



AKTYWNY SENIOR

„Może być lepiej i pożyteczniej”

Część I



Drodzy Państwo!

Przedstawiamy Państwu niecodzienną gazetkę, redagowaną przez seniorów.

Jej zaistnienie stało się możliwe dzięki aktywności dwóch niezwykłych kobiet – Prezes TMZG **Janiny Podgórnej**, która jest też Przewodniczącą Rady Seniorów, i prowadzącej „Kabaret nie do zdarcia” **Ludwika Eliasza**. Swoją energią zaraziły wiele osób, a efekty Ich działalności prezentujemy w naszym piśmie „Aktywny Senior”.

W imieniu zespołu redakcyjnego
Ryszarda Krokowa



Janina Podgórna



Ludwika Eliaz

Rada Seniorów Gminy Grodków

Rada Seniorów Gminy Grodków została powołana w 2018 roku i posiada umocowanie prawne w uchwale XLII/387/18 Rady Miejskiej w Grodkowie. Przeobrażenia gospodarcze kraju, jak też uwarunkowania społeczno-ekonomiczne naszego terenu stworzyły bazę do zaangażowania ludzi wolnych zawodowo, w wieku senioralnym, na rzecz środowiska. Docelowo siedzibą Rady Seniorów będzie Ratusz Miejski, który aktualnie jest w remoncie.

Na terenie Gminy Grodków mieszka 3.197 osób powyżej 65. roku życia, w tym 1.930 kobiet, a w samym Grodkowie 1.584 osoby, w tym 608 mężczyzn. Ogółem w naszej gminie osób powyżej 60. roku życia jest 4.680, co stanowi ponad 24% ogółu ludności. Kompetencje tej grupy społecznej są niedoceniane, stąd właśnie zrodziła się myśl pobudzenia ich do aktywności. Część grupy chce żyć własnym życiem, ale większość pragnie wykorzystać doświadczenie zawodowe i życiowe z przeszłości do praktycznego zaangażowania do działań wspólnych. Ideą jest integracja środowiska w przyszłości. Podejmując więc działania na rzecz połączenia tego, co było z tym, co będzie. Wspólnie chcą określać, co jeszcze jest możliwe do zrobienia. Nie oglądają się za siebie, chcą wykorzystać swoje doświadczenie i optymistycznie patrzeć w przyszłość.

Rada Seniorów składa się z 16-tu radnych, a jej pierwsza kadencja trwa 2 lata. Przewodniczącą jest Janina Podgórna, wiceprzewodniczącą – Ludwika Eliaz i sekretarzem Wanda Żuchelkowska. Zakres działalności Rady Seniorów dotyczy:

- integrowania i wspierania osób starszych, reprezentowania zbiorowych interesów tych osób na zewnątrz;
- zdrowia, sprawności i profilaktyki, upowszechniania

> str. 2

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”





niania wiedzy o potrzebach i prawach osób starszych;

- aktywizacji osób starszych, inicjowania działań na rzecz seniorów;
- dostępu do edukacji i kultury, informowania społeczności o kierunkach działań podejmowanych przez gminę oraz inne podmioty na rzecz środowiska seniorów.
- W celu realizacji zadań z tych dziedzin podjęto wielokierunkowe działania. Nawiązana została współpraca z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, którego dyrektor Elżbieta Bieniek zaoferowała pomoc w organizacji wolontariatu w opiece nad osobami starszymi, chorymi i samotnymi przebywającymi w domach.

Przewiduje się uruchomienie wolontariatu sąsiedzkiego oraz podjęcie działań w kierunku zainteresowania wolontariatem młodzieży. W przy-

szłości planowane jest uruchomienie Domu Dziennego Pobytu.

Raz w miesiącu członkowie Rady Seniorów pełnią dyżury w Urzędzie Miejskim. Zebrane uwagi, wnioski i opinie przekazywane są burmistrzowi.

Rada Seniorów realizuje program aktywizacji osób starszych, przełamania stereotypów związanych z wiekiem i zmiany ich wizerunku w społeczeństwie. Podjęta została akcja rozpowszechniania informacji o „Pudełku życia” i „Kopercie życia”. Wydano ponad 100 pudełek życia. Rozreklamowano i wydano wnioski na „wojewódzką” i „krajową” Kartę Seniora uprawniającą do wielu różnorodnych zniżek: na usługi kosmetyczne, rehabilitację zdrowotną, konsultacje lekarskie, na usługi gastronomiczne i wiele innych. Organizowane są imprezy i spotkania okolicznościowe. Nawiązana została współpraca z organizacjami pozarządowymi, klubami, Biblioteką Miejską, Towarzystwem Miłośników Ziemi Grodkowskiej i innymi podmiotami na terenie gminy, które działają na rzecz seniorów.

W ramach współpracy z TMZG, na bazie projektu pod nazwą „Może być lepiej i pożyteczniej” dofinansowanego ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020”, podjęto działanie na rzecz aktywności społecznej osób starszych. Seniorzy nieodpłatnie korzystają z wykładów i prelekcji o tematyce zdrowotnej prowadzonych przez Magdalenę Sachę. Ponadto uczestniczą czynnie w warsztatach:

- teatralnych prowadzonych przez aktora Tomasza Stochniała
- rękodzielniczych prowadzonych przez Alinę Padykułę-Żukowską
- muzycznych prowadzonych przez Monikę Dzienisieńko
- dziennikarskich prowadzonych przez Ryszardę Krok
- tanecznych prowadzonych przez doświadczonego instruktora tańca Stanisława Bałaja.

W ramach projektu odbędzie się wyjazd 40 osób do teatru, operetki lub filharmonii.

Planowane są gminne obchody Dnia Seniora, których organizatorem będzie Ośrodek Kultury i Rekreacji w Grodkowie. Nieoceniona jest współpraca dyrektora OKiR Pawła Garncarza i jego współpracowników z seniorami zrzeszonymi w Klubie Seniora i uczestniczącymi w projekcie „Może być lepiej i pożyteczniej”. Informacje o bieżących działaniach dostępne są w sali kameeralnej Domu Kultury w Grodkowie przy ul. Kasztanowej.

Krystyna Popowicz



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**

Redaktor naczelna - **Ryszarda Krok**

Członkowie zespołu redakcyjnego (uczestnicy warsztatów dziennikarskich) Bernadetta Czakon, Alfreda Iwanicka, Teresa Jurasz, Janina Kusak, Janina Micińska, Janina Podgórna, Bożena Stokłosa, Krystyna Popowicz, Stanisława Zych, Wanda Zuchelkowska

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**

III SESJA RADY SENIORÓW

Jednym z punktów posiedzenia było podsumowanie realizacji planu pracy Rady Seniorów na dzień 15 maja 2019r., którego dokonała przewodnicząca Janina Podgórna i wiceprzewodnicząca Ludwika Eliaz.

W okresie od grudnia 2018 do tej pory odbyły się:

- warsztaty „Standardy funkcjonowania rad seniorów”,
- szkolenie Rady Seniorów z podstaw funkcjonowania samorządu terytorialnego,
- 3 dyżury członków Rady Seniorów w Urzędzie Miejskim w Grodkowie

Ponadto:

- rozdano wśród seniorów 120 „Pudełek Życia”,
- założono stronę internetową Grodkowscy Seniorzy,
- zorganizowano wyjazdy do Opolu na badania kardiologiczne dla Seniorów 65+ (przebadano się 57 osób, a oczekują na badania 43 osoby).

Realizowane są projekty w zakresie aktywizacji osób starszych, przełamywania stereotypów związanych z wiekiem oraz zmiany ich wizerunku w społeczeństwie. Oba projekty realizuje Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej.

W ramach realizacji projektu „Działalność na rzecz integracji i aktywizacji Seniorów” zostało zorganizowane II Grodkowskie Forum Seniorów i wyjazd do Teatru Polskiego we Wrocławiu .

W drugim projekcie „Może być lepiej i pożyteczniej udział bierze 40. seniorów. W ramach projektu odbywają warsztaty, wykłady i zajęcia taneczne. W czerwcu seniorzy pojedą do teatru we Wrocławiu. W jesieni oprócz tych zajęć dojdą: spotkania z wizażystą, stylistą, fotografem, sesja fotograficzna do kalendarza na rok 2020 oraz wyjazd do filharmonii lub operetki.

Wanda Żuchelkowska

Kim jest autorka projektu „Może być lepiej i pożyteczniej”?

Na pewno nie jest w Grodkowie osobą anonimową. Gdyby jakiegokolwiek mieszkańca Grodkowa zapytać o panią Podgórną, to może nie znać jej osobiście, ale na pewno o niej słyszał. Pierwsze i najważniejsze skojarzenie, to długoletnia dyrektorka grodkowskiej „dwójki”.

Pani Janina Podgórna wiele lat była dyrektorem Szkoły Podstawowej Nr 2, a później Gimnazjum Publicznego Nr 2. Od kiedy została gospodarzem szkoły, wszystko w budynkach zaczęło się zmie-

niać, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Kapitalny remont szkoły nie dość, że poprawił warunki pracy i nauki, to jeszcze uczynił ze szkoły placówkę przyjazną, klimatyczną, przytulną i czystą. Nagle ze starej brzydkiej szkoły, „dwójka” stała się nowoczesna, choć w tych samych starych budynkach.

Jako nauczyciel i wychowawca starała się młodym wpajać wartości i uczyć szacunku do tradycji. Była animatorem wielu społecznych inicjatyw. Była i pozostała kobietą z charyzmą, pełną inicjatyw i pomysłów.

Pani Janinie zawsze leżało na sercu dobro mieszkańców Grodkowa, zarówno tych młodych, jak i starszych. Ta troska o grodkowian zaowocowała zaangażowaniem w pracę grupy działania wspierającej rozwój ziemi grodkowskiej.

Swoją aktywność skierowała także na grupę seniorów, by zachęcić ją do działania i wykorzystania swego potencjału. Jest przewodniczącą Rady Seniorów gminy Grodków, która zajmuje się rozpoznawaniem problemów i potrzeb osób starszych. Zgodnie z hasłem projektu, którego autorką jest pani Janina Podgórna – „

Może być lepiej i pożyteczniej” – w Grodkowie odbywają się zajęcia dla osób starszych, które wychodzą naprzeciw ich zainteresowaniom. Można więc wziąć udział w warsztatach rękodzielniczych, teatralnych, dziennikarskich, muzycznych lub tanecznych.

Pani Janina Podgórna zawsze koncentrowała się na rozwiązywaniu problemów trudnych dla wszystkich. Do dziś ta aktywność nie straciła na sile. Źródłem sukcesów wielu inicjatyw pani Janiny jest przekonanie, że bardzo dużo można zrobić razem. Każdy konflikt można rozwiązać pokojowo. Każdą trudność pokonać. Warunek – należy działać razem, dla wspólnego dobra.

Stanisława Zych

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**



Wywiad z Janiną Podgórną koordynatorką projektu finansowanego przez MRPiPS

Realizuje Pani projekt dla seniorów pt. „Może być lepiej i pożyteczniej” z Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób starszych na lata 2014–2020. W jakim czasie projekt będzie realizowany, do kogo jest adresowany i jakie zajęcia zaplanowano?

Projekt będzie realizowany od kwietnia do grudnia 2019 r. W projekcie bierze udział 40 osób, które w dniu podpisania deklaracji ukończyły 60 lat, są nieaktywne zawodowo i mieszkają na terenie Gminy Grodków. Uczestnictwo w projekcie jest bezpłatne i dobrowolne. W ramach projektu odbywają się już warsztaty (rękodzielnicze, muzyczne, dziennikarskie, teatralne), wykłady i zajęcia taneczne. W jesieni oprócz tych zajęć dojdą: spotkania z wizażystką, stylistką i fotografem, sesja fotograficzna do kalendarza na rok 2020 oraz wyjazdy do teatru i operetki. Podsumowanie projektu nastąpi w grudniu. To też ważne wydarzenie, gdyż uczestnicy projektu zaprezentują nowe umiejętności nabyte podczas zajęć zorganizowanych w ramach projektu.

Co Panią skłoniło do napisania tego projektu i czy wcześniej pisała Pani projekty dla seniorów?

Jestem prezesem zarządu Towarzystwa Miłośników Ziemi Grodkowskiej, które w statucie ma między innymi zapisaną działalność wspomagającą

rozwój wspólnot i społeczności lokalnych w zakresie kultury, sztuki, sportu i rekreacji, a ponadto sama zaliczam się do tej grupy i znam jej potrzeby. Żeby jakiegokolwiek stowarzyszenie mogło realizować cele statutowe, musi pozyskiwać środki z różnych źródeł. Bez tego nie ma żadnej działalności. Organizacje pozarządowe nie są dotowane. Jeśli nie piszą projektów, ich działalność jest tylko papierowa. Do tej pory realizowaliśmy projekty w ramach zadania publicznego z Gminy Grodków pn. „Działalność na rzecz integracji i aktywizacji seniorów”. Były to małe projekty, w ramach których organizowano zajęcia i spotkania dla seniorów oraz jednodniowe wycieczki. w roku 2017 udało nam się też pozyskać większe środki z LGD ” Brzesko-Oławaska Wieś Historyczna na projekt pt. „Działania wzmacniające kapitał społeczny seniorów oraz włączające ich w życie społeczne obszaru”. Koszt całkowity obecnie realizowanego projektu dla seniorów wynosi około 60 tys. zł, w tym 47 310 zł to środki pozyskane z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Co jest trudniejsze – napisanie projektu, czy jego realizacja?

I jedno i drugie nie należy do rzeczy łatwych. Na konkursy ogłaszane przez MRPiPS wpływa bardzo dużo ofert i trudno uzyskać taką liczbę punktów,

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



by znaleźć się w czołówce. Nasza oferta została zarejestrowana aż pod numerem 17 504. Każdą ofertę sprawdza dwóch niezależnych ekspertów. Nasza na 200 możliwych do uzyskania punktów zdobyła 198. Jeśli zaś chodzi o realizację projektu, to obowiązują zasady dokładnie opisane w Regulaminie, których należy bezwzględnie przestrzegać. Nie można zdać się na jakąkolwiek rutynę. Jeśli się tego pilnuje, to wszystko przebiega bez zgrzytów.

Jak przebiega realizacja projektu „Może być lepiej i pożyteczniej”?

Projekt był mocno rozreklamowany, dlatego też nie było problemów z rekrutacją uczestników. Lista rezerwowa liczy 24 osoby. Projekt jest na bieżąco promowany na stronie internetowej Ośrodka Kultury i Rekreacji www.okir.pl oraz ma założoną stronę Grodkowsky Seniorzy na Facebooku.

Czy frekwencja na zajęciach jest zadawalająca?

Wpadam na chwilę na prawie każde zajęcia warsztatowe, a w niektórych zajęciach uczestniczę. Mam zatem wgląd do list obecności i dzienników zajęć. Wynika z nich, że uczestnicy projektu bardzo poważnie traktują wymagania określone w Regulaminie Uczestnictwa. Na razie harmonogram zajęć opracowany jest do końca lipca, ale wkrótce ukażą się informacje o wszystkich zajęciach do końca projektu.

Dziękuję za szczegółowe odpowiedzi na moje pytania i życzę powodzenia w realizacji projektu, a przede wszystkim zadowolenia uczestników.

Wywiad przeprowadziła
TERESA JURASZ
– uczestniczka warsztatów
dziennikarskich.

WIELKA POLITYKA W MAŁYM GRODKOWIE



Anna Zalewska odwiedziła Grodków

Fot. Daniel Klimczak

11 maja, w Sali DK, na zaproszenie lokalnych struktur PiS-u, gościła kandydatka do Europarlamentu Minister Edukacji Narodowej Anna Zalewska.

Teoretycznie było to spotkanie przedwyborcze, które prowadzili Danuta Trzaskawska i Tomasz Róża. Uczestniczyło w nim kilkadziesiąt osób, w tym liczna grupa ubranych na czarno nauczycieli, z przypiętymi strajkowymi wykrzyknikami, którzy demonstracyjnie stali razem z tyłu.

Ponieważ od początku atmosfera była dość napięta, Pani minister zdecydowała, że swoje wystąpienie zacznie od oświaty. Wygłosiła oczywiście pean na cześć swojego wielkiego sukcesu, posługując się komunałami, które wszyscy znamy z Jej wystąpień. Brzmiało to tak, jakby kolejny raz odgrywała wyuczoną rolę, sypiąc jak z rękawa danymi, które też wszyscy znamy, a które wielokrotnie zostały krytycznie przeanalizowane.

Nie lepiej zaprezentowała się jako kandydatka do Europarlamentu. Potencjalnych wyborców chciała przekonać do siebie, przypominając, że Grodków jest Jej dobrze znany, ponieważ była zaangażowana w batalię o farmę wiatrową w naszej gminie. Z jakim skutkiem?

Na zadawane pytania odpowiadała w standardowym pisowskim stylu: nieważne, o co pytają, ważne, co ja mam do powiedzenia.

Spostrzegliśmy reporterów z TVN-u stwierdziła, że musi mówić prawdę, bo są media.

Wesołość Sali wywołało pytanie Pani minister do Prezeski ZNP w Grodkowie – Jolanty Szuchty, jak ma na imię, bo pytająca – Anka. Powtórzyło się to ze Stanisławem Bałajem, który skorzystał z zaproszenia do fraternizacji i raz zwracał się do Pani minister, a raz do Pani Ani. Brawo Staszek (nie tylko za poczucie humoru).

Spotkanie odfajkowane, można zaliczać następnę.

Ryszarda Krokowa

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**



Ludwika Elias
- seniormeritus

Czy emeryt to staruszek? Słowo to pochodzi z j. łacińskiego emeritus – wysłużony. A senior? Czy staruszek? Znowu sięgam do mądrych słowników. Nie, senior (też z j. łacińskiego) znaczy starszy.

Teraz rozumiem tych emerytów, którzy nie chcą, by ich nazywano seniorami. Ale przecież starszy, to znaczy też ważniejszy, godny szacunku. Zakładając Klub Seniora myślałam tylko o osobach samotnych, w wieku poprodukcyjnym, jak to zgrabnie politycy określają. Zamknięci w czterech ścianach powoli staruszkowatością. Skąd taki wyraz? Ano jest to jeden z łamańców językowych, na których seniorzy ćwiczą dykcję w ramach warsztatów teatralnych. Uczestnicząc w różnego rodzaju działaniach, warsztatach organizowanych przez klub mają seniorzy okazję wykazać się swoimi fantastycznymi zdolnościami, a nawet wręcz talentami. Janusz

STARUSZKI STARUSZKOWATOŚCIOWE?

Rzepkowski nazwał nas „nie nastolatki” i napisał na użytek Kabaretu Nie do Zdarcia (też złożonego z emerytów) tekst, gdzie są słowa: Nie nastolatek ciągle młody, z nie nastolatkiem idź w zawody! Wielu młodych ludzi nie potrafi tworzyć takich rzeczy jak właśnie seniorzy. A poza tym chcą się bawić, zwiedzać, a nawet, o zgrozo, na piwo łątwa ich (je, bo większość to panie) wyciągnąć. Zaznaczyć należy jednak, że wysokoprocentowych napojów, choćby były robione na spirytusinku najwydestylowaniuchniejszym (Ciężko przeczytać? Chodzi o mocno wydestylowany spirytus) nie pija się (przynajmniej w lokalu).

Czy jesteście staruszkami z objawami staruszkowatościowymi? Na pewno nie.

W ciągu minionych siedmiu lat działania klubu mieliśmy okazję zwiedzić Kraków, Kłodzko, gdzie jest bardzo ciekawa stara twierdza, a niedaleko skansen z miniaturami ważniejszych budowli, jak wieża Eiffla, Big Ben, zamek w Książu i wiele

innych znanych nam nie-rzadko tylko w opowiadaniach. W Czechach zwiedziliśmy zamek w Jaworniku, zahaczyliśmy o Łądek Zdrój po drodze. Była też okazja napić się wody w Kudowie, Polanicy, odwiedzić muzea w pobliżu, jak Muzeum Gazownictwa w Paczkowie, Muzeum Gospodarstwa Domowego w Ziębicach. Życie kulturalne seniorów kwitnie też. Wypadki do teatru, wspólne wyjścia do kina, bal sylwestrowy, grillowanie. Nie można zapominać o sporcie. Tu też seniorzy działają, może nawet lepiej, chętniej niż młodzi, bo z własnej woli. Gimnastyka co tydzień, gra w ringo, udział w Wojewódzkiej Olimpiadzie Seniorów, a obecnie ostatnie poty wyciska z nich pan Bałaj na zajęciach tanecznych. To też jest forma sportu, gimnastyka przy muzyce, a przy okazji ćwiczenie kroków do różnych tańców towarzyskich. O rowerowych wypadach na kawę do Sulisławia albo nad staw do Głębocka czy do Rezerwatu Kokorycz też warto wspomnieć.

A więc podsumowując: Wesołe jest życie staruszka, jak mówi piosenka.

Wreszcie mamy czas tylko dla siebie, no czasem wnukami trzeba się zająć (albo i prawnukami), ale i to też przyjemność bardziej niż obowiązek. Do tego trzeba mieć zdrowie i siły. Dzięki kontaktom z panią Magdaleną Sachą udało nam się dostać na serię badań kardiologicznych prowadzonych przez jej męża, znanego opolskiego kardiochirurga, w ramach projektów unijnych. Sprawdzano stan fizyczny i psychiczny osób po 65 roku życia. Badania trwały. Skorzystało z nich już około 60 osób, tyle samo czeka na swoją kolejkę. Są to nie tylko członkowie Klubu Seniora, myśmy zaczęli, a do nas przyłączają się inni seniorzy z terenu gminy.

Senior to nie znaczy staruszek, my na pewno nie mamy objawów staruszkowatościowości, jak nas próbuje nauczyć wymawiać pan Tomasz Stochniał, opolski aktor prowadzący warsztaty teatralne, o których wspomniałam na początku. I tak trzymać seniorzy, czyli ludzie starsi (godni szacunku, przypominam), a choć „wysłużeni”, to ciągle jeszcze pełni wigoru.

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**

Wspomnienie



Barbara Augustynowicz
(20 II 1949 – 3 IV 2019),
emerytowana technik radiolog
pracująca wiele lat w pracowni RTG
grodkowskiego szpitala.

3 kwietnia br. zmarła Barbara Augustynowicz – emerytowana technik radiolog pracująca wiele lat w pracowni rtg grodkowskiego szpitala. 20 lutego br. skończyła 70 lat. Pełna życia, werwy, osoba o szerokich horyzontach, artystyczna dusza, prawdziwa humanistka. Interesowała się szeroko pojętą kulturą – lubiła teatr, dobry film, bywała w filharmonii. Ale też obeznana była z różnymi nowinkami technicznymi i często je wykorzystywała.

Kontakt z naturą stanowił istotną część życia dla Basi. Nade wszystko kochała kwiaty. Hodowała ich rozmaite, niezwykle gatunki, sprowadzała piękne okazy, które doskonale pielęgnowała, aby cieszyły oczy domowników i przyjaciół.

Od początku istnienia, tj. od 1987 roku, należała do chóru Grodkovia. Uzdolniona muzycznie, obdarzona pięknym sopranem, była jego silnym filarem. Choć formalnie nie miała wykształcenia muzycznego, biegle czytała nuty i grała na instrumentach klawiszowych. Dzięki temu, kiedy zaszła taka potrzeba (pod nieobecność dyrygenta) potrafiła poprowadzić chór podczas prób czy występów. Zadziwiała pomysłowością, zręcznością i dobrym smakiem. Miała złote ręce i otwartą głowę.

Basia miała wiele zalet i talentów. Ale była przede wszystkim oddaną żoną, mamą i babcią. I umiała połączyć w swoim życiu to, co konieczne, z tym, co piękne, sprostać obowiązkom i znaleźć czas na realizowanie pasji i zainteresowań. Była dzielną kobietą. Jak bohaterka biblijnej Księgi Przysłów:

„Niewiastę dzielną któż znajdzie? Jej wartość przewyższa perły. Serce małżonka jej ufa(...). O len się stara i wełnę, pracuje starannie rękami. Wyciąga ręce po kądziel, jej palce chwytają wrzeciono. Sporządza sobie okrycia, jej szaty z bisioru i purpury. Siła i godność jej strojem, do dnia przyszłego się śmieje. Otwiera usta z mądrością, na języku jej miłe pouczenia. Bada bieg spraw domowych. Powstają synowie, by uznać jej szczęście, i mąż, by ją sławić. Wiele niewiast pilnie pracuje, lecz ty przewyższasz je wszystkie”.

Taka była Basia. Niepostrzeżenie, cicho wymknęła się na zawsze naszym oczom. Ale nie naszej pamięci. Niech spoczywa w pokoju.

*Niepostrzeżenie, cicho
wymknęła się naszym oczom
na zawsze. A jednak często
ją widzę. Widzę oczyma
wspomnień.*

*Gdy siedzę w ławce pod-
czas próby, wciąż widzę ją
roześmianą nad smartfonem,
gdy szuka zdjęć wnuków czy
zabawnych filmików, którymi
się chce z nami podzielić.*

*Trzydzieści lat z okładem
wspólnych prób, wyjazdów,
spotkań towarzyskich,
koncertów... Trzydzieści lat
wspólnych przeżyć*

Wanda Siemińska

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej”
realizowany przez Towarzystwo Miłośników
Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków
Rządowego Programu na rzecz Aktywności
Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**

Zajęcia teatralne

Prowadzący: Tomasz Stochniat



Zajęcia w **Sali Kameralnej Domu Kultury**
w godzinach **od 10:00 do 12:15** w dniach:

Maj: 10, 14, 21 i 24	Lipiec: 2 i 9	Październik: 1 i 8
Czerwiec: 4 i 11	Sierpień: 6 i 13	Listopad: 5 i 12
	Wrzesień: 3 i 10	



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej”
realizowany przez Towarzystwo Miłośników
Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków
Rządowego Programu na rzecz Aktywności
Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ



Zajęcia taneczne

Prowadzący: Stanisław Bałaj



**Zajęcia w Sali Widowiskowej Domu Kultury
w godzinach od 10:00 do 11:30 w dniach:**

Kwiecień: 24	Lipiec: 10 i 24	Październik: 9 i 23
Maj: 8, 15 i 22	Sierpień: 14 i 28	Listopad: 13 i 27
Czerwiec: 12 i 26	Wrzesień: 11 i 25	



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



Warsztaty rękodzielnicze

Prowadząca: Alina Padykuła - Żukowska



Zajęcia w Kine KLAPS w godzinach
od 15:30 do 17:45 w dniach:

Kwiecień: 23 i 25	Lipiec: 16 i 23	Październik: 15 i 22
Maj: 21 i 23	Sierpień: 20 i 27	Listopad: 19 i 26
Czerwiec: 18 i 25	Wrzesień: 17 i 24	



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej”
realizowany przez Towarzystwo Miłośników
Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków
Rządowego Programu na rzecz Aktywności
Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**



Warsztaty muzyczne

Prowadząca: Monika Dzieńsieńko

**Zajęcia w Sali Widowiskowej Domu Kultury
w godzinach od 9:00 do 10:30 w dniach:**

Kwiecień: 26	Lipiec: 1 i 15	Październik: 7 i 21
Maj: 6, 13 i 20	Sierpień: 12 i 26	Listopad: 4 i 18
Czerwiec: 10 i 17	Wrzesień: 9 i 23	



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



Wykłady tematyczne

Prowadząca: Magdalena Sacha



Zajęcia w **Sali Kameralnej Domu Kultury**
w godzinach **od 15:00 do 16:30** w dniach:

- 29 kwietnia Choroba Alzheimera – mity, nieporozumienia.
- 27 maja Choroba Alzheimera, a tryb życia.
- 24 czerwca Aktywność fizyczna. Jak stworzyć własny plan aktywności fizycznej?
- 29 lipca Dieta – ryzyko niedożywienia i otyłości seniorów.
- 19 sierpnia Zaburzenia snu, przyczyny, skutki, metody walki z bezsennością.
- 30 września Jak najskuteczniej ćwiczyć mózg?
- 28 października Stres, a mózg. Jak stworzyć własny plan relaksacyjny?
- 25 listopada Przedwczesna starość - czynniki ryzyka zespołu słabości.



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej”
realizowany przez Towarzystwo Miłośników
Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków
Rządowego Programu na rzecz Aktywności
Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ



Warsztaty dziennikarskie
Prowadząca: Ryszarda Krok

Zajęcia w Sali Kameralnej Domu Kultury w godzinach od 10:00 do 12:15 w dniach:

I SESJA 10 i 23 maja
Wydanie gazetki Aktywny Senior Nr 1/2019
...

II SESJA 7 i 27 sierpnia
Wydanie gazetki Aktywny Senior Nr 2/2019
...

III SESJA 6 i 20 listopada
Wydanie gazetki Aktywny Senior Nr 3/2019

Pierwsze wrażenie.

W warsztatach dziennikarskich uczestniczyłam po raz pierwszy. Spotkanie, które odbyło się w Domu Kultury, poprowadziła p. Ryszarda Krok w sposób swobodny i po mistrzowsku, mająca wielką wiedzę o reportażach, artykułach, felietonach, wywiadach oraz wielu innych formach dziennikarstwa.

Ponadto omówiono treść do gazetki seniora. Wszystko to w ramach „Projektu dofinansowanego ze środków na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020”. Dobrych pomysłów było mnóstwo.

Panie miały okazję aby wymienić z uczestniczkami projektu swoje propozycje. Z zainteresowaniem słuchałam wszystkich wypowiedzi p. Janiny Podgórnjej, p. Ludwiki Elias i p. Wandy Żuchelkowskiej.

O tym co zaplanowano dowiemy się z poszczególnych gazetek seniora. Nie wiem jeszcze czy warsztaty rozwiną we mnie dziennikarską pasję, ale wiem na pewno, że był to dla mnie bardzo pouczający i mile spędzony czas.

Janina Kusak



Zdjęcia z zajęć i warsztatów wykonał Ośrodek Kultury i Rekreacji w Grodkowie

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”





Fras z ki

RADA DLA ZAKOCHANYCH

Ślepa miłość do polityka
Wymaga porady nie okulisty
Lecz psychoanalityka

WARUNEK

Kto pyta nie błądzi
Jak wielu powiada
Ale czy nie zbłądzisz
Od tego zależy
Kto odpowiada

KIEDY?

Wtedy powstają cuda
Kiedy racjonalizm
Ogarnia nuda

CZĘSTO

Bywa tak z dorosłymi i młodzieżą
Że kiedy mówi im się prawdę
Nie wierzą

PRZESTROGA

Wystrzegaj się gości
O nieprzewidywalnej
Osobowości

CZASEM BYWAJĄ WYJĄTKI

Jeżeli ktoś sam siebie
Dobrze sprzedać nie może
Niech nie liczy na to że ktoś mu pomoże

SŁABA PŁEĆ

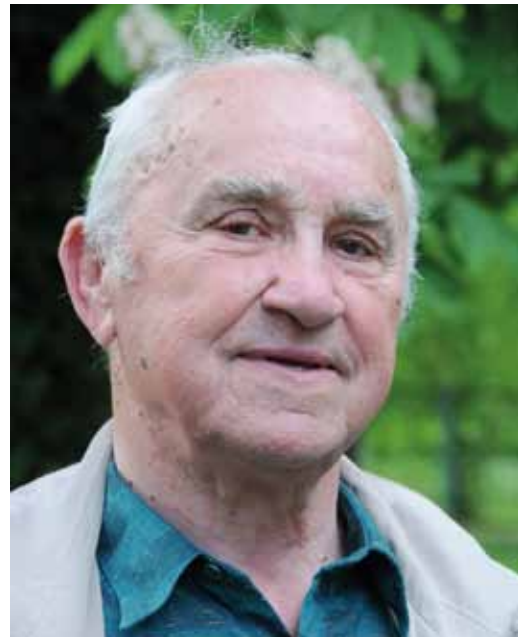
Często tak bywa
Że mniej ważne jest to
Co kobieta pokazuje
Ważniejsze co ukrywa

WIEDZ ŻE

Największą głupotą
Jest wymiana poglądów
Z idiotą

O POLITYKACH

Kto dobrze słyszy i patrzy
Wie że wśród polityków
Jest wielu załatwiaczy



ALEKSANDER KWIATKOWSKI

- nauczyciel muzyki, twórca wielu zespołów muzycznych, w których sam grywał na wielu instrumentach; założyciel chóru „GRODKOVIA” i jego pierwszy (przez wiele lat!) dyrygent; człowiek ciekawy świata, kolekcjoner zegarów, a nim zseniorzał- tenisista, narciarz, kolarz...

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej”
realizowany przez Towarzystwo Miłośników
Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków
Rządowego Programu na rzecz Aktywności
Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**

OD MATEMATYKI DO POEZJOWANIA – JAK DOSZŁO DO PISANIA WIERSZY



Z CZESŁAWĄ ŁACHUT
rozmawia RYSZARDA
KROKOWA

Kim jako dziecko chciała zostać, pytam Czesławę Łachut?

Przypuszczam, że zaskoczę wielu czytelników wyznaniem, że nie marzyłam o zawodzie nauczyciela ani zostania polonistką, a tym bardziej o tym, że kiedykolwiek napiszę jakiś wiersz. Moje zainteresowania skierowane były na matematykę. Ale, jak to często w życiu bywa, wiele zależy od przypadku, różnych okoliczności, osób, które pojawiają się na naszej drodze. Tak to właśnie u mnie było.

Jakie więc okoliczności sprawiły, że zostałaś nauczycielką?

Zacznę od tego, że urodzona we Lwowie od 2. do 13. roku życia wychowy-

wałam się na rzeszowskiej wsi wśród licznych kuzynek i kuzynów, tułając się z matką po rodzinie ojca, którego zabrało gestapo i nigdy już nie wrócił. Matka starała się, jak mogła zapracować na nasze utrzymanie, ale nic nie umiała z wiejskich robót. Gdy wreszcie otrzymała pracę na plebanii, posłała mnie (z konieczności) w 6. roku życia do szkoły, licząc, że może mi się przydać „zapasowy” rok. Tymczasem tak się nie stało. Wówczas powstał problem, co dalej ze mną zrobić. Proboszcz przekonał matkę, że trzeba posłać mnie do szkoły średniej. Napisał podanie do Szkoły Chemicznej (!) w Rzeszowie, ale mnie nie przyjęto, bo nie miałam 14-tu lat. Wówczas skontaktował się ze znajomym z Brzegu, który potem ułatwił mi dostanie się do liceum pedagogicznego i do internatu. W ten sposób znalazłam się 400 km od mamy, którą widywałam 3 razy w roku – w święta i na wakacje. Maturę zdałam w 1956 roku i zostałam nauczycielką przygotowaną do pracy w klasach I – IV. O studiowaniu matematyki nie mogło być mowy z powodów finansowych.

Co spowodowało, że zostałaś nie matematyczką a polonistką?

Nakaz pracy zawiódł mnie do Szkoły Podstawowej w Gałązyczach, gdzie przepracowałam jeden rok, a potem na 4 lata utknęłam w Strzegowie. W żadnej z nich nie mogłam uczyć matematyki, bo miejsce było już zajęte, więc uczyłam różnych przedmiotów, w tym języka polskiego, za którym nie przepadałam z powodu słabej orientacji w gramatyce. Próbowałam dostać się na matematykę w Studium Pedagogicznym w Raciborzu, ale ówczesny Inspektor Oświaty w Godkowie nie dał mi zezwolenia, gdyż uczyłam języka polskiego i na ten kierunek mnie wysłano. Pojechałam na egzamin z nadzieją, że go nie zdam, ale stało się inaczej. Były to 3-letnie studia zaoczne, które skończyłam w 1962 roku. Tu dopiero nauczono mnie gramatyki, a nawet z tego działu napisałam pracę dyplomową.

Po wyjściu za mąż zamieszkałam w Grodkowie i otrzymałam pracę w Szkole Podstawowej Nr 2 jako nauczycielka języka polskiego. Jeszcze raz próbowałam uciec od tego przedmiotu,

składając dokumenty na pedagogikę w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Opolu, ale odrzucono je, proponując studia (zaoczne) na wydziale filologii polskiej. Bez większego entuzjazmu podjęłam studia polonistyczne i zakończyłam w 1972 roku z tytułem magistra. Byłam przekonana, że to już koniec mojej edukacji, ale mój promotor, śp. Prof. dr hab. Henryk Borek, u którego pisałam pracę magisterską z gramatyki, przekonywał mnie, że powinnam zrobić doktorat (jako ekstern). Bez wiary w sukces posłuchałam rady i w 1978 roku uzyskałam stopień naukowy doktora nauk humanistycznych na podstawie złożonej rozprawy doktorskiej pod tytułem „Słownictwo terminologiczne podręczników do przedmiotów zawodowych techników mechanizacji rolnictwa”. Tą rozprawą ukoronowałam swoje długoletnie studiowanie.

A kiedy w Pani Doktor obudziła się poetka?

Jak widać, nie wspominałam ani razu choćby o zamiśle pisania wierszy. Polubiłam nauczany przedmiot,

(Dokończenie na str. 16)

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



**TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW
ZIEMI GRODKOWSKIEJ**

(Dokończenie ze str. 15)

ale zawsze bliższa była mi gramatyka. Po przepracowaniu 34. lat w 1990 roku przeszedłam na emeryturę, ale nie zerwałam kontaktu ze szkołą. Kiedy otrzymałam od kier. Szkoły Podstawowej Nr 3 w Grodkowie p. St. Bałaja propozycję pojęcia kilku godzin pracy w szkolnej bibliotece, zgodziłam się. Po jakimś czasie przydzielono mi język polski w klasie, która uchodziła za trudną nie tylko ze względu na zachowanie, ale i wyraźnie negatywny stosunek do nauki. I wtedy to zaczęło się moje wierszowanie, z konieczności. Układałam wiersze związane z różnymi sytuacjami szkolnymi w odniesieniu do uczniów i nauczycieli, a potem słowa podkładałam pod znane melodie. Początkowo niechętnie, ale po akceptacji przez społeczność szkolną ich występów bardzo chętnie recytowali, śpiewali, a przy tym zmienili się pozytywnie w zachowaniu i zdobywaniu wiedzy. Nawet powstał szkolny kabarecik, który za jeden występ w konkursie recytatorskim otrzymał grand prix.

Akurat występ ten oglądała moja śp. koleżanka Maryla Juda, która była prezesem grodkowskiego ZNP i poprosiła mnie, bym coś podobnego ułożyła dla emerytów. Broniałam się, ale uległam i odtąd byłam niemal stałym gościem urozmaicającym ich spotkania. Stąd wiele tekstów

dotyczących życia emerytów.

W 2002 roku był zjazd absolwentów Liceum Pedagogicznego w Brzegu. Jadąc na to spotkanie, zabrałam teksty o emerytach, bo już wszyscy nimi byliśmy. Teksty bardzo się podobały, a wychowawca, śp. Ludwik Toporowski, zapytał, czy może je wykorzystać, nie mówiąc w jaki sposób. Przecież nie mogłam odmówić. Po jakimś czasie dostaję korespondencję z Zurychu od kolegi z klasy, z której dowiaduję się, że wychowawca wysłał Mu moje teksty. Ponieważ jest znanym poetą, jego pochwały uskrzydliły mnie. Jednocześnie zaproponował, bym zostawiła w spokoju emerytów i zajęła się innymi tematami. Tak właśnie robiłam. Stąd moje wiersze na różne tematy wydane w 6-ciu tomikach dzięki pomocy przyjaznych mi osób i organizacji.

Na zakończenie przedstawię próbkę moich umiejętności poetyckich w wierszach dotyczących właśnie emerytów.

Co prawda ważne dla Ciebie decyzje życiowe podejmowałaś pod wpływem splotu okoliczności, myślę jednak, że spełniłaś się jako nauczycielka, a Twój dawny uczeń wspomina Cię jako świetną polonistkę, zaś czytelnicy Twoich wierszy odnajdują w nich także swoje doświadczenia, przeżywając chwile wzruszeń, za które Ci serdecznie dziękujemy.

Czesława Łachut

Kącik poezji

MARZENIA SENIORA

Senior także jeszcze marzy, chociaż sporo bruzd na twarzy, zdrowie nieco już szwankuje, ale tym się nie przejmuję.

Jego mrzonki raczej zwykłe: mieć na kotlet i na ćwikłę, i na piwko by się zdało, żeby smaczniej się drzemało!

Myśli błądzą wokół ZUS-u; może uszczknie coś z luksusu, gdyż nie starcza z ZUS-u kasy, by pić piwko, jeść frykasy!

Kiedy dzień się czasem dłuży, wtedy marzy o podróży nie w dalekie, obce strony – on już jest udomowiony!

Wypoczynek przy brodziku, łyżeczek kawy gdzieś w kąciku, grusza chłodny cień mu rzuci... i wzmacniony z wczasów wróci!

Nie narzeka i nie szlocha. On po prostu życie kocha! I tak mówiąc między nami, głównie żyje marzeniami,

gdyż:

marzenia nie znają wieku, bez marzeń giniesz człowieku. Marzenia bodźcem do życia, zabawy, jedzenia, picia!

Lipiec 2014

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



UCIAŹLIWOŚCI- CHYBA NIE TYLKO DLA SENIORÓW

Nie zawsze „wesołe jest życie staruszka” (jak w znanej piosence W. Michnikowskiego). Staruszka z piosenki nóżka jeszcze zachwyca, a my coraz częściej narzekamy, że utrudnia nam sprawne poruszanie się, a jeśli trafimy na jakąś nierówność, np. wystającą płytkę chodnikową (a to się jeszcze zdarza) – padamy, co po pierwsze uświadamia nam nasze zniedołężnienie (trudności z doprowadzeniem się do pionu), a po drugie może skończyć się wizytą u chirurga.

Na pewno ułatwiłaby seniorom poruszanie się po mieście większa ilość ławek, szczególnie przy najdłuższych ulicach – Sienkiewicza, Krakowska czy Wrocławska. Dziękujemy za te, które już są, ale np. na Ośrodku Rekre-

acyjnym zdecydowanie brakuje ich od strony ogródków działkowych.

Słyszy się również utyskiwania na brak publicznej toalety w mieście i za małą ilość koszy na śmieci. A skoro o koszach mowa, to apelujemy do wszystkich, by z nich korzystać, a nie śmiecić obok nich. Zwróćcie Państwo uwagę na ślady po biesiadach alkoholowych w parku koło poczty. Przy każdej ławce jest kosz, ale butelki, puszki i inne śmieci leżą obok niego. A przecież ten teren jest monitorowany! Czy ktoś już zapłacił karę za wrywanie roślin ozdobnych ze skrzynek czy za śmiecenie?

Seniorzy pytają również, dlaczego w holu wyremontowanego dworca kolejowego cuchnie?

Masz pomysł, jak można uczynić życie w naszym środowisku przyjem-



niejszym i wygodniejszym, napisz do nas.

Malkontentka

PRACA- SPOSÓB NA ŻYCIE

Warsztaty Terapii Zajęciowej w Jędrzejowie prowadzi Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół w Grodkowie, przy wsparciu Gminy Grodków. W Warsztatach wykonuje się prace w 5-ciu działach: rękodzielnictwo, kulinaria, obsługa komputerów, muzyka – teatr, ceramika artystyczna. Zapytałam naszych Inaczej Urodzonych, niepełnosprawnych o ich stosunek do pracy. Pytanie brzmiało: jak pracują w tych działach i co lubią robić najbardziej?

Oto ich odpowiedzi:

- **Mariusz:** lubię zajęcia z gliną, wyrabianie, bo to mnie uspokaja; jeszcze lubię teatr i występy na scenie, ja to kocham, bez tego nie mogę żyć; nie lubię kuchni.
- **Józiu:** lubię swoich kolegów, mam z kim porozmawiać, lubię wszystkie działy, bo oni wszyscy to moja rodzina (cisza, a potem aplauz), lubię śpiewać.
- **Agnieszka:** lubię gotowanie, najlepiej robię naleśniki, lubię też pięknie wyszywać, a babcia nauczyła mnie gotować i szyć.
- **Mateusz:** pracownie lubię wszystkie, kuchnia i ceramika jest najlepsza; robimy gofry; cieszy człowieka, jak z talerza znika np. babka.
- **Asia:** lubię śpiewać „Sokoły”, tańczyć, grać na sali w piłkę, denerwować ludzi (żarty?), mam osoby, które bardzo

(Dokończenie na str. 18)

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



(Dokończenie ze str. 17)

- lubię; Bartek pilnuje, żebym nie wychodziła, kocham kolorować, także paznokcie.
- **Iwotka:** lubię tu przyjeżdżać, pomagam w gotowaniu, wyszywam kwiatek z listkami kolorowymi nićmi.
- **Paweł:** dużo przyjemności mam z wyszywania, mam smykałkę; jestem opiekuńczy, lubię szykować śniadanie, wolę nie opuszczać zajęć (ma najlepszą frekwencję).
- **Robert:** pomagam w koszeniu trawy p. Michałowi, robimy różę z gliny; lubię hokej halowy i koszykówkę, lubię jeździć na wycieczki z warsztatami, np. do Otmuchowa.
- **Damian:** lubię wyszywać, aktualnie papużkę; lubię Beatę, Agatę, Iwonę, Bartka i Józka – tych bardzo lubię.
- **Bartek:** lubię wyszywać (teraz rybki), taniec brekdens (break dance), komputery, bo oglądam walki, na komputerze drukuję laurkę dla mamy; lubię sprzątać i kocham Beatę (tu brawa) i Iwonę oraz Pawła, Łukasza i Mariusza.
- **Agatka:** (mówi niechętnie, z podpowiedzią) najlepiej nawleka korale, dokładnie koloruje; lubi błyskotki, bransoletki i ładnie tańczy – pokazuje to, ruszając ramionami
- **Jarek:** lubię pomagać w kuchni, gotować zupę, u p. Andrzeja robić donicę i żółwia, na komputerze grać w gry; pilnuję pieca ceramicznego, jak działa. Interesuję się

sportem i znam wszystkie wyniki meczów piłki nożnej i siatkówki.

- **Beata:** lubię śpiewać, słuchać muzyki; z p. Patrycją potrafię bardzo drobno kroić sałatkę
- **Lidzia:** kocha Pawła, a poza tym lubi zajęcia kuchenne u p. Iwony; teraz wyszywa różę, ale lubi się stroić jak modelka i tak się zachowywać jak na pokazach.

Wychowawcy i terapeuci Warsztatów – panie i panowie: Klaudia, Iwona, Patrycja, Andrzej, Ania – w bardzo przyjacielskiej atmosferze dopowiadają o zwyczajach całej grupy, którą nazywają Rodziną; mówią o porannym rytuale wspólnego picia kawy (dorobili się własnego ekspresu) z mlekiem ze swoich własnych kubków. O pracach wykonywanych w grupie: zbieraniu drewna na ognisko, szyszek, okorowywaniu gałązek i ich suszeniu – dla p. Ani do stroików; wspólnym grillowaniu, wspólnym lepieniu pierogów (rekord to 650 sztuk), urządzaniu stref kibica – z szalikami i popcornem przy oglądaniu i wspólnych pracach porządkowych wokół siedziby. Najbliższe plany grupy: poniedziałek – kino w Grodkowie – bajka „Praziomek”; 11 czerwca – konkurs piosenki wakacyjnej w Ośrodku Szkolno – Wychowawczym, będą śpiewać „Wię wianki”.

Bernadeta Czakon

PS. Mariusz prosił, aby dopisać, że zna rozkład jazdy PKS i lubi jednak kuchnię.

Byli wśród nas



MARIA JUDA

Na odejście bliskich nie można się przygotować, śmierć zawsze jest nie na miejscu i zawsze nie w porę – za szybko, za nagle, nie pyta, nie uprzedza, nie dyskutuje. Przychodzi i przynosi ból, ból, który ukoić mogą tylko wspomnienia. Pielęgnujmy je, przywołując w myślach bliskich naszym sercom, szczególnie w takie dni, jak dziś, kiedy żegnamy naszą przyjaciółkę Marylę.

Przyjechała do Jędrzejowa w 1953 r. i jako 17-letnia dziewczyna podjęła pracę w szkole podstawowej przy państwowym prewentorium dla dzieci. Po jego rozwiązaniu pracowała w szkole

podstawowej w Jędrzejowie aż do momentu odejścia na emeryturę. W trakcie jej trwania podjęła pracę w grodkowskich szkołach. Od 1998 roku do 2014 r. pełniła funkcję Prezesa Zarządu Oddziału ZNP w Grodkowie.

Marylka ukończyła najpierw Studium Nauczycielskie w Raciborzu, a później Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Opolu na kierunku filologia polska.

Za swoją pracę była wielokrotnie nagradzana i odznaczana, między innymi Złotym Krzyżem Zasługi i Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Marylka była wspaniałym pedagogiem, cenionym nie tylko przez uczniów, ale także przez ich rodziców i kolegów z pracy. Posiadała dużą wiedzę, potrafiła pięknie mówić o litera-

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”



turze. Przy tym była ogromnie wrażliwa, co czyniło z niej osobę wyjątkową.

Była cudownym człowiekiem, przyjaciółką mądrą, dobrą i życzliwą. Lubiła się śmiać, żartować i spotykać się z nami. Prawdą jest, że dla mnie była wyjątkowa; chociaż bywało, że mnie osobiście stawiała do pionu, namawiała do działania, chociażby udziału w kabarecie.

Zawsze będę wspominać nasze spotkania przy kuchennym stole u Kazi lub u Maryli i wielogodzinne rozmowy pełne humoru i wspomnień, czasem przy lampce dobrego wina.

Zawsze podziwialiśmy ją za elegancję, szyk i grację, z jaką się poruszała i mówiła.

Ostatnio powiedziała, że myślała, iż jej pobyt w Jędrzejowie będzie tyl-

ko na trochę, a została na całe życie, tu poznała przysłego męża, urodziła dzieci i pokochała to miejsce, a mieszkańcy wsi pokochali ją.

Marylka służyła im swoją wiedzą, pomocą, angażowała się w życie społeczności, spotykała się z kobietami i zawsze miała ciekawe pomysły. Była inicjatorką wielkiego wydarzenia, jakim było powstanie filmu o Jędrzejowie.

Tylko ona mogła wymyślić tytuł do tego filmu:

„Jędrzejów – wielka historia w mikrokosmosie małej wsi”. To wielki ślad, jaki pozostawiła po sobie.

Marylka była ukochaną matką i teściową Małgosi i Czarka, Józefa i Beaty, uwielbianą babcią Ani, Magdy i Pawła i najukochańszą prababcią Mai. Ko-

chała swoją rodzinę i była z niej dumna, a ona odwzajemniała się jej bezgraniczną miłością.

Kochana Marylko, będziemy za Tobą tęsknić i nie zapomnimy, bo są chwile, które w pamięci zostają, choć czas mija, one nie mijają. Są osoby raz poznane i nigdy niezapomniane.

Życie tak szybko dobiega końca – tyle pozostało niedokończonych spraw, tyle niedopowiedzianych słów.

I wierzę, że nasza Marylka zwróciłaby się do nas tymi słowami:

Jeżeli możecie, zachowajcie mnie w swojej dobrej pamięci i wspomnijcie czasem w gronie koleżanek, kolegów i znajomych.

Krystyna Chmielowska

SENIORZY SPOTKALI SIĘ PO RAZ DRUGI

II Grodkowskie Forum Seniorów odbyło się 10 kwietnia 2019 r. w Ośrodku Kultury i Rekreacji w Grodkowie.

Uczestniczyli w nim seniorzy reprezentujący różne środowiska, a także skupieni w grupach nieformalnych, takich jak: Klub Seniora, Kabaret „Nie do zdarcia”, Zespół wokalny „Westalki” z Jędrzejowa oraz formalnych: Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Związku Nauczycielstwa Polskiego, Radzie Seniorów Gminy Grodków. Przybyło ponad 90 osób, w tym Burmistrz Grod-



kowa Marek Antoniewicz i Sekretarz Gminy Andrzej Romian.

Na Forum zapraszani są przedstawiciele organizacji zrzeszających seniorów lub

działających na rzecz seniorów po to, by mogli opowiedzieć o dobrych praktykach, zrealizowanych działaniach i zachęcić seniorów do zainteresowania się nie tylko tym, co ich bezpośrednio

dotyczy, ale także rzeczywistością społeczną w szerszej perspektywie.

Wykład na temat aktywności społecznej seniorów wygłosił Witold Pietruk – doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki.

Po wykładzie głos zabrali:

Marek Antoniewicz – Burmistrz Grodkowa,

Janina Podgórna – Przewodnicząca Rady Seniorów Gminy Grodków,

Elżbieta Bieniek – Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej.

Podczas Forum wystąpiła dr Czesława Łachut,

(Dokończenie na str. 20)

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”





(Dokończenie ze str. 19)

która odczytała kilka swoich wierszy o seniorach zawartych w wydanych przez nią tomikach:

Czesława Łachut jest także autorką dwóch innych tomików wierszy: *Wśród przyjaciół* i *Nasze sprawy*.

Ważną częścią Forum były przykłady dobrych praktyk w aktywizowaniu i integrowaniu seniorów. Zaprezentowali je kolejno:

Ludwika Eliaz – działania podejmowane przez Klub Seniora w Grodkowie zrzeszający już prawie 40 osób. Klub działa od kilku lat, a jego wkład w aktywizowanie i integrowanie seniorów jest ogromny.

Alicja Biesaga – przedstawiła prezentację podsumowującą projekt „Działania wzmacniające kapitał społeczny seniorów oraz włączające ich w życie społeczne obszaru” realizowany w latach 2017–2018 przez

Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej.

W ramach projektu zorganizowano:

- wyjazdowe warsztaty teatralne dla 20 seniorów w Jarnołówku połączone z wycieczką do Karłowej Studanki w Republice Czeskiej,
- Pierwsze Grodkowskie Forum Seniorów, w którym uczestniczyło ponad 50 osób z gminy Grodków, Olszanka, Skarbimierz, Lewin Brzeski, Oława,
- dwa wykłady „W labiryntach kultury” wygłoszone przez dr hab. Bogusława Bednarka z Uniwersytetu Wrocławskiego dla 70 mieszkańców Grodkowa.
- warsztaty artystyczne zakończone wystawą, w których udział wzięło 10 senierek, Kazimiera Zawadzka – opowiedziała o Zespole „Westalki” z Jędrzejowa, który powstał w 2016 roku i prezentował się pod-

czas odbywającego się II Grodkowskiego Forum Seniorów.

Wystąpił także Kabaret „Nie do zdarcia” działający od 2011 roku, a prowadzony przez Ludwikę Eliaz. Stanowi on doskonały przykład na to, że „nigdy nie jest za późno...”. Seniorzy bawią się sami i starają się bawić innych. Mają za sobą około setki występów z okazji różnych świąt i uroczystości w kilku gminach.

Obecni na Forum mieli okazję obejrzyć wystawę prac seniorów pt. „Kreatywny senior z pasją”. Prace zostały wykonane podczas warsztatów rękodzielniczych dla senierek prowadzonych przez Władysławę Błaszczyk, też seniorkę. Na wystawie znalazły się prace: Władysławy Błaszczyk, Marii Siewak, Stanisławy Opary, Danuty Kawki, Anny May-Wąsińskiej, Barbary Janakowskiej, Wandy Walczyk Gawińskiej, Janiny Sendry, Zofii Zajac, Stanisławy Markar, Teresy Mrowiec, Heleny Porembskiej.

Każdy uczestnik Forum otrzymał „Pudełko Życia”, które ma na celu ułatwienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Pomoże w sytuacji, kiedy ratownicy medyczni, lekarze, strażacy muszą szybko reagować, a brak kontaktu z człowiekiem będącym np. po wylewie czy udarze może dramatycznie opóźnić akcję. W pudełku znajdują się wszystkie ważne informacje o pacjencie, w tym: telefony do osób najbliższych, informacje o chorobach, przyjmowanych lekach oraz o tym, kto zajmie się zwierzętami pod nieobecność chorego gospodarza.

Na koniec Janina Podgórna podziękowała wszystkim za obecność i poinformowała, że trwa nabór uczestników do projektu dla seniorów pt. „Może być lepiej i pożyteczniej”. Realizacja projektu rozpoczęła się 23 kwietnia 2019 r. i trwać będzie do grudnia 2019 r.

Janina Podgórna
Ludwika Eliaz
Wanda Żuchelkowska



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Może być lepiej i pożyteczniej” realizowany przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Grodkowskiej dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.”

