KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Publikacja jest finansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
SPOŁECZNY

Uniwersytet III wieku w Tłuszczu Biuletyn

Tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Nr 6

2012

z dnia 29.03.2012r.

W numerze:

Trochę kwestii organizacyjnych… …… 2
Rok 2012 – Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej … 3
Uniwersytet Trzeciego Wieku - aktywni po pięćdziesiątce ! …… 4
Spotkanie z poezją miłosną …….. 6
„Obchodzimy ku chwale Ojczyzny jeden Dzień Kobiet - cały rok Mężczyzny!” …… 7
Walentynki ……. 7
Stałość mężczyzn?? ……. 8
Niewypał …….. 9
Sport i kultura fizyczna w dziejach ludzkości …… 10
„Spotkanie w Pampacolca” …….. 14
„wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię” czyli studenci U3W w CK …… 15
Wizyta w teatrze 6 PIĘTRO …….. 17
Wileńska mozaika kulturowa ……. 18
Tłuszczańskie spotkanie z prof. Jackiem Hołówką …….. 21
„Pałacyk Michla, Żytnia, Wola …….. 22
„Człowiek uczy się zawsze”…….. 24
Wstępne informacje dotyczące rekrutacji na kolejny rok projektu „Tłuszczański KIS”……. 26
20 marca – pierwszy dzień wiosny!.. 27
Niezwykli Goście w Bibliotece Publicznej ……. 28
Historia pewnego ogrodu …… 29
Seminarium Zieleń - Architektura-Krajobraz ……. 30
Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie . 31
Wielkanocne Tradycje i Zwyczaje 32
Wielkanocne przysmaki …. 34

Drodzy Studenci

Tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Przed nami święta Wielkanocne. Czas wiosennych porządków, prac ogrodowych, przygotowywania potraw. Dużo pracy. Jest to jednak również czas, aby zwolnić w codziennym pędzie i odpocząć z Rodziną. I takich rodzinnych, spokojnych i wesołych Świąt Państwu życzę!

Rektor UTW Katarzyna Rostek
oraz pracownicy
Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu

Trochę kwestii organizacyjnych☺

<u>Harmonogram Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tłuszczu</u>

3 kwietnia 2012r. - „Kształtowanie się poczucia odpowiedzialności młodzieży w rodzinie" – wykład dr Beaty Nowak z PEDAGOGIUM

12 kwietnia 2012r. – **godz. 10.00** Zdjęcia do programu *„Rok w ogrodzie"* – zbiórka przy Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji

17 kwietnia 2012r. – wyjazd do Łodzi

8 maja 2012r. – „Czy szkolnictwo prywatne jest potrzebne?" – wykład prof. dr. hab. Wiktora Rabczuka z PEDAGOGIUM

22 maja 2012r. – Kabaret „EKO-URLE"

5 czerwca 2012r. - „Model rehabilitacji i życia osób niepełnosprawnych" – wykład prof. dr. hab. Hanny Żuraw z PEDAGOGIUM

13 czerwca 2012r. – Wizyta w ZAMKU KRÓLEWSKIM

19 czerwca 2012r. – ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO

Na zakończenie roku akademickiego 2011/2012 zaproszony został Teatr MAMRO. Mam również nadzieję, że uda nam się zorganizować mniej oficjalne spotkanie w urokliwym miejscu, byśmy godnie i z humorem zakończyli kolejny rok studiowania! W tej kwestii czekam również na propozycje i sugestie z Państwa strony☺

Ważne informacje dotyczące działalności naszego Uniwersytetu można znaleźć na stronie ops_tluszcz@poczta.onet.pl w zakładce „Uniwersytet Trzeciego Wieku" oraz na tablicy informacyjnej przy Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Tłuszczu.

Przypominam także, że jestem niezmiennie do Państwa dyspozycji w KIS-ie (dawny budynek Telekomunikacji) w godz.: poniedziałek, środa, czwartek – 8.00-16.00; wtorek 8.00-18.00; piątek 8.00-14.00. Z A P R A S Z A M !!!! ☺ ☺ ☺

Aleksandra Skonieczna

Rok 2012 – Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej

„Nasze społeczeństwo się starzeje" – z taką opinią spotykamy się coraz częściej. Informacja ta jest podawana przez media bardzo często, szczególnie teraz, gdy toczy się spór o wiek odejścia na emeryturę. Zmiany demograficzne sprawiają, że problem starzejącego się społeczeństwa nie jest problemem li tylko Polski; cała Europa zmaga się z brakiem równowagi pokoleniowej. Jaka jest recepta? Dobry stan zdrowia i aktywność osób starszych mogą załagodzić skutki zachodzących zmian. I choć może dla niektórych brzmi to dziwnie, ale cały Stary Kontynent zastanawia się, w jaki sposób promować aktywność osób starszych. Aktywność jest bowiem rozwiązaniem dla problemów wynikających z rosnącej liczby osób starszych. Jak ważny jest to problem niech świadczy fakt, że aktywności i solidarności międzypokoleniowej poświęcono mnóstwo uwagi w unijnej strategii na rzecz rozwoju i zatrudnienia Europa 2020. Rok 2012 - Rok UTW ma na celu zwiększenie świadomości potencjału, jaki drzemie w starszym pokoleniu oraz pokazanie, jak wiele osoby starsze wnoszą do naszego codziennego życia. Społeczeństwo powinno cenić ten potencjał i pracować nad tym, by zapewnić starszym ludziom godne życie. Wszyscy stoimy przed nie lada wyzwaniem – zmiany postrzegania osób starszych w naszej społeczności. W broszurze *„Jak promować aktywność osób starszych w Europie – wsparcie UE dla podmiotów lokalnych i regionalnych"* opracowanej przez AEG Platform Europe we współpracy z Komitetem Regionów i Komisją Europejską czytamy: „Wzrost gospodarczy musi wiązać się z nowymi i elastycznymi sposobami pomocy ludziom w dłuższym utrzymaniu zatrudnienia i czerpaniu korzyści z rozwijających się rynków usług i produktów dla osób starszych. Zrównoważony rozwój pociąga za sobą konieczność pomagania ludziom w utrzymaniu zdrowia i aktywności w starszym wieku, gdyż umożliwi to uniknięcie przeciążenia usług publicznych. Rozwój sprzyjający integracji społecznej musi wiązać się z gwarancją zapewnienia możliwości i jakości życia rosnącej liczbie osób starszych". Stworzenie ludziom starszym warunków do niezależnego i w miarę możliwości – aktywnego

życia - powinno stać się celem dla całego społeczeństwa. Pamiętajmy! Lifelong learning – edukacja przez całe życie, jest jednym z najważniejszych sposobów na aktywną starość.

Aleksandra Skonieczna

Uniwersytet Trzeciego Wieku - aktywni po pięćdziesiątce !

Z oficjalnych informacji wynika, że w ostatnim pięćdziesięcioleciu średnia wieku wydłużyła się o około 20 lat. Jest to spowodowane między innymi ogólną poprawą warunków życia oraz postępem w medycynie. Przewiduje się, że w roku 2030 co trzecia osoba w krajach europejskich będzie w wieku powyżej 60 lat, zaś co dziesiąty mieszkaniec Unii Europejskiej osiągnie wiek 80 i więcej lat. Problem starzenia się dotyczy także naszej gminy. Dodatkowym argumentem jest to, że rok 2012 to Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Jednym słowem tworzy się przestrzeń dla jednostek miejskich i organizacji pozarządowych, które działają na rzecz osób po 50 roku życia i podejmują starania w celu ich aktywizacji i integracji. Czynnie uczestniczy w nim Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu. OPS w Tłuszczu od lutego 2012 roku rozpoczął realizację projektu „Uniwersytet Trzeciego Wieku aktywni po pięćdziesiątce!" Głównym celem projektu jest integracja społeczna 15 kobiet i 5 mężczyzn z terenów wiejskich Gminy Tłuszcz, wzrost zaangażowania w inicjatywy lokalne, podniesienie świadomości konieczności bycia aktywnym do późnych lat życia oraz zdobywania nowych umiejętności i doświadczeń. Projekt jest finansowany przez Unię Europejską w ramach EFS.

Mówi się, że zaczynamy się starzeć w momencie, gdy przestajemy się rozwijać, dlatego też organizatorzy dbają o to, aby uczestnicy projektu mieli możliwość:

- Poprawić sprawność fizyczną (zajęcia z rehabilitantem)
- Lepiej poznać samego siebie (warsztaty psychologiczne)
- Dowiedzieć się o swoich prawach i przywilejach (poradnictwo socjalne)
- Nauczyć się sprawnie korzystać z komputera (kurs komputerowy)
- Zobaczyć ciekawe miejsca i poznać fantastycznych ludzi (wycieczka krajoznawcza).

W każdy piątek uczestnicy projektu, pod bacznym okiem rehabilitanta, ćwiczą oraz mogą się dowiedzieć się, jak ćwiczyć, żeby sprawić sobie przyjemność i czerpać z ruchu satysfakcję, a jednocześnie, żeby sobie nie zaszkodzić. Na warsztatach psychologicznych (jeden czwartek w miesiącu) uczestnicy projektu uczą się mechanizmów kierujących naszym życiem, jak sobie radzić z sytuacjami stresującymi, jak być asertywnym, motywują się do działania, próbują przełamywać stereotypy kulturowe.

Wszystkie projektowe zajęcia odbywają się w Bibliotece Publicznej w godzinach popołudniowych. W kwietniu dla uczestników projektu zostanie zorganizowany kurs obsługi komputera oraz Internetu, co pozwoli na zdobycie nowych umiejętności, które mogą stać się pasją oraz otworzyć przysłowiowe „okno na świat”. W czerwcu zaplanowana jest jednodniowa wycieczka wyjazdowa do wybranej przez uczestników projektu miejscowości. Program przewiduje zwiedzanie z przewodnikiem oraz wizytę w teatrze.

Emilia Kurek

Koordynator projektu

Spotkanie z poezją miłosną

ZAKOCHANI
Jest nam tak cicho, że słyszymy
piosenkę zaśpiewaną wczoraj:
"Ty pójdziesz górą, ja doliną…"
Chociaż słyszymy — nie wierzymy.
Nasz uśmiech nie jest maską smutku,
a dobroć nie jest wyrzeczeniem.
I nawet więcej, niż są warci,
niekochających żałujemy.
Tacyśmy zadziwieni sobą,
że cóż nas bardziej zdziwić może?
Ani tęcza w nocy.
Ani motyl na śniegu.
A kiedy zasypiamy,
we śnie widzimy rozstanie.
Ale to dobry sen,
ale to dobry sen, bo się budzimy z niego.

Wisława Szymborska

****

Po raz kolejny w Bibliotece Publicznej w Tłuszczu mieliśmy przyjemność gościć Pana Stanisława Klawe wraz z żoną – Anną Kowalską, którzy przybyli na zaproszenie naszego Uniwersytetu. Tym razem tematem muzycznego spotkania z poezją była miłość. Mieliśmy niepowtarzalną okazję wysłuchać pięknych kompozycji muzycznych do wierszy m.in. Jana Kochanowskiego, Adama Mickiewicza, Haliny Poświatowskiej, Bolesława Leśmiana czy Apollinaire'a. Niezwykle wzruszające było wykonanie utworu do słów wiersza nieżyjącej już Noblistki Wisławy Szymborskiej pt.: „Zakochani".

Myślę, że nie było to ostatnie spotkanie z poezją w wykonaniu Pana Stanisława i Pani Anny, tym bardziej, że każdy występ tego duetu przyciąga mnóstwo widzów. Artyści bardzo sobie cenią występy dla naszego Uniwersytetu za fantastyczną atmosferę i wspaniały odbiór proponowanych utworów. A więc: DO ZOBACZENIA!

Aleksandra Skonieczna

„Obchodzimy ku chwale Ojczyzny
jeden Dzień Kobiet - cały rok Mężczyzny!”

Bądź dla mnie ideałem…
Mężczyzno moich snów
Bądź moim światem całym
Co dzień – od nowa znów.
Bądź przystanią bezpieczną
W naporze życia fal
Bądź mą miłością wieczną
Gdy czas umyka w dal…
Bądź mi wiosny westchnieniem
Zapachem fiołków… bzów…
Bądź moim przeznaczeniem
I … kocham… stale mów
Bądź mi szalonym morzem
Zielonych traw szelestem
Ja Tobie będę rajem
Dla Ciebie tylko jestem…

Drodzy Panowie Mężczyźni!
Kobiety nie wymagają od Was wcale dużo. Kochajcie nas, a my zajmiemy się resztą☺

~~~ ellunia ~~~

Walentynki

Wszyscy i wszystko wiemy o miłości. Tym razem znalazłam jej naukowe wyjaśnienie.

MIŁOŚĆ: naukowe wyjaśnienie wg Gerhana Crombacko

Miłość to C8-H11-N czyli fenyloetyloamina. Związek ten zwany popularnie narkotykiem miłości produkowany jest w hipotalamusie (części międzymózgowej). Proces zakochania generalizuje się w trzech etapach.
~~~

ETAP PIERWSZY - oczy- zbierają informacje o wzroście, figurze, kolorze włosów oczu, odzieży i szczegółach twarzy. Następnie z prędkością 432km/h sygnały docierają do mózgu. Jednocześnie ucho wyławia barwę głosu i śmiechu, a nos rejestruje feromony.

ETAP DRUGI - sortowanie danych i porównywanie z przechowywanymi wzorcami doznań pozytywnych i negatywnych; jeżeli wykryty został sygnał negatywny - proces ulega zamrożeniu, jeżeli pozytywny mózg przechodzi do fazy trzeciej.

ETAP TRZECI - podczas wykrycia sygnałów pozytywnych hipotalamus zaczyna produkować fenyloetyloaminę. Początek tego procesu występuje zwykle w 4-ej sekundzie. W tym czasie uderzenia serca zwiększyły się o 50% automatycznie oddech staje się szybszy, dodatkowo u kobiet oczy zaczynają błyszczeć.

Tyle naukowo o miłości.

10 PRZYKAZAŃ MIŁOŚCI

1) **Miłość** jest jak księżyc, jeśli się nie wznosi - opada
2) **Miłość** się nie dzieli, ale się rozmnaża
3) **Miłości** nie można kupić, ani sprzedać można tylko ofiarować
4) **Miłość** jest albo pokorna, albo jej nie ma
5) **Miłość** zamiast mówić „dam Ci pocałunek" mówi „podam Ci rękę"
6) **Miłość** która oblicza miłość, nie jest miłością
7) **Kochać** to nie znaczy przyzwyczaić się do drugiego człowieka
8) **Kochać** to łagodnie przyprowadzić kogoś do siebie
9) **Kochać** to czynić szczęśliwym drugiego człowieka
10) **Kochać** to zrobić więcej niż niezbędne

I to jest prawdziwa miłość…

Wiesława Jędrysiak

Stałość mężczyzn??

Dziś mamy 8-my marca. Z tej okazji wpadły do mnie koleżanki, Iza i Marta; miałyśmy sobie zrobić babski wieczór, ale nasi mężowie się zdzwonili, dołączyli do nas robiąc nam niespodziankę. Przynieśli kwiaty, czekoladki, piwko… po ceremonii wręczenia kwiatów i słodkości usiedliśmy razem przy kominku, sącząc „bursztynowy napój" i rozmawiając o wszystkim i o niczym. Tadeusz opowiedział nam taką historyjkę.

„Pewnego razu wiosną szedłem sobie przez park i na ławeczce widzę mężczyznę całującego się z piękną kobietą. Nie widziałem w tym nic dziwnego, kobieta piękna mężczyzna przystojny, pasowali do siebie. Kilka dni później wyszedłem z psem do tego samego parku, przechodząc obok tej samej ławeczki, widzę tego samego mężczyznę w objęciach innej, jeszcze piękniejszej kobiety. Trochę się zdziwiłem.

Minęło znowu kilka dni. Poszedłem z psem na spacer do mojego ulubionego parku. Przechodząc obok tej samej ławeczki widzę tego samego mężczyznę przytulonego do jeszcze młodszej i jeszcze piękniejszej dziewczyny!”

Wtem mąż Izy Jerzy podnosi szklaneczkę z piwem do góry i wznosząc toast mówi: „Wypijmy więc za stałość mężczyzn! I zmienność kobiet!”

Wiesława Jędrysiak

Niewypał

Opowiem wam dziś swoją historię, która zdarzyła się w naszym Tłuszczu. To było piękne, słoneczne i suche lato, czas wakacyjny, a ja i mąż byliśmy na urlopie. Były lata siedemdziesiąte dokładnie nie pamiętam, moje dziecko miało wówczas cztery albo pięć lat, a syn sąsiadów był o rok starszy. W mieście robiono meliorację, a ponieważ moja posesja graniczy z rowem, który był meliorowany więc składowano tu sterty ziemi z tegoż rowu. Dla dzieci to była wielka frajda: prawdziwe koparki na podwórku (każdy z chłopców od razu chciał być operatorem koparki☺), ciągle powiększająca się pryzma ziemi, z której chłopcy dzielnie zjeżdżali. Po dwóch czy trzech dniach, kiedy już prace były zakończone jeden z panów operatorów żegnając się powiedział: „tam na stercie ziemi położyliśmy wykopany pocisk”, po czym wskoczył szybko do koparki i odjechał! Ja i mąż staliśmy jak wryci nie mogąc powiedzieć słowa. Gdy doszliśmy do siebie zabraliśmy dzieci do domu, a sami poszliśmy obejrzeć ten zostawiony pocisk. Istotnie - był to wielki niewypał, tak duży jak przeciw lotniczy. Nie znam się na tym, ale wyglądał naprawdę nieciekawie (delikatnie mówiąc). Zastanawialiśmy się co zrobić i doszliśmy do wniosku, że trzeba zawiadomić Milicję (przypominam, że były to lata 70-te☺). Mąż natychmiast poszedł na komisariat, gdzie powiedziano mu, że to nie należy do kompetencji Milicji, że takie sprawy trzeba zgłosić

w gminie. Poszedł więc do Gminy, a tam - rozkładają ręce! Nie mają takiej komórki, która się zajmuje takimi sprawami! Mąż się strasznie zdenerwował i powiedział: „skoro nie macie komórki to ja wezmę koszyk i w nim za chwilę przyniosę wam tę bombę i postawię w tym pokoju! Ja mam dzieci na podwórku! Mam dzieci narażać bo wy nie macie komórki??" I wyszedł z myślą, że zaniesie pocisk do urzędu. W drodze powrotnej, tuż przed naszą bramą Mąż spotkał pana z gminy, który przyjechał obejrzeć czy to rzeczywiście bomba i ustalić z nami co zrobić. Wchodzą obaj na posesję i co widzą?? Dwaj mali chłopcy - nasz syn i syn sąsiadów - zapierając się mocno, dźwigają tę bombę pod dom!!! Panowie widząc to - zdrętwieli nie wiedząc co zrobić! Wtem mąż łagodnym spokojnym głosem mówi do chłopców: „słuchajcie chłopcy, połóżcie tę zabawkę, mama dla was przygotowała fajną zabawę, idźcie coś wam pokaże." Chłopcy rzucili tę bombę i pobiegli zobaczyć tę fajną zabawę, a w tym czasie panowie przykryli pocisk wielką wanną i przysypali ziemią, żeby chłopcom nie przyszło do głowy go wynieść, a może i próbować go rozbroić. W urzędzie znalazła się stosowna komórka, która zadzwoniła do saperów, na których czekaliśmy dwa dni! Dni te były pełne strachu, napięcia i czuwania nad dziećmi, które nawet na swoim podwórku nie były bezpieczne.

Wiesława Jędrysiak

Sport i kultura fizyczna w dziejach ludzkości

Sport jest przejawem kultury fizycznej człowieka nabywanej w procesie socjalizacji. Towarzyszy człowiekowi w każdym etapie jego życia. Począwszy od wczesnych lat dziecinnych do późnej starości. Już w starożytności doceniono walory aktywności ruchowej dla zdrowia i ducha. Sport na przestrzeni wieków podlegał ciągłym zmianom, mimo to jego fundamentalne założenia nie uległy zmianie. Służą nam po dziś dzień w celu wychowania, kształcenia, integralnego rozwoju jednostek i społeczeństw. Współczesny sport jest rozwinięciem doświadczeń kultury antycznej wraz z jego zaletami i wadami. Nowożytni naukowcy analizują fenomen sportu w optyce: psychologicznej, pedagogicznej, socjologicznej i medycznej. Na uznanie zasługuje uniwersalny charakter sportu i jego możliwości integrujące ludzi. Społeczny wymiar aktywności ruchowej wydaje się być najbardziej wyraźnym gdy spojrzymy w karty historii kultury fizycznej. Dlatego warto podjąć szerszą analizę miejsca kultury fizycznej i sportu jako dorobku ludzkości.

Sport i zorganizowana aktywność ruchowa ma swoje korzenie w czasach ludów pierwotnych. Potrzeba rozładowania popędu ruchowego przejawiała się w czynnościach pragmatycznych takich jak: łowiectwo, zbieractwo, ucieczka przed niebezpieczeństwem. W miarę rozwoju cywilizacji i samoświadomości ludzi te czynności przerodziły się w samodzielne dyscypliny. Zaczęła się kształtować pierwotna forma kultury fizycznej posiadająca własne podwaliny ideowe.

Przełomem dla zbliżonego do współczesnego postrzegania sportu były osiągnięcia antycznej Hellady. Grecy dostrzegli wielopłaszczyznową rolę sportu w życiu człowieka. Upowszechnili aktywność fizyczną i nadali jej wartość ideologiczną i symboliczną. Sport w ten sposób wpisał się w strukturę społeczną i państwową. Pierwszymi sławnymi propagatorami profilaktyki zdrowotnej byli starożytni lekarze. Wtedy to sport stał się postrzegany jako najlepsza droga do zdrowia, urody i zachowania kondycji fizycznej.

Struktura ideologiczna starożytnego sportu wywodzi się z mitologii. Rytuały, obrzędowość zapoczątkowały poszukiwania wyjaśnień i zależności jakie panują między tańcem i innymi formami ruchu a wierzeniami. Poznanie panujących relacji wykrystalizowało sens podejmowanej aktywności fizycznej. Również państwowość helleńska skutecznie wykorzystała ideologię kultury fizycznej do realizacji własnych celów. Ideologia o której mowa została upowszechniona i zakodowana w świadomości ludu. Tak utrwalone wyobrażenia zaowocowały określonymi postawami Greków.

Europejski kształt sportu wyłonił się z kultury Helleńskiej. Od samych początków wzbudzał w człowieku wielkie emocje i poczucie siły. Pozwalał wznieść się ponad przeciętność i uświadamiał to, że dzięki niemu czyni się coś ważnego w wymiarze indywidualnym i kolektywnym. Aktywność fizyczna Greków zawsze była postrzegana w kategoriach idealnych. Miała charakter wzniosły i wręcz rytualny. Sport dawał wolność i poczucie harmonii z otaczającym światem. Dla młodzieży i dorosłych udostępniana była dobrze rozwinięta infrastruktura sportowa. Podstawowymi miejscami gdzie uprawiano różnorodne dyscypliny sportu były palestry i gimnazjony. Trenowano tam pod okiem wykwalifikowanych trenerów takie sporty jak: biegi, skoki, rzut dyskiem, gra w piłkę. Obiekty sportowe dostępne

były dla wszystkich. Na jednym placu ćwiczyli profesjonaliści i zwyczajni miłośnicy aktywności fizycznej. Dodatkowo postawy sportowe w społeczeństwie wzmacniali lekarze. Autorytet osoby wykształconej nie pozostawał bez odzewu. Niemal wszyscy wolni Grecy systematycznie praktykowali sport a także kibicowali profesjonalistom w trakcie zawodów.

Pierwszym znanym lekarzem, który potraktował sport jako psychoterapie był Asklepios. Upatrywał on w grach sportowych, muzyce, oglądaniu komedii i śpiewie rolę terapeutyczną. Wśród medyków panował pogląd, że główną rolę w zachowaniu zdrowia pełni aktywność ruchowa. Stosowano naturalne metody lecznicze ze względu na ubogi zasób medykamentów. Techniki tj. ćwiczenia fizyczne, masaż, dieta nie straciły nic na swojej aktualności po dzień dzisiejszy.

Kolejnym lekarzem który wniósł bardzo dużo w praktykę utrzymania zdrowia fizycznego był Hipokrates. Zalecał on: codzienne ćwiczenia, umiarkowanie w jedzeniu i piciu, spaniu, aktywności seksualnej. W kulturze greckiej bardzo ważną rolę odgrywał zdrowy i estetyczny wygląd. Medycy stosowali metodę oględzin i wywiadu z pacjentem jako pierwszą i podstawową przesłankę do ustalenia stanu zdrowia pacjenta. Zintegrowane działanie służby zdrowia, kultury fizycznej i religii dały owoc w postaci wielu ksiąg mówiących o zdrowym, harmonijnym trybie życia obywatela Hellady.

Świadomość społeczna konieczności uprawiania sportu była wzmacniana przez edukację zdrowotną. Stanowiła ona integralny element kształcenia w szkołach. Na co dzień uprawiano grę w piłkę. Warto zwrócić uwagę na to, że społeczeństwo lubowało się szczególnie w grach zespołowych. Akcentowane były tutaj socjalizacyjne i wychowawcze aspekty sportu. Oczywiście najwyższą rangę w sensie ideologicznym miały dyscypliny olimpijskie. Jednak te nie posiadały one charakteru codziennej rozrywki a raczej społeczeństwo miało z nimi kontakt w czasie szczególnych świąt państwowych i religijnych. Sportowe usposobienie społeczeństwa było w znaczącym stopniu odzwierciedleniem kondycji państwa i jego pomyślności na długie lata.

Gimnastyka i medycyna spotykały się także w systemie edukacyjnym Hellady. Wielkim osiągnięciem cywilizacji była rozbudowana infrastruktura specjalistycznej kadry pedagogów, trenerów i medyków. Paidotribai (nauczyciel gimnastyki) miał za zadanie pełnić funkcję protekcyjną w trakcie zajęć fizycznych a także stosować metodologiczne metody poprawiania wyników swoich podopiecznych. Łączył w sobie funkcję psychologa, rehabilitanta, nauczyciela. Kolejnym specjalistą z zakresu wychowania fizycznego był Gimnasta. Do jego zadań należało przeprowadzenie testu wytrzymałości i przydatności młodego sportowca. Określał on predyspozycje do uprawiania konkretnej dyscypliny (bieg, zapasy, boks,

atletyka). Pełnione funkcje w szkole przez Paidotribaia i Gimnastę miały charakter paramedyczny aczkolwiek skierowane były na higienę i profilaktykę urazów. Praktyka życia codziennego gimnazjonu i palestry dawały bardzo duży zasób informacji o funkcjonowaniu organizmu ludzkiego. Wiedza ta została usystematyzowana i posłużyła w doskonaleniu się kolejnych pokoleń specjalistów. Fachowcy edukacyjni przyczynili się bezpośrednio do przyjęcia przez medycynę osiągnięć zakresu kultury fizycznej i higieny zdrowotnej. Ten proces utwierdził w przekonaniu wszystkich to jak istotną rolę dla zachowania zdrowia pełni aktywność ruchowa.

Średniowiecze rozpoczęło ogromne zmiany w postrzeganiu sportu i kultury fizycznej. Dominację przejął kult ciała umartwionego, wiotkiego, nieatrakcyjnego. Pisma pierwszych Ojców Kościoła wyraźnie potępiały aktywność ruchową. Atrakcyjność wyglądu postrzegana była za uosobienie piekielnych pokus. Stan rycerski otrzymał ostatecznie przywilej uprawiania ściśle określonej aktywności ruchowej. Podyktowane było to celami strategicznymi. Kościół wówczas prowadził „wojny krzyżowe" jako instrument siły konieczna była mu dobrze wyszkolona i sprawna siła militarna. Dodatkowo powodem była konieczność obrony granic w obrębie własnego państwa. Rycerstwo korzystało pełnym tchem z danego przywileju. Odbywały się częste turnieje w celu doskonalenia umiejętności. Pod tym argumentem tkwiły jednak inne korzyści. Rywalizacja toczyła się o cenne nagrody i ten fakt nie był nagłośniony.

Epoki późniejsze charakteryzowały się mniejszą lub większą skłonnością do korzystania z osiągnięć Antyku i Średniowiecza w zakresie kultury fizycznej i sportu. Pierre de Coubertin twórca współczesnej wizji Olimpizmu powiedział, że każde pokolenie zależy od poprzedniego bez względu na to czy zmierza do kontynuowania jego osiągnięć lub stanie w opozycji do niego. W dzisiejszych czasach sport niesie ze sobą wszystkie pozytywne i negatywne aspekty analogiczne do tego co miało miejsce w historii. Kształt nowożytnego spojrzenia na aktywność fizyczną jest zmodyfikowany i wykazuje różnice ze względu na postęp cywilizacji.

Błażej Michalczyk

Bibliografia:

1. E. Kałamacka, *Antyczny sport dla wszystkich i jego korzenie,* [*w:*] Z. Dziubiński (red.), *Antropologia sportu*, Warszawa 2002 s.417
2. E. Kałamacka, *Sport a kultura,* ,[w:] Z. Dziubiński (red.), *Sport jako kulturowa rzeczywistość,* Warszawa 2005, *s.476-478*
3. B. J. Kunicki, *Społeczne bariery rekreacji fizycznej*, Warszawa 1984, s. 138
4. J. K. Stępniewski, Sport i medycyna w starożytności klasycznej. 1992, nr 11-12, s. 634
5. W. Jaeger, Paideia, t. II. Warszawa 1964, s 49

„Spotkanie w Pampacolca”

W styczniu gościliśmy w skromnych progach naszego Uniwersytetu Człowieka niezwykłego – tak niewątpliwie określić można Marka Łasisza – kulturoznawcę i archeologa, którego fascynuje kultura prekolumbijskiej Ameryki. Pan Marek przyjechał do nas, by opowiedzieć o jednej ze swoich wypraw badawczych do Peru.

Temat wykładu, okraszonego wykonanymi przez prelegenta własnoręcznie licznymi zdjęciami, brzmiał: „Polscy archeolodzy w sanktuarium Inków”.

Nasz Gość niezwykle umiejętnie przeniósł nas w inny świat – niedostępny dla zwykłego „śmiertelnika” – na wysokość ponad 3700 m.n.p.m.! To tutaj ekipa polskich archeologów prowadziła prace wykopaliskowe.

Podczas swojej podróży w Andy nasz Wykładowca wraz z Żoną odkrywali świat daleki od naszego codziennego pojmowania cywilizacji – świat, w którym czas płynie wolno, a ludzie są dla siebie zwyczajnie i po ludzku – życzliwi.

Niesamowita roślinność, kręte wąskie drogi i żar lejący się z nieba i odbierający oddech – to przez wiele dni była codzienność polskiego naukowca. Dzięki takim ludziom poznajemy

nie tylko świat po drugiej stronie kuli ziemskiej, ale także rzeczywistość sprzed 500 lat!

A jeżeli ma się szczęście i spotka na swojej akademickiej drodze wykładowcę takiego jak Pan Marek, wtedy dystans czasowy znika zupełnie, a te 500 lat wydaje się chwilą, dniem poprzednim… Swoboda wypowiedzi, poczucie humoru i autentyczność prelegenta sprawiły, że Studenci Tłuszczańskiego U3W wyszli ZACZAROWANI!

Panie Marku dziękujemy i zapraszamy ponownie☺

Aleksandra Skonieczna

Zdjęcia: Marek Łasisz

„wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię" czyli

Studenci U3W W CENTRUM KOPERNIKA

14 grudnia 2011r wybraliśmy się na wycieczkę do Warszawy celem zwiedzenia kilku obiektów. Na tę naszą wycieczkę zaprosiliśmy także UTW z Wołomina - wszak w grupie zaprzyjaźnionych osób zawsze weselej!

I tak oto dojechaliśmy do Centrum Kopernika. Piękny to obiekt, jest tam co oglądać i dużo by pisać na jego temat:

że jest zbudowany w 2005r. więc stosunkowo niedawno, że świetnie bawią się tu nie tylko dzieci, ale i dorośli, że można robić samodzielnie różne doświadczenia. To najnowocześniejsze centrum techniki w Polsce.

Po obejrzeniu cudów techniki w Centrum Kopernika postanowiliśmy pójść do Biblioteki Uniwersyteckiej usytuowanej nieopodal - u zbiegu ulic Dobrej i Lipowej na Powiślu.

Biblioteka prezentuje się wspaniale, zwłaszcza latem, gdy na dachu obiektu kwitną piękne kwiaty. Roztacza się stąd wspaniały widok na Stolicę, są ławeczki gdzie można usiąść i odpocząć po trudach zwiedzania. Ten piękny ogród zaprojektowała p. Irena Bajerska i jest on jednym z największych ogrodów dachowych w Europie. Dodać należy, że Biblioteka została otwarta dla publiczności 15 grudnia 1999r, a na pół roku wcześniej, tj. 11 czerwca 1999r., już gotowy obiekt poświęcił Papież Jan Paweł II - Karol Wojtyła. 15 czerwca 2001 roku główny hol Biblioteki gościł prezydenta USA Georga W. Bush'a, który wygłosił tu przemówienie dla społeczności uniwersyteckiej oraz mieszkańców Warszawy. Przemówienie to było najważniejszym z wystąpień prezydenta, wygłoszonych w czasie jego podróży po Europie. Następnym punktem programu był kościółek – maleńki i piękny jak bombonierka, i do tego bardzo stary. Ciekawostką jest to, że żadna wojna go nie zniszczyła! Nawet po drugiej wojnie światowej został zupełnie

nietknięty. Jest to kościółek św. Bonifacego przy ul. Bernardyńskiej w Wilanowie. Dla nas wszystkich było to duże duchowe przeżycie. Tym ciekawym akcentem zakończyliśmy swoją wycieczkę - nie tylko krajoznawczą ale i integracyjną, z czego wszyscy jesteśmy bardzo zadowoleni☺

Tekst i zdjęcia: Wiesława Jędrysiak

Wizyta w teatrze 6 PIĘTRO

Kolejny raz postanowiliśmy wybrać się do teatru. Za cel naszej wizyty wybraliśmy Teatr 6 piętro, mieszczący się w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Obejrzeliśmy spektakl „Po drodze do Madison", który powstał jako adaptacja powieści Roberta Jamesa Wallera pt.: „Co się wydarzyło w Madison Country".

To piękna i niezwykle wzruszająca opowieść o miłości, która zdarzyć się może w każdym momencie naszego życia. Bohaterowie opowieści to Francesca – Włoszka mieszkająca w niewielkim miasteczku i Robert Kincaid – podróżnik, fotograf, który wędrując po całym świecie szuka

ciekawych tematów dla swoich zdjęć. Spotykają się przypadkiem, po drodze do Madison. Los darowuje im cztery dni, podczas których przeżywają wspólnie to co w życiu najpiękniejsze i co zmieni ich życie raz na zawsze… Wspomnienia tych dni będą musiały im wystarczyć na resztę życia

bez siebie.

W głównych rolach mogliśmy obejrzeć Dorotę Segdę i Daniela Olbrychskiego – wyjątkowy duet, który przeniósł nas w skomplikowany świat uczuć i głęboko skrywanych emocji.

Aleksandra Skonieczna

Zdjęcia: oficjalna strona Teatru 6 piętro

Wileńska mozaika kulturowa

Wilno to miasto z pogranicza kultur. Ma bogatą historię. Uwagę turystów przyciąga między innymi różnorodną architekturą, lokalnymi smakami i niepowtarzalną atmosferą. Podróż do tego miejsca to powrót do źródeł polskiego romantyzmu.

Wilno to jedno z miejsc, w których od zawsze mieszkali ludzie różnych narodowości. To oni tworzyli mozaikę kulturową miasta przyciągającą wielu turystów, która sprawia, że nie sposób oprzeć się urokom litewskiej stolicy.

Urokliwy gród Giedymina urzeka krętymi uliczkami starówki, po których można błądzić długimi godzinami, podziwiając przepiękne barokowe świątynie. Na turystów czekają kawiarenki, w których można poczuć atmosferę tego niezwykłego miasta, natomiast restauracje zachęcają do delektowania się specjałami kuchni litewskiej.

Prawdziwą dumą Wilna jest barokowa architektura Starówki. To od tego miejsca warto zacząć stawianie pierwszych kroków w europejskiej stolicy. Początkiem wędrówki jest Plac Katedralny – historyczne centrum miasta. Znajduje się tu Archikatedra wraz z Dzwonnicą. Tuż obok można podziwiać Pomnik Giedymina. Za Bazyliką wznosi się Zamek Górny i Baszta, skąd można podziwiać panoramę stolicy. Plac ten zatem jest początkiem drogi w kierunku Ostrej Bramy, w czasie której można podziwiać wiele świątyń. Jedną z najpiękniejszych uliczek jest Ulica Zamkowa będąca niegdyś szlakiem prowadzącym z Zamku Wileńskiego.

Całą dzielnicę przy trakcie zajmował Uniwersytet Wileński. Pilies, bo tak naprawdę nazywa się ta uliczka, przyciąga turystów różnorodnością architektoniczną. Są tu budowle gotyckie, renesansowe i barokowe. Zbaczając nieco ze szlaku na Ostrą Bramę można podziwiać Pałac Prezydencki, żydowskie uliczki, kościoły i Uniwersytet. Dochodząc do Rynku Starego Miasta turyści znajdują się już o kilka kroków od Sanktuarium Maryjnego, które jest świętym symbolem Wilna. Kiedyś było tylko murem obronnym, a dziś sprawia, że w oczach wielu zwiedzających pojawia się łezka. To w tym miejscu wiele osób poświęca czas na chwilę zadumy i modlitwy. Umieszczony w kapliczce obraz Matki Boskiej Miłosiernej zwany Madonną Ostrobramską słynie z cudów.

Podążając dalej zwiedzający dociera na zabytkowy cmentarz, na którym spoczywa wielu wybitnych Polaków. Przybywający tu ludzie zatrzymują się przy najsłynniejszym grobie cmentarza z krótkim napisem na płycie: „MATKA I SERCE SYNA”, bowiem spoczywa tu serce marszałka Józefa Piłsudskiego złożone u stóp jego matki Marii z Billewiczów Piłsudskiej.

Ci, którzy mają więcej czasu, powinni skierować swe kroki w kierunku Zarzecza. To dzielnica porównywana do paryskiego Monmartru. Jest „republiką” artystów, która ma własny hymn, konstytucję, prezydenta, premiera, biskupa i patrona. Miejsce za rzeką Wilenką stało się prestiżową dzielnicą, w której odbywają się festiwale i inne wydarzenia kulturalne.

Przebywając nadal w pobliżu Starówki trzeba poświęcić czas na zwiedzanie Uniwersytetu Wileńskiego, bo litewska stolica to przecież kolebka polskiego romantyzmu. Tu mieszkali, uczyli się i tworzyli między innymi Adam Mickiewicz, Juliusz Słowacki i Władysław Syrokomla. Uniwersytet w Wilnie należy do najstarszych uczelni w Europie Wschodniej. Jego dziedzińce zwane są imionami wychowanków i wybitnych

profesorów. Na jego terenie znajduje się jedna z najpiękniejszych świątyń – Kościół św. Janów – Jana Chrzciciela i Jana Apostoła i Ewangelisty. Długie wieczory w litewskiej stolicy można spędzić w wielu kawiarenkach i restauracjach, w których warto zapoznać się z regionalnymi smakołykami. Ceny w lokalach znajdujących się nawet na Starówce nie są wygórowane. Za około dwadzieścia złotych można skosztować potraw o ciekawych walorach smakowych. Tradycyjne zeppeliny i kołduny zaspokoją wymagania i możliwości nawet wytrawnego smakosza. Odważni powinni skusić się na wędzone świńskie uszy, które serwowane są jako przekąska. Ci, którzy boją się eksperymentów kulinarnych, mogą delektować się plackami ziemniaczanymi podawanymi na kilka różnych sposobów.

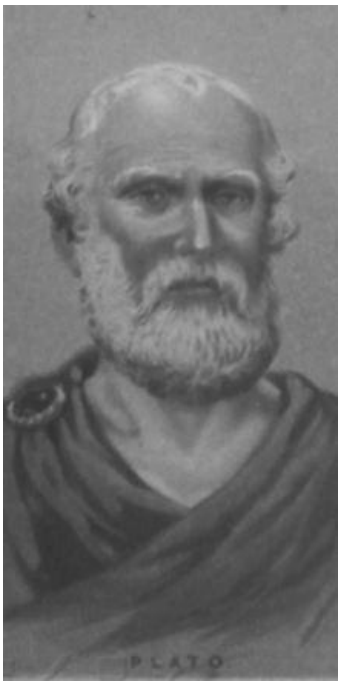
Wilno jest dobrze przygotowane na przyjęcie gości z Polski, którzy mogą się czuć jak u siebie, ponieważ co piąty mieszkaniec Wilna to Polak. Rodowici Litwini w większości rozumieją język polski. Często można słyszeć o napięciach między naszymi państwami, ale są to głównie plotki od osób, które najprawdopodobniej nie potrafią powstrzymać się od złośliwych komentarzy adresowanych do mieszkańców litewskiej stolicy.

Wilno to zatem miasto warte szczególnej uwagi. Podróż do tego miejsca może uświadomić jak ważna jest integracja społeczności, o którą zabiega tłuszczański Ośrodek Pomocy Społecznej. Stworzony w ramach jednego z projektów Uniwersytet Trzeciego Wieku stał się skutecznym i dynamicznie działającym instrumentem wspierania aktywności lokalnej. Jest też idealną bazą dla wspólnych spotkań, rozmów, licznych warsztatów, wyjazdów integracyjnych i zajęć o charakterze edukacyjnym lub relaksacyjnym. Być może takie działania to początek drogi do tego, aby wiele osób zrozumiało jak ważna jest integracja społeczności i to nie tylko lokalnej. Razem można więcej. Przykładem takiego miejsca jest właśnie Wilno – mozaika kulturowa.

Tekst i zdjęcia: Błażej Michalczyk

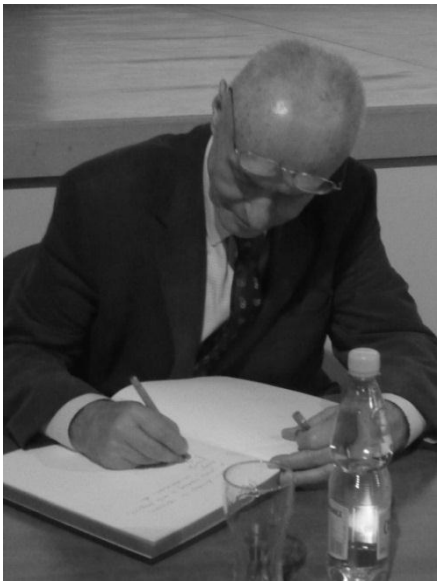
Tłuszczańskie spotkanie z prof. Jackiem Hołówką

Niezwykle miło było nam gościć na jednym z marcowych wykładów prof. Jacka Hołówkę - jednego z najbardziej znanych filozofów i etyków w Polsce (kierownik Zakładu Filozofii Analitycznej w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Warszawskiego oraz redaktor naczelny kwartalnika „Przegląd Filozoficzny"). Tematem wygłoszonego wykładu był „Świat idealny Platona". Dzięki wspaniałej erudycji i poczuciu humoru prelegenta mogliśmy przenieść się w odległą przeszłość i wziąć udział w debacie filozoficznej poświęconej idealnemu państwu. Sposób opowiadania zapierał dech w piersi – słuchaczom zdawało się, że wypowiadane tysiące lat temu słowa idealnie pasują do rzeczywistości współczesnego świata. Odniesienie postaw filozofów starożytnej Grecji do obecnie panujących w niektórych państwach ustrojów pozwoliło wszystkim nam zrozumieć, że filozofia to – nie jak się powszechnie uważa – nudna nauka. Zrozumieliśmy, że to co poprzez media możemy obserwować na co dzień, to nic innego, jak przeniesienie pewnych zasad, wymyślonych tysiące lat temu na grunt współczesnej nam rzeczywistości.



W filozofii Platona bowiem ważną rolę odgrywa podobieństwo duszy człowieka do organizacji państwa. W swoim dziele zwrócił uwagę, że zarówno cnota jak i wychowanie prowadzą do usamodzielnienia się trzech części duszy oraz powodują powstanie trzech warstw społecznych w państwie: zarobników, strażników oraz filozofów. W *„Państwie"* Platon przedstawia to tak: filozofom i strażnikom odbiera się nowonarodzone dzieci, by wychowywać je we wspólnych komunach. Tam przez lata obserwuje się każde dziecko, by sprawdzić jakie zdolności przyniosło ze sobą na świat. Po przeprowadzonej selekcji każdą z grup poddaje się określonemu trybowi wychowania. Takie postępowanie ma wzmocnić więź i poczucie spójności ze społeczeństwem oraz zapobiec tworzeniu tzw. „indywidualnych

światów”. Tego rodzaju działania przywodzą na myśl funkcjonujące w dzisiejszym świecie sposoby budowania państwa. Czy jest to właściwe rozwiązanie? Dla twórców zapewne jedyne słuszne. Reszta musi na to pytanie odpowiedzieć sobie sama…



Profesor wyjaśnił nam także na czym polega słabość poszczególnych ustrojów państwa i z czego ta słabość wynika. Uświadomił nam, że nie ma idealnego sposobu na rządzeniem państwem, ważne jest, by będąc „u władzy” czuć odpowiedzialność za społeczeństwo, a dobro ogółu stawiać ponad własny interes.

Po zakończonym wykładzie prof. Jacek Hołówka wpisał się do naszej uniwersyteckiej kroniki.

Aleksandra Skonieczna

„Pałacyk Michla, Żytnia, Wola
Bronią jej chłopcy od Parasola
Choć na tygrysy mają visy
To warszawiaki fajne chłopaki są!”

Spotkanie z powstańczą rzeczywistością było dla studentów Tłuszczańskiego Uniwersytetu

okazją do zadumy i spojrzenia na tę historyczną chwilę z perspektywy współczesnego obywatela, żyjącego w wolnej i niepodległej Polsce. Muzeum Powstania Warszawskiego to miejsce niezwykłe, gdzie można „dotknąć” historii, poczuć bicie serca powstańczej Warszawy, usłyszeć dźwięk alarmu, „przeżyć” nalot i bombardowanie. Posłuchać opowieści o najmłodszych powstańcach, walczących za naszą Ojczyznę.

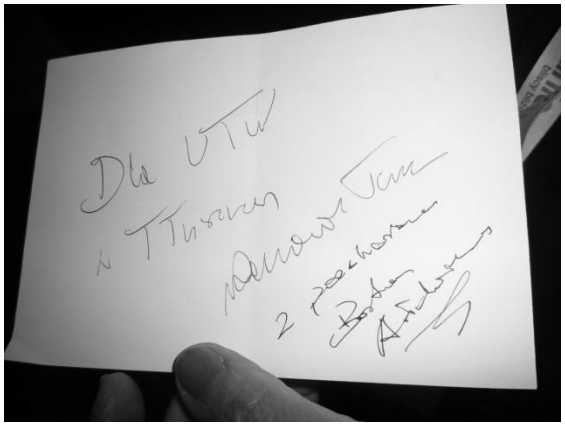
A jeśli ma się szczęście i trafi na tak wspaniałego przewodnika, jakim był pan Jacek Kałużny, który w oprowadzanie po Muzeum wkłada całe serce i bardzo emocjonalnie podchodzi to powierzonego sobie zadania pokazania jak najwięcej i przekazania jak największej ilości wiedzy.

Wizyta w tym miejscu uświadamia nam, że mimo toczącej się tuż obok walki, mimo ciągłego lęku o życie swoje i najbliższych, Warszawa w czasie powstania starała się żyć normalnie. Z tym, że słowo „normalnie" dla nas ma zupełnie inne znaczenie niż blisko 70 lat temu dla mieszkańców Stolicy. Naznaczeni piętnem walki o wolność Ojczyzny młodzi ludzie kochali, tęsknili, pobierali się, tworzyli rodziny. Przykładem tego są niewątpliwie liczne listy, zachowane w doskonałym stanie, pisane odręcznie, piękną polszczyzną.

Wielkim przeżyciem dla nas był film „MIASTO RUIN", prezentowany w Muzeum. To krótka „opowieść" o tym, jak wyglądała Warszawa z perspektywy Liberatora, który zniżając pułap lotu poniżej chmur w 1945 roku przemierza rejon niedawnych walk powstańczych. Widzimy Warszawę, która jest stertą gruzu! Wrażenie robi miejsce, gdzie po zlikwidowanym getcie widzimy teren właściwie zrównany z ziemią. Zwalone mosty, zniszczone domy, kościoły, Zamek Królewski, po którym zostały jedynie zarys Arkad Kubickiego… To dramatyczny obraz, podkreślony niesamowitą, monumentalną wręcz muzyką. Całość nie pozostawia oglądającego obojętnym; dopełnieniem jest lakoniczny napis, pojawiający się na końcu, mówiący o tym, ile osób zamieszkiwało Stolicę przed powstaniem, a ilu udało się przeżyć w ruinach Warszawy. Autorem filmu „Miasto ruin" jest Damian Nenow. Dzień zakończyliśmy wizytą w PKiN, gdzie mogliśmy obejrzeć filmy „Róża" i „Sponsoring" (do wyboru). Po raz kolejny przekonaliśmy się, że wspólne wyjazdy i spotkania są najlepszym sposobem na integrację ☺☺

Aleksandra Skonieczna

„Człowiek uczy się zawsze”



19 marca 2012 roku grupa 20 studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tłuszczu wzięła udział w ogólnopolskim kongresie UTW odbywającym się w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Pomimo drobnych trudności organizacyjnych kongres okazał się wspaniałą okazją do wymiany doświadczeń i poglądów na temat funkcjonowania UTW w naszym kraju.

Kongres zainaugurował centralne obchody Roku 2012 jako Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Honorowymi Gośćmi byli m.in. Pani Anna Komorowska, która objęła honorowy patronat nad obchodami Roku UTW, Premier Donald Tusk, Minister Zdrowia Bartosz Arłukowicz, Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz, Minister Jacek Michałowski, Prezes Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności Jerzy Koźmiński i in. Organizatorami kongresu byli m.in.: Miasto Stołeczne Warszawa, Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Baby Boomers Media Express, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, Bank Pocztowy i in.

Podczas wystąpień zaproszonych gości padło wiele deklaracji i pomysłów, dotyczących zwiększenia aktywności Seniorów w Polsce. We wszystkich niemal przemówieniach przewijał się temat dofinansowania działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku, by mogły poszerzać swoją ofertę edukacyjną i jeszcze szerzej działać na rzecz społeczności lokalnych.

W otwierającym kongres przemówieniu Pani Anna Komorowska powiedziała: „– *Trudno odmówić racji powiedzeniu, że młodość to nie tyle wiek metrykalny, ile stan umysłu i ducha. Osoby aktywne umysłowo i fizycznie szukające nowych wyzwań są pełne energii, optymizmu, radości życia.(...) Właśnie takie nastawienie poprawia stan zdrowia i sprzyja długowieczności, pozwala radzić sobie w chwilach trudnych, adaptować się do zmian, sprawnie wykorzystywać wiedzę i umiejętności*”.

Wyjątkowe przesłanie za pośrednictwem internetu, skierował do uczestników kongresu prof. Jerzy Buzek: „*Człowiek uczy się zawsze. Przez całe swoje życie. To prawda tak oczywista, że*

aż przysłowiowa – mówił.– *Najpełniej się człowiek uczy, gdy czuje apetyt na wiedzę. To właśnie ta chęć nauki świadczy o wyjątkowości słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku, o waszej wyjątkowości"* – zaznaczył.

Na uwagę zasługiwało także wystąpienie prof. dr. hab. Piotra Błędowskiego, Prezesa Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, który zaprezentował rekomendacje i zadania dla UTW, wynikające z projektu Polsenior. Na wstępie prelegent przedstawił założenia i cele tego projektu badawczego, którego wyniki zostaną wkrótce opublikowane w książce pt.: „*Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*". Niezwykle istotnym przesłaniem wystąpienia było to, że istnieje olbrzymia potrzeba zmian w postrzeganiu starości i ludzi starszych w naszym kraju. Seniorzy nie są już dzisiaj osobami skazanymi na samotność i wypchniętymi poza nawias społeczeństwa. Dzisiejszy Senior to osoba bardzo aktywna, nieustannie pogłębiająca swoją wiedzę i korzystająca z nowych technologii.

Z kolei Senator RP Mieczysław Augustyn zwrócił szczególną uwagę na problem, jakim jest opieka nad osobami niesamodzielnymi i ich rodzinami. Zdradził, iż obecnie Komisja Polityki Społecznej i Rodziny pracuje nad projektem ustawy, która regulowała będzie ten problem, dotykający coraz szerszej grupy osób. W tym miejscu podkreślił także, że stworzenie oferty usług opiekuńczych otwiera furtkę dla utworzenia wielu nowych miejsc pracy.

Podczas dyskusji panelowych zwracano uwagę na współpracę sektora prywatnego z Uniwersytetami Trzeciego Wieku, a głównie na korzyści, jakie sektor ten może czerpać z pracy na rzecz Seniorów.

Podczas przerw uczestnicy mogli skorzystać z oferty kierowanej do Seniorów, przedstawionej na stoiskach wystawienniczych. Można było także zrobić sobie zdjęcie ze znaną osobistością lub zdobyć jej autorgaf☺

Na koniec koordynator Ogólnopolskiego Porozumienia UTW Pani Krystyna Lewkowicz przedstawiła strategię działania dla innowacyjnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz podsumowała pierwszy dzień kongresu.

Część artystyczna należała do Eweliny Babiarz, młodej i bardzo utalentowanej (a przy tym niezwykle kobiecej) polskiej artystki. Pani Ewelina jest laureatką wielu prestiżowych festiwali i konkursów wokalnych.

Ogólnopolskie spotkanie studentów UTW pokazało, jak dużą i prężnie działającą grupą są UTW w Polsce. Potwierdza to tylko właściwy kierunek, w jakim zmierza polityka państwa skierowana do Seniorów. Wszyscy słuchacze UTW deklarują wsparciem dla inicjatyw, podejmowanych przez organizatorów kongresu, a mających na celu podniesienie rangi kształcenia Seniorów i objęcia go systemowym wsparciem ze strony państwa.

Aleksandra Skonieczna

WSTĘPNE INFORMACJE DOTYCZĄCE REKRUTACJI NA KOLEJNY ROK PROJEKU „TŁUSZCZAŃSKI KIS"

CZERWIEC 2012 – MAJ 2013

Od czerwca 2011roku Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu realizuje projekt Tłuszczański KIS. Głównym celem projektu jest ograniczenie zjawiska bezrobocia, poprawa dostępu do rynku pracy mieszkańców Gminy Tłuszcz. Projekt skierowany jest dla 90 osób, dla kobiet i mężczyzn, ze szczególnym wsparciem osób w wieku 45+. Uczestnictwo w KIS ma pobudzić uczestników do aktywności i przedsiębiorczości społecznej, a także przygotować do podjęcia zatrudnienia. Jego kompleksowa oferta stworzona jest w celu wyjścia z izolacji, osamotnienia, wykluczenia.

W czerwcu 2012r. będzie prowadzona kolejna rekrutacja do Tłuszczańskiego KIS (realizacja działań od czerwca 2012 do maja 2013). W związku z tym SERDECZNIE ZAPRASZAMY wszystkie osoby mieszkające na terenie Gminy Tłuszcz, które są bezrobotne, nieaktywne zawodowo, niepełnosprawne. Osoby chcące uzyskać nowe bądź podnieść posiadane kwalifikacje zawodowe.

Kryteria uczestnictwa: zagrożenie wykluczeniem społecznym, pozostawanie bez stałego zatrudnienia (os. zarejestrowana lub niezarejestrowana w PUP), niepełnosprawność. Mile widziane są osoby w wieku 45+ ze szczególnym uwzględnieniem mężczyzn. Uczestnikiem nie może być osoba pobierająca rentę KRUS lub ZUS.

Projekt zakłada, że każdy beneficjent powinien skorzystać z co najmniej 3 instrumentów wsparcia (np. szkolenie zawodowe, trening umiejętności poznawczych, porady prawne). Uczestnik może skorzystać tylko z jednego kursu zawodowego - podyktowane to jest ograniczoną ilością miejsc na poszczególnych kursach. Formy wsparcia środowiskowego, psychologicznego, prawnego są otwarte i dostępne dla wszystkich.

W 2012r. uczestnicy projektu mają do wyboru jeden z wielu kursów zawodowych m. in. podstawowa obsługa komputera (obowiązkowo), podstawowy kurs językowy, opieka nad osobami starszymi i dziećmi, kurs finansowo-księgowy, prawo jazdy kat. B, wózki widłowe, artterapia, pielęgnacja terenów zieleni oraz kurs obsługi koparko-ładowarki

Dodatkowo odbywać się będą cykliczne zajęcia obowiązkowe, grupy samopomocowe, warsztaty samokształceniowe, zajęcia psychoedukacyjne, warsztaty z doradcą zawodowym.

Zgłoszenie do uczestnictwa w Projekcie „Tłuszczański KIS" jest całkowicie dobrowolne i bezpłatne. Po więcej informacji już dziś serdecznie zapraszamy do Klubu Integracji Społecznej ul. Warszawska 2 oraz OPS w Tłuszczu ulica Warszawska 10.

ZGŁOSZENIA PRZYJMUJĄ PRACOWNICY W OPS W TŁUSZCZU ORAZ PRACOWNICY W KLUBIE INTEGRACJI SPOŁECZNEJ

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Priorytet VII Promocja integracji społecznej Działania 7.2 Przeciwdziałanie wykluczeniu i wzmocnienie sektora ekonomii społecznej Poddziałanie 7.2.1 Aktywizacja zawodowa i społeczna osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Ewa Boguszewska

20 marca – pierwszy dzień wiosny !!!!!!!!!!!!!

W związku z pracami prowadzonymi na terenie naszego uniwersyteckiego ogrodu udało nam się zaprosić na wykład pana Witolda Czuksanowa. Tematem wykładu były blaski i cienie ekologii w ogrodzie, a więc ogród ekologiczny i wszystko to, co się z ekologią wiąże – rośliny idealne na zielony nawóz, domowe sposoby na naturalne dokarmianie roślin czy rośliny łatwe w uprawie. Do naszego ogrodu dostaliśmy saszetki do naturalnego wzbogacania gleby. Podczas spotkania można było zakupić książki p. Witolda i zdobyć osobisty autograf autora☺

Stworzenie ogrodu UTW okazało się na tyle interesujące dla naszego Gościa, że postanowił nakręcić jeden z odcinków *„Roku w ogrodzie”* właśnie w naszym uniwersyteckim ogródku!

Zdjęcia do programu odbędą się 12 kwietnia 2012 roku o godz. 10.00

Zapraszam wszystkich w strojach sportowych, gotowych do prac ogrodowych ☺ ☺ ☺

Dodatkową atrakcją wykładu był kiermasz ogrodniczy. Swoje stoisko przygotowało Centrum Ogrodnicze WITONA z Radzymina. Mogliśmy kupić śliczne wiosenne kwiatki (prymulki, szafirki, hiacynty i żonkile), róże, doniczki, nasiona, cebule, drobny sprzęt ogrodniczy i mnóstwo drobiazgów, które stanowią ozdobę nie tylko domu, ale i ogrodu. W podziękowaniu za zaproszenie dostaliśmy od WITONY piękne róże pnące, które zagoszczą w ogrodzie przy Centrum Kultury☺

Wykład zakończył się wspólnym pamiątkowym zdjęciem. Mamy nadzieję, że wiosenne spotkania z p. Witoldem Czuksanowem staną się naszą uniwersytecką tradycją!

Aleksandra Skonieczna

Niezwykli Goście w Bibliotece Publicznej

16 marca 2012 roku Bibliotekę Publiczną w Tłuszczu oraz jej filię w Mokrej Wsi odwiedzili niecodzienni goście – przedstawiciele Fundacji Billa & Melindy Gates i organizacji Civic agendy UE - Knowles Robin i Mieke Barbe.

Towarzyszyli im przedstawiciele Programu Rozwoju Bibliotek - Elżbieta Dydak i Marzena Szewczyk oraz Przemysław Kozak z Fundacji Inicjatyw Społeczno – Ekonomicznych. Biblioteka w Tłuszczu należy do jednej z najlepiej rozwijających się bibliotek na Mazowszu. **Wg rankingu „Rzeczypospolitej" zajmuje 3 miejsce na Mazowszu i 35 miejsce w kraju!**

Wizycie towarzyszyli przedstawiciele Urzędu Miasta oraz dziennikarze.

Wszyscy goście mogli obejrzeć przygotowaną w języku angielskim prezentację obrazującą rozwój i działania Tłuszczańskiej Biblioteki. Prezentacja bardzo pozytywnie oceniona przez gości na ich życzenie została przekazana do Brukseli.

Bogumiła Boguszewska

Dla całej społeczności Tłuszcza to kolejny powód do dumy. **GRATULUJEMY !!!!!!!!!**

A.S.

Historia pewnego ogrodu

W połowie marca rozpoczęliśmy prace w naszym uniwersyteckim ogrodzie. Dzięki przychylności i wsparciu lokalnych sponsorów udało nam się zgromadzić fundusze pozwalające na stworzenie tego niezwykłego miejsca. Żadna z osób (firm), do których zwróciliśmy się o wsparcie, nie odmówiła nam pomocy, za co jeszcze raz **BARDZO DZIĘKUJEMY!** W tym miejscu wspomnieć należy o firmie wykonującej prace ziemne i ułożenie kostki. Dzięki niezwykle atrakcyjnej ofercie Pana Stanisława Sieradzkiego mogliśmy urzeczywistnić nasze zamierzenia☺ Poniżej lista sponsorów oraz relacja z prowadzonych prac.

- Burmistrz Tłuszcza
- Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Tłuszczu
- Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Tłuszczu

- Radni Tłuszcza:

- Aleksandra Świeżak
- Włodzimierz Malinowski
- Paweł Fydryszek
- Tadeusz Groszek
- Robert Szydlik
- Kamil Laskowski

- PK AUTO KWIAT Piotr Kwiatkowski
- Z.P.U.H. Barbara Owczarska
- Agencja Reklamowa GRAAFI

Seminarium ZIELEŃ-ARCHITEKTURA-KRAJOBRAZ

12 marca 2012 roku uczestnicy kursu terenów zieleni, który odbył się w ramach projektu „Tłuszczański KIS“ oraz pracownicy OPS w Tłuszczu mieli okazję uczestniczyć w mazowieckim seminarium „**ZIELEŃ-ARCHITEKTURA-KRAJOBRAZ**“, które odbywało się w Podkowie Leśnej. Celem tego spotkania było zapoznanie z możliwościami lepszego wykorzystania zieleni i przestrzeni w kreowaniu atrakcyjności gmin, regionów i przyjaznego środowiska mieszkańców.

Prezentowane były także najnowsze techniki i urządzenia ułatwiające wszelkie prace w ogrodzie. W wykładach podczas seminarium poruszana była następująca tematyka:

- „Choroby drzew i krzewów w mieście – rozpoznawanie i profilaktyka" – wykład wygłosił prof. Czesław Zamorski
- „Inicjatywa Jessica – fundusze dla przedsiębiorców z Mazowsza" – wykład wygłosił przedstawiciel Departamentu Strategii i Rozwoju Regionalnego Mazowieckiego UM
- „Rośliny okrywowe – gatunki i zastosowanie" – mgr Jakub Kurowski ze szkółki KUROWSCY w Końskowoli.

Na koniec seminarium firma AVANT przygotowała pokaz maszyn i urządzeń ułatwiających pracę w ogrodzie.

Aleksandra Skonieczna

Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie

Informujemy, że od maja 2012 roku rusza Punk Pomocy Dziecku i Rodzinie. Punkt działał będzie w ramach projektu systemowego „Wyzwólmy w sobie energię!" na lata 2012-2014.

Z diagnozy prowadzonej przez OPS w Tłuszczu wynika, iż istnieje duże zapotrzebowanie na tego typu wsparcie. W Punkcie będzie można skorzystać z porad psychologa, prawnika, doradcy zawodowego oraz terapeuty neurorozwoju (socjoterapii). W ramach projektu miejscu zatrudniony będzie również asystent rodziny, który pracował będzie w rodzinami wymagającymi pomocy w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego, gospodarowania budżetem, podziału obowiązku domowych itp. Rodziny te zostaną wytypowane przez pracowników socjalnych Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu. Punk będzie się mieścił w budynku Biblioteki (lokal po dawnej aptece).

Wielkanocne Tradycje i Zwyczaje

WIELKANOC to niewątpliwie najważniejsze i najstarsze święto chrześcijaństwa, obchodzone na pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa – początkowo w dniu żydowskiej Paschy, a od soboru w Nicei (325r.) w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca (tj. między 21 marca a 25 kwietnia). Obchody religijne Wielkanocy rozpoczyna odbywająca się wczesnym rankiem procesja i Msza, w Kościele katolickim zwana Rezurekcją, w prawosławnym – Jutrznią. W tym dniu spożywa się uroczyste śniadanie w gronie rodzinnym, poprzedzone składaniem sobie życzeń. Wielkanoc wieńczy okres Wielkiego Postu i poprzedzający ją Wielki Tydzień.

Z Wielkanocą wiążą się liczne religijne i ludowe obrzędy (święcenie pokarmów, pisanki, śmigus-dyngus). Święta Wielkanocne mają bogatą tradycję. Są niezwykle barwne, towarzyszy im wiele obrzędów. Po wielkim poście – kiedyś bardzo ściśle przestrzegany – ludzie z niecierpliwością czekali na odmianę. O wielu wielkanocnych obyczajach pamiętamy także dzisiaj. Dzięki nim świąteczne dni są bardziej radosne.

PALEMKI NA SZCZĘŚCIE

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbową. Palemki – rózgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

TOPIENIE JUDASZA

Kolejnym ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielka Środa. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, topili tego dnia Judasza. Ze słomy i starych ubrań robiono wielka kukłę, którą następnie wleczono

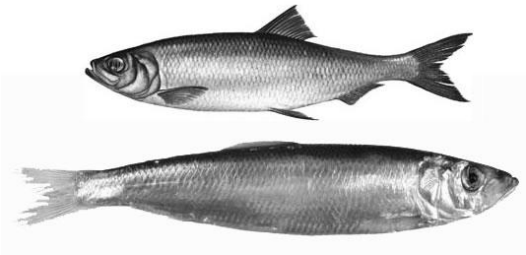
na łańcuchach po całej okolicy. Przy drodze ustawiali się gapie, którzy okładali kukłę kijami. Na koniec wrzucano „zdrajcę” do stawu lub bagienka. Wymierzanej w ten sposób sprawiedliwości stawało się zadość.

WIELKIE GRZECHOTANIE

Kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegała po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

POGRZEB ŻURU

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. W te dni robiono „pogrzeb żuru” – potrawy spożywanej przez cały post. Tego dnia mieszkańcy wioski w **pogrzebowych orszakach**, na których czele szła osoba dźwigającą **garnek z postnym żurem**, wędrowali na skraj wioski, gdzie przy ogólnej radości i śpiewach żur lądował w wykopanym wcześniej dole.



WIESZANIE ŚLEDZIA

W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem – kolejnym symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedziel „wyganiał” z jadłospisu mięso.

ŚWIĘCONKA

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić kosz z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też chrzan, – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło – oznakę dobrobytu – i jajka – symbol narodzenia. Święconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę.

SPECJALNIE DLA DZIEWCZĄT

Uwaga dziewczyny – jeżeli w Wielką Sobotę obmyjecie twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

WIELKA NIEDZIELA – dzień radości

W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziałe serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po Rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada – czyli mazurka.

LANY PONIEDZIAŁEK

Lany poniedziałek, Śmigus-Dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonałe znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

SZUKANIE ZAJĄCZKA

Wyrazem wielkanocnej radości rodziny może być po zakończeniu śniadania, wspólna zabawa – zwana szukaniem zajączka. Polega ona na szukaniu wcześniej ukrytych przez domowników małych niespodzianek dla każdego!

WIELKANOCNE JAJO

Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie. Rumuńskie przysłowie ludowe mówi:, „Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata”. Czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości.

Aleksandra Skonieczna

Wielkanocne przysmaki

MAZUREK KAJMAKOWY

Ciasto:
- 250 g mąki
- 160 g masła
- 100 g cukru pudru
- 2 żółtka

Masa kajmakowa:
- 1/2 puszki gotowej masy kajmakowej/krówkowej lub też słodzonego mleka skondensowanego, już ugotowanego)

Dekoracja:
migdały, sparzone i obrane, suszona gruszka (namoczona przez 10 min w wódce gruszkowej lub w gorącej wodzie)

Wykonanie:
Masło rozetrzeć mikserem z cukrem pudrem i żółtkami, dodać mąkę, wymieszać. Dodać 2 łyżki chłodnej wody, formować kulę z ciasta, owinąć folią i włożyć do lodówki na godzinę. Formę wysmarować masłem, oprószyć bułką tartą, wyłożyć cienko rozwałkowanym ciastem (5 mm) i piec przez 15 minut, na złoty kolor, w piekarniku nagrzanym do 190 stopni. Rozsmarować 1/2 puszki gotowej masy. Dekorować migdałami i suszoną gruszką.

PROSTA BABKA WIELKANOCNA

Składniki:
4 jajka
1 kostka masła
1 szklanka cukru
1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
1/2 szklanki zwykłej mąki
1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
aromat- smak dowolny

Przygotowanie:
Jajka i cukier należy wymieszać, dobrze utrzeć, dodać obie mąki, proszek do pieczenia i aromat lub cukier waniliowy jak ktoś woli. Następnie wlać roztopione i ostudzone masło. Dobrze wymieszać ciasto i taką masę wlać do uprzednio wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą formy. Piec ok 30-45 min w temp. 190- 200 st. Aby otrzymać babkę marmurkową, to do części ciasta należy dodać kilka łyżek kakao i wlać ciemną warstwę na wierzch.

PASCHA ŚWIĄTECZNA

- 40 dag mocno odciśniętego tłustego twarogu
- 13 dag masła
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany 30-procentowej
- po 15 dag rodzynek
- obranych migdałów i skórki cytrynowej smażonej w cukrze do przybrania: kandyzowane owoce

Sposób przygotowania:
Migdały i skórkę cytrynową posiekać (kilka całych migdałów zostawić do przybrania). Rodzynki sparzyć i osączyć. Twaróg dokładnie utrzeć z cukrem i śmietaną. Dodać bakalie i wymieszać. Tortownicę wyłożyć gazą i napełnić masą serową. Następnie zawinąć gazę, obciążyć paschę talerzem lub deseczką i wstawić na noc do lodówki. Gotową paschę przełożyć na talerz i przybrać migdałami oraz kandyzowanymi owocami. Podawać z kwaśną śmietaną.

CIASTECZKA WIELKANOCNE

Składniki:
- 15dkg masła
- 30 dkg mąki pszennej
- 10 dkg mąki ziemniaczanej
- 10 dkg cukru pudru
- 1 jajko i 1 żółtko
- 1 łyżka śmietany
- cukier waniliowy

Foremki do ciastek w kształcie zajączków, jajek, kurczaczków, kwiatków…

Mąki wymieszaj z cukrem pudrem, cukrem waniliowym i posiekać z masłem. Dodać jajko, żółtko, śmietanę. Zagnieć ciasto. Jeśli wyjdzie za luźne, dosyp mąki. Ciasto rozwałkuj na grubość 3 mm i wytnij foremkami dowolne kształty. Ciasteczka przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Ciasteczka udekoruj kolorowym lukrem i kolorowymi posypkami.

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W TŁUSZCZU

Redakcja:
Aleksandra Skonieczna
Błażej Michalczyk
Ewa Boguszewska
Katarzyna Rostek

Opracowanie graficzne:
Paweł Marcin Majewski
Aleksandra Skonieczna

Druk:
GRAAFI
agencja reklamowa