Uniwersytet III wieku w Tłuszczu

Biuletyn

Tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Nr 27

2020

z dnia 31.10.2020r.

W numerze:

Pięćdziesiąt twarzy Seniora na finiszu …… 2
Skuteczne świadczenie usług publicznych – kilka słów o silnych społecznościach …… 3
Program WSPIERAJ SENIORA w pytaniach i odpowiedziach ….. 5
Przemoc nie jedno ma imię …….. 8
Słów kilka o wizerunku seniora – Rozmowa z Agnieszką Jelonkiewicz z Akademii Stylu …….. 11
Aktywne Amazonki z Tłuszcza .. 15
Tai chi dla zdrowia i urody …. 16
Plany tłuszczańskiego Muzeum … 18
Kącik kulinarny …… 20

ODA DO STAROŚCI

Co to za życie bywa w MŁODOŚCI !?
Nie czujesz serca ...wątroby ...kości ...
Śpisz jak zabity, popijasz gładko ...
i nawet głowa boli cię rzadko.
***
Dopiero człeku twój wiek DOJRZAŁY!
Odsłania życia urok wspaniały ...
Gdy łyk powietrza, z wysiłkiem łapiesz...
Rwie Cię w kolanach ...
Na schodach sapiesz ...
Serce jak głupie szybko ci bije ...
Lecz w każdej chwili czujesz że ŻYJESZ !
Więc nie narzekaj z byle powodu
Masz teraz wszystko ,czego za młodu
nie doświadczyłeś. Ale DOŻYŁEŚ!
***
Więc chociaż czasem w krzyżu cię łupie
Ciesz się dniem każdym!
Miej wszystko w DUPIE!!!

Wisława Szymborska

Kochani!
Na ten niełatwy czas – tak z przymrużeniem oka! 😊 Żyjmy pełną piersią, cieszmy się z każdego kolejnego dnia i stawiajmy czoła przeciwnościom!
I pamiętajmy – zawsze dostajemy tylko tyle, ile jesteśmy w stanie udźwignąć!

Do zobaczenia! Ola i Kasia

Publikacja w ramach projektu PIĘĆDZIESIĄT TWARZY SENIORA współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

PIĘĆDZIESIĄT TWARZY SENIORA NA FINISZU

W 2010 roku Gmina Tłuszcz powołała do życia Klub Integracji Społecznej, w ramach którego od listopada 2010 roku zaczął funkcjonować Uniwersytet Trzeciego Wieku. Formalnie Klub Integracji Społecznej i UTW działają w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej w Tłuszczu. Dzięki temu od samego początku OPS realizował wiele projektów skierowanych do osób starszych, również projektów unijnych. Słuchacze przez lata podnosili swoje kwalifikacje i doskonalili umiejętności, kończąc liczne kursy i szkolenia. Każdego roku w szeregi tłuszczańskiego Uniwersytetu wstępuje blisko 100 osób.

Pięćdziesiąt twarzy seniora to projekt, który od 2018 roku realizuje Stowarzyszenie na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO. Skierowany jest do seniorów z gminy Tłuszcz, a jego celem jest rozwój zróżnicowanych form działań oraz usług społecznych wspierających samodzielność i aktywność osób starszych. Celem szczegółowym jest stworzenie atrakcyjnej oferty edukacyjnej, podnoszącej aktywność fizyczną i społeczną osób 55+ poprzez spotkania edukacyjne i integracyjne, zajęcia usprawniające fizycznie i manualnie. W ramach projektu, w okresie jego realizacji 01.06.2018-30.11.2020 przeprowadzono 41 spotkań edukacyjnych/wykładów, 150 godz. zajęć gimnastycznych, 77 godz. zajęć tai chi, 75 godz. zajęć tanecznych, 100 godz. indywidualnych i grupowych zajęć komputerowych, 192 godz. zajęć rękodzielniczych, 45 wyjazdów na basen. Spotkania te miały również charakter integracyjny – uczestnicy budowali wzajemne relacje poprzez rozwijanie wspólnych zainteresowań i pasji. Zakładane rezultaty projektu oprócz cyklicznych zajęć obejmowały również międzypokoleniowe marsze Nordic Walking (w sumie 7), szkolenie dla grupy samopomocowej, szkolenie z pierwszej pomocy. Dodatkowo zadanie zakładało podniesienie samooceny oraz inspiracje do zwiększenia swojej aktywności fizycznej i społecznej, a także nabycie nowych umiejętności wśród uczestników projektu. Podsumowaniem każdego roku realizacji projektu była konferencja połączona z wydarzeniem kulturalnym – koncertem dla uczestników zadania oraz zaproszonych gości, reprezentujących instytucje i organizacje, które na co dzień świadczą pracę na rzecz osób starszych. Dzięki szeroko zaplanowanym działaniom projektowym, obejmującym swoim zasięgiem różnorodne płaszczyzny życia, możliwe było zbudowanie więzi i nawiązanie nowych znajomości pomiędzy uczestnikami, co w przyszłości może zaowocować zwiększoną aktywnością w najbliższej przestrzeni życiowej oraz poczuciem sprawczości.

Aktywizacja seniorów jest w obecnych czasach sprawą niezwykle ważną i istotną z punktu widzenia polityki społecznej. Grupa osób, które ukończyły 60 rok życia z roku na rok nieubłaganie rośnie. Jednocześnie wzrasta długość życia, co przyczynia się do rozwoju zjawiska podwójnego starzenia się, polegającego na tym, że osoba 60+ ma pod swoją opieką rodzica w wieku 80+. Tym samym świadczy pomoc osobie starszej sama niejednokrotnie wymagając pomocy. Stąd tak ważne jest utrzymywanie w dobrej formie psychicznej i fizycznej tej coraz większej grupy społecznej. Zachodzące w naszym kraju zmiany demograficzne generują większą dbałość o poprawę życia codziennego osób starszych i zwrócenie uwagi na ich problemy. Dzięki działaniom podejmowanym przez instytucje i organizacje pozarządowe na rzecz osób starszych powoli zmienia się wizerunek seniora. Osoby starsze doceniane są jako doradcy, którzy chętnie dzielą się swoim doświadczeniem życiowym i życiową mądrością. Tam gdzie jest to możliwe, angażowani są w pomoc dzieciom i wnukom, pełniąc rolę opiekunów i wspierając młodszych członków swojej rodziny. Osoba starsza może żyć aktywnie, może być potrzebna i podziwiana. Z tego powodu zdecydowanie warto dbać o zdrowie naszych bliskich seniorów, tak fizyczne, jak i psychiczne.

Projekt PIĘĆDZIESIĄT TWARZY SENIORA jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Aleksandra Skonieczna – koordynator projektu

SKUTECZNE ŚWIADCZENIE USŁUG PUBLICZNYCH – KILKA SŁÓW O SILNYCH SPOŁECZNOŚCIACH

Budowanie potencjału społeczności może przyczynić się do zmian w wielu obszarach polityki społecznej, na przykład w dziedzinie:

- skutecznego świadczenia usług publicznych,
- zrównoważonego rozwoju, rewitalizacji i przedsiębiorczości,
- spójności społecznej,
- oraz silnych społeczności.

Powyższe strefy pokrywają się, ale chciałabym dziś wspomnieć o naszej silnej społeczności – studentach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tłuszczu.

Silną społeczność budujemy od 10 lat, gdyż 16 listopada 2010 r. powołano do życia Tłuszczański Uniwersytet Trzeciego Wieku. Jest to ważna rocznica, która mobilizuje do podsumowań i refleksji.

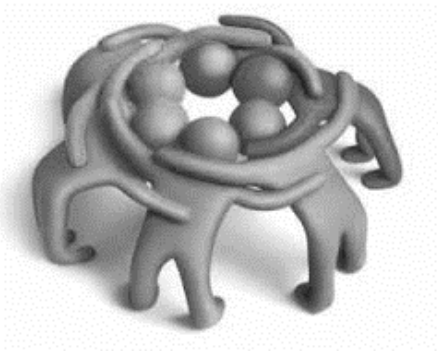
Wszystko zaczęło się od założenia Klubu Integracji Społecznej w Tłuszczu, który do dziś pełni funkcję reintegracji społecznej i zawodowej. W strukturze KIS-u rozpoczęliśmy pracę z grupami osób , które chciały coś zmienić w swoim życiu i aktywnie spędzać czas. Były to osoby bezrobotne, ale też nieaktywne zawodowo. Po wnikliwej diagnozie w społeczności lokalnej udało się zebrać informacje o potrzebie uruchomienia wsparcia dla osób po 60 roku życia. Na pierwsze zebranie przybyły 82 osoby, które wypowiedziały się na temat potrzeb i oczekiwań. Dowiedzieliśmy się, że potrzebne są działania integrujące i rozwijające pasje i zainteresowania. Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuszczu podpisał porozumienie z Centrum Kultury i Sportu w Tłuszczu oraz z Biblioteką Publiczną, aby uzupełniać ofertę dla Seniorów.

Formuła działalności UTW w Tłuszczu oparta była od początku funkcjonowania na profesjonalnej diagnozie potrzeb oraz na aktywizowaniu społeczności lokalnych. Powstała Rada Programowa składająca się z przedstawicieli instytucji i organizacji oraz przedstawicieli studentów UTW. Społeczną funkcję Rektora objęła Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej, która powołała do pracy ze społecznością seniorów koordynatora - organizatora społeczności lokalnych.

Ilość i jakość świadczonych usług w ramach prowadzonego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tłuszczu jest przykładem na budowanie potencjału społeczności . To dzięki seniorom jesteśmy bliżej ludzi, to seniorzy tworzą grupę samopomocową dla siebie nawzajem, pracują jako wolontariusze na rzecz środowiska lokalnego. Realizują się społecznie, ale i zawodowo. Rozwinięto przez to w naszej gminie szereg usług nieformalnych: nieformalny wolontariat, nieformalne poradnictwo i rzecznictwo, sieć wsparcia sąsiedzkiego. Utworzono organizację pozarządową. Zjawisko to można określić mianem społecznego kapitału. Inaczej mówiąc, samopomoc i wzajemne wsparcie mogą być postrzegane jako forma usług oraz zasobów wpływających na jakość życia. Takie usługi zyskują na wartości zwłaszcza w trudnych momentach, w sytuacjach kryzysowych jakich obecnie doświadczamy. Kontakty i relacje nawiązane w społeczności widoczne są codziennie. Silna społeczność jest:

AKTYWNA - ludzie aktywnie radzą sobie z problemami społeczności oraz podnoszą jakość życia,

ZORGANIZOWANA - ludzie i grupy zbierają się, aby zakładać i prowadzić organizacje, które mają rozwiązać wspólne problemy oraz zapewnić skuteczne i łatwo dostępne usługi,



UCZESTNICZĄCA - ludzie i grupy maja swój wkład

w decyzje, które wpływają na ich życie, oraz zarządzają instytucjami i świadczeniami,
TOLERANCYJNA - ludzie są tolerancyjni wobec siebie, szanują inne kultury, ich tradycje i wiarę, różnorodność pochodzenia i odmienne okoliczności są oceniane pozytywnie,
POWIĄZANA Z INNYMI - istnieje poczucie przynależności, ludzie i grupy z różnych środowisk utrzymują ze sobą kontakt, komunikują się, a w razie potrzeby, zachodzi pomiędzy nimi współpraca na zasadzie łączenia sił,
SPRAWIEDLIWA - ludzie z różnych środowisk i o różnej tożsamości mają podobne życiowe szanse, z równym dostępem do świadczeń, zatrudnienia i zasobów, grupy aktywnie zwalczają wykluczanie i dyskryminację.
Powyższa definicja jest zaczerpnięta z rządowej polityki dotyczącej rewitalizacji osiedli, spójności społeczności i odnowy społeczeństwa obywatelskiego, a także wytycznych rządu co do porozumień lokalnych. Analizując każdy z punktów jasno widać: jesteśmy silną społecznością!
Dziękuję Wam za SIŁĘ, MĄDROŚĆ i ATYWNÓŚĆ, aby nigdy Wam ich nie zabrakło. Jesteśmy z Wami i dla Was.

Tekst: Katarzyna Rostek

W związku z obowiązującym stanem epidemii oraz znaczącym wzrostem zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało na rok 2020 program wspierający ochronę zdrowia i życia osób powyżej 70 roku życia pn: „Wspieraj Seniora". Czym jest ten program i do kogo jest skierowany? Na te oraz inne pytania odpowiedzi poniżej.

PROGRAM WSPIERAJ SENIORA W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Jakie są główne złożenia programu?
Program zakłada pomoc w dostarczeniu niezbędnych produktów do domu seniora, by ograniczyć konieczność wychodzenia osób starszych na zewnątrz podczas pandemii, ze względu na ich bezpieczeństwo.
Kto jest bezpośrednim realizatorem programu?
Lokalne ośrodki pomocy społecznej realizują program na terenie gminy (w zakresie organizacji i realizacji dostarczania w artykułów pierwszej potrzeby do osób starszych)

W jaki sposób finansowany jest program?

Gminy będą mogły skorzystać z dofinansowania ze środków budżetu państwa na zorganizowanie i realizację usługi wsparcia. Środki gminy będą mogły przeznaczyć m.in. na zatrudnienie nowych pracowników do realizacji zadania, przyznanie dodatków zadaniowych, zlecenie usługi organizacjom pozarządowym czy jej zakup od prywatnych podmiotów. Na realizację dofinansowania przeznaczono kwotę 100 mln zł.

Od kiedy zaczyna się realizacja programu i do kiedy trwa?

Program jest realizowany od 20 października do 31 grudnia 2020 r.

Jak wygląda mechanizm udzielania pomocy w ramach programu?

Krok 1. Osoba starsza w wieku 70 lat i więcej, która zdecyduje się pozostać w domu w związku z utrzymującym się stanem epidemii dzwoni na ogólnopolską infolinię uruchomioną w ramach programu Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów - 22 505 11 11

Krok 2. Osoba przyjmująca zgłoszenie przekazuje prośbę o pomoc do ośrodka pomocy społecznej w danej gminie przez system Centralnej Aplikacji Statystycznej.

Krok 3. Pracownik ośrodka pomocy społecznej kontaktuje się telefonicznie z seniorem, weryfikuje zgłoszenie i ustala usługę wsparcia, która ma polegać w szczególności na dostarczeniu zakupów, zgodnie ze wskazanym zakresem, obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej.

Krok 4. Koszty zakupów pokrywa Senior

Kto może skorzystać z programu?

Z programu mogą skorzystać osoby starsze po 70 roku życia. W szczególnych przypadkach pomoc może być udzielona osobie przed 70. życia. Szczególne sytuacje oznaczają brak możliwości zapewnienia niezbędnych potrzeb wynikających ze stanu zdrowia oraz sytuacji rodzinnej i społecznej osoby. Ocena stanu sytuacji i udzielenia wsparcia osobie potrzebującej należy do decyzji ośrodka pomocy społecznej. Z programu nie mogą korzystać osoby, które już otrzymują wsparcie w ramach usług opiekuńczych, czy specjalistycznych usług opiekuńczych. Udzielenie pomocy w ramach programu nie zależy od kryterium dochodowego ani nie jest przyznawana na drodze administracyjnej.

Na jaka pomoc mogą liczyć osoby starsze w ramach programu?

W ramach programu osobom starszym mogą być dostarczone artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej. Koszty zakupów pokrywa Senior. Osoba wspierająca seniora może również wykonać (nieodpłatnie) czynności związane z codziennym funkcjonowaniem, np. sprawy urzędowe (jeżeli zakres tych usług nie wymaga upoważnienia

od Seniora lub udostępnienia danych wrażliwych), wyprowadzenie psa, itp. Zakres usług na rzecz osoby starszej jest ograniczony tzw. dystansem sanitarnym.

Kto pokrywa koszty zakupów dla Seniora?

Za zakupy płaci Senior. Senior przekazuje pieniądze przed dokonaniem zakupów. Zasady i sposób rozliczania ustala indywidualnie ośrodek.

Czy usługa pomocy osobom starszym jest świadczona jednorazowo czy może być realizowana wielokrotnie?

W zależności od zorganizowania usługi wsparcia przez ośrodek pomocy społecznej i potrzeb osoby starszej w wieku 70 lat i więcej (np. może być świadczona raz w tygodniu, bądź kilka razy w czasie trwania programu).

Czy w przypadku zgłoszenia się Seniora bezpośrednio do ośrodka pomocy społecznej, będzie mogła zostać przyznana usługa w ramach programu?

Tak, jeśli senior jest w wieku w wieku 70+ i wymaga wsparcia, taka pomoc może zostać zrealizowana w ramach programu.

W jaki sposób pomoc jest dostarczana do domów osób starszych w gminie?

Lokalne ośrodki pomocy społecznej realizują program na terenie gminy w zakresie organizacji

i realizacji dostarczania w artykułów pierwszej potrzeby do osób starszych. Dostarczanie niezbędnych artykułów do domów seniorów może być realizowane przez poprzez pracowników ops (pracowników socjalnych, asystentów rodziny, pracowników administracyjnych i innych). Gmina może również podjąć decyzję o zatrudnieniu nowych pracowników, zleceniu realizacji tego zadania organizacjom pozarządowym, zakupie usługi od sektora prywatnego, współpracy z wolontariuszami, harcerzami, żołnierzami WOT, członkami ochotniczych straży pożarnych.

Ile osób w Polsce może otrzymać wsparcie w ramach programu?

Docelowo objętych wsparciem może być około 4,5 mln Seniorów powyżej 70 roku życia.

Bezpieczeństwo osób starszych podczas realizacji programu.

Realizator programu, ośrodek pomocy społecznej, odpowiada za działania, mające na celu ochronę osób starszych.

Źródło: https://www.gov.pl/web/rodzina/program-wspieraj-seniora

PRZEMOC NIE JEDNO MA IMIĘ

Przeraża mnie nie przemoc nielicznych, ale cisza wielu

M. L. King.

Podejmując próbę napisania artykułu na temat zjawiska przemocy, zaczęłam się zastanawiać jak to zjawisko dobrze zdefiniować, żeby nie potraktować tematu zbyt płytko a nawet stereotypowo powołując się jedynie na literaturę przedmiotu.

Przemoc we współczesnym świecie jest zjawiskiem coraz bardziej widocznym i niepokojąco wzrastającym. Chociaż potrzebowaliśmy kilkunastu lat abyśmy poczuli się gotowi nazwać pewne rzeczy po imieniu, że klaps nie jest metodą wychowawczą a agresja pomiędzy członkami rodziny to nie jest „sprawa prywatna", to obecny stan epidemiologiczny odsłonił prawdziwy charakter i rozmiar przemocy domowej. Fakt izolacji społeczeństwa przyczynił się do nasilenia agresji, bezradności czy też samotności w wielu rodzinach. Problem przemocy znacznie zintensyfikował się w domach, w których już występował, ale także rozszerzył na rodziny do tej pory nieskażone przemocą.

Przemoc jest zawsze oznaką słabości i braku umiejętności rozwiązywania problemów. Frustracja związana z zamknięciem w domach, niepewność jutra czy też lęk niejednokrotnie stały się silnymi predykatorami do zachowań agresywnych wobec najbliższych.

W naszej filozofii życiowej wierzymy w paradygmat, że człowiek nie rodzi się zły, jedynie w wyniku szeregu okoliczności i uwarunkowań gubi się i krzywdzi innych ludzi. Do tej pory stawiano wspólny mianownik między nadużywaniem alkoholu a stosowaniem przemocy. Dzisiaj wiemy już, że istnieją okoliczności, na które nie byliśmy przygotowani, i które wymuszają na nas inny sposób myślenia i eksplorowania zjawiska przemocy domowej. Bez względu na sytuację z którą mamy do czynienia, przemoc zawsze jest celowym działaniem lub zaniechaniem podejmowanym przez jednego członka rodziny względem drugiego. Osoba stosująca przemoc wykorzystuje swoją przewagę siły, naruszając prawa i godność tej drugiej osoby.

Przemoc nie ma płci, nie ma wieku, czy też statusu ekonomicznego. Przemoc zawsze ma imię. Brzmi to trochę trywialnie, jednak najbardziej oddaje współczesny charakter zjawiska przemocy domowej. Wszystkie mity i stereotypy na temat przemocy niewątpliwie uniemożliwiają właściwe rozpoznanie problemu w rodzinie czy też skuteczną ochronę osób doświadczających krzywdzenia.

Niestety cały czas u wielu osób istnieje fałszywe przekonanie, że przemoc występuje tylko w rodzinach patologicznych, uzależnionych od alkoholu, mających niski status ekonomiczny.

Jak nie ma śladów na ciele to nie ma przemocy..... I tu właśnie zaczyna się prawdziwa przemoc. Brak świadomości czy też pewnego rodzaju ignorancja.

Każdego dnia spotykamy osoby, które są krzywdzone. Robiąc zakupy w osiedlowym sklepie spotykamy na przykład Panią Basię, która zawsze się uśmiecha do nas, zawsze nas pozdrawia. Ten problem na pewno jej nie dotyczy. Otóż nic bardziej mylnego. Pani Basia od kilku lat jest codziennie upokarzana, poniżana i zastraszana przez swojego męża. Oczywiście nie ma śladów na ciele, bo mąż tylko lub aż ją od czasu do czasu szarpie czy też spoliczkuje. Pani Basia nie ma widocznych śladów na ciele, ma duże rany na duszy. Ofiary przemocy domowej są narażone na doświadczanie długotrwałego i bardzo silnego stresu co może doprowadzić do poważnych zaburzeń w sferze funkcji psychicznych. Mogą ujawnić się w postaci zaburzeń lękowych, depresji, niezdolności przeżywania przyjemności czy też ogólnym pogorszeniem stanu zdrowia. Pani Basia nikomu się nie poskarży, ponieważ przyzwyczaiła się do tej roli, przejęła tożsamość ofiary i przestała się bronić. Doznawanie przemocy zawsze zaburza funkcjonowanie człowieka i niekorzystnie wpływa na każdą jego sferę.

A co z przemocą wobec osób starszych?

Czy to w ogóle możliwe, że dorosłe dzieci potrafią wejść w rolę sprawcy przemocy nad starszym rodzicem, często schorowanym i zależnym od tej drugiej osoby ? Przemoc wobec osób starszych najczęściej występuje w postaci zaniedbania. Zdarza się również, że przybiera postać krzywdzenia fizycznego lub przemocy ekonomicznej. Wykrywanie przemocy wobec osób starszych jest bardzo trudne, nie ze względu na to, że wstydzą się mówić o swoich dzieciach czy też najbliższych jako o oprawcach, po prostu mają ograniczoną możliwość kontaktów z otoczeniem. I tu zaczyna się problem. Jak mamy rozpoznać czy osoba starsza doznaje przemocy domowej ze strony osób najbliższych?

Charakter przemocy stosowanej wobec seniorów jest nieco inny, nie mniej jednak wyrządza takie same szkody jak w innych przypadkach. Seniorzy jako grupa osób z uwagi na wiek czy stan zdrowia ma zmniejszone możliwości samoobrony. Doświadczają oni przemocy w postaci izolowania od świata zewnętrznego i kontaktów społecznych czy też zaniedbania w zakresie zaspakajania potrzeb żywieniowych, bytowych, opieki lekarskiej lub zabiegów pielęgnacyjnych przez swoich najbliższych. Sytuacja epidemiologiczna znacznie utrudnia dotarcie do osób potrzebujących wsparcia i pomocy, szczególnie do osób krzywdzonych.

Niewątpliwie osobami najbardziej dotkniętymi przemocą w rodzinie są właśnie osoby starsze i dzieci. Ich zależność od drugiego człowieka, ograniczone możliwości samoobrony i radzenia sobie z sytuacją, stawiają ich w gorszej pozycji. Izolacja to dramat dla wielu z nich, którzy

doświadczają przemocy fizycznej, psychicznej, czy seksualnej. Najnowsze badania wskazują, że aż 27% dzieci i młodzieży doświadczyło przemocy domowej w ostatnim czasie. Ograniczone kontakty społeczne, brak możliwości samodzielnego poruszania się często odcina potrzebujących od uzyskania wsparcia i pomocy. Najmłodsi i najsłabsi nie mają jeszcze tylu sił, niezależności i zasobów, aby bronić się przed złem jakim jest przemoc.

Przemoc zawsze jest zjawiskiem niszczycielskim dla wszystkich jej uczestników, bez względu na to czy się jest ofiarą czy sprawcą, każdy ponosi straty. Nic nie usprawiedliwia przemocy, jednak odpowiedzialność zawsze leży po stronie sprawcy.

Jeśli jesteś świadkiem przemocy lub podejrzewasz, że ktoś z twoich znajomych lub najbliższych może doświadczać krzywdy – reaguj, nie bądź obojętny. Pamiętaj! Przemoc nie jedno ma imię. Rozejrzyj się dookoła. Może ktoś potrzebuje twojej uwagi i reakcji.

Przemoc sama z siebie się nie zatrzyma - będzie eskalować, szczególnie teraz w okresie izolacji społeczeństwa. Kto może pomóc? Gdzie i jak zgłosić przemoc w rodzinie?

W przypadku podejrzenia przemocy w rodzinie należy ten fakt niezwłocznie zgłosić odpowiednim służbom – Policji lub pracownikowi socjalnemu z Ośrodka Pomocy Społecznej. Jeśli się czegoś obawiasz lub chcesz pozostać neutralny, możesz zgłoszenia dokonać anonimowo lub telefonicznie. Resztą zajmą się już odpowiednie służby powołane do przeciwdziałania przemocy w rodzinie. O uruchomienie procedury „Niebieskiej Karty" może wnioskować każda osoba dotknięta przemocą w rodzinie oraz osoby (świadkowie) posiadające wiedzę, że w danej rodzinie dochodzi do przemocy. W ramach procedury „Niebieskiej Karty" rodzina będzie objęta oddziaływaniem pomocowym i interwencyjnym.

Przemoc jest jedną z najcięższych form naruszenia praw i godności człowieka. Dlatego każdy z nas ma obowiązek reagowania w przypadku podejrzenia, że ktoś może być krzywdzony.

Tekst: Emilia Groszyk

Pracownik socjalny

koordynator Zespołu Interdyscyplinarnego w Gminie Tłuszcz

SŁÓW KILKA O WIZERUNKU SENIORA

- rozmowa z Agnieszką Jelonkiewicz, - pomysłodawczynią zajęć *WIZERUNEK SENIORA.*

Jedną z pierwszych konsultantek wizerunku w Polsce, historykiem sztuki, trenerem. Absolwentką Wydziału Sztuk Pięknych, od 21 lat prowadzącą Akademię Stylu

Akademia Stylu Agnieszki Jelonkiewicz www.twoj-wizerunek.com

Prowadzi Pani Akademię Stylu, dlaczego to takie ważne, aby dbać o wizerunek niezależnie od wieku?

Dbać o swój wizerunek powinnyśmy w każdym wieku, bo przynosi to tylko same korzyści. Przede wszystkim, jeśli po spojrzeniu w lustro zobaczymy osobę która nam się podoba, od razu mamy dobry nastrój. A to z kolei powoduje kolejną korzyść - z uśmiechem wkraczamy w kolejny dzień. Dziś żyjemy w bardzo pośpiesznych czasach, w których dominującą rolę odgrywa obraz. Każdy z nas jest dla drugiej osoby najpierw obrazem. Każdy z nas automatycznie więcej pozytywnych cech przypisze osobie która mu się spodoba, która jest atrakcyjna, schludna, elegancka. Taką osobę traktuje się nawet z większym szacunkiem.

Kobieta będąca na emeryturze, może sobie pomyśleć - po co mi to, moda jest dla młodych, nie dla mnie... Co Pani na to?

To zależy od definicji mody. Jeśli poprzez modę rozumie się pościg za trendami, które zmieniają się dwa razy w roku – to taka moda nie służy nikomu. Jeśli moda jest tylko propozycją i służy do zabawy ubraniem - to moda jest dla każdego. Wiek nie ma znaczenia. Z mody trzeba umiejętnie korzystać. Wybierać tylko to, co sprawi że poczujemy się atrakcyjnie, dobrze, lepiej. Możemy też modę tworzyć po swojemu - wykorzystując tylko zawartość swoich szaf.

Na swoich wykładach i warsztatach spotyka Pani Seniorki, które chcą dobrze wyglądać. Czego je Pani uczy?

Zachęcam do zabawy swoim wizerunkiem. Chcę pokazać, że bez problemu można stworzyć kolorowy wizerunek seniora. Uczę jak puszczać do mody oko i mieć ogromną frajdę z ubierania się. Pokazuję, że wyróżniać się nie jest grzechem. Zachęcam do eksperymentów, ale zgodnie z metryką, sylwetką i okazją. Szafy seniorek są tak przepastne, że naprawdę nie trzeba kupować nowych ubrań. Przeciwnie, czasem znajdują się tam prawdziwe „perełki" których obecnie nigdzie nabyć już nie można. Cała umiejętność w ubieraniu się polega na tworzeniu ciekawych zestawów. Ważną rzeczą jest dobór fasonów do swojej sylwetki. Dlatego na Warsztatach Stylu dla Seniorów określam typ sylwetki każdej uczestniczki i pokazuję jak dobrze dobierać dla siebie fasony ubrań. Tak, by sylwetka wyglądała zgrabniej,

lżej, młodziej. Ubierając się najczęściej skupiamy się na problemie z figurą, który chcemy za wszelką cenę ukryć. Zupełnie zapominamy o swoich atutach. Tymczasem wystarczy tak się ubrać, by pokazać atuty sylwetki. Tylko tyle. Zachęcam też do noszenia dodatków, zwykle traktowanych przez nas po macoszemu. Czasem wystarczy założyć „odlotowy" dodatek, który jest przysłowiową wisienką na torcie. I wcale nie wykluczam tu użycia czegoś z mody młodzieżowej.

Pomagała też Pani w organizacji pokazów mody dla Seniorów. Co się dzieje na takich imprezach?

Pokazy Mody dla Seniorów organizuję sama. Specjalnie zapraszam do nich uczestników Warsztatów Stylu dla Seniorów, które prowadzę na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, w Domach Kultury, Klubach Seniora. Pokaz Mody – choć brzmi szumnie – jest przede wszystkim okazją do wygłupów. Scena rządzi się swoimi prawami, dlatego mam duże pole do popisu. Razem z seniorami pokazuję, że modę trzeba traktować z dużym dystansem. I że moda ma służyć tylko i wyłącznie radości. Wszystkie Pokazy Mody Seniorów organizujemy własnym sumptem. Nikt nie kupuje nowych ubrań, bo nie ma na to funduszy. Za to można pokazać bardzo oryginalne rzeczy wyciągnięte z zakamarków szaf, czy strychów. Na scenie nie zdziwi nikogo kapelusz z papieru, welon, woalka czy ogromna kokarda. Dlatego stroje które prezentują seniorzy są bardzo kolorowe i oryginalne. Na przekór przekonaniu, że moda nie jest dla seniora. Walczę ze stereotypem seniora w szaroburych ubraniach, bo ktoś uznał, że kolory są mało poważne. Nie rozumiem dlaczego seniorzy odgórnie mają być stateczni, poważni i smutni. Dlatego tworząc Pokazy Mody Seniorów dodaję zawsze bardzo mało poważne występy. Śpiewamy piosenki, deklamujemy wiersze, odgrywamy scenki kabaretowe. Seniorzy mają bardzo dużo talentów. Jedni piszą świetne teksty, inny śpiewają, są tacy co grają na instrumentach. Pragnę- poprzez Pokazy Mody dla Seniorów - dać radość zarówno publiczności, jak i Modelom.

Co, Pani zdaniem powinna zawierać szafa dojrzałej kobiety?

To zależy od tej kobiety, od jej stylu życia, od osobowości. Inaczej będzie wyglądać szafa osoby nieco zachowawczej, inaczej osoby żywiołowej, uwielbiającej eksperymenty, a jeszcze inaczej osoby praktycznej, ceniącej sobie przede wszystkim swobodę ruchu.

Seniorzy często muszą liczyć każdy grosz, a nowe ubrania kosztują... Czy można wyglądać z klasą na tracąc fortuny?

Tak, tak, i jeszcze raz tak! Właśnie tego uczę na Warsztatach Stylu. Markowe ubranie nikogo nie uczyni od razu eleganckim. Elegancja nie zależy od grubości portfela. Elegancja nie ma nic wspólnego z pościgiem za modą. Dlatego organizuję Pokazy Mody Seniorów, w których

występują seniorzy korzystając tylko ze swoich ubrań. W ten sposób pokazujemy, że zawsze można wyglądać radośnie i z klasą.

Mówi się, że w pewnym wieku należy zmienić styl - zrezygnować z mocnego makijażu, wysokich obcasów i kolorowych ubrań, bo można się ośmieszyć. Co Pani o tym sądzi?

To wszystko zależy od danej osoby. Rzeczywiście bardzo mocny makijaż nie wygląda dobrze u osób w starszym wieku. Ale są panie, które mają tak piękny wykrój ust, że aż prosi się żeby pomalowały je wyraźniejszym kolorem pomadki. Niektóre seniorki mają piękne oczy, warto wtedy używać tuszu do rzęs, by je podkreślić.

Jeśli chodzi o buty na wysokich obcasach, znam panie które bardzo lubią chodzić w takich butach. Jeśli nie zagraża to ich zdrowiu, czy bezpieczeństwu, nie widzę powodu dlaczego miałaby z nich zrezygnować. Oczywiście przy założeniu, że buty są odpowiednim wykończeniem całości, a nie są noszone np. do spodni dresowych.

Co do kolorowych ubrań w starszym wieku, to trafiła Pani na mój „konik". Moim marzeniem jest by seniorzy w Polsce byli najpierw zdrowi, a potem kolorowi. I robię co mogę, by zarażać wszystkich witaminą koloru. Nie potrafię sobie wyobrazić powodu, dla którego założenie kolorowego ubrania miałoby kogoś ośmieszyć.

Sporo dojrzałych pań nosi krótkie włosy w odcieniach rudości. Czy to dobry pomysł?

Nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Krótkie włosy w przypadku włosów mniej gęstych zawsze są lepszym wyborem. Krótka fryzura odejmuje lat, wyszczupla szyję, czasem i sylwetkę. Co do odcienia rudości, będzie w nim dobrze tylko tym paniom, które wyglądają dobrze w ciepłych kolorach. Dlatego na Warsztatach Stylu dla Seniorów uczę jak dobierać dla siebie kolory, jakie kolory farb do włosów pasują do każdej osoby. Każda z seniorek ma wykonaną analizę kolorystyczną, dzięki której określa się czy do kogoś pasują barwy ciepłe, czy zimne i jakie odcienie tych barw są właściwe dla konkretnej osoby. Pozwala to uniknąć też błędów przy farbowaniu włosów. Gdy ktoś lepiej wygląda w barwach zimnych, a zamarzy mu się kolor rudy na włosach, będzie już wiedział że zamiast rudości ma wybrać kolor czerwonego wina. Równocześnie zachęcam do noszenia srebrnych włosów. Gdy towarzyszy temu zgrabna fryzura, naprawdę pięknie to wygląda. Poza tym, srebrne włosy dają całe pole do popisu przy wyborze kolorowych płukanek do włosów: fioletowych, lekko różowych, błękitnych. Mając włosy siwe można ufarbować sobie tylko jedno pasemko na czerwono, granatowo, fioletowo. Albo kilka pasemek, każde w innym kolorze. Tak, właśnie tak – bo kiedy, jak nie teraz? ☺

Co jeszcze Pani odradza?

Odradzam ubierania się w to co ma się akurat pod ręką. Odradzam „odpuszczania sobie”, bo jest się już „w pewnym wieku” i nie warto. Odradzam traktowania ubrania tylko jako wierzchnią warstwę, która ma zabezpieczyć przed chłodem, czy deszczem. Z całego serca odradzam, przejmowania się tym „co ludzie powiedzą”. Jeśli komuś ma sprawić radość założenie butów w kwiatki, noszenie turkusowego płaszcza, czy pomarańczowych spodni, to niech to nosi. Z głową do góry. Plotki były i będą, a tak przynajmniej będzie o czym plotkować. Żyjmy pełnią życia, jest później niż nam się wydaje.

Posłużę się słowami jednej z seniorek, uczestniczki Warsztatów dobrego stylu, które prowadziłam w Białołęckiej Akademii Wiedzy w Warszawie. Pani Zofia Świentczak napisała tak:

„Trzeba wreszcie wyjść do ludzi z różnych ciemnych, ciasnych ram
A życie wkrótce się odmieni – szczerze mówię Wam”
„Trzeba fason trzymać w życiu, a nie gasnąć gdzieś w ukryciu
A więc w górę piersi, głowy, to na życie plan gotowy!”

Jakie dodatki dobrze „robią” Seniorom?

Przede wszystkim uśmiech i błysk w oku. A to zapewnia zabawa modą i swoim wizerunkiem.

Zdjęcia: Akademia Stylu Agnieszki Jelonkiewicz, Warsztaty Dobrego Stylu, Białołęcka Akademia Wiedzy, Warszawa

AKTYWNE AMAZONKI Z TŁUSZCZA

Latem 2020 roku pomimo pandemii amazonki z Tłuszcza uczestniczyły w kilku wydarzeniach związanych tematycznie z chorobami onkologicznymi i rehabilitacją pacjentek po mastektomii. I tak w sierpniu 2020 roku pięć z nas (zarząd) uczestniczyło w szkoleniu dotyczącym pozyskiwania funduszy pomocowych z różnych źródeł. Szkolenie odbywało się w pięknym ośrodku Wielspin nad jeziorem Durawskim w Wągrowcu. Natomiast na początku września 2 koleżanki uczestniczyły w szkoleniu udzielania pierwszej pomocy rozszerzonej o pomoc psychologiczną dla osób dotkniętych chorobami onkologicznymi. Szkolenie odbywało się w Krakowie. W dniach 12 – 26 września nad morzem w Sarbinowie 7 naszych amazonek uczestniczyło w turnusie rehabilitacyjnym. Pięknie usytuowany ośrodek Adhara jest położony 100 metrów od morza. Amazonki korzystały z codziennych ćwiczeń w basenie, masaży limfatycznych, spotkań edukacyjnych, licznych wycieczek i innych atrakcji w pełni korzystając z wypoczynku nad naszym pięknym Bałtykiem. Wróciłyśmy pełne niezapomnianych wrażeń, zregenerowane i wypoczęte. Chciałam nadmienić, że wszystkie te atrakcje odbyły się dzięki naszym wspaniałym sponsorom:

- Pawłowi Bednarczykowi Burmistrzowi Tłuszcza wraz z Radą Miejską,
- Usługi Transportowe Zdzisław Dąbrowski
- Firma DOM Jan Mućko
- ACS Serwis Grzegorz Dzięcioł
- INS-CIOK Henryk Ciok
- Auto Ban Serwis Banaszek i Wspólnicy
- PHU STANPOL Stanisław Sieradzki.

Z tego miejsca chciałybyśmy bardzo serdecznie podziękować za wielkie serce i nieocenioną pomoc . Dzięki Wam wiele z naszych koleżanek nie mogłoby uczestniczyć w tych ważnych dla nas Amazonek wydarzeniach. DZIĘKUJEMY. Jednocześnie z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia składamy wszystkim najserdeczniejsze życzenia zdrowia, długich lat życia oraz spełnienia marzeń w życiu osobistym i zawodowym. Do Siego Roku 2021 i oby minęła już ta pandemia.

Tekst: Halina Banaszek

TAI CHI DLA ZDROWIA I URODY!

Tai chi to starodawna sztuka zachowania sprawności umysłu i ciała doskonalona przez pokolenia.

Wg Światowej Organizacji Zdrowia ćwiczenia tai chi są doskonałą, bez kontuzyjną formą ćwiczeń zdrowotnych szczególnie dla osób w wieku 40+ i starszych, a szczególnie narażonych na kontuzje i po przebytych chorobach. Tai chi zapobiega: schorzeniom kręgosłupa, cukrzycy, nadciśnieniu, stresowi i innym chorobom cywilizacyjnym.

Kiedy jesteśmy na emeryturze, możemy wpływać na własne zdrowie i urodę poprzez przyjmowanie suplementów diety oraz upiększanie się kosmetykami. Ale efektywniejszym i tańszym sposobem jest poprawianie kondycji naszego ciała. Gdy zadbamy o sprawność fizyczną, relaks, rozluźnienie mięśni, natlenienie organizmu, to korzystnie wpłyniemy na nasz wygląd i zdrowie.

Poprawmy swoją postawę

Metodą na uzyskanie tych efektów jest trening według chińskiej sztuki Tai Chi, starodawnych technik panowania nad ciałem i zespalania go z umysłem. Stosując jej zasady i prowadząc systematyczne ćwiczenia, możemy osiągnąć wiele. Ćwiczenia relaksujące oraz ogólnie usprawniające nasz organizm sprawiają, że jesteśmy zgrabniejsi: płaski brzuch i proste plecy, wyraźna talia, wyprostowanych chód, sprawne ruchy (bez bólu). Koordynacja ruchowa pomaga w zachowaniu równowagi i kontroli balansu ciała, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej postawy ciała – zdolność szczególnie ceniona przez modelki i kelnerów, jak również osoby uprawiające sport.

Wygładźmy twarz

Wśród ćwiczeń Tai Chi są również takie, które likwidują podwójny podbródek, a automasaże twarzy kształtują jej owal, poprawiają przepływ limfy i likwidują obrzęki, szczególnie te widoczne pod oczami, no i spłycają zmarszczki. Rozluźnienie mięśni twarzy, lepszy przepływ limfy odgrywają dużą rolę nie tylko w spłycaniu zmarszczek, ale również w ich zapobieganiu.

Przez ćwiczenia fizyczne poprawia się natlenienie organizmu, co ma ogromne znaczenie dla kondycji mięśni oraz skóry, jej stanu i wyglądu. Poprawia się też jej koloryt – jest to ważne u osób z problemami skórnymi. Dobrze ukrwiona, dotleniona skóra zdecydowanie lepiej wchłania środki lecznicze jak i kosmetyki pielęgnacyjne, a upiększające lepiej się utrzymują.

Spalmy kalorie, redukujmy tłuszcz!

Ćwiczenia Tai Chi nie wymagają skomplikowanych ruchów ani dużego wysiłku. Jednak prowadzone systematycznie i pod kontrolą doświadczonych trenerów dają efekty w szerokim zakresie zarówno dla zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i dla urody np. redukuje się warstwa tkanki tłuszczowej, poprawia się elastyczność skóry, co jest korzystne w przypadku zwalczania problemów z cellulitem. Przez ćwiczenia fizyczne zwiększa się spalanie tłuszczów – w czasie 90 minut ćwiczeń Tai Chi osoba ważąca 65 kg spala ok. 450 kcal.

Zadbajmy o zęby, włosy i paznokcie

Trzeba sobie przy tym uświadomić, że wyżej wymienionym procesom podlegają również włosy, paznokcie czy tkanka zębiny. A jak zdrowe włosy i zęby, czyli ładny uśmiech, wpływają na naszą urodę, nie trzeba przekonywać. Dobrze wiedzą o tym osoby ze świata kultury i show biznesu prezentujące się w mediach, szczególnie dbające o dobrą prezencję.

Poprawmy nasze wnętrze…

Nie można w tym momencie pominąć znaczenia dobrego natlenienia organizmu na stan i funkcjonowanie naszych organów. Automasaż narządów wewnętrznych, jaki wykonujemy podczas ćwiczeń Tai Chi, poprawia ich pracę i reguluje wydzielanie hormonów, w tym endorfin, hormonów szczęścia zwiększających odczuwanie zadowolenia z życia. Taki stan powoduje, że czujemy się lepiej, mamy lepsze samopoczucie, częściej się uśmiechamy, a wiadomo uśmiech każdemu dodaje urody.

Poza tym wszystkim myślmy pozytywnie, to zawsze służy zdrowiu i pomaga w osiągnięciu zamierzonych celów. Nie chcę popadać w przesadę, cudów nie należy się spodziewać, ale z pewnością, ćwicząc Tai Chi, robimy wiele dobrego dla siebie, naszej urody i zdrowia, zarówno dla kobiet~~y~~, jak i mężczyzn, bez względu na wiek.

Tekst: Teresa Romanowska, emerytowana farmaceutka,
ćwiczy Tai Chi od 5 lat

PLANY TŁUSZCZAŃSKIEGO MUZEUM

Rok 2020 zdecydowanie namieszał w planach wielu instytucji kulturalnych. Obostrzenia związane z sytuacją epidemiczną wymusiły także zmiany w działalności Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Tłuszczańskiej. Nie udało się zrealizować kilku wystaw, m. in. o kard. Stefanie Wyszyńskim, drugiej wystawy o tłuszczańskich nauczycielach, czy też o polskiej makatce. Oczywiście, przeniesiono je na rok 2021. Niektóre z wydarzeń miały być ściśle związane z udziałem publiczności. Jednak od połowy marca nie mogliśmy organizować wernisaży, spotkań, muzea już drugi raz są całkowicie zamknięte na dłuższy czas dla zwiedzających.

W tej nowej rzeczywistości postanowiliśmy zadbać, aby w TPZT jednak coś się działo i mieszkańcy mogli oglądać efekty naszej pracy. Od maja uruchomiliśmy profil TPZT na facebooku. Zamieszczane są tam aktualne informacje o wystawach, innych wydarzeniach. Od września uruchomiliśmy akcję „Miasto i gmina Tłuszcz – przez stulecia", zamieszczając co dwa tygodnie stare, pamiątkowe zdjęcia i porównując je do obecnego wyglądu prezentowanych miejsc. Celem tej akcji jest uaktywnienie ludzi do zbierania takich pamiątek, póki jeszcze żyją osoby pamiętające dawne czasy. Serdecznie zapraszamy wszystkich do polubienia naszego profilu i śledzenia aktualności.

Niezwykle ważnym wydarzeniem dla TPZT było przyznanie za wystawę „Dawny strój Ziemi Tłuszczańskiej" z 2019 roku honorowego wyróżnienia w konkursie „Mazowieckie zdarzenie kulturalne – Wierzba". Odebraliśmy je 14 września na uroczystości w Muzeum Ziemi Radomskiej w Radomiu. Było to dla nas ogromne przeżycie stanąć w gronie nagrodzonych, prestiżowych muzeów z Warszawy i Mazowsza. Zaprojektowaliśmy i wydaliśmy trzy pamiątkowe magnesy ukazujące nasze miasto, dawne stroje ludowe i logo TPZT. Zakończony został także z udziałem TPZT projekt ścieżki historycznej w Parku Długa w Tłuszczu, gdzie wykonane zostały m. in. tablice z informacjami historycznymi z możliwością dostawienia nowych w przyszłości.

W 2020 roku (szczególnie do marca) mogliście obejrzeć kilkanaście wystaw, m. in.: „…w pień" projekt artystyczno-edukacyjny i prelekcja dendrologa dr hab. Jacka Borowskiego, „Drzewa" – fotografie Anny Jaworskiej, „Siewba" oraz „Zofia Solarzowa – życie spełnione", „10-lecie biegaczy „Bobra Tłuszcz", „Ciało i styl. O kobietach w prozie Zofii Nałkowskiej wystawa z Muzeum im. Zofii i Wacława Nałkowskich w Wołominie, „Relacje. Ziemia-Ogień" rzeźby ceramiczne Wandy Wolf, prace plastyczne Moniki Ponichtery, wystawa pokonkursowa nt. wizji plastycznych twórczości Baczyńskiego,

wystawa z okazji 100-lecia konsekracji kościoła w Postoliskach w 2019r., wystawa plakatów „Wojna Światów 1920”, wystawa banerów okolicznościowych z okazji rocznicy Bitwy Warszawskiej 1920 roku na cmentarzu przy ul. Warszawskiej w Tłuszczu.

Obecnie w muzeum są dwie wystawy ze zdjęciami: „Fotografia pachnąca miodem” i „Zapomniane, stare cmentarze oraz nagrobki na Ziemi Tłuszczańskiej i w najbliższej okolicy”. Towarzyszy im wystawa prywatnych zbiorów pamiątek o Janie Pawle II w stulecie jego urodzin. Można je będzie oglądać co najmniej do końca 2020 roku, a także dodatkowo w grudniu na naszym profilu na FB. Warto się również pochwalić, że od sierpnia br. mamy pięknie wyremontowaną jedną z sal na wystawy czasowe i już możecie podziwiać w niej kolejne ekspozycje.

Trudno jest planować cokolwiek w czasie zmieniających się restrykcji. Mimo to Zarząd TPZT zaplanował na 2021 rok wymienione powyżej, a nie zrealizowane w tym roku wystawy. Jedną z zaległych będzie niewątpliwie wystawa z okazji 10-lecia tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Odbędą się konkursy plastyczne dla uczniów, zapewne w nowej formule z wykorzystaniem internetu. W planie znajdują się też wystawy rocznicowe, m. in. 200-lecie urodzin Cypriana Kamila Norwida, 100-lecie Huty Szkła w Tłuszczu, a także wystawa prac podopiecznych Powiatowego Środowiskowego Domu Pomocy Społecznej w Tłuszczu. Zamierzamy uaktywnić środowisko tłuszczańskich filatelistów do prezentacji swoich zbiorów oraz okolicznościowej wystawy i już teraz zapraszamy do współpracy w tym temacie. Jak zwykle poszukujemy ludzi z pasją, twórców, kolekcjonerów, którzy zechcieliby pokazać nam swoją twórczość lub swoje zbiory, a także opowiedzieć o nich na spotkaniach. Wiele z naszych planów ziści się w warunkach pełnej dostępności muzeów dla publiczności i mamy nadzieję, że tak się stanie. Tymczasem musimy dopasować program i możliwości do istniejących warunków. Zapraszamy więc na nasz profil FB, a także stronę internetową Gminy Tłuszcz, gdzie również zamieszczamy większość naszych aktualności, aby dotrzeć do jak najszerszej grupy ludzi.

Tekst i zdjęcia: Anna Jaworska

ZUPA DYNIOWA

- 800 g dyni (500 g po obraniu)
- 250 g ziemniaków
- 25 g masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów
- 1 i 1/2 szklanki bulionu
- 1 szklanka mleka

PRZYGOTOWANIE

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
- W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
- Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
- Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy.
- Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

Podawać ze śmietaną, posypane natką pietruszki.

****

KRUCHE CIASTECZKA EWY WACHOWICZ

- 150 g masła
- 50 g cukru pudru
- 150 g mąki pszennej
- 80 g mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE

- Masło z cukrem utrzyj mikserem na jednolitą masę.
- Mąkę pszenną i ziemniaczaną przesiej przez sito. Dodawaj stopniowo mąkę do masy nadal miksując. Gdy składniki się połączą ugnieć ciasto rękami.
- Zawiń ciasto w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut, żeby się schłodziło.
- Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość 0,5 cm.
- Foremkami do ciasta wytnij dowolne kształty ciasteczek.
- Przełóż ciasteczka na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz je przez 20 minut w temperaturze 170 stopni C na złoty kolor.

Redakcja:
Aleksandra Skonieczna
Katarzyna Rostek
Anna Jaworska
Opracowanie graficzne:
Aleksandra Skonieczna

Druk:
agencja reklamowa