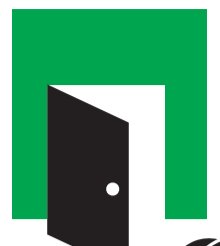


Otwarte Drzwi



nr 2(10)/2020

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.



Wydawnictwo finansowane przez Urząd Miasta Leszna



Jan Szczęśliwy jedenaście lat temu zdecydował się na przeprowadzkę z Łodzi do Leszna. I nie żałuje tej decyzji.

- Leszno jest pięknym miastem, szczególnie Rynek. Podoba mi się, że właściwie na piechotę wszędzie jest blisko. Podoba mi się miejski wydarzenia kulturalne, szczególnie koncerty. Od kilku lat mam działkę, na której od wiosny do jesieni spędzam po kilka godzin dziennie. W Lesznie poznałem sympatycznych ludzi. A że nie jestem z tych co lubią siedzieć przed telewizorem w kapciach, to mam jeszcze ochotę na zwiedzanie. Cieszę się, że ciągle mam w sobie ciekawość świata. Oby tak trzymać.



Fot. J. Rutecka-Siadek

Imponujący budynek na Grzybowie,
który postuży seniorom str. 2

Wyjątkowi ludzie, wyjątkowe
stowarzyszenie str. 9

Działalność gospodarcza na emeryturze str. 14

Leszczyńskie Centrum Usług Senioralnych częściowo zaczyna działalność

Obiekt jest imponujący. Ma nieco ponad 900 metrów kwadratowych. Znajduje się na rozległej działce, która również zostanie zagospodarowana na potrzeby osób korzystających z placówki. Powstał tam obszerny taras, ścieżki spacerowe, będzie dużo zieleni.

Leszczyńskie Centrum Usług Senioralnych buduje samorząd Leszna. Na inwestycję udało się pozyskać fundusze z Unii Europejskiej.

Budynek jest już gotowy, ale trzeba go jeszcze wykończyć w środku i wyposażać w meble i potrzebny sprzęt, w tym przede wszystkim specjalistyczny-medyczny. Zadanie przedłużyło się w czasie przez pandemię koronawirusa. Wyposażanie LCUS nie stoi jednak na przeszkodzie w uruchomieniu części jego działalności, do której nie jest potrzebny budynek.

Od 1 lipca ruszają inne formy wsparcia dla mieszkańców Leszna, które zaplanowano w tym projekcie.

Po pierwsze będzie to opieka hospicyjna, którą w domach chorych będą świadczyć pracownicy Stowarzyszenia Hospicjum Domowe Kolory. Taką formą pomocy objęte będą jednocześnie 4 osoby, ale w ciągu 3 lat trwania projektu z dofinansowaniem Unii Europejskiej, będzie tych osób 24. Opieka będzie skierowana do osób w różnym wieku, terminalnie chorych. O tym, kto z niej skorzysta zdecyduje Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie.

Dzięki temu programowi MOPR zdobył także dofinansowanie na zatrudnienie dodatkowej opiekunki oraz - to nowość - dwóch pielęgniarzy, każda na pół etatu.

- Do tej pory nie świadczyliśmy usług pielęgniarstwa, ale są takie potrzeby, zgłaszają je nasze opiekunki, które odwiedzają seniorów w ich domach. Mamy podopiecznych, którzy potrzebują właśnie takiej specjalistycznej pomocy - mówi Donata Majchrzak-Popławska, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

Wszystkie te usługi - opieka hospicyjna, opiekunek i pielęgniarzy będą bezpłatne.

Po oddaniu do użytku obiektu Leszczyńskiego Centrum Usług Senioralnych na Grzybowie oferta dla osób starszych i chorych będzie obejmowała kilka rodzajów usług. W budynku będzie tzw. mieszkanie wychnieniowe, w którym zamieszkać 3 osoby. Będą pod stałą, całodobową opieką opiekunek. Placówka jest adresowana do osób, które zakończą leczenie w szpitalu, ale ich stan zdrowia nie pozwala na to, aby wrócić do domów, bo w dalszym ciągu wymagają ciągłej i fa-

chowej pomocy. Pobyt osoby chorej w mieszkaniu wychnieniowym ma być także odciążeniem - na jakiś czas - dla jej bliskich.

Kolejną formą działalności LCUS będą usługi rehabilitacyjne, pielęgniarstwo, opiekuńcze, porady lekarskie i psychologiczne w dziennym domu opieki medycznej, który ma być czynny 10 godzin dziennie, najpewniej od godz. 6:30 do 16:30. Z oferty domu będzie mogło skorzystać 50 osób. Skierowanie do placówki wyda lekarz rodzinny.

Także te, wymienione wyżej usługi będą bezpłatne, bo zostaną sfinansowane z dotacji unijnej. Za zatrudnienie personelu medycznego w LCUS odpowiada Wojewódzki Szpital Zespolony, partner przedsięwzięcia.

LCUS będzie placówką przeznaczoną głównie dla osób starszych, ale nie tylko. Wymóg jest taki, aby przynajmniej 50 procent podopiecznych było w wieku 65+. **Im**



Fot. (4x) L. Matuszewska

Parasolki zdobiją Leszno



▲ Ulica Bracka.

Parasolki stały się już jednym ze znaków rozpoznawczych Leszna. Od kilku lat zdobiją centrum miasta. W tym sezonie także się pojawiły.

Wydział Promocji i Rozwoju Urzędu Miasta zamontował

kolorowe parasolki na ul. Brackiej. Ich kupno i montaż kosztowały 4000 zł.

Z kolei na ul. Wróblewskiego cieszą oko parasolki białoczerwone. Mają przypominać, że w tym roku Leszno obchodzi

100-lecie powrotu do macierzy. Parasolek w narodowych barwach jest 119. Zostały sfinansowane przez dwie prywatne firmy Conperio oraz Lepus 2 z Leszna.

Warto zauważyć, że tego lata leszczyńska starówka jest



▲ Ulica Wróblewskiego.

latem udekorowana skromniej niż w minionych latach. Wszystko przez pandemię koronawirusa i konieczne oszczędności w budżecie miasta. Odwołano też letnie imprezy w centrum, a więc

Rynki Śniadaniowe i Kino ze Smakiem.

Po przerwie wróciły natomiast giełdy staroci na Rynku, które odbywają się zawsze w trzecią sobotę miesiąca.

Im

Fot. (2x) L. Matuszewska

Niezależność seniora - rowerzysty

Wielu seniorów traktuje rower jako podstawowy środek lokomocji. Daje on niezależność od innych środków transportu, pozwala zaoszczędzić pieniądze, poprawia kondycję fizyczną i, co także bardzo ważne, nie truje środowiska.



Fot. J. Kuik

▲ Duże znaczenie dla rozwoju ruchu rowerowego w Lesznie ma niewątpliwie wybudowanie drogi dla rowerów na ul. Słowińskiej.

W budowaniu sieci ścieżek rowerowych miasto Leszno i powiat leszczyński współpracują od wielu lat. Chodzi o to, aby wyprowadzone do rogatek miasta trakty dla miłośników dwóch kołek miały swą kontynuację na terenie powiatu. Dzięki temu mieszkańcy Leszna mogą wybrać się na bezpieczną wycieczkę po okolicznych miejscowościach, a mieszkańcy powiatu przyjechać do stolicy regionu.

Miasto Leszno w minionym okresie wybudowało ścieżkę rowerową przy okazji remontu ul. Lipowej, zmodernizowało ścieżkę wzdłuż ul. Osiec-

kiej, budowę nowych odcinków uwzględni również modernizacja drogi krajowej nr 12. W planach jest wybudowanie półkilometrowego odcinka od ronda przy ul. Wilkowskiej do rogatek miasta w kierunku Wilkowic, gdzie zaczyna się ścieżka wybudowana przez gminę Lipno. Droga rowerowa uwzględniona jest także w planach modernizacji ul. Towarowej. Powiat leszczyński wraz z siedmioma gminami co roku rozbudowuje swoją sieć ścieżek rowerowych, z której bardzo chętnie korzystają mieszkańcy Leszna. Obecnie powstaje ok. 10 km ścieżek w gminie

Osieczna: odcinek Kąkolewo - Świerczyna - Ziemnice oraz odcinek Świerczyna - Osieczna. Budowane jest także rowerowe połączenie Lipna ze Smyczyną, a planowane jest wybudowanie ścieżki z Wilkowic do Świętuchowicy i dalej do ścieżki w kierunku Boszkowa.

Zwiększający się udział rowerzystów w ruchu miejskim i pozamiejskim będzie inspirował kolejne inwestycje. Oznacza to, że rowerzysta, także ten w podeszłym wieku będzie mógł szybciej i bezpieczniej dotrzeć do celu.

(JAC)

Nie tylko o samorządzie



Fot. archiwum

▲ Wśród zdjęć dotyczących 30-lecia samorządu można zobaczyć te związane z historią Rady Miejskiej.

Archiwum Państwowe w Lesznie udostępnia interesujące prezentacje, a okazją do ich opublikowania były obchody Międzynarodowego Tygodnia Archiwów.

Na stronie www.archiwum.leszno.pl dostępne są dwie prezentacje.

Pierwsza dotyczy leszczyńskiego samorządu w latach 1990-2010, a okazją do jej pokazania jest jubileusz jego 30-lecia. Materiały pochodzą ze zbiorów własnych leszczyńskiego archiwum, udostępnionych przez Urząd Miasta oraz ze zbiorów Antoniego Mazankiewicza, wieloletniego sekretarza miasta. Ponadto wykorzystano materiały, które ukazały się w „Panoramie Leszczyńskiej” i gazecie „ABC”.

Druga prezentacja odnosi się do samego Archiwum Państwowego.

- *Chcemy między innymi przekazać podstawowe informacje o naszej instytucji, a także zwrócić uwagę na dosyć szeroki zakres realizowanych działań i to coraz częściej także w formie online. W tej formie udostępniamy coraz więcej materiałów z naszego zasobu. Nowoczesna technika zawitała zatem także do archiwów państwowych i w coraz większym stopniu służy realizacji powierzonych nam zadań* - mówi dyrektor placówki Elżbieta Olander. (jrs)

Mieszkania, sklepy i kawiarnie w dawnych młynach

Trwa zabezpieczanie dawnych młynów w Lesznie przed dalszym niszczeniem, a niebawem ich właściciel Rafał Malepszy przystąpi do przebudowy obiektów. Powstaną w nich mieszkania tzw. lofty i pomieszczenia na działalność usługowo-handlową. Główny budynek ma być oddany do użytku pod koniec przyszłego roku.

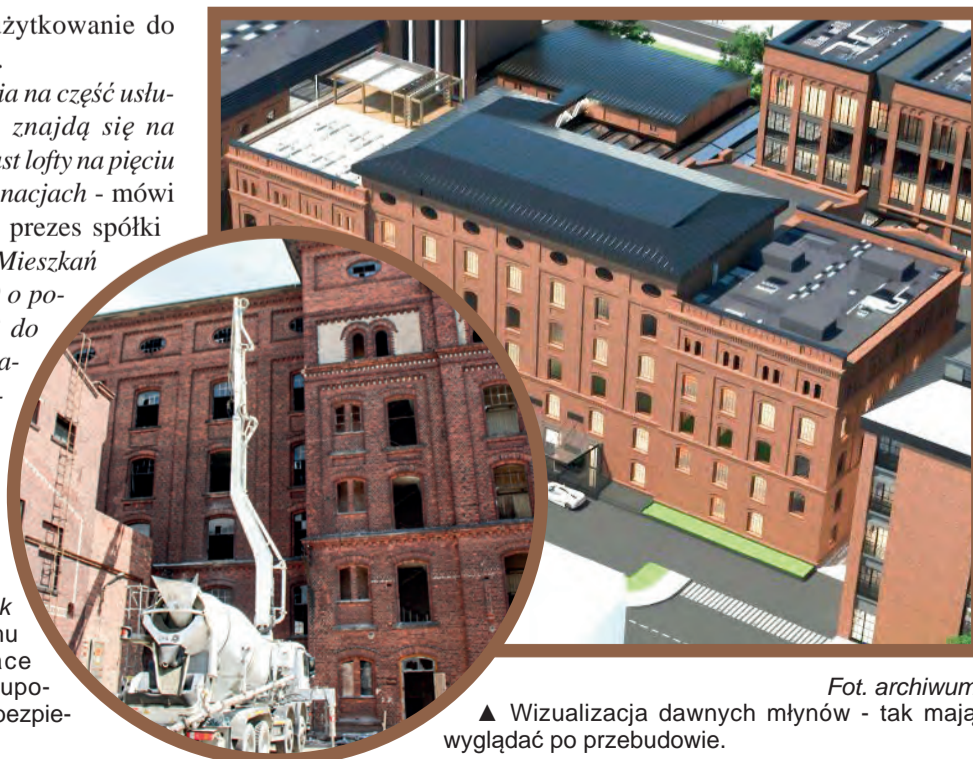
Dawne młyny przy ul. Przemysłowej od dawna stoją puste i niszczeją. Są zdewastowane. Brakuje w nich wszystkiego, co stanowiło jakkolwiek wartość. Obiekty należą do leszczyńskiej spółki Nowe Młyny, której właścicielem jest Rafał Malepszy. Obecnie wykonywane są w nich prace porządkowe i zabezpieczające przed dalszym niszczeniem.

Inwestora czeka mnóstwo robót. Mają się one odbywać w trzech etapach. Pierwszy to remont i przebudowa głównego budynku od ul. Przemysłowej, drugi - przebudowa silosów, trzeci - zagospodarowanie pozostałej części nieruchomości. Wszystko to ma być wykonane w ciągu 3 lat. Główny budynek od ul. Przemysłowej ma być gotowy wraz z po-

zwoleniem na użytkowanie do końca 2021 roku.

- *Pomieszczenia na część usługowo-handlową znajdują się na parterze, natomiast lofty na pięciu wyższych kondygnacjach* - mówi Rafał Malepszy, prezes spółki Nowe Młyny. - *Mieszkań będzie około 200 o powierzchni od 28 do 80 metrów kwadratowych. W głównym budynku, gdzie znajduje się szyb prowadzący z parteru*

Fot. J. Witczak
Kilka tygodni temu zaczęły się prace mające na celu uporządkowanie i zabezpieczenie obiektu. ▶



Fot. archiwum

▲ Wizualizacja dawnych młynów - tak mają wyglądać po przebudowie.

na wyższe kondygnacje, wybudujemy windę. Zabytkowe elementy, które pozostały po wyposażeniu młynów, wyeksponujemy w ciągach komunikacyjnych. Powstaną też dodatkowe obiekty, które swoją architekturą i klimatem odpowiednio wkomponują się w zabytkowy kompleks. Będą tworzyć imponującą całość.

Ma powstać także kawiarnia, jej część będzie znajdować się w przebiegającym górze łączniku pomiędzy głównym budynkiem i obiektem znajdującym się od ul. Towarowej. Ten łącznik będzie oszklony. Do przebudowanego kompleksu będzie można wejść od ul. Towarowej, poprzez ciąg, który będzie przedłużeniem wyjść z peronów dworca kolejowego. J.W.

Rozmowa jest potrzebna i dużo daje

Miasto uruchomiło Leszczyński Telefon Zaufania dla Seniorów 60+, by w okresie pandemii pomóc osobom, które nie radzą sobie z izolacją i samotnością. Powadzi go Pracownia Profilaktyki Psychoterapii i Rozwoju Osobistego „Bliżej Siebie”, w ramach konkursu Inicjatywa dla Leszna. Telefon zaufania umożliwi kontakt z psychologiem Kingą Andrzejczak-Marcinek i psychoterapeutą Aliną Niewiadomską.

- W jaki sposób przymusowa izolacja wpływa na człowieka? Jego postrzeganie świata? Czy to w jakim stanie jest nasza głowa, odbija się na kondycji ciała? Bo to na pewno naczynia połączone.

Psycholog Kinga Andrzejczak-Marcinek: - Każdy kryzys wpływa na naszą równowagę psychofizyczną w mniejszym lub większym stopniu. Jesteśmy całością, więc stany, z którymi musimy aktualnie się mierzyć mają wpływ zarówno na nasze zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Przymusowa izolacja sprawiła, że jesteśmy nieustannie zobligowani do monitorowania swojego stanu zdrowia, niepokoimy się o zdrowie najbliższych czy o zabezpieczenie podstawowych, codziennych potrzeb. Boimy się utraty pracy, płynności finansowej, nie wiemy jak długo taka sytuacja może mieć miejsce. Mierzmy się z samotnością, lub wręcz przeciwnie, nagle zaczynamy być z bliskimi 24 godziny na dobę. Narasta w nas złość, nuda i frustracja.

- W problemie, o którym rozmawiamy jaką rolę ogrywa rodzina?

Psychoterapeuta Alina Niewiadomska: - Rodzina to naturalne źródło wsparcia, zarówno w czasie pandemii, jak i w innych kłopotach. Daje poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

- Rozmowy telefoniczne, odwiedziny, nawet jeśli są krótkie, na pewno mają znaczenie, szczególnie dla seniorów.

Psychoterapeuta Alina Niewiadomska: - Życzliwy kontakt z drugim człowiekiem stabilizuje emocje, dodaje nam poczucia bezpieczeństwa i świadomości, że nie zostaliśmy pozostawieni sami sobie.

- Co robić, albo co ma robić rodzina, jeśli strach przed zarażeniem koronawirusem wykracza poza normalne ramy? Czy panika jest z tym związana?

Psycholog Kinga Andrzejczak-Marcinek: - Panika związana z pandemią zaczyna się nieco wyciszać i świat próbuje wracać do normy. Nadmierny stres warto minimalizować odnosząc się do zasobów danej osoby, tego co sama jest w stanie dla siebie zrobić. Istotne jest budowanie poczucia sprawczości, uświadamianie, że dana osoba ma wpływ na formę spędzania czasu wolnego, na przy-



Fot. pixabay.com

▲ Rodzina to naturalne źródło wsparcia, zarówno w czasie pandemii, jak i w innych kłopotach. Daje poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

kład pokazywanie, że to my wybieramy źródła informacji, decydujemy co czytamy czy oglądamy.

- Kto powinien wybrać numer telefonu zaufania i na czym polega pomoc? Czy rozmowa może być „lekiem na całe zło”?

Psychoterapeuta Alina Niewiadomska: - Uruchomiony telefon zaufania ma służyć leszczyńskim seniorom 60+, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji związanej z okresem pandemii. Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno, a konsultacje są bezpłatne. Chcemy umożliwić szczególnie osobom samotnym kontakt z drugim człowiekiem - specjalistą w zakresie profesjonalnych konsultacji, a także z wolontariuszami, w przypadku bardziej prozaicznych, a jakże potrzebnych codziennych czynności: zakupów, umówienia wizyty lekarskiej czy zwykłej rozmowy. Dla seniorów, szczególnie tych bardziej zaawansowanych wiekiem, niekiedy podstawowe zadania urastają do ogromnych problemów, na przykład zepsute radio albo zmienione ustawienia w telefonie, dlatego tak ważne jest aby pozostali w kontakcie z kimś, kto będzie miał możliwość pokierować ewentualnymi działaniami czy rozmową, rozładować nieco nagromadzony stres i napięcie emocjonalne.

- Co kryje się pod hasłem „problem z radzeniem sobie z codziennymi czynnościami” i jak im zapobiegać?

Psycholog Kinga Andrzejczak-Marcinek: - Sytuacja

izolacji może powodować pewnego rodzaju rozluźnienie w podejściu do dotychczasowych obowiązków, dlatego tak ważne jest aby zachęcać najbliższych do utrzymywania wcześniejszego rytmu dnia. Niektóre czynności

z pewnością zostały zachwiane, ale kontynuacja chociażby rozpoczęcia dnia o zwykłej porze, dbanie o odpowiednie posiłki, higienę, w miarę możliwości spacer, telefony do bliskich, realizację hobby, z pewnością pomogą w utrzymaniu codzienności w ramach, które znamy i które powodują, że czujemy się bezpiecznie. Warto także zachęcać do tworzenia nowych, konstruktywnych rytuałów.

- Czy pandemia wywołała stany lękowe, które wcześniej ludziom były obce?

Psycholog Kinga Andrzejczak-Marcinek: - Każdy na różnych etapach swojego życia doświadcza stresów i niepokoju o przyszłość, zdrowie własne lub bliskich. Covid-19 sprawił, że w tym samym czasie samotność, gniew, nuda, frustracja czy niepewność co do długości okresu izolacji, stały się równocześnie naszym wspólnym problemem. Bywa tak, że w związku ze strachem i lękiem zaostrzają się wcześniejsze choroby przewlekłe, objawy depresji, dochodzi do nawrotów zachowań nałogowych - nadużywania alkoholu czy leków. Dlatego tak ważne jest umożliwienie różnorodnej pomocy i zapewnienie sieci wsparcia.

- Jak nie zwariować?

Psychoterapeuta Alina Niewiadomska: - Należy pamiętać, że wszystko się kiedyś kończy, także epidemia. (jrs)



PRACOWNIA PROFILAKTYKI PSYCHOTERAPII I ROZWOJU OSOBISTEGO „BLIŻEJ SIEBIE”
ALINA NIEWIADOMSKA
KINGA ANDRZEJCZAK-MARCINEK

PROFILAKTYKA
PSYCHOTERAPIA
ROZWÓJ OSOBISTY

Leszczyński Telefon Zaufania dla Seniorów 60+
15 czerwca - 30 października 2020

IZOLACJA, SAMOTNOŚĆ, TRUDNOŚCI W PORADZENIU SOBIE Z CODZIENNYMI CZYNNOŚCIAMI W ZWIĄZKU Z SYTUACJĄ EPIDEMICZNĄ COVID19?

Specjaliści:

- Kinga Andrzejczak-Marcinek – psycholog tel. 694 315 222
Dyżur telefoniczny **poniedziałki godz. 17.00-19.00**
- Alina Niewiadomska – psychoterapeuta tel. 608 621 779
Dyżur telefoniczny **piątki godz. 10.00-12.00**

✓ PORADY I KONSULTACJE TELEFONICZNE Z PSYCHOLOGIEM I PSYCHOTERAPEUTĄ
✓ WSPARCIE WOLONTARIUSZY NA TERENIE MIASTA LESZNA

2020
CENTRUM PISOP
LESZNO
LESZNO
AKTYWNE OBYWATELSTWO LESZNO

JAK CHRONIĆ DZIAŁKI PRZED ZŁODZIEJAMI

Zaczęło się lato, sezon działkowy w pełni, a to oznacza, że właściciele ogródków zostawiają w altanach różnego rodzaju sprzęt. Może się on stać łupem włamywaczy. W letnim sezonie włamanie do altan zdarzają się równie często, co jesienią, czy zimą. Jak się przed nimi ustrzec, jak zabezpieczać działki i altany?

ZADBAJMY O ZABEZPIECZENIA

Złodzieje nie tylko kradną narzędzia ogrodnicze, sprzęt RTV, meble, czy inne przedmioty, które można spieniężyć albo zostawić sobie, ale także - poprzez wyłamanie drzwi, czy wybicie okna - powodują uszkodzenia altan, w wyniku czego niejednokrotnie straty przekraczają wartość skradzionego mienia.

Policja przez cały rok apeluje do właścicieli działek o dokładne zabezpieczanie altan i znajdującego się w nich mienia oraz - jeśli jest taka możliwość - o niepozostawianie wartościowych rzeczy, zwłaszcza na zewnątrz altan.

- Wartościowych przedmiotów nie należy zostawiać w widocznym miejscu - mówi Monika Żymelka, rzecznik Komendy Miejskiej Policji w Lesznie. - Apelujemy o zabezpieczanie sprzętu ogrodniczego, czy skrzynek z narzędziami. Jeśli jest taka możli-



Fot. pixabay.com
▲Dobre zabezpieczenia to podstawa. Warto w nie zainwestować, by nie martwić się, że ogródek działkowy splądruje złodziej.

wość, cenne przedmioty należy zabierać do domu.

CO WARTO ZACHOWAĆ

Policja radzi też, aby zachowywać dokumenty gwarancyjne sprzętu, w których wpisane są jego numery fabryczne. Jeśli nie mamy już dokumentów, można

szczytać ze sprzętu i zanotować te numery. Takie dane są ważne, gdy kosiarka, czy inny sprzęt (np. RTV) zostanie skradziony. W razie ich odnalezienia można je rozpoznać po numerach fabrycznych. Warto też dodatkowo, w charakterystyczny dla właściciela sposób oznaczyć sprzęt albo

mieć jego zdjęcia, co też pomaga w jego identyfikacji, zwłaszcza, jeśli nie posiada się dla porównania karty z numerem fabrycznym.

W altanach należy zamontować wzmocnione drzwi (najlepiej antywłamaniowe) albo atestowane zamki, czy dobrej jakości kłódkę. Dla jeszcze większego bezpieczeństwa można wzmocnić okiennice lub zamontować kraty w oknach. Stan tych zabezpieczeń warto kontrolować od czasu do czasu. Nie należy jednak przesadzać z liczbą zabezpieczeń, bo to może przyciągnąć uwagę złodzieja i odpowiedzieć mu, że coś cennego znajduje się w altanie.

SĄSIEDZKA POMOC

Warto uczulić właścicieli sąsiednich działek, aby podczas naszej dłuższej nieobecności, chociażby z powodu wyjazdu na wczasy, zwracali uwagę na obce, czy podejrzaną zachowującą się osoby albo na niepokojące śla-

dy na naszym ogródku. Można im przekazać klucz do furki na działkę, czy do altany, aby wchodząc na nasz teren otworzyli na krótko okna, wieczorem włączali na jakiś czas światło w altanie, zagrabili liście, czy od czasu do czasu skosili trawę, bo w ten sposób działka będzie wyglądała na systematycznie odwiedzaną, co może odwieść amatora cudzego mienia od myśli o włamaniu.

- Przechylny jest bardzo ważna, natomiast w razie jakichkolwiek podejrzeń działkowcy powinni kontaktować się z policją - dodaje M. Żymelka.

Fachowcy od innych zabezpieczeń, czy metod ochronnych stosowanych na działkach podpowiadają, że warto siatkę ogrodzeniową uzupełnić roślinami, np. o kolczastych pędach, które utrudnią dostęp na nasz teren. Należy też pomyśleć o ubezpieczeniu altany, co przyda się w razie włamania, czy innego nieszczęścia. J.W.

Uwaga na oszustów podających się za krewnych albo policjantów. Znowu się uaktywnili

Policja kolejny raz przestrzega seniorów przed oszustwami „na wnuczka”, czy „na policjanta”, w których często występuje zmyślony motyw wypadku lub innego nieszczęścia i związane z tym żądanie pieniędzy. W ostatnim czasie w Lesznie i okolicy były próby dokonania takich oszustw. Piszemy o tym, jakie podstawowe zasady bezpieczeństwa należy zachować, aby nie stać się ofiarą takich lub podobnych przestępstw i nie stracić oszczędności.

Oszuści wyszukując potencjalne ofiary korzystają między innymi z dawnych książek telefonicznych, które jeszcze są w obiegu. Wyszukują w nich osoby, których imiona mogą wskazywać, że są to seniorzy. Bo starsze osoby często zachowują wieloletnie numery telefonów stacjonarnych. Oszuści wiedzą też, że seniorzy są bardziej podatni na oszustwa. Łatwiej dają się nabrać, wierzą w to, co się im mówi, są wrażliwi na czyjeś nieszczęścia. Niestety, ta ufność oznacza także, że są bardziej naiwni.

- Oszuści dzwonią do swoich ofiar wymyślając rozmaite historie, które „łapią za serce”, czyli np. śmierć członka rodziny, wypadek, chorobę, czy nawet porwanie - mówi Monika Żymelka, rzeczniczka leszczyńskiej policji. - Tak manewrują rozmową, że ukierunkowują starsze osoby na podawanie informacji, które natychmiast wykorzystują do wyłudzenia pieniędzy. Poza tym stwarzają presję czasu, żeby senior nie miał chwili do namysłu, czy nawet - jak w przypadku fałszywych policjan-

tów - straszą sankcjami prawnymi za brak współpracy.

Policja kolejny raz przestrzega starszych ludzi przed takimi sytuacjami. Zwłaszcza, że oszuści wymyślają najróżniejsze historie, żeby wyłudzić pieniądze od łatwowiernych osób. To nie tylko spowodowanie wypadku, ale także choroba, czy śmierć członka rodziny, a nawet porwanie. Wariantów jest wiele, a przestępcy są sprytni i elastyczni. Sposób działania dostosowują do oszukiwanej osoby. Rozmowę prowadzą w taki sposób, aby nie dać czasu do namysłu. Tak nią kierują, że senior sam mówi im, jak jego syn, córka, czy wnuczek ma na imię. Dlatego ważne jest, aby upewnić się, czy faktycznie telefonował ktoś z rodziny, a nie umawiać się z kimś nieznanym na spotkanie celem przekazania pieniędzy. Najlepiej przerwać rozmowę i odzwonić do wnuczka, czy innej bliskiej osoby, aby sprawdzić, czy rzeczywiście przed chwilą z nią rozmawialiśmy. Rozmowę należy też przerwać, gdy dzwoni osoba podająca się za policjanta,

czy agenta jakichś służb specjalnych i domaga się pieniędzy, bo to kolejna metoda oszustów. Przestępcy uwiarygodniają taką rozmowę podając swoje nazwiska i numery odznaki, ale są one zmyślone.

Policja radzi, aby seniorzy w kontaktach z obcymi osobami zawsze kierowali się zasadą ograniczonego zaufania. Apeluje, aby podczas takich rozmów z osobami, których nie znamy, nie mówić, ile posiada się oszczędności w domu, czy w banku, bo oszust dostosuje się do podanej kwoty i jej zażąda.

- Należy kierować się wyobraźnią, być ostrożnym, a nawet podejrzliwym, bo to może nas uchronić od wyłudzenia pieniędzy - dodaje Żymelka. - Niestety, nasze przestrogi nie zawsze skutkują. Apelujemy do rodzin, znajomych i sąsiadów seniorów, aby uczuli ich na takie oszustwa. Także do pracowników lub nawet klientów banków, aby byli wyczuleni na sytuacje, gdy starsza osoba wypłaca dużą sumę pieniędzy lub wszystkie oszczędności i jest przy tym podenerwowana. Można dyskret-



Fot. J. Witczak

▲ Oszuści wyszukując potencjalne ofiary korzystają między innymi z dawnych książek telefonicznych, które jeszcze są w obiegu. Wyszukują w nich osoby, których imiona mogą wskazywać, że są to seniorzy. Wiedzą, że starsze osoby są bardziej podatne na oszustwa.

nie zainteresować się, dlaczego to robi. W kraju zdarzało się, że takie reakcje zapobiegły oszustwu. W Lesznie natomiast niedawno była właśnie sytuacja, że starsza osoba wypłaciła pieniądze, które później przekazała oszustomi.

Prawdziwi stróże prawa przypominają, że policja nigdy do nikogo nie telefonuje w sprawach

wypadków, czy innych postępowań i nigdy nie domaga się pieniędzy na załatwienie sprawy, bo żadnych spraw w ten sposób załatwić nie można. Jeśli ktoś telefonuje do nas w takiej sprawie, w opisanych wyżej okolicznościach, można mieć pewność, że to oszust i należy natychmiast skontaktować się z policją. J.W.

Jak to czołg o poidelko zahaczył

Droga krajowa Poznań-Wrocław wiodła jeszcze pół wieku temu przez śródmieście Leszna, od ulicy Narutowicza, przez Rynek, a dalej ulicą Leszczyńskich. Tamtędy w 1968 roku szły wojskowe kolumny Ludowego Wojska Polskiego, śpieszące z „bratnią pomocą” do Czechosłowacji. Ponura okazja do spontanicznych zgromadzeń gapiów. Jednak wydarzyło się naonczas coś, co w oczach mieszkańców Leszna przebiło atrakcyjność tej sensacji.

Otóż któryś z czołgów przejeżdżających przez Rynek, najpewniej przez przypadek, zahaczył gąsienicą poidelko dla koni, z którego biła woda od stuleci, mniej więcej na wysokości obecnego wejścia do Biblioteki Ratuszowej.

Nie było to urządzenie o jakichś nadzwyczajnych walorach estetycznych, po prostu służyło bieżącą wodą uczestnikom targów, a kiedy ich zabrakło - nielicznym kwaciarkom.

Uszkodzone poidelko zamieniło się w gejzer sięgający drugiego piętra ratusza i służby miejskie dość długo nie mogły opanować tej niezwykłej awarii. Nigdy później już nie odtworzono tego praktycznego wodnego urządzenia.

Od czasu likwidacji fosy miejskiej i budowy pierwszych wodociągów i kanalizacji, praktyczne i ozdobne fontanny, wodotryski, kaskady i oczka wodne rzadko gościły w naszej miejskiej przestrzeni. Jedną z nich - fontanna - była w miejscu, gdzie obecnie stoi cha-

rakterystyczna wizytówka Leszna - szybowiec przy przejściu przez tory u początku ulicy Słowiańskiej, może nie była wyjątkowej urody, ale działając przetrwała do początku lat 70. minionego stulecia.

Powstały w czasie PRL także nowe fontanny: przy ul. Lipowej (już nieistniejąca), na Placu Metziga (betonowe brzydnactwo domagające się rychłej „rewitalizacji”) i ostatnio nowoczesnie odnowiona w Parku Jonstona.



▲ Fontanna była w miejscu, gdzie obecnie stoi wizytówka Leszna - szybowiec przy ul. Kasprowicza.



▲ Przy ul. Lipowej znajdowała się jedna z leszczyńskich fontann, która kilka lat temu zniknęła z tego miejsca. Pozostały jednak zdjęcia. To, które pokazujemy zostało nam udostępnione przez profil Leszno w czasach minionych, który znajduje się na Facebooku.



Fot. (3x) archiwum

▲ Jedną z pocztówek ze zbiorów Archiwum Państwowego w Lesznie, a na niej widok na fontannę w parku przy Placu Kościuszki.

O wodotrysku na stawach przed pałacem Sułkowskich nie ma co wspominać, bo on zawsze zdobił to miejsce i nadal pełni swą rolę znakomicie.

Nieopodal, naprzeciwko parku przy pl. Kościuszki, za wielką i piękną neoklasycystyczną kamienicą usadowioną na rogu ul. Narutowicza i Paderewskiego bije źródło, z którego od niepamiętnych

czasów mieszkańcy naszego miasta czerpali wodę artezyjską o (zapewniam!) nadzwyczajnych walorach smakowych. Najprawdopodobniej jest ono zasilane przez źródła antonińskie, te same, które dostarczały wodę pierwszym lokatorom zamku Leszczyńskich. Właśnie dlatego pierwsza lokacja tego obiektu znajdowała się w dzisiejszych ogrodach za domem Sióstr Elżbietanek. Póź-

niej jeszcze w latach 60. ubiegłego stulecia tłoczono ją do baseniku dla dzieci (z czterema zielonymi żabkami w rogach) w ekskluzywnym ogródku jordanowskim, w miejscu gdzie znajduje się pomnik upamiętniający żołnierzy Armii Krajowej.

Co oczywiste, zniknęły także baseny przeciwpożarowe z Leszna, które faktycznie stanowiły wielkie utrapienie, bo były dla niektórych ulubionym miejscem do wyrzucania tam różnych śmieci. Wielu leszczyńców pamięta dwa z nich: przed kościołem św. Jana i między pierwszymi, jeszcze budowanymi z cegły blokami przy ulicy Dąbrowskiego.

Właśnie kończy się naprawdę godna podziwu, gustowna i rzetelna renowacja ratusza. Może warto byłoby pomyśleć o budowie jakiejś stylizowanej na barokową fontanny przed tą najważniejszą miejską budowlą? Wzorem rozwiązań zastosowanych na przykład na poznańskim Rynku? Kurtyna wodna daje wprawdzie ochłodę w najskwarniejsze dni, ale to jednak nie to samo. **Błażej Baraniak**

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru

"Oko przymyka się również przed strzałem mierzząc do celu."

Nagrody otrzymują:

Helena Mulczyńska, Stanisław Klupś, Zbigniew Michalski

Fundatorami nagród są Urząd Miasta Leszna i Spółdzielnia Socjalna KUBA-BART

Podziel się z nami swoją historią

Na łamach „Otwartych Drzwi” przedstawiamy historie ludzi i miejsc. Spodziewamy się, że wśród naszych czytelników są osoby, których dokonania, zainteresowania albo hobby są na tyle ciekawe, że warto je opisać na łamach kwartalnika.

Być może chcielibyście się Państwo podzielić z nami własnymi historiami rodzinnymi, może jesteście w posiadaniu przedmiotów, o których warto napisać. Zdjęcia również mogą być inspiracją do interesującej rozmowy.

Zachęcamy do kontaktu z nami pod numerem telefonu 693 329 989.

ZEGARMISTRZACI I NIETYLKO

Razem z antykwarem Januszem Skrzypczakiem chcemy państwa zabrać na spacer śladami leszczyńskich zegarmistrzów, którzy warsztaty prowadzili na Rynku. Będzie to również okazja, by przypomnieć sobie wyjątkowe okna wystawowe.

CZTERECH NA RYNKU

- Nie mogę pamiętać wystawy zakładu Mariana Stajewskiego, bo w latach 50. Hilary Minc, minister przemysłu i handlu wykończył prywatnych handlowców. Zaczęli więc działać „w podziemiu” i w podwórkach. Chociażby mój dziadek, w jednym pokoju mieszkania handlował żelazem. Z kolei Marian Stajewski w werandzie mieszkania urządził warsztat zegarmistrzowski. Jako chłopak, w 1974 roku byłem go odwiedzić - wspomina antykwarem Janusz Skrzypczak. - To był postawny mężczyzna, z silnym uściskiem dłoni.

Marian Stajewski był zegarmistrzem, który od 1911 roku w swojej kamienicy na rogu ul. Kościelnej i Rynku, w miejscu gdzie obecnie znajduje się kawiarnia, prowadził warsztat.

- Mam zdjęcie wystawy właśnie tego warsztatu. Niedawno udało mi się pozyskać zdjęcie, na którym widać, nieco w oddali, okno wystawowe Wilhelma Rothe. W latach 1857 - 1945 prowadził warsztat zegarmistrzowski połączony ze sprzedażą. Firma mieściła się w kamienicy na Rynku, gdzie obecnie znajduje się restauracja serwująca owoce morza. W Lesznie działał także pan Ziółkowski, którego imienia niestety nie udało mi się ustalić.

Od roku 1908 prowadził warsztat na Rynku pod numerem 2.

- Trzeba jednak pamiętać, że numeracja, którą państwu podają jest stara, więc trudno dzisiaj dojść do tego, w której kamienicy mieściła się firma.

Na Rynku firmę prowadził również Zenon Schulz. Przed drugą wojną światową jego warsztat mieścił się przy ul. Wolności, a w 1947 roku na Rynku 21.

J. Skrzypczak dodaje, że jest bardzo mało fotografii ukazujących wnętrza zakładów zegarmistrzowskich.

- Kiedyś nie było tradycji robienia tylu zdjęć co teraz, kiedy każdy z nas może je wykonać w każdej chwili mając w ręce telefon komórkowy. Dawniej fotograf przychodził na zamówienie, a bohaterowie fotografii byli starannie przygotowani do tego co ma się wydarzyć. Mieli na sobie eleganckie stroje, uwagę zwracała ich postawa.

PIES I MYSZKA MIKI

Być może niektórzy leszczynianie, podobnie jak Janusz Skrzypczak, pamiętają okno wystawowe zakładu zegarmistrzowskiego Ludwika Królka. Firma była przy ul. Narutowicza, na wysokości obecnego postępu taksówek.

- W oknie wystawowym stała figurka psa, który wysuwał język i machał ogonem. Myślę, że pamiętają go leszczynianie w wieku podobnym do mojego i starsi.

Znane było również okno wystawowe zakładu zegarmistrza Wacława Fonfary. Jego firma powstała w roku 1947 roku. Zakład najpierw był przy ul. Wolności 27. W 1960 roku przeniósł się kawałek dalej, na ul. Wolności 31.

- Dobrze to pamiętam, na wystawie stał budzik, a na jego tarczy znajdowała się machająca łapką Myszka Miki.

OKNA WYSTAWOWE

- To dobra okazja, by wspomnieć o innych oknach wystawowych, które jestem przekonany, wielu czytelników kwartalnika pamięta. Na przykład przy ulicy Słowiańskiej był komis wielobranżowy. Uwielbiałem przyglądać się jego wystawie, bo był na niej towar lepszy, „pewexowski”,

zagraniczny. Do teraz pamiętam duży szczyryk, który dla mnie chłopaka, był marzeniem... Na deptaku przeuroczne było okno wystawowe Mody Polskiej, która była w miejscu obecnej Restauracji Pizza Hut. Uwagę zwracały pięknie ubrane manekiny... Kawałek dalej był, jak to się mówiło, sklep Goplany, ze starym wyposażeniem i mnóstwem luster... Lubilem zaglądać do sklepu papierniczego przy ulicy Narutowicza, gdzie były także modele do sklepania i dział znaczków... I sklep myśliwski na Rynku, charakterystyczny ze względu na wypchane zwierzęta na wystawie i wewnątrz. Zabierałem tam moje dzieci, które chciałem na chwilę czymś zainteresować.

MOJE OKNO WYSTAWOWE

J. Skrzypczak nie jest rodowitym leszczynianinem. W Lesznie jednak bywał odwiedzając babcię i dziadka.

- Mieszkańcem Leszna jestem od 1978 roku i dlatego tak się fascynuję dożynkami centralnymi, na których byłem jako gość. Biorąc pod uwagę cały XX wiek, dożynki były największym wydarzeniem w historii tego okresu. Można się czepiać, że to było partyjne święto, ale dzięki dożynkom w Lesznie wybudowano stadion, wiadukt, bloki i sklepy przy ulicach Westerplatte i Jagiellońskiej.

Na koniec J. Skrzypczak wraca do wspomnień z okresu kiedy nie miał jeszcze Galerii 1001 Drobiazgów, a prowadził Antykwarjat 1001 Drobiazgów, do którego wchodziło się od ul. Słowiańskiej.

- Miałem dwa okna wystawowe. W jednym pokazywałem przedmioty, którymi się chwaliłem i które nie były do kupienia. Dru-



▲ Janusz Skrzypczak przed witryną sklepu z antykami, który prowadził przy ul. Słowiańskiej. Na pewno wielu leszczynian pamięta to miejsce.



▲ W zbiorach Janusza Skrzypczaka znajduje się fotografia przedstawiająca Mariana Stajewskiego przed jego zakładem zegarmistrzowskim.

gie okno wystawowe było z towarem oferowanym do sprzedaży. Kiedy w piątek czy w sobotę wystawiałem w nim repliki starych lamp

naftowych, przywożone z zagranicy, a dodam były w tym czasie rarytasem, w poniedziałek rano miałem kolejkę klientów.

(jrs)



Fot. (3x) archiwum

▲ Kilka dni przed ukazaniem się „Otwartych Drzwi”, Janusz Skrzypczak zdobył zdjęcie, na którym można dostrzec wystawę zakładu zegarmistrzowskiego Wilhelma Rothe.



- Niby się wydaje, że to był zwyczajny piesek na wystawie, ale wielu osobom utkwił w pamięci. Pamiętam jak i Liceum Ogólnokształcące obchodziło duży jubileusz. W tym czasie do zakładu zaglądało wielu jego absolwentów, którzy wspominali pieska z wystawy Ludwika Królka - mówi Ryszard Kumolka, który obecnie prowadzi zakład zegarmistrzowski przy ul. Narutowicza.

Fot. J. Rutecka-Siadek

CIESZĘ SIĘ KAŻDYM DNIEM

- Mam 77 lat i nie wstydzę się wieku. Czuję się bardzo dobrze i oby tak dalej - z uśmiechem mówi Czesława Kasprzak.

Była wolontariuszką najpierw Stowarzyszenia Echo, od kilku lat udziela się w Stowarzyszeniu Leszczyński Bank Żywności.

- Jest mi tu dobrze. W stowarzyszeniu, wśród innych wolontariuszy i osób, którym pomagamy, czuję się jak w drugim domu. Podoba mi się co wspólnie robimy. Chciałabym mieć jeszcze wiele, wiele sił, by móc nadal przychodzić do stowarzyszenia.

Pani Czesława przyznaje, że do siedziby banku żywności ucieka przed samotnością.

- Mam szczęście, że kilka lat temu znalazłam takie miejsce na ziemi, w którym otaczają mnie wspaniali ludzie i gdzie czuję się dobrze. Wśród przyjaznych osób,

a takie tu spotykam, jestem spełniona. Mam dobry kontakt z osobami w podobnym wieku do mojego, ale umiem też znaleźć wspólne tematy z młodymi wolontariuszami. W stowarzyszeniu mam znajomych i przyjaciół, z których szczególnie cenię Ewę Ścigocką. Poznałyśmy się w Echu, potem ona mnie ściągnęła do Stowarzyszenia Leszczyński Bank Żywności. Nie możemy się od siebie „odkleić”. Poza tym w naszym gronie starszych wolontariuszy urządzamy sobie imieniny, urodziny, spotykamy się poza bankiem i telefonujemy do siebie.

Pani Czesława ma pod opieką dwie osoby, w wieku 97 i 89 lat, którym od poniedziałku do piątku dostarcza obiady.

- Ta pomoc mnie mobilizuje. Muszę wyjść z domu, w stowarzyszeniu odebrać i donieść obiad na czas. Dobrze wiem jak trudna jest samotność, więc kiedy przynoszę obiady z każdym z moich podopiecznych posiedzę, wypiję kawę, porozmawiam, często wspominając dawne czasy.

Kiedy pani Czesława wraca do domu, w którym mimo że jest sama, już nie czuje się taka samotna, bo wie, że następnego dnia znów pójdzie do stowarzyszenia i będzie miała coś do zrobienia.

- Nie tylko ja pomagam, ale i mi pomagają. To bardzo ważne, że mogę na kogoś liczyć. Bo właśnie o to w życiu chodzi, bierz i dawaj. Bóg kazał się ze wszystkimi dzielić.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Czesława Kasprzak cieszy się każdym dniem.

Pani Czesława mówi, że ma dużo powodów, by cieszyć się życiem: zdrowie dopisuje, ma swoją domową ostoję i przyjaciół.

- W soboty i niedziele chodzę z kąta w kąt, nie mogę się doczekać poniedziałku, żeby znów być w stowarzyszeniu.

Czesława Kasprzak w 2019 roku, podczas Gali Wolontariatu w Teatrze Miejskim, została wyróżniona jako najstarsza wolontariuszka w miejskim konkursie Wolontariusz Roku.

- Byłam zszokowana, dumna i szczęśliwa, jakby mi ktoś milion dolarów wsadził w kieszeń. Właśnie dla takich momentów warto innym dawać siebie. Dobro zawsze wraca. (jrs)

Co w życiu daje frajdę?

Krystyna i Aleksander Świgoń zaprosili nas do swojego ogrodu i warzywniaka, który pachnie między innymi ziołami. Oboje przekonują, że praca przy grządkach jest frajdą i relaksem, który polecają każdemu.

Państwo Świgońowie wspominają, że na początku ich wspólnego życia, kiedy dzieci były jeszcze małe, posiadanie ogródka z warzywami i owocami było koniecznością.

- O uprawach wiedzieliśmy tylko tyle, że sadi się je zielonym do góry - Krystyna Świgoń żartobliwie to ujmuje.

To były czasy kiedy w sklepach mało co było, więc małżonkowie musieli sobie jakoś radzić.

- Z czasem praca w naszym warzywniaku stała się przyzwyczajeniem, a w tej chwili jest hobby - uważa Aleksander Świgoń. - W naszym warzywniaku mamy to co uprawia większość, między innymi pomidory, ogórki, pietruszkę, fasolkę, sałatę, rzodkiewkę, koperek i szczypiorek. Mamy też wczesne ziemniaki, do których mam słabość. Sadzę je w połowie marca, podkielkowane trzymam pod włókniną. Pod koniec maja albo z początkiem czerwca mam własne ziemniaki, których smak jest nieporównywalny z żadnym innym. Nie są uprawiane na nawozach sztucznych, tylko na kompoście... Najbardziej smakują z sosem koperkowym, jajkiem i sałatą, też z własnego ogródka. Ewentualnie podsmażone na maśle, zapieczone z boczkami. Rewelacja.

A. Świgoń dodaje:

- Nasze warzywa i owoce są zdrowe, wyprodukowane bez żadnej chemii. A z tym co kupujemy na straganie bywa różnie. Przytoczę przykład

z życia wzięty. Nasza roczna wnuczka była u nas przez tydzień i w tym czasie częstowaliśmy ją naszymi truskawkami. Kiedy wróciła do rodziców, córka na straganie w Warszawie kupiła dla niej kobiałkę najpiękniej wyglądających truskawek, a dziecko ugryzło jedną i wypluło. Zięć opowiedział tę historię w pracy, a wtedy jego szef zaoferował mu owoce z własnej uprawy. Kiedy dziecko je dostało, zjadło truskawki z apetytem.

Warzywniak państwa Świgońów jest kawałek od ich domu. Spacer

do niego jest przyjemnością i formą ruchu.

- Praca przy naszych uprawach robi dobrze na wszystko. Relaksuje, umożliwia kontakt z przyrodą i odetchnięcie świeżym powietrzem - twierdzi pan Aleksander.

Kwiaty to królestwo pani Krystyny.

- Od grudnia, w niesamowitej ilości kwitną ciemierniki, potem zaczynają kwitnąć przebiśniegi i krokusy. Wiosną pięknie wygląda łąn niebieskich przyłazczek. Przekwitł już bez, ale zakwitła glicynia. Zwijają się

kalina, zaczyna kwitnąć coś innego. Wiosną w naszym ogrodzie jest najpiękniej, bo wtedy zieleń wokół nas ma najpiękniejszy kolor. I codziennie jest inaczej. Obserwowanie tego jest dla nas frajdą - zapewnia A. Świgoń.

- Uwielbiam być w ogrodzie, gdzie przestają się kłębić myśli. Przy pracy w warzywniaku nawet jak kręgosłup odzywa się i mówi: „hola, przystopuj”, to się wyciągnę i już czuję się lepiej - zapewnia Krystyna Świgoń.

Pan Aleksander czerpiąc z własnego doświadczenia zachęca seniorów do posiadania na własnych działkach czy w przydomowych ogródkach chociaż kilku grządek albo zaszczepienia ziół w doniczkach na balkonie. Praca przy nich będzie przyjemnością.

- Poza tym wiemy co jemy, bo z tym co trafia do sklepów bywa różnie. Seler z własnej grządki nigdy nie będzie tak czysty jak ten z marketu. Ziarno piasku z naszych własnych owoców jak zazgrzyta między zębami nie będzie truciźną. Jeśli własne owoce są nawet trochę robaczywe albo mniej ładne, to czy to ma znaczenie dla ich smaku? - kwituje pan Aleksander.

Pani Krystyna uważa, że jedzenie własnych upraw ma dobry wpływ na zdrowie.

- Zyskujemy odporność. W naszym domu często korzystaliśmy z sokowirówki, a teraz wyciskarki. U nas nic się nie marnuje, warzywa przechodzą w sałatkę, albo je pieczemy czy gotujemy. Dodajemy do soków, których robimy niewyobrażalne ilości. Ich podstawą są zawsze marchew i jabłko. Wypijamy bankowo po dwie szklanki dziennie i dzięki temu nie chorujemy.

- Gdyby przeliczać na skrzynki, w ciągu roku zjadamy około 80 kilogramów marchwi. Aż wierzyć się nie chce - dodaje mąż.

Drugim składnikiem zdrowia w formie jest ruch. Polecamy!

(jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Dla pana Aleksandra i jego żony Krystyny najlepsze warzywa i owoce to te z własnego ogródka.

Drzwi do nas są otwarte dla wszystkich



Leszczyńskie Stowarzyszenie Osób z Chorobami Alzheimera i Parkinsona powstało i działa po to, by pomagać chorym. Pomoc otrzymują również ich bliscy, którzy w trudnym okresie opieki potrzebują życzliwości drugiego człowieka.

Stowarzyszenie powstało 10 stycznia 2010 roku. Założyła je Teresa Jęskowiak, która została jego pierwszą prezes. Utworzyła organizację, bo sama doświadczyła czym jest choroba Alzheimera. Chorował jej mąż.

- Na początku działalności dużą pomoc okazał nam Michał Hajtko, wówczas dyrektor Ośrodka Alzheimerowskiego w Ścinawie, który został honorowym członkiem stowarzyszenia - wspomina Barbara Gembaczka, prezes Leszczyńskiego Stowarzyszenia Osób z Chorobami Alzheimera i Parkinsona.

Stowarzyszenie zaczynało działalność z niewielką liczbą członków, obecnie zrzesza około 30. Na początku byli to wyłącznie chorzy na Alzheimera oraz ich bliscy, ale ponieważ choroba jest powiązana z Parkinsonem, w związku z tym stowarzyszenie poszerzyło grono osób, którym ma pomagać.

- Są u nas osoby chore i ich opiekunowie, to właśnie dla tych drugich jesteśmy dużym wsparciem. Dla nich organizujemy szkolenia, warsztaty, spotkania z lekarzami i psychologami. Uczestniczymy w konferencjach, których tematyka ma wyposażać opiekunów w jak największą wiedzę i umiejętności potrzebne w opiece nad chorymi - tłumaczy prezes stowarzyszenia.

Organizacja zrzesza także wolontariuszy, którzy z potrzeby serca angażują się w działalność organizacji.

- Ja też jestem wolontariuszką - zaznacza B. Gembaczka. - Kiedyś w szpitalu przypadkowo spotkałyśmy się z Teresą. Ja byłam pacjentką, ona odwiedzała chorego męża. Doktor Ziemowit Dobrzycki stwierdził, że wokół mnie ludzie zdrowieją i że ktoś taki jak ja na pewno przyda się w stowarzyszeniu, którym kierowała Teresa.

Jedną z wolontariuszek jest także Danuta Różańska, która do stowarzyszenia trafiła 5 lat temu.

- Wciągnęła mnie Basia, z którą znamy się od dziecka - wspomina. - Na zebraniach stowarzyszenia przygotowuję herbatę, kawę i dbam o słodki poczęstunek. Na spotkania opiekunowie przychodzą ze swoimi chorymi bliskimi i wiedzą, że na ten czas mogą ich zostawić między innymi pod moją opieką, a „wolne” wykorzystać na załatwienie swoich spraw czy po prostu by mieć chwilę wytchnienia.

Zebrania stowarzyszenia odbywają się 2 razy w miesiącu, w drugą i czwartą środę miesiąca w godz. 16-19, w budynku przy ul. Dąbrowskiego, udostępnionym przez miasto kilku organizacjom pozarządowym.

Jeśli można tak powiedzieć, dla wielu zebrania są terapią, momentem kiedy mogą „złapać oddech”, wypłakać się, pośmiać czy porozmawiać.

- Jestem w stowarzyszeniu niemal od początku. Trafiłam do niego z powodu choroby ojca. Szukałam wsparcia i je dostałam. Mogę powiedzieć z własnego doświadczenia, diagnoza, że ktoś bliski ma Alzheimera czy Parkinsona spada na człowieka jak grom z jasnego nieba. Opiekunowie czują się zagubieni, nie mają pojęcia do jakiego lekarza się udać, w jaki sposób zadbać o chorego. W naszym stowarzyszeniu taką wiedzę dostają - wyjaśnia wiceprezes Maria Łaszczyńska. - Muszę podkreślić, Alzheimer nie dotyczy wyłącznie osób starszych. Dopada także młodych, ale w takich przypadkach choroba postępuje bardzo szybko. Ze smutkiem wspominamy jedną z naszych koleżanek ze stowarzyszenia, którą choroba zabiła w wieku 43 lat.

Członkowie stowarzyszenia podkreślają, że choroba obciąża całą rodzinę.



▲ Jedno ze spotkań, na którym panie wykonywały białoczerwone kotyliony.

- Dlatego tak bardzo skupiamy się na opiekunach. Organizujemy dla nich warsztaty, między innymi z psychologiem Justyną Witczak, która współpracuje z nami jako wolontariusz. Ceniśmy sobie wiedzę emerytowanej pielęgniarki Marii Ma-

Danuta Linke, od 7 lat w stowarzyszeniu - Każdy przypadek Alzheimera i Parkinsona jest inny. Nie da się wszystkich włożyć do jednego worka. Co istotne, to nie są choroby, z których można się wyleczyć, ale można je spowolnić.



Fot. (2x) Leszczyńskie Stowarzyszenie Osób Chorych na Alzheimera i Parkinsona
▲ Spotkanie świąteczne. Wśród gości poetka Krystyna Gryś.

zur-Chmielewskiej, również wolontariuszki, która odwiedza chorych w domach, a ich opiekunom daje cenne wskazówki. Dużą wartością są doświadczenia, którymi dzielimy się między sobą - tłumaczy wiceprezes

Opieka nad chorymi wyczerpuje, ponieważ wymaga koncentracji i dyspozycyjności przez całą dobę.

- Opiekunom potrzeba rozmowy, wsparcia i zresetowania głowy, szczególnie kiedy chora, bliska osoba staje

się agresywna i niszczy przedmioty. Trudno to wytrzymać, dlatego pomagamy jak możemy przetrwać te niełatwe momenty. Nie spotykamy się tylko dwa razy w miesiącu, ale telefonujemy do siebie i odwiedzamy. Jesteśmy jeden dla drugiego - podkreśla D. Linke. - My wolontariusze czujemy się potrzebni i dowartościowani.

Bardzo wyczekiwany przez wszystkich jest coroczny piknik, który odbywa się zawsze we wrześniu. Tegoroczny będzie miał jubileuszową oprawę z okazji 10 lat działalności stowarzyszenia. Wspólnie obchodzone są Dzień Kobiet i Andrzejki. W kalendarzu stowarzyszenia jest także świąteczne spotkanie przy choince.

- Ceniśmy sobie współpracę z innymi organizacjami pozarządowymi - zapewnia prezes B. Gembaczka. - Mile wspominamy współpracę z Fundacją Dr Clown. Przyjaźnimy się ze Stowarzyszeniem Echo, do którego jesteśmy zapraszani między innymi na fitness. Chętnie odwiedzamy Stowarzyszenie Leszczyński Bank Żywności, by wziąć udział w różnych warsztatach. Pewnie, nigdy się nie nudzimy. U nas zawsze dzieje się coś ciekawego.

Stowarzyszenie dziękuje miastu Leszno za wsparcie oraz możliwość pozyskiwania dodatkowych funduszy. Tu warto wspomnieć, że tegoroczny projekt stowarzyszenia „Pomoc i rehabilitacja drogą do zdrowia” uzyskał pozytywną ocenę i otrzyma dofinansowanie z puli leszczyńskiego samorządu.

- Tylko z nazwy zrzeszamy osoby z chorobami Alzheimera i Parkinsona. Tak naprawdę drzwi do nas są otwarte dla wszystkich mieszkańców - zapewnia prezes Barbara Gembaczka. (jrs)



Fot. archiwum

▲ Piknik integracyjny jest wpisany do rocznego kalendarza wydarzeń. Na zdjęciu uczestnicy imprezy w 2018 roku.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Moc jest w stowarzyszeniu i ludziach, którzy je tworzą. Na zdjęciu Cecylia Strugarek, Danuta Różańska, Julianna Piotrowska, Maria Łaszczyńska, Danuta Linke i Barbara Gembaczka.



▲ Wiesław Lisowski przy urodzinowym torcie.

Fot. D. Cegielski

Świętował „towarzysz Wiesław”

Dwa okrągłe jubileusze świętował niedawno leszczyńszanin Wiesław Lisowski, miłośnik sportu, a gry w brydża sportowego w szczególności.

Tak się złożyło, że „towarzysz Wiesław” - jak często w żartach zwracają się do niego przyjaciele - obchodzi w tym roku 60-lecie sportowej pasji i 80. urodziny. Z tej okazji koledzy-brydżyści z Unii Leszno zorganizowali mu sympatyczną uroczystość, która odbyła się w Restauracji Wieniawa.

- Jestem im niezmiernie wdzięczny za pomieć, życzenia i zorganizowanie tego spotkania. Bardzo chciałem właśnie w tak zacnym gronie spędzić ten ważny dla mnie dzień. Udało się to wspaniale - powiedział nam wzruszony Wiesław Lisowski.

Jest on od wielu lat nierozdzielnie związany z leszczyńskim brydżem. Był jednym z założycieli sekcji w latach 60. ubiegłego stulecia. Działała najpierw przy Domu Kultury w obecnym budynku Wieniawy, a później przy TKKF Grunwald.

- W 1971 roku, dokładnie 3 lipca, naszą sekcję „przytułił” do siebie Unia Leszno. I tak jest do dnia dzisiejszego. Duży w tym udział miał ówczesny prezes klubu Marian Gryś, który sam był brydżystą. Często podkreślał, że to takie antidotum dla żużla. Jedną drużyną była fizyczna, druga intelektualna.

Bywały jednak lata, kiedy brydżyści przebijali, i to na głowę, wynikami sportowymi żużlowców.

- Zgadza się. Tak było za czasów Jurka Rymwida, a zespół, i to bardzo mocny, powstał na bazie kolegów brydżystów z Poznania, którzy z koleżkami mieli w swoich szeregach utytułowanych zawodników z Lublina, Wójcickiego i Poletyło. Później doszli jeszcze Kwiecień oraz Pszczoła, i w tym składzie Unia, wspierana przez firmę Winkhaus będącą także w nazwie klubu, sięga-

ła czterokrotnie po drużynowe mistrzostwo Polski.

Co z tych 60 lat brydżowej przygody sprawiło Wiesławowi Lisowskiemu największą satysfakcję?

- Myślę, że początek grania, kiedy wszyscy byliśmy młodymi ludźmi. Wygraliśmy wtedy III ligę i to własnymi siłami, grając później w barażu ze znamienitą ekipą Polonii Warszawa. Jej nie udało nam się pokonać.

Było zatem co wspominać i o czym opowiadać przy znakomitym jadł Restauracji Wieniawa, która ugościła w swoich progach jubilata i jego kolegów. Nie zabrakło też okolicznościowych przemów, nawet wierszy, a także upominków.

Dodajmy, że jednym z gości spotkania był prezes Wielkopolskiego Związku Brydża Sportowego Marian Wierszycki, który wręczył Wiesławowi Lisowskiemu pamiątkowy puchar. (ceg)

Lubię kiedy moje prace innym sprawiają radość

Naszemu czytelnikom przedstawiamy Zofię Kozikowską, która opowiedziała nam o swoim hobby. Pomaga jej wypocząć i zapomnieć o troskach codzienności.

Ozdobą regałów w mieszkaniu Zofii Kozikowskiej są własnoręcznie wykonane ozdoby. Wzrok szczególnie przykuwa serce ozdobione kwiatami. Uwagę zwracają wstążkowe pisanki.

- Robię to wszystko, bo mam zajęcie sprawiające mi radość.

Podstawą do wykonania ozdób są styropianowe kule, które są do kupienia w sklepach. Do nich pani Zofia dokleja wstążki, które wcześniej tnie na kilkucentymetrowe prostokąty, a następnie zginając, nadaje odpowiedni kształt. Potem każdy kawałek dokleja do formy.

- Zajęcie wymaga precyzji, bo wzór ze wstążek musi być równy. Wiem, że to nie jest dla każdego, bo cierpliwość jest podstawą. Dla mnie ważna jest także estetyka i kolorystyka moich prac.

Na Święta Bożego Narodzenia Z. Kozikowska robi bombki, na Święta Wielkanocne wykleja wstążkami jaja. Dodatkową ozdobą są koraliki, drobne kwiatki czy doczepione kokardki z cienkich wstążek.

Hobby w życiu pani Zofii pojawiło się w szczególności dla niej trudnym momencie. Dziesięć lat temu, po śmierci męża było odskocznią i sposobem na uśmieszenie bólu po stracie bliskiej osoby.

- Kiedy jestem w sklepie i spostrzegam coś co mi się może przydać z miejsca to kupuję. Jeśli coś jest w cenach promocyjnych tym bardziej po to sięgam, nawet gdy w danym momencie nie jest mi to

potrzebne. Może poczekać, na pewno przyjdzie moment kiedy się przyda. Czasami dostanę jakieś materiały z Fundacji Jesienny Uśmiech, do której należę.

Na czasie są kielichy ko-

munijne, pięknie ozdobione wstążkami i koralikami.

- Ale to bardzo pracochłonne zajęcie.

Wielu znajomych pani Zofii z Jesiennego Uśmiechu zostało obdarowanych przez nią jej pracami.

- Miło kiedy w oczach obdarowywanych widzę radość. Kiedy w naszej fundacji pojawiły się nowe panie, specjalnie dla nich zrobiłam imieninowe upominki, tak na powitanie, by poczuły, że są wśród przyjaciół. One bardzo się ucieszyły, a ja się cieszyłam, że mogłam im sprawić przyjemność. Przypominam sobie, że w ubiegłym roku, z okazji Świąt Wielkanocnych dla wszystkich wolontariuszy naszej fundacji przygotowałam upominki. Każdy dostał kurczaczka w jajku ozdobionych wstążkami. Miałam ręce pełne pracy, bo zrobiłam ponad 30 takich prezentów, ale to była wyłącznie frajda.

Pani Zofia na swoje hobby najchętniej rezerwuje czas po skończonych domowych obowiązkach. Siada w zaciszu mieszkania, otoczona różnego rodzaju materiałami, oddając się z przyjemnością swojemu hobby. (jrs)



▲ Zofia Kozikowska w swoim żywiole. Przygotowując ozdoby zawsze wypoczywa.

Fot. J. Rutecka-Siadek

Nic nie muszę, czasu nie marnuję

Byłam w kwarantannie, bo jak nazwać okres izolacji od ludzi, spotkań, rozrywek czy wycieczek.

W tym czasie robiłam porządek w szafach, szafkach, na strychu i w garażu. Przesadziłam zioła rzucone przez płot od sąsiadki, która ma piękne grządki i rabaty. Posadziłam oregano, melisę, cząber, miętę i coś tam jeszcze, ale już co nie pamiętam.

Wyczyściłam rower na wiosnę. W skrytkach i zakamarkach auta zrobiłam porządek. Poza tym sporo czasu spędzałam z telefonem w ręce, nie tylko na ploteczkach, ale wpatrzona w internet, który pozwalał przetrwać na równi ze słodczykami.

Na szczęście ciągle mam do przeczytania sporo książek, nadrobiłam w tym temacie wiele zaległości.

Nagle pieczenie rogalików zaczęło sprawiać mi przyjemność.

Co jeszcze?

Gapiałam się przez okno, obserwowałam niebo jak nigdy dotąd i wróżyłam czy następnego dnia wyjdzie słońce. Bo słońeczko to nadzieja, radość i dobre samopoczucie.

Przed koronawirusem na nic nie miałam czasu, choć od dobrych paru lat jestem na emeryturze. Nagle czasu zrobiło się mnóstwo, i choć nie muszę, mam poczucie, że go nie

marnuję. Nie mam traumy odosobnienia, nie cierpię mocno (może troszkę), że nie spotykam się z ludźmi, że wnuczki mnie nie odwiedzają, że w święta wielkanocne byłam sama, że nie chodzę do teatru, kina, na spotkania koleżeńskie i wieczorki gry w rummikub.

Ale po dwóch miesiącach zaczęłam mocno tęsknić za tym co było przed i każdego ranka marzyłam o szybkim powrocie do tego co było.

Często rozmyślałam jak to się mogło stać lub kto zawinił unieruchamiając nas w izolacji, która nie

wiadomo jak długo miała trwać? Jak się przygotować na to co dopiero nadejdzie i na świat, który dopiero nastąpi?

**Krystyna Andrzejewska,
Leszczyńska Rada Seniorów**



Fot. pixabay.com

▲ Pewno niektórzy z nas, w okresie przymusowej izolacji, sięgnęli do książek, które czekały na przeczytanie.

Czy nadzieja umiera ostatnia?

Nadzieja jest ciągle z nami, nie chce nas zostawić, chociaż ma się jej dosyć. Nie chce nas opuścić i trwa jak wierny pies. Nadzieja to taka wymyślona przyjaciółka czy prawdziwa przytulanka, które są najlepsze na dramaty różnego rodzaju i smutki nasze usypiają.

Prawdziwy paraliż świata, z którym mamy do czynienia, jest wydarzeniem bez precedensu. Żadna wojna nie wywołała czegoś tak niesamowitego. Doświadczamy tego cieleśnie przemykając ulicami, robiąc zakupy w sklepach, jak najdalej od siebie, w maskach, rękawiczkach, przekonani, że dotyk czy kropla śliny może nas zabić i że podmuch wiatru może nas znieść z powierzchni ziemi.

Filozof XVII-wieczny Błażej Pascal powiedział, że człowiek jest trzcina najslabszą na wietrze, najwątleszą w przyrodzie, ale trzcina myślącą. Natura nie wyposażała nas w siłę tura, w kły czy pazury, które pozwoliłyby nam przetrwać. Pascal uważał, że człowiek jest bardzo ważny wobec otaczającego go świata, ponieważ jako jedyna istota na świecie posiada rozum. Cóż z tego, że przez ostatnie lata zrezygnowaliśmy z myślenia na rzecz konsumpcji, która wyparła człowieka myślącego.

Przez ostatnie lata biegaliśmy bez sensu, często za głóśno, za szybko, jak chomiki w klatce. A tu nagle STOP! Zatrzymani w domach, odcięci od konsumpcji, przerażeni. My przyzwyczajeni do nadmiaru „dobrobytu”, który zaczął zagrażać planecie. Nasuwają się pytania: na ile potrzebne są

nam oznaki statusu, zaspakajania ambicji, te sterty ubrań, chemii w łazience czy niezliczony sprzęt w domu?

Nadzieja, że wrócimy do podstawowych potrzeb, że człowiek musi mieć co jeść, gdzie mieszkać, zadbać o zdrowie czy cała reszta, którą się otaczamy, jest nam niezbędna. Nie chcę spłycać tematu do 3 najważniejszych zawodów - producentów żywności, do tych co dbają o nasze zdrowie i tych co muszą nas pochować. Oczekujemy, że życie będzie toczyć się dalej bez względu na to jak poważne ponieśliśmy straty. Nadzieja objawia się jako motywacja do dalszych działań, jeśli ją mamy to znaczy, że żyjemy, układamy sobie plan działania i go realizujemy, bo znowu musi być dobrze. Przysłowie „Nadzieja matką głupich” jest faktem, że sama nadzieja nam nie pomoże, że pewne sprawy ułożą się po naszej myśli, musimy sami poczynić pewne działania. Nadzieja to też wiara w ludzi i w to, że będzie lepiej. Nic się jednak samo nie dzieje, nie należy bezkrytycznie wierzyć w lepsze jutro.

Przysłowie „Nadzieja matką głupich” jest wyrazem głębokiego rozczarowania, doświadczenia złamanych i zawiedzionych nadziei. I wtedy człowiek powtarza często, że

tylko głupcy mają nadzieję. Ale są przecież także inne ludzkie doświadczenia, które mówią, że „Nadzieja umiera ostatnia”. Kiedy nie ma już szans na zrealizowanie celu czy zadania, to wciąż tli się w nas nadzieja, że nie wszystko stracone, bo pierwszy umiera optymizm, druga miłość, a na końcu nadzieja.

Ksiądz Józef Tischner mówi, że nadzieja jest lekarstwem na lęk. Tu cytat: „Miej nadzieję na lepsze, bądź gotowa na najgorsze”.

„Nadzieja umiera ostatnia” to także tytuł książki Haliny Birenbaum wydanej w 1967 roku, w której opisuje przeżycia i koszmar Getta w Warszawie oraz okrucieństwo, które było codziennością, ale w tym wszystkim tliła się nadzieja, że nie wszystko stracone. H. Birenbaum ciągle wierzyła, że ten świat, w którym żyła podczas okupacji, kiedyś się zmieni. Wojna się skończyła, a nadzieja oddalała, ponieważ z powodu antysemityzmu, konieczna była emigracja do Izraela. Miejmy nadzieję, że inni też mają nadzieję, bo racjonalizm nie jest najwyższą mądrością.

Oczekuję, że życie będzie toczyć się dalej, bez względu na to jak poważne ponieśliśmy straty.

**Krystyna Andrzejewska,
Leszczyńska Rada Seniorów**

Tadeusz Godlewski co jakiś czas wraca na nasze łamy z nowym wierszem. Tym razem napisał o Lesznie, a okazja jest doniosła. W roku 2020 miasto obchodzi stulecie powrotu do Macierzy.

Wołanie o pieśni

Mamy duże zaniedbania i odczuwam to boleśnie.

O tylu miastach śpiewa się pieśni, lecz nie śpiewa się o Lesznie.

Bo miło jest gdy słyszymy piękne pieśni o stolicy, o Krakowie, o Wrocławiu, o wielu miastach z okolicy. Śpiewamy o Barcelonie, o Bagdadzie, o Jerychu, jest coś o deptaku w Ciechocinku, a o Lesznie ani słycho.

Leszno wielu ma poetów, co się pchają na cokoły. Ma muzyków, dyrygentów, a nawet muzyczne szkoły.

Co więc stoi na przeszkodzie, aby łączyć słowa z dźwiękami? By nadrobić chude lata i dać miastu tę piosenkę?

Bo to miasto zasługuje, by żyć w chwale, by żyć w glorii. Ma już ponad 500 latek, choć to niewiele dla historii.

Ale mamy też zabytki. Wszystkich przecież nie wymienię. Piękny Rynek, no i Ratusz, co pamięta oświecenie.

Jest i wielki stadion, gdzie rządzi żużlowe Byki.

Zna ich cała Europa, ich sława sięga Afryki.

Każdy turysta co tu przybywa potwierdza miasta zalety, przede wszystkim gospodarność, dzielnych mężczyzn i piękne kobiety.

Miasto Leszno choć nieduże, nie rozgląda się na boki, ale pnie się wciąż ku górze, a nawet ponad obłoki.

Kiedy patrzę czasem w niebo, zwłaszcza kiedy słońko świeci, to szyboców widzę roje, w chowanego bawią się jak dzieci.

Czasem znowu to balony nasze niebo zasłaniają. Lecą sobie gdzie wiatr niesie, widocznie frajdę z tego mają.

A jam wtedy uskrzydłony, jestem z losem za pan brat, bo wiem, że to nasze niebo zna już prawie cały świat.

Zwracam się swym skromnym wierszem do tych co to robić zechcą. Może poruszę ich twarde serca, no i ambicje mą polechcą.

Warto jest o takim mieście tworzyć pieśni, nawet dużo. One może jeszcze nie nam, ale przyszłości się przysłużą.

Niech to stanie się nawykiem

Czy żywność, po którą sięgamy w sklepie jest na pewno dla nas zdrowa? Łatwo to zweryfikować, trzeba czytać etykiety spożywcze na opakowaniach produktów.

- Konsument powinien być świadomy co kupuje i co je - uważa dietetyk Katarzyna Ratajczak, która współpracuje ze Stowarzyszeniem Leszczyński Bank Żywności w Lesznie. - Na etykietach spożywczych są wypisane wszystkie składniki, które zawiera produkt. Umieszczone są daty produkcji i przydatności do spożycia, klasa jakości, nazwa producenta i kod kreskowy, który wskazuje na kraj pochodzenia żywności. W przypadku produktów z Polski kod zaczyna się od cyfr 590.

Na sklepowych półkach bez trudu trafimy na żywność, której składniki mogą szkodzić zdrowiu.

- W trakcie produkcji dodawane są barwniki, polepszacze smaku i konserwanty, dzięki którym produkt ma długi okres przydatności do spo-

życia. Często producenci pod dziwnymi nazwami „przemycają” najróżniejsze składniki, więc nie sięgajmy po żywność z nazwami składników, których nie znamy. Lepiej samemu sprawdzić co jest co. Z tych powodów zachęcam do dokładnego czytania etykiet spożywczych. Uważam, że im krótsza lista składników, tym lepiej.

Dietetyk K. Ratajczak uważa, że im bardziej żywność jest „nafaszerowana”, tym dłużej zachowuje ważność. Dla konsumentów to powinien być znak ostrzegawczy.

- Mleko UHT w kartoniku można spożyć pół roku czy nawet rok od wyprodukowania, ale przez pasteryzację traci wartości odżywcze. Mleko w butelce, które ma bardzo krótki termin przydatności do spożycia,

na pewno będzie zdrowsze.

Niech czytanie etykiet spożywczych wejdzie w nawyk.

- W przypadku chorób cukrzycy lub otyłości należy ograniczyć cukier, a jest on częstym składnikiem żywności. Zwracajmy uwagę na rodzaj tłuszczów. Omega-3 lub Omega-6 są jak najlepsze, ale tłuszcze nasycone szkodzą. Zwracajmy uwagę na witaminy, czy produkt je zawiera, jeśli są, powinny być wypisane na etykietach. Prosty przykład: jabłko ma naturalną witaminę C, ale sok jabłkowy już nie musi jej posiadać.

Na etykietach musi być zapisana minimalna trwałość produktu lub data przydatności do spożycia. Różnica polega na tym, że minimalna data trwałości określa do jakiego terminu wskazanego na opakowa-

niu produkt powinien być zjedzony. Dotyczy to mięs, wędlin i nabiału. Natomiast po przekroczeniu daty przydatności do spożycia, w przypadku m.in. makaronów, mąki, cukru, ciastek czy dżemu, produkt jeszcze przez około 3 miesiące po tym terminie nadaje się do zjedzenia.

Na opakowaniu musi być podana zawartość konserwantów i dodatków.

- Oczywiście zjadając batonik możemy uważać, że nie przekroczymy dopuszczalnej dziennej dawki tych składników, tylko jeśli w ciągu dnia zjemy makaron, wafelek, jogurt, wypijemy sok, musimy sobie uzmysłowić, że dawka tego co szkodzi organizmowi rośnie.

Przywiązujemy wagę do nazw produktów.



Fot. J. Rutecka-Siadek
▲ Dietetyk Katarzyna Ratajczak zachęca do czytania etykiet spożywczych, by wiedzieć czy to co chcemy kupić nam nie zaszkodzi.

- Jogurt truskawkowy i o smaku truskawkowym, różnica między nimi jest znacząca. Pierwszy będzie zawierał kawałki owoców, drugi już nie, kolor nada mu sok z buraka, a smak odpowiednie dodatki. Nie zachęcam do produktów typu light, które są pułapką dietetyczną. Producenci wprowadzają obniżając zawartość cukru, ale masę produktu wyrównują tłuszczem.

Na koniec, etykiety spożywcze muszą być czytelne. (jrs)

Amy i Isabelle

Z bibliotecznej półki z książkami wartymi przeczytania sięgam po powieść Elizabeth Strout. Ostatnia, którą czytałam była zatytułowana „Amy i Isabelle”. To prosta, rodzinna historia.

„W małym, plotkarskim miasteczku Shirley Falls w Nowej Anglii życie toczy się niespiesznie. Z pozoru wszyscy wszystko o sobie wiedzą. Okazuje się, że najbardziej sobie obce są dotychczas nierozłączne matka i jej nastoletnia córka - Isabelle i Amy” (opis książki). Problemy z którymi się zmagają nie wykraczają poza granice zwyczajności. Jedna boryka się z demonami swojej przeszłości, druga wchodzi w labirynty dojrzewania. Ich drogi, choć w naturalny sposób połączone, zaczynają się rozmiącać. Wydaje się zatem, że... nuda, nuda.

Cóż sprawia, że książkę czyta się jednym tchem? Dlaczego, gdy fabuła zmierza ku końcowi, czuję żal i pojawia się odczucie pewnego niedomknięcia?

Elizabeth Strout czaruje słowem, dzięki któremu odmalowuje emocje, myśli, wrażliwość postaci. Napięcie buduje tym, co nie jest wypowiedziane na głos. Nie ma tu wyciekanych zwrotów akcji, zamiast tego czytamy porywający pejzaż wewnętrzny. Autorka zmusza nas do współodczuwania, wciągając czytelnika w centrum zawirowań życiowych bohaterów. Pokazuje przy tym, że nasze życie

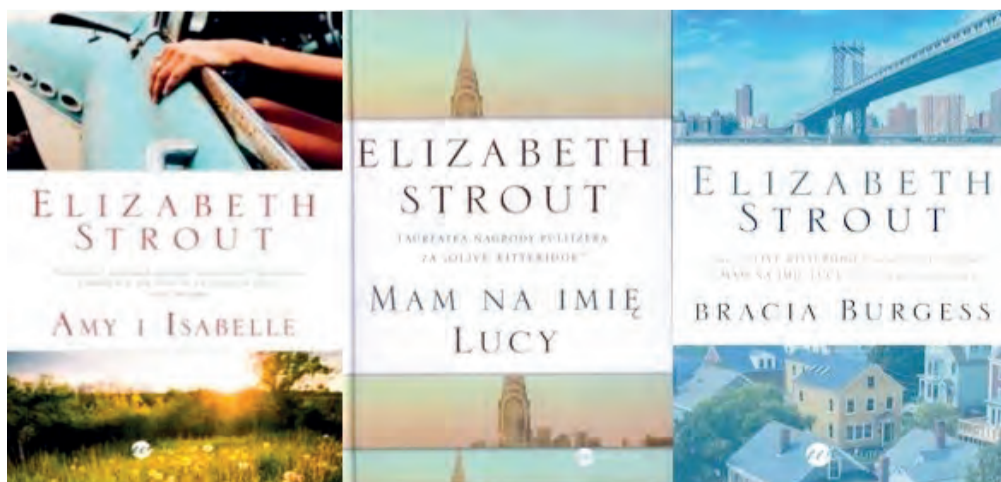
jest takie a nie inne, bez fajerwerków, ale jakże piękne zarazem. Isabelle, samotna matka, która za wszelką cenę chroni tajemnice wstydliwej przeszłości, buduje mur emocjonalny, który dzieli codzienność jej i córki na dwa światy.

Czy rzeczywiście obce? Przenosząc ciężar opowieści na czucie, operując obrazowym językiem, pokazuje właśnie, jak ważne jest to, co myślimy i co czujemy. Ponad tym wszystkim, opowiada jak istotna jest rozmowa i umiejętność mówienia o tym, co w nas „siedzi”. Oto przykład, jak trudne sprawy przedstawić w prostej historii, bez zbędnych wzniosłości.

Należy jeszcze podkreślić, że to powieść amerykańska. Tym większe brawa dla tłumaczki Agnieszki Wyszogrodzkiej-Gaik, która właśnie nasz zawiły gramatycznie i stylistycznie język, „nagięła” do oryginału. Dzięki niej dosłownie płyniemy po tekście, wyławiając z powieści myśli, obrazy niczym perły z dna oceanu. To jest lekcja wyrażania siebie. Tu doświadczamy zatem myślenia przez mówienie.

Barbara Halusek,

Miejska Biblioteka Publiczna w Lesznie



Dbajmy o siebie codziennie!

Nieważne czy mamy lat 20, 50, czy 70, o skórę twarzy musimy dbać w każdym wieku. Podstawą pielęgnacji jest systematyczność.

Przez kilka tygodni przymusowo zakrywaliśmy twarze maseczkami ochronnymi. Niektórzy robią to nadal. Z tego powodu skóra może być podrażniona i przesuszona, z tych powodów należy o nią bardziej zadbać. Polecane kosmetyki to kremy nawilżające, a na noc odżywcze. Dobrze od czasu do czasu zastosować maseczkę, szczególnie polecane są z kwasem hialuronowym, nawilżające lub kojące przy skórze podrażnionej.

Systematyczność jest podstawą dobrych efektów.

- Nie zalecam stosowania wody, która nie służy skórom dojrzałym. Podstawą oczyszczania twarzy jest mleczko kosmetyczne i tonik, może być również płyn micelalny, ale coraz częściej mówi się o tym, że po użyciu tego preparatu, skórę należy przemyć jeszcze tonikiem - tłumaczy kosmetyczka Iwona Rabczuk.

Skóra ma być nawilżona i odżywiona kremem, ale na pewno wiele pań zgodzi się z tym, że ma problem z wyborem właściwego kosmetyku. Półki w drogeriach „uginają się” od różnych rodzajów preparatów. Różnią się także ceną, więc pytanie, czy ten tańszy musi być gorszy od droższego?

- Najważniejsze to dobrać krem do rodzaju skóry, by jej nie zaszkodzić. Warto więc czytać co jest napisane na opakowaniu. Jeśli chodzi o ceny, niektóre składniki odżywcze stosowane w kremach mają wyższą cenę, co od razu przekłada się na cenę kosmetyku. Ale jestem zdania, że nawet jeśli wybierzemy tańszy krem, a zachowamy systematyczność w jego stosowaniu, panie

na pewno będą mogły cieszyć się zdrowym wyglądem skóry.

Skóra z upływem lat robi się sucha, bardziej wrażliwa i cieńsza. Częściej występują problemy z kruchością naczyń krwionośnych.

- Odpowiednie kremy częściowo wzmacniają i wyciszają naczynka, ale doradzam, by nie wystawiać skóry twarzy na nadmierne działanie promieni słonecznych. Skórce naczynkowej szkodzi picie gorących napojów i spożywanie bardzo ciepłych potraw. Polecam stosowanie suplementów. Temu rodzajowi skóry pomogą naturalne witaminy w postaci borówek i truskawek, które są bogate w witaminy i odżywiają skórę.

Owoce nadają się również do zrobienia maseczek pielęgnacyjnych.

- Zalecam jednak ostrożność. Truskawki nadają się na maseczkę, ale mogą uczulić. Radzę zrobić test i posmarować owocem kawałek skóry za uchem, by sprawdzić czy nie pojawią się zaczerwienienie, opuchlizna albo swędzenie. Jeśli truskawki nie uczulają, można je rozgnieść i dodać odrobinę mączki ziemniaczanej, która zagęści konsystencję maseczki.

I kilka zdań o opalaniu. Słońce dostarcza nam potrzebnej organizmowi witaminy D3.

- Obowiązkowa jest ochrona skóry twarzy, stosując kremy z wysokimi filtrami. Pomogą również uniknąć przebarwień. Najlepszy faktor to ten z numerem 50, ale może być również 30.

Trzeba pamiętać, by dawkować sobie słońce i zachować umiar w opalaniu. (jrs)

Potrafi rosnąć jak chwast. Można ją posadzić w ogródku, a także spotkać w naturze. Liście mięty są rewelacyjne zaraz po zerwaniu, a po ususzeniu możemy z nich korzystać przez cały rok.

Pasta do zębów, guma do żucia, cukierki orzeźwiające, napoje, kremy, a nawet płyn do zmywania naczyń i wiele innych produktów posiadają w sobie wyciągi z mięty. Ich zwolennicy dostrzegają przede wszystkim odświeżające właściwości tego wspaniałego zioła.

Najbardziej wyrazisty aromat ma mięta pieprzowa, ale wspaniałe walory ma również mięta polna, cytrynowa i inne jej odmiany.

Świeżo zerwany liść zalany wrzątkiem tworzy napój nie tylko orzeźwiający, ale również działający roz-

kurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Pomaga w leczeniu zaburzeń trawienia, jak wzdęcia czy zaparcia. Uwaga! Zawarty w liściach mentol zwiększa wydzielanie żółci i ma działanie wiatropędne. Mięta radzi sobie z niektórymi wirusami i bakteriami. Przypisuje się jej duże znaczenie w pokonywaniu salmonelli, E. coli, czy gronkowca złocistego. Działa tonizująco na układ nerwowy, co można wykorzystać do złagodzenia stresu.

Nie szukajmy jednak w naszych organizmach niedoskonałości. Mięta

po prostu jest smaczna i tym przede wszystkim powinniśmy się cieszyć.

- Dodaję kilka listków mięty do zupy cukiniowej, nim ją zmiksuję - zdradza pani Teresa z Leszna. - *Dodając mięte nie należy jednak przesadzić, bo jej aromat ma być tylko subtelnym dopełnieniem smaku cukinii i nie powinien jej zdominować. Lubię zalać świeże liście mięty wrzątkiem, ale jej aromat wzbogaci nawet zimną leszczyńską kranówkę, choć mniej intensywnie. Moim źródłem mięty jest targ na*

Nowym Rynku w Lesznie, bo mój syn, nie radzi sobie z uprawą tego zioła na działce.

Szeroką gamę herbatek i preparatów z mięty można znaleźć w sklepach zielarskich, jednak samodzielne zerwanie jej w ogródku lub w terenie daje więcej satysfakcji.

- Miętę można znaleźć także dziko rosnącą - zapewnia Dariusz Mitręga ze Stowarzyszenia Survival Team Leszno. - *Dodana do wody doskonale gasi pragnienie podczas wędrowek.* (JAC)



Fot. J. Kuik
▲ Parę listków mięty dodane do wody rewelacyjnie ugasi pragnienie, orzeźwi i doda sił podczas pracy, czy wakacyjnej wędrowki.

Po co trenować mózg?

Tak jak całe nasze ciało potrzebuje ruchu, tak samo nasz mózg wymaga ćwiczeń, by jak najdłużej zachował sprawność. Zachęcamy więc nie tylko do czytania, rozwiązywania krzyżówek i spełniania się artystycznie. Warto również wykonywać proste ćwiczenia pozytywnie wpływające na pracę obu półkul.

Teresa Rękosiewicz, prezes Stowarzyszenia Wygraj Siebie we Wrzosowym Zakątku przy ul. Leszczyńskich w Lesznie prowadzi zajęcia z gimnastyki mózgu.

- *Sama dla siebie także, regularnie raz w tygodniu, wykonuję gimnastykę mózgu. Polega ona na synchronizacji obu półkul, które powinny jednocześnie pracować.*

Mózg w formie utrzymuje czytanie książek, szczególnie biografii, rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek lub rebusów. Nauka języków obcych jest dobrym ćwiczeniem na pamięć. Pisanie i rysowanie również pobudzą nasze umysły.

- *Dla uzupełnienia zachęcam do wykonywania gimnastyki mózgu opracowanej przez Paula Dennisona i jego żonę Gail. Ćwiczenia stymulujące mózg są proste, można je wykonywać siedząc, leżąc lub stojąc. Co ważne, specjaliści gimnastykę mózgu polecają osobom w każdym*

wieku, niech nikt nie sądzi, że temat dotyczy wyłącznie seniorów. Ćwiczenia powinny robić dzieci, młodzież i osoby w średnim wieku. Na pewno potrzebne są chorym. Miałam okazję ćwiczyć z osobami po udarach, wylewach i z demencją, po to by pobudzać pracę obu półkul. Efekty były, ale nie po jednym czy dwóch treningach. Tak jak we wszystkim, podstawą dobrych efektów jest systematyczność - zaznacza T. Rękosiewicz.

Seniorzy, którzy przychodzą do Wrzosowego Zakątku mają zajęcia co wtorek. Zaczynają od czterech podstawowych ćwiczeń, które poprzedzają właściwą gimnastykę.

Na początek wypijają szklankę wody, powoli, małymi łykami. Ćwiczenie jest z grupy energetyzujących.

- *Picie wody polecam nie tylko przy okazji ćwiczeń. Szklanka rano daje większego kopa niż kawa. Woda nas pobudzi, dotleni i oczyści organizm. Ja tak zaczynam dzień.*

Drugie ćwiczenie polega na masowaniu punktów na myślenia.

- *Pod obojczykiem mamy dołki, które masujemy jedną dłonią, jednocześnie drugą trzymamy na pępku. Po około minucie zmieniamy ręce. Trzecie ćwiczenie polega na wykonywaniu ruchów naprzemiennych, na przykład prawą ręką dotykamy lewego kolana, a lewą ręką prawego kolana. Chodzi o to, by przekroczyć linię środka. Doskonałym ćwiczeniem będzie chodzenie z kijami - tłumaczy T. Rękosiewicz. - Na koniec przyjmujemy pozycję Dennisona, która ma zwiększyć pozytywny stosunek do siebie i innych, służy wyciszeniu. Siadamy, wyciągamy nogi i krzyżujemy je, ważną, lewą nogę układamy nad prawą kostką, językiem dotykamy podniebienia, skrzyżowane ręce układamy na klatce piersiowej, z kciukami uniesionymi do góry. Można także palce spleść na wzór zabawy z dzieciństwa*



Fot. J. Rutecka-Siadek
▲ Pierwsza faza pozycji Dennisona. Na zdjęciu uczestnicy zajęć we Wrzosowym Zakątku.

czyli „na kominiarza”. Potem zamykamy oczy i w takiej pozycji trwamy około minuty. Przechodzimy do drugiej fazy - nogi wracają do pozycji wyjściowej, ręce, które stykają się opuszkami palców, kładziemy na udach, w takiej pozycji przez minutę patrzymy w jeden punkt. Taki zestaw przygotowuje ciało do dalszej gimnastyki podzielonej na ćwiczenia energetyzujące, zwiększające pozytywny stosunek, rozciągające i przekraczające środkową linię ciała.

Gimnastyka opracowana przez Dennisona jest metodą, która pomaga się zrelaksować, obniżyć poziom stresu. Ćwiczenia dotleniają mózg,

poprawiają koncentrację, komunikację, uczenie się, pewność siebie i kreatywność. Warto zaskakiwać mózg. Pamiętajmy, że na jego kondycję wpływa także to co jemy. Relaks jest konieczny.

- *Liczę, że rozbudziłam ciekawość tematem. Zainteresowanych gimnastyką mózgu zachęcam do kontaktu z nami we Wrzosowym Zakątku. Każdy kto ma ochotę do nas dołączyć i z nami poćwiczyć ma zaproszenie. Czekamy! - zachęca Teresa Rękosiewicz.*

Zajęcia z gimnastyki mózgu odbywają się w każdy wtorek od godz. 16. (jrs)

Ratować czy jednak nie?



Fot. J. Rutecka-Siadek
▲ Uratowany pisklak. Pytanie czy przeżyje z pomocą ludzi?

Co robić z młodym ptakiem, który wyleciał z gniazda, ale jesteśmy przekonani, że poza nim sam sobie nie poradzi?

Pytanie zrodziło się przy okazji historii opowiedzianej przez czytelniczkę „Otwartych Drzwi”, która jadąc wzdłuż ulicy Szybowników w Lesznie, na ścieżce rowerowej znalazła młodego ptaka. Zatrzymała się chcąc mu pomóc.

- *Sama siebie pytałam, wziąć go czy zostawić? Jedyne co wymyśliłam, to że go przeniosę na trawę. Kiedy to zrobiłam, zobaczyłam, że leżą w niej dwa martwe młode ptaki. Być może były z tego samego gniazda?*

Pani skontaktowała się z Miejskim Zakładem Zieleni, którego pracownik niebawem zjawił się przy ul. Szybowników. Ptaszek został przetransportowany do miejskiej lecznicy dla zwierząt.

Historia zrodziła pytania - czy ratować młode ptaki, a może natura ma zdecydować o ich losie?

- *Młode ptaki wylatują z gniazd, nawet jeśli nie potrafią dobrze latać. Gdy zostaną na ziemi, rodzice czuwają nad potomstwem i je dokarmiają. Robią to zresztą nawet wtedy kiedy młode nauczą się latać - wyjaśnia Paweł Schmidt, opiekun zwierząt w leszczyńskim mini Zoo. - Oczywiście może się zdarzyć, że młode ptaki zgi-*

ną, gdy dopadnie je drapieżny ptak czy kuna. Są przecież bezbronne, ale trzeba to traktować jako naturalną selekcję. Drapieżnik poluje, by samemu przeżyć, być może ma młode, które musi wykarmić. Dlatego właśnie młode ptaki należy zostawić tam gdzie są.

MZZ dostaje sygnały o ptakach, którym trzeba pomóc i żaden sygnał nie jest bagatelizowany.

- *To czy uda się pomóc młodemu ptakowi zależy od jego gatunku. Niektóre dobrze współpracują z człowiekiem, chętnie przyjmują pokarm, na przykład śpiewaki, kwiczoły, mazurki, pleszki czy zięby, sroki i sójki. Wychoywanie podlotków to praca na pełen etat, w dzień i w nocy. By to robić samemu i dobrze, potrzebna jest wiedza. Uważam, że lepiej zostawić to osobom, które znają się na ptakach - tłumaczy P. Schmidt. - Czy ptak ma szansę na przeżycie pod opieką człowieka zależy także od tego w jakim momencie rozwoju był pisklak. Młody dzięcioł zielony jest przez rodziców dokarmiany w znacznej przewadze mrówkami i sądzę, że człowiek nie byłby w stanie mu ich zapewnić w takiej ilości, by ptak przeżył.*

(jrs)



Działalność gospodarcza na emeryturze

W tym wydaniu „Otwartych Drzwi” chcemy przybliżyć kilka zasad, które powinny wziąć sobie do serca osoby, które po osiągnięciu wieku emerytalnego chcą dalej prowadzić własną działalność gospodarczą, ewentualnie założyć ją od podstaw.

Z zasad ogólnych wynika, że kobiety po 60., a mężczyźni po 65. roku życia, mogą przejść na emeryturę. Po przekroczeniu tego wieku osoba taka ma możliwość pobierania świadczenia emerytalnego z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Niestety w praktyce często okazuje się, że otrzymywane przez emerytów fundusze nie wystarczają na godne życie. Ponadto, wielu emerytów niekoniecznie chciałoby zupełnie porzucić życie zawodowe.

Jakie są korzyści z prowadzenia firmy na emeryturze?

Jedno okienko rejestracyjne.

Obecnie żeby zarejestrować jednoosobową działalność gospodarczą wystarczy złożyć jeden wniosek o wpis do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej. Taki wniosek obowiązują wszystkie osoby fizyczne, które chcą rozpocząć działalność gospodarczą, niezależnie od tego czy sprawa dotyczy emeryta, czy osoby młodej.

Wniosek do CEIDG został wprowadzony w ramach tak zwanej reformy „jedno okienko”. Umożliwia zarejestrowanie firmy w jednym miejscu. Oznacza to, że jest jednocześnie wnioskiem o REGON, zgłoszeniem do Urzędu Skarbowego oraz Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Co ważne, wniosek do CEIDG jest bezpłatny.

Wniosek można złożyć w każdym urzędzie gminy, gdzie zostanie potwierdzona tożsamość składającego wniosek. Można również złożyć go w formie online, za pomocą podpisu elektronicznego lub profilu zaufanego. Jeżeli wnio-

skodawca nie posiada takich, może również wypełnić wniosek online bez logowania, wydrukować go lub zapamiętać jego numer, a następnie udać się do urzędu, gdzie zostanie odnaleziony w systemie i zaakceptowany, przy po potwierdzeniu tożsamości.

Firmę może rejestrować **pełnomocnik**, co będzie szczególnie przydatne, jeżeli emeryt chciałby skorzystać z pomocy swoich dzieci lub wnuków, któ-

i rentowe mogą opłacać dobrowolnie (jeśli się na to zdecydują obowiązkowa stanie się również składka na ubezpieczenie wypadkowe). Emeryt prowadzący działalność gospodarczą nie może dobrowolnie przystąpić do ubezpieczenia chorobowego, co oznacza również, że nie uzyska świadczeń gwarantowanych z tytułu tego ubezpieczenia np. w przypadku niezdolności do pracy spowodowanej chorobą

caną przez emeryta prowadzącego działalność gospodarczą, którego wysokość emerytury nie przekracza miesięcznie kwoty minimalnego wynagrodzenia w przypadku, gdy:

- 1) uzyskuje on dodatkowe przychody z tytułu działalności w wysokości nieprzekraczającej miesięcznie 50 proc. kwoty najniższej emerytury,
- 2) opłaca podatek dochodowy w formie karty podatkowej.

Czy dodatkowe zarobki nie wpłyną na zawieszenie lub ograniczenie emerytury?

NIE!

Nie ma bowiem limitów. Emeryci decydujący się na prowadzenie własnej firmy po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, mogą osiągać przychody w dowolnej wysokości (bez ograniczeń wysokości emerytury). Podobnie jest w przypadku emerytów, którzy pracują w oparciu o umowę o dzieło lub umowę agencyjną i nie są objęci obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi.

Jednym słowem osoby, która ma prawo do powszechnej emerytury, nie obowiązuje żaden limit przychodu, jaki może osiągnąć, aby emerytura nie była zawieszona lub pomniejszona.

Podsumowanie

Po pierwsze - prowadzenie firmy po osiągnięciu ustawowego wieku emerytalnego i prawa do emerytury nie powoduje zmniejszenia lub zawieszenia wypłaty świadczenia z ZUS.

Po drugie - po założeniu firmy na emeryturze może okazać się, że nie powstanie obowiązek opłacania żadnej składki ZUS, a w niektórych przypadkach może ograniczyć koszty składek do minimum - jedynie składka zdrowotna.

Po trzecie - założenie własnej działalności jest bezpłatne.

W obecnych czasach emerytura nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności zawodowej, a własna działalność gospodarcza stanowi dobrą alternatywę dla uzyskania dodatkowych zarobków przez osoby otrzymujące świadczenia z ZUS.

Bartosz Rzeźniczak,
radca prawny w Urzędzie
Miasta Leszna



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Wniosek o wpis do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej należy złożyć w Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Leszna, który mieści się na pierwszym piętrze budynku przy ul. Wałowej 5.

re być może sprawniej korzystają z narzędzi elektronicznych.

Składki ZUS

Osoby mające ustalone prawo do emerytury lub renty **nie mają obowiązku** opłacania składek na ubezpieczenia społeczne z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej.

Zatem przedsiębiorcy po osiągnięciu wieku emerytalnego zwolnieni są z opłacania składek związanych z ubezpieczeniem społecznym. Składki na ubezpieczenie emerytalne

czy sprawowania opieki nad chorym członkiem rodziny.

Natomiast obowiązkowo trzeba opłacić ubezpieczenie zdrowotne, którego podstawę do wyliczenia wysokości składki, tak jak w przypadku innych przedsiębiorców, stanowi zadeklarowana kwota. Nie może być ona jednak niższa niż 75 proc. przeciętnego wynagrodzenia w Polsce. Składka wynosi 9 proc. podstawy (362,34 zł w 2020 roku).

Składka na ubezpieczenie zdrowotne **może nie być opła-**

Rozliczenie dochodów

Sytuacja podatkowa osoby rozpoczynającej prowadzenie działalności gospodarczej jako emeryt, nie będzie różnić się zasadniczo od innych osób fizycznych rozpoczynających działalność gospodarczą. Emeryci rozliczają dochody z działalności w rocznym zeznaniu PIT-36, łącznie z dochodami z tytułu świadczeń emerytalnych. Wyłącznie przedsiębiorcy, którzy wybrali liniową formę opodatkowania korzystają z zeznania PIT-36L.

DANUTA STĘPCZAK

W kwietniu pożegnaliśmy na zawsze Danutę Stępczak, ważną postać w dziejach leszczyńskiego bibliotekarstwa.

Przez ponad 20 lat kierowała otwartą w 1949 roku Miejską Biblioteką Publiczną, tworzyła i kierowała w Wojewódzkiej Bibliotece Działem Informacyjno-Bibliograficznym. To z nią wiąże się okres, kiedy MBP wrażała w powiatowe wtedy miasto, kiedy powstawały oddziały dla dzieci, filie i punkty biblioteczne w internatach i komitetach osiedlowych. Przez lata przybywało czytelników, wszyscy oni byli zawsze dla niej najważniejsi. Dla nich rosły zbiory i rozszerzały usługi, wśród nich informacja. A o warsztat informacyjny Danka dbała szczególnie, o kartoteki, stworzoną przez siebie „Lesnianę”, o wzbogacanie zbiorów dokumentów życia społecznego. Gromadziła osobiste i katalogowała druki związane z leszczyńskimi wydarze-

niami i twórcami pochodzącymi z Leszna, np. poetą Stanisławem Grochowiakiem, Jolentą Brzezińską - autorką gwarą pisanych nowel, Lechem Łuczakiem - poetą i animatorem kultury; przypominała postaci dawnego Leszna. Wiele o nich mówiła, kilkadziesiąt też pozycji, broszur i artykułów publikowanych w prasie, zestawień bibliograficznych, wyszło spod jej pióra. Najważniejsze to 2 tomy bibliografii Grochowiaka, zbiór „Wiersze o ziemi leszczyńskiej” oraz „Informator do nazw ulic miasta Leszna” (ten z Antoniną Chmielowską). Przygotowała praktycznie do zawodu bibliotekarza osoby przez wiele lat pracujące w leszczyńskiej i innych bibliotekach.

Z końcem 1984 roku przeszła na emeryturę, ale zawsze

pilnie obserwowała, co dzieje się w jej ukochanej bibliotece, od roku 1999 roku znów miejskiej.

Cieszyła się rozwojem rodzinnego Leszna, w którym miała swój udział.

Chętnie wspominała organizowane, często ze szkołami, instytucjami i organizacjami spotkania autorskie, tematyczne wieczory i konkursy, popołudnia z poezją i dyskusje na interesujące publiczność leszczyńską tematy. Przez wiele lat związana z Leszczyńskim Towarzystwem Kulturalnym uczestniczyła w przygotowaniu konferencji i sesji.

Za oddanie kulturze została uhonorowana Złotym Krzyżem Zasługi, odznaką Zasłużony Działacz Kultury i medalem LTK Za Serce dla Kultury.

Uśmiechnięta, życzliwa lu-



Fot. archiwum

dziom, cieszyła się ich sympatią i uznaniem. Taka pozostanie w naszej pamięci.

Danuta Stępczak urodziła się 14 marca 1929 roku, zmarła 11 kwietnia 2020 roku.

Spoczęła na leszczyńskim cmentarzu parafialnym.

Janina Małgorzata Halec

- 3.04.2020
Jan Spisz (1936)
- 6.04.2020
Jolanta Mazideńska (1954)
- 7.04.2020
Jadwiga Juškowiak (1927)
Andrzej Stefański (1954)
Stefania Dudziak (1924)
- 8.04.2020
Cezary Sadowski (1954)
- 9.04.2020
Jolanta Kurpisz (1948)
- 10.04.2020
Tadeusz Wojtko (1947)
- 11.04.2020
Jan Nowak (1954)
Danuta Stępczak (1929)
- 12.04.2020
Janina Rodewald (1944)
- 13.04.2020
Maria Juszcak (1927)
- 14.04.2020
Bonifacy Pilujski (1930)
- 18.04.2020
Jan Masłowski (1952)
Gertruda Meller (1928)
- 19.04.2020
Zofia Cukrowicz (1913)
- 20.04.2020
Maria Konieczek (1958)
- 22.04.2020
Eugeniusz Ostrowski (1954)
- 25.04.2020
Marian Gabrysiak (1952)
- 26.04.2020
Władysław Szczepaniak (1933)
- 27.04.2020
Jerzy Bąk (1942)
- 28.04.2020
Czesława Gorzelańczyk (1955)
- 29.04.2020
Stanisław Błoch (1938)
- 2.05.2020
Kazimierz Kaźmierski (1933)
Donata Luddef (1947)
- 3.05.2020
Władysława Ziemińska (1935)
- 5.05.2020
Izydor Knop (1936)
Bernadeta Wróbel (1923)
- 6.05.2020
Stanisław Jędrzejczak (1943)
- 7.05.2020
Helena Urban (1925)
Władysław Nagel (1938)
Krzysztof Schmidt (1955)
- 8.05.2020
Waleria Jakubiak (1945)
Zygmunt Mejza (1950)
- 10.05.2020
Franciszek Nikodemski (1947)
- 16.05.2020
Małgorzata Breś (1957)
- 18.05.2020
Zenon Juskowiak (1947)
- 19.05.2020
Maria Beczkowska (1934)
Józef Witkiewicz (1936)
- 21.05.2020
Maria Hylla (1934)
- 23.05.2020
Krystyna Nowak (1935)
- 4.06.2020
Krystyna Pajkert (1940)
- 6.06.2020
Bolesław Sekuła (1932)
Wisława Szałowska (1932)
- 10.06.2020
Daniela Przykłada (1944)
- 12.06.2020
Władysław Błaszczkowski (1933)

MACIEJ ZIELIŃSKI

8 maja tego roku, w wieku 80 lat, zmarł prof. dr hab. Maciej Zieliński z Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Był jednak mocno związany z Leszmem. Wspomnieniami o profesorze podzielił się z nami jego szkolny kolega Tadeusz Cegielski.

Z Maciejem znałem się od połowy lat 50. Byliśmy z tego samego rocznika i w 1954 roku rozpoczęliśmy naukę w leszczyńskim ogólniaku przy ul. Kurpińskiego. Wprawdzie nie uczęszczaliśmy do tej samej klasy, ale zawsze łączyło nas upodobanie do sportu - trochę uczniowskiej lekkoatletyki i oczywiście kopania piłki. Toczyliśmy twarde boje pomiędzy naszymi klasami. Maciej należał do sprawnych i ambitnych graczy, lubił być liderem, zawsze grał fair i nie faulował.

W 1955 roku kiedy w naszej szkole powstało koło teatralne prowadzone przez Krzysztofa Tabernackiego, obaj z Maciejem znaleźliśmy się wśród aktorów. Zagraliśmy w przedstawieniu „Kopciuszek”, a w 1956 roku z okazji 400-lecia powstania naszego ogólniaka, w przedstawieniu „Akropol”. W obydwu sztukach graliśmy z Maciejem królewskie role.

W „Kopciuszkę” Maciej był księciem, ja królem, natomiast w „Akropolu” Maciej odegrał rolę wodza Parysa, a ja króla Priama. W nagrodę za działalność artystyczną w kółku teatralnym, razem z pozostałymi aktorami pojechaliśmy na kilkudniową, bardzo atrakcyjną wycieczkę w Pieniny.

Z czasów ogólniaka wspominał Macieja jako bardzo sympatycznego, koleżeńskiego i solidnego przyjaciela. Był ambitny i niezwykle życzliwy.

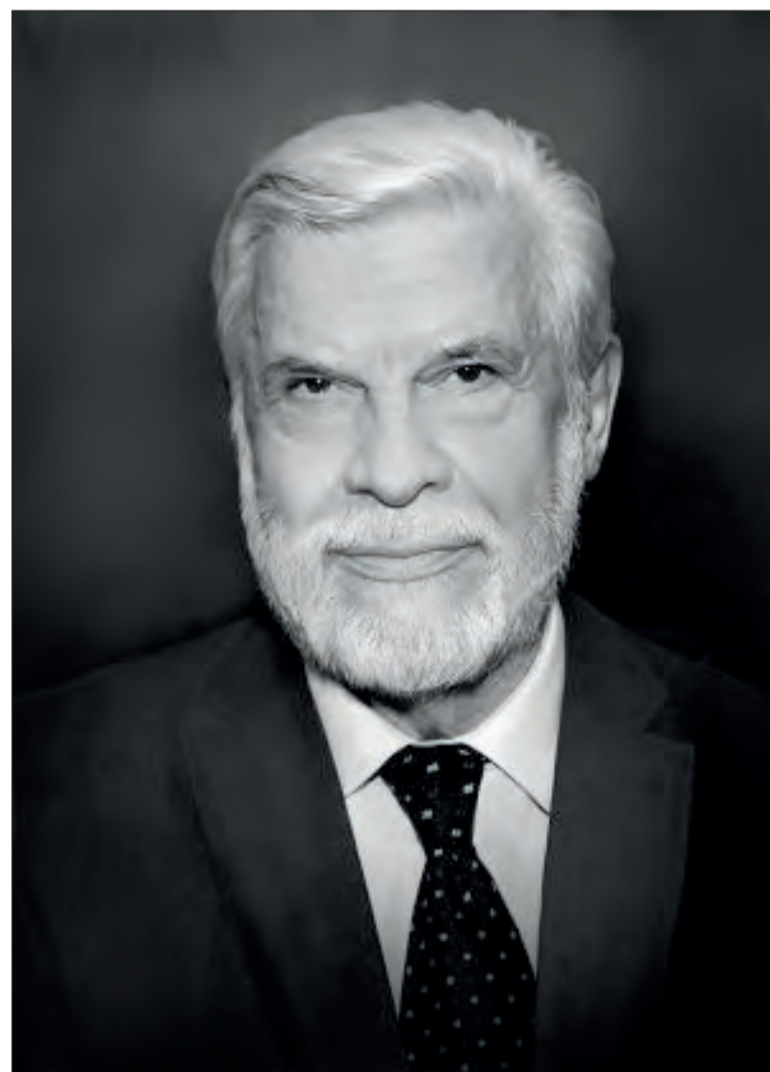
Miał zasady, których bezwzględnie przestrzegał. Nigdy nie chodził w czasie przerw do szkolnych katakumb na papieroska. Przypuszczam, że nie dałby się chyba namówić również na jakieś szkolne wagary. Był facetem „z charakterem”. Najwyżej stawał naukę i wiedzę, aczkolwiek na pewno nie był tak zwanym „kujonem”. Nauka przychodziła mu łatwo, uczył się z przyjemnością.

Po maturze, w 1958 roku obaj rozpoczęliśmy studia na Wydziale Prawa Uniwersytetu imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu. Z nami studiowało czterech innych leszczyńian: Andrzej Kapuściński, Andrzej Starkowski, Grzegorz Jurkiewicz i Janek Cierkosz. Bez potknięć całą szóstką ukończyliśmy studia w maju 1963 roku.

Podobnie jak w ogólniaku, również na studiach los zetknął mnie z Maciejem. Byliśmy w jednej grupie. Utrzymywaliśmy dość bliskie kontakty koleżeńskie. Na studiach Maciej od początku należał do grupy najlepszych na roku. Szczególnie upodobał sobie problematykę teorii państwa i prawa oraz logikę. Jego wiedza i zaangażowanie od początku studiów doceniali profesorowie Znamierowski i Ziemiński.

W katedrze prof. Ziemińskiego, Maciej pozostał po ukończeniu studiów jako pracownik naukowy.

Po ukończeniu studiów kontakty utrzymywaliśmy i dotyczyło to całej naszej leszczyńskiej szóстки. Przez wiele lat spotykaliśmy się na zmianę u każdego, by sobie przy-



Fot. Uniwersytet imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu

pominać młode lata i młodzińcze wysoki. Na naszych spotkaniach było zawsze dużo radości i śmiechu.

Po latach Maciej, już jako profesor, przeniósł swą działalność naukową z Poznania do Szczecina i wtedy siłą rzeczy moje kontakty z nim znacznie osłabły.

Niestety z naszej leszczyńskiej szóстки na ziemskim padole pozostała tylko trójka. Odeszli: Andrzej Starkowski, Andrzej Kapuściński i właśnie Maciej Zieliński. Wielki żal i szkoda, że tak szybko.

Tadeusz Cegielski

Profesor został pochowany na cmentarzu jeżyckim w Poznaniu.

