Uniwersytet III wieku w Tłuszczu

Biuletyn

Tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Nr 24

2019

z dnia 19.06.2019r.

W numerze:

Co w duszy gra tłuszczańskiemu seniorowi …… 2
Klub Miłośników Książki …..... 3
Dzień Babci i Dziadka w wykonaniu grupy tanecznej UTW …….. 4
Senior na uniwersytecie ……. 5
Klub Integracji Społecznej w Tłuszczu ……. 6
Dzień Dziecka w Placówce Wsparcia Dziennego w Dzięciołach …….. 8
Co słychać w naszym Muzeum … 10
Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych NADZIEJA w Tłuszczu …… 12
Dwa lata z „POŻYTKIEM" ……. 13
Dzienny Dom Pobytu …….. 15
Tłuszczańscy Seniorzy nie zwalniają tempa! ……. 17
Znak Jakości Ekonomii Społecznej i Solidarnej ……. 19
Aktualności GRH „Rajski Ptak" …. 20
UTW na Senioriadzie w Mrozach 21
Nasi tegoroczni wykładowcy …… 22
Kącik kulinarny …… 23-24

WAKACJE !!!

Kochani Studenci,

za nami kolejny rok wspólnego studiowania, a przed nami rok szczególny: 10-lecie tłuszczańskiego UTW. Niektórzy z Was są z nami od początku, niektórzy wracają po dłuższej przerwie. Niektórzy odeszli na zawsze i gdzieś tam trzymają dla nas miejsce …

Każdy z Was, kochani Studenci, wnosi w społeczność UTW coś nowego, wartościowego. Dzięki Wam Uniwersytet żyje i rozkwita. Każdy z Was jest tak samo ważny, a Jego potrzeby tak samo istotne. Słuchamy Was i ze wszystkich sił staramy się, by oferta tłuszczańskiego UTW była „skrojona na miarę", by zapewniała możliwość korzystania z szerokiego wachlarza aktywności i rozwijała pasje i zainteresowania Studentów.

Cieszymy się, że jesteście Państwo tak bardzo aktywni, że podejmujecie wciąż nowe wyzwania, nie boicie się przełamywać stereotypów związanych z wiekiem. Jesteście wzorem dla wielu swoich rówieśników, pokazujecie, że można się rozwijać i brać z życia pełnymi garściami bez względu na swoje ograniczenia. Jesteście WSPANIALI!

Przed nami wakacje. Odpoczywajcie i zbierajcie siły na kolejny rok! ☺ Do zobaczenia!

Kasia i Ola ☺

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

CO W DUSZY GRA TŁUSZCZAŃSKIEMU SENIOROWI

Koniec 2018 roku i początek roku 2019 to pracowity okres dla grupy tanecznej naszego Uniwersytetu. W dniach 6-7 października w hotelu „Pałac Ossolińskich" w Sterdyni odbył się Przegląd Artystyczny Twórczości Osób Starszych, organizowany przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. W przeglądzie wzięło udział wiele różnych zespołów tanecznych, m.in. Zespół Niespokojnych Nóg z tłuszczańskiego UTW wraz z instruktorem Michałem Galickim.

Warto w tym miejscu podkreślić, że podczas Przeglądu swoją twórczość prezentowała również Ania Jaworska, która – recytując swoje wiersze – wprawiła słuchaczy w podziw i wielkie wzruszenie. Owacjom nie było końca!

17 grudnia w Sali Centrum Konferencyjnego „Batory" w Tłuszczu odbyło się spotkanie podsumowujące pierwszy rok realizacji projektu „PIĘĆDZIESIĄT TWARZY SENIORA", podczas którego grupa taneczna zaprezentowała się zaproszonym Gościom w strojach tanecznych, zakupionych ze środków projektowych. Twórczynią i pomysłodawczynią sukni jest Pani Regina Suchenek. W 2019 roku, dzięki środkom pozyskanym od Burmistrza Tłuszcza, Zespół Niespokojnych Nóg został wyposażony w specjalistyczne obuwie taneczne.

Tekst: Wiesława Krysik

Zdjęcia: Anna Jaworska, Aleksandra Skonieczna

KLUB MIŁOŚNIKÓW KSIĄŻKI

Wszyscy już wiemy, że w UTW działa klub literacki i to prężnie działa. Spotykamy się raz w tygodniu, dyskutujemy na różne tematy, począwszy od gotowania, poprzez historię, politykę, skończywszy na religii. Tematem przewodnim zaś jest literatura.
Jak co roku prezentujemy swoje upodobania w ramach wykładów na UTW.
W tym roku zaprezentowałyśmy utwory Adama Mickiewicza. Były to ballady, bajki oraz romanse. Adam Mickiewicz - poeta publicysta i działacz polityczny. Jeden z wielkich poetów polskiego romantyzmu, a także jeden z trzech wieszczów narodowych obok Słowackiego i Krasińskiego Jego twórczość stanowi najcenniejszy fragment polskiej literatury. Poeta pisał utwory ponad dwieście lat temu, ale jakże te utwory utożsamiają się z dniem dzisiejszym, a zwłaszcza bajki. Mam wrażenie że poeta pisał je wczoraj. Puenta każdej bajki to rzeczywistość naszych czasów.
Po każdej prezentacji organizujemy wycieczkę, tym razem pojechaliśmy śladami Mickiewicza na Litwę. Zwiedzaliśmy tam Kowno a w nim między innymi, muzeum Adama Mickiewicza, rynek, ratusz, kościół św. Jerzego, bulwary nad Niemnem. Kolejny przystanek to Wilno a w nim między innymi: kościół Piotra i Pawła, Ostra Brama Góra Trzech Krzyży cmentarz na Rosie.

Dalej były Troki a tu między innymi Zamek księcia Witolda ze wspaniałą ekspozycją muzealną. Warto nadmienić, gdyż przewodnicy to podkreślali, że wszystkie te piękne obiekty odbudowane zostały przez ówczesny Związek Radziecki.
Grupa literacka zorganizowała również wycieczkę do Kórnika, gdzie obejrzeliśmy Arboretum – piękne ogrody, a w nich między innymi gruszki na wierzbie, ławeczkę Wisławy Szymborskiej i zamek - muzeum w Kórniku. Byliśmy też w Rogalinie w przepięknym zamku.
Wycieczkę zakończyliśmy w tawernie smacznym obiadem. Zmęczeni, ale szczęśliwi wróciliśmy do domu.
A to nie wszystko! Nasz klub literacki co roku odwiedza Targi Książki. W tym roku też tak było. Targi odbyły się na Stadionie Narodowym, spotykałyśmy ciekawych ludzi, między innymi autorkę Panią Marię Paszyńską, wysłuchałyśmy ciekawych wykładów, a dyskusje na ten temat będą jak zwykle na kolejnym spotkaniu poniedziałkowym.
Po uczcie literackiej, pojechałyśmy do świątyni Opatrzności Bożej na prezentację pt.: „Śladami Jezusa''. To było niezapomniane wrażenie.

Mamy nadzieję, że wszyscy uczestnicy prezentacji jak i wycieczek byli usatysfakcjonowani. Zapraszamy na spotkania i wycieczki z naszym klubem literackim.

Tekst: Wiesława Jędrysiak, Klub Miłośników Książki

DZIEŃ BABCI I DZIADKA W WYKONANIU GRUPY TANECZNEJ UTW

20 stycznia w Zespole szkół im. Zofii Solarzowej w Miąsem odbyła się niezwykła uroczystość. Zaproszeni Goście - Babcie i Dziadkowie obchodzili swoje święto w wyjątkowy sposób. Spotkanie jest już tradycją szkolną i co roku Dziadkowie i Babcie bardzo go wyczekują. Sala szybko wypełniła się wszystkimi pokoleniami. Dziadkowie siedząc wygodnie podczas poczęstunku przygotowanego specjalnie dla nich, otoczeni pieką uczniów, oglądali występy swoich wnuków w pięknie udekorowanej hali sportowej.

W przygotowania uroczystości zaangażowała się cała szkolna społeczność, a także rodzice, piekąc pyszne ciasta. Uczniowie z dumą zaprezentowali swoje umiejętności wokalne, taneczne i recytatorskie, na co Goście odpowiedzieli gromkimi brawami.
Wzruszenie ogarnęło wszystkich zgromadzonych. Podczas uroczystości gościnnie wystąpił Zespół Niespokojnych Nóg. I wtedy role się odwróciły! Artystami byli właśnie seniorzy! A uczniowie byli zachwyceni!
Ten miły dzień pozostanie w pamięci Dziadków, szkolnej i lokalnej społeczności na bardzo długo ☺

SENIOR NA UNIWERSYTECIE

Studenci Tłuszczańskiego UTW rozpoczęli 10 maja br. cykl warsztatów edukacyjnych w ramach projektu „Senior na Uniwersytecie". Projekt dotyczy podniesienia kompetencji kluczowych i poszerzenia obszarów kreatywności społecznej osób po 60 roku życia o kontakt i współpracę z lokalnymi mediami. W przedsięwzięciu uczestniczą także 3 UTW z województwa mazowieckiego: UTW z Kobyłki, UTW z Łochowa i UTW z Warszawy (z Collegium Civitas). Studenci, oprócz 54 godzin zajęć dydaktycznych, będą włączeni w działania praktyczne i wymianę doświadczeń.

Każdy z UTW będzie gościć u siebie pozostałych studentów oraz będzie gościem u pozostałych. Powstaną 4 projekty społeczne, które przy wsparciu specjalistów, będą wdrażane w życie. Powstaną również filmy promujące aktywność studenckiej braci. Wszystkie działania projektowe będą zawierały elementy edukacji medialnej i cyfrowej (EMC).

Działania obejmą swoim wpływem szerokie grono odbiorców, w tym studentów, pośrednio przedstawicieli samorządów oraz całe społeczności lokalne. Mają one za zadanie m.in. rozwijanie tolerancji, integracji, dialogu kulturowego i społecznego, zapobieganie

wykluczeniu społecznemu rozumianemu jako działania skierowane do osób zagrożonych tym wykluczeniem. Mają podnieść świadomość posiadania wpływu na kreowanie polityk społecznych. Projekt prowadzony jest w oparciu o innowacyjny program edukacyjny opracowany przez specjalistów pod kierunkiem profesor Ireny Pańków. Osiągnie on wysoką trwałość rezultatów dzięki opracowaniu Przewodnika dla UTW i animatorów społecznych.

Na zakończenie projektu, podczas konferencji w Collegium Civitas, UTW będą mogły zaprezentować rezultaty projektu: zrealizowane projekty społeczne i nagrane filmy promujące UTW. Ważnym aspektem realizowanego projektu jest zaangażowanie w tego typu działania wyższej uczelni społecznej Collegium Civitas, organizacji pozarządowej i samorządów lokalnych. W efekcie zaspokojone będą potrzeby dotyczące: samokształcenia, kompetencji poznawczych, poczucie przynależności, poczucie bycia częścią społeczeństwa, poczucie wykonywania pożytecznych społecznie działań, utrzymania więzi towarzyskich, zagospodarowania wolnego czasu i potrzeba stymulacji psychicznej.

Zazwyczaj, na zakończenie projektu, realizatorzy są zaskoczeni dodatkowymi rezultatami, które są trudne do przewidzenia na początku realizacji działań. Mamy nadzieję, że tak będzie i tym razem.

Zapraszamy do udziału w zajęciach!

Projekt realizowany przez Collegium Civitas w Warszawie w partnerstwie ze Stowarzyszeniem na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO w Tłuszczu. Dofinansowany ze środków UE, programu POWER, III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, 3.1. Kompetencje w szkolnictwie wyższym.

Tekst: Katarzyna Rostek
Zdjęcia: Aleksandra Skonieczna

KLUB INTEGRACJI SPOŁECZNEJ W TŁUSZCZU

Klub Integracji Społecznej w Tłuszczu realizuje działalność w zakresie aktywizacji społecznej i reintegracji zawodowej skierowanej do osób bezrobotnych z terenu naszej gminy poprzez realizację różnych programów pomocowych skierowanych do osób wymagających wsparcia .

Obecnie działając w myśl ustawy z dn. 13.06.2003 r. o zatrudnieniu socjalnym od 2015 koordynuje „Program Aktywizacja i Integracja" we współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie i Gminą Tłuszcz, który wspiera osoby bezrobotne, korzystające ze świadczeń pomocy społecznej, zakwalifikowane do III profilu pomocy w PUP. Działania programu mają służyć kształtowaniu aktywnej postawy w życiu społecznym i zawodowym.

Od lutego bieżącego roku zaplanowana jest realizacja trzech 2-miesięcznych edycji programu, z uwzględnieniem działań w postaci realizacji prac społecznie użytecznych dla 5 uczestników oraz poradnictwa psychologa i doradcy zawodowego.

Pierwsza edycja programu realizowana była od 01.03 do 30.04.2019- czterech uczestników wykorzystało możliwość dalszego udziału w programie i kontynuuje wsparcie od 15.05

do 14.07.2019r. Zajęcia w ramach bloku aktywizacji społecznej odbywają się równolegle z blokiem aktywizacji zawodowej w pomieszczeniach KIS.
W ramach prac społecznie użytecznych uczestnicy programu w wymiarze 40 godzin miesięcznie wykonują prace porządkowe na terenie gminy Tłuszczu pod okiem pracownika Urzędu Miejskiego, którego zadaniem jest przydział pracy i jej kontrola. Po wykonaniu obowiązków w ramach prac społecznie użytecznych panowie biorą udział w zajęciach z psychologiem i doradcą zawodowym którzy pracują z każdym według indywidualnego planu pomocy. W ramach programu zaplanowany jest również posiłek w „ Miodzie barze".

Oprócz realizacji programu Klub Integracji Społecznej w Tłuszczu w kwietniu gościł dwie wizyty studyjne. Pierwsza grupa byli to liderzy pracujący ze społecznościami lokalnymi oraz pracownicy spółdzielni socjalnych współpracujących z Ośrodkiem Wsparcia Ekonomii Społecznej z Płocka, druga grupa to osoby na co dzień współpracujące z podmiotami Ekonomii Społecznej w Przasnyszu.

Uczestnicy wizyt zapoznali się z działalnością nie tylko Klubu Integracji Społecznej ale odwiedzili również Klub PIK, Spółdzielnie Socjalną „Pożytek", Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie oraz zapoznali się z działalnością i strukturą organizacyjną Ośrodka Pomocy Społecznej. Dla obu grup krótką prezentację swojej działalności przedstawiła również właścicielka „MIODZIO BAR-u", która przygodę z własną działalnością rozpoczęła właśnie dzięki uczestnictwu w projekcie realizowanym w Klubie Integracji Społecznej ☺

Prezentacja dobrych praktyk i wymiana doświadczeń w ramach wizyt studyjnych stałą się już kluczowym elementem promocji naszych działań. Pamiętajmy, że Klub Integracji Społecznej w Tłuszczu był pierwszym zarejestrowanym KIS-em działającym na terenie powiatu wołomińskiego.

Tekst: Marta Jabłecka
Zdjęcia: Aleksandra Skonieczna

DZIEŃ DZIECKA W PLACÓWCE WSPARCIA DZIENNEGO W DZIĘCIOŁACH

W sobotę 1 czerwca świetnie bawiliśmy się na Pikniku Rodzinnym z okazji dnia dziecka zorganizowanym przez Placówkę Wsparcia Dziennego w Dzięciołach wraz z Sołectwami Pólko, Dzięcioły i Łysobyki przy fantastycznej pomocy Radnych, OSP Dzięcioły oraz Rad Sołeckich. Punktualnie o godzinie 13 dzieci z Placówki rozpoczęły imprezę występem z okazji Dnia Mamy i zbliżającego się Dnia Taty. Jak zwykle nasi mali artyści wykazali się ogromnym talentem za co zostali nagrodzeni głośnymi brawami i całusami od szczęśliwych rodziców.

Przez cały czas trwania imprezy dzieci miały możliwość zabawy na dmuchanej zjeżdżalni, wziąć udział w przejażdżce konnej, zawodach i konkursach z nagrodami, w których również rodzice mogli wziąć udział. Bardzo dużym powodzeniem cieszyły się zawody: wyścigi w workach, przeciąganie liny jak również wyścigi do celu. Nie zabrakło malowania twarzy i zabawy z Panią od animacji dla najmłodszych. Całość imprezy dopełniało pyszne „jedzonko" m.in. grill, pyszna fasolka po bretońsku, zapiekanki, wata cukrowa, popcorn, ciasto domowe i wiele, wiele innych pyszności przygotowanych przez współorganizatorów, rodziców i OSP Dzięcioły. Każdy mógł korzystać z pyszności, napić się kawy, herbaty czy zimnych napoi. Jako że pogoda nas rozpieszczała zabawy było co nie miara, a największą atrakcja dla najmłodszych były zawody z sikawką i kurtyna wodna przygotowana przez OSP Dzięcioły.

Uczestnicy Pikniku mogli w ten dzień podziwiać prace ręczne wykonane przez dzieci podczas zajęć rękodzielniczych prowadzonych w ramach projektu „Punkty dla rodziny.

Z tego miejsca chcemy podziękować firmom i osobom prywatnym za upominki i ogrom pracy jaki włożyli w organizację pikniku:

☺ Burmistrzowi Tłuszcza Pawłowi Bednarczykowi
☺ Radnemu Powiatowemu Sławomirowi Klockowi
☺ Radnej Gminy Tłuszcz Urszuli Pankowskiej
☺ Radnemu Gminy Tłuszcz Tomaszowi Siekaczyńskiemu
☺ Radom Sołeckim Pólka, Dzięciołów i Łysobyk
☺ P.H.U.Z Barbara Owczarska
☺ PAL –POL Dariusz Ołdak
☺ Studio Energy Fitness Urszula Ciok
☺ Topaz Express-Tłuszcz Barbara Owczarska
☺ Salon Fryzjerski Magdalena Szczęsna
☺ SAM –PLUS Izabela Gowin
☺ F.H.U. „FENIKS" Kamila Dzioban
☺ Stowarzyszeniu na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO
☺ Spółdzielni Socjalnej „Pożytek"
☺ FOOD –TRUCK Zapiekanki Mariusz Rosa
☺ TOYOTA Żerań GRUPA CYGAN
☺ Animacje i malowanie buziek Ada Krysik
☺ STAJNIA TOSCA Agnieszka Kaza
☺ MAT&MIL zjeżdżalnie
☺ Sklep Sportowy Włodzimierz Fydryszek
☺ Pawłowi i Marzenie RAFALIK
☺ Michałowi Galickiemu
☺ RODZICOM zaangażowanym w pomoc przy obsłudze podczas imprezy
☺ Serdeczne podziękowania dla pani HANNY MILCZAREK za użyczenie placu, dla pana DARIUSZA SASINA za sprzęt nagłaśniający oraz dla pana JAROSŁAWA KURA za przygotowanie pysznego posiłku☺
☺ Podziękowania dla Kierownik OPS pani Katarzyny Rostek, koordynatora projektu „Punkty dla rodziny" pani Aleksandry Skoniecznej oraz pani Jolanty Malinowskiej – opiekuna Placówki Wsparcia Dziennego w Jasienicy.

☺ Szczególne podziękowania dla Strażaków z OSP w Dzięciołach! ☺

Gorące podziękowania kierujemy do wszystkich, którzy z ogromnym zaangażowaniem pomagali w organizacji i przeprowadzeniu imprezy. Bez Was nic by się nie udało. Jesteście wspaniali!

Placówki Wsparcia Dziennego w Jasienicy, Dzięciołach i Tłuszczu działają w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej. Działalność współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Tekst: Sylwia Kurek – opiekun PWD w Dzięciołach
Zdjęcia: Aleksandra Skonieczna

CO SŁYCHAĆ W NASZYM MUZEUM?

W Towarzystwie Przyjaciół Ziemi Tłuszczańskiej jak co roku dzieje się coś ciekawego. W wystawach, spotkaniach uczestniczy wielu mieszkańców Tłuszcza i okolic, a wśród nich są studenci tłuszczańskiego UTW.

W 2019r. mieli okazję obejrzeć bardzo ciekawą wystawę zorganizowaną przy współudziale Stowarzyszenia „Motór" – prezentacja starych motocykli przyciągnęła wielu zwiedzających, młodych i starszych. Tłuszczanin Przemek Mróz – tegoroczny maturzysta – pod koniec lutego prezentował swoje prace (grafiki, obrazy, malowaną garderobę, buty) na wystawie pt. „@wlasnietak". A potem była niecodzienna wystawa cyklu tkanin dwuosnowowych Małgorzaty Pepłowskiej „Sceny biblijne-opisanie świata".

Wiele osób odwiedziło również wystawę prac plastycznych Sławka Pycińskiego „Dekoracje III", a później w kwietniu wystawę pokonkursową prac dzieci „Wielkanoc oczami najmłodszych". Bardzo ciekawe eksponaty zostały zaprezentowane przez Mariusza Kubata. Zwiedzający podziwiali jego prace artystyczne w metalu. W obecnych czasach kowalstwo artystyczne jest już rzadkością. Należałoby także wspomnieć o współorganizacji trzeciej edycji imprezy „Tłusty czwartek". Jak zwykle są do obejrzenia stała wystawa tradycji pszczelarskich oraz wystawa kolejowa, które systematycznie wzbogacamy.

W chwili obecnej działalność TPZT ukierunkowana jest na rozszerzenie wiedzy, zbiorów, a także ekspozycji dotyczących sztuki ludowej i dawnych strojów ludowych w tej okolicy.

Członkowie TPZT, wspierani przez etnografa p. Elżbietę Piskorz - Branekovą, innych specjalistów w dziedzinie tkactwa oraz Powiatowe Centrum Dziedzictwa i Twórczości w Wołominie, od dłuższego czasu przygotowywali się do rekonstrukcji dawnych strojów ludowych Ziemi Tłuszczańskiej. To była żmudna praca połączona z wyszukiwaniem źródeł historycznych, gromadzeniem ikonografii, pozyskiwaniem materiałów na ten temat, itp. Efekty tej pracy można było zobaczyć na wystawie 29 maja 2019r. w naszym muzeum. Imprezę uświetnił występ zespołu „Kalinki" z Miąsego oraz kapeli „Mazowszanie" z Wołomina, a także prelekcja pani etnograf. Przy organizacji wystawy pomogli również członkowie grupy rekonstrukcji historycznej „Rajski Ptak" działającej przy Stowarzyszeniu na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO, a także studenci UTW, mieszkańcy gminy Tłuszcz. Członków UTW spotkać można było na każdej wystawie. Cieszy fakt, że jest zainteresowanie z ich strony tematyką kultury i sztuki, że są aktywni i chcą uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych w naszej gminie. Ponadto wiele osób powiększa archiwum muzealne o dokumenty historyczne, zdjęcia, nowe eksponaty, aby inni mogli poznać historię Ziemi Tłuszczańskiej.

Cały czas zapraszamy do współpracy, do poszukiwania pamiątek po naszych dziadach, pradziadach, by nie zanikła pamięć o nich i wydarzeniach, których byli świadkami. Prosimy o śledzenie internetu, lokalnej prasy, a także ogłoszeń na tablicach informacyjnych kolejnych wydarzeniach organizowanych przez TPZT w Społecznym Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej.

Tekst i zdjęcia: Anna Jaworska

STOWARZYSZENIE RODZICÓW I PRZYJACIÓŁ DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH „NADZIEJA" W TŁUSZCZU

Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „Nadzieja" w Tłuszczu już od 2005 roku aktywnie działa, aby skutecznie udzielać pomocy osobom niepełnosprawnym i rodzinom wychowującym niepełnosprawne dzieci.
Członkowie stowarzyszenie spotykają się raz w miesiącu w klubie PIK, gdzie rozmawiają na dotyczące stowarzyszenia tematy od samopomocy, wymiany doświadczeń, po planowanie przyszłych działań, inicjatyw. W skład stowarzyszenia wchodzi 30 osób - rodziców, opiekunów prawnych osób niepełnosprawnych. Gdy weźmiemy pod uwagę podopiecznych, jest to blisko 60 osób.
W ostatnim czasie stowarzyszeniu udało się zorganizować m.in.:
W dniach 16-18 Sierpnia 2018 wyjazd integracyjny członków Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „Nadzieja". Podczas wyjazdu odwiedzono takie miejsca jak: Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie, Giżycko, Wilczy Szaniec w Gierłoży, oraz Świętą Lipkę.

Wizyta w parku dzikich zwierząt w Kadzidłowie Zwiedzanie Giżycka z przewodnikiem

W 2018 roku nasze Stowarzyszenie, wzięło udział w II edycji programu „Pomagamy jak umiemy" organizowanej przez firmę Rossmann Supermarkety Drogeryjne Polska sp. z o.o. Dzięki tej akcji członkowie stowarzyszenia otrzymali nieodpłatnie artykuły kosmetyczne, gospodarstwa domowego, sanitarne, higieniczne oraz środki czystości. Z tego miejsca chcielibyśmy jeszcze raz podziękować także wszystkim Państwu, którzy przekazali swoje zebrane punkty na rzecz naszego Stowarzyszenia.
W dniu 19.01.2019 r. odbyło się spotkanie noworoczne członków Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „Nadzieja". Spotkanie odbyło się wyremontowanej sali Klubu PIK, w budynku Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Tłuszczu. W rodzinnej atmosferze, przy wspólnym stole członkowie Stowarzyszenia mogli wysłuchać koncertu Chóru Miejskiego LUX MEA, podczas którego wspólnie śpiewano kolędy i pastorałki. Zwieńczeniem spotkania było przekazanie drobnych upominków dla członków Stowarzyszenia. W organizacji spotkania wspierała nas firma Lucas TRANSBUD.

W ramach projektu „Rehabilitacja w Tłuszczu 2019” prowadzona jest nieodpłatnie rehabilitacja dla osób z niepełnosprawnością. Rehabilitacja odbywa się w Punkcie Pomocy Dziecku i Rodzinie. Prowadzona jest przez doświadczonego rehabilitanta. Projekt jest realizowany już od kilku lat, corocznie z rehabilitacji w ramach projektu korzysta około 12 osób. Projekt współfinansowany ze środków Gminy Tłuszcz w ramach realizacji zadania publicznego z zakresu działalności na rzecz osób niepełnosprawnych.

Od czerwca 2017 roku Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „Nadzieja” współpracuje z firmą „LUCAS TRANSBUD”. W ramach współpracy stowarzyszenie otrzymuje wsparcie w postaci rzeczowej jak i finansowej, dzięki czemu może realizować swoje cele statutowe.

Tekst: Michał Białek
Zdjęcia: Stowarzyszenie Nadzieja

DWA LATA Z „POŻYTKIEM”

W kwietniu minęło dwa lata od powołania do życia Spółdzielni Socjalnej „POŻYTEK” z siedzibą w Tłuszczu. Jest to pierwsza w Powiecie Wołomińskim, spółdzielnia założona przez osoby prawne: Gminę Tłuszcz i Powiat Wołomiński. To właśnie 11 kwietnia w siedzibie Klubu Integracji Społecznej w Tłuszczu przy ulicy Warszawskiej 11 Burmistrz Tłuszcza Paweł Bednarczyk, Wicestarosta Powiatu Wołomińskiego Adam Łossan oraz Członek Zarządu Powiatu Wołomińskiego Mariusz Dembiński uroczyście podpisali akt założycielski, który był początkiem powstania przedsiębiorstwa społecznego na naszym terenie.

Od 1 września 2017 r. w Postoliskach przy ul. Szymona 10 funkcjonuje klub dziecięcy „Mali odkrywcy”, w którym opiekę otrzymuje 15 dzieci w wieku od roku do lat trzech. W ofercie maluszkom proponujemy zajęcia z języka angielskiego, elementy logopedii, zajęcia plastyczne, gimnastykę, zajęcia umuzykalniające z elementami metod aktywnego słuchania oraz gimnastykę z elementami integracji sensorycznej. Ciocie zapewniają dzieciom ciepłą i rodzinną atmosferę oraz bardzo dużo atrakcji i przygód każdego dnia. W 2018 roku budynek żłobka przeszedł niewielką modernizację dzięki, której w szeregi „Małych Odkrywców” może wstąpić już 20 maluchów.

Spółdzielnia wyposażona jest w sprzęt rehabilitacyjny, a dzięki wparciu FISE w 2018 roku rozszerzyła asortyment sprzętu o łóżko przeciwodleżynowe, podnośnik, wózek toaletowy, baseny do mycia głowy itp. Sprzęt ten obecnie zostaje użyczany podopiecznym, dzięki czemu podnosi jakość świadczonych przez nas usług, ale dostępny jest on również dla osób indywidualnych, niebędących klientami Spółdzielni. Obecnie pomoc i wsparcie skierowane są do 50 środowisk z terenu Gminy Tłuszcz i 30 środowisk z terenu Gminy Marki, ponieważ od 1 marca ubiegłego roku Spółdzielnia Socjalna „POŻYTEK” świadczy usługi opiekuńcze również na terenie Marek. W większości odbiorcami usług opiekuńczych są podopieczni Ośrodków Pomocy Społecznej, ale opiekę u nas znajdują również osoby indywidualne.

We wrześniu 2019 roku kończy się dwuletni projekt pt. „Rozwój usług społecznych na terenie powiatu wołomińskiego”, realizowanego przez Fundację Nasza Bajka z Marek, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020. Projekt skierowany jest do 30 osób starszych niesamodzielnych, wieku 65+ , które są mieszkańcami powiatu wołomińskiego i które na okres od 01.12.2017 – 30.09.2019 zostały objęte szczegółową diagnozą potrzeb. Opracowano dla nich kompleksową indywidualną ścieżkę wsparcia opiekuna, psychologa, rehabilitanta oraz teleopiekę.. Dzięki projektowi „Rozwój usług społecznych na terenie powiatu wołomińskiego” usługi opiekuńcze świadczone przez Spółdzielnię Socjalną „POŻYTEK” zyskały nową jakość. Ta innowacyjna forma wsparcia funkcjonuje już w wielu zakątkach naszego kraju i pomaga osobom starszym. Jest nam niezmiernie miło, że my również mamy możliwość się rozwijać i służyć coraz lepszą pomocą naszym podopiecznym.

Spółdzielnia Socjalna „POŻYTEK” świadczy również usługi porządkowe. Proponujemy sprzątanie mieszkań, domów, biur, porządkowanie ogródków, trawników, koszenie, pielenie, sezonowo grabienie liście oraz odśnieżanie. Dodatkowo oferujemy naszym klientom możliwość całoroczną i jednorazową usługę porządkowania grobów i terenów wokół nich.

Nieustannie dążymy do poszerzania swojej oferty usług, między innymi np. poprzez wyrób mydełek glicerynowych. Warsztaty z tworzenia tego produktu spotkały się z ogromnym zainteresowaniem ze strony dzieci i młodzieży z okolicznych szkół, w trakcie których ze zdumieniem zauważyliśmy zainteresowanie ze strony dorosłych, w czego efekcie nasza oferta została poszerzona o warsztaty dla firm. Kolorowe i pachnące mydełka można

nabywać podczas kiermaszów organizowanych na terenie Powiatu Wołomińskiego. Ogromnym wyróżnieniem dla nas było przyjęcie naszej oferty przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej na wykonanie mydełek i świec woskowych jako materiałów promujących MCPS.

Na uwagę zasługuje również fakt, że dzięki naszej ciężkiej pracy i wytrwałości odnosimy małe sukcesy i cały czas pracujemy na podwyższenie jakości świadczonych przez nas usług. Obecnie zatrudniamy ponad 40 osób, w tym dwie osoby z niepełnosprawnością. Pomimo krótkiego okresu działalności Spółdzielnia Socjalna „POŻYTEK" stanowi dobrą praktykę dla innych organizacji i instytucji działających w obszarze ekonomii społecznej. Świadczą o tym wizyty studyjne przeprowadzone dla osób zainteresowanych tematyką zakładania i funkcjonowania przedsiębiorstw społecznych. Jesteśmy dumni, że znajdują się osoby, doceniające nasze starania i wysiłki, które nas promują i chcą nagradzać. W ramach konkursu im. Jacka Kuronia „Najlepsze Przedsiębiorstwo Społeczne roku 2018" Spółdzielnia Socjalna „Pożytek" została wyróżniona nagrodą Mentoringu Biznesowego PwC, ufundowaną w celu wspierania rozwoju przedsiębiorstw ekonomii społecznej w Polsce. Jest to dla nas ogromny zaszczyt i wyróżnienie. Ponadto zdjęcie wykonane przez Panią Prezes Ewelinę Gzowską wygrało konkurs fotograficzny pt. Ludzie-pasja-przedsiębiorczość społeczna" organizowany przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Zdjęcie to zostało umieszczone na serii kalendarzy na 2019 rok.

Misją spółdzielni jest przede wszystkim zmniejszenie bezrobocia w Powiecie Wołomińskim poprzez tworzenie nowych miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych, osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i mającym trudności w poszukiwaniu zatrudnienia na otwartym rynku pracy. Staramy się aby każdy, kto chce podjąć zatrudnienie, miał na to równe szanse. Szanujemy siebie wzajemnie i liczymy się ze zdaniem pracowników. Dla nas najważniejsze jest dobro i zadowolenie klienta, zarówno instytucjonalnego jak i prywatnego, dlatego też dokładamy wszelkich starań aby nasi pracownicy mieli możliwość świadczenia usług na najwyższym poziomie.

Magdalena Klukowska
Spółdzielnia Socjalna „POŻYTEK"

DZIENNY DOM POBYTU

Kiedy opiekujemy się osobą starszą zaczynamy zastanawiać się, w jaki sposób zorganizować opiekę tak, aby była ona jak najlepsza. Opiekunowie nierzadko stają przed trudnym zadaniem pogodzenia pracy zawodowej z nieustanną opieką nad osoba bliską. Zazwyczaj pierwszym pomysłem w takiej sytuacji jest podział obowiązku opieki między innymi

członkami rodziny. Jednak co robić, gdy takie rozwiązanie nie jest możliwe lub jest szczególnie obciążające dla opiekunów? Jedną z możliwych form pomocy zarówno opiekunom, jak i ich podopiecznym jest pobyt dzienny.

Forma wsparcia dziennego jest skierowana do osób starszych, które z różnych powodów nie mogą lub nie chcą przebywać same w domu, a w szczególności do osób cierpiących na chorobę Alzheimera lub inne zespoły otępienne. Ideą wsparcia dziennego jest zapewnienie osobom starszym opieki od godzin porannych do popołudniowych, od poniedziałku do piątku. Pobyt dzienny prowadzony jest nie tylko przez wykwalifikowanych i doświadczonych terapeutów, ale także przez współpracujących z nimi lekarzy, psychologów i innych specjalistów.

Zapewnienie całodziennej opieki jest dużym odciążeniem dla opiekunów, którzy mogą zyskać choć trochę cennego czasu dla siebie. Dzięki takiemu rozwiązaniu opiekunowie mają także możliwość połączenia własnej pracy zawodowej z opieką nad chorym członkiem rodziny. Ponadto nie muszą martwić się o to, co ich bliscy robią pod ich nieobecność w domu. Wsparcie dzienne daje opiekunom także stały kontakt z terapeutami, od których mogą zasięgnąć fachowej porady dotyczącej organizacji opieki nad osobą chorą. Często przy ośrodkach wsparcia odbywają się grupy wsparcia dla opiekunów. Grupa wsparcia daje szansę wymiany doświadczeń i wiedzy osób, które zmagają się z trudem opieki nad swymi bliskimi.

Pobyt dzienny zorganizowany jest w taki sposób, aby osoby starsze spędzały dzień aktywnie i ciekawie, w gronie innych osób w swoim wieku. Głównym celem zajęć jest aktywizacja podopiecznych, podtrzymywanie zachowanych umiejętności oraz wspieranie jak największej samodzielności w codziennym życiu. Odbywa się to poprzez wykorzystywanie różnorodnych metod terapeutycznych. Najważniejsze jednaj jest , aby wszystkie formy zajęć były dopasowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i zainteresowań podopiecznych.

Terapia zajęciowa polega na wykonywaniu rozmaitych czynności, które ja dawnej, jak i teraz sprawiają osobom starszym przyjemność. Do czynności tych mogą należeć haftowanie, szydełkowanie, robienie na drutach, majsterkowanie, pielęgnacja roślin, praca w ogródku czy prace domowe. Terapia zaspokaja psychospołeczne potrzeby osób starszych, podtrzymuje zachowanie umiejętności, a także przeciwdziała występowaniu zaburzeń zachowania i daje poczucie „bycia potrzebnym”. Podczas pobytu wyznaczony jest czas na zajęcia ruchowe oraz relaksację.

Można śmiało określić, że dzienny pobyt przynosi określone korzyści nie tylko osobom starszym, ale i ich opiekunom.

Przykładowy harmonogram dnia w dziennym domu pobytu:

8.00-8.30 – przyjazd uczestników do domu (we własnym zakresie lub poprzez firmę)
8.30-9.00 – śniadanie
9.000– 10.30 – zajęcia integracyjne, socjoterapia, trening umiejętności społecznych, treningi zaradności życiowej, profilaktyka uzależnień, promocja zdrowia – zajęcia warsztatowe,
10.30-11.00 II śniadanie
11.00- 13,30 – zajęcia specjalistyczne w grupach
13.30 – 14.00 obiad
14.00-16.00 terapie indywidualne

Koniecznością wydaje się zorganizowanie tego typu wsparcia na terenie tak dużej gminy jak gmina Tłuszcz. Wskazuje na to rosnąca liczba osób starszych i/lub niepełnosprawnych.

Katarzyna Rostek

TŁUSZCZAŃSCY SENIORZY NIE ZWALNIAJĄ TEMPA!

Od czerwca 2018r roku w tłuszczańskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku realizowany jest projekt PIĘĆDZIESIĄT TWARZY SENIORA. Dzięki zdobytemu przez Stowarzyszenie na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO w partnerstwie z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Tłuszczu dofinansowaniu możliwe stało się poszerzenie oferty UTW. Oprócz zajęć „ramowych" tj. wykładów, gimnastyki, tai chi i tańca uczestnicy korzystać mogą z zajęć rękodzielniczych, grupowych i indywidualnych konsultacji z zakresu nowoczesnych technologii oraz aqua aerobicu.

30 marca w Rudnikach po raz kolejny maszerowaliśmy z kijkami – tym razem w poszukiwaniu wiosny. Pogoda dopisała, uczestnicy nie zawiedli☺ Cudownymi szlakami, wśród mazowieckich łąk i lasów, maszerowaliśmy ciesząc się pierwszymi wiosennymi promieniami słońca. Na zakończenie wszyscy zgodnie stwierdziliśmy, że Nordic Walking jest wspaniałą formą aktywności. Na kolejny marsz zapraszamy już 6 lipca ☺

8 i 9 czerwca to tegoroczne Dni Tłuszcza, jak zwykle wypełnione wieloma atrakcjami. Wśród nich – Kawiarenka Seniora oraz Stoisko Aktywnego Seniora – przyjazne miejsca, w których można było wypić kawę czy herbatę z upieczonymi przez Seniorów ciasteczkami czy jabłkiem, a także podziwiać prace wykonane podczas zajęć rękodzielniczych.

Oprócz poczęstunku w kawiarence można było zasięgnąć informacji na temat działalności tłuszczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku a także – dzięki Spółdzielni Socjalnej „Pożytek" - możliwości skorzystania z usług opiekuńczych dla osób niesamodzielnych. Osoby zainteresowane mogły również porozmawiać z przedstawicielkami Klubu Amazonek z Tłuszcza, działającego przy UTW. Taka formuła spotkań sprzyja nie tylko „zarażaniu" aktywnością, ale daje możliwość rozmowy w przyjaznej atmosferze, uzyskania informacji oraz podzielenia się własnymi doświadczeniami. A dzięki sąsiadującym stoiskom – Placówek Wsparcia Dziennego, Grupy Rekonstrukcji Historycznej Ludności Cywilnej „Rajski Ptak", Spółdzielni Socjalnej „Pożytek", Środowiskowego Domu Pomocy Społecznej, Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „NADZIEJA" stworzony został „pasaż społeczny", międzypokoleniowy, łączący działania wielu organizacji i pokazujący jak wiele dzieje się wokół działalności tłuszczańskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Takie spectrum działań znacząco zwiększa możliwości wsparcia i pomocy kierowanej do najbardziej potrzebujących.

Przed nami przerwa wakacyjna, a od października rozpoczynamy kolejny rok akademicki. Dla całej społeczności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tłuszczu, sympatyków i przyjaciół będzie to rok szczególny. 16 listopada 2020 roku obchodzić będziemy 10-lecie naszego UTW☺ A w grudniu 2019 roku czeka nas jeszcze konferencja podsumowująca II rok realizacji projektu oraz koncert okolicznościowy. Atrakcji nie zabraknie! Zbierajcie siły i do zobaczenia w październiku!

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

Tekst i zdjęcia : Aleksandra Skonieczna

ZNAK JAKOŚCI EKONOMII SPOŁECZNEJ I SOLIDARNEJ 2019

Gmina Tłuszcz wzięła udział w III Ogólnopolskim Forum Ekonomii Społecznej i Solidarnej, które odbyło się 5-6 czerwca 2019 r. w Centrum Sztuki Fort Sokolnickiego w Warszawie. A było to nadzwyczaj przyjemne i ważne spotkanie. Gmina Tłuszcz otrzymała bowiem II miejsce w kategorii „Samorząd odpowiedzialny społecznie" w konkursie „Znak Jakości Ekonomii Społecznej i Solidarnej 2019". Nagroda jest przyznawana tym samorządom, które wspierają podmioty ekonomii społecznej. A tak właśnie jest w naszej gminie. To w 2010 roku samorząd postanowił poprzeć inicjatywę powstania Klubu Integracji Społecznej w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej. A w 2017 roku, w wyniku wielu starań, została powołana Spółdzielnia Socjalna „Pożytek". Podmioty ekonomii społecznej i solidarnej to taki rodzaj działalności, w którym najważniejszą rolę odgrywają ludzie. Zysk nie jest celem samym w sobie - ma służyć tym, którzy potrzebują pomocy, np. wspierać zatrudnienie i reintegrację osób zagrożonych wykluczeniem społecznym- niepełnosprawnych, seniorów, bezrobotnych.
Jesteśmy dumni, że wysiłek wielu osób, organizacji i instytucji, w tym Ośrodka Pomocy Społecznej został dostrzeżony i nagrodzony.

AKTUALNOŚCI GRH „RAJSKI PTAK”

W ostatnim czasie GRH Ludności Cywilnej poświęciła się tworzeniu ścieżki edukacyjnej i gry miejskiej w projekcie „Przemysłowa Gra Miejska” realizowanym przez Stowarzyszenie na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych AB OVO współfinansowanym przez Gminę Tłuszcz. Zadanie polegało na skupieniu i zaangażowaniu w pracę grupy osób, które z różnych źródeł pozyskały informacje o dawnych zakładach przemysłowych w Tłuszczu. Na podstawie opracowań książkowych, wywiadów z dawnymi pracownikami, współpracy z Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej i wizyt w miejscach dawnych zakładów powstało 15 tablic tworzących ścieżkę edukacyjną w naszym mieście. Do ścieżki, z pomocą wolontariuszek związanych z Harcerstwem - pań: Danuty Sieradzkiej i Anny Ciszyńskiej, opracowana została gra miejska prowadząca uczestników po punktach ścieżki edukacyjnej. Wolontariuszom wielkie dzięki za wsparcie☺

Premierowe rozegranie Przemysłowej Gry Miejskiej zaplanowano na Dni Tłuszcza 2019.

W upalny dzień 8.06 na terenie miejskiego targowiska pojawiło się stoisko Grupy Rekonstrukcji Historycznej i nasi dzielni instruktorzy wyposażeni w instrukcje do Gry i pamiątkowe buttony z logo Przemysłowa Gra Miejska. Jak się okazało mimo upału pierwsi chętni pojawili się na stoisku już o godz. 10.00! Gracze powrócili na nasze stoisko zmęczeni , ale zadowoleni i z całą „górą” refleksji dotyczących dawnego Tłuszcza i jego przemysłowego charakteru. Już po pierwszej recenzji Przemysłowej Gry Miejskiej wiedzieliśmy, że było warto! Zainteresowanie ścieżką i możliwością rozegrania gry było duże i cieszy nas myśl, jak wiele osób będzie chciało zwiedzić Tłuszcz pieszo, rowerem, z kijami do Nordic Walking poznając jego przemysłową przeszłość.

Zachęcamy wszystkich do pobrania instrukcji Przemysłowej Gry Miejskiej w Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej, przejścia ścieżki edukacyjnej i podzielenia się z nami swoimi refleksjami, a może wspomnieniami dotyczącymi Gry i dawnych zakładów przemysłowych w Tłuszczu☺

Pozostając jednak w głównym nurcie naszej działalności GRH Ludności Cywilnej „Rajski Ptak” wraz z Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej zaangażowała się w tworzenie wystawy „Dawny strój ludowy Ziemi Tłuszczańskiej”. Atrakcji było sporo a m.in. nasze małe tkaczki, prządka pracująca na historycznym kołowrotku i zestawione przez Borysa Rudajko krosna i kołowrotki będące eksponatami Muzeum, dla których na co dzień zbyt mało miejsca w przestrzeni muzealnej. Wystawę uświetniały też nasze repliki dawnego stroju damskiego i męskiego przełomu XIX/XX wieku uszyte przez wolontariuszkę na podstawie opracowań Powiatowego Centrum Dziedzictwa i Twórczości. Zapraszamy do zwiedzenia wystawy przez najbliższy miesiąc!

Tekst: Krystyna Gostyńska

UTW NA SENIORIADZIE W MROZACH

25 maja b.r. w Mrozach odbyła się II Mazowiecka Sportowa Senioriada. Na stadionie miejskim zgromadziło się blisko 500 seniorów, by uczestniczyć w sportowym święcie☺ Podczas rejestracji każdy z uczestników otrzymywał pakiet startowy. Mazowieccy seniorzy rywalizowali m.in. w turniejach tenisa i tenisa stołowego, w konkurencjach lekko-atletycznych, strzelectwie z broni pneumatycznej, łucznictwie i wyścigach na ergonometrach wioślarskich. Ponadto każdy uczestnik miał możliwość uczestnictwa w konkurencjach rekreacyjnych takich jak: slalom z tzw. popychajką lub fajerką, rzut piłką lekarską, mini krokiet, dart czy curling plenerowy. Dużą popularnością cieszyły się zajęcia nordic walking pod kierunkiem Mistrza Polski Krzysztofa Człapskiego. Na scenie zaprezentowały się Kluby Seniora w występach artystycznych. W Miasteczku Zdrowego Seniora uczestnicy zawodów i osoby towarzyszące mogły skorzystać z bezpłatnych porad medycznych, zabiegów kosmetycznych oraz pomiaru cukru i ciśnienia tętniczego krwi. Organizatorem zawodów było Mazowieckie TKKF, za pomoc ze strony Gminy Mrozy odpowiadali pracownicy mroziańskiego GOSiR-u.

Tekst i zdjęcia: UTW w Tłuszczu

.

NASI TEGOROCZNI WYKŁADOWCY

Adrian Oleksiak

Agnieszka Jelonkiewicz

Andrzej Sąsiadek

Krzysztof Dworczyk

Igor Wieremiejuk

Prof. Hann Żuraw

Sławomir Drygalski

Prof. Krzysztof Wojcieszek

Prof. Tadeusz Kondracki

Władysław Teofil Bartoszewski

Tomasz Jędrzejczak

Igor Pogorzelski

Tadeusz Pawełas

LEMONIADA NA UPALNE DNI ☺

"...wziąć 1/2 kopy cytryn, zgnieść każdą dobrze, żeby łatwiej sok puściły. 2 kilo cukru porąbać na kawałki jak do herbaty, włożyć w słój, który obwiązać rzadkim muślinem i na ten muślin wyciskać cytryny, jedną po drugiej (...) słój zostawić tak przez 12 dni, codziennie mieszając srebrną łyżką. (...) Gdy cukier zupełnie rozpuszczony, zlać sok w suche butelki, zakorkować lekko lub obwiązać papierem i schować w bardzo suchem miejscu, latem w piecu, zimą do śpiżarni. Robiąc lemoniadę, wlać na spód parę łyżeczek syropu i dopiero rozprowadzić wodą."

Marja Śleżańska "Kucharz Polski"

CHŁODNIK Z AWOKADAO

Składniki:

2 - 3 ogórki gruntowe
1 dojrzałe awokado
2 łyżki oliwy extra vergine
kawałeczek czerwonej cebuli
300 g jogurtu greckiego
sok z 1/2 limonki
2 łyżeczki octu ryżowego lub 1 łyżeczka winnego
1/2 łyżeczki miodu lub cukru
1/2 szklanki listków kolendry lub mięty
schłodzona woda mineralna
opcjonalnie: kawałek zielonej papryczki chili

Przygotowanie

Składniki można wcześniej wstawić do lodówki aby się schłodziły. Ogórki umyć, osuszyć, przyciąć końce, obrać pozostawiając co około 1 cm wąskie paski skórki (dla dodania smaku i koloru, ale nie jest to konieczne jeśli chcemy uzyskać gładki krem).
Awokado obrać, przekroić na pół i usunąć pestkę. Miąższ włożyć do pojemnika blendera, dodać ogórki, oliwę, cebulę, jogurt grecki, sok z limonki, ocet, szczyptę soli, miód lub cukier. Dodać 2 szklanki zimnej wody i zmiksować. Połowę ziół można zmiksować lub posiekać. Podawać z resztą posiekanych ziół oraz szczyptą świeżo zmielonego pieprzu. Można też posypać posiekaną zieloną papryczką chili.

ROLADA SZPINAKOWA WIESI KRYSIK ☺

Składniki:

1 opakowanie mrożonego szpinaku
1 łyżka masła
4 jajka
2 puszyste twarożki śmietankowe lub chrzanowe
20 dag łososia w plastrach
½ łyżeczki czosnku granulowanego
sól, pieprz

Przygotowanie:

Szpinak podsmażony na maśle doprawiany solą, pieprzem i czosnkiem. Odparowujemy i studzimy. Oddzielamy żółtka od białek. Z białek ubijamy sztywną pianę, delikatnie mieszamy ze szpinakiem i żółtkami. Blachę o wymiarach 23x38 cm wykładamy papierem do pieczenia, nakładamy masę szpinakową i pieczemy 20 minut w 190 stopniach. Studzimy. Ciasto szpinakowe smarujemy twarożkiem, a następnie na całej powierzchni układamy plastry łososia. Formujemy roladę i ciasno zawijamy w folię spożywczą. stawiamy do lodówki na kilka godzin, żeby zastygła.

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

Druk:
GRAFI
agencja reklamowa