

Kalejdosk p Seni ra



Numer 2 (10) czerwiec 2018



Sprawdzamy przejścia dla pieszych w Lesznie
str. 3

W NUMERZE:

Sukces Prezeski	str. 2	W Wonieściu	str. 10
Wyróżniony Kolega	str. 4	Już we wrześniu...	str. 11
O szkolnej przyjaźni	str. 5	Na ząb	str. 12
Elegancja panów	str. 6-7	Na poprawę humoru	str. 13
Ruchy! Ruchy!	str. 8-9	Wiosna, ach to ty!	str. 14

Wyróżniona Prezeska!



Redakcja Głosu Wielkopolskiego zorganizowała plebiscyt Osobowość Roku 2017. Czytelnicy zgłaszali swoich kandydatów w kilku kategoriach, m.in. Działalność Społeczna i Charytatywna.

Jedną z nominowanych, za sprawą naszej koleżanki Danuty Dudziak, została prezeska Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” Teresa Rękosiewicz.

Bardzo miło nam poinformować, że w pierwszym etapie plebiscytu – w Lesznie i powiecie leszczyńskim – Terenia zajęła I miejsce! W drugim – na poziomie województwa wielkopolskiego – zajęła miejsce III.

Teresa zaangażowanie społeczne i olbrzymią chęć do działań wolontarystycznych wyniosła z domu. Była wychowywana w duchu społecznego zaangażowania, dostrzegania ludzkich problemów i niesienia pomocy potrzebującym.

Jako członkowie Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” jesteśmy bardzo szczęśliwi, że należymy do stowarzyszenia kierowanego przez tak znamienitą Osobowość. Dziękujemy Ci Tereniu za to, że jesteś razem z nami.

WANDA ŁAZIK

Edukacja seniorów kluczem do bezpieczeństwa 2

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie „Wygraj Siebie” w partnerstwie z Miastem Leszno i Automobilklubem Leszczyńskim, dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020.

Celem projektu jest zwiększenie aktywności oraz poczucia bezpieczeństwa osób w wieku 60+. Zostanie on osiągnięty poprzez realizację zadań, takich jak:

1) bezpieczeństwo w ruchu drogowym

Zadanie kierowane do kierowców po 60 roku życia, którzy są aktywni za kierownicą. W ramach tego działania odbędą się zajęcia teoretyczne, praktyczne oraz test psychologiczny predyspozycji osobowościowych, który ma na celu zdiagnozowanie cech osobowości pod kątem prawidłowej postawy podczas kierowania pojazdami.

2) kurs samoobrony

W czasie kursu uczestnicy zapoznają się z instynktownymi reakcjami obronnymi, obroną przed uzbrojonym i nieuzbrojonym napastnikiem, psychologicznymi aspektami samoobrony. Szkolenie pozwoli na nabycie wiedzy dotyczącej sposobów zachowania się w razie sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia swojego lub innych osób, pozwoli też nabrać pewności siebie podczas przemieszczania się w znanym lub

nieznanym otoczeniu.

3) diagnoza bezpiecznych przejść dla pieszych widziana „okiem i sprawnością” osób starszych oraz niepełnosprawnych

Z zadania zostanie wykonany raport, który będzie podany do publicznej wiadomości.

4) zajęcia ruchowe poprawiające u osób starszych ich sprawności psycho-fizyczną

Podstawowym zadaniem gimnastyki jest integracja myśli i działań, a więc idealna współpraca umysłu i ciała.

5) spotkania grupy wsparcia

Ich celem jest wymiana doświadczeń, myśli i uczuć z innymi osobami, radzenia sobie w trudnych sytuacjach i komunikowania się.

6) konferencja

W jej ramach podsumujemy projekt i jego pozytywne efekty.

7) reportaż

Z realizacji projektu powstanie reportaż, bohaterami którego będą uczestnicy zadań, pokażą co należy i warto zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.



Edukacja seniorów kluczem do bezpieczeństwa 2

 www.wygrajsiebie.org
 www.ngo.leszno.pl
 Stowarzyszenie Wygraj Siebie
 Leszczyńskie NGO

Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Wyróżniony Kolega

Wśród nas nie zauważamy często zwykłych ludzi, którzy wbrew pozorom mają bardzo ciekawe życiorysy, posiadają dużą wiedzę, różne zainteresowania, są niesamowicie życzliwi i skromni. Taką właśnie osobą jest nasz kolega i przyjaciel Zenon - stały bywalec Wrzosowego Zakątka, gdzie wspólnie z nami spędza czas na rozmowach, różnego typu warsztatach i wielu aktywnych działaniach społecznych na rzecz klubu, przyjaciół i ludzi w potrzebie.

Zenek mieszka w Lesznie.

Jako senior wykazuje aktywność zarówno umysłową, jak i fizyczną, dbając w ten sposób o kondycję i sprawność intelektualną. Wytrwale zdąża do osiągnięcia celu. Potrafi przewyżczać trudności i udzielać z życzliwością wsparcia innym. Darzymy go wielkim szacunkiem. Chwalimy za trud wkładany w działalność na rzecz i w ramach Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” oraz za pełnienie funkcji radnego Leszczyńskiej Rady Seniorów w kadencji 2017- 2020.

Zenek również jest członkiem zespołu redakcyjnego wydającego „Kalejdoskop Seniora”. To człowiek, na którego zawsze możemy liczyć i przyjaciel, który nigdy nie zawodzi. Jest spokojny i wyjątkowo skromny. Mimo to nie boi się nowych wyzwań, czego dowodem jest jego aktywny udział w realizacji różnych projektów podejmo-

wanych wraz z przyjaciółmi z Wrzosowego Zakątka. Postawa jaką prezentuje jest godna naśladowania. To człowiek wyrozumiały i mądry, bezsprzecznie zasługujący na uznanie.

Zenek, za całokształt działań na rzecz Wrzosowego Zakątka i Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” oraz za aktywność w ramach grupy dziennikarskiej, został wyróżniony Dyplomem Uznania.

KRYSZYNA PRZEWŁOCKA

DYPLOM UZNANIA

dla

niezwykłego, kreatywnego, nietuzinkowego, sumiennego,
skromnego, bystrego, naszego, jedynego

Pana
ZENONA BOJKA

za ogrom ciężkiej pracy i wytrwałość w rozwoju dziennikarskiej pasji,
za ponadprzeciętną wiedzę, otwartość umysłu i kreatywność,
za bycie sobą!

Jedyny sposób, by odkryć granice możliwości,
to przekroczyć je i sięgnąć po niemożliwe.

- Arthur C. Clarke



LESZCZYŃSKA



Sernik bez rodzynków to nie sernik.
Wrzosowy Zakątek bez Pana, Panie Zenku, to nie Wrzosowy Zakątek...

SZKOLNA PRZYJAŹŃ

Czy w dzisiejszych czasach przyjaźń jest czymś zapomnianym? Może żyjemy w świecie, w którym to wartość nadrzędna? Człowiek potrzebuje czasem czuć, że nie jest sam, że ma przyjaciół. Chciałabym przedstawić moją długoletnią przyjaźń z koleżankami i kolegami ze szkoły średniej, którą ukończyliśmy w 1966 roku...



Pierwszy raz od ukończenia szkoły spotkaliśmy się po 25 latach. Następne spotkanie mieliśmy po 40 latach. Ponieważ zbliżały się nasze 60. urodziny, postawiliśmy na uroczystą kolację. Właśnie wtedy powstała myśl, że może będziemy spotykać się raz w miesiącu. Dużo koleżanek i kolegów podchwyciło tę propozycję i tak od 10 lat spotykamy się w każdą pierwszą środę miesiąca przy kawce, a czasem przy lampce winna. Frekwencja dopisuje, na spotkaniach pojawia się nawet 15 osób. Przychodzimy, gdy tylko czas pozwala.

Rozmawiamy na różne tematy, buzie nie zamykają się nam ani na chwilę. Każdy ma coś do powiedzenia. Najczęściej wspominamy lata szkolne, które wywołują dużo śmiechu. Ach, co to były za lata...

Dwa lata temu obchodziliśmy 50-lecie ukończenia szkoły, a na zjazd w Boszkowie przybyły koleżanki i koledzy z różnych stron Polski i z zagranicy. Było pięknie!

Mogłabym jeszcze dużo pisać, ale w tym małym zarysie przedstawić chciałam naszą przyjaźń szkolną, która trwa tyle lat, a my nieustannie czujemy się młodo. Jesteśmy i – jak sądzimy - zawsze będziemy przyjaciółmi. Czas spędzony z koleżankami i kolegami jest bardzo miły. Za każdym razem trudno nam się rozstawać, przez co spieszenie umawiamy się na następny miesiąc. Uważamy, że należy wychodzić z domu, do ludzi i przyjaciół.

Więc wychodzimy...

ELŻBIETA GOŚCINIĄK

Savoir-vivre czyli sztuka życia

Męczyzna elegancki

Elegancja to piękno, wdzięk i szlachetność w zachowaniu i wyglądzie.



Dzisiejsza moda ma dużo swobody, co jeszcze nie tak dawno było nie do pomyślenia. Era monotonii strojów już się wprawdzie skończyła, jednak stosowność stroju do okazji nadal obowiązuje.

Jakość materiału, to, czy ubranie jest czyste i niezniszczone jest podstawowym kryterium dobrego ubioru. Ważną zasadą jest dostosowanie stroju do okazji.

Strój sportowy jest jedynym, który jeśli jest brudny czy przepocony, nie wywołuje niechęci, ale tylko w czasie treningu i zaraz po nim.

Ubiór do pracy powinien być nienaganny i profesjonalny, bowiem jest przepustką do kariery w każdej branży. Są branże, w których wypada być swobodnie ubranym, ale nie oznacza to, że można pozwolić sobie na bylejakość.

Ubranie na szczególną okazję jest uzależnione od charakteru uroczystości. Przy wyborze stroju należy uwzględnić miejsce spotkania. Nie bez znaczenia jest również pora dnia. Oficjalne przyjęcie poprzedzone jest zaproszeniem, na którym winna znaleźć się wskazówka dotycząca obowiązującego stroju. Między przyjęciem w ciągu dnia, obiadem a kolacją istnieje różnica. Przyjęcia organizowane wieczorem mają „większe znaczenie”. Zatem na przyjęcie w dzień wybieramy strój skromniejszy – garnitur. Wieczorem elegancki pan zakłada ciemny garnitur lub smoking.



Garnitur zakładamy na różne okazje. Znaczenie ma kolor, dodatki i „noszenie” garnituru. Nie zdejmujemy marynarki! Nosimy zapiętą! Rozpinamy marynarkę kiedy siadamy.

Smoking jest ubraniem noszonym z okazji wielkich wydarzeń. Jest w kolorze czarnym, granatowym, a także białym. Do tego obowiązkowo biała koszula z krytymi guzikami i muszka.

Frak wciąż uchodzi za najbardziej eleganckie ubranie dla mężczyzny. Do fraka zakładamy specjalną koszulę, białą kamizelkę i białą muszkę.

Skarpety powinny być tak długie, aby gołe nogi nie były widoczne, gdy siedzimy.

Krawat czy muszka, a może odpięta koszula?



Do garnituru zakładamy krawat, ale może też być odpięta koszula. Może też być marynarka z podkoszulkiem, ale nie na spotkania oficjalne czy służbowe. Końcówka krawata powinna delikatnie nachodzić na pasek od spodni.

Muszkę zakładamy do fraka lub smokingu. Muszka do garnituru, marynarki czy swetra? Nie!

Stój podczas urlopu, w kawiarni i restauracji, na plaży powinien być dostosowany do kraju i miejsca, w którym przebywamy. Zasada, która obowiązuje wszędzie - rozbieramy się tylko na plaży. Widok obnażonej górnej części ciała na ulicy, w sklepie czy kawiarni wywołuje niesmak u wielu osób.



Pamiętajmy, że ubranie powinno być dostosowane do okazji, typu sylwetki, urody i wieku.

Strój musi być dobrze skomponowany, koszula, spinki, buty, skarpety (białe tylko do stroju sportowego), pasek, krawat, muszka, poszetka do brustaszy czy kwiat do butonierki. To wszystko ma znaczenie. elegancko się pożegnał i po prostu wyszedł.

Znaczenie aktywności fizycznej u seniorów



powania stanowi sposób na łagodzenie związanych z nimi dolegliwościami. Często niestety zauważamy u seniorów „siedzący” tryb życia, który niekorzystnie wpływa na ich organizmy. Należy promować zalety aktywności fizycznej, która ogranicza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, zapobiega nadciśnieniu tętniczemu, pozwala

Aktywność fizyczna nabiera szczególnego znaczenia w przypadku seniorów, ponieważ w naturalny sposób sukcesywnie obniża się u nich ogólna kondycja organizmu.

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna u ludzi w wieku emerytalnym jest istotnym czynnikiem warunkującym zdrowie i dobre samopoczucie.

Można rzec, że jest ona konieczna dla utrzymania kondycji fizycznej i psychicznej organizmu. Zapobiega chorobom, a w przypadku ich wystę-

trzymać prawidłowy metabolizm, zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy, zapobiega osteoporozie i wielu innym schorzeniom. Poprzez aktywność fi-



zyczną, seniorzy wzmacniają mięśnie, a rozciąganie więzadeł i ścięgien pozwala na ich elastyczność i lepszą ruchomość stawów.

Poza tym siedzący tryb życia zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi. Aktywność zapobiega sztywnieniu naczyń krwionośnych, czego wynikiem jest prawidłowy przepływ krwi, a to z kolei pociąga za sobą utrzymanie ciśnienia na prawidłowym poziomie.

Oczywiście aktywność fizyczna powinna być dostosowana do danej osoby, bo jest uzależniona od ogólnej kondycji jej organizmu. Seniorzy muszą podejść do tematu aktywnego stylu życia z rozsądkiem i umiarem, żeby nie przekroczyć granicy własnej wytrzymałości fizycznej. Na ogół zalecane są spacer, marsze, jazda na rowerze, jogging, ćwiczenia na basenie... Szczególnie preferuje się systematyczne ćwiczenia mię-



śni i ćwiczenia rozciągające, które najlepiej wykonywać codziennie.

Pamiętajcie: regularna aktywność ruchowa wpływa na łagodzenie procesu starzenia się. Życie na emeryturze jest ważnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym, nie tylko w naszym kraju. Utrzymanie dobrego stanu zdrowia i sprawności w dużej mierze zależy od nas samych, ale też od promowania konieczności podejmowania przez seniorów

większej aktywności fizycznej w połączeniu z częstym przebywaniem na łonie natury.

PS my, we Wrzosowym Zakątku, o aktywności nie zapominamy. Dołącz do nas, to przekonasz się o tym na własnej, zdrowej skórze... ;-)

KRYSTYNA PRZEWŁOCKA



W Wonieściu

Wonieść to malownicza miejscowość położona nad jeziorem o tej samej nazwie. W wiosce, w pięknym parku, znajduje się zażytkowy pałac. Funkcjonuje w nim oddział dla osób z zaburzeniami nerwicowymi i w stacjach dekompensacji Wojewódzkiego Szpitala Neuropsychiatrycznego w Kościanie. Ordynatorem oddziału jest lek. med. Marek Berski, który w 2017 roku obchodził 50-lecie swojej pracy.

Dzięki serdeczności personelu szpitala, ośrodek jest bardzo przyjaznym miejscem. Panuje tam miła i spokojna atmosfera. Przebywający tam pacjenci szybko powracają do zdrowia - odpoczywając od trudu dnia codziennego poprawiają kondycję psychiczną.

Pałac w 2013 roku uległ podpaleniu, a w afekcie gaszenia pożaru mocno ucierpiał. W ciągu trzech lat został odnowiony. Na ten rok zaplanowano prace związane z odnowieniem elewacji.



Szpital cieszy się dużym zainteresowaniem osób, które potrzebują pomocy w powrocie do zdrowia.

HALINA RUTKA

Członkowie Leszczyńskiej Rady Seniorów pełnią dyżury w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godz. 13-14 w Stacji Biznes (róg ul. Słowiańskiej i Pl. Metziga). W czasie spotkań z radnymi seniorzy mogą m.in. przedstawić nurtujące ich problemy.

**Serdecznie zapraszamy Seniorów z Leszna
Wspólnie zadbajmy o nas i nasze miasto.**



ZOOM NA AKTYWNOŚĆ

**AKTYWNE OBYWATELSKIE LESZNO
15 - 23 WRZEŚNIA 2018**

15.09 - Festyn Organizacji Pozarządowych, leszczyńskich instytucji,
placówek oświatowych i firm zaangażowanych społecznie

17.09 - Obywatelska Starówka

19.09 - Randki Obywatelskie

17 - 23.09 - Dni Otwarte

*Wielka integracja społeczności lokalnej!
Bądź razem z nami!*



www.ngo.leszno.pl
Bądź na bieżąco!

   /LeszczyńskieNGO





PIJ SOK Z BURAKA, A BĘDZIESZ DŁUŻEJ ŻYŁ!

Codziennie przez miesiąc pij szklankę soku z buraka, a poczujesz się zdrowszy. Potrawy z buraka należy jeść jak najczęściej, ponieważ korzystnie wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu. Buraki pomagają zwalczać nadciśnienie. Po wypiciu szklanki soku ciśnienie spada i utrzymuje się stabilnie przez 24 godziny, ponieważ buraki zmniejszają sztywność tętnic.

Picie soku pomaga pobudzić jelita i wpływa na rozkładanie pokarmów ciężkostrawnych oraz przy zaparciach. Pomaga w obliczu bólowych stawów, dzięki temu, że rozpuszcza złogi wokół stawów.

Poprawia pracę mózgu i reguluje poziom cukru. Cukrzycy nie powinni się obawiać, że wypicie soku podwyższy im poziom cukru we krwi, ponieważ naturalne cukry z buraka bardzo powoli uwalniają się w organizmie.

Pij sok z buraka, a będziesz zdrowszy.

DANUTA DUDZIAK

PLACEK Z CIEPŁYMI LODAMI

Upiec biszkopt z 4 jajek.
Biszkopt wystudzić.

MASA

1 opakowanie ciepłych lodów (12 szt), ½ litra śmietany kremówki (30%), 2 serki homogenizowane waniliowe, 3 galaretki

WYKONANIE

Lody przekroić i poukładać na biszkopcie. Śmietanę ubić i połączyć z serkami oraz z 1 galaretką rozpuszczoną w 1 szklance wody. Masę wylać na lody i zacząć aż stężeje. Później wylać na masę 2 pozostałe galaretki. Można również najpierw wyłożyć owoce, a dopiero później wylać galaretki.



SERNIK ZE ŚMIETANĄ

SPÓD

1½ szklanki mąki, 1 jajko, ½ kostki margaryny, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 5 łyżek cukru.

MASA SEROWA

1 kg sera w wiaderku, ½ litra śmietany kremówki 30%, 6 jajek, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, sok z połówki cytryny, 1 łyżka proszku do pieczenia, ½ kg cukru pudru.

WYKONANIE

Wszystkie produkty na spód posiekać nożem i szybko zagnieść na gładkie ciasto. Następnie wykleić nim blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Cukier puder i żółtka utrzeć, dodawać stopniowo ser, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia, sok z cytryny, ubitą kremówkę i ubite białka. Dodając białka nie używamy już miksera.

Pieczemy w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez ok. 60 minut lub do „suchego patyczka”.



Idzie facet ulicą i niesie w dłoniach dwie puste
flaszki po wódce. Spotyka go kumpel:

- Cześć! Co u ciebie?

- Cześć. Żona kazała mi zabrać swoje rzeczy
i wynosić się z mieszkania...

Ojciec uznał, że jego syn za dużo czasu marnuje
grając na komputerze. Motywuje go więc do nauki:

- Kiedy Abraham Lincoln był w twoim wieku, czytał
książki przy świetle kominka.

Syn odpowiedział bez odrywania wzroku
od komputera:

- Kiedy Lincoln był w twoim wieku, był już
prezydentem Stanów Zjednoczonych.

Spotykają się dwaj biznesmeni:

- Słuchaj, ty swoim pracownikom jeszcze
wyplacasz pensję?

- Nie.

- I ja też nie. A oni i tak przychodzą do pracy?

- No przychodzą.

- U mnie też.

- Słuchaj, a może by tak pobierać opłaty
za wejście?

Mąż wraca do domu lekko niewyraźny:

- Piłeś?

- No coś ty, ani kropelki.

- Przecież widzę, że ledwo stoisz na nogach.

Przyznaj się. Piłeś?

- Nie piłem.

- Powiedz Gibraltar.

- Piłem!

Na ławce w parku siedzą dwaj emeryci:

- Popatrz, jak ta dzisiejsza młodzież ma ciężko
w tym kryzysie... Jednego papierosa na pięciu
muszą palić.

- No, ale dzielne chłopaki. Mimo wszystko się
śmieją...

Do banku w Szwajcarii wchodzi klient z walizką
i ściszym głosem mówi do bankiera:

- Chciałbym wpłacić pieniądze, w tej walizce jest
milion euro.

Na to bankier uśmiechnięty:

- Proszę nie ściszać głosu, bieda to żaden wstyd!

Przychodzi pacjent do ortopedy i mówi:

- Złamałem rękę w trzech miejscach!

A lekarz na to:

- To może przestałby pan chodzić w te miejsca!

Czym się różni mężczyzna od telefonu?

- Niczym: albo pomyłka, albo zajęty,
albo poza zasięgiem.

Facet próbuje wyrzucić teściową przez balkon.

Pod balkonem przechodzi sąsiad i krzyczy:

- Panie, zabijesz pan człowieka!

- To się pan odsuń!

Wiosna, ach to ty!

Wiosna to najpiękniejsza pora roku. Natura, budząc się po zimie do życia, ma wielki wpływ na człowieka obcującego z otaczającym go środowiskiem.

Osoby, które na co dzień są związane z owym otoczeniem bezpośrednio, bardzo się radują, gdy zakwitnie w ogrodzie pierwszy kwiat i zazieleni pierwszy listek na drzewie... albo gdy odżyje skrawek trawnika. To wyzwala szczęście i chęć do życia i działania na każdy następny dzień. Pracy wiosną, związanej m.in. z porządkowaniem działki, jest mnóstwo, ale to nic w porówna-

niu z tym, jak jej efekty wzbogacają zbiór naszych pozytywnych uczuć.

Wiosna tego roku szczególnie ciepła nas powitała, co spowodowało, że w przypadku roślin i drzew wcześniej rozpoczęła się wegetacja. Rozwinęły się wczesne kwiaty, szczególnie tulipany. Te na zdjęciu to tulipany pary prezydenckiej Marii i Lecha Kaczyńskich oraz Jana Pawła II, kwitnieniem o nich przypominały.

Wczesnie pojawił się też zielony szczypiorek, źródło cennych witamin i pyszny dodatek do jedzenia. Z czasem rośnie apetyt na rzodkiewkę, truskawkę i inne ciekawostki czekające na nas na grządkach.

Pracując na działce dotleniamy organizm, przyswajamy witaminę „D”, a do tego można wsluchiwać się w piękny śpiew ptaszków, nie do ocenienia... Mówiąc krótko, same korzyści dla zdrowia. Można je wyliczać w nieskończoność.

Czas pokaże, co przyniesie pogoda, tydzień po tygodniu będziemy zbierać plony.

Przesyłam dużo energii z otoczenia natury

BOŻENA KMIETCZYK





Recenzja

Tomasz Kubicki, autor książki „Getto Warszawskie 1943”, opisuje dzieje polskich Żydów w okresie II Wojny Światowej. Przedstawia walkę bohaterów bojowników w trakcie likwidacji getta w Warszawie. Bardzo interesująca pozycja literacka, zachęcam do czytania.

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 Gościński, Bożena Kmietyk, 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).

HYMN WYGRANYCH

**Jest wesoło, jest radośnie.
Uśmiech, wiara - serce rośnie.
Który senior w to uwierzy.
Nie usiedzi, nie uleży.**

**Super fajnie z nami jest.
Ciesz się życiem, chyba chcesz?**

**Smutki zostaw, idź do przodu.
Nie narzekaj bez powodu.
Chwytaj chwile garścią swoją.
Tu seniorzy się nie boją.**

**Fajna wiara w klubie jest.
Dołącz do nas jeśli chcesz.**

**Każdy dzień przynosi wiele.
W grupie różniej i weselej.
I choć łamie nas coś czasem.
Radujemy się z hałasem.**

**Krok do przodu - wygraj siebie.
My czekamy tu na ciebie,
zamiast smuć się i stękać.
Tu zobaczysz jak nie pękać!!**