



## Nie słyszeliście wcześniej takiej piosenki o pomaganiu!

To już dziś! Premierę ma „Helpuj w święta” – niezwykła piosenka, która stworzyli i samodzielnie wykonali wykonana przez pracowników i podopiecznych Fundacji Avalon. Utwór ma inspirować do pomagania potrzebującym i dzielenia się dobrem w przedświątecznym okresie, najchętniej za pomocą serwisu [helpuj.pl](http://helpuj.pl). Teledysk do utworu można obejrzeć na kanale YouTube Fundacji Avalon. Piosenka jest dostępna w Spotify, Tidal, Apple Music, Google Music, Deezer, Shazam, Amazon Music. Będzie można ją także usłyszeć w wielu polskich rozgłośniach radiowych.

Data premiery piosenki „Helpuj w święta” jest nieprzypadkowa. Właśnie 3 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością. I w tym dniu naszą piosenką chcemy przypomnieć o osobach, które na co dzień wspieramy w drodze do samodzielności. Ta nie zawsze łatwa praca przynosi ogromną satysfakcję, kiedy widzimy jak zmienia się życie kolejnej osoby.

Krzysztof Dobies, Dyrektor Generalny Fundacji Avalon

**Ten utwór tak jak pomaganie łączy ludzi!**

Jesteśmy tu, wspieramy się” zapewniają autorzy piosenki, a są nimi wyłącznie pracownicy Fundacji Avalon, którzy chcą inspirować do pomagania i dzielenia się dobrem w przedświątecznym okresie. Utworowi towarzyszy teledysk, który opowiada historię o solidarności i obalaniu wszelkich barier pomiędzy osobami sprawnymi i tymi z niepełnosprawnościami. Główną bohaterką jest Monika Szyrkowska - ambasadorka Fundacji Avalon, której organizacja pomogła w osiągnięciu życiowej samodzielności. Doświadczająca czterokończynowego porażenia dziecięcego dziewczyna jest aktywna zawodowo i realizuje swoje pasje. Monika otrzymała wsparcie od swoich darczyńców oraz ogromną pomoc od fizjoterapeutów Fundacji, którzy motywowali ją do aktywności i walki o niezależność. Teraz sama wspiera innych poprzez wyzwania na portalu [Helpuj.pl](http://Helpuj.pl).

**Monika tak naprawdę jest częścią naszej Fundacyjnej załogi. Kiedy rozpoczęliśmy pracę nad piosenką, nie wyobrażaliśmy sobie, żeby nagrać utwór bez naszych podopiecznych i oczywiście bez Moniki. To ich uśmiech, który pojawia się, kiedy otrzymują wsparcie, napędza nas do pracy.**

Zuzanna Makowska, autorka piosenki, która na co dzień pracuje w ramach projektu [Helpuj](http://Helpuj.pl)

Mimo że określana jednym mianem “osób z niepełnosprawnościami”, społeczność ta jest mocno zróżnicowana. Tę różnorodność oddają również dobór bohaterów teledysku. Wystąpili w nim Paweł Sowa, Marek Sikorski, Jadwiga Sobolewska, Helena Sobolewska i Barbara Frączak, którzy są reprezentantami różnych niepełnosprawności i różnych grup wiekowych.

## **Wkręć się z nami w pomaganie!**

Piosenka mówi o pomaganiu z radością, bo helpowanie właśnie takie jest. W serwisie internetowym [Helpuj.pl](http://Helpuj.pl) można zebrać fundusze zarówno na koszty związane z leczeniem, terapią, zakupem sprzętu ortopedycznego, czy rehabilitacją, jak i na koszty transportu, a nawet realizację marzeń. Powstały w 2018 roku portal łączy radość pomagania z zaangażowaniem darczyńców, dając możliwość wsparcia w postaci zorganizowanego wyzwania, czyli akcji wspomagającej konkretną zbiórkę podopiecznego. Od momentu powstania podopieczni założyli w nim 561 zbiórek, na których rzecz darczyńcy dokonali 31 506 wpłat, na łączną sumę 2 601 922,21 zł.

## **Święto osób z niepełnosprawnościami**

Dzień Osób z Niepełnosprawnościami to ważna data w kalendarzu dla największej mniejszości w Polsce, czyli ponad 3 mln obywateli, którzy doświadczają niepełnosprawności. Celem obchodów jest przybliżenie społeczeństwu problemów osób z niepełnosprawnościami i promowanie praw tej grupy osób. Mimo tak znaczącej liczebności, problemy osób z niepełnosprawnościami często są marginalizowane. Istnieje wiele stereotypów, które są wciąż żywe w naszym społeczeństwie i negatywnie wpływają na życie przedstawicieli tej mniejszości. Fundacja Avalon, jedna z największych organizacji w Polsce wspierających OzN, walczy z wykluczeniem i stereotypami, poprzez całoroczne działania.

---

Fundacja Avalon jest jedną z największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekłe chore. Ma siedzibę w Warszawie, jednak swoim wsparciem obejmuje osoby potrzebujące z całej Polski. Fundacja oferuje pomoc potrzebującym w obszarze finansowym, a także prowadzi szereg programów społecznych i edukacyjnych, mających na celu aktywizację OzN a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Fundacja Avalon wspiera aktualnie ponad 12 000 osób z całej Polski. Łączna wartość pomocy udzielonej przez Fundację swoim podopiecznym wynosi ponad 230 mln złotych.

Marta Grzegorzczuk - absolwentka łódzkiej polonistyki. W 2014 roku debiutowała tomikiem poetyckim „Współgrzeszn ość”. Zawodowo i prywatnie pisze. Kiedy nie pisze – słucha, czyta, obserwuje i przeżywa. A później wyciąga wnioski, żeby następnie o tym napisać. W swoich tekstach pokazuje różnorodność i oswaja otaczający świat, zatrzymuje poruszające emocje i wielkie uczucia. Pisanie pozwala jej mówić, kiedy milczy. Geni bezkompromisowe pióro Gabrieli Zapolskiej, Witolda Gombrowicza, Tadeusza Różewicza i Mirona Białoszewskiego. „Helpuj w Święta” to jej debiut tekściarski.

Zuzanna Makowska (bio) - wokalistka, aktorka, socjolożka. Interesuje się muzyką od najmłodszych lat. W 2014 r. ukończyła SGGW na kierunku socjologia. Natomiast cztery lata później uzyskała dyplom ZPSM II st. im. Fryderyka Chopina w Warszawie na kierunku wokalnno-estradowym w klasie profesora Krzysztofa Matuszaka. W 2019 roku wydała samodzielnie debiutancki album „TON”. Uczestniczyła w wielu projektach muzycznych i teatralnych w ramach których, miała okazję podróżować po całej Polsce z koncertami musicalowymi czy edukacyjnymi. Obecnie łączy zamięłowanie do tematów związanych z człowiekiem i jego rozwojem poprzez pracę w Fundacji Avalon oraz działania muzyczne i teatralne.

Monika Szynkowska – podopieczna i ambasadorka Fundacji Avalon. Od urodzenia zmaga się z mózgowym porażeniem dziecięcym czterokończynowym. Jest osobą, której Fundacja Avalon pomogła w osiągnięciu życiowej samodzielności. Dzięki postępom w rehabilitacji i wsparciu finansowemu uzyskanemu dzięki programowi „Weź sprawę we własne ręce”, Monika uwierzyła, że może realizować się sportowo i zawodowo. Jest absolwentką filologii bałtyckiej Uniwersytetu Warszawskiego, zna biegle kilka języków, a obecnie rozpoczęła swoją pierwszą, stałą pracę. Bierze udział w tanecznych zajęciach z zumbi, a nawet uprawia wspinaczkę, co niegdyś byłoby dla niej nie do wyobrażenia.

DOCX [Helpuj w święta\\_metryczka.docx](#)

[Download](#)

MP3 [Helpuj w Święta!.mp3](#)

[Download](#)