



Integralek

KWARTALNIK KWIECIEŃ - CZERWIEC'2019

INTEGRALEK – serce ogromne stoję, patrzę, słucham

To znów ja. Integralek.

Ulepiony z gliny samoutwardzalnej i pomalowany farbami akrylowymi. Kształtowały mnie ręce uczestników Warsztatów Arteterapii, które odbywają się w siedzibie TWK przy ul. Wielkopolskiej w Szczecinie.

Pamiętacie mnie? Już po raz drugi spotykam się z Wami. Ja Integralek ludzik i "Integralek" czasopismo, kwartalnik. Wymyśliła mnie Halinka, która też zaproponowała, bym był jak serce ogromne. I od tego serca się zaczęło, ale później doszły inne elementy mojej postaci, będące pomysłami uczestników zajęć z arteterapii. I tak powstałem jesienią 2018 roku. Ładny jestem, prawda?

(cd. str. 2)

W numerze:

- ▶ **Ważne informacje**
Wsparcie PFRON dla osób z niepełnosprawnościami
- ▶ **Historie prawdziwe**
W przyjaźni z rakiem...
- ▶ **Rady, porady**
Podagrycznik pospolity
- ▶ **Nasze pasje**
Działka - wielka miłość



Honorowy Patronat

Patronat medialny

Cd. ze str. 1

W pierwotnej wersji, Ja "Integralek", jako gazетка wewnętrzna TWK, powstałem przed ostatnimi świętami Bożego Narodzenia. A przed Wielkanocą w nowej, poszerzonej wersji, ukazałem się ponownie, już jako kwartalnik, w większym nakładzie, z założeniem kolportażu do instytucji związanych z osobami niepełnosprawnymi oraz klubami seniora.

Na co dzień stoję sobie na półce w największej sali TWK, w której codziennie odbywają się jakieś zajęcia. Nie wszyscy mnie dostrzegają, bo niewysoki jestem, no i skromny taki. Przy mnie zawsze koszyczek z "dobrym słowem", które zostało przygotowane na Warsztatach Arteterapii. To takie różne mądre sentencje życiowe, które zostały spisane na kartce, wycięte i zwinięte w ruloniki. Można je wyjąć, przeczytać, zainspirować się. Na zajęciach z arteterapii to robimy. Wówczas też jestem zdejmowany z półki i stawiany na środku stołu. Czuję się wtedy ważny i potrzebny.

A już całkiem wspaniale poczułem się, kiedy wziął mnie na ręce pierwszy gość naszego cyklu "Spotkania z Integralkiem". Był nim znany artysta, ilustrator, prof. Andrzej Tomczak, o którym więcej przeczytacie w tym numerze.

No i tak się stało, że od kilku miesięcy Halinka osobno prowadzi Warsztaty Arteterapii, a osobno grupy wsparcia mojego imienia oraz "Moje otwarte okno". Ja patronuję przede wszystkim wszelkim działaniom mającym na celu tworzenie kolejnego numeru naszego pisma. A z tym "otwartym oknem", to chodzi o działania plastyczne o charakterze terapeutycznym. Bo Halinka przecież twierdzi, że sztuka ma moc uzdrawiającą, łączy, a nie dzieli. I zgadzam się z tym.

Dużo się u nas zmieniło. Nie zawsze przychodzą te wszystkie osoby, których ręce mnie kształtowały i malowały. Grażynki i Damiana na przykład nie widać. A szkoda. Kilka osób chodzi w "kratkę", bo zapisały się do

projektów europejskich i nie mają czasu. Cieszę się jak uda się im wpaść na któreś zajęcia. Ale nie mam za złe, bo się szkolą, pracują, zarabiają. Wzmacniają zarówno swoją psychę, jak i umiejętności, finanse. Na szczęście pojawiły się też nowe osoby. Bardzo się cieszę.

Jak stoję sobie na tej półce, patrzę i słucham, to obserwuję. Jednego dnia tańczą, drugiego malują obrazy, ćwiczą tai chi, grają w szachy, trenują pamięć itd. Oj, dzieje się, dzieje!

A ja stoję i marzę... Chciałbym być coraz bardziej rozpoznawalny i lubiany. Moje serce ogromne chce przytulać wszystkie serca, które spotyka na swojej drodze. No i chciałbym, żeby "Integralek" stał się czasopismem znanym i lubianym. Z Waszymi tekstami oczywiście.

Przychodźcie do mnie!



Od redakcji

**Droga Czytelniczko!
Drogi Czytelniku!**

Cieszymy się, jeśli „Integraterek” po raz drugi trafił do Twoich rąk. Możesz ocenić czy znów z chęcią sięgasz po nasze czasopismo, odnajdujesz w nim coś dla siebie. A jeśli po raz pierwszy widzisz „Integralka”, to - zachęcamy - przejrzyj dokładnie, zainteresuj się propozycjami, informacjami. Znajdź więc chwilę czasu, poczytaj, podumaj... Albo zdecyduj się na rozwiązanie krzyżówki, trening pamięci lub kolorowanie rysunku dla relaksu, który po raz pierwszy zamieściliśmy w „Integralku”. A może zechcesz rozwiązać zagadki szachowe? Albo zainteresują Cię spacerory lub któreś z zajęć artystycznych proponowanych przez TWK?

A może zainspiruje Cię przykład życia Nicka Vujcicia? Albo naszej szczecińskiej Eli Janowskiej, która już we wczesnej młodości musiała zaprzyjaźnić się z rakiem? A może zechcesz zachwycić się pięknem kwiatów na działce jak Ela i Bożena? A może zechcesz napisać wiersz jak Stanisław? Albo swoje wspomnienia, anegdoty z życia? Podzielić się z nami refleksjami po przeczytaniu książki? Zechcesz pokazać zdjęcie ulubionego psa lub kota? Przypomnisz sobie śmieszne powiedzonka swoich dzieci czy wnuków, zapiszesz je i przekażesz do „Integralka”. Może lubisz fotografować i zaproponujesz jakieś zdjęcia do „Integralka”. Próbuj i przynieś do TWK. Jest szansa, że ukażą się w następnym numerze.

A może szukasz miejsca, w którym chciałbyś odkryć swoje talenty i realizować pasje, o których marzyłeś, ale kiedyś brakowało czasu? Może?

To właśnie dla Ciebie i dla Ciebie jest „Integraterek”. Wyjdź z domu i przyjdź do nas. Spotkania z Integralkiem, które odbywają się w TWK w poniedziałki o godz. 13, a po nich są też integracyjne działania grupy „Moje otwarte okno”. Warsztaty arteterapii we wtorki o godz. 9.30.

Można napisać także maila: integraterek2018@gmail.com

xxx

Miło nam poinformować, że nasze pismo zostało objęte Honorowym Patronatem przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego Olgierda Geblewicza. Do obecnego numeru dołączona została wkładka dotycząca polityki społecznej w regionie. Można tu znaleźć wiele ważnych i potrzebnych informacji.

Halina Pytel-Kapanowska
redaktor wydania

Co, gdzie, kiedy...

Sierpień

Poznaj swoje miasto - wycieczki z przewodnikiem po ciekawych miejscach Szczecina

Jednodniowa integracyjna wycieczka do Międzywodzia

Wrzesień

Ognisko na zakończenie lata

Spotkanie z policjantem nt. oszustw: na wnuczka, na policjanta itp.

Spotkanie z przedstawicielem Banku - jak nie dać się naciągnąć na niechciany kredyt, jak bezpiecznie korzystać z kart kredytowych itp.

Październik

Grzybobranie dla seniorów

Spotkanie z prof. Potemkowskim specjalista chorób otępiennych

Spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych

Listopad

Impreza Andrzejkowa

Grudzień

Spotkanie z okazji Świątowego Dnia Osób Niepełnosprawnych

Wigilia

Sylwester

Honorowy Patronat

Patronat medialny



Szczegółowy plan dostępny pod nr tel. (91) 829 99 44 oraz w siedzibie TWK 70-450 Szczecin ul. Wielkopolska 32/U1

Profesor Andrzej Tomczak pierwszym gościem

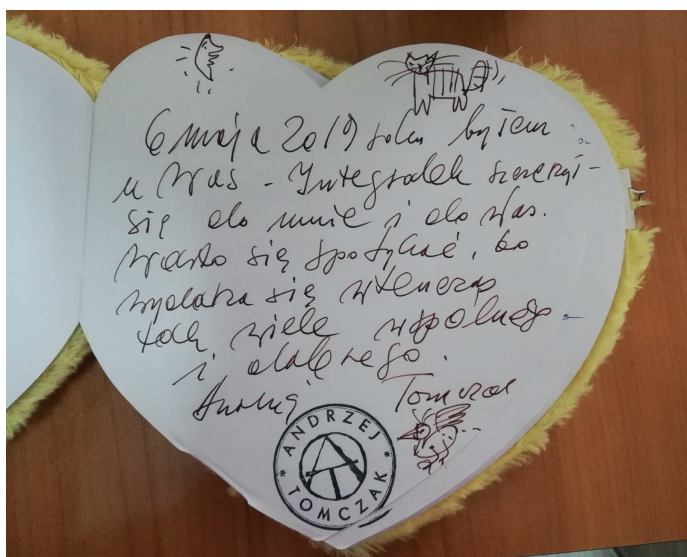


W poniedziałek 6 maja br. odbyło się pierwsze spotkanie z cyklu "Spotkania z Integralkiem". Gościem był prof. Andrzej Tomczak, znany szczeciński artysta plastyk, grafik, ilustrator, wykładowca akademicki.

Temat spotkania dotyczył przede wszystkim sztuki ilustracji, choć można było zadawać pytania na różne tematy związane z umiejętnościami i doświadczeniem gościa. Prof. Andrzej Tomczak przyniósł na spotkanie teczkę ze swoimi oryginalnymi pracami z lat 70. i 80. XX wieku. W tym okresie ilustrował wiele bajek, książek historycznych, a także innych wydawnictw.

Uczestnikom spotkania przypomniły się bajki z młodości, między innymi o Pyzie, która zwiedzała Polskę, czy opowieści o psie Bursztynie. Okazało się, że to właśnie prof. Andrzej Tomczak był ilustratorem tych wydawnictw. Podobnie jak i całej serii o Indianach z Dzikiego Zachodu, które były wydawane w bardzo dużym nakładzie.

Pamiętką ze spotkania jest wpis naszego gościa do specjalnej integralkowej kroniki w kształcie serca.



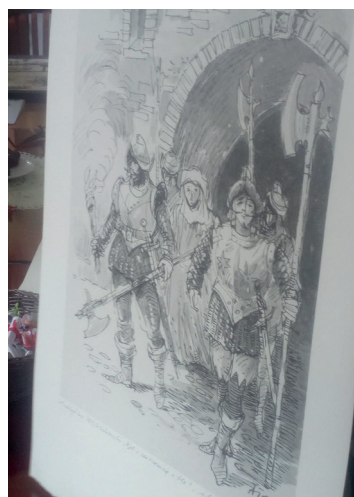
Prof. Andrzej Tomczak:

Urodził się 11 listopada 1941 roku w Żerkowie. Studia w Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych w Poznaniu. Zorganizował ponad 30 wystaw indywidualnych, uczestnik licznych wystaw w kraju i zagranicą, m.in.: Warszawa, Kraków, Koszalin, Katowice, Poznań, Szczecin, a także Chicago w USA, Sao Paulo w Brazylii, Cleveland w Anglii, kilka miast w Niemczech.

Laureat nagród i wyróżnień w dziedzinie plakatu, rysunku i ilustracji. Trzykrotny zdobywca Złotego Ex Librisu. Odznaczony Złotą Odznaką Związku Polskich Artystów Plastyków, Złotą Honorową Odznaką Gryfa Zachodniopomorskiego, Odznaką Przyjaciół Dzieci. Laureat Nagrody Artystycznej Miasta Szczecina w 2008 roku.

Współzałożyciel Wyższej Szkoły Sztuki Użytkowej oraz współtwórca Akademii Sztuki w Szczecinie.

Uczestnik i kurator artystyczny wielu plenerów, w tym Międzynarodowych Spotkań Artystów w Marianowie oraz Projektu "Marianowska Droga Krzyżowa". Honorowy obywatel gminy Marianowo oraz miasta i gminy Golczewo.



Wsparcie PFRON dla osób z niepełnosprawnościami

Misją Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych jest tworzenie warunków ułatwiających osobom z niepełnosprawnościami pełne uczestnictwo w życiu zawodowym i społecznym. Fundusz realizuje to zadanie z wykorzystaniem środków finansowych, przekazywanych do adresatów bezpośrednio lub dystrybuowanych za pośrednictwem samorządów.

Dużą grupą beneficjentów środków PFRON są pracodawcy, uzyskujący dofinansowanie do wynagrodzeń pracowników niepełnosprawnych w ramach Systemu Obsługi Dofinansowań i Refundacji (SODiR). Otrzymać je mogą, po spełnieniu warunków formalnych, zarówno pracodawcy z otwartego rynku pracy, jak i rynku chronionego. Maksymalna wysokość dofinansowania jest zależna od stopnia niepełnosprawności osoby zatrudnionej (lekki – 450 zł, umiarkowany – 1125 zł, znaczny - 1800 zł). SODiR jest rozwiązaniem skierowanym również w stronę osób z niepełnosprawnościami, prowadzącymi działalność gospodarczą. Przedsiębiorcy legitymujący się ważnym orzeczeniem mogą, składając wniosek, uzyskać refundację składek emerytalno-rentowych ZUS.

Jak zostało wspomniane we wstępie, środki PFRON są także przekazywane samorządom na realizację zadań związanych z rehabilitacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami. W 2019 roku łączna kwota, którą Fundusz przekaże samorządom powiatowym i wojewódzkim wyniesie ponad 1 miliard złotych. Z wykorzystaniem tych środków powiaty, za pośrednictwem podległych im instytucji, realizują wsparcie dla osób indywidualnych, między innymi poprzez program pilotażowy „Aktywny Samorząd” lub wspierają zatrudnienie i szkolenie zawodowe osób niepełnosprawnych w ramach dofinansowań udzielanych przez Powiatowe Urzędy Pracy. Ponadto pieniądze te są przekazywane za pośrednictwem samorządów na finansowanie Warsztatów Terapii Zajęciowej (powiaty) oraz Zakładów Aktywności Zawodowej (województwa). Kwoty te zostały w 2019 roku zwiększone i wynoszą obecnie – 491 milionów złotych na dofinansowanie działalności WTZ oraz 107 milionów na działalność ZAZ.

Kolejną grupą adresatów wsparcia Funduszu są organizacje pozarządowe. Kwota, którą PFRON przeznacza na realizację inicjatyw trzeciego sektora stale wzrasta. W 2019 roku będzie to rekordowe

279 milionów złotych. Inicjatywy podejmowane przez NGO są z resztą bardzo zróżnicowane. Obejmują zarówno projekty związane z wejściem osób z niepełnosprawnościami na rynek pracy, rehabilitację w placówkach organizacji pozarządowych, a także działalność wydawniczą oraz organizację imprez sportowych i kulturalnych.

Warto również pamiętać o innych inicjatywach, które Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych podejmuje, aby odpowiedzieć na potrzeby różnych grup osób z niepełnosprawnościami, podmiotów działających na ich rzecz oraz rynku pracy. W 2017 roku PFRON uruchomił trzy programy pilotażowe, których celem jest zwiększenie zatrudnienia osób niepełnosprawnych. Są to programy „Absolwent”, „Stabilne Zatrudnienie” oraz „Praca-Integracja”. Fundusz przyczynia się również do wzrostu popularności języka migowego, udzielając dofinansowań do szkoleń w tym zakresie.

Najważniejszym zadaniem, jakie stoi przed Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, jest zapewnienie jak najłatwiejszego dostępu do korzystania ze środków, przede wszystkim dla indywidualnych osób z niepełnosprawnościami. Dostęp ten będzie wkrótce łatwiejszy, gdyż obecnie trwa proces wdrażania nowoczesnej platformy elektronicznej – Systemu Obsługi Wsparcia. Jest to narzędzie, które ułatwi aplikowanie o środki PFRON za pośrednictwem Internetu, a co za tym idzie, złożenie wniosku nie będzie wymagało wizyty w urzędzie, a jedynie posiadania podpisu kwalifikowanego lub profilu zaufanego, do potwierdzenia tożsamości wnioskodawcy. Do systemu SOW przystępują kolejne powiaty w całej Polsce, można więc śmiało powiedzieć, że beneficjenci środków PFRON będą wkrótce świadkami cyfrowej rewolucji.

W bieżącym roku wydatki Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na wsparcie rehabilitacji zawodowej i społecznej wyniosą ponad 5,5 miliarda złotych. To dość pokaźny budżet, który zostanie przeznaczony na realizację różnorodnych programów i zadań, odpowiadających na potrzeby wielu indywidualnych beneficjentów, samorządów, organizacji pozarządowych czy podmiotów rynku pracy. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, PFRON tworzy rozwiązania, dzięki którym staje się liderem pozytywnych zmian w odniesieniu do jakości życia zawodowego i społecznego osób z niepełnosprawnościami, jak i zmiany postaw społecznych w kwestii problematyki niepełnosprawności.

Daniel Kapala

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

”

„Działając konsekwentnie można zrealizować nawet najodważniejsze marzenia”. To myśl Leonida Teligi. Warto o niej pamiętać także w chorobie i niepełnosprawności, bo niepełnosprawny nie znaczy przegrany. Każdy może żyć godnie i szczęśliwie. Tak jak Nick Vujčić. Warto poznać jego życiorys i naśladować w takim stopniu, w jakim się da i w jakim jest to potrzebne.

Historia Nicka

Jak być szczęśliwym?

Historia tego człowieka dowodzi, że można żyć w pełni i szczęśliwie, pomimo niepełnosprawności. Nazywa się Nick Vujčić (właściwie Nicholas James Vujčić), urodził się z całkowitym brakiem kończyn. Jest pochodzenia serbskiego, ale na świat przyszedł w Melbourne w Australii, 4 grudnia 1982 roku. Żonaty od 2012 roku, ojciec pięciorga dzieci, znany w świecie, jako mówca motywacyjny w różnych zakątkach globu prowadzi wykłady na temat niepełnosprawności, motywacji i wiary w Boga. Niedawno gościł w Polsce.

Warto poznać Jego historię. Warto brać z niej przykład.

„W pierwszych latach życia uznawałem za oczywiste, że jestem kochanym, zachwycającym bobasem i w niczym nie różnię się od innych dzieci. Błoga nieświadomość była wtedy cudownym darem. Nie zdawałem sobie sprawy, że jestem inny i czeka mnie w przyszłości wiele problemów” – wspomina Nick w autobiograficznej książce „Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń”.

Nauczył się podnosić z pozycji leżącej, opierając się czołem o ścianę i podciągając do góry. Mimo, że rodzice podsuwali mu łatwiejsze sposoby na opanowanie wielu czynności, uparcie robił wszystko po swojemu, nawet, jeśli wymagało to więcej wysiłku. Był bardzo wesoły, choć jego dzieciństwo naznaczyły liczne guzy i siniaki (nie mógł się niczym zaasekurować), ale dzięki zdeterminowaniu do perfekcji wyćwiczył zwinność i koordynację. „Choć miałem do dyspozycji sam tułów, byłem typowym chłopcem – ruchliwym, nieokiełznanym łobuzem. Miałem zaskakująco normalne dzieciństwo, w którym nie zabrakło nawet chwil cichej satysfakcji starszego brata znęcającego się nad młodszym rodzeństwem” – wspomina Nick (jego brat i siostra urodzili się zdrowi).

Wprost z tułowia Nicka wystawała niewielka lewa stopa z dwoma zrosniętymi palcami. Nick posługiwał się nią instynktownie do przewracania, kopania, przesuwania i podciągania. Gdy operacyjnie rozłączono palce, zaczął wykorzystywać je do przewracania stron, pisania i chwytania. Dzisiaj obsługuje nimi też wózek



inwalidzki, komputer i telefon komórkowy, gra na syntezatorze i cyfrowej perkusji.

Gdy nadszedł czas szkoły, lekarze poradzili rodzicom, aby umieścili chłopca w grupie z niepełnosprawnymi dziećmi. Niektóre z nich nie miały kończyn, inne chorowały na mukowiscydozę, albo miały zaburzenia umysłowe. Rodzice

uznali jednak, że nie będą dawać Nickowi taryfy ulgowej. „Nick, musisz się bawić z normalnymi dziećmi, bo jesteś normalny. Po prostu nie masz rąk i nóg – tyle!” – oznajmiła mu mama, podejmując jedną z najważniejszych decyzji w życiu. Dzięki jej staraniom zmieniono prawo, a Nick był pierwszym niepełnosprawnym dzieckiem w Australii, któremu pozwolono uczęszczać do normalnej szkoły. Jak nietrudno się domyślić, lekko nie miał. Budził niezdrową sensację, miał przydomek „kosmita” i był zadreęczany pytaniami, jak sobie radzi w toalecie.

By pomóc synowi, rodzice byli gotowi na wszystko. Ledwo przywykł do szkoły, sprzedali dom i przeprowadzili się do Stanów Zjednoczonych, aby zyskać dostęp do najlepszych lekarzy i najnowocześniejszych terapii. Zatrzymali się u rodziny na Florydzie i posłali Nicka do nowej szkoły. W wyniku różnic programowych chłopak z najlepszego ucznia stał się najślabszy. Musiał odnaleźć się w nowym środowisku, a rodziców zajętych organizowaniem życia wiecznie nie było. W dodatku cały ten wysiłek poszedł na marne, gdy chłopcu odmówiono ubezpieczenia zdrowotnego. Państwo Vujčić musieli spakować manatki i z trójką dzieci wrócili do Brisbane w Australii.

Gdy skończył 18 lat rozpoczął swoją działalność charytatywną, założył organizację non-profit "Życie bez kończyn". Dziś udowadnia, że wszystko zależy od nas samych. "Mamy wybór - twierdzi w swoich książkach i na spotkaniach z ludźmi na całym świecie. Możemy się poddać, albo wstać i iść naprzód. Ale wspaniałe rzeczy mogą się wydarzyć tylko, gdy zdecydujesz się na to drugie". Píše książki, porywa tłumy na całym świecie, skacze ze spadochronu, gra w golfa, a przede wszystkim jest szczęśliwym mężem i ojcem.

Wielki Piknik Pasji "Pod Platanami"

19 maja br. już po raz XVIII na Jasnych Błoniach w Szczecinie odbył się Wielki Piknik Pasji "Pod Platanami". To już wielka i piękna szczecińska tradycja, że co roku tuż przy platanowych alejach na Jasnych Błoniach organizacje pozarządowe mają swoje stoiska i przez cały dzień w różnej formie i w różny sposób prezentują to, co stanowi sens ich działania i zaangażowania.

W tym corocznym wydarzeniu uczestniczy też zawsze Towarzystwo Walki z Kalectwem. Tradycją stało się już, że gospodyniami stoiska są panie z sekcji rękodzielniczej (choć - jak wiadomo - TWK prowadzi wiele różnych zajęć dla osób niepełnosprawnych i seniorów). Jak zwykle można było podziwiać ręcznie wykonaną biżuterię z koralików oraz techniką frywolitki. Były też frywolitkowe piękne serwety wykonane przez Krystynę Końkę, która prowadzi zajęcia z rękodzieła, a z TWK związana jest od 1991 roku. Wtedy to zapisała się na kurs frywolitek. I okazało się, że ta - wymagająca precyzji - technika rękodzielnicza, a także haft i inne, stały się pasją i ulubionym zajęciem pani Krystyny.

Podobnych pasjonatek jest spora grupa. Wśród nich także Elżbieta Pauker, która na zajęcia z rękodzieła przychodzi dopiero od kilku lat, ale czyni to z wielką chęcią i ochotą. Elżbieta Pauker wybrała inną specjalność rękodzielniczą - tworzy wspaniałe poduszeczki w różnych kształtach, w tym także maskotki - kotki, pieski. Dzieci chętnie zatrzymywały się przed stoiskiem, by podziwiać poduszeczki i maskotki. Kilka zostało sprzedanych.

Pogoda dopisała, humory też. Do zobaczenia w przyszłym roku!



"Bo piękno jest na to,
żeby zachwycić..."

Cytat z C.K. Norwida
mi się przypomina jak
patrzę na te cudenka.

Podziwiamy razem.

integraterek

MECZ SZACHOWY Szczecin – Bremerhaven'2019

Szczecinianie zwycięzcami



10 maja 2019 roku w siedzibie Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie, odbył się Mecz Szachowy: Szczecin – Bremerhaven.

Ekipa niemiecka wystąpiła pod wodzą Volkera Schat-tauera, a w polskiej zagrał mistrz FIDE Robert Kula. TWK już piąty raz było współorganizatorem turnieju.

W meczu wzięło udział 18 zawodników, dziewięciu w drużynie Niemiec i dziewięciu w ekipie Polski.

Wynik meczu Szczecin – Bremerhaven: 8,5:0,5

Kontakty między krajami nawiązane zostały już w 1978 roku i trwają do dziś.

Co roku wiosną grupa szachistów z Bremerhaven gości w Szczecinie, a szczecińska ekipa wyjeżdża zawsze we wrześniu na blisko tygodniową wizytę do Niemiec. W planach obu wizyt jest zwiedzanie miasta i inne atrakcje, a na zakończenie, główny punkt programu: oficjalny Mecz Szachowy: Szczecin – Bremerhaven.



Czworonożni przyjaciele



W każdym numerze "Integralka" będziemy zamieszczać zdjęcia naszych czworonożnych przyjaciół - psów, kotów lub innych domowych zwierząt. Kto chce pochwalić się swoim ulubieńcem, prosimy o kontakt. Zamieścimy zdjęcie oraz krótką notkę o zwierzęciu. A może kiedyś i jakiś konkurs ogłosimy na Miss lub Mistera...

Tym razem Kiara. Biskoptowa suczka średniej wielkości, rasa mieszana. Ma 2,5 roku. Jest bardzo żywa, radosna i przyjazna. Lubi ludzi i zwierzęta. Szczęśliwą właścicielką jest Halina Pytel-Kapanowska.

Uśmiechnij się

Po lekcjach

Jasio nabroił i nauczycielka wymierza mu karę:

- Jasiu, zostaniesz dzisiaj po lekcjach!
- Dobrze pse pani! Tylko co sobie ludzie pomyślą?

Wyciągnęli

Dżdżownicę odwiedza przyjaciółka i pyta:

- Co, nie ma męża?
- Niestety, wyciągnęli go na ryby...

Dieta

Do przychodni stawia się pacjent, który przez miesiąc stosował dietę czosnkową. Lekarz go pyta:

- A jak pan się teraz czuje?
- ...Samotnie!

PIECHOTĄ PRZEZ SZCZECIN

ziedzamy podziemny Szczecin

Sekcja kulturalno-turystyczna Klubu Seniora Super Senior przy TWK rozpoczęła cykl wycieczek pn. „Szczecin jakiego nie znam”. Hasło przewodnie: „Piechotą przez Szczecin”.

18 czerwca br. 20 osób z Klubu Super Senior wzięło udział w wycieczce „Podziemne Trasy Szczecina.”

W programie oferty Seniorzy m.in. zwiedzali dwie Trasy: II Wojna Światowa i Zimna Wojna.

Uczestnicy wycieczki zwiedzali Podziemny Szczecin w towarzystwie przewodnika. Oprócz dużej dawki historii Szczecina z okresu II Wojny Światowej i Zimnej Wojny, dla uczestników były przygotowane dodatkowe atrakcje.

Każda osoba była mianowana na strzelca Józefa Piłsudskiego oraz otrzymała pamiątkowy dyplom i torbę z nadrukiem - od Centrum Poligrafii Pavone - www.pavone.pl

W bieżącym roku sekcja kulturalno-turystyczna Klubu Super Senior zorganizuje: jednodniową wycieczkę do Międzywodzia, wyjazd na grzyby, wycieczki z przewodnikiem po Szczecinie, wyjście: do kina, teatru i filharmonii.

Wszystkie oferty Klubu Super Senior są współfinansowane ze środków miasta Szczecin.

Serdecznie zapraszamy mieszkańców Szczecina w wieku 60+ do uczestnictwa.



”

"Przeszłość jest to dziś tylko cokolwiek dalej".

To myśl Cypriana Kamila Norwida. Zgadza się? Powspominajmy więc. Zachęcamy do pisania wspomnień z przeszłości, do przekazywania zdjęć z rodzinnych albumów. Zamieścimy. Niech nas porwie wspomnień czar...

NA WALETA

Gdy skończyłem szkołę podstawową w Dolicach zapisałem się do ogólniaka w Stargardzie Szczecińskim.

Życiem kieruje jednak często przypadek. Pod koniec wakacji ojciec kolegi był w jakiejś sprawie w Szczecinie i znalazł plakat z ogłoszeniem o dodatkowym naborze do pięcioletniego Technikum Łączności. Obowiązywały jednak egzaminy pisemne z języka polskiego i matematyki, które miały się odbyć za kilka dni. Ponieważ łączność wydała nam się atrakcyjniejsza niż wkuwanie ogólnych przedmiotów, postanowiliśmy z kolegą spróbować. Pojechaliśmy na egzaminy. Okazało się, że zdaliśmy i zostaliśmy przyjęci do szkoły.

Szczecin nie zrobił wtedy na mnie dobrego wrażenia. Było to dopiero 12 lat po wojnie, a miasto nie zostało odbudowane. W centrum, w rejonie Bramy Portowej i przy obecnej ulicy Wyszyńskiego stały tylko wypalone mury. Dotyczyło to również Katedry, Ratusza, Zamku i całego Starego Miasta. Nie było jeszcze mostów drogowych, a tylko most pontonowy.

Po zdaniu egzaminów mogliśmy starać się o internat, bo na dojazdy było trochę za daleko i nie bardzo pasowały pociągi.

Internat męski znajdował się przy ul. Kaszubskiej. Okazało się jednak, że wszystkie miejsca są już zajęte, a gdyby nawet coś się zwolniło, to i tak pierwszeństwo mają ci, którzy mieszkają dalej od szkoły. Co było robić? Wiedziałem, że rodziców nie było stać na opłatę stacji. Już następnego dnia rozpoczynał się rok szkolny. Trzeba było na coś się zdecydować, ale przecież nie po to zdaliśmy egzaminy, żeby się teraz wycofać. Obserwowaliśmy jeszcze przez chwilę z zazdrością jak inni się zakwaterowują w wyznaczonych pokojach. Wtedy jeden ze starszych chłopaków widząc nasze stroskane miny poradził nam, żebyśmy zostali na razie „na

waleta”, bo jest tak duży bałagan, że się od razu nie połapią, a potem może coś się załatwi. Trafiło to nam do przekonania, gdyż nasza determinacja, żeby nie wracać do domu, była wielka, a lepszego pomysłu i tak nie mieliśmy. No tak, ale gdzie spać jak wszystkie łóżka zostały już przydzielone?

Udaliśmy się na strych, gdzie były różne graty. Niestety, znaleźliśmy tylko jedno żelazne łóżko i na dodatek uszkodzone: brakowało sprężyn. Ale znaleźliśmy dwie deski oraz materace i koce. To musiało nam na razie wystarczyć. Tylko, gdzie wstawić łóżko? Wypatrzyliśmy trochę miejsca w pokoju dla nowo przyjętych, choć znajdowało się tam już 12 łóżek. Wstawiliśmy na styk dodatkowe licząc, że w takim ścisisku nikt tak łatwo tego nie zauważy.

Tacie powiedziałem, żeby się nie martwił, bo damy sobie radę, pojechał więc do domu. A my na razie musieliśmy spać we dwóch, co było niewygodne i mogło być podejrzane. Po kilku dniach deska w nocy nie wytrzymała, łóżko z hałasem się rozpadło i wylądowaliśmy na podłodze. Na dodatek wszystko się wydało, bo do pokoju wszedł dyżurny wychowawca i bardzo się zdumiał na ten widok. Musieliśmy mu wszystko wyjaśnić, ale na szczęście nie wyrzucili nas z internatu. Ktoś zrezygnował, więc przydzielono nam oddzielne łóżka i zalegalizowano nasz pobyt.

Stanisław Odwrot



Baszta Siedmiu Płaszczy
Widokówka z lat 50.

”

*Młodość żywi się marzeniami,
starość – wspomnieniami.*

Przysłowie żydowskie

SŁUCHAWKA NA KABLU



Jak pamiętamy w PRL-u na telefon w domu czekało się bardzo długo, nawet i 20 lat. Ratunkiem były aparaty wrzutowe montowane w niektórych klatkach schodowych na dużych osiedlach mieszkaniowych. W latach 80. XX wieku pracowałam w wieżowcu,

w którym na parterze był zamontowany wrzutowy aparat telefoniczny. Radość wielka.

A przy okazji reklama dla mojego skromnego zakładu fryzjerskiego. Czar prysł bardzo szybko, bo młodzież osiedlowa zaczęła odcinać kabel razem ze słuchawką, więc telefon bardzo często był nieczynny. Za którymś razem udało mi się spłoszyć wandalę i zabrałam słuchawkę wraz z kablem do zakładu. Na aparacie telefonicznym wywiesiłam kartkę z wiadomością dla pracowników Telekomunikacji: „Słuchawka znajduje się w zakładzie...” No to sobie narobiłam! Co rusz ktoś pukał prosił o słuchawkę, bo "chcę zatelefonować". Przez kilka dni trwała taka sytuacja.

Bardzo się dziwiłam, ale odpowiadałam cierpliwie, że przecież aparat jest uszkodzony i nie da się uzyskać połączenia za pomocą słuchawki na odciętym kablu. Ludzie zazwyczaj przyjmowali tłumaczenia, ale w końcu usłyszałam: „Co za nieużyta baba, nie chce dać słuchawki, a ja przecież zapłacę!”

Joanna Łuczak



Z synkiem w latach 70.



Zdjęcia z rodzinnego albumu Joanna w latach 60.



Niezawodna "Syrenka" dowiozła na piknik w okolicie miasta.



Powspominajmy razem...

Kto pamięta taki Szczecin? Aż serce boli jak się patrzy na te gruzy i zniszczenia. Ale pokazywać i wspominać warto. Poszukajcie więc zdjęć z okresu swojej młodości, przypomnijcie sobie, co mówili rodzice, dziadkowie. Warto zachować te wspomnienia dla wnuków. Tak tworzy się historia.

integraték



Ulica Kardynała S. Wyszyńskiego (dawniej Wielka) czerwiec 1959
Widok od strony Bramy Portowej w kierunku Odry.



Starówka czerwiec 1959. Podzamcze. Widok na Odrę i Łasztownię.



Ulica Wkrzańska - maj 1964. Po lewej stronie
Ogrody Działkowe graniczące z ulicą Rostocką.
Po prawej stronie urosło osiedle Kormoranów.



Ulica Santocka 1959. Widok w kierunku Osiedla Przyjaźni.

**Fot. Teresa Kowalewska-Puzewicz
Franciszek Puzewicz**

WARSZTATY ITC

czynnikami rozwoju kompetencji cyfrowych
oraz aktywizacji społeczno-zawodowej

**ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE
STARSZE ORAZ PRACUJĄCE** (również bez orzeczenia ON)

**CEL PROJEKTU:
PODNIESIENIE KOMPETENCJI CYFROWYCH W WYNIKU UDZIAŁU W SZKOLENIACH KOMPUTEROWYCH**

szkolenia
grupowe oraz e-learningowe:
projektowanie stron internetowych
multimedia
grafika komputerowa
podstawy komputera i Internetu



Termin realizacji projektu: 01.03.2019 r. - 30.06.2020 r.

zapewniamy:
catering
zwrot kosztów dojazdu
opiekuna dla osób niepełnosprawnych



**Zgłoszenia i dodatkowe informacje:
tel. 665 932 685 (godz. 8:00 - 16:00)
e-mail: ziemowit.pawluk@cusd.pl**

Projekt „Warsztaty ICT czynnikami rozwoju kompetencji cyfrowych oraz aktywizacji społeczno-zawodowej” realizowany jest przez Wyższą Szkołę Integracji Europejskiej w partnerstwie z Polskim Towarzystwem Walki z Kalectwem w Szczecinie w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, POWER 2014-2020, Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Oś priorytetowa III Programu Wiedza Edukacja Rozwój, Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym. ‘
Termin realizacji projektu: 01.03.2019 r. - 30.06.2020 r.
Całkowita wartość projektu 401385,00 zł Dofinansowanie projektu z UE: 389 065,00 zł



”

Piszesz wiersze? Świetnie. Pokaż, zamieścimy.

Tym razem głos ma Stanisław Odwrot. Czekamy na kolejnych autorów.

Sam o sobie

Stanisław Odwrot

Przez 42 lata, aż do emerytury pracowałem w różnych Zakładach Telekomunikacji Polskiej. Wtedy, a szczególnie w początkowym okresie pracy moją pasją była technika i racjonalizacja. Zawsze pasjonowały mnie też gry umysłowe, a szczególnie szachy, w które nauczyłem się grać w Technikum Łączności. Byli tam dobrzy szachiści i z początku często przegrywałem, ale byłem uparty i z pomocą książek za rok byłem mistrzem szkoły. Później też miałem kontakt z szachami, ale były inne priorytety: praca, studia zaoczne i przede wszystkim rodzina, bo dość wcześnie się ożeniłem. Był okres, kiedy grałem w klubie szachowym „Łącznościowiec”. Często reprezentowałem z sukcesami nasz region w Drużynowych Mistrzostwach Polski Pracowników Łączności. Ostatni mój sukces to zdobycie w 2012 roku pucharu za I miejsce w turnieju B Wiosna z Szachami w Szczecinie. Obecnie grywam w Słowianinie i w TWK, a latem można mnie czasem spotkać przy szachownicy na placu Grunwaldzkim.

Mam wykształcenie techniczne, lecz z wiekiem zmieniają się zainteresowania. Zawsze lubiłem rymowanki, ale ograniczałem się do pisania wierszy okolicznościowych. Pisałem czasem życzenia

lub opisywałem wycieczki, wczasy, albo rymowałem znane dowcipy.

Dopiero po kilku latach na emeryturze pisanie wierszy stało się moim drugim hobby.

Zaczął się od tego, że na początku 2015 roku zainteresowałem się poematem szachowym Jana Kochanowskiego. Zainspirowało mnie to do napisania wierszy "Bitwa szachowa" i "Zasady gry w szachy". Zacząłem też pisać o Szczecinie i przyrodzie, czyli o tym, co było mi najbliższe. Wiersze te czytałem na spotkaniach w Radio-klubie LOK. Tam koledzy zachęcili mnie do dalszego pisania.

Pomysłów dostarcza mi życie i fantazja. Wolę pisać wiersze bardziej wesołe niż smutne, często w formie satyry. Teraz piszę głównie limeryki, ponieważ ich układanie dobrze ćwiczy umysł.

Napisanych wierszy nie trzymam w szufladzie, ale udostępniam zainteresowanym i zamieszczam w Internecie na portalu poetyckim Zacisze. Dodam, że od roku zamieszcza tam swoje wiersze również mój syn Marcin. Lubię też książki, ogródek i częste spacery z moim małym przyjacielem - jamnikiem Toffikiem.



LIMERYKI

Badacz mięsa

Ciekawski Marian mieszkaniec Głogówka
chciał wiedzieć ile mięsa ma parówka.

Wszystko sprawdził należycie
po czym stwierdził on niezbicie,
że tyle, ile złota ma złotówka.

Moc ziół

Rencista Janusz mieszkaniec Przesieki
jeszcze niedawno wymagał opieki.

Teraz znów przy apetycie
i weselsze jego życie.

Sprawiły to zioła z babcinej apteki..

Wyprzedaż

Kiedy okazja taka się zdarzy
to Jan jest pierwszy przy wyprzedaży
i kupuje jak szalony
telewizor, kalesony,
stół, wosło, sedes lub garść lichtarzy.

Przesądny

Gdy Piotr przejeżdżał w pobliżu Płot
tuż przed nim drogę przebiegł mu kot.
Za tym kotem czarnym, tłustym
szła kobieta z wiadrem pustym
a wtedy oblał go zimny pot.

Letni poranek

Najwcześniej, bo już przed świtem budzą się ptaki
i słycać za oknem koncert nie byle jaki.
Do ziemi docierają wnet pierwsze promienie,
a ciemna noc wydaje swe ostatnie tchnienie.

Gdy słońeczko zaświeci, choć poranek chłodny,
niemal zawsze zwiastuje dla nas dzień pogodny,
który znów się zaczyna i trzeba uwierzyć,
że można go z pożytkiem i radością przeżyć.

Latem warto wstać wcześniej przy ładnej pogodzie,
żeby przejść się po ścieżkach i trawie w ogrodzie.
Spojrzeć na drzewa, krzewy i nasze rabaty
na których rosną zioła oraz piękne kwiaty.

Dobrego dnia sąsiadom od rana życzymy
i dobrą atmosferę w ten sposób tworzymy.
Pięknie jest jak przyroda do życia się budzi,
a dotyczy to roślin, zwierząt jak i ludzi.



Siła promocji / Satyra /

Zosia z mężem zjeść lubiła
więc kanapek stos robiła.
Bierze rano boczek tłusty
lecz niestety chlebak pusty.

Więc do sklepu iść potrzeba
by bochenek kupić chleba,
a że blisko market miała
to tam wszystko kupowała.

W nim promocje różne były,
które koszyk napełniły.
Całą forszę wnet wydała
lecz o chlebie zapomniała.



Letni wieczór

Wieczorem towarzyskie życie się zaczyna;
można pójść na randkę i napić się wina
lub iść na spacer łąką, słuchać świerszczy granie,
albo tuż przy jeziorze licznych żab kumkanie.

Gdy jesteśmy nad morzem i zmierzch już nadchodzi
to warto jest zobaczyć jak słońce zachodzi.
Ludzie zachody słońca chętnie oglądają,
bo te szczególnie piękne nad morzem bywają.

Krąg obłoków jest z dołu jasno oświetlony
gdy do morza się chowa duży dysk czerwony,
Ostatni blask na plażę rzuca długie cienie
i z dnia wkrótce zostaje już tylko wspomnienie.

Teraz Księżyc od Słońca pałeczkę przejmuje
i swoją srebrną tarczą drogę nam wskazuje.
A w noc bezchmurną zachęca nas do patrzenia
jak od sierpa do pełni swe oblicze zmienia.

Wreszcie noc ciemnym płaszczem do snu nas otula
jak to już ma w zwyczaju nasza ziemka kula.
Najwyższy czas do łóżka po dniu pełnym wrażeń
by zaznać odpoczynku oraz sennych marzeń.



*Już wkrótce będziemy mogli cieszyć oczy
i duszę wierszami i limerykami Pana
Stanisława w wydany przez Polskie
Towarzystwo Walki z Kalectwem tomiku
wierszy.*

Poinformuję i zaproszę do lektury :)

integraték

” *"Contra spem spero.
Wbrew nadziei mam nadzieję"*

W PRZYJAŹNI Z RAKIEM



Już w wieku szkolnym byłam niezwykle pomysłowa i kreatywna. Bujając w obłokach myślałam o lepszej przyszłości dla siebie i całego świata, obmyślając swoiste reformy, a swoją wyobraźnią przewyższałam wszystkich.

Zachorowałam będąc nastolatką, zupełnie nie zdając sobie sprawy, że jest to choroba nowotworowa. Podczas prawie 5-miesięcznego pobytu w szpitalu bardziej mnie interesowało życie towarzyskie i nie w głowie mi była nauka - wspólnie z młodymi pacjentami spędzałam czas na słuchaniu muzyki i wygłupach oraz zwiedzaniu zakątków szpitala, a personel szpitalny dawał nam ciche przyzwolenie na drobne zakłócenia ciszy nocnej...

Po dwóch latach choroba dała o sobie ponownie znać, a ja miałam wiele planów na dorosłe życie, w którym miejsce dla dzieci i rodziny stało na poczesnym miejscu. Niestety, musiałam pożegnać się z wizją macierzyństwa, ponieważ radykalne leczenie radio i chemioterapią pozostawiło nieodwracalne zmiany w moim organizmie, które również po latach zaczęły stopniowo się pojawiać i w tamtych czasach (lata osiemdziesiąte XX wieku) nawet sami lekarze nie wiedzieli, co może mnie jeszcze spotkać w przyszłości.

Mimo powtarzania roku w szkole średniej, późniejszą naukę kontynuowałam równoległe z leczeniem. Jak mi to się udało? Sama nie wiem do dzisiaj... Ale miałam wtedy bardzo silną psychikę i motywację: chciałam żyć i dawałam ten przykład innym. To ja wprowadzałam nowych pacjentów w tajniki leczenia, to na moich oczach umierały osoby o tym samym schorzeniu, a ja nie zrażałam się niczym, wciąż byłam chodzącym przykładem osoby, która bardzo chce wyzdrowieć. Jednak ta głęboka wiara w życie i wyzdrowienie oraz pozorna radość na przyszłość nie przysłały mi gorzkiej prawdy, z którą do dzisiaj nie mogę sobie poradzić i wciąż zadaję sobie pytanie: czy cena, jaką zapłaciłam za wyzdrowienie nie była zbyt wysoka?

Po zakończeniu leczenia, w chustce na głowie (wtedy nie było refundacji na peruki, które również nie były dostępne) podjęłam pracę zawodową, bo przecież nie mogło być inaczej – chciałam być potrzebna i przydatna w społeczeństwie, nie było więc mowy o rencie. Fakt przebytego leczenia bardzo mocno ukrywałam i kiedy zmieniałam pracę, to włosy mi już odrosły i stałam się pełnoprawnym obywatelem i pracownikiem. To był najpiękniejszy czas w moim życiu - dużo nowych znajomości w świecie artystycznym, wyjazdy i imprezy oraz praca z dziećmi, która zaowocowała później w redagowaniu książeczek dla dzieci i prowadzeniu zajęć doskonalących zdolności poznawcze. W tym czasie podjęłam również studia zaoczne, chociaż i tutaj pojawiły się schody, ale się nie poddałam.

Tak przetrwałam przez wiele dobrych lat, realizowałam się w pracy zawodowej i nie tylko, jak-

by na przekór losowi, że jednak mogę i mam siłę, ale tej siły powoli zaczęło mi brakować i mojej choroby nie dało się już dłużej ukrywać... Najpierw przestałam udawać przed swoim lekarzem, który widział, że kolejna zmiana pracy bardzo mnie wyczerpuje. Później rodzina również zauważyła, że męczę się oraz mam coraz mniej siły, zaczęli więc mnie namawiać, żebym poszła w końcu na rentę. Ja jednak wciąż odwlekałam ten moment i dalej realizowałam się zawodowo, choć podjęłam najpierw pracę na pół etatu, a później założyłam własną firmę edukacyjną. "Po drodze" zrobiłam jeszcze studia podyplomowe i pracowałam społecznie jako ławnik i kurator sądowy.

Niestety, droga do renty okazała się moją gehenną, ponieważ musiałam co dwa lata udawadniać fakty, że jestem naprawdę chora, a ZUS i tak nie chciał mi podwyższyć grupy rentowej i mój spokój ducha wciąż był wystawiany na ciężką próbę. Wydawało się, że nic gorszego mnie już nie spotka – nie mam dzieci, nie mam własnej rodziny, nie mam już rodziców, nikomu nie jestem już potrzebna, schorowana i obolała sama muszę dźwigać ten bagaż gorzkich doświadczeń... I oto pojawiła się nowa choroba nowotworowa: czy nie za dużo jak na jedną osobę i dlaczego znowu ja? Mimo wszystko mocno wierzyłam i znowu wygrałam, ale postanowiłam sobie, że grać będę dalej, bo gra nigdy nie będzie skończona, bez względu na wyniki.

Dzięki chorobie nauczyłam się walczyć z przeciwnościami losu, walczyć o przetrwanie i dochodzić swego. To choroba i leczenie dały mi tyle siły, których nie miałabym będąc w pełni zdrową i niejeden mi zazdrościł tej cudownej mocy. Jestem dumna z tego, co osiągnęłam, a siłę dała mi choroba, bo musiałam mieć dużo siły, żeby przetrwać i wyzdrowieć. Czyli jednak można – trzeba tylko chcieć i to zależy od nas samych!

Będąc na rencie moją pasją stała się działka, która dwa razy była nagradzana w lokalnych konkursach. Tutaj wyżywałam się artystycznie i namiętnie fotografowałam efekty swojej pracy. Spotkania towarzyskie, kawa i czytanie książek na działce, oddawanie się różnorodnym zainteresowaniom – tak wyglądał mój dzień przeplatany wizytami u lekarzy i różnymi badaniami, stałam się bowiem pacjentką ponad 20 poradni specjalistycznych. Brałam również udział w metamorfozie dla kobiet z rakiem, gdzie miałam okazję publicznie się otworzyć; to była dla mnie również metamorfoza wewnętrzna, dzięki której poczułam, że jednak jestem kobietą...

Niedługo po drugim raku pojawił się trzeci rak, no nie... Już tak nie przeżywałam, jak poprzednio, bo byłam świadoma tego, że to może nie być koniec. Konsekwencją radioterapii jest to, że zachorowalność

na raka w miejscach napromieniowanych może się powtarzać, a ja tych promieni otrzymałam aż nadto. Bardziej martwiło mnie to, że w wyniku tych konsekwencji mój kręgosłup i stawy biodrowe zostały tak zniszczone, że zaczęłam poruszać się o kulach. O operacji nie może być mowy, bo w mojej sytuacji chorobowej jest bardzo dużo przeciwwskazań i jest ogromne ryzyko różnych powikłań. Poza tym, uporczywy ból, długo gojące się odleżyny i duże ilości różnych leków – to tylko wycinek mojej historii chorobowej... Ale co tam, od kilku tygodni jestem już szczęśliwą emerytką i mam wreszcie spokój z ZUS-em na zawsze, może więc moje zdrowie też się ustabilizuje...?

Choć poprzez swoje schorzenia nie mogę nigdzie wyjechać i najlepiej czuję się we własnym domu, to staram się realizować w różnych formach, aby mimo wszystko być wciąż potrzebną – potrzebną innym, ale i sobie. Siła i upór – to dzięki nim żyję i mam ochotę to wykrzyczeć, żeby inni wiedzieli i wyciągnęli wnioski, wzięli do siebie swoją chorobę i zaprzyjaźnili się z nią.

„Czy nie dlatego żyjemy, że jesteśmy ciekawi dalszego ciągu?” - to moje motto, ponieważ ciąg dalszy nastąpi w moim życiu i w mojej opowieści. Rzuciłam się bowiem w wir pisania i wydałam już swoją pierwszą książkę pt. „Listy do Mamy”. Swoje przejścia chorobowe i jednocześnie barwne życie również opiszę kiedyś w książce – mam bowiem na swoim koncie kilka książek, które piszę jednocześnie. Nie potrafię się nudzić i basta!

Elżbieta Janowska



Warto...



Warto przeczytać książkę Elżbiety. To bardzo wzruszająca lektura, skłaniająca do wielu refleksji. Ela pisała listy do swojej Mamy, by ukoić ból po Jej śmierci. Opisywała w nich zdarzenia swojego dnia codziennego, swoje przemyślenia. To dało ukojenie, pogodzenie się z sytuacją. Może i my mamy do kogo napisać list? Spróbujmy.

integraterek



Marzysz o czymś?
Rób to! I ciesz się! Pasja uskrzydla.

integraték

DZIAŁKA wielka miłość

Dla wielu wielką pasją jest uprawa działki i cieszenie się efektami tej pracy.
Oto co na ten temat ma do powiedzenia Ela:



Udane eksperymenty

Swoją działkę przejęłam po rodzicach, którzy nabyli ją w 1976 roku. Wtedy z rodzeństwem nie pałaliśmy entuzjazmem

do prac polowych, a grządki na naszej działce sięgały aż po same drzwi altanki, którą mój tato budował od podstaw - pracy więc było sporo. Po śmierci taty w 1982 roku trzeba było już naprawdę pomóc Mamie...

Moi bracia służyli pomocą w cięższych pracach, ja zaś próbowałam zmienić charakter działki poprzez tworzenie rabat kwiatowych wokół domku i bawiąc się w rozmaite kompozycje. Kiedy bracia założyli rodziny, zostałam sama z Mamą i wtedy już na poważnie zajęłam się aranżowaniem ogrodu, żeby były w nim rabaty z trawnikiem i warzywniakiem, a także miejsce wypoczynku, rozmaite pergole i mała architektura ogrodowa (nie zapominając o kompostowniku).

Najpierw sporządziłam mapkę działki i zaplanowałam dokładne rozmieszczenie wszystkich elementów.



Moja Mama płakała nad każdą grządką, którą zabierałam jej na trawnik, skalniaki czy rabaty kwiatowe; tłumaczyłam wtedy, że tak będzie dla nas wygodniej, a i mniej pracy przy tym. W końcu przekonała się do moich pomysłów.

Wymyślałam rozmaite kształty rabat, ścieżki, obwódki z kamieni czy niskich kwiatków, wciąż pozyskiwałam nowe rośliny i kwiaty, które znakomicie wpasowywały się w całość krajobrazu. Mój trawnik - równiutki jak tafla lodu - nie był przypadkowy; u mnie składał się z trzech części o nieregularnych kształtach i każda z nich pełniła inną funkcję. A rozmaite przepierzenia i łączniki z roślin nie tylko chroniły przed wścibskim spojrzeniem sąsiadów i przechodniów, ale również tworzyły ciekawe kompozycje.

Mama była w końcu zadowolona z efektów mojej pracy, dobrze się czuła na naszej działce i chętnie tam wypoczywała na swojej ławeczce pod śliwą; zaś pod parasolem z gałęzi wiśni i bzu było miejsce na spotkania towarzyskie w półcieniu. Niestety, moja Mama odeszła w 2008 roku i zostałam wtedy sama na działce, folgując swojej wyobraźni jeszcze bardziej. Zmodernizowałam altankę i podłączyłam prąd, zbudowałam z cegieł piętrowego grilla, wymyśliłam kolejne elementy architektury ogrodowej.

W 2014 roku zdobyłam wyróżnienie za Najpiękniejszy Ogród w Szczecinie w Plebiscycie Czytelników Mojego Miasta. Zaś w 2016 roku otrzymałam wyróżnienie w konkursie „Miss Działka ROD im. Błyskawica”. Pamiątkowe dyplomy zdobyły półkę w altance obok zdjęcia moich rodziców, którzy byli dobrym duchem pomagającym mi w poczynaniach działkowych.

W swojej działce wprost zakochałam się, a kiedy opuszczałam ją na sezon zimowy, to personifikowałam ją słowami: „żegnaj, kochana działko”... Oczywiście poza sezonem odwiedzałam działkę raz na miesiąc w ramach tzw. inspekcji, robiłam też zdjęcia w scenerii zimowej. Działka dawała mi ukojenie w moim żalu po stracie Mamy, tutaj regenerowałam swoje siły i dawałam upust łzom, które wynikały z mojej sytuacji chorobowej. „Rozmawiając” z roślinami, prowadziłam swoisty dialog sama ze sobą, oczyszczałam się i miałam satysfakcję patrząc na swoje dzieło, często chwalone przez innych.

Niestety, w 2018 roku zmuszona byłam sprzedać działkę, ponieważ przez wzgląd na swoje zdrowie nie dawałam już rady w pojedynkę – gorzko płakałam, kiedy się rozstawałam z moją działką... Ale mam za to setki kolorowych zdjęć z działki, które robiłam każdego miesiąca obserwując zmieniającą się przyrodę i jest to dla mnie bezcenna pamiątka, również ze spotkań towarzyskich na działce.

Elżbieta Janowska



Fot. Elżbieta Janowska

! Piękne, kolorowe, pachnące kwiaty przede wszystkim

Działka jest też wielką pasją Bożeny Kaźmierczak, obecnej szefowej Klubu Seniora przy TWK. Marzenie o własnej działce spełniłam po przejściu na emeryturę - mówi. - Już od 6 lat razem z mężem pracujemy na naszej działce na Bezrzeczu. Moją pasją są kwiaty, więc sieję i sadzę ich jak najwięcej i bardzo się cieszę, gdy rozkwitają. Mąż dba o altankę, mamy też miejsce na grilla, więc czasami spotykamy się z rodziną lub znajomymi. Poza tym na działkę przyjeżdżam na rowerze, co też bardzo lubię. Łączę więc dwie pasje i daje mi to radość. A piękne kwiaty maluję czasami na moich obrazach. I to już jest dopełnienie - trzecia pasja.



"Kwiaty we włosach..."

Pamiętacie

tę piosenkę?

Zaśpiewamy razem?

Spróbujmy.

integraték

Miłosna mowa kwiatów:

Akacja – miłość platoniczna

Jaśmin – miłość zmysłowa

Powój – zalotność

Nasturcja – życzliwość

Goździk – odmowa/ pocałunek

Złocień – spełnienie marzeń

Szarotka – niewinność

Irys – płomiennność/ namiętność

Jarzębina – zgoda

Majeranek – fałsz

Fiołek – skromność

Hiacynt – pomyślność

Dziewanna – naiwność

Bluszcz – przywiązanie

Bez – wiara/ niepewność

Aksamitka – nadzieja

Pelargonja – zawód

Groszek – pocałunek

Hortensja – chłód

Narcyz – tęsknota

Paproć – szczerość

Głóg – wesele

Bławatek – wierność

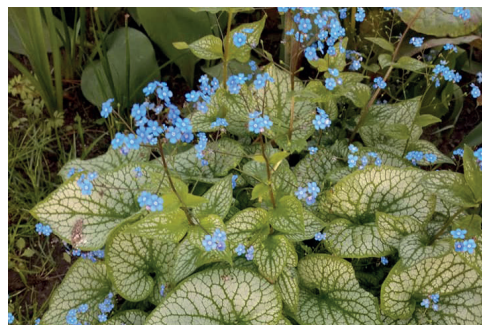
Kaczeniec – zdrada

Chryzantema – tajemniczość

Róża – wielka miłość

Konwalia – nieśmiałe uczucia

Bratek – przyjaźń



Fot. Bożena Kaźmierczak

SPACERY dla zdrowia

Spacer to bardzo przyjemny sposób spędzania czasu, którego zalet nie można przecenić. Niezawodny „lek” na dobre samopoczucie i świetny humor.

Poprawia sprawność fizyczną i psychiczną. Pozytywnie wpływa na dobry sen. Wyzwala w naszym organizmie endorfiny, czyli hormony szczęścia, przez co wzmacnia nasz system odpornościowy, zapobiega wielu chorobom i wydłuża życie. Odchudza. Zmniejsza stres.

Niełatwo się zmobilizować do wyjścia z domu? Zaproś do towarzystwa koleżankę lub kolegę. Zabierz psa. A może kije i muzykę. Spaceruj po parku, lesie, polach... wszędzie tam gdzie znajdują się drzewa, krzewy, kwiaty. Wybierz się nad jezioro, nad rzekę. Słuchaj śpiewu ptaków, obserwuj przyrodę, oddychaj czystym powietrzem, daj odpocząć oczom patrząc na zielony kolor otaczającej nas natury. My, mieszkańcy Szczecina mamy to szczęście, że naokoło miasta znajdują się trzy puszcze: Wkrzańska, Bukowa, Goleniowska. Wiele parków, przepiękny obszar Jasnych Błoni i Parku Kasprowicza.

xxx

A oto propozycje na kilka prostych tras, które możecie przejść bez większego wysiłku:

1. Pętla Podbórz - Platforma Widokowa.
2. Głębokie i sąsiedni Staw Wędkarski, popularnie zwany Uroczyskiem.
3. Jasne Błonia - Ogród Różany - Las Arkoński.
4. Głębokie – Bartoszewo.
5. Jezioro Szmaragdowe.

Wysiłek niewielki, a korzyści ogromne.
Do zobaczenia na szlaku :)

Miła - miłośniczka spacerów krótszych i dłuższych... koniecznie w otoczeniu „zielonego” i w dobrym towarzystwie :)



Jezioro Bartoszewskie w Bartoszewie



Staw Wędkarski przy Głębokim



Rozlewiska Głębokiego

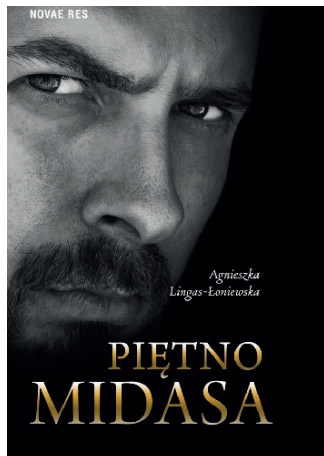
”

Jeszcze będzie pięknie mimo wszystko, tylko załóż wygodne buty, bo masz do przejścia całe życie.

Jan Paweł II

LUBIMY CZYTAĆ

trochę sensacji



„Piętno Midasa” – Agnieszki Lingas-Łoniewskiej, to książka łącząca sensację z romanssem. Autorka opowiada historię spotkania ludzi z dwóch różnych światów. Jakub (Król) Rojalski, bardzo przystojny pasjonat fotografii, pozna inspektora Karolinę Lindę, szefową wydziału śledczego wrocławskiej policji, która od lat ściga bezwzględnego zabójcę Midasa.

Jakub Rojalski to na pozór niczym nie wyróżniający się mieszkaniec Wrocławia. Uczynny względem sąsiadów. Zwykły mężczyzna. Jednak skrywa on pewną tajemnicę. „Po godzinach” zamienia się w płatnego mordercę – pozbawionego uczuć, zimnego i bezwzględnego zabójcę.

xxx

Agnieszka Lingas-Łoniewska przedstawiła świat, w którym ludźmi rządzą interesy i układy. Świat, w którym nikt nie ukryje się przed tajemnicami i du-

”

„Wielu z nas pamięta z młodości, że „książka to najlepszy przyjaciel człowieka”. I nigdy się nie przestało czytać, choć oczy zmęczone i bez dobrych okularów się nie da. Zachęcamy do pisania recenzji, dzielenia się refleksjami po przeczytaniu książek, które się spodobały.

chami przeszłości – nawet zwykły chłopak z brudnego wrocławskiego podwórka. „Piętno Midasa” to historia budząca skrajne emocje zarówno do bohatera jak i do otaczającego świata. Wraz z każdym kolejnym rozdziałem odkrywamy coraz więcej tajemnic skrywanych przez fotografa oraz tajemnic, które skryte były przed nim samym.

Sensacja miesza się z romanssem, gangsterskie porachunki kontrastują z dobrocią i chęcią niesienia pomocy.

Autorka podaje dwa alternatywne zakończenia, które wymuszają na czytelniku chwilę refleksji i odpowiedzi na kilka ważnych pytań: co ja zrobiłabym będąc w takiej sytuacji? Czy umiałabym żyć nie obwiniając siebie samej? Czy potrafiłabym zaufać innym?

Losy głównego bohatera leżą więc w rękach czytelników! Serce podpowiada jedno, a rozum drugie zakończenie.

Teresa Kowalewska

LEKCJE

na najtrudniejsze chwile w życiu

Od kilku lat książka Reginy Brett "Bóg nigdy nie mru-ga" cieszy się ogromnym powodzeniem na całym świecie, a także w Polsce. Autorka, amerykańska dziennikarka, wielokrotnie też gościła w naszym kraju w różnych miastach na spotkaniach autorskich, prezentując tę oraz kilka innych swoich książek.

50 lekcji na najtrudniejsze chwile w życiu - tak sama autorka opisała swoją książkę. Jest to zbiór jej bardzo ciekawych i głębokich przemyśleń o różnych trudnych sytuacjach i sferach naszego życia, opartych o własne przemyślenia, doświadczenia, przebyte choroby i terapie. Autorka napisała swoje lekcje w formie felietonów, a własne doświadczenia wzbogaciła historiami z życia innych ludzi, których spotkała na swojej niełatwej drodze życia.

Jest to lektura szczególnie dla tych, którzy kiedykolwiek znaleźli się na życiowym zakręcie, doświadczyli trudnych sytuacji (czyli właściwie wszystkim). Z lekcji Reginy



Brett można zaczerpnąć motywację i siłę do cieszenia się życiem, pomimo trudności.

Autorka przekonuje nas, byśmy z akceptacją i miłością spojrzeli na siebie i swoje życie. Bo zawsze "życie jest dobre". A: "jeśli nie wiesz, co dalej, po prostu zrób kolejny właściwy krok". "Nie porównuj swojego życia z życiem innych". "Pogódź się z przeszłością, by nie psuła ci teraźniejszości". "Nigdy nie jest za późno na szczęśliwe dzieciństwo". "Każdą tak zwaną katastrofę kwituj słowami; czy za 5 lat będzie to miało jakieś znaczenie?". "Zawsze wybieraj życie".

To tylko kilka tytułów lekcji Reginy Brett. Warto poznać je wszystkie, tym bardziej, że czyta się lekko i z przyjemnością. Przyjemnej lektury!

HPK

RODZINNE PRZEPISY



Gotuj z radością

integraték

CIASTO PARZONE DROŹDZOWE MAMY W PROPORCJI NA JEDNĄ BLACHĘ

1,5 szkl. mąki zaparzyć dwoma szklankami gotującego mleka - dobrze wymieszać i odstawić do ostygnięcia.

Składniki:

15 dag drożdży,
+ ciepłe mleko,
+ cukier,

posypać na wierzch mąką, odstawić do wystygnięcia
Gdy ciasto przestygnie, połączyć z drożdżami -
dobrze wymieszać i odstawić do wyrośnięcia.

Do miski:

5 żółtek utrzeć z 1,5 szkl. cukru + szczypta soli,
dodać jedną kostkę roztopionego masła - wymieszać
i dodać jeden kubek mąki - wyrobić mocno ciasto i odstawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.



Ciasto cienko rozłożyć na dużą blachę, posmarować roztopionym masłem, ułożyć wiśnie, posypać kruszonką i piec około 50 min. w 200 st. C, doglądając i sprawdzając patyczkiem po 30 minutach.

Joanna Łuczak

CZAS NA PRZETWORY – SAŁATKA Z BURAKÓW

Lato, to czas przygotowywania przetworów z warzyw i owoców. Na pewno każdy ma jakiś rodzinny przepis na coś dobrego. Ja chciałam podzielić się przepisem na sałatkę z buraków, którą przygotowywała moja śp. Ciocia Ania. Jak się Ją odwiedzało zimą, to zawsze przynosiła z piwnicy jakiś smakołyk, m.in. te buraczki.



Składniki:

3 kg buraków,
1 kg papryki,
1 kg cebuli,
1 szklanka oliwy,
1 szklanka octu 10 %,
12 łyżek cukru,
7 łyżek soli,
pieprz do smaku.

Buraki gotować 15 minut. Następnie obrać ze skórki, zetrzeć na tarce (grube oczka). Paprykę i cebulę pokroić w plasterki, wymieszać razem, dodać przyprawy i odstawić na 0,5 godziny. Wymieszać razem z burakami i włożyć do małych słoików, zakręcić szczelnie i pasteryzować ok. 25 minut. Smacznego!

Halina





Z dobrych i sprawdzonych rad warto skorzystać. Sprawdź!

integraték

Podagrycznik pospolity

Podagrycznik pospolity to chwast ogrodowy, którego ciężko się pozbyć. Rośnie w całej Europie i Ameryce Północnej. W Polsce możemy go spotkać wszędzie, na łące, w lasach, przy drogach, w zaroślach i ogrodach.

Podagrycznik to cenny surowiec o niezwykłych właściwościach leczniczych - regeneruje i odtruwa organizm:

- walczy z problemami skórnymi,
- działa moczopędnie,
- walczy z zaburzeniami jelitowymi,
- oczyszcza wątrobę,
- leczy zdeformowane stawy,
- wzmacnia organizm,
- uśmierza ból,
- działa uspokajająco.

Podagrycznik zawiera witaminę C, prowitaminę A, minerały - potas, magnez, cynk, miedź, mangan, policetyleny, polifenowe olejki eteryczne.

Liście z ziela podagrycznika można dodawać do surówek i sałatek. Można też robić napar.

Napar

1 łyżkę suszonych liści zalać 1 szklanką wrzątku. Przykryć na 10 minut, odcedzić. Pić kilka razy dziennie.

Można go stosować jako tonik i maseczki oczyszczające cerę z zaskórników, wyprysków i trądziku. Zapobiega starzeniu się skóry.

Można go również stosować jako okłady na stawy. Wypróbowanym i sprawdzonym sposobem na bolące stawy są okłady ze świeżych liści i łodyg podagrycznika. Świeżo zerwane rośliny układamy na folii i rozgniatamy, aby puściły sok. Przykładamy na bolące miejsca i zawiązujemy bandażem. Możemy takie okłady trzymać nawet kilka godzin. Ból ustaje.

Joanna Jarzabek



UPALNE LATO

jak się chronić?

Zaczęło się lato, a z nim nadeszła fala upałów. I choć większość z nas spragniona jest wakacji, słońca i odpoczynku na świeżym powietrzu, to wysokie temperatury mogą dać się poważnie we znaki. Każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu wie jak się chronić w upalne dni, ale przed tym nadchodzącym gorącym okresem postanowiliśmy Wam przedstawić kilka podstawowych rad.



1. PIJ DUŻO WODY

podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów, w tym głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, a w jej uzupełnieniu np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne. Szczególnie warto pić sok pomidorowy ponieważ doskonale uzupełnia potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu, który może powodować obniżenie ciśnienia i w efekcie omdlenia.

2. ODPOCZYWAJ W CIENIU

słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w miarę możliwości w godzinach 11:00 – 15:00 pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało – zastosuj kremy z filtrem, załóż jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu. Ogranicz też intensywną aktywność fizyczną, która może przyczynić się do przegrzania. Osobom starszym

oraz rodzicom z maluchami i zwierzakami polecam spacerować dopiero w godzinach popołudniowych.

3. UTRZYMAJ LEKKĄ DIETĘ

w gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.

4. LODY DLA OCHŁODY

lody spożywane w rozsądnych ilościach i powoli nie powinny zaszkodzić. Mogą być smacznym sposobem na ochłodzenie organizmu. Jedź jednak tylko lody z pewnego źródła, aby uniknąć groźnych zatruc pokarmowych. Osobiście polecam lody jogurtowe – nie tylko świetnie smakują, ale zawierają dodatkową porcję białka.

5. UWAGA NA RÓŻNICE TEMPERATUR

w upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Dlatego nie polecam picia lodowatych napojów (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego – do basenu czy jeziora wchodzi stopniowo, powoli), czy „rozkręcania” klimatyzacji (może skutkować przeziębieniami, infekcjami dróg oddechowych, bólami mięśni czy nerwobólami).

6. OCHŁADZAJ SWOJE MIESZKANIE

podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie. W pomieszczeniach klimatyzowanych drzwi i okna powinny być zamknięte. Pomocną alternatywą mogą być elektryczne wentylatory. W domu możesz się również schłodzić biorąc letni prysznic.

7. SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM

jeśli cierpisz na jakieś choroby – skonsultuj się z lekarzem, który poradzi Ci, co konkretnie robić przy danych dolegliwościach. Osoby przyjmujące leki moczopędne mogą potrzebować odpowiednich preparatów, aby uniknąć odwodnienia. Z kolei osoby mające problemy z układem krążenia, żyłakami czy kobiety w ciąży, mogą cierpieć z powodu opuchlizn, gdyż ciepło nasila problemy z krążeniem.

Radzę im unikać długiego stania czy chodzenia. Jeśli pojawi się już ciężkość nóg, opuchlizna, wtedy najlepiej położyć się w chłodnym miejscu, z uniesionymi nogami i odpocząć. Można też posmarować nogi żelem chłodzącym.

8. WZYWAJ POMOC

jeśli dojdzie do przegrzania organizmu, osoba ma suchą, gorącą skórę, dostaje drgawek, majaczy i/ lub traci przytomność, niezwłocznie wezwij lekarza lub pogotowie (telefon: 112 lub 999). Do przybycia specjalistycznej pomocy, osobę przytomną należy położyć w chłodnym pomieszczeniu, na plecach, z nogami lekko uniesionymi, zdejść ubranie, ochładzać

ciało kompresami lub spryskiwać wodą w temperaturze 25-30 stopni oraz mierzyć jej temperaturę. Jeśli osoba traci przytomność należy położyć ją na boku, w pozycji bezpiecznej. Nie należy samodzielnie podawać żadnych leków.

xxx

Dzięki zastosowaniu się do powyższych wskazań na pewno znacznie łatwiej będzie nam przetrwać ciężkie upały. I choć po zimie jesteśmy spragnieni słońca i ciepła, to w te szczególnie gorące dni, lepiej zachować ostrożność, aby móc się później w pełni cieszyć latem w dobrym zdrowiu i kondycji.

CUDZE CHWALICIE SWEGO NIE ZNACIE

gdzie warto wybrać się na wakacje

W Polsce jest wiele pięknych i ciekawych miejsc. W Polsce nie brakuje cudów natury. Mamy wspaniałe parki krajobrazowe, rzeki, jeziora, góry. Co roku Polska Organizacja Turystyczna (POT) nagradza certyfikatem najciekawsze atrakcje w naszym kraju. Mnóstwo z nich cieszy się uznaniem również poza granicami Polski. Ciekawe miejsca w Polsce niemal regularnie nagradzane są przez Komisję Europejską w konkursie EDEN – na Najlepszą Europejską Destynację Turystyczną Roku. Z tych też powodów sukcesywnie będziemy przybliżać Państwu niektóre z nich.



Park Krajobrazowy „Orlich Gniazd” powstał z połączenia dwóch parków, które zostały utworzone w byłych województwach: katowickim (Uchwała Wojewódzkiej Rady Narodowej w Katowicach Nr III/11/80 z dn. 20.06.1980 r.) oraz częstochowskim (Uchwała Wojewódzkiej Rady Narodowej w Częstochowie Nr XVI/70/82 z dn. 17.06.1982 r.). Jego obszar obejmuje znaczną część Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, z charakterystycznymi średniowiecznymi ruinami zamków. Powierzchnia Parku wynosi 475,201 km², a wokół niego utworzo-

no otulinę – 418,494 km² oraz obszar chronionego krajobrazu - 195,305 km².

Park Krajobrazowy Orlich Gniazd położony jest w północno – wschodniej części województwa śląskiego. Jego granice rozciągają się od przełomu rzeki Warty koło Mstowa do doliny Białej Przemszy. Zachodni kraniec Parku stanowi tzw. kuesta jurajska – próg strukturalny. Od wschodu mniej wyraźnie widoczna jest granica z Niecką Nidziańską.

Park Krajobrazowy Orlich Gniazd. Park Krajobrazowy Orlich Gniazd to przede wszystkim tajemnicze zamki, ale także przepiękne panoramy, malownicze dolinki, imponujące ostańce skalne, rozległe tajemnicze groty, wzgórza wapienne i jaskinie z nietoperzami. Największą atrakcją parku jest Szlak Orlich Gniazd, który łączy 25 zamków na wapiennych skałach, z których każdy ma ciekawą historię. Warto zobaczyć przede wszystkim zamki Mirów i Bobolice, ruiny zamku w Ogrodzieńcu, czy też zamek w Pieskowej Skale. Zamek Ogrodzieniec/Shutterstock.



Zwiedzajmy świat z radością.

integraterek

OKIEM PSYCHOLOGA

Czy jestem już Seniosem?

Starość, nazywana też jesienią życia, trzecim wiekiem, wiekiem senioralnym czy okresem późnej dorosłości, jest zjawiskiem naturalnym, a przy tym bardzo indywidualnym i zależnym od wielu czynników. Nie pojawia się nagle, lecz jest efektem długotrwałych zmian. O wkroczeniu w okres późnej dorosłości decyduje bardzo dużo zindywidualizowanych czynników, m.in. genetycznych, biologicznych, środowiskowych, ale też np. różnice w doświadczeniach życiowych, tempo pojawiających się zmian, styl i warunki życia. Ta złożoność powoduje, iż trudno jest jednoznacznie określić, kiedy starość się zaczyna.

Prowadząc wykłady i warsztaty dla Seniorów niejednokrotnie podejmowałam dyskusję dotyczącą progu starości. Za każdym razem wywoływało to ożywioną dyskusję. Jedni wskazywali konkretny (choć za każdym razem bardzo zróżnicowany) wiek, kiedy ich zdaniem starość się zaczyna. Inni zastanawiali się czy w ogóle sformułowania „starość” lub „Senior” nie są obraźliwe. Jeszcze inni z uśmiechem mówili, że wszystko zależy od własnego nastawienia, gdyż nawet wiek 70 lat może być okresem drugiej młodości i nie warto przywiązywać się do liczb czy etykietek.

W piśmiennictwie naukowym można znaleźć wiele teorii i definicji dotyczących procesu starzenia się, jednak także tu pojawiają się różnice zdań w określeniu progu starości, które sięgają rzędu nawet 30 lat. Nauki zajmujące się tym okresem życia biorą pod uwagę różne kryteria. I tak, do progów starości można zaliczyć (m.in.) wiek biologiczny, który określa stopień utraty ogólnej sprawności organizmu. Wiek demograficzny, który odpowiada liczbie przeżytych lat. Wiek ekonomiczny, który wiąże się z okresem poprodukcyjnym, a więc zakończeniem aktywności zawodowej. Ponadto opisuje się kryterium wieku społecznego, który określane jest na podstawie roli społecznej człowieka, w tym przypadku podjęcia roli babci, dziadka, emeryta. A także kryterium wieku psychicznego. To ostatnie może być oceniane na podstawie obiektywnych badań funkcji intelektualnych i sprawności zmysłów, bądź też oceniane na podstawie odwoływania się do samooceny człowieka, ustalone więc wedle subiektywnej oceny czy dana osoba określi siebie jako Seniora.

Zdarza się, że osoby starsze mają wątpliwości czy wypada im w okresie senioralnym podejmować aktywności „zarezerwowane” dla młodszych pokoleń, angażować się w nowe zadania, na które wcześniej nie mieli czasu, tworzyć plany, uczyć się. Zastanawiają się czy okres emerytalny może być jeszcze okresem rozwoju własnego. A przecież popularne powiedzenie brzmi, że „człowiek ma tyle lat na ile się czuje”. Sam wiek nie powinien więc stanowić ograniczeń dla aktywności i rozwoju. To jak będzie wyglądać okres senioralny zależy m.in. od biologii, dotychczasowego życia, dbałości o siebie i wcześniejszej sprawności. Nie bez znaczenia pozostaje wizerunek Seniora w społeczeństwie, ale także to czy sami możemy i chcemy nadal być aktywni. Zachęcam więc, by okres późnej dorosłości traktować jako okres nowych doświadczeń, realizacji marzeń, odkrywania nowych zainteresowań, podejmowania aktywności, a więc jako kolejny okres ROZWOJU.

Joanna Furmańska

”

Dr Joanna Furmańska jest psychologiem; w trakcie procesu certyfikacji z psychoterapii systemowej; członek nadzwyczajny Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Aktywność zawodową realizuje m.in. wokół pracy z osobami, które doświadczają trudności osobistych, w tym z osobami zmagającymi się z chorobami przewlekłymi, ich rodzinami, a także osobami zawodowo związanymi ze służbą zdrowia. Ponadto zajmuje się wspieraniem rozwoju oraz aktywizacją psychospołeczną także osób starszych i z niepełnosprawnością. Autorka artykułów naukowych oraz prac badawczych prezentowanych na krajowych i zagranicznych konferencjach.



Kolorowanie odpowiednio dobranych obrazków jest sposobem na relaks. Weź kolorowe kredki i spróbuj pokolorować rysunek.



Dobrej zabawy :)

integraték

RATUJEMY - NIE MARNUJEMY

działalność szczecińskiej Jadłodzielni

Zostało Ci za dużo sałatki po obiedzie? Nie masz co zrobić z mąką, której termin przydatności do spożycia zbliża się wielkimi krokami? A może dostałeś coś w prezencie, za czym nie przepadasz? Teraz to nie problem, bo wszystko możesz przynieść do Jadłodzielni!

Jak nazwa wskazuje, jest to miejsce, w którym można podzielić się jedzeniem. Każdy może tam przynieść to, czego już nie spożytkuje i każdy, bez wyjątku, może za darmo poczęstować się tym, co zostało już przyniesione. Myśl przyświecającą temu działaniu streszczają słowa: "Nie marnuj jedzenia, a zamiast wyrzucić - podziel się!"

Idea ta (ang. Foodsharing) przywędrowała do nas z zachodniej granicy i jest wyrazem niezgody wobec dramatycznego marnotrawstwa jedzenia – co roku na świecie na śmieci trafia 1,3 mld ton żywności (dane za Organizacją ds. Wyżywienia i Rolnictwa), a w samej Polsce - 9 mln ton (dane za Federacją Polskich Banków Żywności). W krajach dostatnich najwięcej żywności marnujemy we własnych domach, kupując za dużo i nieracjonalnie. Jednocześnie niemal miliard ludzi cierpi każdego dnia z powodu głodu i niedożywienia!

Wychodząc naprzeciw tym trendom, szczecinianie również wzięli sprawy w swoje ręce - dzięki uporowi dwójki znajomych oraz pracy dołączających się do nich aktywistów, 24 lutego ub. roku nastąpiło otwarcie pierwszego w naszym mieście punktu Jadłodzielni.

Nasi działacze to społecznicy, którzy propagują ideę niemarnowania na różne sposoby: dbają o miejsca, gdzie można się dzielić, organizują warsztaty w szkołach, punkty informacyjne na lokal-

nych imprezach, prowadzą stronę na Facebooku. Wspomagają też konkretne osoby będące w trudnej sytuacji życiowej, pośredniczą w wymianie różnych dóbr, współpracują z innymi organizacjami i inicjatywami, którym bliska jest idea ograniczania marnotrawstwa.

W powszechnym mniemaniu jadłodzielnia kojarzy się z miejscem dla osób będących w trudnej sytuacji. Warto tutaj zaznaczyć, że jest to miejsce dla wszystkich, bez względu na status materialny, pochodzenie, wyznawaną religię czy poglądy polityczne.

Przynosząc artykuły spożywcze, pamiętajmy, aby były to takie, które sami byśmy zjedli, a więc zdatne do spożycia i przed końcem terminu ważności. W obydwu lokalach można wymienić również inne rzeczy: niezniszczone buty, ubrania, książki, drobny sprzęt AGD, zabawki itp. Możemy sądzić, że pojedyncze osoby nic nie zmieniają, lecz zwróćmy uwagę, że społeczeństwo to miliony pojedynczych ludzi, którzy dokonują zmian. Włączmy się więc aktywnie w ograniczanie marnotrawstwa. Jeżeli mamy w domu coś, z czego już nie korzystamy – oddajmy do któregoś z punktów Jadłodzielni. Jeśli jest w nich coś, na co mamy ochotę – częstujmy się, bo po to jest.



Zapraszamy do odwiedzenia punktów Jadłodzielni Szczecin: przy ul. Żółkiewskiego 4 oraz na Ryneczku Kilińskiego (pawilon 65) we wtorki i czwartki w godz. od 11 do 17 i w soboty od 9.30 do 12;

oraz do korzystania z całodobowych szafek: przy Stowarzyszeniu Stołczyn po Sąsiedzku – ul. Nad Odrą 18, C.H.U. Manhattan – niedaleko sklepu Netto, na Targowisku Zdroje, ul. Młodzieży Polskiej 26B – czynna do godziny 18, później dary można przekazywać na portiernię.

Więcej na stronie <http://www.jadlodzielniaszczecin.pl/> oraz na Facebooku: Jadłodzielnia Szczecin.

Tel. 574 365 920.



Trening pamięci doskonalenie umysłu

Zajęcia z treningu pamięci odbywają się w TWK w każdą środę, po 2 godziny. Uczestnicy poznają mnemotechniki wspomagające pamięć, ćwiczą koncentrację uwagi oraz wykonują różnorodne zadania, które wpływają na sprawność umysłową poprzez aktywizowanie konkretnych obszarów mózgu. Badania dowodzą, że gimnastykując umysł możemy znacząco poprawić pamięć, szybkość myślenia i zdolności twórcz.! Gimnastyka umysłu to regularne ćwiczenia ogólnej sprawności mózgu. Dlatego też taki trening nie powinien być fragmentaryczny np. tylko rozwiązywanie krzyżówek. Najlepsze dla naszej aktywności intelektualnej jest wszechstronne aktywizowanie nie tylko pamięci i uwagi, ale też zadania graficzne, językowe czy nawet matematyczne. Im większa różnorodność, tym bardziej elastyczny i sprawny pozostanie umysł.

Mnemotechniki, które poznają uczestnicy zajęć, są stosowane przez różne szkoły pamięci oraz zawodników biorących udział w Mistrzostwach

Pamięci. Są one potężnym narzędziem ułatwiającym codzienne życie. Ludzie, którzy znają techniki pamięci, efektywniej zapamiętują liczby, imiona, fakty itd., co niewątpliwie jest bardzo przydatne w pracy, szkole, na uniwersytecie oraz w innych sytuacjach życia codziennego.

Zajęcia: Treningi pamięci – doskonalenie umysłu wzbogacone są o ćwiczenia

z zakresu kinezylogii edukacyjnej według Paula Dennisona.

Kinezylogia edukacyjna; „gimnastyka mózgu” Paula Dennisona wspomaga naturalny rozwój człowieka bez względu na wiek. Polega na wykorzystaniu prostych ćwiczeń fizycznych, które integrują ciało i umysł oraz wspierają współpracę półkul mózgowych. Odpowiednie zestawy ćwiczeń integrują pracę centralnego układu nerwowego powodując:

- wzrost możliwości rozumienia, myślenia, przewidywania, koncentracji uwagi, pamięci,
- przywrócenie równowagi emocjonalnej,
- wspomaganie koordynacji ruchowej całego ciała,
- koordynację wzroku, słuchu, równowagi,
- wspomaganie procesów uczenia.

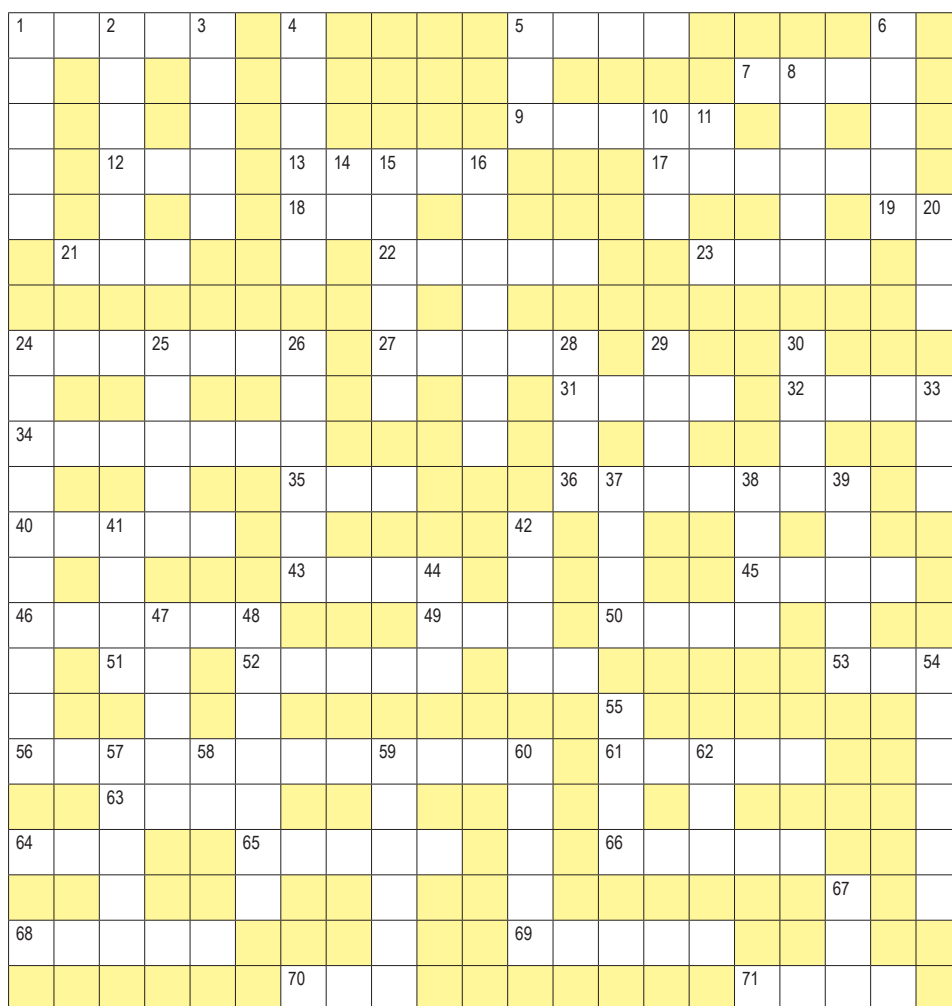
ZADANIA

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności językowych, myślenia abstrakcyjnego oraz stymulację koncentracji uwagi:

Z liter wyrazu DOMATORKA ułóż jak najwięcej słów np. tor, ma itp.

Ćwiczenie na koncentrację uwagi i aktywizujące lewą półkulę mózgową:
Dodaj do siebie w pamięci liczby parzyste.

8	55	67
43	31	6
11	24	16
12	4	7



Krzyżówka Małgosi

Poziomo

2. jednośladowy pojazd mechaniczny
5. komórki jajowe ryb
7. rozmiar "M"
9. imię Przybylskiej
12. ..., Honor, Ojczyzna
13. Amerykanie darują mu życie na święto Dziękczynienia
17. mniejsza od ćwierćnuty lub osada wioślarska
18. zbudował Arkę
19. zgoda, przyzwolenie po angielsku
21. mała Elżbieta
22. egipska...
23. np. Porsche
24. zakupowy portal internetowy lub tempo wykonania utworu muzycznego
27. imię żeńskie określające nadzieję, obchodzi imieniny 1 sierpnia
31. sąsiad Iraku
32. nieprzyjaciel
34. Małgorzata...- Majdan, polska celebrytka
35. dramat filmowy z 2013 roku, reż. Paweł Pawlikowski, tytuł jak imię żeńskie
36. ma brata
40. szyld
43. niejeden przy drodze
45. zdrowy ale niesmaczny, zawiera witaminę A i D oraz nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3
46. zekranizowana powieść Vladimira Nabokova o tym samym tytule, bohaterami: pisarz, matka i nastolatka
49. twardy wyrostek występujący na głowie niektórych ssaków
50. leśne...
51. "...Sasa do Lasa"
52. mniejsza od rany
53. długowłosa kosmita, bohater amerykańskiego komediowego serialu TV, emitowany w polskiej TV
56. termin określający z greki powietrze i siłę
61. przydatna w kuchni do ścierania np. cytryny
63. prorok lub Oz-pisarz izraelski
64. widoczna wada wzroku
65. widokowy
66. tłucze się
68. "...Mia", brytyjsko-amerykański film z 2008 roku, będący ekranizacją musicalu pod tym samym tytułem, z piosenkami zespołu ABBA
69. ze stolicą w Rydze
70. film Małgorzaty Szumowskiej z 2004 lub on, ona...
71. ma dziecko

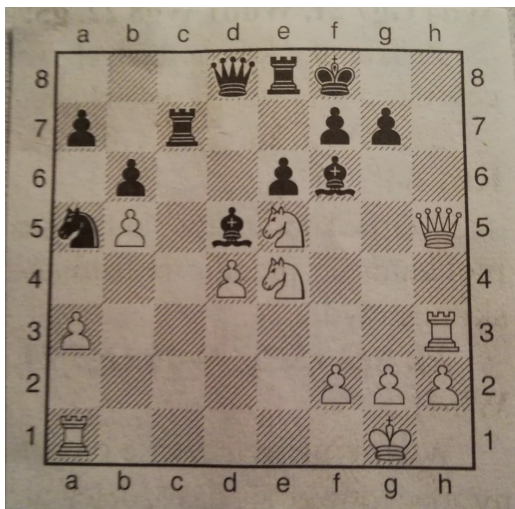
Pionowo

1. skrzyżowanie o ruchu okrężnym
2. pospolity ptak
3. dla niegrzecznych także na święta
4. imię żeńskie pochodzące od łacińskiego słowa królowa
5. ..ygrek,zet
6. z ziarna czekolada
8. bardzo duży wymarły ssak z rodziny słoniowatych, posiadający kły
10. ciągnie go koń
11. pies Ali
14. brak zgody po angielsku
15. polski zespół, śpiewa "Jak statki na niebie"
16. na zły nastrój
18. ... tapczanie leży leń
20. na głowie kobiety, upięty
24. hormon strachu, walki
25. polska Greczynka, która śpiewa
26. wysokogatunkowe zboże, z którego piecze się chleb
28. choroba XX wieku
29. spór-co było pierwsze kura czy ...?
30. hałas
33. komputerowa lub w karty
37. imię męskie pochodzenia staroruskiego, nosił je kompozytor muzyki poważnej Strawiński
38. ...lotek
39. roślina wykorzystywana w kosmetyce, zakwita tylko raz
41. gra rozgrywana konno na trawistym boisku lub zapięcie w koszuli
42. glon wykorzystywany w kosmetyce
44. oderwana do lodu
47. wyrażenie językowe nie dające się przetłumaczyć dosłownie
48. cyrkowiec lub przy sztalgach
54. miasto w Portugalii, znane z objawień
55. plik, sterta książek lub gazet
57. nie osobno "wszyscy... w jednym rządzie"
58. pierwszy dźwięk gamy C-dur
59. Paryż, Wiedeń
60. grunt, obszar, pole
62. po urodzinach, nowy...
65. ten...to
67. narzędzie mające postać stalowego drąga, do rozbijania, podważania i kruszenia

SZACHOWE ZAGADKI

Kącik szachowy

Kombinacje - posunięcie białych



Rozwiązanie w następnym numerze



**CENTRUM
REHABILITACJI**

Masaże	Biofeedback
Refleksologia	Protetyk słuchu
Dietetyk	Psycholog

Tel. (91) 829 99 44 · biuro@twk.szczecin.pl

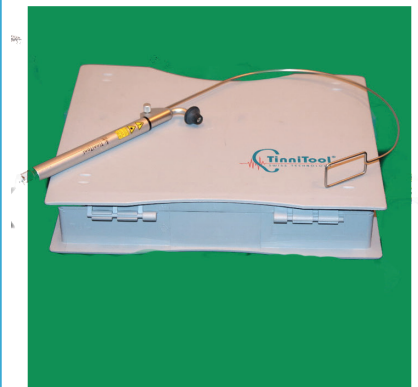
INTEGRALEK, kwartalnik, czerwiec 2019. **Wydawca:** Oddział Wojewódzki Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie. **Redakcja:** Halina Pytel-Kapanowska. **Opracowanie graficzne i techniczne:** Anna Storek. **Zespół redakcyjny:** Małgorzata Germola, Elżbieta Janowska, Joanna Jarząbek, Bożena Kaźmierczak, Joanna Łuczak, Stanisław Odwrot. **Druk:** Spółdzielnia Socjalna Razem Mocni, 70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8.

Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Wojewódzki w Szczecinie
70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1, tel. (91) 829 99 44
www.twk.szczecin.pl, e-mail: biuro@twk.szczecin.pl; integraterek2018@gmail.com

Ogłoszenia drobne

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
REHABILITACYJNEGO**
TWK Szczecin,
ul. Wielkopolska 32/U1
tel. 91 829 99 44

**LASER NA
SZUMY USZNE
TYLKO
60 ZŁ ZA
MIESIAC**



**WÓZEK
INWALIDZKI
TYLKO
60 ZŁ ZA
MIESIAC**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA RAZEM MOCNI



Jesteśmy przedsiębiorstwem społecznym, zajmującym się aktywizacją osób niepełnosprawnych. To, co nas wyróżnia, to w pełni odpowiedzialne społecznie podejście do rozwiązywania problemów zagrożenia wykluczeniem za pomocą kreatywnych i innowacyjnych metod pracy i rozwoju zawodowego.



70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8/U3
tel. 91 576 85 67, kom. 515 019 027
kontakt@pavone.pl, www.pavone.pl

Centrum poligrafii oferuje usługi:

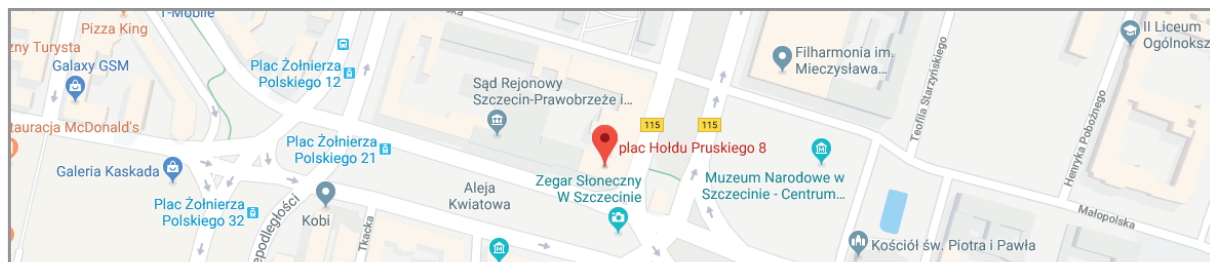
- ▶ Projektowanie graficzne
- ▶ Druk cyfrowy i offsetowy
- ▶ Druk wielkoformatowy
- ▶ Produkcja gadżetów reklamowych



70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1
Tel. 91 829 99 44, kom. 668 416 419
kontakt@bonavida.pl, www.bonavida.pl

Centrum rehabilitacji oferuje usługi:

- ▶ Masaże lecznicze
- ▶ Refleksologia
- ▶ Biofeedback i kinezylogia
- ▶ Psycholog



+48 515 019 027



kontakt@razemmocni.pl



70-550 Szczecin
pl. Hołdu Pruskiego 8/U3