Uniwersytet III wieku w Tłuszczu

Biuletyn

Tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Nr 15

2014

z dnia 25.06.2014r.

W numerze:

Ogólnopolska konferencja Organizatorów Społeczności Lokalnych ……..... 2
Helsinki zdobyte! ……..… 3
Tłuszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku zatacza coraz dalsze kulturalne kręgi poznawcze …… 7
Iza Kuna w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie ……. 9
Wizyta studyjna z Ukrainy …… 9
Dobry Klimat dla Rodziny w Tłuszczu ……. 11
Koncert i spotkanie z poezją z okazji Dnia Matki …….. 13
Model Lokalnej Współpracy czyli PARTNERSTWO ……. 14
SZKOLENIE „Likwidacja barier utrudniających rewitalizację CIS/KIS" – Sulejów 28-29.05.2014r. ……..… 16
Program Aktywności Lokalnej 2014 ……. 18
Rodziny z PPDiR na zakupach w Deichmann'ie ……... 20
Twoja przyszłość w Twoich rękach ……..… 21
Tłuszczański BONUS – Bank Odkryć Nieprawdopodobnych Umiejętności Seniorów ……..……... 22
Sport, technologia, bezpieczeństwo – poradnik sportowca amatora ... 23
Dobre rady na upały ……..… 25
Kącik kulinarny ……..… 27

Letni wieczór

Już zaszedł nad doliną
Złocisty słońca krąg
Ciche odgłosy płyną
Z zielonych pól i łąk.

Dalekie ludzi głosy,
Daleki słychać śpiew
I cichy szelest rosy
Po drżących liściach drzew.

Promieńmi gra różana
Topnieje w sinej mgle,
A świeży zapach siana
Skoszona łąka śle.

Wraz z wonią polnych kwiatów,
Z gasnącym blaskiem zórz
Cicha poezja światów
W głąb ludzkich spływa dusz.

W półcieniu pierś olbrzymią
Podnoszą widma gór,
Nocnymi mgłami dymią,
Wdziewają płaszcze chmur.

I wiążą swoje skrzydła,
Podarty kryjąc stok
Jak senne malowidła
Powoli toną w mrok.

Wieczoru blask niepewny
Oświetla obraz ten
Ludzie w zadumie rzewnej
Gonią piękności sen.

Adam Asnyk

Szanowni Studenci Tłuszczańskiego UTW
– samych cudownych letnich dni!
Wypoczynku i chwili wakacyjnego oddechu życzą

Katarzyna Rostek – Rektor UTW
oraz pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej

DO ZOBACZENIA W PAŹDZIERNIKU! ☺

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA FORUM ORGANIZATORÓW SPOŁECZNOŚCI LOKALNYCH W MIEDZESZYNIE

W dniach 14-15 kwietnia 2014 roku w Miedzeszynie odbyła się Ogólnopolska Konferencja Forum Organizatorów Społeczności Lokalnych. Śmiało można powiedzieć, że były to dni tak zwanej burzy mózgów! Na warsztatach omawialiśmy dotychczasowe doświadczenia, dyskutowaliśmy nad problemami lokalnych społeczności, o sprawach lokalnych, o kwestii prawa pracy itp. Skupię się na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, który to reprezentowałam wspólnie z Halinką Zarębą. Opowiadałyśmy o naszych sukcesach - tak osobistych jak i naszego UTW. Zapewniam, że publiczność była pod wrażeniem tego jak działa nasz UTW. Po prezentacji uniwersyteckiego dorobku ustawiła się kolejka do nas z prośbą, aby podpowiedzieć jak udaje się robić tyle wspaniałych rzeczy! Nasz UTW stał się inspiracją dla wielu osób, które chcą stworzyć na terenie własnych Gmin podobne organizacje.

Nasze osiągnięcia były zauważone przez wielu, ale największą furorę zrobił nasz teatr, który dojechał do nas wieczorem ze sztuką „Oświadczyny" Czechowa. Nasi aktorzy zaprezentowali kunszt i wielki profesjonalizm, toteż owacjom nie było końca! W podziękowaniu zostali obdarowani kwiatami od organizatorów Forum. Kochani aktorzy i kochana reżyser! Jesteśmy z Was dumni - to był wspaniały występ!

Tekst i zdjęcie: Wiesława Jędrysiak

HELSINKI ZDOBYTE!

30 kwietnia 2014 r. o północy wyruszyliśmy na 4 dniową wycieczkę do Helsinek. Po 16 godzinach dotarliśmy do Tallina. Po wyjściu z autokaru podziwialiśmy piękną drewnianą zabudowę. Zwiedzanie rozpoczęliśmy w ogrodach Kadriorgu, w rozległym parku w stylu francuskim. Kadriorg (Dolina Katarzyny) to kompleks dworcowo-pałacowy wzniesiony jako letnia rezydencja cara Piotra I Wielkiego na cześć małżonki Katarzyny I. Ponieważ zła prognoza pogody sprawdziła się, dalsze zwiedzanie odbywało się z okien autokaru. Wieczorem udaliśmy się do Terminalu Tallin i promem przepłynęliśmy do Helsinek.

Nazajutrz zwiedziliśmy „Skalny Kościół" kościół protestancki wyryty w skale granitowej. Z okien autokaru podziwialiśmy zabytki wskazywane nam przez przewodnika m.in. parlament fiński, STOCKMAN największa sieć domów handlowych na świecie, teatr SVENSKA, kościół katolicki św. Henryka, ambasada rosyjska, kościół protestancki Michała Agrykoli. Na Placu Senackim udaliśmy się schodami do Luterańskiej Katedry św. Mikołaja. W centralnej części placu znajduje się pomnik cara Aleksandra.

Stąd udaliśmy się do Terminalu i promem wróciliśmy do Tallina. Tu zwiedzanie rozpoczęliśmy od wzgórza Toompea, zwanego Górnym Miastem. Wzgórze ma symboliczne znaczenie, ponieważ tutaj mieści się siedziba parlamentu niepodległej Estonii, a na Baszcie Długi Herman powiewa estońska flaga. Nieopodal wejścia do budynków rządowych wznosi się Sobór św. Aleksandra Newskiego z końca XIX w. Przechodząc dalej weszliśmy do Katedry Luterańskiej p.w. NMP. Można tam było podziwiać drewniany ołtarz, ambonę, a także wiszące na ścianach pięknie rzeźbione herby. Z tarasów widokowych podziwialiśmy malowniczą panoramę Dolnego Miasta.Ulicą Pikk Jarg (długa noga) zakończoną bramą w czworokątnej baszcie z XIV w., zwieńczonej pozłacanym wiatrowskazem w kształcie koguta, udaliśmy się do Dolnego Miasta, które dawniej przeznaczone było dla ubogich. Przy ulicy Pikk mieści się budynek Bractwa Czarnogłowych, w którym zrzeszani byli nieżonaci kupcy. Dopiero po założeniu rodziny mogli ubiegać się o członkostwo w Wielkiej Gildii.

Idąc dalej mijaliśmy Gildię św. Olafa, św. Kanuta oraz Wielką Gildię. W Muzeum Marcepana zakupiliśmy marcepanowe pyszności. Po drodze napotkaliśmy trzy kamieniczki kupieckie z XIV w. zwane Trzema Siostrami. Tuż przy budynkach zachowały się pozostałości dawnych obwarowań. Ulicę Pikk kończy Wielka Brama Morska, a za nią Baszta Gruba Małgorzata. Przy bramie znajduje się Muzeum Morskie z tablicą upamiętniającą ucieczkę internowanego w tallińskim porcie ORP „Orzeł". Za bramą znajduje się pomnik

„Przerwana Linia” poświęcony ofiarom promu pasażerskiego „Estonia”, który zatonął w nocy 27/28.IX.1994r.

Na Placu Ratuszowym, który obecne miano uzyskał dopiero w 1923 r znajduje się XIV w. ratusz, na wieży którego widnieje figura miejskiego strażnika nazwanego przez mieszkańców Starym Tomaszem. Naprzeciw ratusza mieści się najstarsza apteka z 1422 r., a w niej także muzeum.

Po zakończeniu zwiedzania Tallina udaliśmy się do Rygi. Po drodze zajechaliśmy przywitać się z morzem. Pogoda była ładna, świeciło piękne słońce. Odważni chodzili boso po zimnej wodzie. Zwiedzanie Rygi rozpoczęliśmy od Placu Ratuszowego Kupieckiego. Tu znajduje się Pomnik Czerwonych Strzelców Łotewskich odsłonięty w 1971 r. oraz Muzeum Okupacji Łotwy, powstałe w latach 1969-1970. Za Muzeum widzieliśmy kolejno: pomnik choinka, pomnik Rolanda, a także Ratusz Rydzki i po przeciwnej stronie Dom Braci Czarnogłowych, który był siedzibą stowarzyszenia kupieckiego w XIV w. Dalej ul. Pańską weszliśmy na dziedziniec przed ogromnym kościołem św. Piotra. Jest to świątynia protestancka, jedna z najwspanialszych zabytków Rygi. Z boku kościoła ustawieni są muzykanci z Bremy, postacie z bajki Grimma.

Ulicą Staromiejską dotarliśmy do zabytkowych domów składowych z XVI i XVII w. Domy miały cechę obronną, usytuowane jeden przy drugim tworzyły małą twierdzę. Do ciekawych obiektów zaliczyć można Gildie. Powstały po 1221r. i zrzeszały kupców i rzemieślników. Rozdzieliły się w 1354 r. na Wielką Gildię Kupiecką i Małą Gildię Rzemieślniczą. W budynku Wielkiej Gildii obecnie mieści się Filharmonia.

Następną ciekawostką był dom pod kotami. Koty ustawione są w pozycjach sugerujących załatwianie potrzeb fizjologicznych. Celują one jakby w sąsiednie budynki. Koty na wieżyczkach umieścił złośliwy właściciel zwaśniony z sąsiadami. Bulwarem Wolności doszliśmy pod Pomnik Wolności. Powstał w latach 30 XX w. Najwyższy poziom pomnika stanowi 42 m obelisk z miedzianą postacią kobiecą, symbolizującą wolność, unoszącą trzy gwiazdy. Spod pomnika przeszliśmy najkrótszym mostkiem zakochanych przez park pod Basztę Prochową, stanowiącą jedyny w pełni zachowany element fortyfikacji. Pierwsza wzmianka o baszcie pochodzi z 1330 r. W 1919 r. ulokowano w niej Łotewskie Muzeum Wojny, które w latach 1937-39 zyskało nowy budynek przylegający do baszty.

Za basztą znajduje się zrekonstruowany w 1987 r. odcinek średniowiecznego muru obronnego z Wieżą Ramera. Dalej przeszliśmy przez Bramę Szwedzką wybitą w 1689 r. jako przejazd pod wbudowaną w mury kamienicą. Minęliśmy budynek Parlamentu oraz pomnik Pamiątkę Barykady Wolności i dotarliśmy do Katedry św. Jakuba. Od XVI w. katedra jest

najważniejszym kościołem Łotwy. Po drodze obejrzeliśmy trzy urocze kamieniczki zwane „Trzej Bracia”. W latach 50 XX w. wyremontowano kamieniczki opierając się o XVIII w. rysunki, dodano portale z herbem miasta. Następnie udaliśmy się na Plac Katedralny, a stamtąd do Kościoła Matki Boskiej Bolesnej. Na koniec wizyty w Rydze obejrzeliśmy pięknie odrestaurowane budynki secesyjne. Wieczorem udaliśmy się do Centrum Rozrywkowego Lido, gdzie miło spędziliśmy czas przy dobrym piwie i wspaniałej muzyce.

W ostatni dzień zwiedzaliśmy Kowno. Rozpoczęliśmy od ruin zamku zbudowanego w XIV w. usytuowanego w „międzyrzeczu” u ujścia Wilii do Niemna. Ok. 1954 r. wykonano prace restauracyjne nadbudowując część wieży i murów. Do naszych czasów zachowały się dwie baszty, fragment murów, basteja i fragment fosy. Obecnie w zamku znajduje się niewielkie muzeum.

Następnie przeszliśmy obok Kościoła św. Jerzego Męczennika, zbudowanego dla benedyktynów w stylu gotyckim z wielkimi strzelistymi oknami. Kościół i budynki klasztorne wybudowano w latach 1487-1502. Pomimo wielokrotnych zmian przeznaczenia, kościół jest jedną z najlepiej zachowanych świątyń na Litwie.

Przez dziedziniec klasztoru przeszliśmy na Plac Ratuszowy, na którym mieści się ratusz zwany „Białym łabędziem”. Budynek ten zmieniał wielokrotnie swoje przeznaczenie. Najpierw była tu cerkiew prawosławna, rezydencja carska, przez jakiś czas teatr, a następnie rosyjska administracja. Po uzyskaniu niepodległości przez Litwę ratusz dalej mieścił władze miejskie. Obecnie mieści się tu muzeum ceramiki.

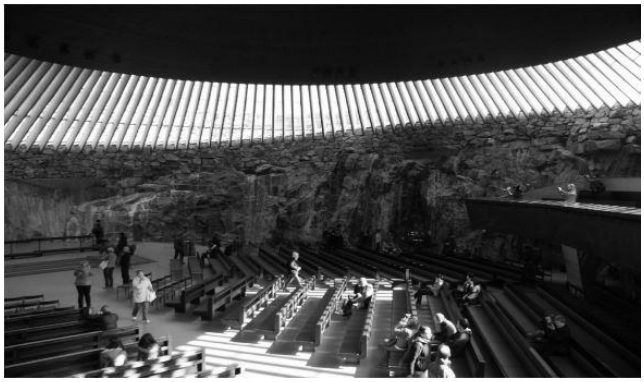
Przy placu znajduje się również Kościół Jezuitów Franciszka Ksawerego wybudowany w latach 1666-1720. Przez kolejne lata również zmieniał swoje przeznaczenie. Dopiero w 1990 r. majątek jezuitów został im zwrócony, a kościół po niezbędnej odbudowie w 1992 r. ponownie wyświęcony.

Następnie udaliśmy się do Kościoła św. Witolda. Jest to najstarszy gotycki kościół w Kownie ufundowany dla franciszkanów przez Wielkiego Księcia Witolda. Ostatnim punktem zwiedzania była Bazylika Archikatedralna Świętych Apostołów Piotra i Pawła. Jest to największa świątynia katolicka na Litwie i jedyny kościół gotycki w formie bazyliki z XV w.

Na zakończenie wycieczki udaliśmy się na smaczny obiad, po którym ruszyliśmy w powrotną drogę prosto do Polski.

Mimo podzielonych zdań wycieczkę uważam za udaną i bardzo ciekawą.

Tekst i zdjęcia: Danuta Matejak



Helsinki - wnętrze kościoła protestanckiego w skale

H

Tallin-Kadriorg – letnia rezydencja Cara Piotra I Wielkiego

Panorama dolnego Tallina

Ryga – dom Braci Czarnogłowych

Ryga – secesyjna kamienica

Kowno - zamek

Helsinki – luterańska katedra św. Mikołaja

TŁUSZCZAŃSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU ZATACZA CORAZ DALSZE KULTURALNE KRĘGI POZNAWCZE

Od pewnego czasu Studenci pragną wyjeżdżać częściej i na dłużej – zarówno blisko jak i daleko. Można powiedzieć, że potrzeby rosną w miarę… korzystania ☺

Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom organizowane są jednodniowe wyjazdy na różne imprezy kulturalne, poznawcze i rozrywkowe. Jeszcze w lutym byliśmy drugi raz w teatrze – tym razem był to Teatr Żydowski – na widowisku muzycznym pt.: „Kamienica na Nalewkach." Bawiliśmy się humorem i szlagierami żydowskiej ulicy jaka istniała przed wojną, a dziś jest nam zupełnie nieznana. Niech więc choć pamięć o tych miejscach pozostanie w nas.

W kwietniu na wiele godzin wyjechaliśmy by sycić się różnego rodzaju kulturą. Oglądając poruszający, katastroficzny film pt.: „Noe: wybrany przez Boga." Każdy widz indywidualnie mógł się zmierzyć z własnym wyobrażeniem tego biblijnego wydarzenia.

Drugim punktem programu tego dnia było zwiedzanie Muzeum Motoryzacji i Techniki w Otrębusach. A było co tam oglądać i nie da się tego krótko opisać – najlepiej to zobaczyć. Zbiory gromadzone od lat 70 XX wieku to ponad 300 pojazdów i około 5 tys. rekwizytów zewnętrznych z historii motoryzacji. Wiele aut należało do znanych osób z dziedziny polityki i kultury np.: ZIS Stalina, kabriolet Mercedes 170V Lody Halamy. Są też takie auta, którymi jeździli: Jan Paweł II, Elvis Presley, Marilyn Monroe, Jan Kiepura. Najstarszym pojazdem jest traktor TITAN wyprodukowany w USA w 1895 roku.

Po smacznym obiedzie był spacer po Podkowie Leśnej, po którym udaliśmy się do Matecznika „Mazowsza”, by obejrzeć „Cud mniemany, czyli Krakowiacy i Górale.” Widowisko było cudne, a artyści – na wyciągnięcie ręki! Mogliśmy również zwiedzać izby pamięci ze zbiorami strojów ludowych z różnych rejonów Polski. Kto chciał (i miał☺) mógł zostawić sporo grosza na kiermaszu świątecznym – trudno było się oprzeć aby czegoś nie kupić.

Pod koniec maja wróciliśmy do klimatów „żydowskich” – „Pamięci, która łączy.”

Wraz z przewodnikiem zwiedzaliśmy Muzeum Historii Żydów Polskich i wystawą czasową. Zapaliliśmy również znicz pod pomnikiem Bohaterów Getta.

Następnie udaliśmy się do Teatru Żydowskiego na widowisko pt.: „Tradycja.” Była to swoista podróż w czasie, do małego miasteczka, żydowskiego sztetl, gdzie Polacy i Żydzi, Cyganie i Ukraińcy żyli obok siebie od wielu setek lat, razem się bawili i smucili.

Hitlerowcy sprawili, że świat ten już nie istnieje, ale nie został zapomniany.

Tekst: Halina Zaręba
Zdjęcia: Anna Jaworska

IZA KUNA W PUNKCIE POMOCY DZIECKU i RODZINIE

Tegoroczne Biesiady z Książką – dzięki zaproszeniu Pani Dyrektor Bogumiły Boguszewskiej - uświetniła swoją obecnością Iza Kuna – aktorka, autorka kontrowersyjnej książki pt.: „Klara”. Po spotkaniu z uczestnikami Biesiad Pani Iza odwiedziła nasz Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie ☺

To była niezwykle miła wizyta, nasz Gość z zaciekawienie słuchał o działalności placówki, zadawał pytania, rozmawiał z dziećmi. Pani Iza otrzymała od nas płytę z filmem edukacyjnym o działalności PPDiR pt.: „Zakątek pokonania barier – OPS Tłuszcz”. A na zakończenie – zdjęcie pamiątkowe! ☺

Tekst: Aleksandra Skonieczna
Zdjęcia: Aurelia Sobczak, Anna Jaworska

WIZYTA STUDYJNA Z UKRAINY

14 maja miała miejsce Wizyta Studyjna zorganizowana przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu na zlecenie Biura Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS.

Gościliśmy samorządowców i przedstawicieli organizacji pozarządowych z Ukrainy i Armenii. Pierwsze kroki nasi Goście skierowali do Urzędu Gminy, gdzie na spotkaniu z Burmistrzem Pawłem Bednarczykiem dyskutowali kwestie funkcjonowania samorządów,

finansowania inicjatyw oraz współpracy z organizacjami pozarządowymi. W dyskusji brali udział również Przewodniczący Rady Gminy Krzysztof Gajcy, Radny Włodzimierz Malinowski oraz Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej Katarzyna Rostek.

W Klubie Integracji Społecznej wizytujący dowiedzieli się jak przebiega proces aktywizacji zawodowej i społecznej w naszej gminie, a w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie mogli zapoznać się z innowacyjnymi sposobami pracy z rodziną oraz wolontariatem Seniorów w ramach współpracy międzypokoleniowej. Odwiedzili również Miodzio Wioskę, Ogród Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Klub PIK. Na zakończenie nasi Goście otrzymali drobne upominki oraz kwiaty wykonane w PPDiR.

Wizyty studyjne są doskonałym sposobem na zdobywanie nowych doświadczeń i wymianę dotychczasowych spostrzeżeń. Warto dodać, że to już kolejne spotkanie z Gośćmi z Ukrainy. W ubiegłym roku mieliśmy przyjemność spotkać się z grupą samorządowców z okręgu kijowskiego, którym prezentowaliśmy Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie.

Tekst: Aleksandra Skonieczna
Zdjęcia: Adam Kowalski

DOBRY KLIMAT DLA RODZINY w Tłuszczu ☺

GMINA
TŁUSZCZ
Nominowana
do Nagrody Pary Prezydenckiej
w Konkursie dla Samorządów
„Dobry Klimat dla Rodziny"
w kategorii
Dobre rodzicielstwo

15 maja obchodzimy Międzynarodowy Dzień Rodziny. Święto to ustanowione zostało przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 20 września 1993. Celem obchodów tego święta jest pogłębienie świadomości społeczeństwa na temat problemów rodziny. Z tej okazji w Pałacu Prezydenckim odbyło się spotkanie, podczas którego ogłoszono listę nominowanych i laureatów w konkursie o nagrodę Pary Prezydenckiej pt.: „Dobry Klimat dla Rodziny". To druga edycja tego konkursu, mającego na celu propagowanie nietuzinkowych rozwiązań skierowanych do rodzin. Wśród kilkuset wniosków, które wpłynęły w trzech kategoriach:

- dobre rodzicielstwo,
- czas wolny dzieci i młodzieży – czas rozwoju,
- rodziny wielodzietne wartością dla wspólnoty lokalnej,

nominację do nagrody otrzymało tylko 15 samorządów (po 5 w każdej kategorii). Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie,

działający w ramach projektu „Wyzwólmy w sobie energię!" realizowanego przez OPS otrzymał jedną z nominacji! Oprócz nas w grupie nominowanych w kategorii „Dobre Rodzicielstwo" znalazły się: Białystok, Katowice, Wrocław oraz Samorząd woj. małopolskiego - nominacja cieszy więc tym bardziej☺. W spotkaniu uczestniczyli: Burmistrz Tłuszcza Paweł Marcin Bednarczyk, Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu Katarzyna Rostek oraz koordynator projektu Aleksandra Skonieczna. Imprezę prowadziła para znanych prezenterów Paulina Chylewska i Krzysztof Ziemiec, dodatkowo występ chóru dziecięcego uświetnił całą galę.

INICJATYWY NAGRODZONE ORAZ NOMINOWANE DO NAGRODY PARY PREZYDENCKIEJ

KATEGORIA 1. Dobre Rodzicielstwo

Laureat – Miasto Białystok za „Białostocką Akademię Rodziny"

Nominowani:

- Miasto Katowice za program „Macierzyństwo – mój czas"
- Samorząd województwa małopolskiego za projekt „Więzienie więzi nie WIĘZI"
- Gmina Tłuszcz za Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie
- Miasto Wrocław za wrocławski program zintegrowanych działań na rzecz wspierania i rozwoju rodziny

KATEGORIA 2. Czas wolny dzieci i młodzieży – czas rozwoju

Laureat – Gmina Sępólno Krajeńskie za program „Jesteśmy aktywni, jesteśmy kreatywni"

Nominowani:

- Gmina Dębica za program „Edukacja humanitarna – sposobem aktywizacji uczniów"
- Miasto Gdynia za „Centrum Aktywnego Mieszkańca:" „Klub Osiedlowy Apteka" oraz „Klub Młodzieżowy Kreatywni"
- Samorząd województwa kujawsko-pomorskiego za „Astrobazę" – sieć przedszkolnych obserwatoriów astronomicznych
- Miasto Tczew za „Świetlicę Środowiskowo-Sąsiedzką Zamkowa 26"

KATEGORIA 3. Rodziny wielodzietne wartością dla wspólnoty lokalnej

Laureat – Gmina Grodzisk Mazowiecki za „Kartę Dużej Rodziny 3+ i 4+"

Nominowani:

- Miasto Nowy Sącz za wspieranie i upowszechnianie zawodowych form rodzicielstwa zastępczego
- Powiat olsztyński za rozwój systemu rodzicielstwa zastępczego w powiecie olsztyńskim
- Miasto Stargard Szczeciński za program „Na start"
- Miasto Toruń za Program Promocji Dużej Rodziny „Jesteśmy razem"

NAGRODA SPECJALNA

Miasto Gdynia za ciekawe oraz konsekwentne działania na rzecz rodzin realizowane w ramach programu „Rodzina bliżej siebie", za inicjatywy i „Centrum Aktywnego Mieszkańca:" „Klub Osiedlowy Apteka", „Klub Młodzieżowy Kreatywni" a także kampanię społeczną „MAMY więcej".

Tekst i zdjęcia: Aleksandra Skonieczna

KONCERT I SPOTKANIE Z POEZJĄ Z OKAZJI DNIA MATKI

W dniu 29 maja w Bibliotece Publicznej w Tłuszczu został zorganizowany koncert oraz spotkanie z poezją z okazji Dnia Matki. W spotkaniu uczestniczyli wiceburmistrz Waldemar Banaszek, wiceprzewodniczący Rady Paweł Fydryszek oraz bardzo licznie zgromadzeni mieszkańcy naszej gminy. To na życzenie wielu mieszkańców dyr. Biblioteki Bogumiła Boguszewska zaprosiła po raz kolejny Arnolda Kłymkiwa - tłuszczańskiego tenora, który jest naszym lokalnym, artystycznym dobrem eksportowym.

Dyrektor Biblioteki zaprosiła także Annę Jaworską - autorkę pokaźnej już ilości wierszy, które mimo że jeszcze nie doczekały się publikacji, to w Bibliotece można było usłyszeć je w wykonaniu samej autorki. Następnie zgromadzeni wysłuchali prezentacji dorobku muzycznego naszego młodego artysty.

Arnold Kłymkiw jest wychowankiem Chóru Chłopięcego przy Uniwersytecie Muzycznym im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Występował z chórem Filharmonii Narodowej oraz Teatrze Wielkim Opery Narodowej. Reprezentował Polskę na 2-tygodniowym tournee po Japonii. Śpiewał na koncertach w Niemczech. W latach 2007- 2011 był uczniem Państwowej Szkoły Muzycznej im. Oskara Kolberga w Warszawie w klasie fortepianu. Przez kilka lat był uczestnikiem warsztatów wokalnych i teatralnych w Stołecznym Centrum Edukacji Kulturalnej w Warszawie. Wystąpił w rolach głównych w dwóch musicalach - „Warszawski sen" oraz „Romeo i Julia" w reżyserii Cezarego Domagały w Sali Kongresowej i Pałacu na Wodzie. Zajął pierwsze miejsce w III ogólnopolskim konkursie wokalnym im. prof. Haliny Słonickiej w Suwałkach. Uczył się w prywatnej Szkole Muzycznej I i II stopnia im. Witolda Lutosławskiego. Studiuje na Uniwersytecie Muzycznym im. F. Chopina w Warszawie. Koncertował także w Teatrze Polskim, Teatrze Staromiejskim i w Sali Kongresowej. 29 maja po raz kolejny koncertował dla wszystkich Mam, w swoim rodzinnym mieście - w tłuszczańskiej Bibliotece.

Arnold Kłymkiw i Anna Jaworska przedstawili montaż słowno-muzyczny, w którym w pierwszej części prezentowana była przez panią Anię poezja klasyków, potem poezja lokalnych poetów, a w części końcowej utwory własne naszej autorki. Był to debiut jej

spotkania autorskiego. Natomiast nasz tenor niewątpliwie znów zachwycił publiczność swoim pięknym wykonaniem znanych utworów, powodując niezapomniany dreszczyk emocji. Na zakończenie pan Waldemar Banaszek i pan Paweł Fydryszek złożyli życzenia wszystkim

Mamom, a bohaterowie spotkania otrzymali gorące brawa i owacje na stojąco. Publiczność była zachwycona, co odzwierciedliły liczne podziękowania dla organizatorów i uczestników spotkania.

Tekst: Bogumiła Boguszewska
Zdjęcia: Marta Jaworska

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Program współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Model Lokalnej Współpracy czyli PARTNERSTWO

Koncepcja Modelu Lokalnej Współpracy (MLW) odnosi się do obszaru usług reintegracji społecznej i zawodowej. Aby dobrze zrozumieć ideę należy odszyfrować czym jest reintegracja społeczna i zawodowa.

Reintegracja społeczna oznacza działania mające na celu odbudowanie i podtrzymanie u osoby uczestniczącej w zajęciach centrum integracji społecznej lub w klubie integracji społecznej lub zatrudnionej u pracodawcy, umiejętności uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej i pełnienia ról społecznych w miejscu pracy, zamieszkania lub pobytu.

Reintegracja zawodowa oznacza działania mające na celu odbudowanie i podtrzymanie u osoby uczestniczącej w zajęciach w centrum integracji społecznej i klubie integracji społecznej zdolności do samodzielnego świadczenia pracy na rynku pracy.

Reintegracja społeczna i zawodowa skierowana jest najczęściej do osób długotrwale bezrobotnych, nieaktywnych zawodowo, niepełnosprawnych, korzystających z pomocy społecznej, a także do osób opuszczających zakłady karne, uzależnionych, ale po odbyciu terapii.

Instytucjami tworzącymi CIS-y i KIS-y są jednostki samorządu terytorialnego (gmina, powiat, województwo), organizacje pozarządowe oraz podmioty, o których mowa w art. 3 ust. 3 pkt. 1 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Usługi reintegracji społecznej i zawodowej to nie tylko zajęcia w centrach i klubach integracji społecznej, ale także ważny jest etap zatrudnienia wspieranego. Zatrudnienie wspierane to staże i prace społecznie użyteczne. Dlatego znaczącym partnerem CIS lub KIS jest zawsze Powiatowy Urząd Pracy.

Istotą realizowanego projektu pilotażowego przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu jest partnerskie stworzenie warunków dla ugruntowania stabilnych warunków funkcjonowania jedynego w powiecie wołomińskim Klubu Integracji Społecznej w Tłuszczu, a także gwarancja rozwoju przedsiębiorczości społecznej.

Tłuszczański KIS powstał 16 listopada 2010 r. jako dział Ośrodka Pomocy Społecznej. Od tego czasu prężnie wspiera osoby zagrożone wykluczeniem lub wykluczone społecznie i zawodowo. W okresie funkcjonowania ze wsparcia KIS skorzystało 227 osób.

Model Lokalnej Współpracy jako aktywna forma partnerstwa przynosi same korzyści dla gminy.

- Pierwsza to zjednoczenie różnych interesów instytucjonalnych, a także ich celów statutowego działania wokół trudnych, rzeczywistych i aktualnych problemów społecznych Gminy Tłuszcz.
- Druga korzyść to umożliwienie mieszkańcom Gminy bezpośredniego udziału w planowaniu i organizowaniu działań przeciw wykluczeniu społecznemu, w tym w wybieraniu takich rozwiązań które są najbardziej optymalne w środowisku lokalnym.
- Trzecia korzyść to rozwój edukacyjny społeczeństwa lokalnego, a przede wszystkim dostarczenie informacji o najnowszych trendach w rozwoju lokalnej przedsiębiorczości społecznej (ekonomii społecznej), a więc tworzenie szansy na alternatywne rozwiązania gospodarczo- społeczne wobec otwartego i konkurencyjnego rynku.
- Czwarta to szansa na uzyskanie spójności działania wielu instytucji poprzez poznanie ich statutowych kompetencji, zadań i obowiązków, a także prawnego zakresu odpowiedzialności.

- Piąta to stworzenie możliwości do spójności pokoleniowej oraz wzrostu świadomości obywatelskiej mieszkańców tej samej Gminy.

Dzięki zaangażowaniu się wielu instytucji i organizacji w tworzenie modelu lokalnej współpracy poprzez pracę Zespołu Synergii Lokalnej w naszej gminie, a co najważniejsze podpisanie Paktu na Rzecz Modelu Lokalnej Współpracy będziemy tworzyć stabilne warunki dla funkcjonowania Klubu Integracji Społecznej w gminie Tłuszcz.

Tekst: Katarzyna Rostek

Projekt pn. *„Kompleksowe formy reintegracji społeczno-zawodowej w środowisku lokalnym”* realizowany w ramach Działania 1.2 *Wsparcie systemowe instytucji pomocy i integracji społecznej,* Priorytetu I *Zatrudnienie i integracja społeczna* Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki

SZKOLENIE „Likwidacja barier utrudniających rewitalizację CIS/KIS” – Sulejów 28-29.05.2014 rok

W dniach 28-29.05.2014r. w Sulejowie k/Spały pracownicy socjalni z Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu, Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Klembowie, Ośrodka Pomocy Społecznej w Radzyminie, Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Strachówce, urzędnicy z Urzędu Gminy w Tłuszczu, przedstawiciele Powiatowego Urzędu Pracy w Wołominie Filia w Tłuszczu, wzięli udział w szkoleniu zorganizowanym w ramach realizowanego przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu Pilotażu MLW – Model Lokalnej Współpracy.

Tematem szkolenia była **„Likwidacja barier utrudniających rewitalizację CIS/KIS”.** Przeprowadzono je w ramach projektu pn.: „Kompleksowe formy reintegracji społeczno-zawodowej w środowisku lokalnym” realizowany w ramach Działania 1.2 Wsparcie systemowe instytucji pomocy i integracji społecznej, Priorytet I Zatrudnienie i integracja społeczna POKL. Szkolenia i warsztaty miały na celu zapoznanie uczestników z modelem lokalnej współpracy, określenie interesariuszy wewnętrznych i zewnętrznych. Poruszano również kwestie likwidacji barier utrudniających rewitalizację podmiotów zatrudnienia socjalnego jak również stworzenia stabilnych warunków formalnych i finansowych dla nowych podmiotów zatrudnienia socjalnego oraz funkcjonujących podmiotów zatrudnienia socjalnego. Dyskutowano także nad problematyką reintegracji zawodowej i społecznej na terenie naszej Gminy. W drugim dniu szkolenia gościliśmy przedstawicielki z Ośrodka Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim, który podzieliły się z nami spostrze-

żeniami dotyczącymi funkcjonowania Klubów Integracji Społecznej. Przygotowana przez zaproszonych Gości prezentacja otworzyła dyskusję o możliwościach jakie daje istnienie Klubu Integracji Społecznej w gminie. Uczestnicy szkolenia jednogłośnie przyznali, że tylko poprzez wielotorowe wsparcie i wspólne działanie wielu instytucji jak również przedsiębiorców prywatnych możliwe jest stworzenie właściwej płaszczyzny dialogu skierowanego na umożliwienie wyjścia na rynek pracy osób z grup zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Projekt pn.: „Kompleksowe formy reintegracji społeczno-zawodowej w środowisku lokalnym” realizowany w ramach Działania 1.2 Wsparcie systemowe instytucji pomocy i integracji społecznej, Priorytet I Zatrudnienie i integracja społeczna POKL.

Tekst: Aleksandra Skonieczna
Zdjęcia: Magdalena Bartecka

PROGRAM AKTYWNOŚCI LOKALNEJ 2014

W ramach projektu systemowego „Wyzwólmy w sobie energię!" od czerwca 2014 rusza Program Aktywności Lokalnej skierowany do osób bezrobotnych, nieaktywnych zawodowo i niepełnosprawnych. Działanie to rozpoczęliśmy pracami ogrodniczymi na terenie wykluczonego osiedla komunalnego „Borki" w Tłuszczu.

Zaniedbany teren został wyrównany i obsadzony roślinami. W prace ogrodnicze włączyli się zarówno mieszkańcy osiedla, jak również osoby niepełnosprawne i pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej. Ogromne wsparcie zaoferował Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej, przekazując na ten cel ziemię do wyrównania terenu i pracowników do pomocy. Podczas prac ogrodowych mieszkańców odwiedził Pan Burmistrz Paweł Marcin Bednarczyk który uwiecznił spotkanie wspólnym zdjęciem z uczestnikami akcji. Na zakończenie wszyscy zajadali się pysznym ciastem upieczonym przez mieszkanki tutejszego osiedla.

Współpraca w ramach PAL na tym osiedlu przebiega bardzo pozytywnie, dlatego postanowiliśmy iść „za ciosem" organizując dla tej społeczności Dzień Dziecka. Było to wydarzenie łączące różnorodność pokoleń od osób starszych po rodziców i wnuki, integrujących się podczas zorganizowanych przez animatorów gier i zabaw czy też po prostu rozmawiając.

W ramach tego wydarzenia zadbaliśmy o poczęstunek - uczestnicy zajadali się goframi z bitą śmietaną i owocami, słodyczami, a na zakończenie wspólnie pieczoną kiełbaską przy ognisku. Nie zabrakło również naszych partnerów - Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej zadbał o plac zabaw dla dzieci przekazując na ten cel huśtawki i piasek do piaskownicy. W wydarzeniu wziął również udział Wice-Burmistrz Pan Waldemar Banaszek , który bardzo aktywnie włącza się w działania Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu.

Oba wydarzenia stanowią fundament Programu Aktywności Lokalnej, którego głównym celem jest pobudzanie aktywności społecznej i inicjowanie działań zmierzających do szeroko rozumianej aktywizacji społecznej. Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu jest instytucją która oddolnie dociera do środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez różnego rodzaju akcje ukierunkowane zwykle na jeden najważniejszy cel- AKTYWNOŚĆ.

Tekst: Marta Jabłecka
Zdjęcia: Magdalena Bartecka

RODZINY z PPDiR na zakupach w Deichmann'ie

W piątek 30 maja 2014r. grupa 20 dzieci wraz z rodzicami pojechała do Marek, gdzie dzięki bonom otrzymanym przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu od sieci Deichmann, mogła dokonać zakupu obuwia. Łączna kwota bonów wynosiła 1000 zł. Rodziny zostały wytypowane przez pracowników socjalnych oraz asystenta rodziny z OPS-u spośród najbardziej potrzebujących. Dzięki środkom uzyskanym z Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych możliwa była również wizyta w Burger King , co niewątpliwie było wielką atrakcją szczególnie dla najmłodszych uczestników ☺ Z tego miejsca chcemy serdecznie podziękować Dyrekcji sieci Deichmann za tak miły upominek! ☺ DZIĘKUJEMY w imieniu rodziców i dzieci ☺ ☺

Tekst: Aleksandra Skonieczna
Zdjęcia: Magdalena Bartecka

TWOJA PRZYSZŁOŚĆ W TWOICH RĘKACH

Od maja tego roku ruszył kolejny projekt realizowany przez Gminę Tłuszcz i Ośrodek Pomocy Społecznej współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej pt. „Twoja przyszłość w twoich rękach". Dotacja została zdobyta w ramach zadania publicznego „Gminne programy aktywizacji społeczno-zawodowej na rzecz budownictwa socjalnego". Wygrane w ramach konkursu środki są wykorzystywane na szereg działań aktywizujących społecznie i zawodowo m.in. poradnictwo z psychologiem, warsztaty z doradcą zawodowym i trenerem pracy , warsztaty aktywizujące i 2-dniowy wyjazd do przedsiębiorstwa społecznego. Głównym celem projektu jest zaktywizowanie 10 osób długotrwale bezrobotnych (6 K i 5M) poprzez ofertę edukacyjno-szkoleniową oraz uzyskanie aktywności na rynku pracy. Zależy nam również na tym aby uczestnicy włączyli się w przedsięwzięcie powstającego przedsiębiorstwa społecznego „Miodzio Wioska" i zaangażowali się w jego działania. Ponadto projekt zakłada przeprowadzenie kursu ogólnobudowlanego dla mężczyzn i kursu zawodowego dla kobiet zgodnie z zapotrzebowaniem oraz zakupienie potrzebnych materiałów do remontu 2 klatek schodowych i 2 wspólnych łazienek w blokach komunalnych przy ul. Parkowej 1 i Parkowej 5 w Tłuszczu. Prace te zostaną wykonane przez uczestników projektu z pomocą pracowników Zakładu Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej oraz mieszkańców. Kolejnym etapem będzie realizacja staży i prac społecznie użytecznych w porozumieniu z Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie Filia w Tłuszczu zaplanowana na rok 2015.

Tekst : Marta Jabłecka

TŁUSZCZAŃSKI BONUS
– BANK ODKRYĆ NIEPRAWDOPODOBNYCH UMIEJĘTNOŚCI SENIORÓW

Stowarzyszenie Szkoła Sztuk Walki i Samoobrony KOBRA od połowy maja prowadzi cykl warsztatów dla seniorów w wieku emerytalnym 60+, mających na celu pobudzenie aktywności życiowej poprzez nabywanie wiedzy i umiejętności w zakresie nowych technologii oraz fotografii. W prowadzonych zajęciach informatycznych i fotograficznych aktywnie uczestniczy 28 seniorów z gminy Tłuszcz. Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny.

W związku z ogromną popularyzacją technologii komputerowych i Internetu na świecie, zapotrzebowanie na różnego rodzaju warsztaty i kursy informatyczne wzrasta również wśród seniorów. Jak się bowiem okazuje, w zdecydowanej większości przypadków są to osoby bardzo otwarte na wszelkie nowinki techniczne, a sama nauka podstawowych zagadnień z dziedziny informatyki sprawia im wielką frajdę!

Tłuszczańscy seniorzy z powodzeniem przyswajają wiedzę z zakresu podstaw obsługi komputera (począwszy od włączania i wyłączania), zdobywają umiejętności posługiwania się klawiaturą, myszką, skanerem i drukarką, a także telefonami komórkowymi. Zapoznają się również z tajnikami Internetu oraz sprawnego i bezpiecznego korzystania z niego. Seniorzy, którzy dopiero rozpoczynają swoją e-przygodę powinni pamiętać, że bezpieczeństwo w Internecie to wiedza, którą należy bezwzględnie posiadać! Wiedzę przekaże im prawnik. Trwają także warsztaty fotograficzne, na których seniorzy opanowują technikę robienia udanych zdjęć.

W ramach warsztatów zostanie stworzona strona internetowa Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Tłuszczańskiej, do której seniorzy opracują informacje i materiały archiwalne zebrane z Społecznego Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej. Dzięki temu powstanie bogata i ciekawa strona tłuszczańskiego muzeum opisująca jego historię i działalność, opis zbiorów i dokumentację wystaw. O imponujących zbiorach każdy będzie mógł się dowiedzieć i poznać historię wyjątkowo aktywnego Towarzystwa nawet na drugiej półkuli ziemskiej.

Proponowane zajęcia uświadomią społeczeństwu, że nowoczesne technologie nie są zarezerwowane wyłącznie dla młodych ludzi, a emerytura jest dobrym czasem na zdobywanie nowych umiejętności. Trudności związane z obsługą nowoczesnych technologii oprócz

profesjonalnych instruktorów pomogą przełamać seniorom dzieciaki w ramach integracji międzypokoleniowej, m.in. podczas wyjazdów integracyjnych.

Aby zmienić model postrzegania osoby starszej w społeczeństwie, należy również zmienić mentalność samych osób starszych. Trzeba przekonać ich, że są zdolne do działania, do łamania stereotypów dotyczących osób starszych i starości, do aktywności fizycznej i intelektualnej, czy do angażowania się w funkcjonowanie lokalnej społeczności. Wszelka aktywność społeczna osób starszych, wszelkie działania na ich rzecz nie pozostają bez pozytywnych efektów. Wręcz przeciwnie, rozprzestrzeniają się gromkim echem, sygnalizując całemu społeczeństwu, że senior nie tylko może być zawsze aktywnym, ale i powinien. To właśnie jego aktywność i zaangażowanie społeczne jest swego rodzaju eliksirem młodości, którego od wieków poszukiwała ludzkość.

Warsztaty są przedsięwzięciem realizowanym w ramach projektu „TŁUSZCZAŃSKI BONUS – BANK ODKRYĆ NIEPRAWDOPODOBNYCH UMIEJĘTNOŚCI SENIORÓW”. Zadanie publiczne jest sfinansowane ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Tekst: Agata Jędrysiak
Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Tłuszczu

SPORT, TECHNOLOGIA, BEZPIECZEŃSTWO - PORADNIK SPORTOWCA AMATORA

W XXI wieku sport i rekreacja rodzinna nabrała nowego wymiaru. Możemy liczyć na wsparcie specjalistów z dziedziny dietetyki, fizjologii, treningu sportowego. W księgarniach i internecie możemy znaleźć publikacje dotyczące zdrowego stylu życia. Niewątpliwie nowe źródła informacji na temat możliwości naszego organizmu pozwalają nam na zachowanie dobrej kondycji i zdrowia na długie lata. Bez względu na wiek powinniśmy kierować się zawsze zdrowym rozsądkiem i konsultować się ze specjalistami.

Pierwszy etap jaki powinniśmy przejść w drodze do kondycji fizycznej to wypracowanie w sobie dużej motywacji do aktywności fizycznej. Wizyta w klubie fitness i rozmowa z trenerem pomoże określić profil kondycyjny i najlepsze dopasowanie ćwiczeń. W aktywności fizycznej nieodzowną rolę pełni odpowiednia dieta. Sale gimnastyczne obecnie są wyposażone w odpowiedni sprzęt, który przez swoją konstrukcję minimalizuje ryzyko kontuzji. Bardzo ważnym elementem każdego treningu jest dobrze przeprowadzona

rozgrzewka. To dzięki niej nie dochodzi do uszkodzeń stawów, mięśni i ścięgien. Urządzenia techniczne pozwalają także zadbać o serce i układ krwionośny. Ciekawym rozwiązaniem mogą być pulsometry, które określają przedziały obciążenia układu krwionośnego. Zastosowanie mierników pulsu daje możliwość osiągania określonych celów treningowych. Warto wiedzieć, że niskie obciążenia realizowane w długim czasie treningu wpływają korzystnie na spalanie tkanki tłuszczowej z kolei intensywny trening w krótkich cyklach wpływa na wydolność i wytrzymałość organizmu.

Rozpoczynając przygodę ze sportem bez względu na wiek powinniśmy odpowiednio się do tego przygotować. Jeśli nasze stawy i mięśnie dawno nie były poddawane obciążeniom warto zaopatrzyć się w stabilizatory (opaski uciskowe na kolana, kostki i łokcie). Do biegania i spacerów niezbędne jest obuwie absorbujące drgania i odbicia. Nowoczesne rozwiązania w obuwiu pozwalają amortyzować nawet bardzo silne obciążenia co chroni nasze nogi przed nieoczekiwanymi konsekwencjami. Kijki nordic walking też mają właściwości rehabilitacyjne. Oprócz tego, że przyspieszają chód to dodatkowo odciążają najbardziej narażone na niszczenie się stawy.

Technologie i rozwiązania w sporcie rowerowym też mogą sprawić, że jazda będzie jeszcze przyjemniejsza i bezpieczniejsza. Jednym z ciekawych rozwiązań jest zastosowanie pedałów i butów przyczepianych na klips (SPD). Jazda w taki sposób sprawia, że cyklista może jechać szybciej bo wykorzystuje lepiej siłę swoich mięśni. Kolejnym udogodnieniem jest zastosowanie siodełek żelowych oraz spodenek kolarskich z wkładką. Dla osób leniwych praktycznie do każdego roweru można zamontować silnik spalinowy, który przydaje się na długich dystansach.

Rekreacja sportowa niejednokrotnie łączy się bezpośrednio z turystyką. W dobie smartfonów i tabletów mamy możliwość dostępu do map, przewodników i ciekawych informacji dotyczących atrakcji turystycznych w obszarze, który chcemy zwiedzać. Większość z aplikacji na telefony typu smatrfon są bezpłatne i pozwalają na płynne poruszanie się w terenie. Nawigacje GPS oprócz wskazywania trasy dają podpowiedzi dotyczące miejsc o walorach krajobrazowych i historycznych. Dzięki oprogramowaniu możemy rejestrować przebieg trasy, dystans i czas. Dzięki tym urządzeniom nie zgubimy się a podróże staną się jeszcze bardziej przyjemne.

Chcąc być zdrowym istotne jest to abyśmy rozsądnie podchodzili do sportu i rekreacji. Biura podróży oferują nam różnorodne formy aktywności, które niekoniecznie są bezpieczne. Sport z założenia ma sprawiać przyjemność a nie wystawiać nas na zagrożenia. Ryzyko możemy redukować do minimum dzięki zastosowaniu środków bezpieczeństwa. Kaski rowerowe

i ochraniacze już nie są czymś wstydliwym a raczej są przejawem mody na zdrową i bezpieczną aktywność. W przypadku jazdy rowerem duże znaczenie ma zagadnienie widoczności na drodze. Na rynku jest bardzo dużo produktów poprawiających bezpieczeństwo (odblaski i oświetlenie led).

W sportach zimowych coraz bardziej popularne są nadajniki GPS, które emitują sygnał pozwalający zlokalizować osobę w przypadku gdy dojdzie do wypadku. Dzięki temu pomoc może dotrzeć bardzo szybko bez zbędnej zwłoki.

Technologia i nauka współcześnie ma służyć temu aby żyło nam się lepiej. Wiele dziedzin nauki pomaga nam w realizowaniu swoich pasji i zainteresowań. Dobry grunt pod zastosowanie nowoczesnych rozwiązań dał sport masowy. Amatorzy coraz częściej korzystają z rozwiązań profesjonalnych co świadczy o wielkiej popularności realizowania zdrowego stylu życia.

Tekst: Błażej Michalczyk

DOBRE RADY NA UPAŁY

- ✓ Generalna zasada podczas upałów to: odpoczywaj, odpoczywaj, odpoczywaj. A jeśli nie możesz oddać się tej miłej czynności, to przynajmniej odpuść sobie wysiłek fizyczny
- ✓ Jeśli masz do wyboru piętrowe łóżko lub podłogę, wybierz podłogę. Chłodne powietrze jest cięższe i idzie dołem. Ciepłe jest lżejsze, więc idzie górą
- ✓ W nagrzanym pomieszczeniu porozstawiaj naczynia o dużej powierzchni wypełnione wodą. Parowanie schładza powietrze
- ✓ Często bierz chłodną kąpiel lub prysznic, by schłodzić organizm
- ✓ Jedz chłodne, lekko solone potrawy oraz owoce i warzywa o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew)
- ✓ Zasłoń okna w mieszkaniu, szczególnie te wystawione na działanie słońca. Otwieraj okna i żaluzje nocą, kiedy temperatura na zewnątrz jest niższa, jeśli jest to bezpieczne. Jeśli mieszkanie jest klimatyzowane, drzwi i okna należy zamykać.
- ✓ Wentylatory elektryczne mogą dawać pewną ulgę, jednak, jeśli temperatura zewnętrzna przekracza 35 °C, wentylator nie jest w stanie zapobiec chorobom wywołanym działaniem upału.

- ✓ Upały najbardziej szkodzą osobom starszym, chorym oraz dzieciom. Ich organizmy nie radzą sobie z utrzymaniem prawidłowej temperatury. Jeśli więc poczujesz takie objawy jak: zawroty głowy, gorączka, osłabienie, czy bóle mięśni zostań w domu (szczególnie w godz. 11-15) pozamykaj okna, weź letni prysznic, popijaj chłodne napoje.
- ✓ Jeśli musisz koniecznie wyjść z domu staraj się zrobić to do godz. 11 lub po 15.
- ✓ Koniecznie załóż nakrycie głowy i jasne, przewiewne ubranie.
- ✓ Najgorzej upały odbierają osoby, które biorą środki moczopędne, ale też niektóre zioła, które bywają składnikami lekarstw na odchudzanie. To m.in. wyciągi z brzozy, mniszka lekarskiego, pokrzywy, skrzypu polnego. Lekarstwa te dodatkowo stwarzają ryzyko odwodnienia. Warto więc dodatkowo przyjmować preparaty zawierające sole mineralne, ale tylko za zgodą lekarza.
- ✓ Podczas upałów mogą puchnąć nogi, bowiem ciepło nasila problemy z krążeniem. Najbardziej odczuwają to kobiety w ciąży i osoby mające żylaki. Jeśli zauważysz u siebie opuchliznę, ciężkość nóg, bóle połóż się z nogami uniesionymi do góry. Staraj się w ogóle unikać zbyt długiego stania i siedzenia. Stosuj żele z wyciągiem z kasztanowca.
- ✓ Pij w upał co najmniej 2-3 litry wody, słabej herbaty lub soków owocowych. Te ostatnie są najbardziej pożyteczne, bo zawierają elektrolity. Warty polecenia jest też sok pomidorowy. Zawiera duże ilości potasu, który w czasie upałów wypłukuje się z organizmu.
- ✓ W czasie upałów zrezygnuj z alkoholu (może spowodować nagłe obniżenie ciśnienia, co skutkuje omdleniami i zasłabnięciem) i napojów z kofeiną (coli, kawy). Napój nie może być lodowaty, najlepiej wypijać płyny o temperaturze pokojowej. Jedz sałatki, warzywa i owoce.
- ✓ Nie zapominaj o zwierzętach. Latem nie pozostawiaj psa w samochodzie. Auto nagrzewa się błyskawicznie, już w ciągu kilku minut może osiągnąć temperaturę znacznie wyższą od temperatury powietrza. Psy posiadają gruczoły potowe jedynie na poduszkach łap, które podczas upałów nie są wystarczające aby ochłodzić organizm zwierzęcia, dlatego psy chłodzą się poprzez ziajanie. Ale podczas upałów nie są w stanie robić tego skutecznie. No i nie zapomnij, że i one potrzebują więcej wody!
- ✓ W przypadku bolesnych skurczy mięśniowych, zwykle mięśni nóg, ramion lub brzucha, występujących często po długotrwałym wysiłku fizycznym podczas upału, bezzwłocznie odpocznij w chłodnym miejscu pijąc jednocześnie doustne gotowe

nawadniające płyny glukozo-elektrolitowe. Jeśli związane z przegrzaniem organizmu kurcze nie ustępują przez dłużej niż godzinę, konieczne staje się skorzystanie z opieki medycznej.

- ✓ Jeśli któryś z członków twej rodziny lub osoba, którą się zajmujesz ma skórę gorącą i suchą, majaczy, ma drgawki oraz/lub traci przytomność, niezwłocznie wezwij lekarza lub pogotowie ratunkowe. Podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia, należy przenieść dotkniętą osobę na chłodne miejsce układając ją w pozycji leżącej na plecach, z nogami i miednicą ułożonymi wyżej niż tułów; zdjąć z niej ubranie i rozpocząć zewnętrzne chłodzenie ciała przez ułożenie kompresów chłodzących na szyi, w pachach i pachwinach, nieprzerwane wachlowanie i spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C; oraz mierzyć temperaturę ciała. Nie podawać aspiryny ani paracetamolu; osobę która straciła przytomność należy ułożyć na boku. Tel. alarmowe 112 lub 999

MIŁEGO I BEZPIECZNEGO ODPOCZYNKU ! ☺

****

CHŁODNIK Z ZAŚCIANKA

Składniki:

- 1 litr kefiru,
- 200g kwaśnej śmietany,
- 2 pomidory,
- 1 ogórek,
- 3 jajka ugotowane na twardo,
- 1 pierś z kurczaka,
- sól,
- pieprz,
- 1/2 szklanki posiekanych ziół (koperku, natki, szczypiorku),
- 2 łyżki pestek słonecznika,

Przygotowanie:

Pomidory sparzamy i obieramy ze skóry. Następnie usuwamy z nich miąższ i pestki i kroimy je w kostkę. Ugotowane jajka siekamy. Ogórka obieramy i ścieramy na grubych oczkach tarki, odstawiamy go, a następnie odciskamy powstały sok. Pierś z kurczaka oprószamy solą i pieprzem, a następnie smażymy ją na rumiano na patelni, studzimy. Mięso kroimy w drobną kostkę. Zioła siekamy. Do miski wkładamy pokrojone warzywa, zioła, mięso i jajka, dodajemy zimny kefir i śmietanę. Dokładnie mieszamy i podajemy. Każdą z miseczek posypujemy prażonymi na suchej patelni pestkami słonecznika. Smacznego:) Uwaga: Pierś z kurczaka można również upiec lub ugotować.

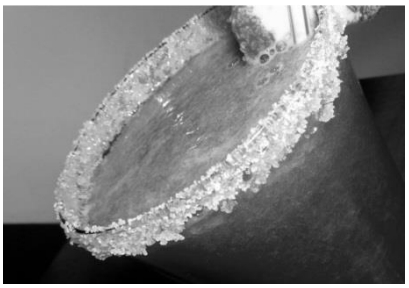
CHŁODNIK Z CUKINII

Składniki:
- 1 cukinia
- 1 ogórek szklarniowy
- 3 ząbki czosnku
- 400 ml maślanki naturalnej
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek szczypiorku
- kawałek pora
- 2 łyżki oliwy
- sól morska do smaku
- pieprz czarny świeżo mielony do smaku
- szczypta ziół prowansalskich

Przygotowanie:
Cukinię ogórka i zieleninę myjemy osuszamy. Cukinię kroimy w drobną kostkę tak samo por i połowę ogórka, resztę kroimy w cienkie plasterki. W rondelku rozgrzewamy oliwę wrzucamy cukinię pokrojonego na plastry ogórka i pora podduszamy 5-6 minut, zestawiamy z ognia do wystygnięcia. Maślankę przelewamy do wysokiego naczynia dodajemy obrane ząbki czosnku oraz pokrojony w kostkę ogórek doprawiamy do smaku solą pieprzem i ziołami miksujemy blenderem, łączymy z zimną podduszoną cukinią mieszamy. Chłodzimy w lodówce godzinę rozlewamy na talerze dekorujemy posiekaną natką i szczypiorem. Smacznego!

****

ORZEŹWIAJĄCY NAPÓJ ARBUZOWY



Składniki:
- 0,5 kg arbuza
- łyżka soku z cytryny
- 150ml niegazowanej wody
- kostki lodu

Przygotowanie:
Schłodzonego arbuza kroimy na mniejsze części, wrzucamy do blendera i miksujemy. Dodajemy wodę i sok z cytryny. Przelewamy do szklanek, dorzucamy kostki lodu, bądź chłodzimy w lodówce i nasz orzeźwiający napój gotowy. Można również przed podaniem przelać napój przez sito, wtedy pozbędziemy się dość wyczuwalnego miąższu, ja jednak tego nie robiłam, gdyż uważam, że cały urok właśnie w nim, ale to oczywiście jak kto lubi.

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W TŁUSZCZU

Redakcja:
Aleksandra Skonieczna
Błażej Michalczyk
Marta Jabłecka
Katarzyna Rostek
Opracowanie graficzne:
Aleksandra Skonieczna

Druk: GRAFI agencja reklamowa