

Kalejdosk p Seni ra



Numer 18 październik 2021



Seniorzy - bądźcie czujni!

str. 10-11

W NUMERZE:

Potrzeba aktywności	str. 2-3	Z sztambucha	str. 15
O nas słów kilka	str. 4-9	Na wesoło	str. 16
Telefoniczny savoir-vivre	str. 12-13	Smacznego	str. 17
Czas wolny to mit!	str. 14	Poetycko	str. 18

Senior bez barier

Starość kojarzona jest często ze stereotypami, na przykład takim, że to okres nudny i smutny. Coraz częściej można zaobserwować seniorów, którzy próbują przełamywać te stereotypy, skrzętnie zagospodarowując swój czas. Życie wypełnione aktywnością jest lepsze, ułatwia akceptację starości i starzenia się. Senior aktywny często staje się niezależny i samowystarczalny, a jego życie zyskuje na atrakcyjności i staje się pełniejsze.



Gdy aktywności brak, starość może człowieka zniszczyć - zrujnować fizycznie i psychicznie, społecznie i duchowo. Jak zatem zaangażować się w życie społeczne z pozycji osoby starszej? Jest na to wiele sposobów.

Po pierwsze, po przejściu na emeryturę należy unikać rozleniwiania się i od początku pomyśleć, jak zappełnić czas wolny różnego rodzaju aktywnościami psychofizycznymi. Po drugie, wiele zależy od podejścia seniora do życia. Siłą seniorów jest doświadczenie. Gdy połączymy je z pogodą ducha, możemy już mówić o magii. Ta ogromna siła może pomóc im w realizowaniu się na wielu płaszczyznach, niezależnie od wieku czy kondycji.

Starości nie należy się wstydzić. Wręcz przeciwnie - należy udowodnić sobie i światu, że jesień życia może być piękna. Trzeba wziąć sprawy w swoje ręce, nie poddawać się złym nawykom i nie ulegać krzywdzącym stereotypom, nie wstydzić się wyjścia na imprezę

w miejscowości, w której się mieszka i nie wstydzić się samego siebie. Zaawansowany wiek nie musi oznaczać wykluczenia oraz poczucia braku przydatności.

Niestety wielu seniorów pozostaje niewidocznych. Zamykają się w domach, unikają kontaktu z ludźmi, rezygnują z przyjemności. Tymczasem wiek nie jest barierą nie do przekroczenia, lecz stwarza nowe możliwości, z których należy korzystać. Można spróbować znaleźć przyjemność w tańcu, rekreacji,

sportcie, w kreowaniu i tworzeniu, uczestniczeniu w warsztatach, udziale w konkursach, w poznawaniu tajników nowej technologii, w zostaniu z dóbr kultury i sztuki i szeregu innych aktywności. Wszelkiego rodzaju organizacje

i instytucje wyciągają w kierunku seniorów pomocną dłoń - wystarczy odpowiedzieć.

Wielu seniorów aktywnie uczestniczy w różnych przedsięwzięciach, pobudzając szare komórki, wytwarzając endorfiny zwane hormonami szczęścia, rozwijając się czy po





prostu dobrze się bawiąc. Okres senioralny to etap przeznaczony na odpoczynek, realizację marzeń i pasji. Każdy ma jakieś ukryte talenty. To czas i okazja na ich realizację. Można robić to, na co przyjdzie ochota.

Warto wspomnieć też o uczuciach, które nie znają wieku, a samotność bywa dokuczliwa. Seniorzy mają prawo do szczęścia, do przyjemności, do bycia we dwoje i do dzielenia się uczuciem, wzajemnego wsparcia i opieki. To nie wiek, lecz to co w duszy gra jest wyznacznikiem jakości życia. Z radością w sercach i uśmiechem na twarzach łatwiej sprostać codziennym obowiązkom i problemom. Spełnieni seniorzy tworzą wokół siebie świetlistą aurę wpływającą bardzo korzystnie na postrzeganie ich przez bliższe i dalsze otoczenie.

autor: Krystyna Przewłocka



Rady dla Seniora

- Nie wstydź się radosnego śpiewu.
On oddala cię od gniewu.
Tańcz ochotczo w radości.
Nie daj się depresji i złości.
Okazuj dobry humor wszędzie.
Innym z tobą dobrze będzie.
Pij szampana bez powodu.
Czasem drinka z kostką lodu.
Wykonuj rzeczy własnymi rękami.
One będą pięknymi dziełami.
Uśmiechaj się często z życzliwością.
Szanuj bliźniego z miłością.
Spaceruj zwawymi krokami.
Gimnastykuj rękoma i nogami.
Smerfuj myszką w laptopie.
Ciekawości wypełnią czas tobie.
Rozwijaj przyjaźni wiele.
Innym i tobie będzie weselej.
Drogi Seniorze! Drogi Silwerze!
Uwierz w swój potencjał!
Ja w niego bardzo wierzę!*

O nas słów kilka



Teresa Rękosiewicz

Plany, projekty, terminy, spotkania... i z dnia na dzień wszystko się zatrzymało. Słyszając w telewizji o coronawirusie, myślałam: Chiny są daleko, ale on szybko pojawił się we Włoszech, Hiszpanii.. i u nas też się pojawi.

Pandemia, kwarantanna – wiem, co to oznacza. Wirusy to cząsteczki organiczne nieposiadające struktury komórkowej, zbudowane są z białek i kwasów nukleinowych... ale przecież virus po łacinie to trucizna!

Pojawił się strach, zamknięcie w domu, wyszukiwanie prac, które niekoniecznie były potrzebne. Książki - tyle zaległości! Ciągłe narzekam, że w tym jakże rozpędzonym życiu nie mam czasu na czytanie. „Wędrowniki przez minionie lata” - napisała moja ciotka, siostra mojej mamy Teresa Błotnicka-Skrabka. A może o rodzinie - „Stalker” Jolanty Bartoś, gdzie jestem jedną z bohaterek. Potem „Zwierzyniec” Jerzego Bralczyka... I co?! I nie mogę się skupić, myśli mam rozbiegane.

Po kilku dniach przyszła refleksja. Życie toczy się dalej. Bliscy mi ludzie zamknięci są w domach - nie mogę ich tak zostawić! Muszę coś zrobić, aby być blisko nich.

I wróciły spotkania, terminy, projekty i plany.

Do działania włączyli się cudowni ludzie - Karol Solnicki i Michał Dudka. Nowe technologie, internet, czaty, facebook, messenger, platformy komunikacyjne i telefon... - daliśmy radę! Pandemia trwa, ale kwarantannę zamieniliśmy na dystans społeczny. Już nie jesteśmy zamknięci w domu. Nosimy maseczki. Wróciło życie - wprawdzie inne niż dotychczas, ale wróciło.

Cieszę się każdym dniem, z każdego spotkania. Jestem szczęśliwa, że nikogo z bliskich mojemu sercu wirus nie dotknął.

Myślę, że w tym roku - roku 2020 - jest tyle emocji, sprzecznych myśli i różnych doznań, że wielu z nas zapyta siebie quo vadis?.

O nas słów kilka



Jerzy Mikołajczak

WRZOSOWY ZAKĄTEK

W życiu bywają różne sytuacje. Mało kto myśli o tych trudnych i dramatycznych. Doświadczylem bolesnego wstrząsu dowiadując się o chorobie żony. Z dnia na dzień problem narastał. Stawiłem czoła zaistniałej sytuacji. Ruszyłem „niebo i ziemię” włączając się do walki z nowotworem.

Niestety – on był silniejszy od nas obojga.

Po dwóch latach małżonka odeszła na zawsze, przegrywając tę walkę. Moje życie legło w gruzach. Odczuwałem głęboką pustkę. Zostałem sam, ale nie samotny, bo wspierały mnie obie córki. Czas oswajał mnie z nową sytuacją. Pod namową dzieci pojechałem do sanatorium. Poznałem tam dużą grupę ludzi, z którymi miałem okazję rozmawiać na różne tematy, również o moich problemach. Zaproponowano mi poszukanie w mojej miejscowości klubu, który pełni integrującą rolę.

Po powrocie do domu zacząłem szukać takiego miejsca i trafiłem do „Wrzosowego Zakątka”. Zostałem przyjęty bardzo serdecznie. Atmosfera w klubie jest pełna ciepła i bliskości, a wszystkiemu przewodzi prezeska Teresa Rękosiewicz.

Przebywając w klubie chłonę pozytywną energię do życia. W klubie działalność nie opiera się tylko na jednej dziedzinie. Mamy warsztaty techniczne, spotkania redakcyjne, naukę tańca czy „luźne” spotkania przy kawie.

Jestem zadowolony, że trafiłem do „Wrzosowego Zakątka”

O nas słów kilka

Barbara Fręsko

CO WAM POWIEM, TO POWIEM.

Słowa o sensie życia i przyjemności kieruję do Członków Stowarzyszenia „Wygraj Siebie”.

Życie może być piękne, może być też straszne. Jakie by nie było, należy pamiętać, że nasze życie jest niepowtarzalne i jedyne. Kiedyś nastąpi jego kres. Póki co należy czerpać z niego to, co najlepsze, bo do szczęścia potrzeba tak niewiele... Tylko trzeba chcieć je osiągnąć.

Każdego dnia powinniśmy odnajdywać nowe powody do radości, nawet jeśli będą malutkie. Niech to będzie uścisk dłoni lub uśmiech potrafiący złagodzić smutki.

Cieszę się i doceniam możliwość bycia członkinią Stowarzyszenia „Wygraj Siebie”. Dzięki temu czuję się bardziej pewna siebie, łatwiej odnajduję sens życia i mam pozytywniejsze nastawienie do niego. Poza tym przynależność do grupy wzmacnia moją odporność psychiczną. Poznaję ludzi i zdobywam przyjaciół, a to wszystko rodzi we mnie poczucie bezpieczeństwa.

Staram się iść przez życie z podniesioną głową i innych również do tego zachęcam.

Moje odczucia są w ten sposób opisane. Musicie wiedzieć, że niejedną łezkę przy tym puściłam...



Policja radzi: Seniorze – bądź czujny!

Działania Policji w zakresie przeciwdziałania przestępstwom, wykroczeniom i innym negatywnym zjawiskom wobec osób, które ukończyły 65 rok życia, trwają już wiele lat.

Seniorzy charakteryzują się ogromnym życiowym doświadczeniem, ale - co trzeba powiedzieć - zdobyli je w zupełnie innych czasach. Życie w ostatnich latach bardzo się zmieniło, dzięki nowym technologiom strasznie przyspieszyło. Pojawiły się nowoczesne metody komunikowania się i obrotu pieniędzmi. Ludzie mają dla siebie mniej czasu, rzadziej ze sobą rozmawiają.

XXI wiek, poza licznymi udogodnieniami, przyniósł też liczne zagrożenia. Jako Policja stale próbujemy nadażyć i tak modyfikować programy profilaktyczne, aby zawierały informacje dostosowane do nowych zagrożeń (niemniej osobiście pozostałem zwolennikiem bezpośredniego kontaktu policjanta z obywatelem; przez kilka lat byłem dzielnicowym i do dzisiaj utrzymuję kontakty z niektórymi mieszkańcami, rozmawiamy na tematy związane z bezpieczeństwem mojej „starej”

dzielnicy oraz miasta i powiatu leszczyńskiego).

W tym artykule chciałbym przekazać kilka faktów traktujących o tym, że jeśli chodzi o bezpieczeństwo seniorów nie jest tak dobrze, jak być powinno. Poprosiłem o dane z Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego Komendy Miejskiej Policji w Lesznie, gdzie pełnię służbę, za lata 2019, 2020 i połowę roku 2021. **Okazuje się, że przez dwa i pół roku w Lesznie aż 186 razy stwierdzono popełnienie przestępstwa na szkodę osoby, która ukończyła 65 rok życia!** Najczęściej pokrzywdzeni padają ofiarą przestępstw kradzieży, włamania i oszustw. **Straty, jakie ponieśli wspomnieni pokrzywdzeni, to w sumie aż 658.000 złotych!** Ludzie stracili grubo ponad pół miliona złotych bez użycia siły ze strony bezwzględnych przestępców. Oszuści są sprytni, grają na uczuciach seniorów, wykorzystują różne legen-

dy bazujące na ludzkich tragediach i zdarzeniach losowych. Podszywają się pod pracowników spółdzielni, policjantów, hydraulików, znajomych rodziny i wielu, wielu innych.

Sam miałem taką sytuację w rodzinie. Kilka lat temu do mojego dziadka, który mieszkał przy ul. Dąbrowskiego, zadzwoniła domofonem kobieta, która przedstawiła się jako znajoma mojej kuzynki. Dziadek (pierwsze co mu przyszło do głowy) wymienił z zapytaniem imię jednej z moich kuzynek. Od razu dało to bardzo cenną informację dla złodziejki - poznała imię wnuczki i uwiarygodniło to jej niespodziewaną wizytę. Dziadek bez oporów wpuścił kobietę do domu, bo przecież była przyjaciółką jego ukochanej wnuczki. Mówiąc, że źle się

poczula, poprosiła o coś do picia z kuchni. To była idealna okazja, aby szybko przeszukać pokój. Potem wzięta w toalecie i przy okazji przeszukiwanie ubrań w przedpokoju. Dziadek stracił wówczas 800 złotych. Złodziejka została zatrzymana przez policję, miała już na koncie kilka podobnych kradzieży. Na koniec chciałbym zaapelować do Państwa: nie wpuszczajcie do swoich domów i mieszkań żadnych nieznanych osób. Nieważne, czy to ze spółdzielni, czy z policji, czy powołują się na członków rodzin. Nie wierzcie w akcje policyjne, w ramach których musicie komuś przekazać pieniądze lub dane konta bankowego. To jest nieprawda i prawdopodobnie zostaniecie oszukani lub okradzeni. **Zawsze weryfikujcie takie sytuacje dzwoniąc na 112.** Jeśli

ktos jest uczciwy, z pewnością nie będzie to dla niego problemem.

*mł. insp. Sławomir
Glapiak, I Zastępca
Komendanta
Miejskiego Policji
w Lesznie*



Telefoniczny savoir-vivre

Czy wyobrażamy sobie życie bez telefonu? Chyba nie. Posiada on wiele funkcji i możliwości, które ciągle odkrywamy. Małe urządzenie, dzięki któremu możemy załatwić wielkie sprawy – w zasadzie wszystko. To nie tylko dzwonienie i pisanie wiadomości. Różne aplikacje dają nam niesamowite możliwości, a dla przykładu aplikacja, za pomocą której możemy skanować nasze zmiany na skórze, jest wręcz nadzwyczajna. Można powiedzieć, że używanie telefonu może pomóc w ratowaniu zdrowia, a nawet życia. Jednak są zasady, o których powinniśmy pamiętać w czasie korzystania z telefonu. Są one przede wszystkim po to, aby ułatwić nam komunikację. Pamiętajmy, że rozmówca - szczególnie ten, którego nie znamy osobiście - nie widzi nas i już poprzez samą rozmowę może nas źle ocenić.

Po pierwsze, pamiętajmy, że przestrzeganie godzin dzwonienia jest ważne. W sprawach służbowych co do zasady nie dzwonimy przed godz. 9.00 i po godz. 17.00. Do znajomych nie dzwonimy po godz. 21.00. Inaczej jest oczywiście z przyjaciółmi, jednak nawet w tym przypadku nie nadużywajmy przywileju możliwości dzwonienia o każdej porze i w każdej sprawie.

Dzwonimy, nikt nie odbiera. Aby zachować się elegancko, dzwonimy raz, czekamy do 5-6 sygnałów. Wiadomość możemy nagrać na pocztę głosowej. Nie dzwonimy co kilka minut. Czekamy, aż ktoś oddzwoni. Często rozmawiamy w trybie głośnomówiącym. W takiej sytuacji powinniśmy poinformować o tym rozmówcę, szczególnie wówczas, gdy nie jesteśmy sami. Zdarza się, że połączenie zostaje zerwane, wówczas oddzwania ten, kto dzwonił jako pierwszy. Ważne jest także to, kto kończy rozmowę – co do zasady kończy ten, kto zadzwonił.

Rozmowy, które prowadzimy przez telefon, mają bardzo różny charakter. Jeśli rozmawiamy z rodziną czy znajomymi, forma rozmowy jest zazwyczaj

swobodna, poruszamy wiele tematów, często nie zwracamy uwagi na jej długość. Starajmy się jednak nie dzwonić w czasie godzin pracy czy nauki naszego rozmówcy. Inaczej zachowujemy się w czasie rozmów służbowych czy takich, w czasie których chcemy coś załatwić. Rozmowę rozpoczynamy od przedstawienia się. Bądźmy do niej przygotowani. Przed telefonowaniem pomyślmy, co chcemy przekazać naszemu rozmówcy. Mówmy krótko, konkretnie, nie odbiegajmy od tematu. Jeśli będziemy powoływać się na dokumenty, przygotujmy je wcześniej.

Korzystając z telefonu, pamiętajmy, aby nie przeszkadzać innym naszą rozmową. Wiele osób rozmawia tak, że osoby znajdujące się w pobliżu słyszą ich rozmowy. Często słyszymy rozmowy intymne, ale także są to rozmowy służbowe, które ujawniają sprawy firmy.

Są sytuacje, kiedy sygnał czy nawet wibracja telefonu nie może zakłócić spokoju.

W miejscach takich jak kino, teatr, muzeum, szpital, kościół czy wydarzenia takie jak ślub, pogrzeb lub inne uroczystości absolutnie nie prowadzimy rozmów. Niedopuszczalną rzeczą jest robienie zdjęć czy nagrywanie filmów podczas spektakli teatralnych i koncertów, a szczególnie wówczas, kiedy organizator o to prosi. Zakłócanie odbioru widzom czy rozpraszenie artystów to bardzo nieelegancki i naganny zwyczaj.



Telefon komórkowy dobrze mieć przy sobie nawet wtedy, gdy mamy zablokowaną kartę SIM czy nie mamy środków na koncie. Pod numer alarmowy 112 zawsze się dozwonimy, ale dzwonić tylko w sytuacjach uzasadnionych!

Dlaczego „dużo czasu wolnego na emeryturze” to mit?

Od trzech lat jestem na zasłużonej emeryturze, z czego drugi rok uczęszczę do Wrzosowego Zakątka przy ulicy Leszczyńskich 20 - miejsca magicznego, w którym dużo się dzieje. W skrócie: mam do czynienia z ciekawymi zajęciami i sympatycznymi ludźmi, którzy podjęli słuszną decyzję i wyszli z domu.

Moje dorosłe dzieci szczęśliwie poukładały sobie życie. Mieszkam sama, ale nie jestem samotna. W moim życiu i sercu jest wyjątkowy człowiek, którego poznałam właśnie we wspomnianym klubie. Koło domu mam mały, ale moim zdaniem piękny ogródek, a w nim kwiaty i warzywa. Uwielbiam kwiaty i lubię warzywa, więc łączę przyjemne z pożytecznym.

Prowadzę dom otwarty dla wszystkich, którzy chcą się ze mną spotkać, porozmawiać, napić się kawy czy coś dobrego przekąsić. Nawiązuję przyjaźnię, z czego najdłuższą dzielę z koleżanką ze szkoły podstawowej.

Mam świadomość, że będę coraz starsza i po przemyśleniach na temat tego, jak ułatwić sobie codzienność, zainwestowałam w ogrzewanie gazowe, pozbywając się przy tym pieca węglowego. Częściowo pozwoliłam sobie na pożyczkę, poza tym skorzystałam z dotacji i w efekcie marzenie, które miałam w głowie od wielu lat, spełniło się.

Wspólnie z moją sympatią marzymy o zwiedzeniu Polskę. Mamy podobne poglądy na życie, cenimy te same wartości i nigdy się nie nudzimy. Pierwszy wyjazd już za nami. Korzystamy z przywilejów bycia emerytem, takich jak ulgowe bilety, zniżki czy możliwość wyjazdu poza sezonem, kiedy ceny są dużo niższe.

Każdy wiek jest dobry na realizację pasji, spełnianie marzeń. Uważam, że śmiało można powiedzieć, że życie zaczyna się po sześćdziesiątce.

Z SZTAMBUCHA BABCI

Chłodnik z wiśni

Jeden i pół litra wiśni obrać z korzonków, utłuc z pestkami, wsypać trochę cynamonu i goździków i niech tak przykryte pozostaną parę godzin. Potem przefasować, dodać trochę wody, 3/8 funta cukru, 1/4 litra czerwonego wina i zagotować razem, wlać do wazy i wynieść do sklepu. Zamiast wina można wziąć 3/8 litra kwaśnej śmietany.

3/8 funta – około 170 g

1 funt – około 0,45 kg

Sos z śledzi

Usiekać cebulę, zasmażyć w maśle, zapalić mąkę, rozprowadzić rosotem, wsypać trochę pieprzu, wlać octu i zagotować. Śledzia obrać z ości, usiekać drobno i wrzucić do sosu, lecz już nie gotować. Jeżeli kto chce, może go przefasować.

Zapalić mąkę – mąka na suchej patelni

Żaby smażone

Trzeba z nich zdjąć skórkę i wykrajać tylne łopatki, które się smaży w następujący sposób: zgrabnie wykrajane łopatki wrzucić na 5 minut w wrzącą wodę zmieszaną z octem i solą, poczem maczać je w mące i piec na patelni na klarowanym maśle, póki nie będą rumiane. Wydać suche i bardzo rumiane, otoczone zieloną pietruszką smażoną w maśle.

Spisała: Teresa Prata!

SZCZYPTA HUMORU

Przed płotem pewnego gospodarstwa stoi turystka z ciężkim plecakiem.

- Pozwoli mi pan skrócić sobie drogę przez pańskie pole? - prosi właściciela. - Muszę zdażyć na pociąg o ósmej.

- Proszę! Ale tu pasie się mój byk. Jak go pani spotka, to zdaży pani na pociąg o siódmej.
:-)

Łysy facet stoi przed lustrem i podziwia:

- Świetnie się trzymam, sześćdziesiątka na karku i ani jednego siwego włosa na głowie.
:-)

Po nocy spędzonej w stodole turyści rozmawiają z gospodarzem:

- Czy w tej stodole, baco, zawsze wam tak dach przecieka?

- Nie, tylko wtedy, kiedy pada deszcz.
:-)

Do sklepu meblowego przychodzi zdenerwowana klientka i skarży się:

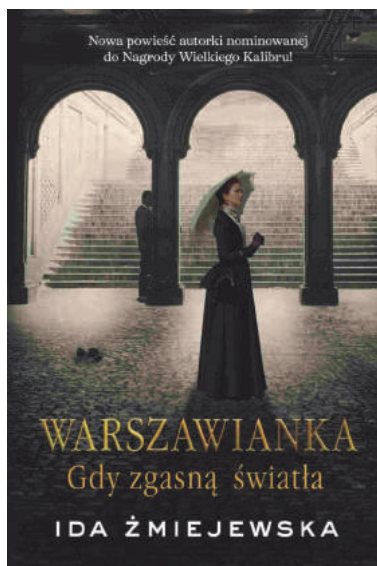
- Przed godziną kupiłam u was krzesło. Tylko zawiozłam je do domu i już się rozleciało!

- To niemożliwe! - odpowiada ekspedientka. - Może ktoś na nim usiadł?
:-)

Rozprawa sądowa:

- Proszę podać powód wystąpienia o rozwód.

- Mąż zmusza mnie do jedzenia tego, co ugotuję.



Recenzja

Autorka Ida Żmiejewska napisała ciąg dalszy książki „Warszawianka” pod tytułem „Warszawianka. Gdy gasną światła”. Fabuła powieści obraca się wokół zbrodni i miłości.

Po powrocie artystki Leontyny dochodzi do zbrodni. Podejrzanym jest jej kochanek.

Nie wierzy ona w jego winę i postanawia mu pomóc, tak jak on kiedyś pomógł jej...

Więcej nie będę zdradzała, zachęcam do przeczytania obu tomów - naprawdę warto.

Polecam.

autor: Danuta Dudziak

PROSTY SERNIK



Składniki: 1 kg mielonego serka z wiaderka, $\frac{1}{4}$ kostki margaryny (roztopić), 4 jajka, 2 łyżki mąki, 1 szklanka cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 cukier wanilinowy, garść rodzynek.

Do miski przekładamy ser, włączamy mikser na małe obroty i dodajemy po 1 jajku, wysypujemy cukier partiami i dodajemy cukier wanilinowy. Później dosypujemy mąkę i proszek do pieczenia, cały czas mieszając. Następnie dodajemy rozpuszczoną margarynę.

Wszystko mieszamy i odstawiamy mikser. Dodajemy rodzynek i mieszamy łyżką. Masę sernikową wykładamy na wyłożoną papierem do pieczenia tortownicę. Pieczemy w 180 stopniach Celsjusza przez 1 godzinę.

autor: Danuta Dudziak



Kalejdoskop Seniora wydawany jest w ramach projektu „Kalejdoskop Seniora 2021” współfinansowanego przez Miasto Leszno.

Gazetę „Kalejdoskop Seniora” redaguje zespół:

Redaktor naczelny: Michał Dudka (dudka.michal@wp.pl),

Zastępca redaktora naczelnego: Danuta Dudziak,

Dziennikarze: Zdzisława Białasik, Zenon Bojek, Danuta Dudziak, Bożena Kmietczyk, Czesław Kowalów, Jerzy Mikołajczak, Teresa Prałat, Krystyna Przewłocka, Wanda Rembelska, Teresa Rękosiewicz, Halina Rutka, Irena Szczepańska.

Skład: Agata Bober, wolontariuszka,

Druk: MTL Media sp. z o.o. (www.mtlmedia.pl)

Wydawca: Stowarzyszenie „Wygraj Siebie”

(biuro: ul. Leszczyńskich 20, 64-100 Leszno, e-mail: wygrajsiebie@poczta.fm).

Młodość minęła Jesień zawitała



Mówi się, że świat jest mały. Niemniej każda odległość, - choćby najmniejsza - dzieląca nas od najbliższych, zdaje się być bardzo duża. Młodość, w parze z wychowaniem dzieci, dodaje życiu uroku i uszczęśliwia w stałym rytmie codzienności. Z biegiem czasu wszystko się zmienia. Dzieci niczym ptaki wyfrunęły z gniazda i znalazły własne miejsce.

Ja - spoglądam wstecz, na drogę, którą kroczyłam. Widzę, ile zakrętów pokonałam, aby osiągnąć zamierzony cel... Osiągnęłam! Jestem szczęśliwa! Nadeszła jesień życia, którą natura skrzętnie zaprojektowała. Moje ciało jest pojazdem, w którym przemieszczam się po osi czasu. Życie nabrało innych barw.

Nadszedł czas relaksu, odpoczynku ciała i duszy. Każdego dnia ubieram się w uśmiech, który pasuje każdemu z nas. Do lasu chodzę posłuchać ciszy. Woda, powietrze, słońce, wiatr i gwiazdy – one już mi nie wystarczają, odczuwam potrzebę dalszej samorealizacji.

Ta potrzeba przywiodła mnie do „Wrzosewego Zakątka”- miejsca, w którym mogę rozwijać moje marzenia i zainteresowania, dzieląc się przy tym towarzyszącymi mi emocjami i przemyśleniami.



Zostaw swój 1% w Lesznie



www.wygrajsiebie.org
[KRS 0000427837](https://krs.gov.pl/krs/0000427837)

Szczegóły na stronie www.ngo.leszno.pl
oraz www.leszno.pl



Gdy brakuje ci ikry - zaszalej.



SENIORKO, SENIORZE

WYŁĄCZ SAMOTNOŚĆ
WŁĄCZ AKTYWNOŚĆ

Gdy nie masz z kim szaleć - przyłączymy się.

Dołącz do nas!

~ Seniorzy ze Stowarzyszenia Wygraj Siebie



Kampania niefinansowana przez nikogo. Robimy to, bo lubimy.