**POMAGANIE JEST DZIECINNIE PROSTE  2020**

**Ja z okazji** [**#dniaszpilki**](https://www.facebook.com/hashtag/dniaszpilki?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUyIUI7XOFp95NJUDLPOUvW9Mb0Zq_ygcuGIydTd-RDnnP1r-hHXL9Fw5Pv3U7xG40svfzGaXMJxBolYiA-bqJwyfBLBWa65SWonYVzoPMCrG_svxA66ajfaLQTJRklVByvqEQnGXmqkOai18XQhGutENmeQS-BS6brqqZZ8pqrMg&__tn__=*NK-R) **zrobię planowane jest 4000 kroków, a może być więcej również dołączam się do Akcji pomagania dzieciom z Przylądka Nadziei jako że nie nosze szpilek to mogę robić kilometry o dzisiejszej akcji będzie na stronie Moje Kilometry Kroki zostanie podany link do akcji. Pozdrawiam a dzieciom życzę dużo zdrówka, a my się motywujemy i pomagamy jak możemy.** [**#dzienszpilki**](https://www.facebook.com/hashtag/dzienszpilki?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUyIUI7XOFp95NJUDLPOUvW9Mb0Zq_ygcuGIydTd-RDnnP1r-hHXL9Fw5Pv3U7xG40svfzGaXMJxBolYiA-bqJwyfBLBWa65SWonYVzoPMCrG_svxA66ajfaLQTJRklVByvqEQnGXmqkOai18XQhGutENmeQS-BS6brqqZZ8pqrMg&__tn__=*NK-R)**. Start 18:10 ruszamy robić kroki kilometry a przede wszystkim pomagać dzieciom.**[**#dzienszpilki**](https://www.facebook.com/hashtag/dzienszpilki?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUyIUI7XOFp95NJUDLPOUvW9Mb0Zq_ygcuGIydTd-RDnnP1r-hHXL9Fw5Pv3U7xG40svfzGaXMJxBolYiA-bqJwyfBLBWa65SWonYVzoPMCrG_svxA66ajfaLQTJRklVByvqEQnGXmqkOai18XQhGutENmeQS-BS6brqqZZ8pqrMg&__tn__=*NK-R)

**Dziękuje bardzo Wszystkim Paniom - Małym i Dużym za przyłączenie się do Akcji**

**Podsumowanie :**

**18:40 - 19:20 czas 1h 10 minut**

**6,33 km 7135 kroków 319,1  kalorii**

**Pomagamy Dzieciom z Przylądka Nadzieli**

**W tym roku jak co roku wspieramy WIELKĄ ORKIESTRĘ ŚWIĄTECZNEJ POMOCY razem z Orkiestrą zagnamy 31 stycznia 2021 roku , ciekawie ile nazbieram w tym roku pieniędzy na e skarbonce jak na razie jest tylko 20 złotych mam nadzieję że w dniu Finału , ktoś wpłaci chociaż drobną kwotę**

[**https://eskarbonka.wosp.org.pl/yayk8v?fbclid=IwAR1WYacnsHvfjMtzgc3ADkU2PA6edK2kzyKgHIH\_HmvjdYi\_HlGTg07PP-c**](https://eskarbonka.wosp.org.pl/yayk8v?fbclid=IwAR1WYacnsHvfjMtzgc3ADkU2PA6edK2kzyKgHIH_HmvjdYi_HlGTg07PP-c)

**Jak co roku jestem Wolontariuszem WOŚP i biorę czynnie udział w tym roku będzie to inaczej pod reżimem sanitarnym obowiązkowa maseczka na twarzy i płyn do dezynfekcji dłoni , zobaczymy jak to się wszystko ułoży .**

**Wspólnie z Grupą Widzialna Ręka w Zielonej Górze zorganizowaliśmy zbiórkę ubrań i rzeczy potrzebnych dla Osób Bezdomnych w Zielonej Górze. Osobom bezdomnym jest wszystko potrzebne .**

**Witam dzisiaj się Natanaelem się na takie ogłoszenie trzeba działać jak można pomoc osobom Bezdomnym. Numer do Pana, który tym się zajmuje POMOC 791 982 815 .Informacja od Pana Organizatora: " Dziękuję bardzo w imieniu osób . które pomoc otrzymają**

**Od dnia 12.05.2021 do 16.05.2021 będę zbierał kilometry dla Osób Chorych na Autyzm . Światowy Dzień Autyzmu obchodzimy 2.04 każdego roku . Cała Akcja zostanie opatrzona w raport z akcji tytuł akcji to : Kilometry dla Autyzmu .  Kolorem Osób Autystycznych jest kolor Niebieski .**

**Podsumowanie : 10.05.2021 - 16.05.2021**

**Czas: 12 g 1 minuta**

**Kroki : 84,247**

**Kalorie : 3797,5**

**Dystans :  57,18**

**Pozdrawiam Andrzej**

**Każdego dnia przez Tydzień będą publikowane zdjęcia w maseczce jest to solidarność z osobami chorymi na mukowiscydozę w ramach XX Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy Oczywiście przypominam osobom rozliczającym się z 1% proszę przekazać na Dominikę .KRS 00000 97900Dopisek Morańska Dominika**

[**https://www.facebook.com/dominika.muko.med**](https://www.facebook.com/dominika.muko.med/?__cft__%5b0%5d=AZULtuhYDjlOBpXotLIwqNTw_xi9AeUyzDOabY8ELA-WSkKwz4rFAgfshB7Q2nwytnxucGrAAyHaaecfbkV7DSMlqsEjLMwf638SpggSbgkYXsrWgrpQ67pa1WNgCK8jaKs&__tn__=kK-R)

**POMAGANIE JEST DZIECINNIE PROSTE 2021**

**Dzisiaj mamy Dzień Szpilki z tej okazji zrobiłem parę kilometrów .** [**#dzienszpilki**](https://www.facebook.com/hashtag/dzienszpilki?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZXUzDvD816jcMIVQzaWDBYEx-E2xlskTjDyjXOZpJN5-bDFW47eGMbeCJXxQ_0C9o_S_rVp9ZW0fOIUWKBnDxSsocnTbWVXTW__LWzEwwSyzKYjzC8xCH01pnrohCLTl1wWTCVFOKmHK0084ao78kK-&__tn__=*NK-R)[**#wspieram**](https://www.facebook.com/hashtag/wspieram?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZXUzDvD816jcMIVQzaWDBYEx-E2xlskTjDyjXOZpJN5-bDFW47eGMbeCJXxQ_0C9o_S_rVp9ZW0fOIUWKBnDxSsocnTbWVXTW__LWzEwwSyzKYjzC8xCH01pnrohCLTl1wWTCVFOKmHK0084ao78kK-&__tn__=*NK-R)

**Ja z okazji** [**#dniaszpilki**](https://www.facebook.com/hashtag/dniaszpilki?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUyIUI7XOFp95NJUDLPOUvW9Mb0Zq_ygcuGIydTd-RDnnP1r-hHXL9Fw5Pv3U7xG40svfzGaXMJxBolYiA-bqJwyfBLBWa65SWonYVzoPMCrG_svxA66ajfaLQTJRklVByvqEQnGXmqkOai18XQhGutENmeQS-BS6brqqZZ8pqrMg&__tn__=*NK-R) **zrobię planowane jest 4000 kroków, a może być więcej również dołączam się do Akcji pomagania dzieciom z Przylądka Nadziei jako że nie nosze szpilek to mogę robić kilometry o dzisiejszej akcji będzie na stronie Moje Kilometry Kroki zostanie podany link do akcji. Pozdrawiam a dzieciom życzę dużo zdrówka, a my się motywujemy i pomagamy jak możemy.** [**#dzienszpilki**](https://www.facebook.com/hashtag/dzienszpilki?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUyIUI7XOFp95NJUDLPOUvW9Mb0Zq_ygcuGIydTd-RDnnP1r-hHXL9Fw5Pv3U7xG40svfzGaXMJxBolYiA-bqJwyfBLBWa65SWonYVzoPMCrG_svxA66ajfaLQTJRklVByvqEQnGXmqkOai18XQhGutENmeQS-BS6brqqZZ8pqrMg&__tn__=*NK-R)**. Start 18:10 ruszamy robić kroki kilometry a przede wszystkim pomagać dzieciom.**[**#dzienszpilki**](https://www.facebook.com/hashtag/dzienszpilki?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUyIUI7XOFp95NJUDLPOUvW9Mb0Zq_ygcuGIydTd-RDnnP1r-hHXL9Fw5Pv3U7xG40svfzGaXMJxBolYiA-bqJwyfBLBWa65SWonYVzoPMCrG_svxA66ajfaLQTJRklVByvqEQnGXmqkOai18XQhGutENmeQS-BS6brqqZZ8pqrMg&__tn__=*NK-R)

**Dziękuje bardzo Wszystkim Paniom - Małym i Dużym za przyłączenie się do Akcji**

**Podsumowanie :**

**6:22:13**

**14,69 km**

**1323 kalorie**

**Pomagamy Dzieciom z Przylądka Nadzieli**

Od dzisiaj czyli 1.10.2021 do końca października biorę udział w akcji " Wycyckaj Raka" jest to akcja promująca zwalczanie raka piersi u kobiet .Pierwsze 20 km już jest na liczniku ciekawe ile będzie na koniec miesiąca .To zaczynam "wycyckiwać" raka.

**"Wycyckaj Raka": 150,89 km
Średnia "Wycyckaj Raka" 4,9 km**