



\*\*\* SERWIS INFORMACYJNY OLSZTYŃSKIEGO CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH\*\*\*  
\*\*\* I FUNDACJI "INICJATYWA KOBIEC AKTYWNYCH" FIKA\*\*\*  
\*\*\* NR 4/2009\*\*\*

Olsztyn, 6.5.2009

=====

1. Szkolenia OCOP – „Podstawy pisania projektów” – Monika Falej
2. Doradztwo finansowo-księgowo
3. Profesjonalne doradztwo dla NGO
4. Uwolnij siebie w ruchu - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkanki Olsztyna
5. Ośrodek Prawno - Mediacyjny – Bezpłatne porady prawne i mediacyjne
6. Ogłoszenia OCOP - I Ogólnopolski Festiwal Twórczości Wszelakiej Osób Głuchoniewidomych
7. Ogłoszenia OCOP - Spotkania Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Esperantystów
8. Ogłoszenia OCOP - Warsztaty dobrej zabawy
9. OCOP poleca - Kampania “Nie marnuj jedzenia. Wyrzuć na śmieci stare przyzwyczajenia”

=====

- 
1. Szkolenia OCOP – „Podstawy pisania projektów – zmiana terminu i miejsca szkolenia.
- 

Informujemy, że szkolenie pt. „Podstawy pisania projektów”, organizowane przez Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych odbędzie się w innym terminie.

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę niezbędną do samodzielnego przygotowywania i realizacji projektów kierowanych do samorządu, zdobędą wiedzę z zakresu planowania projektów, naberą praktyczne umiejętności opracowania dokumentacji projektowej, zrozumieją zasady budowania spójnych projektów, poznają zasady ubiegania się o wsparcie Urzędu Miasta w Olsztynie zgodnie z wymogami ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie i Zasadami Współpracy Miasta Olsztyn z Organizacjami Pozarządowymi.

**Monika Falej** – trenerka STOP, przewodnicząca Rady Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyn, posiada wieloletnie doświadczenie w pracy dla organizacji pozarządowych i we współpracy z samorządem.

**Szkolenie jest nieodpłatne i skierowane do przedstawicieli olsztyńskich stowarzyszeń, fundacji, grup nieformalnych oraz do mieszkańców miasta Olsztyn, szczególnie do osób, które nie posiadają doświadczenia ani umiejętności w pisaniu projektów.**

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały szkoleniowe, drobny poczęstunek w czasie zajęć, nocleg i wyżywienie (dojazd na koszt własny).

**Miejsce szkolenia:** Ośrodek Wypoczynkowy Copernicus, 11-036 Gietrzwałd, Tomaszkowo

<http://www.copernicus.olsztyn.pl/>

Dojazd we własnym zakresie, ewentualnie prosimy o kontakt z organizatorami.

[dojazd](#)

**Termin (NOWY):** 15-16.05.2009 g.9.00-16.00

**Zgłoszenia:** [http://www.ocop.olsztyn.pl/?page=szkolenia\\_zapisy](http://www.ocop.olsztyn.pl/?page=szkolenia_zapisy)

**Kalendarz OCOP:** <http://www.google.com/calendar/embed>

Szkolenie jest organizowane w ramach projektu „NGO profesjonalnie”, dofinansowanego przez Gminę Olsztyn. Partnerzy projektu:

---

## 2. Doradztwo finansowo-księgowe

---

Osoby zajmujące się w organizacji sprawami księgowymi i finansowymi zapraszamy do skorzystania z bezpłatnego doradztwa w Olsztyńskim Centrum Organizacji Pozarządowych w ramach projektu „NGO profesjonalnie” dofinansowanego przez Gminę Olsztyn.

### **Tematy konsultacji:**

podstawy księgowości  
plan kont  
podatek dochodowy od osób fizycznych  
podatek od towarów i usług VAT  
wynagrodzenia i ZUS  
sprawozdawczość finansowa

### **Terminy:**

wtorki g.17.00-19.00

**Miejsce:** Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych, ul. Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn

<http://maps.google.pl/maps/siedziba OCOP>

Partnerzy projektu:

Związek Stowarzyszeń „Razem w Olsztynie”  
Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA

---

## 3. Profesjonalne doradztwo dla NGO

---

Zapraszamy do korzystania z profesjonalnego doradztwa dla organizacji pozarządowych:

w siedzibie OCOP ul. Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn

<http://maps.google.pl/maps/siedziba OCOP>

po umówieniu terminu [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com)

Doradztwo jest organizowane w ramach projektu „NGO profesjonalnie”, dofinansowanego przez Gminę Olsztyn.

Partnerzy projektu:

Związek Stowarzyszeń „Razem w Olsztynie”  
Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA

---

## 4. Uwolnij siebie w ruchu - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkanki Olsztyna

---

Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA w partnerstwie ze Szkołą Chińskich Sztuk Walki SHAOLIN zaprasza na cykl zajęć w ramach projektu „Uwolnij siebie w ruchu, czyli upowszechnianie nawyku podejmowania regularnych form aktywności ruchowych”, dofinansowanego przez Gminę Olsztyn.

Zapraszamy do udziału w projekcie mieszkanki Olsztyna, które chciałyby znaleźć odpowiednią dla siebie formę aktywności ruchowej, biorąc udział w różnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

### **Harmonogram zajęć na maj:**

10 maja flamenco niedziela g.18-19

14 maja gimnastyka czwartek g. 17-18

18 maja gimnastyka poniedziałek g. 17-18  
19 maja samoobrona wtorek g. 17-18  
21 maja bollydance czwartek g. 20.30-21.30  
26 maja samoobrona wtorek g. 17-18

#### Opisy poszczególnych zajęć

Zajęcia są bezpłatne.  
Wymagane jest zgłoszenie udziału w zajęciach.  
Ilość miejsc ograniczona.

#### Zapisy na zajęcia

**Miejsce:** OCOP, ul. Tarasa Szewczenki 1

#### **Strona projektu:**

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

[Uwolnij siebie w ruchu](#)

[Uwolnij siebie w ruchu - opis projektu](#)

Tel: 503 680 500

-----  
5. Ośrodek Prawno - Medyczny – Bezpłatne porady prawne i medyczne  
-----

**Miejsce:** siedziba OCOP, ul Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn

<http://maps.google.pl/maps/siedziba OCOP>

#### **Terminy:**

środy w godzinach 11.00-13.00,

piątki w godzinach 11.00-13.00

-----  
6. Ogłoszenia OCOP - I Ogólnopolski Festiwal Twórczości Wszelakiej Osób Głuchoniewidomych  
-----

Dnia 30. maja 2009 roku (sobota) w Salach Kopernikowskich Muzeum Warmii i Mazur odbędzie się I Ogólnopolski Festiwal Twórczości Wszelakiej Osób Głuchoniewidomych.

Warmińsko – Mazurska Jednostka Wojewódzka Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym działająca od dwóch lat w ramach Towarzystwa Pomocy zrzesza osoby pozbawione całkowicie lub w znacznym stopniu wzroku i słuchu, ich rodziny i wolontariuszy. Jesteśmy jedyną taką organizacją w Polsce.

Naszym celem jest szeroko rozumiana rehabilitacja naszych podopiecznych poprzez pomoc w normalnym funkcjonowaniu, przybliżenie świata kultury i sztuki. W roku 2008 nasze działania oprócz ogólnie rozumianej rehabilitacji (społecznej, indywidualnej, nauki czynności dnia, orientacji przestrzennej, nauki alternatywnych metod porozumiewania się) koncentrowały się na terapii poprzez sztuki artystyczne.

W listopadzie w ramach projektu „Jak zobaczyć melodię, usłyszeć krok” sfinansowanego przez Urząd Wojewódzki osoby głuchoniewidome spotkały się ze studentami Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego, by przybliżyć im świat osób z równoczesnym poważnym uszkodzeniem wzroku i słuchu, by swoją obecnością zaświadczyć, że świat osób głuchoniewidomych nie jest światem ciszy i ciemności. Kierując się tym doświadczeniem widzimy potrzebę rozszerzenia zasięgu Festiwalu Twórczości Wszelakiej na skalę ogólnopolską.

Serdecznie zapraszamy! Osoby chcące włączyć się w przygotowania, prosimy o kontakt z Sylwią Magolan, Warmińsko - Mazurskim Pełnomocnikiem Wojewódzkim TPG.

tel. 0 791 759 637 , email: [smagolan@tpg.org.pl](mailto:smagolan@tpg.org.pl), www: [www.tpg.org.pl](http://www.tpg.org.pl)

---

## 7. Ogłoszenia OCOP - Spotkania Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Esperantystów

---

Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie Esperantystów zaprasza członków i sympatyków na następujące spotkania:

### 11.05.2009 g.15.00

1. Esperanto w sieci – Andrzej Gielert (*Esperanto en interreto – prezentas Andrzej Gielert*).
2. Kurs j. Esperanto.

### 18.05.2009 g.15.00

1. Feliks Nowowiejski, kompozytor z Warmii – Wacława Ledzińska (*Feliks Nowowiejski, komponisto el Varmio - prezentas Wacława Ledzińska*)
2. Kurs j. Esperanto

### 25.05.2009 g.15.00

1. Biografia Lidii Zamenhof- bahaistki i esperantystki (*Biografio de Lidia Zamenhof – bahaistino kaj esperantistino*)
2. Kurs j. Esperanto

**Miejsce spotkań:** OCOP ul. Tarasa Szewczenki 1

<http://maps.google.pl/maps/siedziba OCOP>

Więcej informacji: +048 (089) 542-99-72 E-mail: [efrenzkowska@wp.pl](mailto:efrenzkowska@wp.pl)

---

## 8. Ogłoszenia OCOP - Warsztaty dobrej zabawy

---

Fundacja Nowa Kultura na Warmii zaprasza na warsztaty animacyjne od 8-10 maja: taniec wodzirejski, hebrajski, drama, gry sportowe, zabawy integracyjne, papieroplastyka.

W sobotę bal z wykorzystaniem treści już poznanych.

Koszt: 115zł (nocleg + wyżywienie)

Miejsce: Nowe Kawkowo k/Olsztyna

Więcej informacji: Małgorzata Dudaniec

tel. 798693379 , email: [nowa.kultura09@wp.pl](mailto:nowa.kultura09@wp.pl)

---

## 9. OCOP poleca - Kampania "Nie marnuj jedzenia. Wyrzuć na śmieci stare przyzwyczajenia"

---

Większość z nas marnuje pożywienie: sam nie jestem tutaj wyjątkiem. Często kupujemy za dużo, nie spożywamy jedzenia według daty ważności, a potem przeterminowane pożywienie wywalamy do śmietnika. Albo nakładamy sobie za dużo na talerz. Nie mówiąc już o tym, że w ogóle nie dajemy zużytych opakowań do recyklingu. Gdyby zebrać to całe wyrzucone pożywienie, świat nie znałby nawet głodu. Gdybyśmy przygotowywali "jedzenie na miarę", nie jednokrotnie zaoszczędzilibyśmy sporo grosza.

Kampania "Nie marnuj jedzenia. Wyrzuć na śmieci stare przyzwyczajenia" pozwoli nam zmienić nasze złe nawyki. Banki Żywności stworzyły na prawdę solidną i rozbudowaną stronę - [NieMarnuje.pl](http://NieMarnuje.pl) - która odpowiada na takie pytania jak:

- Co robić z resztkami jedzenia?
- Jak zaplanować zakupy?
- Jak przechowywać żywność by zachowała świeżość?
- Jak przekazać żywność potrzebującym?

Na stronie kampanii poznamy także przepisy kulinarne czy informacje o marnowaniu jedzenia. Mimo wielu porad, autorzy kampanii zachęcają nas także do interakcji. Jeśli tylko macie pomysły na przechowywanie żywności, dzielenie się nim z innymi czy planowanie zakupów, to za pomocą specjalnego formularza, możecie dodawać własne pomysły.

„Żywność to dobro, dzięki któremu żyjemy. Szczególnie w świetle ubóstwa i niedożywienia powinniśmy docenić dostępność do żywności i zadbać o to, żeby jej nie marnować. Mam nadzieję, że poprzez kampanię uda nam się przekonać społeczeństwo, że niemarnowanie żywności przynosi same korzyści i ma głęboki sens” - mówi Marek Borowski, prezes Federacji Polskich Banków Żywności.

Federacja Polskich Banków Żywności poprzez hasło „Nie marnuj jedzenia. Wyrzuć do śmieci stare przyzwyczajenia” chce zachęcić społeczeństwo do porzucenia dotychczasowych przyzwyczajeń i przyjęcia nowych postaw sprzyjających środowisku naturalnemu. Publiczne poruszenie tematu marnowania żywności ma na celu uświadomienie konsumentom konsekwencji marnowania żywności oraz pokazanie korzyści, które wynikają z zapobiegania marnowaniu żywności.

Strona projektu: [NieMarnuje.pl](http://NieMarnuje.pl)

(źródło: Blog o Pomaganiu  
[www.blog.pomagaj.info](http://www.blog.pomagaj.info) )

=====

Serwis Informacyjny OCOP i Fundacji Inicjatywa Kobiet Aktywnych FIKA

Redaguje:

Ewa Komaiszko-Goerick, [ekg.fika.olsztyn@gmail.com](mailto:ekg.fika.olsztyn@gmail.com)

Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie i pomysły. Zapraszamy do współtworzenia programu i udziału w naszych przedsięwzięciach.

Serwis WWW: <http://www.ocop.olsztyn.pl>

Tel: +48 503 68 05 00

Kalendarz OCOP: <http://www.google.com/calendar/embed>

Zgłoszenie do listy adresowej na stronie:

<http://www.ocop.olsztyn.pl> lub na adres [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com)

Wiadomość ta została wysłana z bazy adresowej Klubu Dakini, Fundacji FIKA, OCOP oraz Olsztyńskiego Banku Informacji o Organizacjach Pozarządowych.

Aby się wypisać, prześlij zwrotnego maila z adnotacją "odmawiam" na adres [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com)

-----  
Fundacja FIKA

ul. Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn

KRS 0000208292

Regon 519617664

NIP 739 342 15 86

Nr ewid. w rejestrze Instytucji Szkoleniowych WUP w Olsztynie 2.28/00020/2008

Konto: Nordea Bank Polska SA O/Olsztyn

33 1440 1228 0000 0000 0785 6903