Uniwersytet III wieku w Tłuszczu

Biuletyn

Tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Program „Działaj Lokalnie" Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności jest realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce i LGD „Równiny Wołomińskiej"

Nr 20

2015

z dnia 07.10.2015 r.

W numerze:

Wakacje w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie ……. 2
Co słychać w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie …… 5
Prace remontowe na osiedlu bloków komunalnych Borki …… 6
Program Aktywizacja i Integracja (PAI) – Tłuszcz 2015 …… 7
Czym jest NADZIEJA? …….. 8
Nowa oferta CKSiR …….. 9
Wspólnie możemy więcej …….. 10
W hołdzie Wł. Podkowińskiemu – Mural w Mokrej Wsi …….. 11
„Lalka" w Bibliotece ……. 12
UTW na gminnych dożynkach w Chrzęsnem …… 13
Nowe oblicze kina za rogiem ……. 14
Rodzinna wizyta w Miodzio Wiosce … 15
Pierwsze kroki w stronę spółdzielni socjalnej ……. 16
Świętojański marsz Nordic Walking kwitnących nenufarów …….. 17
Lato w Tłuszczu …….. 18
Trzy obrazki z Mazur ……. 21
Marsz po zdrowie – emerycie szykuj trampki ……. 23
Babciu! Dziadku! To nie Twój wnuczek, to nie policjant – bądź ostrożny …… 25
Złote zasady korzystania z portali społecznościowych ……. 27
Sprawozdanie z wydatków UTW za rok akademicki 2014/2015 …….. 28

HARMONOGRAM WYKŁADÓW dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tłuszczu

7.10.2015r. rozpoczęcie Roku Akademickiego

21.10.2015r. Wódz – Lider. Przywództwo - dr Artur Bartoszewicz

4.11.2015r. Uczestnictwo w życiu społecznym osób w wieku podeszłym – dr hab. Hanna Żuraw

18.11.2015r. Krystyna Skarbek – ulubiona agentka Churchila – Maria Pijanowska

02.12.2015r. Mój Himilsbach – spotkanie autorskie z Piotrem Siłą

16.12.2015r. spotkanie wigilijne Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tłuszczu

Zajęcia dodatkowe:

gimnastyka – mała sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej (zaj. bezpłatne) wtorki 17.00-18.00, piątek 17.00-18.00
tai chi – sala kinowa CKSiR w Tłuszczu (zaj. bezpłatne) wtorki 12.00-13.30
język angielski – Klub PIK w CKSiR (zaj.odpłatne)
wtorki 9.00-9.45, czwartki 9.00-9.45
taniec – sala w starym młynie ul. Przemysłowa (teren stacji diagnostycznej Auto-Ban)
Termin do ustalenia z grupą.

Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce · SK bank · LGD · Działaj Lokalnie · Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności · Polish-American Freedom Foundation

WAKACJE W PUNKCIE POMOCY DZIECKU i RODZINIE

W dniach 6 – 17 lipca 2015 roku w Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie realizował ofertę wakacyjną pt.: „Wakacje z pomysłem”. Projekt ten współfinansowany był przez Gminę Tłuszcz oraz Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych a organizatorem było Stowarzyszenie na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO. Dzięki zgromadzonym środkom finansowym udało się zorganizować wiele wycieczek i atrakcji dla ponad 30 dzieci z Punktu Pomocy Dziecku i Rodzinie. Przez te kilka dni swoją obecnością zaszczyciło nas wielu wspaniałych gości.

Już na samym początku ruszyliśmy z bardzo ciekawymi zajęciami integracyjnymi w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie. Wszystkie dzieci miały doskonałą okazję na zapoznanie się i świetną zabawę. Tego dnia uczestnicy wzięli udział w pogadance na temat uzależnień i zagrożeń. Pani Ela Brzozowska w bardzo ciekawy sposób zwróciła uwagę na to, jak bronić się przed różnego rodzaju nałogami.

Następnego dnia wszyscy spragnieni nowych wrażeń wyruszyli na wycieczkę do Gospodarstwa Agroturystycznego „Dolina Bobrów” w Wólce Dłużewskiej. Dzieci miały okazję samodzielnie zagnieść chleb, zwiedzić rezerwat Wólczańska Górka, poznać wiele ciekawych historii tamtego regionu i spędzić trochę czasu w miłej scenerii.

Kolejną atrakcją była wycieczka do Lokomotywowni w Tłuszczu. Tego dnia uczestnicy półkolonii zapoznali się z historią kolejnictwa. Obejrzeli skład pociągu od podwozia i mieli niepowtarzalną okazję zająć miejsce za

sterami by na krótką chwilkę zostać maszynistą.

Podczas tegorocznej oferty wakacyjnej jednym z wyjątkowych gości była p. Katarzyna Romańska wraz z psem, który na co dzień pracuje jako terapeuta.

Kolejną osobowością był Klaudiusz Maselewski, który zaraził wszystkich miłością do latania, a dokładnie do latawców. Dzieci z niewielką pomocą wykonały swoje kolorowe latawce, które następnie wzniosły się w niebo ponad Ogródkiem Jordanowskim. Na zakończenie pierwszego tygodnia spotkań dzieci oddawały się zabawie w sali zabaw Eldorado w Warszawie.

Drugi tydzień rozpoczął się równie atrakcyjnie jak poprzedni. W poniedziałek gościliśmy w Manufakturze Papieru Czerpanego w Kobyłce. Każdy samodzielnie czerpał swój arkusz papieru z celulozy. To było wyjątkowe doświadczenie. Tego dnia dzięki wystawie w wołomińskiej Fabryczce poznaliśmy wielu Świętych oraz przypisane każdemu z nich atrybuty. Uczestnicy mieli także okazję spróbować swoich sił jako twórcy drzeworytów☺. Na zakończenie dzieci obejrzały również bajkę o poszukiwaniu szczęścia.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również zajęcia sportowe z Elą Rosą. Pani Ela zapoznała dzieci ze swoimi sportowymi osiągnięciami, pucharami i medalami. Każdy mógł przymierzyć profesjonalny strój i przejechać się na rowerze naszej wielokrotnej medalistki.

Podczas oferty wakacyjnej nie mogło zabraknąć wizyty w Miodzio Wiosce! Uczestnicy z ogromną uwagą wsłuchiwali się w opowieści naszego Pszczelarza a podczas warsztatów każdy wykonał dla siebie pszczółkę z papieru na plastrze miodu. Chwilę potem cały plac zabaw zawrzał od śmiechów i krzyków rozbawionych dzieci. Na zakończenie dnia grupa odwiedziła Izbę Pszczelarską, mieszczącą się w Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej.

Dzięki wspaniałym pomysłom Marleny Czuby dzieci przeniosły się w świat angielskich obyczajów i historii. Zorganizowany w PPDiR dzień angielski okazał się strzałem w dziesiątkę! Zabawa zakończyła się wspólnie przygotowanym lunch'em i pogawędkami przy herbatce ☺

Dzięki uzyskanym środkom oraz sponsorom po raz kolejny mieliśmy możliwość stworzenia ciekawej oferty, zorganizowanej dla dzieci – uczestników zajęć w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie w Tłuszczu.

Tekst: Ewelina Gzowska
Zdjęcia: PPDiR

CO SŁYCHAĆ W PUNKCIE POMOCY DZIECKU I RODZINIE?

Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie, działający dotychczas w ramach projektu systemowego „Wyzwólmy w sobie energię!", współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, cieszył się ogromnym zainteresowaniem i zdobył serca wielu ludzi. Od lipca działamy nadal, mimo zakończenia projektu, od września natomiast nasi specjaliści, w ramach wolontariatu, dalej służą swoją pomocą w Punkcie Pomocy Dziecka i Rodzinie. W poniedziałek oczekuje na Państwa p. psycholog w godzinach 16.00-17.00. Wtorek od 15.00 do 19.00 to rehabilitacja dla osób niepełnosprawnych. Tego dnia również w godzinach 11.00-18.00 można przyjść i podpisać kontrakt z pracownikiem socjalnym. W środę natomiast służymy pomocą logopedy (17.00-18.00) i terapeuty neurorozwoju (16.00-19.00). W każdy czwartek w PPDiR można zastać prawnika, który oczekuje na osoby zainteresowane od godziny 17.00 do 18.00. Porady zawodowej udziela również doradca zawodowy i takową można uzyskać w godzinach (16.00-17.00). Do naszych specjalistów można zapisać się osobiście lub telefonicznie dzwoniąc pod numer 606-949-140.

Piątki w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie od godziny 16.00 to bardzo ciekawe zajęcia. Od początku września odbywają się warsztaty decoupage. Od pierwszego spotkania zgromadziły one mnóstwo zainteresowanych osób, które odkrywają swoje, dotychczas ukryte talenty. Planujemy powrócić również do „śpiewających spotkań". Nasza młodzież bardzo polubiła piątkowe, wakacyjne karaoke, które wszystkim bardzo przypadło do gustu.

W Punkcie codziennie na każdego czeka dużo uśmiechu i radości. Oferujemy pomoc i wsparcie wolontariuszy przy odrabianiu lekcji oraz ewentualnych korepetycji np. z matematyki. Od połowy września ruszyła również nauka języka angielskiego w trzech grupach wiekowych. Zajęcia te odbywają się w każdy poniedziałek w Klubie PIK, mieszczącym się w Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Tłuszczu.

Wszystkie nasze poczynania można obserwować na naszej facebook'owej stronie, tam również będziemy na bieżąco informować Państwa o nowych planach i pomysłach na zagospodarowanie wolnego czasu. Jesteśmy również otwarci na propozycje ze strony naszych Gości. Serdecznie zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 11.00 do 19.00.

Tekst: Ewelina Gzowska

Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie
Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu

PRACE REMONTOWE NA OSIEDLU BLOKÓW KOMUNALNYCH BORKI

W czerwcu 2015 zostały przeprowadzone prace remontowe w blokach na Osiedlu Komunalnym Borki przy ul. Parkowej . Materiały do przeprowadzenia tego przedsięwzięcia zakupiono w ramach projektu „Twoja przyszłość w twoich rękach" współfinansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Realizatorem przedsięwzięcia był Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu, a nad prawidłowym przebiegiem prac i należytym ich wykonaniem czuwała Gospodarka Komunalna i Mieszkaniowa w Tłuszczu. Remont dotyczył wspólnych łazienek w których wymieniono armaturę, ułożono glazurę i terakotę, zamontowano nową wannę i toaletę oraz klatek schodowych gdzie pomalowano ściany i położono tynk mozaikowy. Wymieniono również okna i drzwi które nie nadawały się do użytku. Remont został przeprowadzony dzięki wsparciu finansowemu w ramach zadania „Gminne programy aktywizacji społeczno-zawodowej na rzecz budownictwa socjalnego". W ramach oferty projektu odbywały się również zajęcia z psychologiem, doradca zawodowym i trenerem pracy oraz decoupage , przeprowadzono również kursy zawodowe w których uczestniczyło 10 bezrobotnych osób .

Tekst i zdjęcia: Marta Jabłecka

PROGRAM AKTYWIZACJA i INTEGRACJA (PAI) - Tłuszcz 2015

Od sierpnia bieżącego roku Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu we współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie Filia w Tłuszczu realizuje Program Aktywizacja i Integracja skierowany do 10 osób bezrobotnych, korzystających ze świadczeń pomocy społecznej, z ustalonym III profilem pomocy w PUP. Pierwszy cykl programu przewidziany jest na okres dwóch miesięcy z możliwością kontynuacji działań do pół roku. W ramach programu prowadzony jest blok integracji społecznej w tym warsztaty z psychologiem , doradcą zawodowym , grupa samopomocowa i poradnictwo prawne. Zajęcia prowadzone są w Klubie Integracji Społecznej podczas zajęć uczestnicy mają przewidziany posiłek. Równolegle z aktywizacją społeczną prowadzony jest blok aktywności zawodowej w ramach tego działania uczestnicy pracują w miesięcznym wymiarze 40-godzinnych prac społecznie użytecznych. Celem programu jest zwiększenie aktywności osób bezrobotnych na rynku pracy, nabycie przez nich umiejętności funkcjonowania w środowisku zawodowym i społecznym , zwiększenie kompetencji społecznych. Program PAI to narzędzie, które jest połączeniem znanych już i stosowanych dotychczas przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu prac społecznie użytecznych stanowiących element integracji zawodowej z intensywną integracją społeczną. Kolejna edycja programu PAI przewidziana jest w październiku i listopadzie.

Tekst i zdjęcia: Marta Jabłecka

Czym jest NADZIEJA?

Olsztyn i Olsztynek to miejsce tegorocznego wyjazdu osób niepełnosprawnych i ich opiekunów zorganizowany przez Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „Nadzieja" w Tłuszczu. W dniach 27-28.08.2015 r. 40 osób (w tym 22 niepełnosprawne) wyruszyło, aby nie tylko poznać ciekawe miejsca, ale też żeby zintegrować się ze sobą. W tegorocznym wyjeździe uczestniczyli nie tylko mieszkańcy gminy Tłuszcz. Zaprosiliśmy do wspólnej podróży także osoby z Jadowa i Klembowa.

Wyjazd pozwolił na poznanie dotychczas nieznanego Olsztyna przy pełnym zaangażowaniu Pana przewodnika, który starał się wszystkim pokazać najciekawsze miejsca. Odwiedziliśmy również Olsztyńskie Planetarium, obejrzeliśmy seans „Kosmiczny ekspres", a potem przyszedł czas na kolację przy ognisku i korzystanie z hotelowych atrakcji tj.: basen, sauna fińska i parowa, jakuzzi, kręgle i bilard. W strefie relaksu maluchy znalazły dla siebie Bajkolandię czyli miejsce z torem przeszkód i ogromnym basenem z kulkami. Hotel Manor znajduje się nad malowniczym jeziorem Żbik i jest to wyjątkowe miejsce, które zapewnia ciszę i spokój w otoczeniu natury. Można jednak „poszaleć" na rowerkach wodnych i kajakach. Szczególna atrakcją jest nadbrzeżna tyrolka przy której można było sobie zrobić kilka siniaków.

W drugim dniu naszej podróży odwiedziliśmy Skansen w Olsztynku „Muzeum Budownictwa Ludowego Park Etnograficzny", który zwiedziliśmy również z przewodnikiem. Okazało się to nie lada wyczynem z powodu naturalnego bruku i podjazdów pod górę, które utrudniały dostęp tym, którzy poruszali się na wózkach inwalidzkich. Grupa jednak nie pozwoliła , aby ktoś pozostał w autokarze. Wózki prowadzone były czasami przez 4 silniejsze osoby. Daliśmy radę! Szczególne podziękowania należą się tutaj powiatowi wołomińskiemu, który to przychylił się do naszego wniosku na zorganizowanie tego wyjazdu. Nasza prośba spotkała się ze zrozumieniem i akceptacją co pozwoliło zorganizować na zakończenie wakacji taki wyjazd dla osób, które mają szczególne potrzeby. Chociażby wymagają odpowiednich warunków zakwaterowania, dzieci niepełnosprawne, (nawet te dorosłe) nie wyjadą bez

rodzica czy opiekuna. Ponadto, pobyt z osobami, które mają takie same problemy i troski jest bezcenny. Pozwala na pełną integrację, znalezienie przyjaźni, na wyjście z domu. Wyjazd wiąże się również z wydatkami, na które rodziny nie mogą sobie zwyczajnie pozwolić.

Stowarzyszenie „Nadzieja" w Tłuszczu od 10 lat wspiera osoby niepełnosprawne na terenie naszego powiatu. Jest organizacją pożytku publicznego, która przeznacza dochody na zadania statutowe. Prowadzi rehabilitację ruchową dla dzieci oraz rehabilitację społeczną dla wszystkich niepełnosprawnych i ich rodzin. Stowarzyszenie liczy 22 członków, spotyka się raz w miesiącu, w Klubie Integracji Społecznej w Tłuszczu ul. Warszawska 4 (budynek po dawnej telekomunikacji). Współpracuje z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Tłuszczu ze Środowiskowym Domem Samopomocy w Tłuszczu. Zarząd Stowarzyszenia „Nadzieja" serdecznie zaprasza osoby potrzebujące wsparcia lub chętne zaangażować się w pomoc niepełnosprawnym do kontaktu w Ośrodku Pomocy Społecznej w Tłuszczu lub pod nr tel.: 608 662 458.

Tekst i zdjęcia: Katarzyna Rostek
koordynator Stowarzyszenia

NOWA OFERTA CKSiR

Zachęcam wszystkich do zapoznania się z nową ofertą zajęć Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Tłuszczu. W okresie wrzesień 2015 czerwiec 2016 przygotowaliśmy propozycję zajęć zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W naszej ofercie znalazły się nowości, m.in. kurs tańca disco-samba, tańce latynoamerykańskie, kurs hip-hop - new age, zumba, robotyka, zajęcia z ceramiki czy malarstwo. Kontynuowana jest nauka gry na gitarze, nauka gry na instrumentach klawiszowych, zajęcia plastyczne, zajęcia tańca nowoczesnego oraz tańca zespołu ludowego „siewbianki", którego członkami są najmłodsi. Przy Centrum działa Młodzieżowa Orkiestra Dęta wraz z sekcją mażoretek , do której można jeszcze dołączyć. Seniorów zachęcam do udziału w cotygodniowych czwartkowych spotkaniach Klubu Seniora „Uśmiech Jesieni". Więcej informacji o naszych zajęciach na stronie www.cktluszcz.pl oraz pod numerem telefonu (29) 757 31 34.

Dyrektor CKSiR Emilia Buczyńska – Kołodziejek

WSPÓLNIE MOŻEMY WIĘCEJ

Z przyjemnością informujemy, że od września 2015 r. w ramach projektu **„Wspólnie możemy więcej”**, współfinansowanego z budżetu Wojewody Mazowieckiego, realizowanego przez Stowarzyszenie Szkoła Sztuk Walki i Samoobrony Kobra, w partnerstwie z Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Tłuszczu oraz Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Tłuszczu, organizowane są warsztaty z psychologiem, spotkania z logopedą oraz warsztaty teatralne ze znaną aktorką/reżyserką Panią Aurelią Sobczak. Działania projektowe adresowane są głównie do wychowanków świetlic środowiskowych prowadzonych przez CKSiR w Tłuszczu i ich rodzin.

Projekt zakłada organizację zajęć profilaktycznych dla dzieci i ich rodzin, zajęcia odbywają się w świetlicy środowiskowej mieszczącej się w Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Tłuszczu. Głównym celem projektu jest przeciwdziałanie patologii wśród dzieci oraz neutralizowanie jej skutków społecznych i, a także pomoc w przystosowaniu się oraz przestrzeganiu norm społecznych. Działania podejmowane w projekcie obejmują spotkania z psychologiem, logopedą, warsztaty animacyjne i teatralne (jako swego rodzaju

terapia pozwalająca dzieciom wyzwolić negatywne emocje, odreagować je w bezpieczny sposób) . Została również zaplanowana wycieczka do teatru, gdzie uczestnicy projektu będą mieli możliwość obejrzenia spektaklu, wejścia za kulisy, poznania tajników teatralnych występów. Zwieńczeniem będzie przedstawienie teatralne przygotowane z uczestnikami projektu. Realizacja projektu zaplanowana jest na wrzesień–listopad tego roku. Zapraszamy do uczestnictwa w proponowanych działaniach całe rodziny. Jest jeszcze kilka wolnych miejsc.

Tekst: Anita Kruk
Zdjęcia: CKSiR

W HOŁDZIE WŁADYSŁAWOWI PODKOWIŃSKIEMU – Mural w Mokrej Wsi

W połowie sierpnia ruszył projekt plastyczny dla dzieci i młodzieży, mający na celu stworzenie możliwości rozwijania zainteresowań, twórcze spędzenie tygodnia wakacji oraz przybliżenie sylwetki Władysława Podkowińskiego patrona Zespołu Szkół w Mokrej Wsi. Dzieci i młodzież z obszarów wiejskich ma często utrudniony dostęp do zajęć odkrywających i rozwijających ich talenty, dlatego zorganizowanie im warsztatów, przyczyniło się do rozwoju ich potencjału, a tematyka inicjatywy, związana z twórczością Władysława Podkowińskiego, poszerzyła wiedzę o patronie Zespołu Szkół i jego malarstwie oraz zwiększyła świadomość walorów małej Ojczyzny. Tłem warsztatów była obecność studentów i wykładowców Gdańskiej Szkoły Muralu, którzy wykonywali mural w hołdzie Władysławowi Podkowińskiemu, jako własny projekt artystyczny, na ścianie jednego z budynków - hali sportowej, na terenie Zespołu Szkół w Mokrej Wsi. Wykonanie muralu było otwartym wydarzeniem artystycznym, w którym bez ograniczeń mogła uczestniczyć społeczność lokalna. Wszyscy mieszkańcy, mieli wstęp na teren wykonywanych prac, mogli obserwować, podejmować rozmowy z artystami wykonującymi mural oraz czynnie włączyć się w organizację integracyjnego spotkania wieńczącego wydarzenie.

Postać Władysława Podkowińskiego jest ściśle związana z naszym rejonem. Mural w przestrzeni wiejskiej, poświęcony wielkiemu polskiemu artyście, który malował pejzaże Mokrej Wsi, stał się doskonałym akcentem promującym Zespół Szkół i Mokrą Wieś, jest elementem integrującym społeczność szkolną i lokalną. Projekt jest elementem promocji szkoły, miejscowości oraz całej gminy.

Zadanie realizowane jest w ramach projektu „Razem dla Kultury", dofinansowane ze środków Narodowego Centrum Kultury+ Inicjatywy lokalne 2015. W najbliższym czasie zrealizujemy wspólnie kolejne inicjatywy mieszkańców, m.in. „Galopem po Indianina", „Szyję – projektuję", „Hymn i Hejnał Tłuszcza", „Cel na Kulturę" oraz „Kurs tańca dla grupy mieszanej wraz z pokazem".

Tekst i zdjęcia: CKSiR w Tłuszczu

„LALKA” w BIBLIOTECE

Gościnna jak zwykle tłuszczańska biblioteka zaprosiła 4 września 2015r. w swe progi bohaterów powieści Bolesława Prusa „Lalka”. Tego właśnie dnia odbywało się kolejne Narodowe Czytanie znanych dzieł polskiej literatury. Na bibliotecznej scenie pojawili się aktorzy, którzy wcielili się w postacie z „Lalki”, a szefowali im Burmistrz Paweł Bednarczyk i Przewodniczący Rady Miejskiej Krzysztof Gajcy. Wśród publiczności zasiedli między innymi studenci UTW. Słowo wstępne wygłosili Dyrektor biblioteki Bogusława Boguszewska oraz Marcin Ołdak, a potem zaprezentowali się we fragmentach powieści specjalnie zaproszeni tłuszczańscy aktorzy. Wszystko wyszło im tak sprawnie, że sufler nie miałby przy nich żadnego zajęcia. Czytaniu towarzyszyły uwaga i skupienie, ale nie zabrakło uśmiechu. I właśnie te momenty uwiecznione zostały na pamiątkowych zdjęciach. Miejmy nadzieję, że może w przyszłym roku któraś z naszych studentek lub któryś student przejdzie przez sito castingu i zasili grupę aktorską podczas następnego spotkania z polską powieścią.

Tekst i zdjęcia: Anna Jaworska

UTW na gminnych dożynkach w Chrzęsnem

Jak zwykle studentów UTW nie mogło zabraknąć na gminnych uroczystościach dożynkowych w dniu 23 sierpnia 2015r. Tym razem zawitaliśmy do Chrzęsnego, gdzie w pałacowej scenerii mogliśmy podziwiać piękne wieńce dożynkowe i wystawę płodów rolnych, uczestniczyć w mszy dziękczynnej za doroczne plony, obejrzeć występy artystyczne i liczne stoiska. Była to także okazja do zwiedzenia niedawno otwartego dla publiczności pałacu. Najważniejszą jednak sprawą był aktywny udział pokaźnej grupy studenckiej w wielu punktach programu tej imprezy.

Niewątpliwie na szczególne wyróżnienie zasługuje fakt otrzymania medali za zasługi dla rolnictwa przez Kasię Rostek i Olę Skonieczną, które dowodzą naszym uniwersytetem, a jednocześnie aktywnie działają w dziedzinie edukacji i propagowania tematyki pszczelarstwa. Ela Brzozowska została uhonorowana odznaką za prowadzenie działalności przedsiębiorczej. Medale i odznaki wręczali im wicepremier Janusz Piechociński oraz Burmistrz Tłuszcza Paweł Bednarczyk.

Nasza grupa taneczna pięknie zaprezentowała się podczas występów na scenie, porywając publiczność do wspólnego tańca. Studenci UTW prezentowali także swe umiejętności śpiewacze, występując jako członkowie chóru „Lux Mea", „Kalinek" i „Uśmiechu Jesieni".

Dwie Wiesie (Jędrysiak i Krysik) wygrały miodowy quiz przygotowany przez Koło Pszczelarzy w Tłuszczu, a Ania Jaworska wygrała plebiscyt „Indywidualność roku" w kategorii „Talent roku". Należy wspomnieć, że Ela Rosa o mały włos nie wygrałaby tego

plebiscytu w kategorii „Sportowiec roku”. Ala Kruk cieszyła się natomiast z pierwszej nagrody za najpiękniejszy ogródek miejski. Ponadto służyliśmy pomocą na stoisku OPS i w zasadzie wszędzie nas było pełno włącznie z widownią. Dowodem na to niech będą dożynkowe zdjęcia.

Tekst i zdjęcia: Anna Jaworska

NOWE OBLICZE KINA ZA ROGIEM

W tym roku Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Tłuszczu otrzymało dofinansowanie ze środków Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej na modernizację tłuszczańskiego kina.

W ramach dofinansowania zakupiono wielkie, wygodne pufy sako oraz nowe komfortowe krzesła, które poprawią komfort oglądania filmów. Zachęcamy wszystkich do przyjścia na co weekendowe projekcje, przypominając, że ceny biletów to tylko 3-5 zł.

Repertuar kina dostępny na stronie www.cktluszcz.pl oraz na facebooku.

Z Kartą Dużej Rodziny, Kino za Rogiem w Tłuszczu za darmo!

Jeżeli jesteś mieszkańcem Gminy Tłuszcz i posiadasz kartę dużej rodziny – możesz uczestniczyć w seansach tłuszczańskiego kina za darmo. Wystarczy mieć przy sobie kartę DR i wypełnić specjalny formularz przed seansem. Zapraszamy!

Tekst i zdjęcie: CKSiR

RODZINNA WIZYTA W MIODZIO WIOSCE

24 sierpnia 2015 roku w tłuszczańskiej Miodzio Wiosce gościliśmy grupę z Brwinowa. Tym razem była to wizyta „rodzinna" – przyjechali do nas rodzice wraz ze swoimi pociechami. Były zabawy na miodowym placu zabaw, warsztaty połączone z degustacją miodu, spotkanie z pszczelarzem oraz – obowiązkowo – wizyta w izbie pszczelarskiej Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej. Zwieńczeniem spotkania był grill w Gospodarstwie Agroturystycznym „Po Kądzieli" na Rudnikach. Pani Helenka oprowadziła Gości po gospodarstwie pokazując maszyny i narzędzia stosowane przez naszych przodków. Nie zabrakło również poszukiwań Kubusia Puchatka, który swoją chatkę na Rudnikach pozostawił otwartą na oścież i wyruszył do lasu w poszukiwaniu miodku ☺

Miodzio Wioskę odwiedza coraz więcej grup, również z Polski. Świadczy to o zapotrzebowaniu na tego typu miejsca prowadzące edukację proekologiczną dla dzieci i dorosłych. Edukacyjny plac Miodzio Wioska jest także miejscem pracy dla osób, które przez wiele lat były osobami bezrobotnymi.

Edukacyjny plac zabaw Miodzio Wioska jest prowadzony przez Stowarzyszenie na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO w ramach odpłatnej działalności pożytku publicznego. Zysk z działalności jest przeznaczany na działalność statutową Stowarzyszenia.

Tekst i zdjęcia: Aleksandra Skonieczna

PIERWSZE KROKI W STRONĘ SPÓŁDZIELNI SOCJALNEJ

18 września br. w Klubie PIK odbyło się spotkanie dotyczące utworzenia spółdzielni socjalnej. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele sąsiednich Gmin: Jadowa, Strachówki i Łochowa, Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu, Stowarzyszenia na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO, Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Tłuszczu oraz Wiceburmistrz Waldemar Banaszek. Spotkanie prowadził p. Andrzej Zawieska z BORIS.

W trakcie spotkania wstępnie ustalono zarys działalności Spółdzielni Socjalnej. Podczas owocnej dyskusji próbowano ustalić wszelkie „za" i „przeciw" działalności na naszym terenie tego typu podmiotu ekonomii społecznej. Na zakończenie Goście wizytowali edukacyjny plac zabaw Miodzio Wioska oraz ogród UTW.

Kolejne spotkanie 12 października 2015 roku w Jadwisinie.

Tekst i zdjęcia: Aleksandra Skonieczna

ŚWIĘTOJAŃSKI MARSZ NORDIC WALKING KWITNĄCYCH NENUFARÓW

Rekord uczestnictwa w marszach NW pobity! W sobotnie popołudnie 11 lipca aż 87 osób pomaszerowało zobaczyć kwitnące nenufary. Jak zwykle naszym przewodnikiem była Helenka Kruk, właścicielka gospodarstwa agroturystycznego „Po Kądzieli" w Rudnikach. Marsz zorganizowany został w ramach zadania „ZDROWE MASZEROWANIE" realizowanego przez Stowarzyszenie AB OVO w Tłuszczu. Partnerami w działaniu byli: Ośrodek Pomocy Społecznej, CKSiR, UTW oraz Stowarzyszenie DROGA w Rudnikach. Co zobaczyliśmy po drodze, opowiedzą zdjęcia. Mam nadzieję, że każdy się na nich odnajdzie. Serdeczne dzięki dla Helenki i jej pracowników za wspaniały, „symboliczny" poczęstunek ☺

Tekst i zdjęcia: Anna Jaworska

LATO W TŁUSZCZU

Współpraca wszystkich instytucji, to jest to, co mieszkańcom naszej społeczności jest potrzebne, jak powietrze i woda.

W tym roku po raz pierwszy od wielu lat spędziłam lato w mieście. Tak się złożyło. Byłam przekonana, jak wielu innych mieszkańców, że będę się nudzić. Ku mojemu zdziwieniu, wcale się nie nudziłam, wręcz przeciwnie dobrze się bawiłam. A to za sprawą naszych organizatorów - OPS, KIS i CKSiR - działających pod patronatem Burmistrzów. Opowiem wam (z mojej perspektywy) jak spędzali mieszkańcy lato w Tłuszczu.

Już w maju zapowiadało się ciekawie. Początek maja jak wiadomo to w naszym kraju długi weekend.

2 maja…. to święto flagi. Miasto udekorowane flagami pięknie się prezentowało, ale było też mnóstwo atrakcji takich jak spektakl „Kłamstwa Kozy", który przedstawiał zespół PINOKIO z Nowego Sącza. To dla dzieci i młodzieży. Dla dorosłych były inne atrakcje: wystawy, grille, zabawy na świeżym powietrzu. Każdy mógł wybrać coś dla siebie. To nie wszystko, gdyż nazajutrz – 3 maja - czekały dla mieszkańców inne atrakcje o nieco innym charakterze.

3 maja to była 224 rocznica uchwalenia Konstytucji. W kościele Przemienienia Pańskiego rozpoczęliśmy świętowanie Mszą Świętą. Dzięki występowi chóru Lux Mea Msza Święta miała szczególną oprawę i wyjątkową doniosłość. Po zakończeniu ceremonii poczułam się jakbym wychodziła z filharmonii. Zapewniam, to nie była tylko moja fantazja. Była to uroczystość którą trzeba było przeżyć.

Atrakcji ciąg dalszy zapewniła Młodzieżowa Orkiestra Dęta pod batutą Sławomira Łagockiego, która poprowadziła mieszkańców w korowodzie ulicami miasta. Miło popatrzeć i posłuchać jak utalentowaną mamy młodzież. Na tym nie stanęło: święto 3 maja zwieńczył koncert w wykonaniu studentów Akademii Muzycznej im. Stanisława Moniuszki z Gdańska. To był wspaniały dzień, uroczysty i pełen patriotyzmu.

Wzruszająca i przepełniona patriotyzmem była inscenizacja pod tytułem „W obronie Konstytucji 3 maja" zorganizowana przez Stowarzyszenie AB OVO z Olą Skonieczną na czele. W tym miejscu trzeba wspomnieć o wielkim wkładzie pracy w rekonstrukcję Jarosława Stryjka. Podziwiałam jak mieszkańcy z wielkim zaangażowaniem włączyli się do odtwarzania naszej historii. To był wspaniały spektakl na świeżym powietrzu.

Miesiąc maj obfitował w wiele atrakcji w naszym mieście, również dla najmłodszych. Dzieci nie wiedziały którą atrakcję wybrać. Zajęcia taneczne czy kolażu, ceramiczne czy plastyczne, fotograficzne czy piłkę nożną. Na brak możliwości spędzania czasu wolnego nie

narzekali ani młodzi, ani ci trochę starsi. Organizatorzy prześcigali się w pomysłach. W muzeum Ziemi Tłuszczańskiej było wiele wystaw z których chętnie korzystałam. Państwo Apolonia i Tadeusz Sasin dbają o historię naszego miasta. Tam utrwalamy naszą historię, bo pamięć jest zawodna zwłaszcza w moim wieku.

W Bibliotece Publicznej w Tłuszczu było wiele koncertów połączonych z wystawą lub promocją książki. Bywałam na każdym. Zapewniam, każdy zasługiwał na uznanie. Dyrektor Biblioteki Bogusia Boguszewska zna gusta mieszkańców, wie jak nam sprawić przyjemność.
Pod koniec maja odbyło się święto Działacza Kultury. W CKSiR zorganizowano koncert piosenki francuskiej. Magdalena Tunkiewicz i Wojciech Bardowski zaśpiewali piosenki Edith Piaff. Och co to był za koncert!!! Paryż, Wieża Eiffla, Pola Elizejskie, prawdę mówiąc przypomniały mi się lata młodości. Och ta młodość!!! Tak szybko przeminęła!!!
Niezapomniany był też koncert na dzień Matki który odbył się w szkole w nowej sali gimnastycznej, a zorganizowała go dyrektor CKSiR Emilia Buczyńska Kołodziejek. Każda mama wyszła z tego koncertu wzruszona i szczęśliwa. Ten koncert poruszył każde serce.
Hucznie w tym roku obchodziliśmy „Dzień Dziecka" oraz „Dzień Mamy i Taty" - atrakcji było co nie miara, jak nigdy dotąd!

Ale to nie wszystko. Jak co roku odbyły się Dni Tłuszcza. Przez 3 dni serwowano mieszkańcom przeróżne atrakcje. Od najmłodszych do najstarszych. Dla siebie wybrałam dwa dni które spędziłam na stadionie z mieszkańcami biesiadując.
Na zakończenie UTW też mieliśmy wspaniałą zabawę. Były nagrody, podziękowania, ale i hulanki ☺ Mimo, że rok akademicki zakończony, to nasze spotkania trwały nadal. Spotykaliśmy się na rajdach rowerowych, wycieczce do Rudnik na Marsz Nordic Walking w poszukiwaniu kwitnących nenufarów, zorganizowany w ramach projektu Stowarzyszenia AB OVO.

Pod koniec wakacji jak co roku świętujemy dożynki. Dziękujemy rolnikom za ich trud, ciężko wypracowane zboże na chleb powszedni. Nasi gospodarze gminy stanęli na wysokości zadania i zgotowali nam dożynki jakich jeszcze nie było. A wieczorem obejrzeliśmy wspaniały koncert Czadomana. Co niektórzy zdobyli nawet autografy artystów.

Co roku od sześciu lat spotykamy się również na stadionie na „Bieg Bobra''. Wśród studentów jest biegaczka, której kibicujemy, ale jest nas też dużo uprawiających Nordic Walking i tam właśnie reprezentujemy UTW. Po pięciokilometrowym marszu byliśmy zmęczeni ale i zadowoleni. Szybko zregenerowaliśmy siły, bo wieczorem czekała na nas cudowna zabawa w ogródku jordanowskim. Dzieci miały możliwość obejrzeć spektakl Teatru Animacji FalkoShow pt.: Iluzja Marionetki. Następnie wystąpiła Młodzieżowa Orkiestra

Dęta, która dynamicznie zagrała utwory muzyki rozrywkowej. Wysłuchaliśmy też pięknego śpiewu Marleny Bujniak i Kamila Śledziewskiego. Na zakończenie Stowarzyszenie Kobra zaprezentowało sztuki walki i samoobrony. Dodatkowo mogliśmy posłuchać zespołu MAK i jego pięknych utworów muzyki etnicznej. Tańce były do późna.

Na koniec lata jak i na początku - coś patriotycznego. Pojechałam pod pomnik poległych na Konarach, gdzie odbyła się Msza święta polowa, po czym uroczyście złożyliśmy kwiaty. W części artystycznej wysłuchaliśmy koncertu patriotycznego w wykonaniu Wojciecha Bardowskiego. Do śpiewania włączyli się wszyscy.

Następnego dnia w bibliotece było narodowe czytanie. Tym razem „Lalka" Bolesława Prusa. Miło posłuchać jak inni czytają dla nas. Lektorzy czytali świetnie. Poczułam się jak dziecko które słucha przed snem bajeczki. Miłe wspomnienie.

W naszym mieście zaczyna być tradycją piknik pszczeli. Toteż pszczelarze zaprosili na niedzielne południe, zorganizowali to bardzo ładnie. Po Mszy św. w kościele Przemienienia Pańskiego odbył się koncert organowy w wykonaniu Jarosława Wróblewskiego - organy i Agnieszki Kaćmy - flet. Po koncercie kiermasz produktów pszczelich, degustacja miodów, zabawy, integracja społeczności. Tak właśnie ludzie w społeczności spędzają miło czas. To nie wszystko tego lata. Strażacy zapraszają na swój jubileusz 100-nej rocznicy. Muzeum już zapowiada wystawę z tejże rocznicy. Potem rocznica szkoły podstawowej też zapowiada się ciekawie.

Zapewniam was że się nie nudziłam w mieście. Mieliśmy wiele spotkań w społeczności Tłuszczańskiej, jak i wiele spotkań klubowych. Imprez urodzinowych, imieninowych, po prostu imprez integracyjnych. O rety! A ja nie miałam czasu wyjechać. Za chwilę początek roku akademickiego!

Jak widać współpraca pomiędzy instytucjami pod patronatem gminy i burmistrzów służy mieszkańcom miasta i całej gminy.

Tekst: Wiesława Jędrysiak

TRZY OBRAZKI Z MAZUR

Prawdopodobnie nie ma już dzisiaj osób, które nie podróżowałyby po pięknej Krainie Tysiąca Jezior. Przyciągają nas tam piękne widoki, lasy, jeziora, możliwość uprawiania żeglarstwa, pieszych i rowerowych wędrówek, zabytki i inne, liczne atrakcje turystyczne. Jest tam więc coś i dla ciała i dla ducha.

W tym roku ja również postanowiłam odwiedzić mazurskie strony, tym razem bez żadnego planowania trasy wycieczki. Na mojej drodze pojawiły się: Wielbark, Szczytno, Ryn, Giżycko, Ogonki, Węgorzewo, Mamerki, Sztynort, Wilkasy, Mikołajki i ważniejsze, możliwe do obejrzenia jeziora oraz ciekawe obiekty, nie tylko o znaczeniu historycznym.

Polecam zamek w Rynie, a w Giżycku twierdzę Boyen, wieżę ciśnień z klimatyczną kawiarenką na jej szczycie oraz tamtejszy most obrotowy i bulwar nad Kanałem Łuczańskim oraz J. Niegocin. Ponadto wszystkie możliwe miejsca pozwalające na kontemplację przepięknych widoków na jeziora.

Skupię się jednak na trzech mazurskich obrazkach, które szczególnie zapamiętałam z tej podróży. Pierwszy z nich pojawił się podczas rejsu z Giżycka do Jeziora Dobskiego na Wyspę Kormoranów. Niesamowite wrażenie zobaczyć w jednym miejscu, na małej wysepce pośrodku jeziora, ponad dwa tysiące kormoranich par siedzących na kikutach obumarłych drzew.

Wysepka jest w dużym stopniu zdewastowana przez te ptaki, ale mimo to widok wyjątkowy. Wyobraźcie sobie nagłe poderwanie się do lotu tego całego „towarzystwa!”

Drugi też miał związek z Giżyckiem, ale tego już nie zobaczycie, bo wydarzył się wieczorem 28 sierpnia w Centrum Sportów Olimpijskich nad brzegiem J. Kisajno. Wspólnie z mężem byliśmy świadkami ogromnego, sportowego wyczynu, jakim było przepłynięcie trasy ponad 36 km przez 4 jeziora: Dobskie, Łabap, Dargin i Kisajno z m. Doba do Giżycka. Dokonał tego w ciągu 9 godzin 20-letni giżycczanin Bartek Kubkowski. Trzy lata wcześniej

utalentowany młody chłopak, członek polskiej kadry pływackiej, popłynął przez J. Niegocin i jak widać podejmuje nowe wyzwania. Finiszującego Bartka witali rodzice, przyjaciele, lokalne media i my. Było bardzo sympatycznie.

A teraz obrazek z Węgorzewa nad J. Mamry, a właściwie nad rzeką Węgorapą wpadająca do tego jeziora. Jest tam XVII-wieczny kościół parafialny pw. Św. Piotra i Pawła z najstarszymi na Mazurach organami o barokowym brzmieniu. Jednak chciałabym was zaprosić do niewielkiego Muzeum Kultury Ludowej gromadzącego zbiory z Warmii i Mazur oraz z terenów macierzystych dzisiejszych mieszkańców tego regionu.

Są tu przedmioty codziennego użytku wyeksponowane w głównym, murowanym budynku dworku oraz w parku etnograficznym składającym się z kilku drewnianych obiektów (domy, remiza strażacka, kuźnia).

Ciekawostką jest prowadzenie w każdej z chat zajęć rękodzielniczych popularyzujących różne rzemiosła: wyrób ceramiki z możliwością wypalenia w zrekonstruowanych piecach, tkactwo (z przepiękną koronką klockową), kowalstwo. Moje szczególne zainteresowanie wzbudziła pracownia plastyki obrzędowej, gdzie prowadzone są warsztaty tradycyjnego wykonywania ozdób do wnętrz. Można tam podziwiać bibułowe kwiaty, palmy wielkanocne, zbiory pisanek, ale najbardziej wyjątkowe są wierne kopie roślin i liści wykonane od podstaw włącznie z farbowaniem i usztywnianiem materiału. To jedyne tego typu zbiory artystycznych kwiatów, które widziałam dotychczas w Polsce. W muzeum jest też bardzo duża sala, w której zgromadzono historyczne eksponaty będące darami mieszkańców. Od blisko 40 lat muzeum organizuje w sierpniu Międzynarodowy Jarmark Folkloru, który uzyskał certyfikat „Produktu Warmii i Mazur”.

Polecam serdecznie mazurskie trasy na przyszłe wakacje. Każdy zapewne znajdzie coś dla siebie i przy okazji natrafi, tak jak my, na ogromne, liczące kilkaset sztuk gęsie stado – obecnie rzadkość w polskim krajobrazie.

Tekst i zdjęcia: Anna Jaworska

MARSZ PO ZDROWIE – EMERYCIE SZYKUJ TRAMPKI

Z wiekiem ilość czasu poświęcanego na ćwiczenia ruchowe znacząco spada. Populacja ludzi przekraczających 50 rok życia ogranicza swoją aktywność fizyczną do niezbędnego minimum. Większość seniorów wie, że „Sport to zdrowie". Niestety cała świadomość dotycząca prozdrowotnych form spędzania czasu kończy się na tym krótkim przysłowiu.

Nasze społeczeństwo starzeje się ale nie musi to oznaczać, że stanie się niedołężne i słabe fizycznie. Potrzebne są w społeczności lokalnej działania mobilizujące ludzi wchodzących w trzeci wiek do aktywnego uczestnictwa w sporcie i rekreacji.

Aktywność fizyczna jest jedną z ważniejszych form ekspresji i działania człowieka. Dzięki niej jesteśmy mobilni, kontaktujemy się z innymi, wykonujemy czynności dnia codziennego. Sprawność organizmu jest potrzebna do końca życia. Tak samo jak młodzi, starsi też wymagają dobrej sprawności. W wielu przypadkach emeryt pozostaje sam w pewnym etapie swojego życia i musi sprostać wyzwaniom współczesnego świata. Codzienne załatwianie spraw, wykonywanie zakupów, sprzątanie i gotowanie nie mogą obyć się bez wydolności na określonym poziomie. Wydłuża się w Polsce średnia wieku dlatego też warto zwrócić uwagę na rozwój kultury fizycznej osób znajdujących się w trzecim okresie swojego życia.

Światowa Organizacja Zdrowia ujmuje aktywność fizyczną jako wszystkie czynności człowieka wymagające ruchu włączając w to pracę, odpoczynek, ćwiczenia i uprawianie sportu.

U osób starszych aktywność ruchowa przybiera kształt głównie rehabilitacji fizycznej i społecznej. Seniorzy powinni w tym zakresie otrzymywać ofertę edukacyjną połączoną z zaplanowanym cyklem treningowym. Właśnie ćwiczenia gimnastyczne i niezbyt intensywny długotrwały wysiłek podnoszą znacząco wydolność układu sercowego i oddechowego osób starszych. Zajęcia sportowe oddziałują korzystnie na układ nerwowy, zwiększa się równowaga ciała, następuje regeneracja połączeń nerwowych. Dobry stan zdrowia populacji w wieku 50+ zwiększa komfort życia, zmniejsza ilość nieszczęśliwych wypadków spowodowanych np. upadkiem w łazience, na chodniku, śliskiej powierzchni itp. Systematyczny trening utrzymuje na właściwym poziomie zakres ruchów potrzebnych

w codziennym życiu. Warto podkreślić że aktywny styl życia pomaga utrzymać osobom starszym niezależność, samodzielność, zwiększając jednocześnie poziom i jakość uczestnictwa w życiu społecznym.

Nigdy nie jest zbyt późno na zmianę przyzwyczajeń i poprawę kondycji fizycznej. Każde zajęcia ruchowe realizowane przez osoby po 50 roku życia wymagają starannego opracowania i dostosowania do indywidualnych potrzeb. Chodzi o to aby każdy kto zechce wziąć udział w projekcje będzie mógł czerpać to co najlepsze ze sportu i rekreacji. Celem najważniejszym ma być poznanie swojego organizmu, podniesienie sprawności fizycznej, wzmocnienie postaw społecznych, doznawanie pozytywnych emocji w czasie wspólnej rekreacji. Blok edukacyjny połączony z zajęciami ruchowymi przygotowany będzie przez wykwalifikowaną osobę. Małymi krokami wszyscy uczestnicy rozwiną wiedzę na temat samych siebie oraz zdrowych form rekreacji. Nikt nie zostanie wystawiony na ekstremalny wysiłek. Instruktor pokaże wszystkim jak najlepiej wykonywać ćwiczenia aby nie narazić się na kontuzję lub przeciążenie. Prowadzący zajęcia przekaże cenne porady dotyczące diety i żywienia dla seniorów. Odpowie na wszystkie pytaniai wątpliwości.

Osiągnięcie pewnego wieku nie oznacza wykluczenia ze społeczności aktywnych sportowców. Ogólnie wiadomo, że w takich dziedzinach jak turystyka piesza i wysokogórska osoby z dużym doświadczeniem życiowym, ukształtowaną osobowością osiągają najwyższe wyniki. Najlepszymi alpinistami i turystami górskimi okazują się ludzie w wieku powyżej 50 lat. Jednak nie każdy musi decydować się na ekstremalne formy aktywności fizycznej.

Dyscypliny rekreacji ruchowej dla ludzi starszych przeważnie nie wymagają specjalistycznego sprzętu i wyśrubowanych umiejętności. Seniorzy powinni bawić się sportem, czerpać z niego radość i zadowolenie. Najbardziej wskazanymi aktywnościami są:

1. zajęcia taneczne
2. gimnastyka izometryczna
3. pływanie
4. wycieczki rowerowe
5. spacery i marsze z użyciem kijków

Słuchacze UTW mają możliwość realizowania wycieczek pieszych z użyciem kijków „Nordic Walking”, które to poprawiają dynamikę chodu a za razem odciążają stawy i ścięgna podczas długiego i szybkiego marszu. To właśnie ten rodzaj ruchu jest najbardziej wskazany

dla osób w wieku przedemerytalnym i poprodukcyjnym. Długie grupowe spacery nie dość, że integrują społeczność seniorów to poprawiają samopoczucie i kondycję organizmu. Długi niewytężony ruch pobudza układ krwionośny, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, wzmaga produkcję hormonu szczęścia. Dzięki temu u osób starszych wraca uśmiech na twarzy i chęć do życia.

Edukacja zdrowotna realizowana w UTW uzupełniona jest o element krajoznawczy i kulturalny. Nie można traktować kultury fizycznej w oderwaniu od potrzeb duchowych i estetycznych. Jednym z istotnych elementów programu edukacyjnego jest poznawanie ciekawych miejsc, ludzi i obyczajów. Liczne wydarzenia kulturalne w UTW odpowiadają na potrzeby wyższego rzędu a studenci otrzymują bodźce estetyczne.

Zalety Aktywności fizycznej wśród ludzi starszych wg. WHO:

- poprawa ogólnego samopoczucia
- poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego
- profilaktyka chorób cywilizacyjnych
- minimalizacja skutków niesprawności spowodowanych starzeniem się
- zniwelowanie stereotypów dotyczących ludzi starszych

Tekst: Błażej Michalczyk

BABCIU! DZIADKU! To nie Twój wnuczek, to nie policjant – BĄDŹ OSTROŻNY !

Stołeczna policja i Urząd m. st. Warszawy przestrzegają osoby starsze przed oszustami wyłudzającymi pieniądze metodą na tzw. „policjanta". Sprawcy tego typu oszustw są często zatrzymywani dzięki pomocy osób, które mają świadomość tego, że mogą zostać oszukane. Niestety takie sytuacje nadal mają miejsce. Kiedy starsza osoba odbiera telefon od rzekomego „policjanta" z prośbą o pomoc w zatrzymaniu oszustów działających metodą na tzw. „wnuczka", często przekazuje przestępcom oszczędności całego życia.

Przy tego typu przestępstwach bardzo ważną rolę odgrywa profilaktyka. Dlatego właśnie Komenda Stołeczna Policji oraz Urząd m.st. Warszawy rozpoczęły dużą akcję informacyjną, której głównym celem jest uświadomienie osób starszych przed grożącym im niebezpieczeństwem ze strony oszustów. Młode osoby również powinny być czujne, ponieważ dzięki bezpośrednim kontaktom z rodzicami, dziadkami i innymi starszymi osobami w rodzinie, mogą przekazać im niezbędną wiedzę i ustrzec przed krzywdą.

Scenariusz najczęściej wygląda następująco:

- dzwoni telefon
- ktoś mówi, że jest Twoim wnuczkiem, krewnym… coś się wydarzyło: wypadek, choroba
- rozmówca się rozłącza, a za chwilę telefon dzwoni ponownie
- ktoś mówi, że trwa akcja policyjna, która pozwoli zatrzymać oszustów…
- pada prośba o zachowanie wszystkiego w tajemnicy
- pilnie potrzebne są pieniądze lub wartościowe rzeczy, jeśli nie masz pieniędzy, pada prośba o zaciągnięcie kredytu
- rozmówca prosi Cię o przekazanie pieniędzy wskazanej osobie lub wykonanie przelewu
- Pomogłaś/eś, przekazałaś/eś pieniądze, czekasz…

Uspokoiłaś/eś się, dopiero teraz dzwonisz do wnuczka, na policję … już wiesz, że dałaś/eś się oszukać… Straciłaś/eś wszystkie swoje oszczędności!

Nie musiało się tak stać. Bądź ostrożna/y, pamiętaj:

- jeżeli rozmówca proponuje Ci, że możesz potwierdzić autentyczność dzwoniącego policjanta pod numerem 112 - zanim zadzwonisz pod ten telefon, sprawdź czy rozłączyłeś poprzednią rozmowę
- Policja nigdy w takich lub podobnych sytuacjach nie prosi o przekazanie pieniędzy
- nie działaj pochopnie pod presja czasu
- po rozmowie zadzwoń do kogoś bliskiego na znany Ci numer telefonu, by opowiedzieć o zdarzeniu – nie może być ono tajemnicą
- jeśli nie możesz skontaktować się z najbliższymi, niezwłocznie powiadom policję o takim zdarzeniu, dzwoniąc pod numer 112

Komenda Stołeczna Policji uruchomiła też specjalną linię telefoniczną dla tych osób, które podejrzewają, że mógł do nich zatelefonować oszust podający się za „wnuczka”, „krewnego” lub „policjanta – funkcjonariusza CBŚ”. Telefonować można pod nr 22 60-33-222.

Seniorze – bądź czujny !

Tekst: Agnieszka Mroczek

ZŁOTE ZASADY KORZYSTANIA Z PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH
(np. Facebook, Nasza Klasa)

1. Nie podawaj swoich danych osobowych, haseł, adresów, PIN-ów. Zamieszczaj jak najmniej informacji dotyczących swojej rodziny, znajomych i pracy.
2. Nie loguj się na stronę banku poprzez link przekierowujący na nią, jeśli dostałeś go e-mailem.
3. Bądź dyskretny – nie opisuj szczegółów z życia. Pamiętaj – w sieci nic nie ginie.
   Raz dodane zdjęcie czy wpis będą funkcjonować wiecznie i nie będziesz miał nad nimi żadnej kontroli.

4. Nie akceptuj na oślep zaproszeń od znajomych. Szczególnie ostrożny bądź w przypadku osób, których nie znasz. Stosuj zasadą ograniczonego zaufania.
5. Zachowaj dystans – nie umawiaj się z osobami, które dopiero poznałeś w sieci. Jeśli musisz, wybieraj miejsce publiczne. Zostaw dane: miejsce, godzina, osoba, z którą jesteś umówiony.
6. Nie umieszczaj treści, którą mogą ośmieszać (także dzieci). Pomyśl dwa razy, zanim wrzucisz do sieci zdjęcie czy tekst.
7. Nie informuj, kiedy i jak długi będziesz poza domem, ani nie zostawiaj informacji, które mogą pomóc w ustaleniu tego.
8. Nie chwal się swoim majątkiem.
9. Jeżeli zauważysz, że ktoś założył w serwisie społecznościowym profil, wykorzystując twoje dane, i podszywa się pod ciebie, natychmiast skontaktuj się z administratorem i zażądaj usunięcia takiego profilu.

Źródło: KGP

Sprawozdanie z wydatków Uniwersytetu Trzeciego Wieku za rok akademicki 2014/2015

Wydatek	Kwota
Wrzesień 2014	
Faktura Vat nr 000501/14 z dnia 04.09.2014 za cement bez dodatków (zamontowanie rzeźby w ogrodzie UTW- Modzio Wioska)	47,99
Faktura Vat nr 2411/0/14 z dnia 05.09.2014 za materiały (zamontowanie rzeźby w ogrodzie UTW- Modzio Wioska)	45,40
Faktura Vat nr 000513/14 z dnia 08.09.2014 za cement bez dodatków (zamontowanie rzeźby w ogrodzie UTW- Modzio Wioska)	24,00
Faktura Vat nr 402/TLU/09/2014 z dnia 23.09.2014 za radio Philips AZ 780/12	350,00
RAZEM IX. 2014:	**467,39**
Październik 2014	
Wykład dla uczestników UTW na temat "Prawidłowości rozwojowe i wychowawcze dziecka w wieku przedszkolnym" Rachunek do umowy zlecenie nr 53/2014 z dnia 30.10.2014	150,00
Faktura Vat nr 000501/14 z dnia 03.10.2014 za doładowanie do telefonu UTW	200,00
Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/1/DL/UTW/2014 z dnia 22.10.2015r.- prezentacja chóru LUX MEA Projekt "50 lat otwiera świat"	150,00
Wykład dla uczestników UTW na temat "Prawidłowości rozwojowe i wychowawcze dziecka w wieku przedszkolnym" Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/2/DL/UTW/2015 z dnia 22.10.2014r "50 lat otwiera świat"	150,00
Faktura Vat nr 2/10/2014 z dnia 02.10.2014 za biuletyn UTW "50 lat otwiera świat"	600,00
RAZEM X. 2014:	**1250,00**
Listopad 2014	
Wykład dla uczestników UTW na temat "Tradycje i obrzędy Prawosławia" Rachunek do umowy zlecenie nr 60/2014 z dnia 26.11.2014	150,00
Wykład dla uczestników UTW na temat "Tradycje i obrzędy Prawosławie" Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/3/DL/UTW/2015 z dnia 28.11.2014r "50 lat otwiera świat"	150,00
RAZEM XI.2014:	**300,00**
Grudzień 2014	
Wykład dla uczestników UTW na temat "Piosenka literacka i poetycka Świat Bardów" Rachunek do umowy zlecenie nr 67/2014 z dnia 03.12.2014	150,00
Faktura Vat nr 56/W/2014 z dnia 08.12.2014 za organizację wyjazdu do Białegostoku dla UTW w dniu 26.11.2014	600,00
Faktura Vat nr 17/2014 z dnia 17.12.2014 za wykład dla UTW na temat: "Rehabilitacja jako droga do twórczości" w dniu 19.11.2014	150,00

Faktura Vat nr 20/2014 z dnia 17.12.2014 za wykład dla UTW na temat: “Alternatywne style życia” w dniu 17.12.2014	150,00
Wykład dla uczestników UTW na temat “Piosenka literacka i poetycka” Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/4/DL/UTW/2014 z dnia 08.12.2014r "50 lat otwiera świat"	150,00
Faktura Vat nr 10/12/2014 z dnia 13.10.2014 za biuletyn UTW "50 lat otwiera świat"	600,00
Faktura Vat nr 18/2014 z dnia 18.02.2014 za wykład dla UTW na temat „ Rehabilitacja jako droga do twórczości” "50 lat otwiera świat"	150,00
Faktura Vat nr 19/2014 z dnia 17.02.2014 za wykład dla UTW na temat „ Alternatywne style życia” "50 lat otwiera świat"	150,00
RAZEM XII.2014:	**2100,00**
Razem IX-XII.2014	**4117,39**
Styczeń 2015	
Wykład dla uczestników UTW na temat “Kaszuby” Rachunek do umowy zlecenie nr 1/2015 z dnia 07.01.2015	175,83
Wykład dla uczestników UTW na temat “Natura ludzkiej miłości” Rachunek do umowy zlecenie nr 2/2015 z dnia 21.01.2015	150,00
Wykład dla uczestników UTW na temat “Natura ludzkiej miłości” Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/6/DL/UTW/2015 z dnia 30.01.2015r	150,00
RAZEM I.2015	**475,83**
Luty 2015	
Wykład dla uczestników UTW na temat “Moje życie w Togo” Rachunek do umowy zlecenie nr 10/2015 z dnia 04.02.2015	700,00
Wykład dla uczestników UTW na temat “Kolej Transsyberyjska” Rachunek do umowy zlecenie nr 11/2015 z dnia 18.02.2015	293,05
Zajęcia dla uczestników UTW - “Rehabilitacja dla UTW IX.2015- II.2015” Rachunek do umowy zlecenie nr 18/2015 z dnia 27.02.2015	2 240,00
Faktura nr 7 z dnia 12.02.2015 za wiązankę dla uczestniczki UTW	150,00
Wykład dla uczestników UTW na temat “Moje życie w Togo” Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/7/DL/UTW/2015 z dnia 04.02.2015r "50 lat otwiera świat"	150,00
Wykład dla uczestników UTW na temat “Kaszuby” Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/5/DL/UTW/2015 z dnia 09.02.2015r "50 lat otwiera świat"	150,00
Wykład dla uczestników UTW na temat “Kolej Trassyberyjska” Rachunek do umowy zlecenie nr DRP/8/DL/UTW/2015 z dnia 18.02.2015r "50 lat otwiera świat"	150,00
Faktura Vat nr 18/02/2015 z dnia 21.02.2015 za plakaty "50 lat otwiera świat"	200,00
RAZEM II.2015	**4 033,05**
Marzec 2015	
Zajęcia dla uczestników UTW- “Instruktor tańca I-III.2015” Rachunek do umowy zlecenie nr 19/2015 z dnia 26.03.2015	960,00
Faktura Vat nr 28/03/2015 z dnia 30.03.2015 za biuletyn UTW	374,00

RAZEM III.2015	**1 334,00**
Kwiecień 2015	
Wykład dla uczestników UTW na temat "Praca głosem" Rachunek do umowy zlecenie nr 26/2015 z dnia 15.04.2015	350,00
Faktura Vat nr 14/03/2015 z dnia 30.03.2015 za przewóz osób na trasie Tłuszcz-Rudniki- Tłuszcz- UTW	500,00
RAZEM IV.2015	**850,00**
Maj 2015	
Wykład dla uczestników UTW na temat "Jak pokonać tremę przed występami publicznymi" Rachunek do umowy zlecenie nr 33/2015 z dnia 13.05.2015	350,00
Faktura nr 15/2015 z dnia 29.04.2014 za bilet grupowy dla studentów UTW na film „Ida"	72,00
Fakturę Vat nr 18/EDB/2015 za wykład dla UTW na temat "Pieniądz i przedsiębiorczość" w dniu 27.05.2015	350,00
RAZEM V.2015	**772,00**
Czerwiec 2015	
Zajęcia dla uczestników UTW -"Rehabilitacja III-VI.2015" Rachunek do umowy zlecenie nr 40/2015 z dnia 30.06.2015	2 560,00
Zajęcia dla uczestników UTW- "Instruktor tańca III-VI.2015" Rachunek do umowy zlecenie nr 41/2015 z dnia 30.06.2015	960,00
Faktura nr FV/K/0095/6/2015 z dnia 18.06.2014 za nagrody dla najaktywniejszych studentów UTW	380,33
Faktura nr A-157A/2015 z dnia 24.06.2014 za filiżanki dla uczestników UTW	77,99
Faktura nr 58/2015 z dnia 24.06.2015 za ramki do podziękowań UTW	176,40
Faktura nr 8/2015 z dnia 10.06.2014 za wykład dla UTW na temat „ Wizerunek przestępcy w mediach"	350,00
Faktura Vat nr 179/06/2015/H z dnia 25.06.2015 bal na zakończenie UTW	1 195,00
Faktura Vat nr 17/06/2015 z dnia 25.06.2015 za biuletyn UTW	639,00
RAZEM VI.2015	**6 338,72**
Sierpień 2015	
Faktura Vat nr 18/07/2015 za transport Tłuszcz-Warszawa-Tłuszcz wyjazd do Teatru Powszechnego + Muzeum Żydów w dniu 24.04.2015	600,00
RAZEM VIII.2015	**600,00**
RAZEM I-VIII.2015	**14 403,60**
RAZEM wydatki rok akademicki 2014/2015, w tym:	**18 520,99**
Wpłaty wpisowego studentów UTW za rok akademicki 2014/2015	**6 720,00**
Wydatki sfinansowane ze środków własnych Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu	**8 900,99**
Środki z projektu z LGD „50 LAT OTWIERA ŚWIAT"	**2 900,00**

AKADEMIA ROZWOJU FILANTROPII W POLSCE

Działaj lokalnie

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

Polish-American Freedom Foundation

Program „Działaj Lokalnie" Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności jest realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce i LGD „Równiny Wołomińskiej"

AKTYWNY SENIOR – AKTYWNA SPOŁECZNOŚĆ

Zadanie realizowane przez Ośrodek Pomocy Społecznej w okresie 01.09.2015r. – 31.12.2015r.

Proponujemy:

- otwarte wykłady/spotkania
- Marsz Nordic Walking
- wystawę zdjęć podsumowującą działania projektowe

Więcej informacji pod numerem telefonu 535 480 708 lub w Klubie PIK w Centrum Kultury Sportu i Rekreacji.

Zadanie AKTYWNY SENIOR – AKTYWNA SPOŁECZNOŚĆ jest współfinansowane ze środków Programu „Działaj Lokalnie"

SAŁATKA Z CUKINII

Składniki:

3 kg młodych cukinii
6 dużych cebul
3 papryczki chili
3 łyżki gorczycy
300 g cukru
250 ml octu winnego
150 g soli

Przygotowanie:

- cukinię umyć, odciąć końcówki i pokroić na cieniutkie plasterki
- zasypać solą, dokładnie wymieszać, odstawić na 2-3 godziny
- po tym czasie cukinię dobrze wypłukać z soli pod bieżącą wodą, delikatnie odcisnąć
- cebulę pokroić na pół i w cieniutkie pióra
- z papryczek usunąć pestki i pokroić na cieniutkie paseczki
- dodać cebulę, papryczki, gorczycę, cukier i ocet do odciśniętej cukinii, dokładnie
- wymieszać, odstawić na kolejne 2-3 godziny
- nakładać ciasno do słoików, podlać na koniec powstałym sokiem
- pasteryzować od chwili zagotowania około 20 minut, wystudzić, wynieść do piwnicy

OGÓRKI Z CHILI

Składniki:

2 kg ogórków
1 łyżeczka chili
2 główki czosnku
10 łyżek oleju
1 szklanka wody
2 szklanki octu
1/2 kg cukru

Przygotowanie:

Ogórki umyć, osuszyć, większe przekroić na pół i zasypać dwoma garściami soli - zostawić na noc. Rano odcedzić, dodać czosnek i zalać podgrzanym olejem z chili, wymieszać. Zagotować wodę, ocet i cukier. Do zalewy dodać ogórki, podgrzewać do zmiany koloru. Nakładać w słoiki, zalać zalewą. Nie gotować!

Redakcja:
Zespół Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu
Opracowanie graficzne:
Aleksandra Skonieczna

Druk:
agencja reklamowa