Ghid pentru seniori

Cum înscrii un proiectla Swimathon Bacău

Un ghid pas cu pas,

scris pentru oameni care preferă să fie

sprijiniți, nu grăbiți.

Fundația Comunitară Bacău

swimathonbacau.ro

Un cuvânt, înainte să începem

Dacă aveți peste 60 de ani și nu v-ați simțit niciodată foarte prietenos cu internetul — acest ghid este pentru dumneavoastră.

Nu presupunem că știți ce înseamnă fiecare buton. Nu folosim cuvinte pe care nu le înțelegeți. Și, mai ales, nu vă grăbim.

Vă vom arăta, pas cu pas, cum puteți înscrie un proiect la Swimathon Bacău — evenimentul prin care înotători voluntari strâng bani pentru cauze din comunitate.

Poate aveți o idee pentru vecinii dumneavoastră. Poate vreți să ajutați copiii dintr-o școală. Poate vreți să amenajați un parc sau să sprijiniți o persoană dragă. Swimathon există ca să duceți aceste idei mai departe.

Citiți acest ghid în ritmul dumneavoastră. Opriți-vă când aveți nevoie. Sunați-ne dacă v-ați blocat. Datele de contact sunt la final.

Ce este Swimathon Bacău?

Swimathon este un eveniment anual de înot, organizat de Fundația Comunitară Bacău. În fiecare an, echipe de înotători — copii, tineri, adulți, oameni obișnuiți — se adună la Bazinul Olimpic din Bacău și înoată cât de mult pot într-o seară.

De ce? Pentru că, pentru fiecare bazin pe care îl înoată, familiile, prietenii, colegii și firmele care îi susțin donează bani pentru un proiect din comunitate.

Proiectul poate fi al dumneavoastră.

Pe scurt

- Dumneavoastră înscrieți un proiect (o idee pentru care aveți nevoie de bani).
- Echipele de înotători aleg proiectul dumneavoastră.
- În ziua evenimentului, ele înoată.
- Oamenii donează bani pentru fiecare bazin înotat.
- Banii strânși ajung la dumneavoastră, pentru a realiza proiectul.

Dumneavoastră nu trebuie să știți să înotați. Asta e treaba echipelor. Treaba dumneavoastră este doar să povestiți bine ce vreți să faceți.

Înainte de a începe

Ca să înscrieți proiectul online, aveți nevoie de câteva lucruri. Pregătiți-le înainte, ca să nu vă grăbiți în timp ce completați:

1. Un calculator, o tabletă sau un telefon conectat la internet

Oricare dintre ele funcționează. Dacă nu aveți, puteți ruga un nepot, un vecin sau pe cineva de la bibliotecă să vă ajute. Bibliotecile publice din Bacău au calculatoare pe care le puteți folosi gratuit.

2. O adresă de e-mail

Este un fel de căsuță poștală pe internet. Arată așa:

nume.prenume@gmail.com

Dacă nu aveți una, un membru al familiei vă poate crea gratuit una în 5 minute. Aveți nevoie de ea ca să primiți răspuns de la Fundație.

3. Un număr de telefon

La care să vă poată suna cineva dacă vrem să vă întrebăm ceva sau să vă dăm vești bune.

4. O idee clară despre proiectul dumneavoastră

Înainte să completați formularul, gândiți-vă la următoarele întrebări și, dacă puteți, notați răspunsurile pe o foaie:

- Ce vreți să faceți? (de exemplu: „Vreau să cumpăr cărți pentru biblioteca școlii din satul meu.”)
- Pe cine va ajuta? (copiii din sat, vecinii vârstnici, persoane bolnave etc.)

- De ce bani aveți nevoie, aproximativ? (de exemplu: 5.000 de lei, 10.000 de lei)
- De ce este importantă această idee pentru dumneavoastră și pentru comunitate?

Sfat

Scrieți răspunsurile pe o foaie, cu creionul, înainte să deschideți calculatorul. Așa, când ajungeți la formular, doar copiați ce ați scris. E mult mai comod.

Pașii, unul câte unul

Pasul 1: Deschideți site-ul Swimathon Bacău

Deschideți programul pe care îl folosiți ca să intrați pe internet. Cel mai des, acesta se numește:

- Google Chrome (o iconiță rotundă, colorată în roșu, galben, verde și albastru)
- Mozilla Firefox (o iconiță cu o vulpe portocalie)
- Microsoft Edge (un „e” albastru-verzui)
- Safari (o busolă albastră — pe telefoanele iPhone și calculatoarele Apple)

Sus, acolo unde scrieți, scrieți adresa următoare, apoi apăsați tasta Enter:

swimathonbacau.ro

Veți ajunge pe pagina principală a Swimathon Bacău. Sus veți vedea un titlu mare cu „Swimathon Bacău 2025” și o fotografie cu oameni lângă bazinul de înot.

> **Dacă pagina nu se deschide**
> Verificați că ați scris corect adresa: s-w-i-m-a-t-h-o-n-b-a-c-a-u-.-r-o (fără spații, totul cu litere mici).
>
> Dacă tot nu merge, puteți căuta pe Google „Swimathon Bacău” și veți găsi linkul corect în primele rezultate.

Pasul 2: Găsiți „Înscrie proiectul tău” în meniu

Sus, în partea de sus a paginii, există o bară cu mai multe opțiuni scrise. Se numește „meniu”. Cuvintele pe care le veți vedea sunt:

- Organizator
- Proiecte
- Galerie
- Înscrie proiectul tău
- Contact

Dați un clic (apăsați o dată cu mouse-ul sau atingeți o dată cu degetul dacă sunteți pe telefon) pe cuvintele:

„Înscrie proiectul tău”

Pagina se va schimba și veți vedea un titlu mare:

„Ai o idee care poate schimba ceva în Bacău?”

Sub titlu se află formularul de înscriere. Acolo vom completa împreună, la pasul următor.

Pasul 3: Completați formularul

Formularul are mai multe căsuțe în care trebuie să scrieți informații. Le luăm pe rând.

Pentru fiecare căsuță, dați un clic în interior și apoi scrieți de la tastatură. Dacă ați greșit, puteți șterge cu tasta marcată „Backspace” (sau o săgeată ← pe unele tastaturi) și scrie din nou. Nimic nu se strică.

Căsuța 1: „Nume și prenume”

Scrieți numele dumneavoastră complet, așa cum apare în cartea de identitate.

Exemplu:

Popescu Maria

Căsuța 2: „Nume organizație (opțional)”

Dacă faceți parte dintr-o asociație, fundație, școală, biserică sau alt grup organizat, scrieți numele grupului aici.

Dacă sunteți o persoană singură, care aplică în nume propriu, lăsați această căsuță goală. Cuvântul „opțional” înseamnă că nu e obligatoriu.

Exemplu:

Asociația Seniorilor Activi Bacău

Căsuța 3: „Număr de telefon”

Scrieți numărul dumneavoastră de telefon, la care vă poate suna cineva de la Fundație.

Exemplu:

0745 000 000

Scrieți-l fără paranteze. Nu contează dacă puneți sau nu spații — ambele variante sunt bune.

Căsuța 4: „Adresă de e-mail”

Scrieți adresa dumneavoastră de email. Arată mereu cu un semn „@” la mijloc.

Exemplu:

maria.popescu@gmail.com

> **Atenție la căsuța de email**
> Este foarte important să scrieți corect adresa de email, pentru că acolo vă vom trimite confirmarea că am primit înscrierea.
>
> Verificați de două ori înainte să treceți mai departe. Dacă scrieți greșit, nu veți primi nimic.

Căsuța 5: „Nume proiect”

Dați un nume scurt și clar proiectului dumneavoastră. Numai câteva cuvinte — titlul, nu descrierea.

Exemple bune:

- „Cărți pentru biblioteca din sat”
- „Aparat medical pentru dispensar”
- „Locul de joacă din cartier”
- „Sprijin pentru bunici singuri”

Căsuța 6: „Suma pe care doriți să o strângeți”

Scrieți câți bani credeți că vă trebuie pentru proiect. Scrieți doar numărul, fără cuvântul „lei”, fără puncte sau virgule.

Exemple bune:

- 10000 (pentru zece mii de lei)
- 25000 (pentru douăzeci și cinci de mii de lei)
- 5000 (pentru cinci mii de lei)

Nu vă faceți griji dacă nu știți exact. Dați o estimare apropiată. Echipa Fundației vă poate ajuta ulterior să ajustați.

Căsuța 7: „Descriere proiect”

Aici este căsuța cea mai importantă. Povestiți ce vreți să faceți.

Scrieți câteva propoziții care să răspundă la aceste întrebări:

- Ce anume vreți să faceți?
- Pe cine va ajuta proiectul?
- De ce e important pentru comunitate?
- La ce veți folosi banii?

Exemplu de descriere bună:

> *„Vreau să amenajez un loc de întâlnire pentru vârstnicii din cartierul Aviatori din Bacău. Mulți dintre noi stăm singuri acasă și nu avem unde să ne strângem. Vreau să închiriez o sală, să cumpăr câteva mese, scaune, un frigider mic și materiale pentru ateliere (pictură, lectură, șah). Locul va fi deschis de trei ori pe săptămână și va fi gratuit pentru toți vârstnicii din zonă. Banii vor merge pe chirie pentru șase luni, mobilier și materiale.”*

Nu trebuie să fie perfect scris. Scrieți cum vorbiți. Important este să se înțeleagă.

Căsuța 8: Bifa „Accept politica de confidențialitate”

Sub câmpuri veți vedea un pătrățel mic și textul „Accept politica de confidențialitate”.

Dați un clic pe pătrățel ca să apară o bifă albastră. Aceasta înseamnă că sunteți de acord ca Fundația să folosească datele pe care le-ați scris doar pentru a vă contacta despre acest proiect — nu pentru altceva.

> **Nu vă faceți griji**
> Datele dumneavoastră sunt în siguranță. Fundația nu le dă nimănui, nu le vinde, nu le folosește în reclame.
>
> Puteți citi politica completă dând clic pe linkul din același rând, dar este un text legal lung. Pentru înscriere, puteți merge mai departe cu bifa.

Pasul final: Butonul „Trimite mesajul”

Sub toate căsuțele veți vedea un buton mare, albastru, pe care scrie:

TRIMITE MESAJUL →

Dați un clic o singură dată pe acest buton.

După câteva secunde, formularul va dispărea sau veți primi un mesaj care spune că înscrierea a fost trimisă. Asta înseamnă că totul a mers bine.

> **Dacă nu apare nimic**
> Dacă după clic nu se schimbă nimic timp de mai mult de 10 secunde, înseamnă probabil că o căsuță a rămas necompletată sau scrisă greșit (de obicei, emailul).
>
> Derulați pagina în sus și verificați dacă vreo căsuță este marcată cu roșu. Corectați ce este marcat și apăsați din nou butonul.

Ce se întâmplă după

După ce ați apăsat „Trimite mesajul”, Fundația Comunitară Bacău va primi înscrierea dumneavoastră. Iată ce urmează:

1. În maximum 3 zile lucrătoare, veți primi un email sau un telefon care confirmă că am primit înscrierea.
2. Echipa Fundației va citi proiectul și, dacă este nevoie, vă va contacta pentru mai multe detalii.
3. Dacă proiectul este acceptat, va apărea pe site, iar echipele de înotători îl vor putea alege.
4. Veți fi invitat(ă) la „Târgul proiectelor”, unde veți putea povesti echipelor despre ideea dumneavoastră.
5. În ziua Swimathon (14 noiembrie 2025, ora 17:00, la Bazinul Olimpic din Bacău), echipele vor înota pentru dumneavoastră.
6. După eveniment, veți primi banii strânși și îi veți putea folosi pentru proiect.

Aveți tot timpul din lume să ajungeți la fiecare pas. Nu e o cursă.

Întrebări pe care ni le pun adesea seniorii

„Dar eu nu știu să folosesc calculatorul prea bine. Mă ajută cineva?”

Da, negreșit. Puteți suna la numărul Fundației (la pagina următoare) și putem completa împreună, la telefon, formularul. Sau puteți veni fizic la sediul Fundației și vă ajutăm pe loc.

„Trebuie să fiu ONG sau să am firmă ca să aplic?”

Nu. Pot aplica și persoane singure, grupuri de vecini, asociații informale. Important este să aveți o idee clară.

„Ce fac dacă mă răzgândesc după ce am trimis formularul?”

Nu e nicio problemă. Scrieți-ne un email sau sunați-ne și ne spuneți. Anulăm înscrierea sau modificăm ce e de modificat.

„Costă ceva să înscriu proiectul?”

Nu. Totul este gratuit. Nu plătiți niciun leu.

„Trebuie să vin la eveniment neapărat?”

Nu este obligatoriu, dar este foarte frumos. Oamenii înoată pentru dumneavoastră — prezența dumneavoastră îi motivează și vă ajută să cunoașteți susținătorii proiectului. Dacă nu puteți veni din motive de sănătate sau alte motive, înțelegem.

„Pot să-l rog pe nepotul meu să scrie el formularul în locul meu?”

Da, desigur. Important este ca informațiile din formular să fie corecte și ca dumneavoastră să fiți de acord cu tot ce se scrie acolo.

Aveți nevoie de ajutor?

Dacă v-ați blocat la un pas, dacă ceva nu vă este clar, sau dacă pur și simplu preferați să vorbiți cu un om — sunați-ne sau scrieți-ne. Suntem aici pentru dumneavoastră.

Fundația Comunitară Bacău

Telefon

[număr de telefon]

Email

contact@fundatiacomunitarabacau.ro

Adresă sediu

[adresa completă a Fundației]

Site

swimathonbacau.ro

Programul de lucru la telefon: [luni–vineri, între orele X și Y].

Mulțumim că vreți să faceți Bacăul mai bun.

Nu contează câți ani aveți. Contează ce aveți de spus.