomysły i poszerzać własne horyzonty, w celu rozwiązania najpilniejszych problemów zdrowotnych osób starszych.

**W Polsce pomiędzy rokiem 2016 i 2022 otrzymaliśmy:**



**1490+**  
pomysłów



**od 1050+**  
uczestników



Odwiedź stronę QSNA

[www.queensilvianursingaward.pl](http://www.queensilvianursingaward.pl)



Dowiedz się więcej

# Queen Silvia Nursing Award



Nagroda Pielęgniarska Królowej Szwecji to prestiżowe stypendium skierowane do pielęgniarek i pielęgniarzy oraz osób studiujących pielęgniarstwo. Jej Królewska Mość Królowa Szwecji Sylwia objęła patronat nad Nagrodą. Fundacja Medcover już od 8 lat jest organizatorem tego konkursu w Polsce.

## Cel Nagrody:

- promocja zawodu pielęgniarstwa,
- umożliwienie rozwoju zaangażowanym talentom pielęgniarstwu,
- stworzenie warunków dla trwałych i pozytywnych zmian w opiece zdrowotnej.



## Laureat nagrody otrzymuje:



dypłom od Jej Królewskiej Mości Królowej Szwecji Sylwii



nagrodę pieniężną



skrojone na miarę możliwości zdobycia dodatkowej wiedzy



możliwość wzięcia udziału w międzynarodowym networkingu



szansę uczestnictwa w uroczystej ceremonii rozdania nagród w Sztokholmie



Zobacz film

## UROCZYSTA CEREMONIA ROZDANIA NAGRÓD W SZTOKHOLMIE

1 września 2022 r. wszyscy zwycięzcy spotkali się w Bibliotece Bernadotte w Pałacu Królewskim w Sztokholmie, by odebrać Nagrodę z rąk Jej Wysokości Królowej Szwecji Sylwii. Zobacz film z uroczystej ceremonii rozdania Nagród w Sztokholmie.



## NAGRODA PIELĘGNIARSKA KRÓLOWEJ SZWECJI W 2022 R. ZOSTAŁA OBJĘTA HONOROWYM PATRONATEM MINISTERSTWA ZDROWIA ORAZ NACZELNEJ RADY PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH.

Laureaci Nagrody Pielęgniarskiej Królowej Szwecji są ambasadorami pielęgniarstwa w różnych miejscach na świecie, z których pochodzą: w Szwecji, Finlandii, Polsce, Niemczech, na Litwie, na Uniwersytecie Waszyngtońskim w USA oraz w stanie São Paulo w Brazylii.



SZWECJA



FINLANDIA



POLSKA



NIEMCY



LITWA



USA



BRAZYLIA

# Laureatka VII polskiej edycji Queen Silvia Nursing Award

23 grudnia 2022 r., dokładnie w dniu urodzin Jej Wysokości Królowej Szwecji Sylwii, ogłoszono wyniki VII edycji konkursu.



Zobacz film

Na zdjęciu: Marcin Radziwiłł – Prezes Fundacji Medicovert; Dominika Rachwał – Laureatka QSNA 2022; Sophie Lu-Axelsson – CEO Swedish Care International.

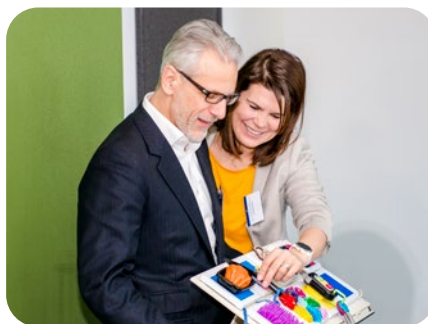


## Dominika Rachwał

Laureatka QSNA 2022

Pielegniarka Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, studentka studiów pielęgniarstwa II stopnia w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

„Moją ambicją jest przygotowanie indywidualnych paneli polisensorycznych, z różnymi fakturami, kolorami oraz elementami przypominającymi o funkcjonowaniu w życiu codziennym (np. klawisze telefonu, sztuczce, warzywa, owoce, trawa, kalendarz, liczby, litery, różnokształtne figury). Zadaniem poszczególnych modułów będzie aktywizacja pacjentów, redukcja negatywnych emocji, wyciszenie, a także zagospodarowanie wolnego czasu, jaki mają pacjenci w szpitalu poza godzinami realizacji świadczeń zdrowotnych, w tym badań diagnostycznych” – mówi Laureatka QSNA 2022 Dominika Rachwał.



## Marianna Płotast

Pielegniarka opiekująca się pacjentami w stacji dializ Diaverum Polska w Gdyni. Pomysł zaproponowany przez panią Mariannę dotyczy zastosowania komunikacji obrazkowej (AAC) między personelem szpitala a osobami starszymi.

## Dodatkowe wyróżnienia przyznane przez partnerów

Firma Essity oraz Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych od wielu lat przyznają dodatkowe wyróżnienia dla uczestników konkursu Queen Silvia Nursing Award.

Po raz pierwszy zdarzyło się, że obie instytucje jednogłośnie wyróżniły tę samą osobę.

Firma Essity ufundowała nagrodę w wysokości 3000 zł, a Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych – nagrodę w postaci tabletu.

# WOLONTARIAT I POMAGANIE

Niesiemy pomoc potrzebującym poprzez organizowanie wolontariatu dla pracowników Medicover i Synevo. Współpracujemy z fundacjami, stowarzyszeniami i firmami partnerskimi.



Pomagamy na różne sposoby. Są to między innymi:



Długofalowe wsparcie domów dziecka, domów samotnej matki, przychodni dla osób bezdomnych, instytucji i ośrodków na rzecz pomocy i rozwoju, np. osób z niepełnosprawnościami



Akcje wolontariatu i zbiórki rzeczowe



1,5% Wspomaganie Interwencyjnych Ośrodków Preadopcyjnych dla porzuconych niemowląt, w tym w ramach 1,5% środków z podatku od darczyńców

W 2022 roku projekty pomocowe objęły:



Polskę



Ukrainę



Mołdawię



Ugandę



Malawi



40 akcji



700 beneficjentów

Dowiedz się więcej



# DZIAŁAM DLA INNYCH

**Serdecznie zapraszamy wszystkich pracowników do udziału w programie Fundacji Medicover pod nazwą „Działam dla innych”.**

W ramach programu można zgłosić swój społeczny projekt i otrzymać do 2000 zł dofinansowania na jego realizację.

Zachęcamy do zgłaszania projektów, które są:

- ✔ zainicjowane i realizowane przez pracowników Medicover – zespołowo lub indywidualnie,
- ✔ ukierunkowane na wsparcie społeczności lokalnych, mające charakter wolontariatu,
- ✔ zgodne z celami statutowymi Fundacji Medicover, a dotyczą w szczególności: akcji profilaktycznych, warsztatów i szkoleń o tematyce zdrowotnej oraz zasad skutecznego i bezpiecznego leczenia.

## BREAST CANCER AWARENESS



Fundacja Medicover już po raz kolejny wsparła wyjątkową, międzynarodową akcję Breast Cancer Awareness.

W 2022 r. Daria Mejnartowicz, inicjatorka projektu, poleciała do Ugandy i do Malawi, aby pomagać tamtejszym kobietom i przeprowadzić szereg warsztatów edukacyjnych z zakresu raka piersi oraz nauki prawidłowej techniki samobadania piersi.

Dzięki wsparciu wolontariuszy ze Szpitala Medicover Daria przeszła profesjonalne szkolenia na fantomach z technik badania piersi,

a zdobytą wiedzę może przekazywać afrykańskim kobietom, budując w ten sposób ich świadomość na temat raka piersi. Daria miała zapewnione szkolenia w zakresie samobadania piersi, a także pielęgnacji i leczenia trudno gojących się ran powstałych m.in. w wyniku rozwoju procesu nowotworowego.



## WSPARCIE MILICKIEGO CENTRUM ZDROWIA



**Aleksandra Lisowska-Soszka**  
Menadżer Operacyjny,  
sieć klubów Well Fitness

W grudniu z przyjemnością wzięliśmy udział w mikołajkowej zbiórce pluszaków dla dzieci z Milickiego Centrum Zdrowia, do której zaprosiła nas Aurelia Grzywacz z Fundacji Medicover. Mieliśmy niewiele czasu, ale nasz fitnessowy team zmotywował do pomocy klubowiczów w wielu miastach Polski, dzięki czemu pełne worki prezentów trafiły do dzieci jeszcze przed świętami. Fantastycznie było zobaczyć, jak wiele osób chętnie angażuje się w bezinteresowną pomoc. Dziękujemy serdecznie za zaproszenie nas do tej akcji i... polecamy się na przyszłość!

## MIKOŁAJKI W OŚRODKU AMICUS



W grudniu Fundacja Medicover po raz kolejny zaangażowała się w organizację imprezy mikołajkowej w Ośrodku Rehabilitacji AMICUS. Razem z firmą Randstad przygotowaliśmy dla dzieci i rodziców zdrowy poczęstunek oraz warsztaty dekorowania pierniczków, malowania twarzy i tworzenia kolorowych tatuaży. Nie zabrakło również św. Mikołaja, który wyczarował wór pełen prezentów. Tego dnia przekazaliśmy również inne prezenty – pluszaki zebrane w ramach tradycyjnej świątecznej zbiórki.

## SZKOLENIE Z PIERWSZEJ POMOCY W PRUSZCZU GDAŃSKIM



W grudniu 2022 roku w ramach programu „Działam dla innych” odbyło się szkolenie z pierwszej pomocy w Szkole Podstawowej nr 4 w Pruszczu Gdańskim. Inicjatorką i koordynatorką projektu była Kornelia Ochel, Koordynator Lokalny Programu Fundacji Medcover, Koordynator Akademii Ratownictwa; w akcję włączyli się także instruktorzy z Akademii Ratownictwa Medcover. Udało się przeszkolić uczniów czterech klas: trzech klas zerowych i jednej klasy drugiej. W czasie zajęć dzieci mogły w praktyczny sposób nauczyć się podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy. Jest to wiedza

o nieocenionej wartości, która powinna być regularnie przekazywana i utrwalana już od najmłodszych lat. Po szkoleniu dzieci otrzymały praktyczne gadzety poprawiające bezpieczeństwo – odblaskowe opaski.

## WSPARCIE DOMU DZIECKA W KSIĄŻKACH

Fantastyczna, zaangażowana ekipa Szpitala Medcover na czele z Małgosią Machaj już po raz drugi włączyła się we wsparcie domu dziecka w Książkach. Pod opieką placówki znajduje się 16 dzieci w wieku od 6 do 17 lat, w tym m.in. rodzeństwo 4-osobowe i dwa rodzeństwa 3-osobowe. W ramach projektu wolontariusze wspólnie z dziećmi uczestniczyli w warsztatach kulinarnych. Zakupiono też elementy niezbędne do wyposażenia kuchni w tej placówce.

## ZDOBYWCY MARZEŃ

W ramach projektu pod nazwą „Zdobycy Marzeń” w lipcu 2022 roku przeprowadzony został remont sali lekcyjnej dla uczniów ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. prof. Z. Sękowskiej w Lublinie. Sala została odmalowana, a ściany i podłoga wyrównane, dzięki czemu uczniowie poruszający się na wózkach mogą swobodniej przemieszczać się po klasie. Jest pięknie!



### Aleksandra Prichacz

Magister Farmacji,  
Apteka Medcover,  
Wrocław Dąbrowskiego

## JESIENNY TURNIEJ MINISIATKÓWKI

Organizacja tak dużego prozdrowotnego wydarzenia, łączącego turniej minisiatkówki, pogadankę o zdrowym odżywianiu i konkurs plastyczny pt. „Ruch to zdrowie”, była nie lada wyzwaniem, ale i przyjemnością. Mam nadzieję, że ta inicjatywa zaowocuje zdrowymi nawykami u dzieci skupionych wokół naszej lokalnej minispoleczności. Dzięki Fundacji Medcover dzieci te mają jeszcze większą szansę na rozwijanie swoich sportowych pasji i zdolności.

Akcja odbyła się październiku w Szkole Podstawowej nr 109 we Wrocławiu i była doskonałym sposobem na propagowanie zdrowego stylu życia i odżywiania wśród młodych ludzi. Dzieci z ogromnym zaangażowaniem rozegrały 52 mecze w ramach turnieju minisiatkówki. W przerwie między rozgrywkami Ola przeprowadziła pogadankę i quiz na temat zdrowego odżywiania pt. „Zdrowe drugie śniadanie”. Na koniec turnieju rozstrzygnięto konkurs plastyczny pt. „Ruch to zdrowie”.



### mgr Aleksandra Ratajczak-Foterek

Koordynator Zespołu  
Pielęgniarskiego,  
Centrum Medcover,  
Poznań – Malta

Wspólnie z moją ekipą chcieliśmy zrobić coś dobrego i pożytecznego. W naszym zespole wyznajemy zasadę, że każde dobro, które czynimy na co dzień, wróci do nas w odpowiednim momencie. Podpisujemy się wszyscy pod hasłem „Pomaganie przez bieganie”, które jest bliskie naszym sercom. Mnóstwo endorfin, pogodnych uśmiechów i spore zainteresowanie naszym stoiskiem – to potwierdzenie, że takie akcje są bardzo potrzebne.

## CHARYTATYWNY BIEG MOTYLI



Ekipa dzielnych wolontariuszy – pracowników Centrum Medcover Malta w Poznaniu – zaangażowała się w działania społeczne na wielu płaszczyznach. Stali się oni zarówno uczestnikami charytatywnego biegu na rzecz Hospicjum Palium, jak i organizatorami akcji profilaktycznej. Przebadali ponad 150 osób, sprawdzając m.in. poziom glukozy i ciśnienie krwi, a także przeprowadzając analizę składu masy ciała na wadze Tanita. Rozdali także 30 kg najsmaczniejszych jabłek i 12 kg przepysznych gruszek oraz zmotywowali do aktywnego ruchu 50 dzieciaków, wręczając im skakanki. Gratulacje dla wszystkich uczestników tej akcji!

# WOLONTARIAT PRACOWNICZY POLSKA

## WSPIERAMY DOMY DZIECKA

Fundacja Medcover od wielu lat wspiera warszawskie domy dziecka. Dzięki zaangażowaniu wielu firm i sztabu wolontariuszy w 2022 roku udało nam się przeprowadzić kilka znaczących akcji społecznych. Potrzeby tych placówek są ogromne i cieszymy się, że wspólnie z naszymi Partnerami możemy działać, aby chociaż trochę poprawić komfort dzieci – podopiecznych warszawskich domów dziecka.



**Paweł Świętochowski**  
Prezes Zarządu Fundacji Castorama

» To budujące, że współpraca Fundacji Castorama i Fundacji Medcover trwa już kolejny rok i zatacza coraz szersze kręgi. Podejmując razem ważne społecznie działania, możemy ofiarować znacznie szerszą pomoc. Jestem szczególnie dumny z naszych wolontariuszy – pracowników Castorama, którzy zawsze z nadzwyczajną troską i mocą angażują się we wspólne akcje.

Dziękuję!



## W 2022 R. ZAANGAŻOWALIŚMY SIĘ W DZIAŁANIA NA RZECZ:

- ✔ **Domu Dziecka nr 2 im. Janusza Korczaka**  
(ul. Jaktorowska 6): meblowanie pokoi dziecięcych (jedna akcja)
- ✔ **Domu Dziecka nr 1 „Nasz Dom” im. Maryny Falskiej**  
(al. Zjednoczenia 34): malowanie pomieszczeń, wymiana drzwi (cztery akcje)
- ✔ **Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Zielona Dolina”**  
(ul. Szczotkarska 19): malowanie pomieszczeń (dwie akcje)
- ✔ **Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Zielona”**  
(ul. Nowowiejska 6 m. 26): malowanie pomieszczeń, wymiana podłóg, drzwi i łóżek (cztery akcje)



## WSPARCIE DLA WARSZAWSKICH DOMÓW DZIECKA W ROKU 2022

11  
akcji

161  
wolontariuszy

2  
fachowców  
(Piotrek i Przemek),  
którzy nadzorowali  
pracę wolontariuszy  
i wspierali ich  
od strony technicznej

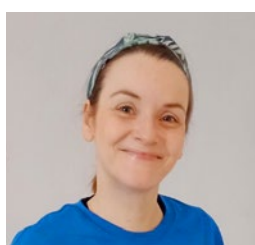
3  
wspaniałych  
Partnerów:  
Fundacja Castorama,  
AkzoNobel,  
NatWest Bank



**Piotr Kornberg**  
usługi wykończeniowe,  
Partner i wolontariusz  
Fundacji Medcover



Dziękuję Fundacji Medcover, że zaprosiła mnie do wsparcia tych projektów. W czasie wielu akcji poznałem mnóstwo fantastycznych, zaangażowanych wolontariuszy i niesamowity personel domów dziecka, który wkłada w swoją pracę całe serducho. Wiara w ludzkość przywrócona!



**Małgorzata Zakrzewska**  
Młodszy Specjalista  
ds. Administracyjno-Prawnych,  
Medcover



Udział w akcjach charytatywnych Fundacji Medcover to zawsze niesamowite doświadczenie. Cieszę się, że mogę pomagać innym i jednocześnie spędzać czas z fantastycznymi ludźmi o wielkich sercach. Niesamowite jest to, że nawet najmniejsza pomoc może wywołać uśmiechy na twarzach dzieci.

## WOLONTARIUSZE FUNDACJI MEDICOVER WSPIERAJĄ OŚRODKI PREADOPCYJNE

W pierwszym półroczu mocno zaangażowaliśmy się we wsparcie ośrodków preadopcyjnych. Fundacja Medcover od wielu, wielu lat pomaga Interwencyjnemu Ośrodkowi Preadopcijnemu (IOP) w Otwocku oraz Stowarzyszeniu Pielęgniarsko-Opiekuńczemu „Z Ufnością w Trzecie Tysiąclecie”. Wolontariuszy chętnych do udziału w akcjach nie brakowało, a dodatkowo do tego grona dołączyli także nasi pracownicy z Ukrainy, którzy tymczasowo przebywali w Polsce, oraz wolontariusze z firm partnerskich.



### WSPARCIE DLA OŚRODKÓW PREADOPCYJNYCH

**IOP Otwock:** przenoszenie magazynów, sortowanie darów (cztery akcje)

**IOP Otwock:** prace w ogródku, wiosenne porządki (dwie akcje)

**Ufność:** prace w ogródku, wiosenne porządki (jedna akcja)

**7 akcji 64 wolontariuszy**

W sierpniu prężna grupa wolontariuszy spotkała się na akcji charytatywnej w szkole dla dzieci z autyzmem na warszawskim Wilanowie. Od wielu lat wspieramy to miejsce. Jest to wyjątkowa placówka opiekująca się dziećmi z głębokim autyzmem, które potrzebują specjalnych warunków i indywidualnych metod nauczania. Dzięki pracy wolontariuszy zajęcia z dziećmi mogą odbywać się w bardziej komfortowych warunkach, co przekłada się także na efektywność prowadzonych lekcji.

**1 akcja 20 wolontariuszy**

Taka akcja otwiera nasze serca, uwrażliwia na potrzeby drugiego człowieka, otwiera oczy na kluczowe wartości, które są ponadczasowe, a także uzmysławia nam, że już mamy za co dziękować losowi, opatrności czy życiowemu szczęściu. Ponadto wspólne działanie bardzo jednoczy ludzi jako zespół, pozwala poznać się lepiej w środowisku i mniej formalnych sytuacjach oraz doświadczyć i zrozumieć, że Razem możemy więcej. Taką postawą i zachowaniem dajemy przykład innym: naszym dzieciom, współpracownikom, klientom, pacjentom.



**Katarzyna Olszewska**  
Dyrektor Kliniki InviMed Warszawa-Praga

### WSPARCIE STOWARZYSZENIA NA RZECZ ROZWOJU I POMOCY Q ZMIANOM

W październiku, wspólnie z Fundacją Legii, mieliśmy przyjemność zorganizowania pomocy dla praskiego Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom. Misją Stowarzyszenia jest pomoc innym w rozwijaniu skrzydeł poprzez profesjonalne świadczenie usług w obszarze pomocy i edukacji psychologicznej. Dzięki prężnej ekipie wielu wolontariuszy, partnerów i fundacji udało nam się przeprowadzić Stowarzyszenie ze starej lokalizacji do nowego, pięknego miejsca. Dodatkowo, w ramach darowizny, przekazaliśmy na rzecz Stowarzyszenia 8 laptopów oraz meble biurowe.



**Aneta Zawadzka**  
Dyrektor Działu Centralnych Zakupów, Medcover



Wolontariat traktuję jako inwestycję w siebie, bo bezinteresowna pomoc innym czyni z nas lepszych ludzi. Do aktywnej współpracy z Fundacją Medcover zapraszam swój Zespół – Dział Centralnych Zakupów, który z entuzjazmem włącza się w różne działania. Ta współpraca daje nam wiele możliwości: integrujemy się, zawieramy nowe znajomości, rozwijamy nowe umiejętności, zmieniamy rutynę dnia i produkujemy endorfiny.



**Dagmara Gawęda**  
Kierownik Projektów, Fundacja Medcover



To niezwykle, że jako Fundacja Medcover mamy wokół siebie tak wspaniałe grono Przyjaciół: Wolontariuszy, Partnerów, Beneficjentów, Współpracowników. ZA-WSZE, gdy tylko potrzebna jest pomoc, znajdują się osoby gotowe do współpracy. Drodzy! Wasza energia, pasja, zaangażowanie i otwarte serca są godne podziwu. To piękne, wyjątkowe i wzruszające. Dziękuję, że jesteście z nami. To zaszczyt z Wami współpracować!



**2 akcje 40 wolontariuszy**

## INNE PROJEKTY

### 1% podatku – wspieramy Stowarzyszenie Pielęgniarsko-Opiekuńcze „Z Ufnością w Trzecie Tysiąclecie” w Częstochowie i IOP w Otwocku

Jest to już nasza wieloletnia tradycja, że wszystkie środki zebrane w ramach 1% podatku przekazujemy na IOP w Otwocku i Stowarzyszenie Pielęgniarsko-Opiekuńcze „Z Ufnością w Trzecie Tysiąclecie” w Częstochowie. Aby wesprzeć tę szlachetną inicjatywę, wystarczy wpisać w zeznaniu rocznym PIT numer **KRS Fundacji Medcover: 0000283132**. We wspomnianych placówkach maluszki mają zapewnione schronienie, pomoc medyczną i otwarte serca, dzięki czemu w „prawie” rodzinnej atmosferze stawiają pierwsze kroczki, wypowiadają pierwsze słowa, a nawet pierwszy raz się uśmiechają. Ośrodek zapewnia dzieciom niezbędną opiekę i troskę, jednocześnie szukając dla nich rodzin adopcyjnych. Pracownicy ośrodków robią wszystko, aby dzieci nie trafiły do domów dziecka, ale znalazły swoje nowe, kochające rodziny. **W 2022 r. zebraliśmy 18 022,60 zł.**

**WSPIERAMY  
INTERWENCYJNE  
OŚRODKI  
PREADOPCYJNE**



**📖** Kochani „Medcoverowcy”! Jak każdego roku pragnę Wam z całego serca podziękować w imieniu własnym i wszystkich naszych małych podopiecznych za serce, które od tylu lat nam okazujecie. Wasza pomoc materialna, ale też świadomość, że zawsze jest ktoś, kto o nas myśli i pamięta, sprawiają, że nadal mamy siłę do działania i wspierania tych najbardziej bezbronnych – chorych dzieci. Czyniecie wiele dobra, które, mam nadzieję, wróci do każdego z Was ze zdwojoną mocą. Dziękuję, że jesteście!

#### Magdalena Szymczyńska

Prezes Stowarzyszenia Pielęgniarsko-Opiekuńczego „Z Ufnością w Trzecie Tysiąclecie”

### Przychodnia dla Bezdomnych

Fundacja Medcover od wielu lat współpracuje z Przychodnią dla Bezdomnych przy ul. Wolskiej w Warszawie, organizując akcje wolontariackie i przekazując tej placówce w formie darowizny m.in. sprzęt i wyposażenie medyczne. Przychodnia jest prowadzona przez Stowarzyszenie „Jesteśmy Nadzieją”, które działa na rzecz osób dotkniętych problemem ubóstwa i bezdomności (w tym uchodźców). W przychodni aktualnie pracuje 28 lekarzy wolontariuszy.

#### Zakres usług:

- podstawowa opieka medyczna (np. internista)
- opieka specjalistyczna (np. chirurg, pulmonolog, diabetolog)
- badania i procedury medyczne (np. poziom cukru, założenie opatrunku)
- opieka stomatologiczna

### Prezenty dla maluszków – akcja świąteczna z Medcover Benefits

1 grudnia tradycyjnie ruszyliśmy z naszą fantastyczną świąteczną akcją. Razem z Medcover Benefits zaproponowaliśmy wyjątkową możliwość zakupienia vouchera do sklepu Smyk i przekazania go maluszkom z ośrodków preadopcyjnych. To wyjątkowa okazja do przekazywania punktów zgromadzonych w programie Medcover Benefits na szczytny cel!



**📖** Składamy serdeczne podziękowania Fundacji Medcover za konsekwentne wspieranie naszych działań na rzecz osób dotkniętych kryzysem bezdomności. Szczególne wyrazy wdzięczności kierujemy w stronę pana mecenasa Wojciecha Tymieńskiego z Medcover, który był nieocenioną podporą w procesie zakładania naszej nowej przychodni. Poczucie, że jesteście Państwo z nami i otaczacie opieką medyczną naszych podopiecznych w regularnie organizowanych akcjach, daje nam duży komfort funkcjonowania. Mam nadzieję na dalszą wieloletnią i owocną współpracę.

#### Agnieszka Fill

Kierownik Przychodni dla Bezdomnych im. Marii Zoll-Czarneckiej, Wiceprezes Stowarzyszenia „Jesteśmy Nadzieją”

#### Anna Podrażka-Szczepaniak

lekarz internista, Prezes Stowarzyszenia „Jesteśmy Nadzieją”

## Medicover Optyk – aktywny nie tylko w biznesie!



Zespół Medicover Optyk, pomimo ogromu obowiązków związanych z dynamicznym rozwojem, wdrażaniem innowacyjnych technologii i otwieraniem kolejnych salonów, nie zapomina o potrzebujących. Pracownicy Medicover Optyk, wspólnie z Fundacją Medicover, w styczniu bezpłatnie przebadali wzrok wychowanków jednego z podwarszawskich domów dziecka, a także przekazali młodym pacjentom szkła i oprawy okularowe. Medicover Optyk aktywnie wspiera również tych naszych kolegów z Medicover, którzy uciekli przed niebezpieczeństwami wojny z Ukrainy, nieodpłatnie przekazując im okulary. Członkowie zespołu Medicover Optyk pomogli ponadto personelowi Domu dla Matek z Dziećmi Nazaret w Brwinowie, dobierając im nowe szkła i oprawy. Niezwykle budujący jest fakt, że firma, która jest tak aktywna biznesowo i prężnie się rozwija, wciąż jednak pozostaje odpowiedzialna społecznie i wykazuje dużą wrażliwość na potrzeby innych.

## Muzykoterapia na oddziale psychiatrii dziecięcej

12 listopada 2022 r. w wolińskiej restauracji Romanesco, przy współudziale mistrzów kuchni, zrealizowana została fantastyczna, charytatywna kolacja. Tego wieczoru goście mieli wyjątkową możliwość degustacji genialnych dań, a ponadto mogli wziąć udział w dobroczynnej licytacji przedmiotów na rzecz Oddziału Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej Szpitala Zdroje w Szczecinie. Przedmioty na licytację przekazali liczni sponsorzy, którzy wspierali organizację tego wydarzenia.



## Efekty akcji:

- 🎵 Dzięki pomocy Fundacji Medicover, która była partnerem akcji, za uzbierane środki zostały zakupione instrumenty muzyczne dla podopiecznych Oddziału Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej Szpitala Zdroje w Szczecinie.
- 🎵 Przekazane dary pomogą w organizacji zajęć muzykoterapii, która ma znaczący wpływ na poprawę samopoczucia i funkcjonowania młodych osób z problemami natury emocjonalnej i umysłowej.



**17 640 zł**  
kwota zebrana dla  
Szpitala Zdroje  
w ramach licytacji



### Monika Kisielewicz

muzykoterapeuta  
Samodzielny Publiczny  
Specjalistyczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej  
w Szczecinie „ZDROJE”

🎵 Muzykoterapia to ważny element w procesie hospitalizacji dzieci i młodzieży. Każda choroba i każdy czas spędzony w szpitalu, niekiedy daleko od rodziny, przyjaciół i rodzinnego miasta, powoduje u małego pacjenta niepokój, napięcie i stres. Spotkanie z muzyką, improwizacje na instrumentach, śpiew i taniec pomagają zniwelować trudne emocje. Dodatkowo aktywne muzykowanie oraz słuchanie wybranych utworów rozwijają kreatywność i twórcze myślenie, a także uwrażliwiają młodych ludzi na piękno i dobro. Aby zajęcia muzykoterapii mogły być prowadzone na wysokim poziomie, niezbędne są nowatorskie, pięknie brzmiące i różnorodne instrumenty perkusyjne i strunowe. Cieszę się, że dzięki wielu ludziom dobrej woli będę mogła realizować te zajęcia z wykorzystaniem najlepszego instrumentarium. Muzyka łączy, leczy, koi i zmienia świat.



### Karol Studziński

kucharz, właściciel  
restauracji Romanesco,  
pomysłodawca  
charytatywnej kolacji

🎵 Kuchnia od zawsze była moją wielką miłością. Pewnego razu wspólnie z żoną postanowiliśmy wykorzystać swoje gastronomiczne doświadczenie, by pomóc potrzebującym. Tak zrodził się pomysł zorganizowania charytatywnej kolacji. Do akcji bardzo szybko dołączyli moi koledzy z innych restauracji. Dzięki zaangażowaniu wielu osób oraz lokalnej społeczności, pomimo początkowych trudności, w ciągu jednego wieczoru udało nam się zebrać kwotę 16 500 zł. Jestem dumny, że w tak małej miejscowości jak Wolin jest w ludziach tyle dobra i wrażliwości na potrzeby innych.

# WOLONTARIAT PRACOWNICZY RUMUNIA



Rok 2022 był dla nas nie tylko czasem udanej kontynuacji rozpoczętych wcześniej projektów, ale także rokiem realizacji nowych, bliskich naszemu sercu inicjatyw. W ramach nowych działań musieliśmy też wypracować zupełnie inne podejście, dzięki któremu możemy dotrzeć do jeszcze większej liczby miejsc i osób znajdujących się w potrzebie.

Cieszymy się, że w 2022 roku udało nam się rozszerzyć listę naszych partnerów i dotrzeć do osób potrzebujących w kolejnych częściach kraju. Rozpoczęliśmy nowe, świetne projekty, ale to nie wszystko – wsparliśmy również osoby mocno doświadczone przez wojnę – kolegów i koleżanki z Synevo Ukraina. W 2022 roku stworzyliśmy też pierwszą szkolną salę relaksu, włączyliśmy się w wiele działań naszych partnerów i zbudowaliśmy place zabaw ułatwiające pracę opiekunom dzieci. Wspieraliśmy również naszych beneficjentów żywnością, materiałami edukacyjnymi, środkami czystości i higienicznymi, a także sprzętem medycznym czy wyposażeniem niezbędnym do realizacji zajęć terapeutycznych dla dzieci ze specjalnymi potrzebami. Uczestniczyliśmy ponadto w tworzeniu pierwszego w kraju instytutu dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Wiemy, że dzięki naszemu wsparciu dziesiątki dzieci i nastolatków codziennie stawiają małe, ale pewne kroki na drodze do samodzielności. Równolegle kontynuowaliśmy nasze webinaria na temat zdrowej diety – istotnego elementu profilaktyki wśród młodych osób z zespołem Downa z całego kraju.

## STOWARZYSZENIE MEDICOVER RUMUNIA PROJEKTY W ROKU 2022

ponad  
**21**  
projektów

ponad  
**3600**  
beneficjentów

**12**  
regionów  
kraju objętych  
pomocą

ponad  
**400**  
uczestników warsztatów  
żywnościowych dla osób  
z zespołem Downa z całego kraju

ponad  
**200**  
osób

dotkniętych wojną w Ukrainie,  
objętych wsparciem  
w Rumunii, Republice  
Mołdawii i w Bułgarii



☞ Rok 2022 przyniósł bardzo wiele: nowe wyzwania (w tym niektóre niemożliwe do przewidzenia) i próbę człowieczeństwa dla nas wszystkich. Nasi wolontariusze kontynuowali zaplanowane działania, z większymi lub mniejszymi ograniczeniami wynikającymi z pandemii COVID-19. W ten sposób rodziły się nowe projekty, takie jak sale relaksu w szkołach czy place zabaw dla dzieci znajdujących się pod opieką współpracujących z nami organizacji. Przez cały rok kontynuowaliśmy też przekazywanie potrzebnych zasobów naszym partnerom, a także realizowaliśmy webinaria na temat zdrowej diety, opracowane i organizowane specjalnie dla młodzieży z zespołem Downa z kilku regionów kraju. Rok 2022 przyniósł również wyzwania związane z wojną w Ukrainie, która z dnia na dzień całkowicie zmieniła typowy, znany nam wszystkim tryb pracy. Bezpieczne sprowadzenie naszych ukraińskich kolegów i koleżanek oraz ich rodzin do Rumunii, zapewnienie im bezpiecznego miejsca zamieszkania i pracy lub po prostu zorganizowanie przejazdu przez nasz kraj – to tylko przykłady wyzwań, przed którymi stanęliśmy i które nauczyły nas, że pomoc udzielona w najtrudniejszych chwilach może zmienić życie wielu ludzi i stworzyć im możliwość rozwoju.

**Alina Corneanu**

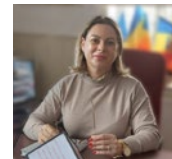
Koordynatorka ds. Komunikacji i Wolontariatu,  
Asocjacja Medicover

## PIERWSZA SZKOLNA SALA RELAKSU – PROJEKT BLISKI NASZYM SERCOM

Kiedy ostatni raz byliście dumni z czegoś, co zrobiliście i w co czuliście się głęboko zaangażowani? Nam przydarzyło się to w 2022 roku i jesteśmy naprawdę zadowoleni z realizacji pierwszej tego typu inicjatywy. Mowa o projekcie dla szkoły średniej nr 1 w miejscowości Jegălia (Călărași), gdzie wraz z wolontariuszami stworzyliśmy kolorowe miejsce – swego rodzaju mały wszechświat, w którym dzieci mogą odkrywać świat malarstwa, muzyki, czytania i zabawy. To projekt bliski naszym sercom, a jego rezultatem jest sala relaksu – mały świat wiedzy, na jaki zasługuje każde dziecko. **Więcej zdjęć z realizacji tego projektu można zobaczyć [TUTAJ](#)**. ➔



➔ Ten projekt wymarzyłam sobie dla szkoły średniej nr 1 w Jegălii, a mogliśmy go zrealizować dzięki wsparciu Stowarzyszenia Medcover. Ludzie ze Stowarzyszenia mają wielkie serca i udało im się idealnie dopasować kolory do uśmiechów uczniów, którzy uzyskali dostęp do upragnionej „sali relaksu i treningu umysłu”. Obecnie uczniowie i nauczyciele mogą zorganizować zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne w sali wyposażonej w sprzęt umożliwiający czytanie, aktywność plastyczną, granie w gry planszowe oraz realizację zajęć teatralnych. Wszystko budzi się do życia, gdy wokół nas są ludzie o dobrych sercach!



**Cristina Dumitru**  
Dyrektorka szkoły średniej nr 1 w miejscowości Jegălia

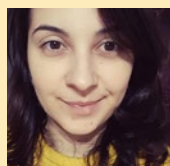
## ŚWIAT ZABAWY DLA DZIECI ZE STOWARZYSZENIA ANA ȘI COPIII

Wiemy, że to właśnie najmłodsze pokolenie będzie wprowadzać zmiany na LEPSZE, dlatego opieka nad dziećmi to szansa na lepszą przyszłość. Pierwsza sobota sierpnia przyniosła dzieciom uśmiechy i radość. Razem z naszymi koleżankami i kolegami z Ploiești zbudowaliśmy piękny, kolorowy plac zabaw dla ponad 50 podopiecznych Stowarzyszenia Ana și Copiii w Urlați. Równocześnie nasi przyjaciele z rumuńskiej żandarmerii uczyli dzieci, jak zapobiegać niebezpieczeństwu i jak postępować w sytuacjach ekstremalnych.



Zobacz film

➔ Cieszymy się, że mamy u boku naszych przyjaciół ze Stowarzyszenia Medcover, którzy zbudowali plac zabaw dla dzieci. Wiemy, że ruch to zdrowie i radość, dlatego jesteśmy im wdzięczni za pomoc. W dniu wydarzenia dołączyła do nas także ekipa z żandarmerii, która przeprowadziła praktyczne ćwiczenia z dziećmi w różnym wieku. Dziękujemy naszym przyjaciołom ze Stowarzyszenia za kolorowy plac zabaw i za zajęcia z dziećmi. Ten dzień był nie tylko pracowity, ale także pełen uśmiechu i radości zarówno dla naszych starszych, jak i młodszych podopiecznych.



**Oana Bulmaga**  
Koordynatorka ds. zrównoważonego rozwoju,  
Stowarzyszenie Ana și Copiii

## WSPÓŁPRACA Z INSTYTUTEM AUTISM VOICE

Wyobraźmy sobie sobotę jak każda inna i 20 przyjaciół, którzy są gotowi poświęcić swój czas dla osób znajdujących się w potrzebie. Co otrzymamy? Nowe meble w Instytucie Autism Voice w Bukareszcie, gdzie każdego dnia dzieci, nastolatki i młodzi ludzie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu toczą swe małe, ale jakże ważne zmagania na drodze do niezależności. Projekt ten nie udałby się bez wsparcia pracowników z Synevo, którzy sfinansowali zakup mebli, i bez wolontariuszy, którzy po raz kolejny udowodnili, że do realizowania dobrych uczynków potrzebni są po prostu zaangażowani ludzie. **Zdjęcia z tego wydarzenia można zobaczyć [TUTAJ](#)**. ➔

## ĆWICZ DLA ZDROWIA – ULTRAMARATON AUTISM 24H

Dzieci bardzo wiele uczą się w najwcześniejszych latach życia. W minionym roku ciężko pracowaliśmy, by przekazać im kolejną ważną lekcję – o znaczeniu ruchu dla zdrowego stylu życia. Już czwarty rok z rzędu byliśmy głów-

nym sponsorem biegu dla dzieci w ramach ultramaratonu Autism 24H, który przyciąga nad brzeg Morza Czarnego biegaczy w różnym wieku. Odpowiednia muzyka, morska bryza i radosny nastrój stworzyły idealne

warunki do biegania dla licznych dzieci, które ustawiły się na linii startu. Cieszymy się, że mogliśmy być przy nich i pomagać im na każdym kroku. **Więcej zdjęć z tego wydarzenia można zobaczyć [TUTAJ](#)**. ➔



## SPRZĘT MEDYCZNY DLA STOWARZY- SZENIA NEURO MOVE CMT

Arabele i innych podopiecznych Stowarzyszenia Neuro Move CMT poznaliśmy jakiś czas temu dzięki jednej z naszych koleżanek, która opowiedziała nam o problemach, z którymi na co dzień muszą się mierzyć osoby, u których zdiagnozowano choroby rzadkie. Takich problemów jest wiele i są one bardzo uciążliwe. Chociaż Stowarzyszenie działa na drugim końcu kraju, w Baia Mare, cieszymy się, że możemy je wesprzeć, dostarczając sprzęt i materiały przynoszące ulgę osobom chorym. W takiej sytuacji każda pomoc oznacza krok do przodu, mniejsze wydatki i spełnienie ważnych potrzeb tych osób.

Zdjęcia dostępne [TUTAJ](#). ➡

## KOLOROWY PLAC ZABAW DLA DZIECI ZE STOWARZYSZENIA LETCA NOUĂ



Uwierzcie nam na słowo: szczerą radość dziecka to jedna z najlepszych rzeczy, jakie spotykają nas podczas naszych działań. Jest to dla nas również źródło energii i zachęta do dalszych wysiłków. W ciągu kilku godzin spędzonych z dziećmi znajdującymi się pod opieką Stowarzyszenia Letca Nouă z Giurgiu udało nam się naprawdę naładować baterie. Wspólnie z wolontariuszami zbudowaliśmy radosny i kolorowy plac zabaw, na jaki zasługuje każde dziecko. Radość dzieci stała się naszą radością. Jesteśmy wdzięczni za każdy gest i zaangażowanie tych, którzy nas wspierają i pomagają nam powoli, ale skutecznie stwarzać lepsze możliwości osobom potrzebującym z naszego otoczenia. Więcej zdjęć można znaleźć [TUTAJ](#).

## LISTY DO ŚW. MIKOŁAJA

Chcicie zobaczyć, jak wygląda u nas wzorowe zakończenie roku? To czas prawdziwej radości i uśmiechów dzieci, którym przynieśliśmy prezenty w ramach akcji „Listy do św. Mikołaja”. Za naszym pośrednictwem pozytywne emocje płynące z tej akcji mogą dotrzeć do każdego z Was. Od dzieci nauczyliśmy się, jak zatrzymać czas i cieszyć się chwilą, gdyż jako dorośli często o tym zapominamy w codziennym zabieganiu. Wśród prezentów znalazło się także kilka upominków dla dzieci trenujących karate, które dzięki wytrwałej pracy zdobyły już kilka medali. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji tej inicjatywy. Zdjęcia z wydarzenia [TUTAJ](#). ➡

## WSPARCIE DLA PODOPIECZNYCH FUNDACJI ŚW. DYMITRA

Z pracownikami Fundacji Św. Dymitra z Bukaresztu łączy nas wieloletnia przyjaźń i zawsze cieszymy się, kiedy możemy ich wesprzeć. Od ponad czterech lat co roku przyjeżdżamy do prowadzonego przez Fundację ośrodka i pomagamy przy jego sprzątaniu przed rozpoczęciem roku szkolnego. Dzięki naszej pracy wszystkie dzieci uczęszczające do ośrodka mogą cieszyć się czystym, gościnnym miejscem, w którym mogą odrobić lekcje, zjeść ciepły posiłek i zadbać o higienę. Pomagając im, sami czujemy się lepiej, jednocześnie zapewniając podopiecznym Fundacji lepszy komfort życia i bezpieczniejszą przyszłość.

Więcej zdjęć można znaleźć [TUTAJ](#). ➡

## POMOC DLA DZIECI ZE STOWARZYSZENIA BUCURIE ÎN DAR

Za każdym razem, gdy niesiemy pomoc ludziom znajdującym się w potrzebie, chcemy przekazywać dobro i nadzieję. To daje nam wyjątkowe emocje, którymi chcemy się z Wami dzielić przy każdej okazji. Dzięki naszym przyjaciółom ze Stowarzyszenia Bucurie în Dar udało nam się dotrzeć do kilku ubogich rodzin w pobliżu Bukaresztu i dostarczyć im żywność, środki czystości i niezbędne produkty higieniczne. Zdjęcia można znaleźć [TUTAJ](#). ➡



## ŻYWNOŚĆ DLA DZIECI ZE STOWARZYSZENIA LETCA NOUĂ

Nie wiemy, jak wyglądał Wasz ostatni tydzień, ale my mamy ciągle mnóstwo pracy i wyzwań. Intensywnie przygotowujemy nasze przyszłe DOBRE uczynki i cieszymy się, że udało nam się już kilka takich inicjatyw zrealizować. Dla przykładu: odwiedziliśmy naszych przyjaciół ze Stowarzyszenia Letca Nouă w Giurgiu, gdzie wiele matek z całego kraju znajduje wsparcie w trudnych chwilach. Współpracujemy z nimi już od kilku lat i cieszymy się, że możemy wspierać Stowarzyszenie, poznając historie niełatwego dzieciństwa, matek podejmujących trudną decyzję o przeprowadzce, ale także ludzi, którzy pomagają samotnym matkom w sytuacjach, gdy ciężar wychowania dzieci zaczyna je przytłaczać.

## POMOC DLA RODZIN UCHODźCÓW Z UKRAINY

Stare powiedzenie mówi, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie. Tym razem udało nam się zrobić DOBRY czynnik dla dzieci z wielu wsi w okolicach miasta Slobozia, a także dla kilku rodzin ukraińskich, dla których to miasto po wy-

buchu wojny stało się nowym domem. Wiemy, że każde nasze wsparcie pomaga Fundacji Floarea Ialomiteană zaspokajać bieżące potrzeby tych osób i że nasza pomoc jest dla nich bardzo ważna. Więcej zdjęć można znaleźć **TUTAJ**. ➔

## SPRZĘT SPORTOWY DLA MŁODZIEŻY Z ZESPOŁEM DOWNA

Ponad rok temu, z pomocą specjalistów z programu InCerc, zaczęliśmy pomagać młodym osobom z zespołem Downa z kilku regionów kraju, przekazując im spersonalizowane informacje na temat zdrowej diety – niezbędnego elementu w walce z chorobami. Ponieważ promujemy ideę zdrowego stylu życia także dzięki aktywności fizycznej, z radością pomogliśmy młodzieży ze Stowarzyszenia dla Osób z Zespołem Downa w Bacău w zdobyciu niezbędnego sprzętu sportowego, dzięki któremu zajęcia sportowe dla podopiecznych Stowarzyszenia będą jeszcze bardziej interaktywne.



## LABORATORIUM CHEMICZNE DLA DZIECI ZE STOWARZYSZENIA CONIL

Czy wiecie, jak bardzo dziecko potrafi cieszyć się z prezentu? Równie wielką radość sprawia nam uczestnictwo w akcjach, których celem jest niesienie pomocy dzieciom. Cieszymy się zatem, że mogliśmy wziąć udział w projekcie realizowanym przez naszych przyjaciół ze Stowarzyszenia CONIL. Dzięki naszemu wsparciu udało się dokończyć budowę laboratorium chemicznego, w którym uczniowie w różnym wieku codziennie odkrywają świat ciekawych eksperymentów oraz tajemnice otaczających nas pierwiastków.

Więcej zdjęć można znaleźć **TUTAJ**. ➔

## WARSZTATY ONLINE DLA MŁODZIEŻY Z ZESPOŁEM DOWNA

Pomysł zorganizowania warsztatów żywieniowych dla młodzieży z zespołem Downa zrodził się prawie dwa lata temu. Celem tej inicjatywy jest wsparcie młodych osób dotkniętych tą chorobą z terenu całego kraju. Podczas warsztatów, realizowanych w formule online, osoby z zespołem Downa odkrywają krok po kroku, na czym polega zdrowa dieta. Później, poprzez webinaria, uczą się komponować zdrowe dania, a także przygotowywać je wspólnie z rodzicami. Dzięki tym warsztatom młodzi ludzie mogą zmienić niezdrowe nawyki pod okiem dietetyków. Właściwe odżywianie nie tylko umożliwia utrzymywanie prawidłowej masy ciała, ale także pozwala zapobiegać wielu problemom zdrowotnym związanym z zespołem Downa.

**W ciągu prawie dwóch lat od rozpoczęcia tej inicjatywy w warsztatach online wzięło już udział około 400 osób.**

## NOWE PROJEKTY DLA SPOŁECZNOŚCI LOKALNYCH



W 2022 r., we współpracy z Synevo Rumunia, rozpoczęliśmy kolejną ważną dla nas inicjatywę. W ramach projektu o nazwie „Rozwiązania dla społeczności lokalnych” wyłoniliśmy 10 najciekawszych pomysłów z całego kraju, a firma Synevo Rumunia zapewniła środki na ich dofinansowanie. Całe przedsięwzięcie było koordynowane przez Synevo Rumunia i Stowarzyszenie Medcover, a projekty, które zostały objęte wsparciem, spośród 228 nadesłanych zgłoszeń wyłoniło specjalne jury. Tematyka zgłoszonych pomysłów dotyczyła trzech obszarów: zdrowia, edukacji i środowiska naturalnego.

„Rozwiązania dla społeczności lokalnych” to istotny projekt, który bardzo dobrze podsumowuje kierunek, w którym chcemy się rozwijać. W ramach tej inicjatywy chcemy pomagać społecznościom, których jesteśmy częścią. Edukacja i zdrowie to nasze priorytety, co widać we wszystkich naszych działaniach i projektach, które do tej pory zrealizowaliśmy. Od lat mocny nacisk kładziemy także na to, by minimalizować nasz wpływ na środowisko naturalne. Uważamy, że te trzy obszary muszą być ze sobą powiązane, byśmy mogli zrealizować maksymalny potencjał związanych z nimi działań” – powiedział **George Istrate, dyrektor generalny Stowarzyszenia Medcover w Rumunii.**

Więcej informacji o tym projekcie można znaleźć na stronie: <https://solutiipentrucomunitate.ro/> ➔

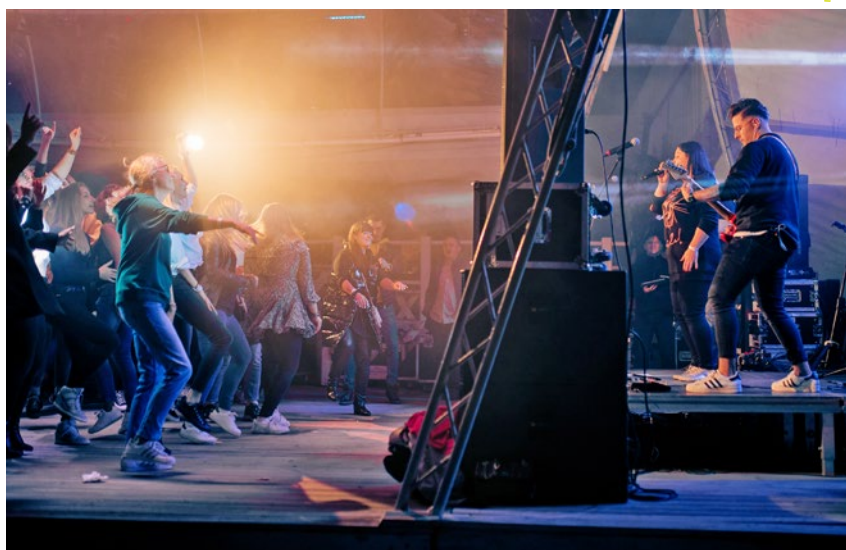


## EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE ŚREDNIEJ W MIEJSCOWOŚCI JEGĂLIA

W czasach dużej niepewności dobre i proste działania przywracają nadzieję. Przykładem może być akcja, którą udało nam się zrealizować na rzecz uczniów ze szkoły średniej nr 1 w Jegălii, w regionie Călărași. W ramach projektu przypomnieliśmy uczniom, jak ważna jest codzienna higiena i dieta. Nasi wolontariusze pomogli także w przygotowaniach do budowy sali przeznaczonej na czytelnictwo i aktywności artystyczne, muzyczne i sportowe.

# KONCERTY MEDI-COVER BAND

## FANTASTYCZNY, ROCKOWO-CHARYTATYWNY ROK ZA NAMI!



W 2022 roku zespół Medi-COVER Band, po przerwie związanej z pandemią, z przymusem powrócił na muzyczne sceny. Oj, dużo się działo! Koncert na dachu, „międzymiastowa trasa koncertowa”, spotkania z gwiazdami polskiej rockowej sceny muzycznej, fantastyczna muzyka, świetne wykonania i niesamowite emocje. I to wszystko w charytatywnym celu.

Medi-COVER Band to charytatywny zespół rockowy złożony z pracowników różnych działów i biznesów Medcover, którzy po pracy, w ramach wolontariatu, realizują swoją pasję, spotykają się na próbach i grają koncerty. Połączenie wielkiego talentu, zaangażowania i fantastycznego kontaktu z publicznością sprawiło, że projekt okazał się ogromnym sukcesem. Inicjatywa powstała na początku 2016 roku, a do tej pory zespół zagrał dziesiątki koncertów – zarówno w Polsce, jak i za granicą.

### Medi-COVER Band – koncerty 2022

- LaPlaya, Warszawa (wrzesień)
- Konferencja Medcover Stomatologia, Hotel Radisson, Warszawa (październik)
- Nasz Lekarz + Hospital Services, Toruń (październik)
- Synevo, Warszawa (listopad)
- MML, Scena Relax, Warszawa (grudzień)

**¶** Zaproszenie zespołu Medi-COVER Band do zagrania dla pracowników MML to był strzał w dziesiątkę! Niesamowita energia muzyków sprawiła, że świetnie się bawiliśmy. To wydarzenie było doskonałą okazją do integracji i zabawy, a jednocześnie dawało możliwość wsparcia Fundacji Medcover w realizacji projektów społecznych. Same plusy! Muzycy, dziękujemy Wam za to, że przyjęliście zaproszenie, a także za rewelacyjny koncert i wyjątkowe emocje. Nie mogę się doczekać kolejnych koncertów!



**Robert Krom**  
Dyrektor ds. Rozwoju i Integracji Biznesu, Medcover



Jako Kierownik Pogotowia i Hot Line Medcover koncentruję się na tym, aby wraz z zespołem lekarzy, ratowników i dyspozytorów dostarczać pomoc medyczną naszym pacjentom. Z kolei jako gitarzysta w zespole rockowym Medi-COVER Band, działającym w ramach Fundacji Medcover, mam możliwość wpływania na życie chorych i potrzebujących dzieci oraz ich rodzin. Wierzę, że połączenie mojej pasji z działalnością dobroczynną jest jednym ze sposobów na wprowadzanie pozytywnych zmian na świecie.

### Ireneusz Urbanke

Kierownik Pogotowia, Medcover,  
gitarzysta Medi-COVER Band

### Podstawowy skład zespołu Medi-COVER Band

- **Grzegorz Wiśniewski** (bas) – Kierownik IT, Invimed, Kierownik Medi-COVER Band
- **Ela Tomaszewska** (wokół) – pielęgniarka, CM Elektronowa
- **Iza Gosk** (wokół) – Starszy Specjalista ds. Komunikacji, Medcover
- **Łukasz Krawczyk** (gitara) – Kierownik działu Usług IT
- **Irek Urbanke** (gitara) – Kierownik Pogotowia
- **Maria Łankowska** (saksofon) – Specjalista ds. Korporacyjnych Rozwiązań IT

### Grają z nami:

- **Magda Grzeszczuk** (klawisze) – diagnosta laboratoryjny
- **Agata Kwapińska** (perkusja) – wolontariuszka i przyjaciółka Fundacji Medcover
- **Marcin Trojanowicz** (perkusja) – wolontariusz i przyjaciel Fundacji Medcover
- **Michał Jasiński** (perkusja) – lekarz dentysta, perkusja

## „Z MUZYKĄ PO ZDROWIE”

Dzięki środkom zbieranym podczas koncertów realizowany jest charytatywny projekt Medi-COVER Band pod nazwą „Z muzyką po zdrowie”. W 2023 roku projekt ten obejmie m.in. zajęcia muzykoterapii na dziecięcych oddziałach onkologicznych, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i autyzmem, a także dla dzieci z domów dziecka.

# PODZIĘKOWANIA



Jesteśmy wdzięczni **SAMORZĄDOM LOKALNYM, SZKOŁOM, NAUCZYCIELOM, PIELĘGNIARKOM** i wszystkim **PARTNERSKIM ORGANIZACJOM** Fundacji za stałą, tak dobrą współpracę. To dla nas niezwykle cenne, że możemy polegać na sobie nawzajem. Wierzmy, że kolejny rok zaowocuje kolejnymi potrzebnymi społecznie projektami, do udziału w których już teraz serdecznie zapraszamy.

Dziękujemy też naszym **BENEFICJENTOM** za zaufanie i wspólną drogę. Wasze sukcesy i uśmiechy wynagradzają każdy trud.

Składamy także moc podziękowań najwspanialszym **WOLONTARIUSZOM** Fundacji. To Wy sprawiacie, że Fundacja ma wiatr w żaglach. Razem możemy więcej!



Wszystkim **PRZYJACIÓŁOM FUNDACJI**, na których możemy zawsze liczyć życzymy by otaczały Was empatia, życzliwość i uśmiech. Dbając o siebie i innych - czynimy świat lepszym dla wszystkich.

**DZIĘKUJEMY!**

*Zespół Fundacji Medcover*

# NAGRODY I WYRÓŻNIENIA



## FUNDACJA MEDICOVER FINALISTĄ KONKURSU „DNA - BO POMAGANIE MAMY W GENACH”

Podczas tegorocznej gali kończącej II Kongres ESG Polska Moc Biznesu, który odbył się na PGE Narodowym 7 listopada, nastąpiło ogłoszenie wyników konkursu „DNA - bo pomaganie mamy w genach”. Brały w nim udział polskie firmy, organizacje pozarządowe oraz instytucje zaangażowane w pomoc podczas pandemii, a także w pomoc Ukraińcom.

Fundacja Medcover została finalistą konkursu w kategorii wsparcie społeczne związane z wojną w Ukrainie.

## GOLD AWARD W RANKINGU COMMUNITY INDEX DLA PROGRAMU „ÎNCERC”

Program „ÎnCerc”, realizowany przez Stowarzyszenie Medcover w miastach Ploiești i Kluż-Napoka, pierwszy i jedyny w Rumunii program profilaktyki cukrzycy typu 2 i chorób cywilizacyjnych, po raz trzeci z rzędu otrzymał nagrodę Gold Award w kategorii „Odżywianie/Wellbeing” w rankingu Community Index 2022. Jesteśmy dumni z tego wyróżnienia, a jednocześnie zadowolony z dotychczasowych wysiłków i zdeterminowani, aby kontynuować działania na rzecz społeczności lokalnych. Dumą napawa nas fakt, że znaleźliśmy się w gronie innych firm i instytucji skutecznie realizujących projekty z obszaru społecznej odpowiedzialności biznesu (ang. Corporate Social Responsibility, CSR).

Community Index 2022 to jeden z najważniejszych rankingów analizujących projekty z zakresu CSR realizowane przez przedsiębiorstwa z Rumunii.





**MEDICOVER**

F U N D A C J A

[www.fundacjamedicover.pl](http://www.fundacjamedicover.pl)