



Asociatia Alfa Grup

RAPORT DE ACTIVITATE

Mai 2013 – Februarie 2014

Sediul: Aschileu Mic nr 100E, jud Cluj; **C.U.I:** 31609500; **Persoane de contact:** Daniela Volosen, Alina Goia, Adela Baghiu, Anca Beu, Lucian Volosen, Corneliu Goia; **Telefon:** 0744-357203 / 0752-934658/ 0729027725/ 0757623556/ 0744752693/ 0744864364; **Telefon fix:** 0364-505147; **E-mail:** office@alfa-grup.com

Cateva ganduri

“In urma cu zece luni a inceput un nou capitol in viata mea. A fost un inceput putin stangaci; aveam temeri, intrebari, am pornit pe un drum necunoscut atunci. Insa am stiut ca orice inceput e greu, asa ca m-am inarmat cu rabdare si perseverenta si am cautat sprijin la oamenii dragi din viata mea, carora le multumesc pentru incurajari, idei, rugaciuni si sustinere. In tot acest timp am trecut prin provocari emotionale mari, am descoperit ca lumea multor copilasi nu e deloc ca lumea mea si a copilului meu, am avut momente cand am vrut sa renunt, mai ales cand sentimentul de neputinta imi coplesea toata fiinta. Si as fi putut renunta oricand; totusi, am stiut ca, odata ce i-am cunoscut pe ei, copiii, nu mai puteam renunta, pentru ca viata mea nu mai era la fel; stiu ca ea nu va mai fi la fel ca inainte, niciodata. Acum, nu ma mai vad facand altceva. Am cunoscut oameni minunati, calzi si frumosi, sensibili si atenti la nevoile altora, incepand de la cadre medicale, directori si sefi de institutii, educatori si personal implicat in ingrijirea copiilor, la colegii si colegele mele, voluntari, colaboratori si prieteni. Si sentimentul de neputinta a fost inlocuit de credinta si increderea ca impreuna chiar putem aduce o schimbare reala in comunitatea noastra si in viata copiilor care au nevoie de ajutor si afectiune. DA, “compasiunea nu este un substitut pentru actiune” (David Livingstone) si asta doresc/dorim sa fie motto-ul meu/al nostru si de acum incolo”

Alina Goia
Director executiv si Membru fondator
Asociatia Alfa Grup

“Am avut ca si adolescent ...un vis ... de a ajuta la maturitate copiii.
Am avut ca si adult... o teama... ei sunt prea multi si problemele lor sunt prea mari.
Am o certitudine... impreuna cu oamenii ce ma inconjoara, vom putea schimba multe.
Am din nou un vis... si un nou crez... daca chiar si cele mai mari imperii au cazut... prin dragoste si actiune, raul si greul, teama, neputinta si suferinta vor cadea la randul lor.”

Anca Beu
Membru fondator
Asociatia Alfa Grup

Viziune

Suntem un grup de oameni clujeni cu dorinta sincera de a ne ajuta semenii. Noi, cei implicate, ne dorim ca prin actiunile noastre sa punem in practica principiile crestine in care credem.

Astfel, in colaborare cu Fundatia ProRoma, am inceput cu 4 ani in urma prin actiuni de ajutorare, in special adresate familiilor sarace si copiilor de romi de la sate. In acelasi timp, de 8 ani, vizitam copiii internati in spitalele de pediatrie, sectiile Oncologie si Nefrologie.

De un termen relativ scurt, inima noastra s-a lipit si de copilasii abuzati, de cei abandonati sau fara apartinatori aflati in spitalele de copii si maternitati, precum si cei institutionalizati in centre de plasament.

Credem in puterea celor carora le pasa, credem ca putem sterge lacrimi si aduce culoare acolo unde totul este gri!

Dorim sa subliniem ca prin proiectele pe care le initiem nu cautam vinovati sau sa aratam cu degetul. A fost placut sa constatam ca atat CONDUCEREA cat si PERSONALUL implicat in ingrijirea cotidiana a copiilor aflati in spitale sau in centrele de plasament sunt TOTAL DEDICATI si extrem de RESPONSABILI. **Traim insa intr-o tara si intr-o lume in care problemele si nevoile apar la tot pasul, dorinta noastra fiind ca acestea sa aiba un impact cat mai mic in viata delicatelor suflete incercate.**

Asociatia ALFA GRUP serveste EXCLUSIV scopurilor de binefacere si caritate si desfasurarii de actiuni umanitare.

Informatii administratie

Oferim aceste informatii cu scopul de a pune in evidenta resursele limitate pe care le-am avut la dispozitie comparativ cu activitatea si rezultatele obtinute, respective sprijinul oferit de noi.

Personal implicat:

Mai 2013

Trei persoane, toate membre fondatoare.

- 2 voluntari
- 1 salariat, director executiv (membru fondator) – salar minim pe economie

Februarie 2014

24 persoane

- 21 voluntari
- 3 salariati: 3 persoane (1 kineto-terapeut, 1 sociolog + director executiv)

Surse de finantare:

Mai 2013 – donatii proprii ale membrilor fondatori. Salariile sunt suportate pana in prezent exclusiv din aceasta sursa.

Prezent

- Donatii proprii ale membrilor fondatori
- Sponsorizari oferite de societati comerciale
- Donatii facute de persoane fizice

Parteneriate:

Institutii publice:

Spitalul Clinic de Urgenta pentru Copii Cluj-Napoca
Directia Generala de Asistenta Sociala si Protectie a Copilului Cluj

Private:

Sc Alfa Rovinex
Sc Prisaca Transilvania
Sc Rondocarton
Sc Office Depot Service Center
Sc Carrefour Romania
Sc Soft Vision
Sc Bentel Sistem
Restaurant VENT CAFÉ
Cofetaria CARPATI
Web & IT Solutions Provider
Fabrica de sport – baza sportiva
Chupa's Gym – sala sportiva

Asociatii / Fundatii:

Gradinita PANDA - Cluj
Asociatia Caritabila Maria-Gabriel
ACC Tineri Pentru Misiune
Fundatia ProRroma
Organizatia Crestina "Living well Romania "
Fundatia Ajutorul Familiei

Locul de desfasurare al activitatilor:

Sediul social al asociatiei este in Judetul Cluj, sat Aschileul Mic. Din lipsa unui spatiu stabil si disponibil in Cluj-Napoca, pana in prezent, ne-am desfasurat activitatile administrative si cele de depozitare ale obiectelor primite la domiciliile membrilor fondatori sau la voluntari. Orice intalnire pentru a crea noi contacte si oportunitati se face la restaurante sau cafenele.

PROGRAME DESFASURATE / IN DESFASURARE**1. Nu Esti Singur**

adresat copiilor abandonati sau fara aparținatori aflati in spitalele sau maternitatile clujene;

2. Schimba Vieti

adresat copiilor institutionalizati in centrele de plasament sau casele familiale din judetul Cluj;

3. Dragulin

adresat copiilor de romi din satul Dragu situat in apropiere de Cluj, in judetul Salaj;

4. Spitale

adresat copiilor internati in sectii de pediatrie cu risc ridicat de deces (Oncologie, Nefrologie);

5. Agro

al carui scop este de a crea venituri pentru sustinerea celorlalte programe precum si de a crea locuri de munca pentru persoanele ce-si duc traiul intr-o comunitate defavorizata din zona Aschileu Mic, jud Cluj;

1. NU ESTI SINGUR (program)

Proiect adresat copiilor abandonati sau fara apartinatori aflati in spitalele sau maternitatile clujene.

Despre copii:

Ne-am inceput proiectul in luna iunie a anului 2013, vizitand 25 de copii bolnavi aflati la Spitalul Pediatrie 4 din Cluj-Napoca.

O mare parte din copilasii de aici au PROBLEME MARI DE SANATATE, multi dintre ei au boli neurologice, cardiopatii si anomalii congenitale complexe, malnutritie severa si lista continua din pacate cu afectiuni care le tin viata uneori atarnand de un fir de ata.

O parte din ei au familie, altii sunt abandonati de parinti. Insa chiar si cei care o au, nu pot beneficia de afectiunea acestora: fiind dependenti de spital, parintii nu isi permit sa stea langa ei pe perioade indelungate – sau pur si simplu nu isi doresc.

Urmare a bolilor si lipsei de atentie (cadrele medicale sunt total dedicate insa nu pot face fata atator nevoi) micutii copilasi sunt slab dezvoltati – atat emotional cat si motor.

Nevoile copiilor:

Afectiunea:

Cu durere, am constatat ca una dintre cele mai mari nevoi este AFECTIUNEA . Asa ca, ne straduim sa suplinim macar o mica parte din aceasta lipsa a lor: sa-i tinem in brate, sa le zambim, sa ii ascultam, sa-i iubim. Odata luat contactul cu ei, nu poti sa nu-i indragesti.

Financiare:

Pe langa aceasta, datorita afectiunilor severe amintite au nevoie sa fie hraniti cu formule speciale de alimentatie artificiala, care sunt foarte scumpe.

Spatiu terapeutic/recreere extern:

Pentru ca Sectia Pediatrie 4 isi imparte cladirea si curtea spitalului cu cea de Pneumologie, riscul contaminarii cu TBC sau alte boli contagioase este mare – motiv pentru care este imperios necesar crearea unui spatiu de recreere afara, sigur, protejat, doar pentru acesti copilasi. Rolul acestuia este in primul rand unul terapeutic – unii dintre cei internati, stand perioade lungi de timp intr-un salon de spital, nu au vazut soarele si iarba, nu au simtit vantul adiiind.

Ce am facut/facem noi pentru ei:

Afectiunea:

Cu acordul si sprijinul conducerii Spitalului de Pediatrie Cluj, am inceput sa ii vizitam zilnic (de luni pana vineri). **Daca in iunie 2013 aveam doar 2 persoane, voluntare**, care petreceau timp cu copilasii ZILNIC, **astazi avem un numar de 12 persoane (dintre care 6 sunt chiar cadre medicale)** care fac asta, iar numarul acestora este in crestere.

O bucurie mare pentru noi este ca recent, un bebelus de 6 luni, abandonat si suferind de la nastere de o afectiune a inimii , a fost luat in plasament de una din voluntarele noastre.

Terapie fizica:

Incepand cu luna septembrie 2013 am angajat un kineto-terapeut care face gimnastica medicala cu ei de 3 ori pe saptamana.

Deasemenea, **o data pe saptamana un terapeut Bowen face terapie bowtech**, atat de necesara regimului de viata sedentar pe care acesti copilasi il au.

Consumabile:

Hainitele si jucariile sunt cateva din lucrurile pe care le daruim acestora. De asemenea, asiguram necesarul lunar de servetele umede si produse de igiena.

Hrana:

Am reusit sa ajutam la suplinirea necesarului de hrana pentru anul 2013, prin sponsorizarea sectiei respective cu suma de 5517 lei pentru cumpararea formulelor speciale de nutritie. Totodata, ocazional, in functie de nevoile care sunt, cumparam pentru ei cereale si piureuri de fructe la borcan.

Parcul terapeutic exterior:

Datorita oamenilor darnici cu care colaboram, **vom incepe in curand amenajarea in curtea spitalului, a spatiului BUCURIE IN MINIATURA**, spatiu care va fi special amenajat si adaptat nevoilor acestor copilasi.

Sanatate si culoare in saloane

Un alt plan pe care il avem este sa ajutam la colorarea si reamenajarea saloanelor sectiei respective si dotarea cu patuturi speciale adaptate nevoilor medicale ale copiilor. Unul din partenerii nostri a demaract deja procedura de achizitie a acestor patuturi din Germania.



2. SCHIMBA VIETI (program)

Proiect adresat copiilor institutionalizati in centrele de plasament sau casele familiale din judetul Cluj

Este unul din proiectele care credem ca are potentialul de a crea un impact real in vietile copiilor institutionalizati

- cu parinti decedati sau abandonati de catre acestia in centre de plasament sau case maternale

- proveniti din familii a caror parinti li s-a retras dreptul parental din cauza abuzurilor (fizice, sexuale) la care si-au supus copiii

Despre copii:

Este greu de vorbit despre ei ; lumina din ochi, speranta, aviditatea dupa afectiune, talentul si frumusetea lor sunt cateva aspecte care va vor cuceri la acesti copii, copii absolut normali pe care viata sau iresponsabilitatea adultilor i-a adus aici.

Nevoile lor:

TOT ce-si doresc acesti micuti sau adolescenti se rezuma la DRAGOSTE si TIMP. Cadourile pe care le-am oferi sunt pe un plan mult indepartat.

Fiecare copil este unic, are abilitatile lui, visele lui, nevoile lui...unii au nevoie de a vizita un stomatolog sau dermatolog, altii au nevoie de meditatie la diverse materii, unii viseaza sa faca un curs de bucatar, altii sa faca scoala de soferi, unii doresc sa faca sport de performanta, altii viseaza sa invete la un instrument muzical, sau sa aiba o pereche noua de tenisi sau sa mearga la un film... si lista poate continua. Acesti copii au nevoi firesti, nevoi pe care le are orice copil! Dar cei mai multi dintre ei nu au aproape un parinte (familie) care sa lupte pentru ei, care sa caute sa le implineasca nevoile firesti pe care le au.

Ce facem / am facut noi pentru ei:

In prezent colaborem cu 8 centre de plasament din Cluj-Napoca (7 de stat si unul privat). Le-am luat pe rand si impreuna cu directorii de centre am cautat sa identificam nevoile specifice fiecarui centru/copil. In masura posibilitatilor am cautat si cautam sa sprijinim fiecare centru de plasament, fie ca este vorba de nevoi materiale sau nevoi axate pe situatia specifica a fiecarui copil.

Dragoste si timp

Dorim sa le oferim copiilor, in primul rand dragoste, tip, atentie si afectiune.

Astfel, in functie de varsta copiilor, de dorintele lor,

- ii ducem la pizza, inghetata prajitura etc..
- ii plimbam in parc sau la mall
- vizionam filme
- ii insotim la spatii de joaca special amenajate pentru cei mici.

Am inceput activitati sportive pe termen lung cu baietii mai mari (fotbal, bowling, activitati in aer liber).

Am hotarat sa marcam printr-un tort si o mica surpriza, ziua de nasterea a fiecaruia dintre acestia.

Familie si Prieteni - de suflet

Dorim sa fim o punte de legatura intre familii/adulti din comunitatea noastra si acesti copii. Astfel cautam ca fiecare copil sa isi gaseasca o familie/ un prieten de suflet, cu care sa aiba o legatura de durata, de care sa se simta atasat.

Deja **7 dintre acesti copii si-au gasit astfel de familii**. Consideram aceasta o mare realizare, iar unul din obiectivele noastre este sa informam populatia Clujului asupra acestui tip de implicare fara responsabilitati materiale semnificative dar cu impact major in vietile acestor copii.

Nevoi materiale

Pe langa nevoile zilnice care sunt asigurate foarte bine de catre Directia Generala de Asistentia Sociala si Protectie a Copilului, sprijinim copilasii cu

- jucarii
- echipamente sportive
- meditatie scolare pentru rezultate bune la Bacalaureat
- cursuri de muzica
- abonamente la cluburi sportive.

Pe viitor dorim sa ii sprijinim financiar pentru:

- obtinerea carnetului de conducere
- cursuri de meserii
- taxe de studii

toate acestea cu rolul de a le oferi sansa de a se intretine singuri dupa iesirea de sub protectia centrelor de plasament;



3. DRAGULIN (program)

Proiect adresat copiilor de romi din satul Dragu situat in apropiere de Cluj, in judetul Salaj

Este proiectul care a fost demarat de doi dintre membrii fondatori, cu mult inainte ca Asociatia Alfa Grup sa fie infiintata. Am numit acest proiect Dragulin dupa numele satului in care se demareaza acest proiect;

Despre oamenii dragi din Dragu:

Dragu este un satuc din judetului Salaj. Are 2000 de locuitori, din care 800 sunt de etnie roma. Traiul romilor din acest sat este unul foarte greu. Saracia face parte din viata lor de zi cu zi, iar lipsa hranei, a accesului la apa potabila, lipsa locurilor de munca face ca povara zilei de maine sa fie tot mai grea.

Nevoile lor:

Nevoile lor sunt foarte mari: de la apa, hrana si imbracaminte la educatie si locuri de munca. Daca pentru majoritatea oamenilor confortul minim in locuinte si accesul la apa potabila este ceva normal, pentru romii din Dragu aceste lucruri fac parte dintr-o viata de lux.

Cei care sufera cel mai mult din cauza acestor lipsuri sunt copilasii. Unii dintre ei ar dori sa mearga la scoala dar parintii nu au resursele necesare pentru a-i ajuta in acest sens. Pentru unii dintre acesti copii scoala a devenit doar un vis. Infometati si lipsiti de imbracaminte, copilasii din sat stiu sa se bucure si sa fie multumitori pentru orice dar primit, oricat de mic, iar orice gest de acceptare si de afectiune indreptat catre ei poate face o diferenta in viata lor.

Ce facem / am facut noi pentru ei:

Apa

Pentru ca nu au acces la apa potabila iar unii dintre ei fiind nevoiti sa mearga distante mari ca sa isi aduca in recipiente si vase apa in locuinte , **am reusit, sa cumparam o mini-statie de pompare apa, si sa o montam impreuna cu conducta de aductiune a apei. De aceasta mini-statie beneficiaza azi 19 familii de romi din Dragu.**

Educatia

In urma cu cativa ani am inceput o activitate de educatie morala si culturala a unui grup de 40 de copii din localitate. Aceasta activitate continua si in prezent . **Avem intalniri cu copii din doua in doua saptamani, sambata, intalniri in cadrul carora avem diverse activitati educationale. Totodata de cate ori ii vizitam le oferim si o masa consistenta.**

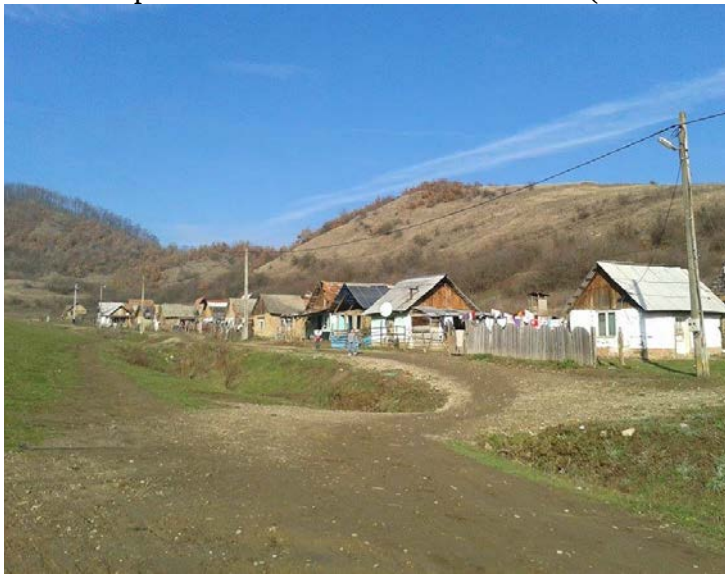
Am ajutat cu finante si materiale de constructii la ridicarea unei biserici locale pentru romi.

Bursa educationala

Pentru ca scoala sa nu fie pentru ei doar un vis, am inceput sa sprijinim financiar cativa copii dornici sa isi continue studiile. Cei care au medii bune si se pot inscrie la liceu, **sunt ajutati de noi cu o bursa lunara de 250 lei, pe toata perioada anului scolar (pe moment sunt doi beneficiari ai acestei burse).**

Cadouri

Oferim copiilor din sat cu ocazia sarbatorilor (si nu numai) pachete cu alimente si haine.





SPITALE (program)

Program adresat copiilor internati in sectii de pediatrie cu risc ridicat de deces (Oncologie, Nefrologie)

Despre copii:

Beneficiarii programelor sunt copiii internati in spitale, in sectiile de Oncologie si Nefrologie; copilasi tristi, care isi doresc sa traiasca.

Daca despre ONCOLOGIE am auzit cu totii, despre NEFROLOGIE se stie prea putin. Aici sunt adusi copilasi cu afectiuni ale rinichilor – in mare parte copilasi care depind de dializa. Din doua in doua zile. Toata viata lor. Sunt copii a caror rata de supravietuire este mai mica decat cea a copiilor de la oncologie, copii foarte slab dezvoltati fizic, copii fara viata sociala pentru care singura sansa de supravietuire este transplantul; copii aflati pe o lista foarte lunga de asteptare pentru un rinichi donat; multi dintre ei nu supravietuiesc pana la o astfel de operatie.

Nevoile lor:

Categoric ca nevoia lor cea mai mare este sanatatea.

Acesti copii isi petrec jumatate din viata lor in spitale, intr-un salon cu patru pereti, conectati la aparatul de dializa(in cazul nefrologiei) sau la perfuzii cu citostatice (in cazul oncologiei). Zilele decurg pentru ei trist si monoton.

Ce facem / am facut noi pentru ei:

Cum noi nu putem face nimic pentru sanatatea lor, ne-am propus sa ii facem sa uite putin de tristetea lor pe durata sederii in spitale si sa le aducem o raza de bucurie.

Achizitii:

Astfel, am facut achizitii de care vor beneficia foarte multi copilasi care se vor trata in urmatoarele spitale spitalele:

Spitalul de oncologie Chiricuta – sectia de pediatrie – Cluj-Napoca

Pediatrie 2 sectia de Oncologie – Cluj-Napoca

Pediatrie 2 sectia de Nefrologie – Cluj-Napoca

Am achizitionat (cu scopul de a face ca timpul petrecut acolo sa fie cat mai vesel si sa-i deconecteze de la mediul si starea de boala)

- laptopuri
- televizoare
- calculatoare
- dvd-playere

Deasemena am achizitionat si tensiometre si termometre performante, necesare in monitorizarea tratamentului acestor copii.

Vizite:

De 8 ani, Craciun de Craciun, suntem prezenti la aceste sectii cu cadouri, un zambet si o vorba buna.





4. AGRO

Pentru ca unul din membrii fondatori ai asociatiei noastre este si om de afaceri si inginer horticultor, pentru ca ne dorim sa fim un ONG care sa nu depinda doar de sponsorizari si donatii si dorim sa ne auto-finantam cat mai mult, am demarat o serie de activitati de productie in domeniul agricol.

Programul are ca scop

- crearea de venituri pentru a finanta in continuare activitatea ce o desfasuram in zona Dragu-Aschileu cu cei **30-40 de copii defavorizat**
- acordarea de ajutor si **burse** pentru elevii din Dragu si Aschileu fara posibilitati materiale in vederea **continuarii studiilor** in Cluj-Napoca (momentan acordam 2 asemenea burse)
- crearea unui numar de aproximativ **10 locuri de munca** pentru persoanele defavorizate din zona Aschileu.
- **sustinerea financiara a celorlalte proiecte** ale asociatiei Alfa Grup precum si sustinerea unor cheltuieli administrative generate de activitatea acesteia.

Descrierea proiectului:

La inceputul primaverii acestui an (2014) am pus bazele unei **ferme legumicole si pomicole ecologice** incepand totodata procedura de acreditare a acestui tip ecologic de agricultura

Locatia fermei: localitatea Aschileul Mic, judetul Cluj

Detalii:

- Suprafata fermei :
 - 10 ha
 - terenul este detinut de catre unul din membrii fondatori si va fi pus la dispozitia asociatiei cu titlu gratuit
- Plante cultivate:
 - 4-5 specii pomicole
 - 8-10 specii legumicole.
- Utilajele si lucrarile mecanice necesare vor fi puse la dispozitia asociatiei, tot cu titlu gratuit, impreuna cu experienta sa, tot de catre acelasi membru fondator.

Nevoile noastre:

Pentru a demara acest proiect este nevoie de forta de munca (pana proiectul incepe sa genereze venituri proprii) precum si achizitii de

- seminte
- material saditor
- alte materiale necesare.

Canale de desfacere a produselor ecologice obtinute in ferma:

Produsele noastre (legume si fructe proaspete, ecologice, fara pesticide, insecticide si fertilizanti chimici) vor fi vandute

- invitand consumatorii sa-si **culeaga singuri produsele** din cadrul fermei, platind in acest sens o taxa de intrare in ferma.
- **livrandu-le** direct catre consumatori sub forma unor **cosuri ecologice** (comenzi on-line sau alte tipuri de comenzi directe)
- pe **piata libera** / intermediari
- pentru **industrializare**

ULTIMELE GANDURI

Fara nici o intentie de a ne pune intr-o lumina favorabila din care sa avem beneficii proprii, indraznim sa punctam din nou faptul ca toate actiunile si rezultatele detaliate mai sus le-am obtinut in mai putin de 1 an (10 luni) si cu resurse foarte limitate. In aceasta perioada, am vazut cum cei din jur incep sa capete incredere in noi, punandu-ne la dispozitie atat resursele financiare proprii cat si timpul lor - pentru a face bine celor din jur.

Va multumim daca veti decide sa fiti parte din schimbarea pe care o putem aduce impreuna! Noi vom fi mai mult decat fericiti si onorati!

Echipa ALFA GRUP

RAPORT FINANCIAR MAI 2013 - FEBRUARIE 2014

Nr.	DENUMIRE PROIECT	2013 + 2014			2013			2014		
		Venituri	Cheltuieli	Balanta	Venituri	Cheltuieli	Balanta	Venituri	Cheltuieli	Balanta
1	Nu esti singur	13.441	12.121	1.321	7.781	8.768	-986	5.660	3.353	2.307
2	Schimba vietii	5.600	4.969	631	1.600	1.838	-238	4.000	3.131	869
3	Dragulin	2.000	2.309	-309	2.000	2.000	0	0	309	-309
4	Spitale	19.250	19.262	-12	19.250	3.733	15.517	0	15.528	-15.528
5	Cheltuieli comune administrative	15.805	13.754	2.051	9.500	10.563	-1.063	6.305	3.191	3.114
Total		56.096	52.414	3.682	40.131	26.902	13.230	15.965	25.513	-9.548

Nota explicativa :

Fluxul financiar negativ (cheltuielile sunt mai mari decat veniturile)

demonstreaza faptul ca proiectele sunt sustinute intern, din contributii proprii ale membrilor fondatori

Presedinte
Daniela Volosen