

# Kalendarz Seni p ra



Numer 4 (12) grudzień 2018

*\* Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia niosą ze sobą wiele radości oraz refleksji dotyczących minionego okresu i planów na nadchodzący Nowy Rok 2019. W tych wyjątkowych dniach chcemy życzyć wiele zadowolenia i sukcesów z podjętych wyzwań.*

*członkowie Stowarzyszenia "Wygraj Siebie"*

*grudzień 2018*

## W NUMERZE:

Kobieca inicjatywa	str. 2-3	Patriotycznie	str. 11
Nasza Krysia odeszła	str. 4-5	Święta na kredyt	str. 12
100 lat kobiet	str. 6-7	Smacznie i zdrowo	str. 13
Włosy ciągle potrzebne	str. 8-9	Na wesoło	str. 14
O biżuterii słów kilka	str. 10	Recenzujemy	str. 15

# MY KOBIETY

## ***W tym roku obchodzimy 100-lecie praw wyborczych kobiet***

Od 28 listopada 1918 roku my, Polki, posiadamy czynne prawo wyborcze. W Stowarzyszeniu „Wygraj Siebie”, Poprzez realizację projektu „My Kobiety” pragniemy pokazać olbrzymią i nieocenioną rolę kobiet w życiu społecznym, a nade wszystko w życiu rodzinnym. Ja i moje koleżanki ze stowarzyszenia, z pomocą fotografii, przedstawiamy „kobiety codzienne” dziś i 100 lat temu, jak gdyby w lustrzanym odbiciu. W spotkaniach fotograficznych uczestniczyły 22 kobiety, wzajemnie się wspierające pod okiem i kierunkiem opiekuna merytorycznego oraz fotoreportera, który wspierał nas i pomagał przy robieniu zdjęć.

Zdjęcia poddane zostały obróbce graficznej. Zleciliśmy usługę wykonania wybranych zdjęć na

plótnie. W takim, oryginalnym kształcie zorganizowaliśmy z nich wystawę fotograficzną w formie obrazów w oknach wystawowych naszego Klubu Seniora Wrzosowy Zakątek w Lesznie przy ulicy Leszczyńskich 20. Okna są dobrze widoczne dla przechodniów.

Zamieściliśmy również informacje o samym projekcie. Wystawa, złożona w sumie z 13 obrazów, przyciąga wzrok. Dodatkowym elementem estetycznym jest podświetlenie obrazów.

Zapraszamy do podziwiania owoców naszej pracy. Wszystkim partnerom projektu i pomocnikom, z dużą wdzięcznością, serdecznie dziękujemy.

KRYSTYNA PRZEWŁOCKA



Moda retro minęła,  
ale moda na kobiety nie.

2018

22 kobiety, setki zdjęć,  
wspólne przesłanie:

**My, kobiety, mamy prawo głosu!**



Projekt "My kobiety" dofinansowany ze środków Programu FIO  
Wielkopolska Wiara, którego operatorem jest Centrum PISOP.

# ***Była i będzie swoistym drogowskazem***

***Przez ponad 30 lat skutecznie odpierała ataki choroby nowotworowej. Siłą i uporem mogłaby obdzielić wiele osób. Była wyjątkowa i już na zawsze taka pozostanie: w naszej pamięci, w naszych wspomnieniach, w naszych sercach. To nasza Krysia.***

Krystyna Szulc była jedną z założycielek Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” działającego na rzecz osób dotkniętych chorobą nowotworową. Nie miała żadnych obiekcji co do wstąpienia w szeregi organizacji i późniejszego aktywnego działania. Gdy tylko mogła, gdy zdrowie jej na to pozwalało, czynnie uczestniczyła w niemal wszystkich realizowanych przez nas projektach.

Nowotwór zapukał do jej drzwi wiele lat temu. I choć rokrocznie mocno dawał jej się we znaki, nigdy się nie poddała. Przez trzydzieści lat bezkompromisowo stawiała opór walcząc o kolejne dni i o kolejne radości. Mimo ogromnych problemów

zdrowotnych była entuzjastką, niezwykle otwartą i serdeczną osobą. Cieszyła się życiem takim, jakim było. Nie narzekała, nie użalała się, nie traciła motywacji. Dobitnie pokazywała, że można i że trzeba podjąć rękawicę bez względu na to, jak potężny jest nasz wróg. Gdy stawką jest życie, nie ma wymówek.

Na co dzień walczyła nie tylko o siebie, ale i o innych. Dopóki mogła, pomagała. Zaangażowanie Krysi w działania na rzecz ludzi chorych powoduje, że jest osobą godną naśladowania, darzoną wielkim podziwem i szacunkiem - i to się już nigdy nie zmieni.

Czytelniku, jeśli kiedykolwiek zwątpisz w to, czy warto z uporem stawiać czoła chorobie, wspomnij Krysię. Jej życiorys bez wątpienia wskaże ci słuszną drogę.

Krysiu! Fizycznie nie ma Ciebie już z nami, ale wiemy, że patrzysz na nas z góry. Na pewno uśmiechasz się i mówisz, że nie mamy się martwić i że nadal nas wspierasz. Wiedz, że pozostaniesz w naszych sercach na zawsze, a numer Twojego telefonu nie zniknie z naszych komórek.

### ***Spoczywaj w pokoju.***

Na zakończenie fragment tekstu piosenki Ryszarda Rynkowskiego „Jawa”:

***Ci, co odchodzą  
Wciąż z nami są.  
Czujesz ich pomoc,  
Gdy jest źle.  
Więc gdy z ciemnością  
Rozmawiasz, to  
Oni Cię widzą,  
Oni są.***



# Sto lat (dla) kobiet

Kobiety w Polsce uzyskały prawo do głosowania i kandydowania dekretem o ordynacji wyborczej wydanym przez Józefa Piłsudskiego 28 listopada 1918 roku. Zrównanie praw kobiet i mężczyzn w tej kwestii potwierdziła w 1921 roku konstytucja marcowa. Art. 96 stwierdzał, iż **wszyscy obywatele są równi wobec prawa**.

Powszechne jest przekonanie, że Polki wywalczyły prawa do pracy, edukacji, a także głosu, jako nagrodę za wierne wspieranie mężczyzn w ich walce o wolność narodu w XIX i początkach XX wieku. Rozbiory Rzeczypospolitej, upadek Insurekcji Kościuszkowskiej, powstań narodowych, a także polityka zaborców wobec społeczeństwa polskiego, spowodowały przeobrażenie się dworów szlacheckich z typu właściciela ziemskiego na ziemianina oraz przejęcie przez kobiety przewodniej roli w ziemskich dworach, tam gdzie mężowie, ojcowie zginęli i zesłani zostali na katorgi czy lochy. Kobiety stały się ostoją polskości i katolicyzmu.

**Przyznanie praw wyborczych Polkom już w 1918 r. nastąpiło wskutek uznania ich wielkiej roli w przechowywaniu idei polskości w okresie zaborów i ich udziału w walce o niepodległość.** Gdy na świecie kobiety zaczynały upominać się o swoje prawa, Polki skupione były na sprawie niepodległości. To im powierzono rolę strażniczek polskiej mowy i tradycji. Walka kobiet o niepodległość i zachowanie polskiej tożsamości objawiała się na różnych płaszczyznach: w organizowaniu tajnej oświaty, w kulturalnej dyplomacji za granicą czy działalności konspiracyjno-bojowej. Polki „otrzymały”, nie zaś „wywalczyły” prawo głosu.

Polki, domagając się tych samych praw co mężczyźni, miały na uwadze przede wszystkim dobro narodu: to na kobietach spoczywał przecież obowiązek wychowania prawych Polaków – rycerzy, powstańców, patriotów, jak również cnotliwych (przyszłych) Matek Polek. Tak pisała Paulina Kuczalska-Reinschmit, jedna z



przywódczyni „pierwszej fali” ruchu kobiecego w Polsce. Przemiany gospodarcze w XIX-wiecznej Europie, miały niebagatelny wpływ na emancypację kobiet, również Polek. W 1830 r. powstała pierwsza organizacja kobieca – Towarzystwo Dobroczynności Patriotycznej Kobiet. Uczestniczyła w niej Klementyna z Tańskich Hoffmannowa, która opowiadała się za kształceniem kobiet; Eliza Orzeszkowa, która żądała pełnych praw dla kobiet, m.in. także do wyższego wykształcenia; Iza Moszczeńska, która wzywała, aby kobieta stała się wreszcie człowiekiem.

Przełomowym momentem dla Polek było przyjęcie Marii Skłodowskiej

na Sorbonę (pierwsze przyjęcie kobiety w historii), jej doktorat w 1903 r. i dwie nagrody Nobla. Od 1897 r. kobiety studiowały filozofię i medycynę we Lwowie i w Krakowie. 6 marca 1929 roku przyznano po raz pierwszy w Polsce nominację sędziowską kobiecie, Wandzie Grabińskiej. 26 stycznia 1919 r. wśród parlamentarzystów, po raz pierwszy w historii Polski, było osiem kobiet. Kobiety bardzo chciały być obywatelkami wolnej Polski, z własną szkołą, wojskiem i parlamentem. Dekret z 1919 r. o równouprawnieniu kobiet jest współcześnie codziennością.

# Peruki ciągle potrzebne

*Minęło już 5 lat od momentu, w którym rozpoczęliśmy akcję zbiórki włosów na peruki dla osób po chemioterapii pn. „Podaruj innym, podziel włos na czworo”.*

*Zadanie realizowane jest przez Stowarzyszenie „Wygraj Siebie” we współpracy z Salonem Fryzjersko-Kosmetycznym Classic, którego współwłaścicielkami są panie Grażyna Banasik i Renata Józefiak.*



W ciągu 5 lat swoje włosy podarowało nam aż 487 osób. Wspomniana Renata Józefiak jest fryzjerką i osobiście ścięła włosy 401 osobom. Pozostałe włosy otrzymaliśmy z innych zakładów fryzjerskich (m.in. z Salonu Fryzjerskiego „Femina” Joanny Wyżykowskiej-Kuźniak),



bezpośrednio od ofiarodawców oraz przesyłką, nie tylko z terenu Polski, ale i z zagranicy.

Wśród ofiarodawców są osoby, które podarowały włosy dwukrotnie, a także pani, która najpierw otrzymała perukę, a kiedy włosy jej odrosły ścięła je i podarowała innym.

Zgromadzone włosy przekazujemy Fundacji Rak'n'Roll, tam toczą się dalsze procedury. Za naszym pośrednictwem w Lesznie i okolicy już wiele osób bezpłatnie otrzymało peruki z naturalnych włosów.

Odruch serca, jakim jest przekazanie włosów na szczytny cel, zasługuje na ogromny szacunek. Wszystkim ofiarodawcom raz jeszcze serdecznie dziękujemy za Wasze pomocne dłonie i wrażliwą duszę, które sprawiły, że inni się uśmiechają, wzruszają i cieszą. Dar jaki uczyniliście ze swo-



ich włosów jest czynem godnym podziwu i naśladowania.



Akcja „Podaruj innym, podziel włos na czworo” jest akcją otwartą i trwa nadal. Patronat honorowy sprawuje Prezydent Miasta Leszna.

TERESA RĘKOSIEWICZ

# *Savoir-vivre* o biżuterii słów kilka

***Nosić, nie nosić? Wybór należy do nas, ale musimy pamiętać, że ma zdobić, a nie szpecić!***

Biżuteria jako jeden z dodatków do ubioru jest ważnym elementem stylizacji kobiety.

Staranność, umiar i prostota w doborze biżuterii to szyk, a także efekt naturalności. Ozdoby nadają uroczysty charakter, podkreślają styl, ale najważniejszy jest ich dobór. Nadmiar czy nieodpowiedni materiał, z którego biżuteria jest wykonana, może zepsuć najbardziej elegancką, odpowiednio dobraną do okoliczności kreację.

Zasada jest bardzo prosta. Do strojów przedpołudniowych zakładamy biżuterię z białych metali – srebro, białe złoto lub sztuczną. Kreacje popołudniowe może zdobić biżuteria sztuczna, acz stylowa oraz złota. Jeśli nosimy biżuterię tylko srebrną lub tylko złotą to pamiętajmy o dopasowaniu do pory dnia tak, aby uniknąć efektu przeładowania. Zwróćmy uwagę na biżuterię zakładaną do pracy. Unikajmy takiej, która wydaje dźwięki, np. kolczyki przy zetknięciu z telefonem czy bransoletki przy ruchu ręką. Strój sportowy, szczególnie do intensywnych treningów, nie komponuje się z żadnymi ozdobami.



Pożądany efekt końcowy uzyskamy, gdy biżuteria będzie zharmonizowana ze strojem. Dobierajmy biżuterię również do urody. Coco Chanel uważała, że kobieta powinna codziennie zmieniać swój wygląd i wcale nie jest potrzebna do tego szafa pełna ubrań. Wystarczy kilka bluzek i dodatki. Jednym z jej pomysłów był naszyjnik z pereł tak skonstruowany, że można go wciąż przekształcać w naszyjnik krótszy i bransoletkę, w dwa naszyjniki itd. Co do pereł to powiedzmy, że jest to biżuteria ponadczasowa. Nosili je nasze babki, nosimy my, a także nasze wnuczki.

Biżuterią nie jest obrączka. To symbol mówiący o stanie cywilnym osoby, która ją nosi. Jeśli za elegancję uważamy noszenie na dłoniach dwóch ozdób, to nie zaliczamy to tego obrączki ślubnej.

## Rozważania o patriotyzmie

Na kanwie historii ewaluują patriotyzm i cnota.  
Do rozważań prowadzą wszelakie wiedzy wrota.  
Dziś nie szabelka potrzebna do ich rozbudzania.  
Raczej mądra polityka i pokojowe działania.  
Duch czasu kreuje paletę odcieni patriotyzmu.  
Od bierności przez różne czyny z nutą liryzmu.  
Przez pryzmat czasu i doświadczeń świata.  
Cnota dziur po złym wpływie nie załata.  
Amplituda patriotycznych odczuć skacze.  
Wielu patriotów za ojczyznę płacze.  
Inni zagubieni w pędzie cywilizacji.  
Lekceważą patriotyzm bez zdania racji.

KRYSTYNA PRZEWŁOCKA



# Święta na kredyt



Zbliżają się święta Bożego Narodzenia i nierozzerwalnie związana z nimi gorączka zakupów. Polskim zwyczajem jest, by święta były obchodzone „na bogato”. Wiele zależy od zasobności portfela - im grubszy, tym możliwości zakupowe są większe.

Nie brakuje wśród nas osób, którym zależy na wystawnym przygotowaniu wieczerzy wigilijnej oraz zakupie drogich prezentów pomimo braku środków pieniężnych. Wtedy z pomocą przychodzą banki i (co gorsza) parabanki, które oferują rozmaite formy kredytów i pożyczek. Ludzie w zakupowym szale podpisują różnego rodzaju umowy bez zwracania uwagi na szczegóły zawieranych umów. Święta, święta i po świętach a zobowiązania finansowe pozostają na cały rok, a czasem i dłużej.

Dlatego seniorzy z Wrzosowego

Zakątka uczestniczyli w Warsztatach Kreatywności Seniorów w ramach projektu współfinansowanego przez Urząd Miasta Leszna. Cykl warsztatów prowadził ekonomista Karol Solnicki, który przedstawił w przejrzysty sposób jak ustrzec się przed zagrożeniami związanymi z zakupami na kredyt. Zapoznał nas z ważnymi tematami, np.: czym różni się kredyt od pożyczki, na co zwracać uwagę pożyczając pieniądze, czym jest kredyt z odwróconą hipoteką, jak zabezpieczyć się na wypadek utraty / zagubienia dowodu osobistego itd.

Dzięki warsztatom seniorzy będą bardziej uważni i roztropni przy podpisywaniu różnych umów pożyczkowo-kredytowych. Koniec końców wystawny świąteczny stół czy drogie prezenty nie są najważniejsze. Lepiej skromniej, a w rodzinnym gronie, nie myśląc o zadłużeniu w banku.

Seniorzy ze Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” życzą wszystkim Zdrowych i Spokojnych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku!

**PS czytajcie uważnie umowy zanim je podpiszecie!**

Z.B.

## **GRUSZKA: owocowa skarbnica zdrowia**



Gruszka to owoc bardzo słodki i soczysty. Ma dużo błonnika i składników mineralnych (wapń i potas) oraz wody. Nie zalega długo w żołądku i nie powoduje jego obciążenia. Gruszka posiada też wiele innych zalet. Chroni nas przed ra-

kiem, więc jedzmy ją jak najczęściej. Jedząc ten owoc zatrzymujemy rozwój osteoporozy. Za sprawą błonnika będącego w tym owocu obniżamy poziom cholesterolu i tak chronimy się przed zawałem, udarem czy przed chorobami serca. Gruszka pomaga w poprawie trawienia i w walce o obniżenie gorączki. Ma zbawienny wpływ na układ moczowy, działa moczopędnie. Gruszkę można jeść w różnych postaciach: suszoną, świeżą, przetworzoną na soki lub dżemy. Bardzo polecam spożywanie gruszki, a więc owocu zdrowia.

DANUTA DUDZIAK

## **KALAFIOR – SAMO ZDROWIE**

Kalafior jest smaczny i zdrowy. Może nam pomóc w zapobieganiu dolegliwościom zdrowotnym. Zaleca się jego spożywanie 2-3 razy w tygodniu, o każdej porze dnia. Efekty? Zmniejszony stres, łatwiejsze zasypianie, ochrona przed wrzodami żołądka. Jedzenie kalafiora powoduje też wzmocnienie odporności organizmu i wsparcie układu trawiennego, a także pozytywne działanie w kontekście unormowania wysokiego ciśnienia i poziomu cholesterolu we krwi.

Polecam, aby go jeść przez cały rok.

DANUTA DUDZIAK



Dyrektor podchodzi do nowego pracownika

i pyta:

- Czy w poprzedniej pracy spotkało pana coś strasznego?
- Nie, a dlaczego pan pyta?
- Bo zauważyłem, że pan się strasznie... boi pracy!

\*\*\*\*\*

Rozmawiają dwie sąsiadki:

- Twój mąż pamięta datę waszego ślubu?
- Na szczęście nie.
- Jak to na szczęście?! - pyta zdziwiona.
- No tak, bo wspominam mu o naszej rocznicy kilka razy do roku i zawsze dostanę coś fajnego.

\*\*\*\*\*

Co to jest kac?

- Kara za przerwę w picciu!

\*\*\*\*\*

Stoją dwie blondynki na przystanku autobusowym i rozmawiają:

- Jakim jedziesz autobusem? Bo ja numer 2.
- Ja jadę autobusem 5.

Na przystanek przyjeżdża autobus z numerem 25. Jedna z blondynek mówi do drugiej:

- Patrz, jedziemy razem!

\*\*\*\*\*

Rozmowa na pierwszej randce:

- Masz jakieś nałogi?
- Nie.
- A jakieś hobby?
- Lubię rośliny.
- O! A jakie?
- Chmiel, tytoń, konopie...

\*\*\*\*\*

Pani przedszkolanka mówi do Jasia:

- Powiedz Jasiu, kim chcesz zostać.
- Milionerem, jak mój tata.
- Naprawdę twój tata jest milionerem?
- Nie, on też chce.

\*\*\*\*\*

Idzie facet ulicą, widzi małą dziewczynkę palącą papierosa.

- Czy twoja mama wie, że palisz papierosy?
- pyta surowo.

Na to ona: - A czy twoja żona wie, że zaczepiasz dziewczyny na ulicy?

\*\*\*\*\*

Mąż dzwoni do żony

- Słuchaj, kochanie, więc tak: jak wrócę do domu, ma czekać na mnie pyszny obiad. Wieczorem jest mecz, więc ja oglądam, ty donosisz zimne piwko z lodówki i podajesz jakieś zakąski. A potem zgadnij, kto zrobi mi kąpiel, manicure, pedicure...
- Zakład pogrzebowy?

\*\*\*\*\*

- Jasiu, pora żebym ci powiedział, skąd się biorą dzieci.
- Tato, tylko nie to! Znowu wszystko zepsujesz!
- Jak to?
- Najpierw mi powiedziałeś, że nie ma Świętego Mikołaja. Później, że nie ma Batmana. Potem, że czarownicy są tylko w bajkach. A teraz mi powiesz, że seks nie istnieje?!

\*\*\*\*\*

Idą turyści z ciężkimi plecakami, mijają chałtę bacy.

- Baco, można przejść na skróty przez waszą łąkę? Chcemy zdążyć na pociąg o 10:30.
- A idźcie. Ale jak was zobaczy mój byk, to i na ten o 9:45 zdązycie.

\*\*\*\*\*

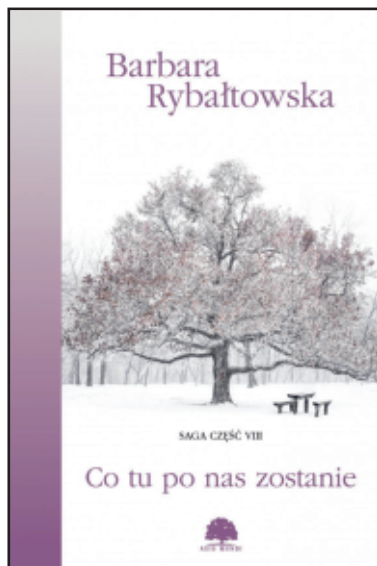
- Nastoletnia córka zamknęła się w pokoju z chłopakiem. Matka niespokojna podgląda przez dziurkę od klucza i widzi, że oboje klęczą i się modlą. Wzruszona wchodzi do pokoju.
- Jakie z was porządne dzieci! A o co się tak pięknie modlicie?
- O miesiąckę, mamusiu.

\*\*\*\*\*

Idzie turysta, nagle słyszy:

- Ło Jesuuuu! Ło Jezuicku!
- Patrzy, a tam baba siedzi na pieńku z siekierą w ręce i jęczy:
- Ło Jezu, Jezu, Jezu!
- Baco, co wam się stało?
- Mnie? Nic. Ło Jezu uuu!
- To komuś w waszej rodzinie?
- Ni. Ło Jezu, Jezuicku...
- No to co tak lamentujecie?
- Ło Jezu, jak mi się robić nie chce!

\*\*\*\*\*



## Recenzja

Zachęcam do przeczytania sagi autorstwa Barbary Rybałtowskiej. To aż osiem tomów, w których autorka opisuje dzieje rodziny na przestrzeni lat. Historia zaczyna się w 1939 roku, a kończy w 2018. Są to: „Bez pożegnania”, „Szkoła pod Baobabem”, „Kóło Graniaste”, „Mea Culpa”, „Czas darowany nam”, „Jak to się skończy”, „Co to za czasy” i ostatnia „Co tu po nas zostanie”. Książki są bardzo ciekawą lekturą, która zajmie nam czas w długie zimowe wieczory. Warto je przeczytać.

DANUTA DUDZIAK



Kalejdoskop Seniora wydawany w ramach projektu "Wrzosowy Zakątek 2018" współfinansowanego przez Miasto Leszno.

Gazetę „Kalejdoskop Seniora” redaguje zespół:

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

Zastępca redaktora naczelnego: Danuta Dudziak,

Dziennikarze: Zenon Bojek, Elżbieta Dobrowolska, Elżbieta Gościniak, Bożena Kmietczyk, Czesław Kowalów, Zuzanna Kubicka, Kazimierz Ławniczak, Teresa Ławniczak, Wanda Łazik, Barbara Matysiak, Elżbieta Orzeł, Krystyna Przewłocka, Teresa Rękosiewicz, Halina Rutka, Mariola Zacholska.,

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).



# Zostaw swój 1% w Lesznie



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

Szczegóły na stronie [www.ngo.leszno.pl](http://www.ngo.leszno.pl)  
oraz [www.leszno.pl](http://www.leszno.pl)

