Aktywny Senior

Kwartalnik Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS" ■ WYDANIE BEZPŁATNE nr 2/2020 ■ Nakład powyżej 7000 egz.

Czas strachu, smutku i odrabiania strat

Ostatnich kilka miesięcy, to czas, który nagle pokazał, że musimy żyć, działać i wciąż pracować, ale zupełnie inaczej niż dotychczas. Strasznie dla wszystkich brzmiące słowo - pandemia narzuciło nowy wymiar temu wszystkiemu, co dotychczas robiliśmy - naszej wielkiej misji niesienia pomocy seniorom. A dzień 13 marca 2020 r. był dla nas dniem, w którym tak jak wszyscy zadawaliśmy sobie jedno pytanie: co dalej? Co z naszymi seniorami, dla których niesiemy pomoc. Co z osobami bezdomnymi, które dzięki działalności Stowarzyszenia AS mogą przetrwać kolejny dzień, walczyć z bezradnością, samotnością, uczyć się cieszyć życiem? Jak możemy im pomagać skoro musimy pozostać w domach, w tak trudnej, a przecież koniecznej izolacji. W końcu co z naszą działalnością, dzięki której od tylu lat wspieramy osoby najsłabsze, najmniej zaradne życiowo? I miejscami pracy dla naszych pracowników, skoro tak naprawdę nie wiemy, co będzie kolejnego dnia? Skoro tak naprawdę musimy biernie, a wydawać by się mogło, że i bezradnie, czekać co się wydarzy.

więcej str. 2

Stowarzyszenie AS Przedsiębiorstwem Ekonomii Społecznej

Co to znaczy działać jako PES? Dlaczego dla nas tak ważne jest bycie blisko ludzi i realizowanie wielkiej misji? O tym przeczytacie Państwo w wywiadzie z wiceprezesem Stowarzyszenia AS Michałem Jarosem.

więcej str. 8-9

Seniorzy w wyjątkowej akcji

Pomaganie jest wpisane w naszą stowarzyszeniową codzienność. Dlatego jesteśmy zawsze tam, gdzie można spełniać dobro. Tak było i w przypadku akcji akcji #gaszynchallenge dla Zosi, do której dołączyło Stowarzyszenie.

więcej str. 4

Podróżuj cały rok z AS'em

Jak co roku zapraszamy do wspólnego podróżowania. W tegorocznej ofercie mamy przygotowane dla Państwa wyjazdy do ciekawych, pięknych miejsc. Najbliższe zaplanowane są już w lipcu. Zapraszamy do zapoznania się z ofertą i rezerwowania miejsc.

więcej str. 16

Pomagaj, nie czekaj, zawieszaj

Kochani, jak wiecie pomagamy zawsze bez względu na czas i pogodę. Dołączcie do naszej pomocowej drużyny i wesprzyjcie naszą akcję „Zawieszony obiad". To dzięki ludziom dobrej woli osoby będące w najtrudniejszej sytuacji mogą zjeść ciepły posiłek. Jak pomagać? O tym przeczytacie w naszym materiale.

więcej str. 12

Czas strachu, smutku i odrabiania strat

Ostatnich kilka miesięcy, to czas, który nagle pokazał, że musimy żyć, działać i wciąż pracować, ale zupełnie inaczej niż dotychczas. Strasznie dla wszystkich brzmiące słowo - pandemia narzuciło nowy wymiar temu wszystkiemu, co dotychczas robiliśmy - naszej wielkiej misji niesienia pomocy seniorom. A dzień 13 marca 2020 r. był dla nas dniem, w którym tak jak wszyscy zadawaliśmy sobie jedno pytanie: co dalej? Co z naszymi seniorami, dla których niesiemy pomoc. Co z osobami bezdomnymi, które dzięki działalności Stowarzyszenia AS mogą przetrwać kolejny dzień, walczyć z bezradnością, samotnością, uczyć się cieszyć życiem? Jak możemy im pomagać skoro musimy pozostać w domach, w tak trudnej, a przecież koniecznej izolacji. W końcu co z naszą działalnością, dzięki której od tylu lat wspieramy osoby najsłabsze, najmniej zaradne życiowo? I miejscami pracy dla naszych pracowników, skoro tak naprawdę nie wiemy, co będzie kolejnego dnia? Skoro tak naprawdę musimy biernie, a wydawać by się mogło, że i bezradnie, czekać co się wydarzy.

Chwilowe zatrzymanie, stagnacja, paraliż psychiczny, ekonomiczny, gospodarczy, bezradność, to uczucia i emocje, które najsilniej towarzyszyły wszystkim w pierwszych dniach pandemii. Nam także. W jednej chwili stanęliśmy przecież przed tak wieloma dylematami. Dylematami na miarę jakości życia wielu osób, za które czujemy się tak bardzo odpowiedzialni. Ta właśnie kwestia napawała nas największym niepokojem. Co z naszymi seniorami, którzy są najbardziej narażeni i muszą pozostać w izolacji? Seniorami z całej Polski, których mamy w Stowarzyszeniu AS ponad 10 tysięcy. Seniorami, z których ogromna grupa to eurorodzice, osoby mierzące się z dramatem samotności, który od kilku lat skutecznie pomagamy im pokonać, a teraz powraca jego widmo. To także pytanie o ich sytuację finansową, bo wielu seniorów niestety boryka się z problemami finansowymi, a Stowarzyszenie udziela im wsparcia finansowego, rzeczowego, psychologicznego. Jak będzie teraz, kiedy musimy zamknąć prowadzone przez nas restauracje Gary Babci Krysi w Mławie i Płocku. A przecież w tych miejscach przed pandemią, codziennie przygotowujemy dla seniorów obiady w cenie 8 zł. Jak będzie teraz, kiedy musimy zamknąć także naszą najmłodszą restaurację Salonik Babci Krysi w Płocku. Kolejne miejsce, które stworzyliśmy, uruchomiliśmy, aby jeszcze bardziej pomagać naszym seniorom. Bo każda z naszych nowych restauracji powstaje po to, by dawać miejsca pracy osobom w najtrudniejszej sytuacji. A co równie ważne powstaje po to, by wypracowywać zyski, które w 100% są przeznaczane na działalność statutową stowarzyszenia i tak bardzo potrzebną pomoc seniorom.

Z tej obawy wypływała niestety kolejna. Co z pracownikami naszych restauracji? To ponad 50 osób zatrudnionych na umowy o pracę, umowy zlecenia, kontrakty, dla których przecież chcemy utrzymać miejsca pracy. Jak to zrobić, aby godzić to wszystko z pandemią, silną potrzebą i odpowiedzialnością za pomaganie? Codziennymi kosztami podatkowymi, opłatami za czynsze. A co najważniejsze jak to pogodzić i pomagać dalej, skoro sami nie osiągamy przychodów, bo nasze restauracje z uwagi na sytuację epidemiologiczną są zamknięte? Z tak ogromnymi dylematami zarząd Stowarzyszenia musiał zmierzyć się nagle. I musiał mimo wszystko znaleźć rozwiązanie, aby pomagać, aby nasi seniorzy nie powrócili do dramatu samotności, strachu przed opuszczeniem, strachu bycia zakładnikiem własnych domów i mieszkań.

Wiedzieliśmy jedno, że nie możemy zostawić naszych seniorów, naszych pracowników. Dla dobra wszystkich konieczne są decyzje, zmiany na miarę czasu pandemii, które pozwolą dalej pomagać, dalej działać. Przecież nie możemy siedzieć z założonymi rękami i czekać, tak naprawdę nie wiadomo na co.

Pierwsza zapadła decyzja, że dla naszych seniorów uruchomimy obiady na dowóz, dalej w cenie 8 zł za obiad. Przeorganizowaliśmy tak pracę naszych restauracji, aby seniorzy w jak najmniejszym stopniu odczuli to, co się dzieje wokół. Ogromnym wysiłkiem wielu osób czujących potrzebę chwili, ale przede wszystkim odpowiedzialność za to miejsce, udało się.

Ale pojawiło się kolejne pytanie: a co z naszą Szwalnią Seniora, w której codziennie spotykało się dotychczas kilkadziesiąt osób przy szyciu naszego skrzata Helpika? Niestety nie tętniła życiem i gwarem seniorek, które tu każdego dnia, spotykały się na rozmowach, szyciu. I tu zarząd stowarzyszenia znalazł rozwiązanie. Miejsca seniorek zajęli pracownicy naszej restauracji. Szwalnia Seniora w Centrum AS nadal tętniła dźwiękiem pracujących maszyn do szycia. Jak to możliwe? Stała się miejscem pracy pracowników etatowych. Taka decyzja zarządu Stowarzyszenia pozwoliła utrzymać miejsca pracy. A także odpowiedzieć na aktualne wówczas zapotrzebowanie rynku. Zaczęliśmy szyć maseczki ochronne i fartuchy ochronne. Szyliśmy dla naszych seniorów, ale także dla potrzebujących placówek służby zdrowia, innych organizacji, którym je przekazywaliśmy nieodpłatnie. Nasze maseczki szyliśmy także na sprzedaż, bo dzięki temu mogliśmy dalej wypracowywać pieniądze, tak bardzo potrzebne na wsparcie seniorów AS'a i uniknąć zwolnień pracowników. Zadziałało. Nie tak jak przed pandemią, ale okazało się, że dawane od lat przez nas dobro wraca. Mimo ogromnie trudnej sytuacji finansowej, psychicznej nie przestaliśmy udzielać pomocy. Dalej realizowaliśmy naszą akcję „Zawieszony Obiad", bo wiedzieliśmy, że ten trudny dla nas czas, jest o wiele trudniejszy dla osób, które pozostają bez niczego i bez nikogo. Udało się. Nikt nie odszedł głodny. Nasi pracownicy wspierali osoby będące na kwarantannie, robili dla nich zakupy. A z naszymi seniorami kontaktowaliśmy się telefonicznie podtrzymując ich na duchu ciepłymi, pełnymi wsparcia rozmowami.

Z niecierpliwością czekamy, aby nasze Centrum AS znów zapełniło się gwarem seniorów

Czas pandemii pokazał, jak wielką moc ma pomaganie. Wielu ludzi dobrych serc nie zapomniało, jak bardzo można pomóc kupując naszego skrzata Helpika. Każdy kolejny sprzedany Helpik przybliżał do tego, by przetrwać i dalej przekazywać dobro innym. Nasze stowarzyszenie tą zasadą kierowało się przez cały czas, nie tylko wspierając seniorów. Zarząd Stowarzyszenia, kierując się zasadą ekonomii solidarnej, podjął decyzję, że wszystkie zakupy do naszych restauracji będą pochodzić od lokalnych producentów, dostawców. Wiedzieliśmy, że wielu z nich stoi przed widmem bankructwa.

Dziś żyjemy już w nieco innej, ale wciąż niepewnej sytuacji. Bo niestety słowo koronawirus, wciąż mocno jest obecne w naszym życiu, pracy, działalności. Podmioty ekonomii społecznej i organizacje pozarządowe takie jak Stowarzyszenie AS, obecnie mają nadal bardzo trudny czas. O wiele trudniejszy niż firmy, chociażby z tego powodu, że nie uwzględnia ich rynek ofert kredytowych w bankach. Ale wierząc w siłę pomagania i wspólnego działania, wspierania mamy nadzieję, że uda się. Pewnie nie nadrobimy wszystkich strat, ale wierzymy w WAS wszystkich kochani. Bo poznając dzięki koronawirusowi nowy wymiar, siłę i moc wspólnego działania w codziennych czynnościach liczymy, że będziemy dalej pomagać najbardziej potrzebującym. I mocno z całego serca dziękujemy, wszystkim, którzy byli z nami, wspierali nas, dawali siłę, tak bardzo potrzebną do tego, byśmy my mogli pomagać dalej.

Szczególne słowa otuchy i wsparcia kierujemy do naszych seniorów. Kochani uważajcie na siebie, dbajcie o siebie, pamiętajcie wzajemnie o sobie, nie poddawajcie się lękowi. Wiemy, chociażby z naszych częstych rozmów telefonicznych, że izolacja była i jest dla Was bardzo trudnym czasem. Ale wzajemnie o sobie pamiętając możemy przetrwać. Bo przecież już nie raz udowodniliśmy, że razem możemy wszystko.

Doskonała jakość, wyjątkowy smak

Zapraszamy do Spiżarni Babci Krysi

W stowarzyszeniu AS nie brakuje pomysłów i projektów, które mają cieszyć podniebienia naszych gości najlepszymi smakami. Stąd z naszej strony ogromna dbałość o to, by nie zabrakło nowości, szczególnie tych kulinarnych. A skoro o tym mowa, to chcemy już zapowiedzieć nasz kolejny projekt związany z naszą działalnością gastronomiczną To kolekcja wyjątkowych, domowych smaków. Kulinarna nowość pod nazwą Spiżarnia Babci Krysi.

Co kryje się pod tą nazwą? To oczywiście kontynuacja naszych dotychczasowych działań w zakresie prowadzonej przez Stowarzyszenie AS działalności związanej z restauracjami. – *Naszej działalności w tym zakresie od początku przyświeca idea serwowania domowych, zdrowych dań. Pachnących smakami dzieciństwa. A te jak wiadomo są najlepsze. Zatem naszą ofertę wzbogacamy o kolejne domowe, naturalne, kojarzone z babcinymi smakami elementy. To produkty pod marką Spiżarnia Babci Krysi. Co się pod nimi kryje? Domowe konfitury, dżemy, sery, kiszone ogórki, smalec. Ale także sprowadzane z serca gór – oscypki. Czy wyjątkowe trunki – nalewki kresowe. Linia będzie wzbogacana o wszystkie sezonowe smaki i przetwory dostępne na rynku, Wszystkie wytwarzane przez seniorki naszego Stowarzyszenia według naturalnych, starych receptur, na bazie naturalnych składników pozyskiwanych od rodzimych, lokalnych producentów. Bo oprócz elementu najwyższej jakości produktów wykorzystywanych do przygotowywania dań realizujemy tak ważną zwłaszcza w obecnych czasach zasadę solidarności społecznej. I kupując produkty od lokalnych sadowników, producentów, plantatorów wspieramy rodzimy biznes* – mówi Rafał Chmielewski, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS.

Marka Spiżarnia Babci Krysi, to także przyprawy z ekologicznych upraw. Wszystkie produkty z tej linii będą dostępne w naszym sklepie internetowym, a także naszych restauracjach Gary Babci Krysi w Mławie i Płocku. Wszystkie produkty z tej linii będą także bazą do przygotowywania potraw w naszych restauracjach w Mławie i Płocku. Pierwsze produkty z tej linii będą dostępne już na początku lipca.

Spiżarnia Babci Krysi, to jeden z elementów naszej działalności gospodarczej. Wpisuje się w realizowaną przez nas działalność w ramach ekonomii społecznej. Bowiem dochód ze sprzedaży produktów z tej linii, podobnie jak z działalności prowadzonych przez nas restauracji w 100 % przeznaczany jest na działalność statutową Stowarzyszenia AS i wspieranie seniorów – członków Stowarzyszenia AS. Między innymi przy realizacji naszego ogromnego projektu jakim jest zapewnianie członkom AS'a zapewnienie dwudaniowych obiadów z 50% zniżką przez cały miesiąc, w cenie 8 zł. Wszystkie środki wypracowywane z naszej działalności komercyjnej jak organizowanie imprez, sprzedaż pełnopłatnych dań dnia (dotyczy osób, które nie są członkami Stowarzyszenia), sprzedaż dań z karty są przeznaczane na dofinansowanie obiadów dla seniorów, wsparcie zakupu leków dla seniorów, dofinansowanie turnusów rehabilitacyjnych.

Nasza kolejna marka, to „Salonik Babci Krysi", miejsce wyjątkowe bo promujące rodzime, regionalne, domowe smaki. Miejsce, w którym działamy także dla seniorów, bo tu także cały wypracowany z działalności zysk jest przeznaczany na działalność statutową – wsparcie seniorów. Dodatkowo wprowadzając kolejną naszą markę „Spiżarnia Babci Krysi", która będzie dostępna w Saloniku realizujemy misję ekonomii solidarnej. Bo do tworzenia wszystkich produktów z tej linii wykorzystujemy produkty od rodzimych producentów, plantatorów. Produkty te są również wykorzystywane do przygotowywania dań w naszych wszystkich restauracjach.

Ta część naszej działalności pozwala nam na realizowanie bardzo ważnego celu Stowarzyszenia jakim jest pomoc materialna seniorom. Mamy świadomość, iż wielu seniorów żyje na skraju ubóstwa i biedy, dlatego też jednym z wielu celów naszego Stowarzyszenia jest także pomoc materialna najbardziej potrzebującym zrzeszonym w naszym Stowarzyszeniu.

Kulturalnymi śladami historii płockich bohaterów

Stowarzyszenie bardzo aktywnie uczestniczy w życiu miasta i zachęca do tego zarówno swoich członków, a także wszystkich mieszkańców Płocka. Tak się dzieje między innymi dzięki realizowanym przez nas, we współpracy z Urzędem Miasta Płocka, projektom. W tym roku z okazji setnej rocznicy Obrony w Płocka 1920 roku, włączamy się w obchody jubileuszowego wydarzenia organizowanego przez nasze miasto.

Dzięki wsparciu finansowemu, ze strony miasta, mamy możliwość zorganizowania z tej okazji przedsięwzięcia upamiętniającego ważne wydarzenie dla naszych seniorów, ale także wszystkich chętnych mieszkańców Płocka.

Przygotowaliśmy projekt pn.: „Kulturalnymi śladami Płockich bohaterów" mający upamiętnić osoby, które pozostawiły szczególny ślad w historii i kulturze Płocka. W ramach realizacji zapraszamy seniorów na wyjątkowy spacer z przewodnikiem, który oprowadzi uczestników szlakiem rocznicowych wydarzeń i opowie o ważnych miejscach na historycznej mapie Płocka. Dodatkowo mieszkańcy Płocka będą mieli także możliwość uczestniczenia w spotkaniu z potomkiem Tadeusza Jeziorowskiego, który przybliży historię płockiego bohatera.

W miesiącu sierpniu, w naszej restauracji, można będzie obejrzeć także wystawę pamiątek i zdjęć związanych z historią Tadeusza Jeziorowskiego. Przygotowane zostaną także foldery informacyjne, w których odnajdziemy mapę, zdjęcia i opisy najważniejszych miejsc i osób związanych z miastem Płocka. Wszelkie informacji dotyczących sierpniowego wydarzenia można uzyskać w sekretariacie naszego Stowarzyszenia ul. Obrońców Płocka 1920 lokal 20. Wkrótce szczegółowe informacje dotyczące wydarzenia zamieścimy na naszych portalach FB. A już teraz serdecznie zapraszamy do wspólnego świętowania.

Tak działamy z seniorami

Nasz kolejny pomysł zaplanowany dla seniorów - członków Stowarzyszenia AS i mieszkańców Płocka, to projekt pod nazwą „Płocka SENIOR-AKCJA. Zdrowie, Prawo, Motywacja". To drugi z projektów, na który dostaliśmy dofinansowanie z Urzędu Miasta Płocka. Dzięki wsparciu finansowemu możemy w ciekawy i różnorodny sposób realizować zajęcia aktywizujące osoby powyżej 60 roku życia.

Projekt będzie realizowany w formule cyklu tematycznych warsztatów z zakresu trzech najważniejszych dla tej grupy wiekowej dziedzin życia: zdrowia, pomocy prawnej, wsparcia psychologicznego. Uczestnicy projektu sami wybierają moduły szkoleniowe. Aktywizacja poprzez edukację i integrację międzypokoleniową, to największe wyzwanie i najważniejsze zadanie stojące obecnie przed polskim społeczeństwem. Dlatego ta tematyka znalazła się w naszym projekcie. I przy wsparciu ekspertów w tych dziedzinach seniorzy będą mogli uzyskać wiedzę i odpowiedzi na pytania w najbardziej nurtujących ich dziedzinach.

To nasz pomysł na pomoc seniorom w zapobieganiu wykluczeni społecznemu i marginalizacji osób starszych, które są niestety mocno obecne w codziennym życiu seniorów. I nasza odpowiedź na społeczną potrzebę pozwalająca minimalizować te problemy. – *To jest potrzeba i pomysł realizowania w nowej formule i z nowym podejściem działań w lokalnych środowiskach. Działań, promujących różnego rodzaju przedsięwzięcia pozwalające seniorom na aktywne, świadome życie i sprawne, samodzielne funkcjonowanie w społeczeństwie. Ale także dające im niezbędną wiedzę i umiejętności do pełnego działania w społeczeństwie* - mówi Michał Jaros, wiceprezes Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS.

Nasz projekt, to nie tylko aktywizacja, ale również integracja społeczna i kreowanie pozytywnego wizerunku współczesnego seniora. Ale także wskazówka do szukania miejsc i możliwości niezbędnych do ciekawego, radosnego życia i działania w grupie rówieśniczej.

Seniorzy dla walecznej Zosi

Seniorzy Stowarzyszenia AS z Płocka w akcji #gaszynchallenge dla Zosi

Nasza stowarzyszeniowa ekipa dołączyła do wielkiej armii wspierającej malutką Zosię w walce z ciężką chorobą. Dlatego z niezwykłą przyjemnością przyjęliśmy wyzwania, aby dołożyć od całego Stowarzyszenia AS, Restauracji Gary Babci Krysi w Płocku, w Mławie i Saloniku Babci Krysi naszą cegiełkę w zbiórce na bardzo drogi lek.

Nominacja i udział w akcji #gaszynchallenge dla Zosi był dla nas bardzo, bardzo szczególnym wydarzeniem. Dziękujemy za nominację do tego wyjątkowego zadania, tak pięknie łączącego tak wielu ludzi w walce o zdrowie i życie maleńkiej Zosi. Dzięki wsparciu tak ogromnej rzeszy ludzi jest wielka nadzieja na uzbieranie bardzo potrzebnych kilku milionów złotych. Bo tyle, a dokładnie, prawie 10 mln złotych, potrzeba, by dziewczynka mogła przejść kosztowną kurację. Jest konieczna bo Zosia walczy z rdzeniowym zanikiem mięśni.

Do Armii Walecznej Zosi dołączyli nasi seniorzy ze Stowarzyszenia AS, pracownicy restauracji Gary Babci Krysi w Płocku, Saloniku Babci Krysi. Zadanie wykonaliśmy i nominowaliśmy marszałka województwa mazowieckiego Adama Struzika – członka honorowego Stowarzyszenia AS. Do udziału w akcji nominowaliśmy również posła Marcina Kierwińskiego i Monikę Maron – dyrektor Wydziału Kultury i Wspierania Inicjatyw Społecznych Urzędu Miasta Płocka.

Dziękujemy za nominację do udziału w akcji. I trzymamy bardzo mocno kciuki za Zosię oczywiście bardzo mocno jej i jej rodzicom kibicując.

Nowinki technologiczne w Garach Babci Krysi

Już niebawem kolejna nowinka w naszych Płockich Garach Babci Krysi kiosk samoobsługowy. Już przygotowujemy się do jego uruchomienia

***Przepraszam bardzo, co to będzie za urządzenie?* Tak pytają nasi seniorzy patrząc na instalowany właśnie w płockiej restauracji Gary Babci Krysi, kiosk samoobsługowy. Kiedy wyjaśniamy o co chodzi słyszymy: *- o to świetnie. Super pomysł. Bardzo dobrze, że u nas też mamy takie nowinki technologiczne. Będziemy mieli jak w Japonii* - mówili nasi seniorzy, kiedy dowiadywali się jaki wyrządzenie z myślą o nich instalujemy.**

Do zastosowania tego rozwiązania szczerze mówiąc przymierzaliśmy się już od jakiegoś czasu. Ale nasze plany pokrzyżowała pandemia i koronawirus. Niemniej jednak kiedy tylko można było zacząć powolutku wracać do normalności my wzięliśmy się za realizację naszych wcześniejszych planów. - *Decydując się na zmiany, wdrażanie nowych rozwiązań mamy na uwadze przede wszystkim komfort osób korzystających z naszych usług. A co za tym idzie utrzymanie jak najlepszej jakości naszej pracy. Tak jest i w tym przypadku. Kiosk samoobsługowy, rozwiązanie sprawdzone już w wielu miejscach gastronomicznych, gdzie pojawia się dużo klientów, ma przede wszystkim skrócić czas oczekiwania naszych klientów w kolejce. Tych klientów, którzy nie są członkami AS'a i chcą zamówić danie dnia, czy danie z karty, a przykładowo z racji zawodowych nie mają czasu na oczekiwanie w nieraz bardzo długiej kolejce. Często z tego powodu rezygnują z zakupu. Chcemy uniknąć takich sytuacji. I zapewnić szybszą ścieżkę złożenia i realizacji zamówienia bez oczekiwania na podejście kelnera do złożenia zamówienia, potem do płatności. Nasi członkowie korzystający z obiadów rabatowych będą korzystali z zamawiania i odbioru zamówień jak dotychczas z uwagi na to, że w systemie musi być sprawdzona karta członkowska uprawniająca do 50% rabatu na obiad* - mówi Rafał Chmielewski, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS. Dodając, że wprowadzenie tego rozwiązania, to satysfakcja dla klientów, ale również odciążenie personelu, czyli jednym słowem przyspieszenie procesu obsługi. Jest to znany, bardzo prosty wariant obsługi, mający sprawdzone zastosowanie w punktach gastronomicznych. Dający klientom swobodę zamawiania. Tu w kilku językach klienci znajdą pełną ofertę dań restauracji, czy informacje o promocjach przygotowanych przez nas danego dnia. Z gotowym zamówieniem klient będzie oczekiwał na informację od obsługi, że danie dla niego jest gotowe.

Stowarzyszenie AS w covidowej rzeczywistości

Ostatnie tygodnie, to czas kiedy nasza działalność, mocno skoncentrowana była wokół spraw związanych z koronawirusem. Ten temat również dla naszego Stowarzyszenia, dla naszych pracowników i dla naszych seniorów był oczywiście tematem numer 1. Bo zastanawialiśmy się jak pracować, aby mimo tej trudnej sytuacji pomagać członkom Stowarzyszenia. Bo zastanawialiśmy się co robić, aby utrzymać miejsca pracy. Wreszcie zastanawialiśmy się i co najważniejsze działaliśmy w tym kierunku, aby znaleźć dla nas miejsce do funkcjonowania w tej koronawirusowej rzeczywistości.

Szybkie decyzje zarządu Stowarzyszenia, wsparcie pracowników doskonale rozumiejących wymóg czasu i sposobu działania w narzuconej przez wirusa sytuacji, to wszystko dało pomysły i siłę do pracy. Pracy pozwalającej dalej pomagać innym i także nam samym. Serce naszego Stowarzyszenia: Szwalnię Seniora w Centrum AS w Mławie, zapełnili pracownicy, którzy na co dzień zajmują się pracą biurową, przygotowywaniem i rozwożeniem posiłków. A w naszej szwalni zamiast jak zawsze Helpików, powstawały setki tak bardzo potrzebnych maseczek jednorazowych, fartuchów ochronnych. Często bolały ręce, oczy, plecy. Ale przecież trzeba było uszyć maseczki, na które czekali członkowie AS'a, osoby bezdomne, personel szpitali, hospicjów. Musieliśmy szyć, żeby im przekazać podstawowe środki ochrony osobistej. Musieliśmy je szyć także, aby nasi sympatycy, przyjaciele, ludzie dobrej woli mogli je od nas nabywać i pozwalać nam dzięki temu funkcjonować. W innych realiach, ale wciąż z tym samym przesłaniem – niesienia dobra nasi mławscy bohaterowie od pierwszych dni pandemii działali.

Nasz ekspert radzi

Trzeba się badać, zaufać lekarzom i działać szybko

Dorota Królikowska, sekretarz zarządu Płockiego Stowarzyszenia „Amazonki", wyjątkowa kobieta, którą nasze seniorki miały okazję poznać podczas spotkań w ramach działającego w ASie Klubu Inicjatyw Społecznych „Gar Rozmaitości". Dziś na łamach naszego kwartalnika w roli eksperta przypominającego o wielkiej wadze badań profilaktycznych i samokontroli piersi. Dzieli się także z nami swoją historią.

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet, choć w niewielkim procencie występuje również u mężczyzn. Stanowi on aż 25% wszystkich zachorowań na nowotwory, jakie rozpoznaje się u kobiet. Szczyt występowania przypada na przedział wiekowy 50-69 lat. Wykryty we wczesnym stadium może być całkowicie wyleczony.

Pierwsze objawy raka piersi można zauważyć podczas samobadania, które jest bardzo ważne i które powinno wejść w nawyk każdej kobiecie niezależnie od wieku. W zasobach Internetu , a szczególnie na stronach związanych z rakiem piersi , również na stronie Płockich amazonek (www.plockieamazonki.pl) można znaleźć wiele filmików z instrukcją jak wykonywać to prawidłowo oraz informacje na co zwracać uwagę podczas badania.

Zatem, co powinno nas zaniepokoić?

wyczuwalny guzek w piersi;

zmiana wielkości lub kształtu piersi;

wyraźna asymetria piersi;

zmiana wyglądu brodawki sutkowej, np. wciągnięcie, owrzodzenie, wyciek (szczególnie krwisty), zmiany skórne wokół brodawki;

zmiany skórne, np. stwardnienie, zgrubienie, zaciągnięcie skóry, owrzodzenie, rumień, "skórka pomarańczy";

cechy zapalenia, np. zaczerwienienie, zwiększona temperatura, obrzęk, bolesność;

powiększenie węzłów chłonnych pachowych.

Czy wystąpienie któregoś z tych objawów oznacza, że mamy raka piersi? Niekoniecznie. Dalsza diagnostyka u specjalisty oraz szczegółowe badania wykluczą lub potwierdzą nasze obawy.

Co dalej?

Najlepiej udać się do lekarza onkologa (skierowanie nie jest potrzebne), który przeprowadzi szczegółowy wywiad, zbada palpacyjnie (własnymi rękami) oraz prawdopodobnie zleci dalsze badania.

Jakie?

Z pewnością mammografię, która jest podstawową metodą diagnostyki zmian w piersiach, a być może również USG, które pozwala odróżnić zmiany torbielowate od litych, określić lokalizację zmiany, wielkość i charakter. W dalszej kolejności może będzie konieczność wykonania biopsji cienko, grubo igłowej lub mammotomicznej w celu pobrania wycinka i zbadania go histopatologicznie. Żadne z tych badań nie jest bolesne, choć może sprawiać pewien dyskomfort, który jest jednak niczym w porównaniu z korzyściami jakie niesie- pewną i pełną diagnozą.

Chciałabym w tym miejscu rozprawić się z pewnym mitem na temat tych badań, zwłaszcza biopsji. Krążą legendy, że jeśli się „ ruszy" raka to dopiero on się rozwinie; że lepiej nie robić nic, wtedy będzie sobie „siedział cicho" w naszym organizmie i nie da objawów. To takie same bajki jak te o krasnoludkach. Trzeba się badać, zaufać lekarzom i działać szybko.

Pamiętaj, aby wszelkie niepokojące zmiany pokazać lekarzowi. W większości przypadków są niegroźne, ale szybka reakcja oraz regularne badania - mammografia i USG piersi - zwiększają szansę na wyleczenie, jeżeli nowotwór okaże się złośliwy.

I co wtedy? To zależy od wyniku i decyzji lekarza. Leczenie raka to zazwyczaj terapia skojarzona . Wykorzystuje się zarówno metody leczenia miejscowego (zabieg chirurgiczny i radioterapia) oraz postępowanie systemowe (chemioterapia, hormonoterapia, leczenie celowane molekularnie). Dzisiejsza medycyna, w tym również onkologia stoi na bardzo wysokim poziomie. Na szczęście nie zawsze jest konieczność mastektomii (amputacji piersi). Duży procent to operacje oszczędzające z zachowaniem piersi. Jest też możliwość rekonstrukcji różnymi metodami w kilku ośrodkach w Polsce. Zabiegi te są refundowane .

Dlaczego chorujemy na raka piersi?

Trudno mówić o konkretnych przyczynach jego powstawania. Istnieją jednak czynniki ryzyka, które wpływają na zwiększenie ryzyka zachorowania na nowotwór piersi. Należą do nich:

uwarunkowania genetyczne i występowanie rodzinne (w tym mutacje BRCA1 i BRCA2)

wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki,

późna menopauza,

wiek – po 50 roku życia,

późne urodzenie pierwszego dziecka,

płeć żeńska (mężczyźni także chorują na raka piersi, choć znacznie rzadziej),

niewłaściwy styl życia (złe odżywianie, palenie papierosów, alkohol, otyłość)

wcześniejsze chorowanie na raka piersi, trzonu macicy lub jajnika.

Patrząc na powyższe czynniki – mamy niewielki wpływ na większość z nich, ale na niektóre - tak. Mamy wybór jeśli chodzi o styl życia i profilaktykę, która ma fundamentalne znaczenie w obniżeniu ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy sutka. Badajmy się więc same, zgłaszajmy do lekarzy z niepokojącymi objawami, nie lekceważmy sygnałów jakie wysyła nam nasze ciało. Ono jest mądre. Słuchajmy go z uważnością.

Skąd to wszystko wiem?

Mam za sobą to trudne doświadczenie. Zachorowałam w wieku 39 lat.

Obalam przy okazji kolejny mit, że młode kobiety nie chorują na raka piersi. Znam 25-latki i młodsze, które zachorowały. Metryka nie ma tu znaczenia.

Przeszłam operację oszczędzającą, chemioterapię, radioterapię i hormonoterapię. Minęło ponad 12 lat, ale chyba nigdy nie będę miała pewności, że mam to za sobą tak zupełnie. Z jednej strony to dobrze, bo każe być czujnym na sygnały z ciała, regularnie chodzić na kontrole, trzymać rękę na pulsie, wyprzedzić chorobę. A jednocześnie tak bardzo trzeba się starać by ten cień nie przysłonił radości z codziennego życia. Choroba dużo zabiera, ale też dużo daje i od nas zależy co z nią zrobimy- czy oswoimy i trudności przekujemy w coś pozytywnego czy pozwolimy jej zawładnąć nie tylko ciałem, ale i umysłem. Ja wybrałam pierwszą opcję. Dziś aktywnie działam w Stowarzyszeniu Amazonek, dzielę się swoim doświadczeniem, zachęcam do badań profilaktycznych, wspieram te osoby , które są na początku drogi- jestem wolontariuszką na oddziale chirurgii onkologicznej. Nie mamy wpływu na długość naszego życia, ale mamy wpływa na jego jakość (te słowa często powtarza prezes płockich Amazonek – Danusia Cybulska). Podpisuję się pod nimi i zachęcam każdą z Was, która dobrnęła do końca lektury tego artykułu – badajcie się – to nic nie kosztuje, a może uratować życie……

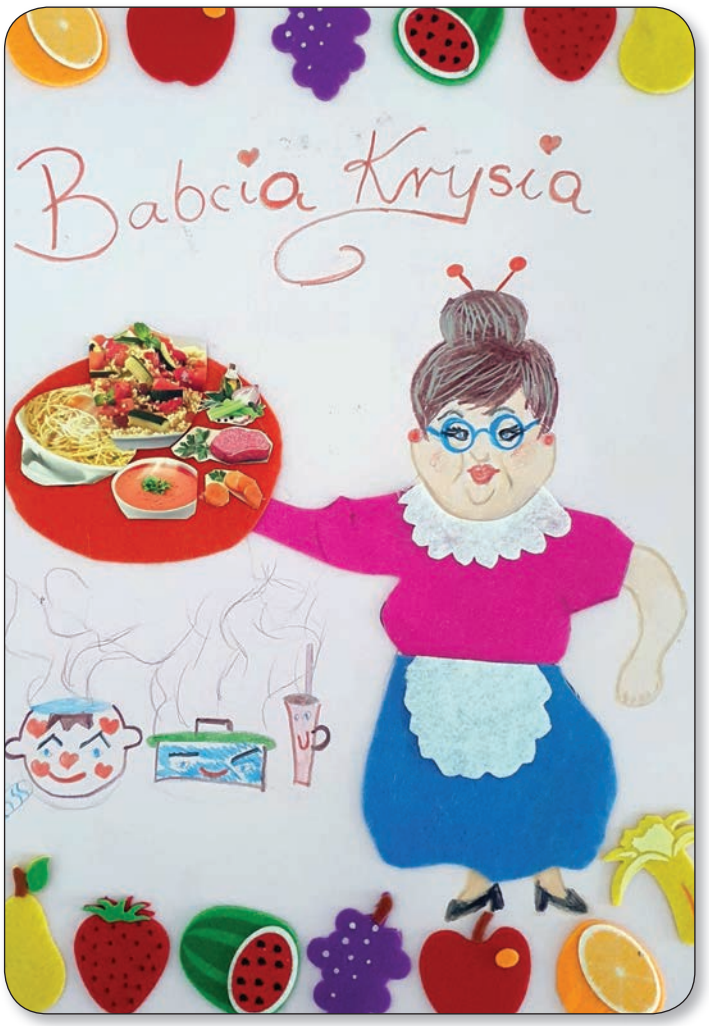
Niesamowite laurki dla Babci Krysi od płockich dzieciaków

W marcu jak w garncu, to powiedzenie doskonale pasuje do naszego konkursu plastycznego, jaki zorganizowaliśmy dla płockich przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych. Dlaczego? Bo mniejsi i więksi nadesłali mnóstwo prac. To dzięki nim w naszej restauracji Gary Babci Krysi było bardzo kolorowo i radośnie. Odzew był ogromny. Pomysłów mnóstwo. Wszystko z okazji świętowanych 13 marca, imienin Babci Krysi.

Mimo, że w tym roku, tego wspaniałego wydarzenia nie mogliśmy hucznie świętować, to dzięki dzieciom z płockich szkół i przedszkoli nasza Babcia Krysi była bardzo szczęśliwa. A wszystko za sprawą cudownych, pełnych ciepła i serdecznych słów laurek. Wypełnionych mnóstwem dobrej energii i pięknych życzeń.

Konkurs plastyczny „Laurka dla Babci Krysi" zorganizowany specjalnie na to święto cieszył się ogromnym zainteresowaniem. Napłynęło do nas bardzo dużo prac, co sprawiło nam, jako organizatorom, bardzo przyjemny kłopot. Oczywiście był nie lada problem, aby wybrać tę najpiękniejszą. Każda z prac była warta uwagi i zastanowienia, czy to może właśnie ona powinna wygrać. Wyobraźnia dzieci nie zna granic, każdy w inny sposób przedstawił nam jak wyobraża sobie naszą restauracyjną Babcię Krysię. – *Bardzo serdecznie dziękujemy wszystkim autorom prac. Każda z nich jest piękna, niepowtarzalna. I zdradzę pewną tajemnicę, że Babcia Krysia była bardzo, ale to bardzo wzruszona, że tak pięknie do niej pisaliście. W jej imieniu składamy serdeczne podziękowania za wszystkie nadesłane życzenia* – mówił podsumowując tegoroczną, pierwszą edycję konkursu Michał Jaros, wiceprezes Stowarzyszenia na Rzecz wspierania Aktywności seniorów AS.

Dzieci wykorzystały najróżniejsze techniki od kredek, mazaków po wycinanki i farby, aby ich prace wyglądały na jak najbardziej kolorowe. Każde z dzieci poświęciło niemało czasu i zaangażowania, aby nasza Babcia Krysia byłą uśmiechnięta w tym szczególnym dla niej dniu. Już niebawem prace będzie można podziwiać w naszej Płockiej Restauracji Gary Babci Krysi na specjalnej wystawie. A dziś mały przedsmak tego, co można będzie już niebawem obejrzeć. Bo w tym wydaniu prezentujemy kilka z nadesłanych na konkurs prac.



Działamy jako Przedsiębiorstwo Ekonomii Społecznej

Rozmowa z Michałem Jarosem, wiceprezesem Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS

Od kwietnia 2017 roku Stowarzyszenie AS działa w formule Przedsiębiorstwa Ekonomii Społecznej. Co zdecydowało o wyborze takiej formy działalności?

Decyzja ta wynika przede wszystkim z aspektu społecznego. Podmioty Ekonomii Społecznej, to nie tylko przedsiębiorstwa o charakterze komercyjnym, realizujące usługi, wytwarzające określone produkty, które zyski z ich sprzedaży przeznaczają na rozwój, inwestycje czy utrzymanie bieżące przedsiębiorstwa. Podmioty Ekonomii Społecznej priorytetowo traktują aspekt ludzki. To jest wyjątkowe miejsce, szczególna przestrzeń, która pozwala zaktywizować ludzi biernych zawodowo, w ciekawy sposób prowokować ich do wyjścia z domu. PES dzięki swojej działalności, czy to w sektorze zawodowym, czy to produkcji towarów, przede wszystkim dają miejsce zatrudnienia osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym albo już wykluczonym społecznie.

Jakie zatem osoby są adresatami tych działań?

Są to przede wszystkim osoby znacznie oddalone od rynku pracy. Tu przyczyn jest wiele. Najczęściej z powodu kryzysu życiowego, którego doświadczają: traumy wynikającej ze zdarzeń losowych, przemocy domowej, utraty bliskiej osoby.

Prezes Michał Jaros zawsze jest blisko ludzi

Ten temat dotyczy także matek samotnie wychowujących dzieci, czy osób w podeszłym wieku, które właśnie w podmiotach ekonomii społecznej mogą znaleźć zatrudnienie, a tym samym wrócić na rynek pracy, zdobywać środki na zapewnienie właściwej jakości życia i co bardzo ważne uczestniczyć w życiu społecznym.

Taką drogę Stowarzyszenie AS, otwiera właśnie osobom poszukującym pomocy, dobrej życiowej zmiany.

Bardzo szerokie spektrum naszej działalności w tym zakresie opiera się na kilku filarach. Pierwszy, to działalność statutowa, ukierunkowana na szeroko rozumianą aktywizację osób starszych. Tu realizujemy szereg projektów, w tym nasz sztandarowy – szycia Skrzata Helpika, który powstaje w naszej Szwalni Seniora w ramach zajęć aktywizujących seniorów. Ale to także bogaty i różnorodny wachlarz zajęć tematycznych, warsztatów, spotkań promujących integrację wewnątrz i międzypokoleniową we współpracy z lokalnym środowiskiem. Drugim filarem tej działalności jest sektor gastronomiczny, w którym prowadzimy nasze restauracje Gary Babci Krysi w Mławie i Płocku oraz Salonik Babci Krysi w Płocku. Trzecią gałęzią tej działalności Stowarzyszenia jest aspekt społeczny związany z zatrudnieniem osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Pierwszych pięć miejsc pracy, które utworzyliśmy w 2017 roku, powstało dla osób, które doświadczały kryzysu i były ofiarami przemocy. Przy ich tworzeniu nawiązaliśmy współpracę z Zespołem Ośrodków Wsparcia w Mławie, zajmującym się działaniami antykryzysowymi głównie dla matek samotnie wychowujących dzieci. Wśród wielu działań wspomagających naprawianie życia jest także pomoc w powrocie na rynek pracy. Dzięki naszej współpracy osoby te zostały skierowane do pracy w Stowarzyszeniu AS, zyskując stabilność oraz możliwość zapewnienia sobie i dzieciom godnego przetrwania.

Podjęcie pracy, to początek wchodzenia właśnie w to, co nazywamy ekonomią społeczną. Osoby wykluczone społecznie podejmując pracę włączają się w działania społeczne będące w spektrum działalności Stowarzyszenia.

Tak, bo nasi pracownicy włączają się w szereg projektów aktywizujących seniorów, czy wpływających na kształtowanie lokalnej społeczności, odpowiedzialności społecznej za wspólne dobro jakim jest kultura, tradycja. Włączają się w szereg inicjatyw na rzecz osób niepełnosprawnych, dzieci, uczniów i oczywiście seniorów, którym w sposób szczególny dedykujemy naszą działalność.

Z pojęciem ekonomii społecznej nierozerwalnie łączy się ekonomia solidarna. Co to oznacza i jak jest realizowana w Stowarzyszeniu AS?

W procesie tworzenia produktów czy usług kierujemy się zasadą, że wszelkiego rodzaju produkty, komponenty pozyskujemy od lokalnych przedsiębiorców. W przypadku AS'a to dotyczy naszych restauracji, do których zakupy robimy od sadowników, producentów działających w najbliższym otoczeniu. Dzięki ekonomii solidarnej kreujemy niesamowicie ważną, zwłaszcza w obecnej sytuacji, korzyść społeczną. Mianowicie wspieramy lokalny biznes, który wspiera nas. Lokalni przedsiębiorcy mają pracę, mogą kontynuować zatrudnienie. My z kolei mamy łatwość w pozyskiwaniu surowców do tworzenia naszych produktów czy usług i dzięki temu nasi pracownicy też mają zatrudnienie. Jest to łańcuch ekonomii, który oprócz akcentu czysto komercyjnego, finansowego posiada także niesamowicie ważny akcent społeczny.

W funkcjonowaniu przedsiębiorstwa ekonomii społecznej niezwykle ważne jest budowanie odpowiedzialności społecznej.

Odpowiedzialność, którą kreujemy od 2017 roku, daje się zauważyć poprzez zaangażowanie pracowników w zupełnie inne działalności niż te, które wynikają z ich obowiązków zawodowych. Włączamy naszych pracowników w szereg rozmaitych inicjatyw pokazujących, że są ważni, potrzebni, mogą wspierać osoby potrzebujące. I to działa, bo pokazuje, że człowiek, który sam doświadczył traumy i krzywdy w życiu czuje potrzebę niesienia pomocy drugiemu potrzebującemu. Dlaczego? Bo wie co to znaczy być potrzebującym, ofiarą przemocy, czy osobą na tak zwanym marginesie aktywności społecznej. Takie wspólne działanie pokazuje kolejną ważną kwestię. Mianowicie, że z tego marginesu można wyjść, przy wsparciu i pomocy innych. To robimy pokazując, że w każdym człowieku jest potencjał, wiele możliwości, talentów, pasji, które wystarczy tylko zauważyć i rozwinąć.

Podmioty ekonomii społecznej pokazują, że praca nie musi być tylko realizacją powierzonych pracownikowi obowiązków.

To arena, na której oprócz realizacji obowiązków służbowych, staramy się inwestować w potencjał ludzki i rozwijać go. Praca w przedsiębiorstwach ekonomii społecznej nie musi być rutyną. Bo ten zakres możliwości jest bardzo obszerny i zmienia się dostosowując do wymogów czasu. Ostatnia sytuacja związana z pandemią koronawirusa potwierdziła to. Nasza Szwalnia Seniora, w której w ramach zajęć aktywizujących z seniorami szyliśmy Skrzata Helpika została zmieniona w miejsce, gdzie szyliśmy z pracownikami maseczki, fartuchy ochronne. To było możliwe dzięki budowanej wśród pracowników odpowiedzialności społecznej. Bo czując odpowiedzialność za miejsce, które tworzą razem z pracodawcą, w tym przypadku z zarządem stowarzyszenia, mają świadomość i potrzebę elastyczności, mobilności, aby być w stanie odpowiedzieć na każde zapotrzebowanie wynikające z sytuacji rynkowej, ekonomicznej przedsiębiorstwa, by to przedsiębiorstwo utrzymać. Poczucie odpowiedzialności jest fundamentem tej elastyczności w pełnieniu i realizacji obowiązków służbowych przez pracowników.

Aby pomagać, dawać szansę osobom oddalonym od rynku pracy, realizować misję przywracania i udziału w pełnym życiu trzeba być dużą organizacją?

W tym przypadku zdecydowanie najważniejsze znaczenie ma samo poczucie misji. Misja jest fundamentem bycia w podmiocie ekonomii społecznej. Misja jest punktem wyjścia do zaszczepienia w kadrze bakcyla społecznej odpowiedzialności, chęci niesienia pomocy najbardziej potrzebującym, ale także odkrywania potencjału u osób, które same go nie widzą. W charakterystyce podmiotów ekonomii społecznej ważne jest to, że my nieustannie inwestujemy w doskonalenie pracowników: seminaria, szkolenia, prelekcje, wyjazdy integracyjne. Bardzo lubimy kształtować osobowości naszych pracowników właśnie w takim kierunku, motywować, uwrażliwiać, mówić im o tym co powinni rozwijać. To szalenie ważne. W kierowaniu podmiotem ekonomii społecznej ważne jest to, by znaleźć czas na rozmowę z drugim człowiekiem, żeby nie izolować pracownika od przełożonych. W naszym podmiocie, nie szczędzimy czasu na rozmowę. Zarząd nie jest hermetycznym tworem wydającym polecenia. Zarząd i kadra kierownicza jest gronem ludzi, którzy zawsze są w dyspozycji i chcą rozmawiać.

Osobom, które nie znają tematu podmiotów ekonomii społecznej trudno jest zrozumieć ich specyfikę. Funkcjonuje uproszczony schemat: firma działa, aby coś wyprodukować, sprzedać, zarobić.

Tak, to jest firma, która wytwarza, produkuje, świadczy usługi, ale najistotniejsze w tym wszystkim jest to, by tworzyć to w odpowiednim klimacie, atmosferze poczucia odpowiedzialności za miejsce, w którym się jest. Mieć poczucie i potrzebę pracy, która daje dobro innym. Daje satysfakcję, poczucie bezpieczeństwa, pozwala rozwijać pasje, odkrywać swoje możliwości i bardzo uwrażliwia na potrzeby drugiego człowieka.

Z perspektywy trzech lat działalności Stowarzyszenia jako PES co jest najważniejsze, do tego aby zacząć i co jest najpotrzebniejsze, aby realizować swoją misję?

Jeżeli komukolwiek z funkcjonujących przedsiębiorców przyświeca chęć działalności społecznej, to musi pamiętać, że wątek społeczny jest tu cechą nadrzędną. Nie pieniądz, chęć posiadania, zarabiania, bo to gubi. Najistotniejsze jest to, aby jednoczyć ludzi we wspólnym działaniu. Jeżeli zjednoczenie jest misją, którą czuje potencjalny przedsiębiorca, to jak najbardziej ekonomia społeczna jest tym gwarantem i możliwością, którą warto wcielić w życie. Dlaczego? Bo sukces i efekty takiej współpracy w sektorze ekonomii społecznej są zdumiewające.

W przypadku towarzyszenia AS wizualnym odzwierciedleniem tego co dzieje się w obszarze ekonomii społecznej jest…

… jestem przekonany, że cechą charakteryzującą podmiot ekonomii społecznej jest relacja. I ta relacja sprawia, że wyróżniamy się spośród innych funkcjonujących na rynku przedsiębiorstw. Mówiąc o relacji w podmiotach ekonomii społecznej mam na myśli także relacje te budowane z przyjaciółmi, sympatykami, osobami firmami korzystającymi z usług czy towarów sprzedawanych przez podmioty ekonomii społecznej. To jest nowa jakość kupowania. To widać na przykładzie naszego Skrzata Helpika szytego przez seniorów. Kupujący go dają dobro, pomagają tworzyć się dobru. Bo jest ono przekazywane tym osobom, które go szyją. Każda osoba zamawiająca, kupująca Helpika daje pracę seniorom, którzy w ramach aktywności dziennej przychodzą do naszego Centrum AS. Ale jest w tym też coś znacznie cenniejszego. Seniorzy tu także pracują, rozmawiają ze sobą, nie czują się samotni. Czyli poprzez kupowanie inni budują relację wobec siebie samego, ale też wobec otoczenia. I to jest ta nowość, której nie ma w innych firmach. Kupujący pomagają społecznie, bo dają możliwość nabywania, budowania relacji tym, którzy tworzą ten produkt, ale również tym, którzy tę usługę odbierają, kupują.

Czy osoby, które są wokół tej działalności, wokół Stowarzyszenia rozumieją sens tego przesłania?

Relacje, które tworzą nasi pracownicy względem siebie są zdumiewające. Bardzo miło jest nam jako zarządowi, że kiedy spotykamy się chociażby przy wigilijnym stole z seniorami, naszymi członkami, ale także przy okazji imienin, urodzin, spotkań integracyjnych staramy się wszyscy czerpać dobro z tego co się dzieje w organizacji. I widać, że to nie jest sztuczne. Zależy nam na autentyczności budowania tych relacji, na prawdzie, kreatywności, budowaniu poczucia inicjatywy. To wszystko składa się na budowanie wspólnego dobra, społecznej odpowiedzialności. Poczucia, że to nie jest tylko praca, ale to jest też dom. Wielu naszych wolontariuszy seniorów przebywających w Szwalni Seniora mówi, że to jest ich drugi dom. Cieszą się, że mogą przyjść, razem popracować, porozmawiać, tworzyć piękne dzieła, zjeść wspólnie obiad. I to samo dotyczy pracowników przedsiębiorstwa ekonomii społecznej.

Dziękuje za rozmowę

Zawsze jest dobra pora na zdrowy styl

Seniorzy z AS'a, to osoby pełne energii, wigoru, chęci do podejmowania wyzwań. Dlatego każdą chwilę, sposobność i okoliczność potrafią wykorzystać dla swojego zdrowia. A chętnym nasz ekspert dr Daria Domosławska, specjalista fizjoterapii, przekaże kilka cennych wskazówek, które pozwolą nawet w domowych warunkach zadbać o właściwą kondycję i co za tym idzie dobre samopoczucie.

Od dawna wiadomo, że odpowiednio dawkowany ruch, to najlepszy lek pozwalający utrzymać zdrowie i sprawność nawet w „jesieni życia". - *Widok trenującego seniora coraz mniej nas dziwi i zaskakuje.*

I bardzo dobrze. W każdej sytuacji, nawet jeśli tak jak podczas pandemii, kiedy musieliśmy ograniczyć do minimum wychodzenie z domu, należy zadbać o regularną aktywność fizyczną. Warto o tym pamiętać, bo już kilkudniowa absencja ruchowa może spowodować trudne do odwrócenia konsekwencje dla całego organizmu. Rezygnacja z aktywności może przyczynić się do pojawienia powikłań, w tym wtórnie spowodować osłabienie wszystkich układów i podatność na inne schorzenia - mówi dr nauk o kulturze fizycznej Daria Domosławska, specjalista fizjoterapii.

Dlaczego codzienny, regularny ruch jest tak ważny? Bo pozwala zachować większą sprawność oraz przyczynia się do poprawy funkcjonowania układu immunologicznego. Ponadto ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia upadków oraz poprawiają funkcjonowanie poznawcze. – *Najlepiej, aby ćwiczenia fizyczne stały się codziennym punktem dnia. Przed rozpoczęciem zaawansowanych ćwiczeń warto skonsultować się z fizjoterapeutą* - zachęca do aktywności fizycznej Daria Domosławska.

Rozsądna aktywność fizyczna wydłuża prognozowaną długość życia, łagodzi przebieg przewlekłych chorób, poprawia też sprawność umysłową.

Obecnie uważa się, iż aktywność fizyczna w istotny sposób może modyfikować postępujący proces starzenia się. - *Osoby w różnym wieku, które prowadzą aktywny tryb życia, mogą osiągnąć szereg korzyści zdrowotnych m.in: zmniejszenie ryzyka wystąpienia wielu schorzeń układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, kontrola masy ciała, zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych i osteoporozy, mniejsze ryzyko rozwoju depresji, a także większy entuzjazm i optymizm. U osób w podeszłym wieku – zmniejsza się ryzyko upadków oraz opóźnienia pojawienia się schorzeń przewlekłych związanych z procesem starzenia. Dzięki aktywności fizycznej osoby starsze w znaczący sposób mogą się przyczynić do zachowania samodzielności w wykonywaniu codziennych czynności i polepszenia jakości życia*- mówi o korzyściach płynących z aktywnego życia Daria Domosławska.

Idea Aktywnego Starzenia

Biorąc pod uwagę korzyści płynące z aktywności ruchowej warto zatem wdrażać Ideę Active Healthy Ageing (Ideę Aktywnego Starzenia), gdzie wskazana jest intensyfikacja działań zmniejszających problem otyłości i chorób sercowo-naczyniowych, która powinna objąć przede wszystkim zwiększenie aktywności ruchowej rozpoczynając już od wieku średniego. Z perspektywy programu Active Healthy Ageing najbardziej celowym działaniem wydaje się intensyfikowanie kierowanych do osób po 50 –tym roku życia programów interwencyjnych, możliwie najpełniej budujących kondycję zdrowotną i opóźniających rozwój chorób przewlekłych.

Taniec, jogging, jazda na rowerze

Aktywność u osób w podeszłym wieku powinna zawierać ćwiczenia:

- aerobowe (wytrzymałościowe)- w celu poprawy wydolności organizmu, np. spacer, taniec, pływanie, jogging, jazda na rowerze;

- ćwiczenia siłowe (oporowe) – w celu wzmocnienia siły i wytrzymałości mięśni, np. z wykorzystaniem przyrządów: thera-band, ciężarków, ćwiczenia z oporem zapobiegają również utracie masy kostnej;

- ćwiczenia rozciągające (stretching, inaczej uelastycznienie mięśni);

- ćwiczenia równoważne i koordynacyjne – w celu rozwoju ogólnej sprawności i poprawy możliwości lokomocji, zmniejszenia ryzyka upadków np: chód do tyłu, na palcach i na piętach, wstawanie z pozycji siedzącej. Warto również wprowadzić trening mięśni dna miednicy (który minimalizuje problem nietrzymania moczu), ćwiczenia oddechowe, relaksujące. - *Aktywność fizyczną należy rozpocząć po dokładnej analizie stanu zdrowia, ocenie sprawności i wydolności. Należy ją prowadzić pod okiem wykwalifikowanego trenera, fizjoterapeuty. Każda osoba starsza powinna unikać dłuższych okresów czasu spędzonych w pozycji siedzącej. Należy zwrócić uwagę na podejmowaną codzienną aktywność ruchową: pokonywać jak najdłuższe dystanse pieszo, wchodzić po schodach zamiast korzystać z windy itp.* - wymienia Daria Domosławska. No i oczywiście zaleca się, aby seniorzy wybierali taką aktywność fizyczną, która sprawia przyjemność. Ważną kwestią jest to, by osoby starsze podejmowały aktywność fizyczną przynajmniej w wymiarze 150 minut (2˝ godziny) tygodniowo umiarkowanego wysiłku w pojedynczych okresach np. 30minut 5x/tydzień. A przynajmniej 2 razy w tygodniu powinien być podejmowany trening siłowy. Szczególne znaczenie dla seniorów mają ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową. A osoby w podeszłym wieku powinny ćwiczyć w towarzystwie. Czas oraz intensywność ćwiczeń należy zwiększać powoli pod nadzorem lekarza i/lub fizjoterapeuty. - *Mam nadzieję, że ten tekst stanie się motywacją dla każdego czytelnika, nie tylko dla seniora, aby tuż po jego przeczytaniu wdrożyć w swoje życie i realizować w miarę swoich możliwości hasło „Aktywny Senior w Domu" oraz „Uprawiaj sport człowieku niezależnie od wieku"* - mówi zachęcając do ćwiczeń zgodnie z możliwościami Daria Domosławska.

Od fartuszka do szpilek…

… czyli jak się nosi współczesna babcia

Dla nas każde wydarzenie jest okazją do tego, by przeżywać je w ciekawy sposób. Nie inaczej było zatem ze świętowaniem tegorocznego Dnia Kobiet. Spędziliśmy go z naszymi seniorami podczas wyjątkowych warsztatów zatytułowanych „Kobiety – odkrywamy siebie na nowo" organizowanych z doradcami zawodowymi Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej płockiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy. Razem z nami byli przedstawiciele Biura Karier Zawodowych Szkoły Wyższej Pawła Włodkowica i studenci Włodkowica. A na deser był pokaz mody z naszymi seniorkami w roli głównej. I spektakl w wykonaniu aktorów teatru PERSONA, działającego przy Płockim Ośrodku Kultury i Sztuki.

Z pewnością było to wyjątkowe popołudnie pełne wielu ciekawych doświadczeń. Zaczęliśmy od warsztatów przygotowanych i prowadzonych przez doradców zawodowych filii WUP. - *Stowarzyszenie powstało z myślą o osobach starszych a głównym celem jego działania jest zwiększenie aktywności osób 55+ w swoich lokalnych środowiskach propagując różnorodne formy działania. Doskonale w ten cel wpisała się oferta usług filii WUP, którą zaproponowano w tym dniu kobietom. W różnych blokach tematycznych podejmowaliśmy zagadnienia dotyczące poznania siebie, komunikacji interpersonalnej. A na zakończenie przeprowadziliśmy specjalnie przygotowany quiz* - mówiła o spotkaniu Anna Sulkowska, dyrektor płockiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy.

Wspólnie z nami byli przedstawiciele Biura Karier Zawodowych SWPW i studenci, z którymi nasi seniorzy realizowali także moduł wpisujący się w integrację międzypokoleniową. Razem szukali wspólnych punktów łączących seniorów i młodzież. Obecna z nami była także przedstawicielka firmy AVON, która udzielała profesjonalnych porad z zakresu makijażu i pielęgnacji skóry oraz wykonała naszym seniorkom makijaże. Byli z nami mali tancerze z Zespołu Pieśni i tańca „Dzieci Płocka", a imprezę poprowadził niezawodny Bartosz Olęcki.

Była moc wrażeń, emocji i zapowiedzi kolejnych, wspólnych wydarzeń. Ale na tym nie koniec. Bo na ten dzień nasze seniorki przygotowały wyjątkowy pokaz mody. W kilku odsłonach pokazały modowe trendy od dawnych po współczesne, pokazując, że dzisiejsza babci nosi się modnie, wygodnie i z klasą.

Spotkanie zakończył spektakl przygotowany przez aktorów z teatru PERSONA działającego pod kierunkiem aktora Mariusza Pogonowskiego przy Płockim Ośrodku Kultury i Sztuki.

Pomagamy przez cały rok

W Stowarzyszeniu AS kup wyjątkowy obiad i pomagaj!

Zawieszony obiad, ta wyjątkowa akcja Stowarzyszenia AS. Dzięki wsparciu ludzi wielkich serc, codziennie możemy wydawać kilkaset ciepłych posiłków osobom będącym w trudnej sytuacji życiowej, osobom bezdomnym. Dziękujemy za codzienną pomoc, wielkie serca i ogromną wrażliwość. Dziękujemy za zawieszanie obiadów i prosimy o dalsze wspieranie akcji. Akcji, która musi trwać, bo dzięki niej ktoś słabszy, bezradny, zagubiony, samotny może zjeść często swój jedyny posiłek w ciągu dnia.

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS jest prekursorem tej akcji w Polsce. I jest ona wpisana w działalność Stowarzyszenia AS od chwili jego powstania. Dzięki niej codziennie, w obu naszych restauracjach Gary Babci Krysi w Mławie i w Płocku pomagamy najbardziej potrzebującym. Codziennie w obu miastach osoby samotne, bezdomne, będące na życiowym zakręcie mogą zjeść ciepły, pełnowartościowy posiłek.

Taki sposób pomagania jest bardzo ważną częścią działalności Stowarzyszenia AS. Zapraszamy do wspólnego dzielenia się dobrem. Bo tylko dzięki pomocy i działaniu wielu osób otwartych na drugiego człowieka będziemy mogli przekazywać ciepły posiłek podopiecznym naszego Stowarzyszenia, ale także osobom samotnym, bezdomnym, dla których będzie to często jedyny ciepły posiłek w ciągu dnia.

Akcja „Zawieszony Obiad" jest częścią działalności pomocowej realizowanej przez Stowarzyszenie Na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „Aktywny Senior" we wszystkich jego oddziałach. Obecnie prowadzona jest w Mławie i Płocku.

Aby pomóc wystarczą dobre chęci i 16 zł, bo tyle kosztuje obiad, który można ufundować dla kogoś w naszej restauracji, siedząc w domu. – *Akcja zawieszonego obiadu, zapoczątkowana przez nasze Stowarzyszenie w Polsce, jest odpowiedzią na potrzebę wsparcia ogromnej liczby osób potrzebujących. I nie wyobrażamy sobie, aby nie było możliwości realizowania tej niezwykle cennej misji. Stąd nasza prośba i apel o dołączanie, fundowanie obiadów, dzielenie się dobrem* – mówi Rafał Chmielewski, prezes Stowarzyszenia Na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „Aktywny Senior".

Dzięki zawieszonym obiadom, codziennie w Mławie i Płocku możemy naszym podopiecznym przekazywać kilkaset świeżych, ciepłych posiłków. Z doświadczenia niestety wiemy, że osób przychodzących do nas jest więcej niż zawieszonych obiadów. Dlatego liczymy na wielkie wsparcie tej pięknej idei, bo osób potrzebujących jest bardzo dużo. Zapraszamy do dzielenia się dobrem, abyśmy nie musieli odmawiać wsparcia osobom zgłaszającym się do nas. Kwota 16 zł, często nieosiągalna dla naszych podopiecznych, ma wielką moc.

Jak zawiesić obiad?

Jak można pomagać? To bardzo proste. Aby dołączyć do naszej wyjątkowej akcji „Zawieszony obiad" wystarczy opłacić, czyli „zawiesić" obiad w naszej restauracji lub na stronie stowarzyszenia. To pozwoli komuś potrzebującemu przekazać obiad. Wystarczy wejść na nasz Fun Page projektu „Zawieszony Obiad" lub naszą stronę: www.sklepas.org/zawieszony-obiad-ufunduj.#zawieszonyobiad.

Po wejściu na stronę obiad można wybrać i ufundować jeden z trzech rodzajów posiłków: cały obiad za 16 zł, drugie danie za 11 zł, lub zupę za 5 zł. Wybrany rodzaj zawieszanego obiadu opłacany jest za pośrednictwem PayU, PayPal lub przelewem. Kilkanaście sekund i ogromna pomoc zapewniona, bo osoba potrzebująca otrzymuje gorący posiłek.

Obiad można także zawiesić w naszych restauracjach: Gary Babci Krysi w Mlawie, mieszczącej się przy ulicy Chrobrego 7 i Gary Babci Krysi w Płocku mieszczącej się przy ulicy Obrońców Płocka 1920 lokal 20. Nasi pracownicy udzielą wszystkich niezbędnych informacji. Zawieszony obiad nabijany jest na kasę fiskalną. Osoba potrzebująca, podchodząc do kasy uzyskuje informację, iż mamy dla niej zawieszony obiad. Informacje o ilości ufundowanych danego dnia obiadów zamieszczamy na Facebook'u. Jeśli danego dnia nie są wykorzystane wszystkie obiady, to są dostępne dla potrzebujących następnego dnia.

Zawieszony posiłek kosztuje tak niewiele, a ratuje życie potrzebującego! Dlatego też zachęcamy do włączenia się w naszą akcję i zawieszenia obiadu, zupy lub samego drugiego dania. Pamiętajmy wszyscy, że dobro dane drugiemu człowiekowi wraca w dwójnasób. Dziękując za dotychczasowe ogromne wsparcie i pomoc prosimy o zawieszanie obiadów na naszej stronie i w naszych Restauracjach Gary Babci Krysi w Mławie i Płocku.

REKLAMA

Jak dołączyć do Stowarzyszenia AS?

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS, to miejsce dla wszystkich osób powyżej 55 roku życia, które chcą w ciekawy sposób spędzać czas wolny. W naszej ofercie spotkań, warsztatów i zajęć tematycznych jest mnóstwo propozycji. Każdy AS tu znajdzie miejsce do rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Ale także nawiązania nowych znajomości i realizowania się w wielkiej pasji pomagania innym. Przede wszystkim Stowarzyszenie AS to miejsce pozwalające uniknąć samotnego życia w pustych ścianach własnego domu.

Kto może dołączyć do Stowarzyszenia AS? Każda osoba w wieku powyżej 55 lat, która ma ochotę czerpać radość z życia. Każda osoba mająca legitymację członkowską Stowarzyszenia korzysta zarazem z szerokiego pakietu korzyści i rabatów przygotowanych dla członków AS.

Zapisy przyjmowane są w siedzibie Stowarzyszenia w Mławie – ul. Chrobrego 7 w Mławie i w Płocku - ul. Obrońców Płocka 1920 lokal 20.

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS w 100 % działa w oparciu o samodzielnie wypracowane środki finansowe. Te w całości przeznaczane są na realizowanie celów statutowych Stowarzyszenia, w tym także zapewnienie pomocy rzeczowej i finansowej członkom AS'a. Zakres pomocy seniorom obejmuje miedzy innymi wsparcie finansowe na zakup leków, dofinansowanie turnusów rehabilitacyjnych, zakup opału. Największa kwota przeznaczona jest na dofinansowanie codziennych obiadów dla członków Stowarzyszenia. Wysokość dofinansowania stanowi 50%. Dzięki temu seniorzy przez cały miesiąc mają dostępne dwudaniowe obiady w cenie 8 zł.

Stowarzyszenie nie korzysta z dotacji, dofinansowań, ani żadnego innego wsparcia na szczeblu samorządowym czy rządowym. Korzystamy z dostępnych dla wszystkich organizacji konkursów grantowych. Środki na działalność pozyskujemy w głównej mierze ze sprzedaży skrzata Helpika szytego przez seniorki w Centrum Aktywnego Seniora oraz działalności restauracji Gary Babci Krysi, które działają w Mławie i Płocku. Od stycznia br. Stowarzyszenie prowadzi nową restauracje w Płocku o nazwie Płocki Salonik Babci Krysi, z którego dochód także jest przeznaczany na finansowanie działalności statutowej

Przy wypełnianiu deklaracji członkowskiej pobierana jest jednorazowa opłata za wydanie legitymacji w wysokości 15 zł. Każdy z członków Stowarzyszenia opłaca miesięczną składkę w wysokości 10 zł.

Szczegółowe informacje dotyczące zapisów zamieszczone są na stronie: www.aktywnysenior.org.pl oraz pod numerami telefonów: 791-187-238 (Mława) i 792187228 (Płock). Osoby dołączające do Stowarzyszenia Aktywny Senior mają zapewniony szeroki zakres pomocy i wsparcia:

- zakup obiadów w restauracji Gary Babci Krysi w Płocku w cenie 8 zł ,
- dofinansowanie przy zakupie leków,
- dofinansowanie turnusów rehabilitacyjnych,
- wsparcie rzeczowe,
- wsparcie finansowe,

Dla członków Stowarzyszenia w Mławie i Płocku organizowane są również imprezy integracyjne, wyjazdy turystyczne. W obu miastach stowarzyszenie prowadzi restaurację Gary Babci Krysi, gdzie członkowie stowarzyszenia kupują dwudaniowe obiady z 50% zniżka w cenie 8 zł.

Chciała zostać fotografem, ale wybrała pisanie…

Pierwszy wiersz Helena Grącka napisała jako mała dziewczynka, kiedy miała zaledwie 12 lat. Wiersz ważny, bo napisany z okazji Dnia Matki, która była z tego powodu przeszczęśliwa. Wtedy z pisaniem pani Helena tak naprawdę nie wiązała planów na przyszłość. Dlaczego? Bo jej dziecięcym marzeniem było fotografia.

Życiowe plany i dziecięce marzenia z czasem nabrały jednak mimo wszystko innego kierunku. I pisanie zajęło główne miejsce wśród pasji pani Heleny. O czym pisze? – *Dotykam tematu życia, mojego życia. Nie unikam w nich opowiadania o swoich odczuciach, przeżyciach, emocjach. Swój jak najbardziej prawdziwy przekaz buduję na emocjach* - opowiada o swojej twórczości pani Helena.

W jej wierszach jest wiele tęsknoty. Tej za najbliższymi. Jest wiele o miłości. Tej do ojczyzny, którą tak mocno zaszczepił w niej ojciec – uczestnik Powstania Warszawskiego. Jak każda wrażliwa, artystyczna dusza potrzebuje i cieszy się ze słów wsparcia. Największe otrzymuje od dzieci, które są najwierniejszymi czytelnikami. To dzieci dają pani Helenie najwięcej motywacji i inspiracji do tworzenia kolejnych wierszy. A pani Helena z największą radością dla dzieci i wnuków pisze kolejne utwory upamiętniające ważne rodzinne wydarzenia, rocznice. – *Piszę dla nich prosto z serca na własnoręcznie robionych kartach* - mówi poetka.

Helena Grącka o poezji mówi, że to rodzaj wyzwania, które pięknie pobudza umysł i serce

W swoim poetyckim dorobku ma około 500 wierszy. Ale jak mówi nasza poetka przecież nie liczy się ilość, a jakość. – *Dla mnie poezja, to rodzaj wyzwania, które różni się od innych pasji. Wyzwania , które uruchamia emocje i pobudza wrażliwość umysłu, daję mądrość myślenia, potrafi obudzić wyobraźnię i odkrywa przyjemność tworzenia tego, co nadaje sens życiu* – dzieli się swoimi spostrzeżeniami pani Helena, dla której największą przyjemnością jest sprawianie radości innym. Zgodnie zresztą z jej życiowym mottem: „Nieść radość i żyć dla innych, zapominając o sobie. Tyle człowiek posiada, ile mieści jego serce!"

Helena Grącka jest pomysłodawczynią tomiku poetyckiego „Mława nas pozna". Wydała autorski tomik wierszy „POLSKIE SERCE". Jest autorką książki „Fakty z aktywnego życia seniora". W 2019 została uhonorowana Medalem Stulecia Odzyskanej Niepodległości za pracę społeczną w krzewieniu wartości patriotycznych wśród młodzieży w oparciu o swoje wiersze.

Dla naszych czytelników publikujemy jeden z wierszy Heleny Grąckiej.

DZIEŃ PRZYJACIELA

Serdeczność prostotą
solidarność z człowiekiem
o tym śpiewano i mówiono...

wystarczy czasem
dobre słowo,
chęć pomocy,
życzliwe spojrzenie,
nawet chociażby
dotknięcie ręki,
czego bardzo brakuje
w naszym świecie...

poznaję piękno natury
znam bohaterów
chciałabym poznać
nieskalaną rękę człowieka...

W naszym kąciku literackim zapraszamy do wspólnego odkrywania magii słowa pisanego. A naszych seniorów do nadsyłania wierszy pisanych do szuflady. Chętnie będziemy je publikowali i prezentowali na łamach naszego miesięcznika „Aktywny Senior". Wierzymy, że wśród naszych seniorów są autorzy wielu pięknych, poruszających, zapadających w pamięć wierszy. Już teraz zapraszamy do ich nadsyłania na adres: media@fundacjaas.org. Można także zostawiać w sekretariacie naszego Stowarzyszenia w Płocku, ul. Obrońców Płocka 1920 lokal 20 .

Taka babcia, która wszystko potrafi

Wszyscy kochają jej dzianinowe cudeńka

Dekoracje świąteczne, serwetki, a ostatnio także obrusy pani Tereski Strzałkowskiej są słynne w całej rodzinie i wśród znajomych. I nic dziwnego, bo potrafi wyczarować prawdziwe cudeńka. Pani Tereska z uśmiechem wspomina, że kiedy był czas komunii świętych, to w zrobionych przez nią sweterkach występowała całkiem niezła gromada dzieci. A sweterki były tak oryginalne, że dzieci wyróżniały się w tłumie.

Teresa Strzałkowska realizuje swoją wielką pasję jak mówi tworząc coś z niczego. W stowarzyszeniu AS mieliśmy okazję zobaczyć przepiękne dekoracje pani Tereski podczas naszych spotkań na zajęciach z rękodzieła. - *Robótki ręczne są w moim życiu odkąd tylko pamiętam. Już jako mała dziewczynka szukałam materiałów i szyłam sukienki, ubranka dla lalek. Całą pasję przejęłam po swoim tacie. Był typową „złotą rączką". W czasach kiedy ciężko było kupić coś gotowego w sklepach, tata siadał przy maszynie i po prostu szył: pościele, ściereczki i inne potrzebne rzeczy. Dla siebie, dla rodziny, dla znajomych. Zbierał każdą najdrobniejszą rzecz, która później została wykorzystywana w warsztacie do tworzenia kolejnych dzieł* - wspomina pani Tereska.

Teresa Strzałkowska (druga od lewej) podczas zajęć rękodzieła z seniorami Stowarzyszenia AS

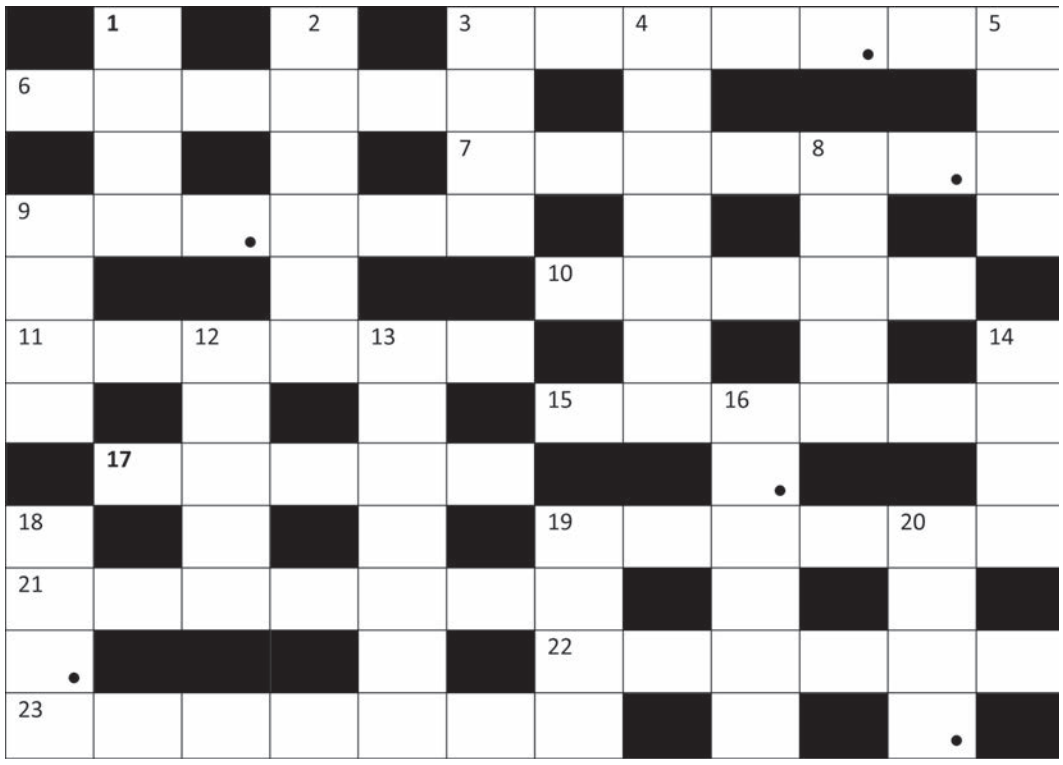
Pani Tereska zaczynała od szydełkowania, szycia na maszynie. Potem tworzyła obrusy, sweterki, jedyne w swoim rodzaju ubranka. Wszystko wykonywane zgodnie z wcześniejszą wizją - *Wiadomo czasami wyjdzie dobrze, czasami źle, potrzeba cierpliwości. Gdy w trakcie okaże się, że nie wychodzi tak jak to sobie wyobraziłam, po prostu zaczynam od nowa* - mówi śmiejąc się pani Tereska.

Potrzebne materiały, tak jak jej tata, gromadzi przez cały rok. Bardzo dużo dostaje ich od synowej, która jest florystką i prowadzi własną kwiaciarnię. Ulubionym czasem pani Teresy są Święta Bożego Narodzenia oraz Wielkanoc. - *Mam tu prawdziwe pole do popisu. Wtedy czuję, że wyobraźnia nie ma żadnych granic. I realizuję swoje pomysły. A także prośby moich znajomych, którzy chcą mieć jakieś oryginalne cudeńko wydziergane szydełkiem, czy uszyte ubranka na chrzest swoich dzieci, albo niepowtarzalne buciki dla niemowląt* - opowiada pani Tereska.

Wyjątkowo twórczy był czas ostatnich kilku miesięcy, kiedy z powodu pandemii trzeba było pozostać w domu. Pani Teresa poświęciła się robótkom ręcznym i przez kilka wieczorów wykonała dla siebie obrus. Ale to wyjątek, bo zazwyczaj każde rękodzieło komuś przekazuje. Rzadko zostawia coś dla siebie. – *Tworzenie kolejnych prac, to dla mnie czas odpoczynku. Chętnie szukam nowych pomysłów* – dodaje pani Tereska, marząc o tym, by artystyczną pasją zarazić wnuki. Ma nadzieję, że to się uda. Bo jak twierdzi gdy się chce, to wszystko można.

KRZYŻÓWKA

LITERY W POLACH Z KROPKĄ CZYTANE RZĘDAMI UTWORZĄ KOŃCOWE HASŁO.



Krzyżówkę przygotował Robert Romanowski, prezes Płockiego Klubu Miłośników Rozrywek Umysłowych „Relaks"

POZIOMO: 3) w wyposażeniu „drogówki" 6) oścista ryba słodkowodna, 7) ze stolicą w Tokio, 9) pióra otaczające oczy i dziób sowy, 10) bałtyckie kąpielisko, 11) wyróżnia kapitana na boisku, 15) zimowo – wiosenny miesiąc, 17) włóczęga, łazik, 19) część nogi, 21) dawny odtwarzacz płyt gramofonowych, 22) choroba gardła, 23) firma produkująca soki i napoje.

PIONOWO: 1) trudny do wytępienia chwast, 2) kieliszek wódki, 3) od Europy oddzielona Uralem, 4) warzywo z działki, 5) tłuszcz z wieloryba, 8) polecenie, rozkaz, 9) wawelski potwór, 12) tętnica główna, 13) badminton, 14) niesie się po lesie, 16) Zbigniew (zm. 2009r.) polski kardiochirurg i polityk, 18) do wygrania na loterii, 19) legendarny założyciel Krakowa, 20) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy.

Top Produkt Babci Krysi

Jej wysokość - Beza

Pięknie wygląda, doskonale smakuje. Po prostu do schrupania. Taki jest nasz topowy deser serwowany w Saloniku Babci Krysi, czyli beza ze świeżymi, sezonowymi owocami.

Restauracje Babci Krysi, to nie tylko przepyszne domowe obiady, ale także wyśmienite słodkości. Jedną z nich jest beza ze świeżymi owocami. To ulubiony deser wszystkich naszych klientów! Jest przygotowywana od podstaw przez naszą bardzo zdolną szefową kuchni Saloniku Babci Krysi - Justynę. Deser wymaga trochę cierpliwości do przygotowania. Ale warto, bo obłędnie wygląda, i równie obłędnie smakuje. Chrupiąca beza na zewnątrz, mięciutka w środku i świeże owoce. Leciutka, delikatna, nie za słodka. Ma tylko jedną wadę – za szybko się kończy. Idealna do popołudniowej kawy. A najlepiej będzie smakować na świeżym powietrzu w naszym ogródku Saloniku Babci Krysi.

Jeśli jeszcze nie próbowaliście to zdecydowany błąd! Zapraszamy :).

Horoskop

BARAN 21.03-19.04

Zapomnisz o problemach. Nieporozumienia w rodzinie uda się wyjaśnić, a kryzys w związku zażegnać. Będziesz aktywny w życiu towarzyskim, przyciągniesz do siebie wielu ciekawych ludzi. Możesz wyciągnąć spore zyski z oszczędności, lokat, wcześniejszych inwestycji.

BYK 20.04-22.05

Wspólne sprawy albo problemy innych ludzi oderwą cię od pracy. Plany i marzenia okażą się na wyciągnięcie ręki. Zapragniesz nowych, silnych wrażeń, emocji, adrenaliny. Będziesz robić rzeczy ekstremalne.

BLIŹNIĘTA 23.05-21.06

Rzadziej wychodzić będziesz z domu i wcześniej do niego wracać. Mniejsze tempo życia sprzyja spędzaniu wolnego czasu z bliskimi. Zakończysz głupie spory. Najlepiej nic nie zmieniaj. Nowe znajomości okażą się pomyłką.

RAK 22.06-22.07

Poczujesz przypływ sił i odwagi, by zacząć coś nowego. Masz szansę spełnić swoje marzenia. To najlepszy czas, by zawalczyć o awans, podwyżkę, pokonać konkurencję. Nie daj się tylko ponieść ambicji.

LEW 23.07-23.08

Pora odpocząć, zregenerować siły na łonie przyrody i cieszyć cię chwilą. Niczego nie przyspieszaj. Możesz spodziewać się sporego zastrzyku gotówki. Uważaj tylko, by nie przepuścić wszystkich pieniędzy.

PANNA 24.08-22.09

Mimo, że nie wszystkie okoliczności będą ci sprzyjać, zdołasz uniknąć błędów dzięki zwiększonej ostrożności. Uda ci się zebrać wiele nowych, bardzo cennych doświadczeń. Zapowiadają się imprezy i miłe wydarzenia w rodzinnym gronie.

WAGA 23.09-22.10

Czeka cię wiele szczęśliwych oraz inspirujących zdarzeń. Twoje serce bez problemu dogada się teraz z rozumem. Będziesz mile widziany w towarzystwie, wiele osób zapragnie zasięgnąć twojej opinii i rady. To najlepszy miesiąc na odpoczynek

SKORPION 23.10-21.11

Sporo zyskasz dzięki wsparciu wpływowych osób. Uwierz w miłość od pierwszego wejrzenia, bo może ci się zdarzyć. Ciesz się życiem i nie wahaj się korzystać z żadnej okazji. Uważaj tylko, by nie obciążać nadmiernie swojego organizmu.

STRZELEC 22.11-21.12

Nabierzesz odwagi i uwierzysz wreszcie w siebie. Pojawią się nowe, ciekawe pomysły i okazje do ich realizacji. Zastanów się, co chcesz zmienić, i zrób pierwszy krok. Zamiast rywalizacji postaw na współpracę. Życie rodzinne dostarczy ci najwięcej satysfakcji.

KOZIOROŻEC 21.12-19.01

Nie nastawiaj się na sukcesy, ale spokojnie kontynuuj to, co zacząłeś, a trudne i skomplikowane sprawy uda ci się załatwić. W miłości niczego nie planuj – życie cię może pięknie zaskoczyć. Dopisze towarzystwo, będzie więcej ruchu, odwiedzin, wyjść z przyjaciółmi.

WODNIK 20.01-18.02

Nie dasz rady teraz dużo zdziałać, zabraknie Ci cierpliwości. Podejmiesz ważne decyzje dotyczące domu i rodziny. Masz szanse poprawić stosunki z krewnymi. Nie wydawaj pochopnie pieniędzy.

RYBY 19.02-20.03

Odważnie wyjdziesz naprzeciw zmianom. Czeka cię sukces, na który sam ciężko zapracowałeś. Będziesz mógł pozwolić sobie na więcej luzu i swobody. Możesz liczyć na sympatię i wsparcie otoczenia. Rodzina i przyjaciele w każdej sytuacji staną po twojej stronie.

Częstochowa, Wadowice i Legendy Warmińskie

Zapraszamy do podróżowania z ASem

Wspólne wędrowanie, to piękna tradycja Stowarzyszenia AS, seniorów i naszych sympatyków. Zatem także i w tym roku dla wszystkich miłośników podróżowania mamy mnóstwo ciekawych propozycji. Najbliższe zaplanowane są już w lipcu. A my zapraszamy do zapoznania się z ofertą wyjazdów i rezerwowania terminów.

Sezon wakacyjny otwiera dwudniowy wyjazd (w dniach 16 – 17 lipca), do miejsca wyjątkowego, przyciągającego rokrocznie tłumy odwiedzających – Częstochowy. Zapraszamy do udziału w wyjeździe na Jasną Górę, najsławniejszego miejsca kultu maryjnego w Polsce. W czasie dwudniowej wyprawy mamy zaplanowany przystanek w Gidlach, gdzie znajduje się Sanktuarium Matki Bożej.

Także w lipcu (w dniach 30 – 31) zapraszamy do udziału w wyjeździe do Oświęcimia i wyprawy w rodzinne strony wielkiego Polaka - św. Jana Pawła II. To oznacza wyjazd do Wadowic, Kalwarii Zebrzydowskiej, wizytę w muzeum Karola Wojtyły, które mieści się w rodzinnym domu papieża. Odwiedzimy również kościół parafialny, w którym Karol Wojtyła przyjął chrzest i pierwszą Komunię Świętą. Na trasie tego wyjazdu jest również zachwycająca architekturą Lanckorona.

A na wakacyjnym półmetku (3 – 5 sierpnia) czeka dla osób kochających podróże, zwiedzanie, odkrywanie i poznawanie niezwykle barwna wyprawa na Warmię. Czyli odwiedzimy miedzy innymi: Gietrzwałd, Olsztyn i przepiękny kompleks klasztorny w Świętej Lipce.

Także w sierpniu czekają jeszcze wyprawy do Kazimierza Dolnego, Lichenia. A jesienne wędrowanie, na początku września otwiera wyprawa w rejon osławionych, zielonych wzgórz nad Soliną.

To przedsmak tego, co przygotowaliśmy dla Państwa w tym sezonie turystycznym. Zapraszamy do udziału w wyjazdach do najpiękniejszych miejsc na terenie naszego kraju. Każdy wyjazd dostarcza niezapomnianych wrażeń i przeżyć. W ofercie znajdują się zarówno wyjazdy turystyczno-krajoznawcze, jak również turnusy rehabilitacyjne. Nasza wieloletnia działalność turystyczna pozwoliła nam na przygotowanie bardzo atrakcyjnych cen za udział w poszczególnych wydarzeniach. I zapewnienie komfortowych warunków podczas wszystkich wyjazdów.

Szczegółowe informacje dotyczące wszystkich wyjazdów zamieszczone są w naszym Katalogu Imprez Turystycznych, który jest do odbioru w sekretariatach naszego Stowarzyszenia w Mławie i Płocku.

Zachęcamy zatem do osobistego odwiedzenia naszych sekretariatów w Płocku oraz w Mławie lub kontaktu pod numerami telefonów:

Sekretariat Stowarzyszenia AS Mława – telefon **791 187 238**

Sekretariat Stowarzyszenia AS Płock – telefon **792 187 228**

Informacje o terminach, kosztach i kierunku kolejnych podróży zamieszczane są również na profilu FB Stowarzyszenia AS. Zatem zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą, zapisywania i wspólnego podróżowania.

REKLAMA