

Bank Żywności SOS
w Warszawie



Pomarańczowy Magazyn

czyli dobre wiadomości dla Aniołów

Nr (1) 1/ 2024



Na półkach w tym magazynie:

- s. 3 Dzień dobry!
- s. 4 Sercem i okiem, czyli ludzkie historie.
- s. 6 Co w Banku piszczy?...
- s. 8 Misja: Jedzenie!
- s. 10 Entliczek-pentliczek...

Drogi Pomarańczowy Aniele!

Zwyczajaj jak się myśli o Banku Żywności i jego misji, to pierwsze do głowy przychodzi - jedzenie. Ta żywność, która tonami wyjeżdża z naszego magazynu. Ale myślę sobie, że tak naprawdę to wokół ludzi kręci się misja Banku Żywności. Bo są ludzie, którzy potrzebują. I są ludzie, którzy pomagają.

Pierwsi ludzie to założyciele, którzy z pasji i dobrego serca stworzyli 30 lat temu Bank Żywności SOS w Warszawie. Stworzyli go z niczego. Napędem była troska o innych, dobre chęci i ręce do pracy. Potem pojawiła się załoga, która nadała tej idei profesjonalną, powtarzalną, systemową formę. Czyli taki Bank, który znacie dzisiaj: kilkanaście osób w Zespole, ponad 800 m2 magazynu, kilka samochodów, Punkt pod Parasolem i sieć kilkudziesięciu partnerskich organizacji pomocowych, gdzie jedzenie spotyka się z życiową tragedią. I tu znowu pojawiają się ludzie – Ci, dla których

to wszystko robimy. Ubodzy ludzie, którzy potrzebują jedzenia. Jest ich kilkadziesiąt tysięcy. Jak wygląda ich życie, możesz przeczytać na następnych kartkach tego magazynu.

I są też ludzie, bez których nasza misja pomagania nie byłaby możliwa. To wszyscy Ci, którzy dzielą się pieniędzmi, czasem i produktami. Niezależnie czy są to ludzie w firmach, rolnicy, producenci, wolontariusze czy indywidualni darczyńcy – łączy ich jedno: wrażliwość na los drugiego człowieka i chęć niesienia pomocy.

Bank Żywności łączy ludzi tych, którzy nie mają jedzenia z tymi, którzy chcą im to jedzenie dawać. Razem zbieramy żywność i oddajemy godność. Wszystkim, którzy w tej misji uczestniczą, dziękujemy za wspólne 30 lat :)

Dobrej lektury pierwszego numeru Pomarańczowego Magazynu.

Anna Wolska

Dyrektor Fundacji
Bank Żywności SOS w Warszawie



Przeszłam długą drogę...

Przeczytaj historię Pani Elżbiety, którą odwiedziliśmy w domu w podwarszawskiej miejscowości.

„Od zawsze musiałam sobie radzić sama. Moja mama piła i nie mogłam na nią liczyć. Moje dzieciństwo to tułaczka. Z domu jednego ojczyrna do drugiego.

Gdy miałam 15 lat, matka zginęła w pożarze. Zostałam sama. Trafiłam do ośrodka wychowawczego.

Tam poznałam mojego męża. Miałam 18 lat, kiedy urodziłam pierwsze dziecko. Potem drugie i trzecie. By chronić moje dzieci, by nie musiały przechodzić tego co ja, uciekłam od męża. Zostałam z dziećmi sama.

To był kolejny trudny początek. Zamieszkałam na poddaszu, bez wody i kanalizacji. Do dziś pamiętam ten strach, kiedy szłam po wodę, a moje małe dzieci zostawały same w domu. I drżałam o to, czy nic im się nie stanie. Tak było przez 13 lat. Ale przez cały ten czas walczyłam o lepsze, inne życie dla nas.

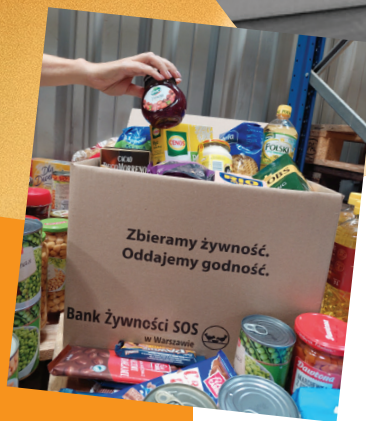
I jest inne. Teraz mieszkam z dziećmi w małym mieszkaniu. Socjalnym. Ale mamy ciepłą wodę, w zimie nie marzniemy. Dzięki pomocy dobrych ludzi, możemy żyć i mieszkać w miarę bezpiecznie.

Ale los nadal mnie nie oszczędza.

Mój najmłodszy syn od urodzenia jest niepełnosprawny. Rehabilitujemy się każdego dnia. Terapia pochłania cały mój czas. Nie mogę iść do pracy. Żyjemy z zasiłków. Dodatek dla niepełnosprawnych to niecałe trzysta złotych. To nie wystarcza na życie. Codziennie zadaję sobie pytanie: jedzenie czy leczenie?

Nie mogę tak wybierać. Muszę szukać innej pomocy. I na szczęście ją dostaję. To jedzenie, które dostaję z Banku Żywności to dla nas duża ulga. Dzięki niej mam pieniądze na leczenie syna. Za to dobro, które dostaję chcę się odwdziżyć. W wolnych chwilach angażuję się w zbiórki żywności, czy też teraz w pomoc ludziom z Ukrainy. Pomagam robić paczki. Choć tyle mogę zrobić. Wśród ludzi pobyc. Czuję się potrzebna. Przeszłam długą drogę - od bezdomności do tego, gdzie teraz jestem. Moje dzieci są dla mnie najważniejsze. To moja rodzina. Wszystko, co mam.”

Jedzenie, które fundujesz zmienia życie ludzi. I oddaje im godność.



Pani Ela, w swoim domu, podczas wizyty wolontariusza z Banku Żywności

< Tu prezentujemy wysłuchane przez nas historie. Chcemy się z Tobą nimi podzielić.

30 lat minęło...

W 2024 Bank Żywności SOS w Warszawie świętuje 30 lecie działania. Myśleliśmy sobie w tym jubileuszowym roku w naszym zespole co tak naprawdę powinniśmy świętować. Lata, kilogramy uratowanej żywności, ilość paczek, a może policzyć ilość uśmiechów na twarzach potrzebujących. Ostatecznie postanowiliśmy mówić światu - uratowaliśmy 90 000 000 kg żywności. I jak tak się głębiej zastanowiliśmy, to nie chodzi tylko o kilogramy. Na co dzień wydajemy żywność, ale tak naprawdę, oddajemy godność. Dla nas godność waży 90 000 000 kilogramów. A z każdym kilogramem wiąże się ludzka historia.

„Mądrze pomagać tzn. pytać tych, którym pomagamy: „W jaki sposób najlepiej pomagać? Czego potrzebujecie?”. Więc oni wymieniają trzy rzeczy: żywność, żywność, żywność.”

Pan Henryk
Fundacja Radość

„W ciągu 14 lat widziałam Bank z różnych perspektyw. Zaczynałam jako wolontariusz, później pracowałam w biurze, aż w końcu stanęłam na czele organizacji jako Dyrektor i Wiceprezes. Gdy zaczynałam pracę w 2009 roku, ratowaliśmy mało żywności, w magazynie były tylko podstawowe produkty. Pomagało nam niewielu darczyńców. Nie było świadomości, że żywność, której wyprodukowano za dużo można dać ludziom ubogim. Dzięki ciężkiej pracy Zespołu i zaangażowaniu naszych darczyńców, ratowaliśmy coraz większe ilości, coraz bardziej różnorodnych produktów. Dzięki temu mogliśmy pomagać większej liczbie osób, które nie mają co jeść.

I nigdy nie zapomnę wzruszenia, które towarzyszyło mi podczas spotkań z osobami, którym udało nam się pomóc. Ich wdzięczność i uśmiech były najpiękniejszym podziękowaniem, jakie mogłam otrzymać.”

Joanna Galek
Dyrektor w latach 2018-2023



„Świąteczna Zbiórka Żywności, w której od lat jestem wolontariuszem, stała się ważnym elementem mojego życia i myślę, że po części ukształtowały mnie jako człowieka. Nie wyobrażam sobie Świąt bez wcześniejszego zebrania 2–3 ton jedzenia dla osób potrzebujących i mających mniej szczęścia ode mnie. Angażuję się w działalność Banku bo wiem, że dzięki niej osoby potrzebujące, których wciąż jest wiele, dostają fizyczną, policzalną pomoc. Można poczuć i zobaczyć ją w postaci kilogramów, ton zebranego w sklepach jedzenia, które potem błyskawicznie trafia do potrzebujących. Myślę że ta realność pomocy napędza mnie wciąż do działania.”

Wojtek Ostrobramski

Wolontariusz od 16 lat



„Byłem przy powstaniu Banku Żywności SOS. Popchnął nas do tego odruch serca. Był czas transformacji, wielu ludzi nie miało co jeść. Działaliśmy wtedy na wariackich papierach, w prowizorycznym magazynie. Potem przez lata widziałem, jak Bank rośnie, rozwija się. To teraz profesjonalna organizacja. Ale ogień pomagania nie zgasł, trwa nadal.”

Wojciech Onyszkiewicz

Jeden z założycieli Banku Żywności SOS w Warszawie

Ile waży godność?

Podarowaliśmy w sumie ponad 90 000 000 kg jedzenia.
Ale wiemy, że one ważyły więcej. Bo godność trudno zważyć

Problemy społeczne

Ludzie, którzy
nie mają co jeść

bo nagle stracili pracę
bo zachorowali
bo odeszła bliska osoba



Nadmiar
jedzenia

bo produkujemy za dużo
bo marnujemy
bo wyrzucamy jedzenie



Bank Żywności SOS

w Warszawie



Docieramy do kilkudziesięciu
tysięcy ludzi w potrzebie



Zbieramy i ratujemy
kilogramy jedzenia



Zmieniamy kilogramy żywności w kilogramy godności.

Każdy kilogram godności waży więcej, bo składa się z jedzenia, Twojej pomocy, naszej pracy i nadziei, która pojawia się w domu z każdą paczką.

Zbieramy żywność. Oddajemy godność.

A teraz czas dla Ciebie i Twoich bliskich.

Upiecz smakowite muffinki z jabłkami i cynamonem.

Składniki:

1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
1/2 szklanki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/4 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
1 jajko
1/2 szklanki maślanek
lub jogurtu naturalnego

1/4 szklanki oleju roślinnego
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
(opcjonalnie)
1 duże jabłko, obrane, usunięte gniazda nasienne i pokrojone na małe kawałki

Przygotowanie:

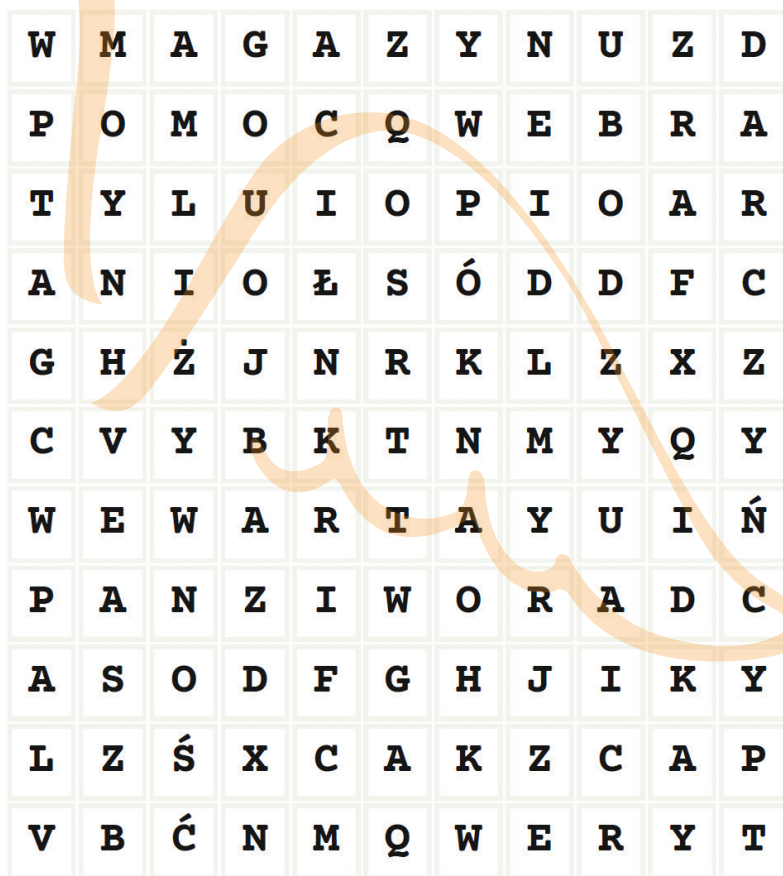
Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przygotuj foremki na muffinki, wykładając je papilotkami lub natłuszczając je tłuszczem. W dużym naczyniu wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól, cynamon i gałkę muszkatołową. W innym naczyniu roztrzep jajko. Dodaj maślanek lub jogurt, olej roślinny oraz ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj. Wlej mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj łyżką lub szpatułką, tylko do momentu połączenia składników.

Nie mieszaj zbyt długo, aby muffinki nie wyszły gumowate. Dodaj do ciasta kawałki jabłka i delikatnie wymieszaj. Rozłóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając każdą foremkę do około 3/4 wysokości. Piecz muffinki przez 20 minut.

Po upieczeniu wyjmij muffinki z piekarnika i pozostaw je w foremkach przez kilka minut, a następnie przenieś na kratkę do całkowitego ostygnięcia. Te muffinki z jabłkami i cynamonem są idealne na śniadanie, podwieczorek lub jako przekąska do popołudniowej kawy lub herbaty. Smakują wyjątkowo dobrze ciepłe lub schłodzone.



...czyli rusz głową!



poziomo, ukośnie i do tyłu

Znajdź ukryte wyrazy związane z Bankiem Żywności! Można je skreślać w dowolnym kierunku: pionowo,

Posłuchaj jak Ci dziękujemy!

Chcemy, żeby dotarły do Ciebie słowa wdzięczności. Słowa, które słyszymy od ludzi, gdy dostają jedzenie. Teraz dzięki nowej technologii możesz usłyszeć je i Ty. Wystarczy, że weźmiesz telefon.

Zeskanuj telefonem ten kod,
by usłyszeć ...



Bank Żywności SOS 
w Warszawie

1,5%

DLA TYCH,
KTÓRZY NIE
MAJĄ CO JEŚĆ ...

Jest takie miejsce w Warszawie, gdzie ludzie przychodzą po puszkę kukurydzy, kilogram mąki, butelkę oleju. Przychodzą i dostają pomoc, bo nie stać ich na jedzenie. Tylko w jednym punkcie „pod Parasolem” opiekujemy się 1600 osób. To starsi, samotni, ubodzy i schorowani ludzie.

I wiemy, że zawsze to jedzenie musi tu na nich czekać. Bo pozwala przetrwać przez wiele dni.

Pamiętaj o nich.

Rozlicz swój PIT
właśnie dla nich...

→ KRS 00000 29435 !